

Ssmart Watch

Model: SE900/RA900

USER MANUAL

CONTENTS

Introduction	2
Packaging Items	2
Control Buttons	2
Screen Display	2
Start Your Watch (First Time)	2
Set Up Your Watch	2
Exit to Default Time Screen	2
Set Time Profile	2
Set User Profile	3
Oregon Scientific Application	4
Purchase a Profile	4
Set Exercise Profiles	4
Connect to Phone	4
Download Profiles onto Watch	4
Upload Data onto Mobile Device	5
Update System	5
Sensor Setup	5
Add a Sensor Device	5
Remove a Sensor Device	6
Start Exercising	6
Running Profile	7
Setup	7
Useful Reference	8
View Exercise Record During Running	8
View Exercise Record After Running	9
View Exercise Record In Application	9
Cycling Profile	11
Setup	11
Useful Reference	11
View Exercise Record During Cycling	11
View Exercise Record After Cycling	12
View Exercise Record In Application	13
Swimming Profile	14
Setup	14
View Exercise Record During Swimming	14
View Exercise Record After Swimming	15
View Exercise Record In Application	15
Workout Profile	17
Setup	17
Useful Reference	17
View Exercise Record During Workout	18
View Exercise Record In Application	19
Activity Profile	20
Useful Reference	20
View Record After Activity	20
View Activity Record In Application	21
Weather Profile	22
Setup	22
View Temperature And Weather	22
View Weather In Application	22
Hiking Profile	23
Setup	23
View Record During Hiking	23
View Record After Hiking	23
View Hiking Record In Application	23
Fishing Profile	25
Setup	25
View Status During Fishing	25
View Fishing Record In Application	26
Water Resistance	26
Backlight	26
Replace Battery	26
Specifications	26
Precautions	27
About Oregon Scientific	28
EU-Declaration of Conformity	28
FCC / IC Statement	28
Declaration of Conformity	28

INTRODUCTION

Thank you for selecting the Oregon Scientific™ Ssmart Watch as your sport mate that can be a great motivational tool compatible with downloaded application from your mobile device, such as Smartphone or tablet PC. This multi-functional watch can help you systematically achieve and maintain your optimum exercise. Share your exercise benefits with your friends and family!

The watch is currently compatible with iPhone 4S / iPhone 5 / iPad 3 that is with logo  to achieve reliable transmission linkage. Please get the latest compatibility details from our website <http://ssmart.oregonscientific.com>.

You can purchase our accessories separately, such as Bluetooth Smart Fabric Chest Belt (SZ999) and Bluetooth Smart Bike Pod (AD262) to maximize the performance of your watch.

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

Patent Notice: This product is applying US & European patent.

PACKAGING ITEMS

The package should include the following items:

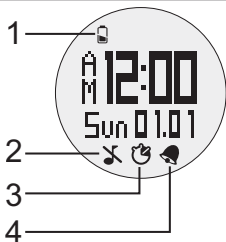
- 1 x SE900 or RA900 watch
- 1 x CR2032 3V lithium battery (already installed in watch)
- 1 x Oregon Scientific™ warranty card
- 1 x Quick Start Guide

CONTROL BUTTONS



1. Top (1) button: Start / stop stopwatch; increase value of the setting; enter profile settings
2. Middle (2) button: Toggle between profiles / displays; toggle through data; confirm setting
3. Bottom (3) button: Decrease value of the setting; enter memory to view records; enter set-up; record a lap while stopwatch is running; exit current display and return to previous screen
4. Tap on lens to activate backlight

SCREEN DISPLAY

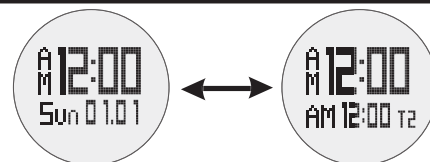


1.  : Indicates battery status is low or nearly empty
2.  : Indicates beep tone is off
3.  : Indicates exercise timer is activated; flashes when counting
4.  : Indicates alarm is on

START YOUR WATCH (FIRST TIME)

After removing the watch from the package box, press and hold top (1) button to activate it until the screen has time display.

Press top (1) button to switch the displays between default time (**Time 1**) and **Time 2**. Press middle (2) button to continue set time profile.



SET UP YOUR WATCH

IMPORTANT

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

EXIT TO DEFAULT TIME SCREEN

You could press and hold middle (2) button to exit from any display and directly go back to the default time screen displays at any time.



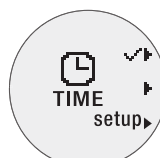
SET TIME PROFILE

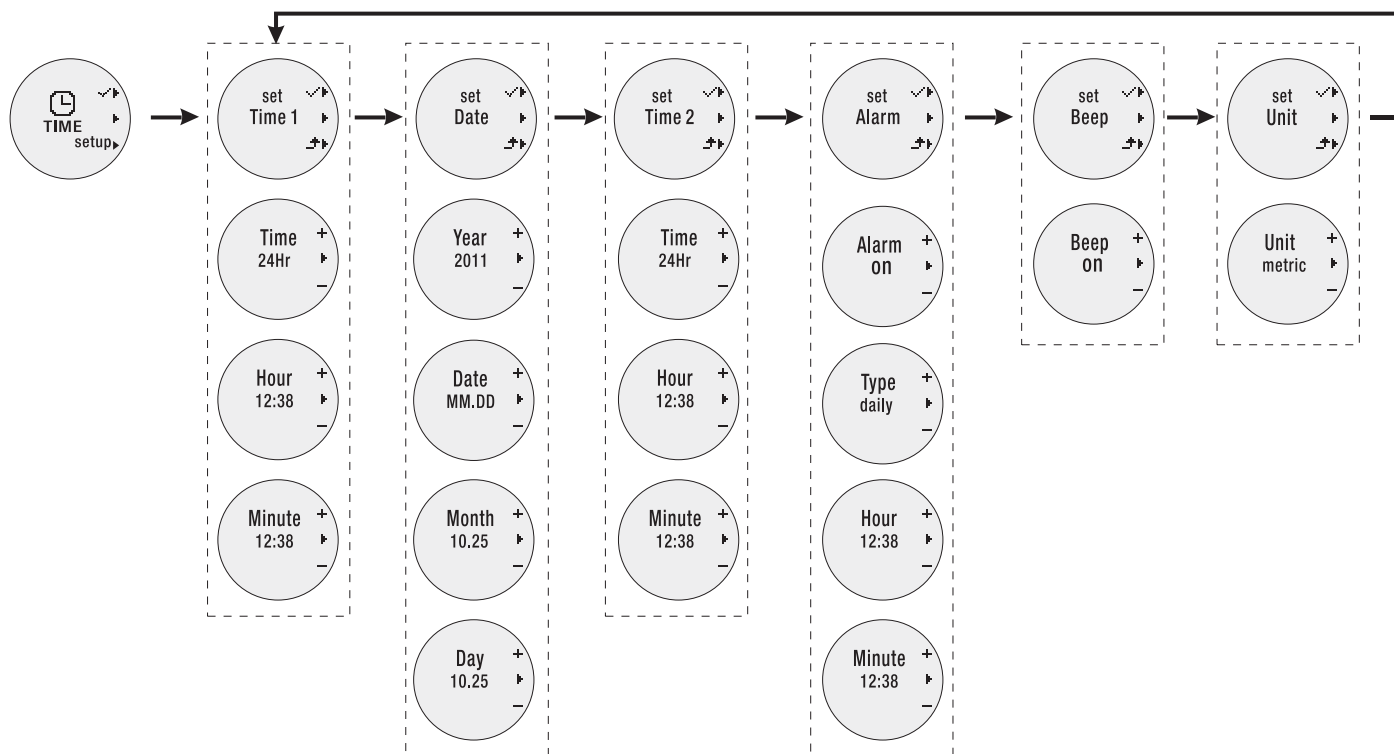
After starting the watch for the first time, you can enter **TIME setup** mode by pressing middle (2) button.

1. Press bottom (3) button to start setting in order.
2. Toggle middle (2) button to select the option to set, they are **Time 1**, **Date**, **Time 2**, **Alarm**, **Beep** and measurement **Unit**.

After select an option, press the following buttons to edit settings:

1. Press top (1) button to start a particular setting display.
2. Press top (1) button to increase value or select option; press bottom (3) button to decrease value or select option.
3. Press middle (2) button to save setting and automatically move to another setting display (if applicable).





NOTE If you want to get back to the real-time display, return to the **TIME setup** mode and then press top (1) button.

NOTE If the alarm is turned on, displays on the screen until you set the alarm setting to be off.

NOTE You can independently set **daily** / **weekday** / **weekend** alarm.

NOTE If your watch is low battery, the beep is automatically turned off without displays.

SET USER PROFILE

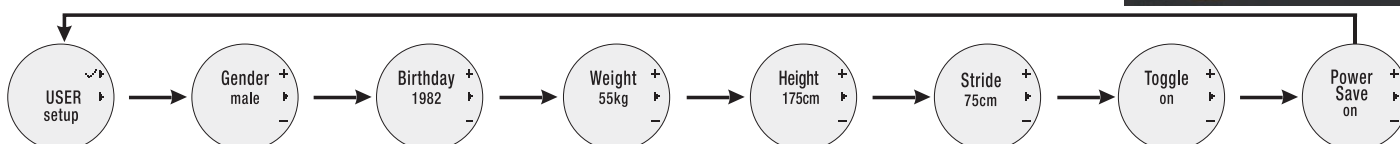
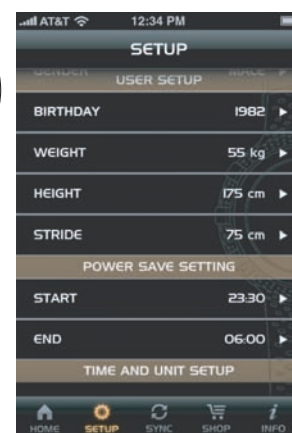
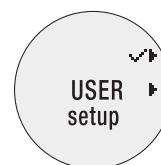
You can choose to set user profile or downloading exercise profiles after setting the time profile, but we highly suggest that you could set up the user profile before exercising.

You can set the user profile through application on your mobile device, and update the profile to the watch.

In **USER setup** mode, press top (1) button and continue to set your user profile according to the following order: **Gender**, **Birthday**, **Weight** (and measurement unit), **Height** (and measurement unit), **Stride** (and measurement unit), **Toggle** and **Power Save**, by pressing the following buttons:

1. Press top (1) button to increase value or select option; press bottom (3) button to decrease value or select option.
2. Press middle (2) button to save setting and automatically move to another setting display.

TIP Stride length is a distance between the tip of toe of your leading foot and the tip of toe of your back foot while you walk a pace, or also can be measured by the heel of your feet as reference. For correctly measuring individual stride length, you can walk a distance at your normal pace, and then being divided by the paces, the average value can be used for inputting into the watch as a stride length.



For example, the total paces of your walking are 10, and the distance is 230 inches (584.2 cm). Therefore, the average stride value is 23 inches (59cm).

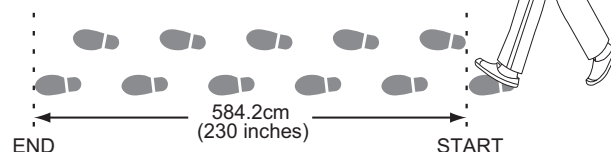
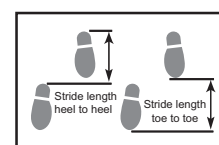
$$\text{Total distance} \div \text{Steps taken} = \text{Average stride-length}$$

$$230 \div 10 = 23 \text{ inches}$$

There is a formula to calculate your stride as well, please see below:

Females: Your Height $\times$ 0.413 = Your Stride Length

Males: Your Height $\times$ 0.415 = Your Stride Length



NOTE During exercise, if you want the watch to automatically toggle the exercise data, turn on **Toggle** setting.

NOTE If the **Power Save** is set to **on**, the watch will go to sleep mode in 30 minutes without any button being pressed during 11pm to 6am. Tap the lens to display the screen again. You can set desired time duration in **POWER SAVE SETTING** in the application.

NOTE You can also change the time and measurement unit setting through application.

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

OREGON SCIENTIFIC APPLICATION

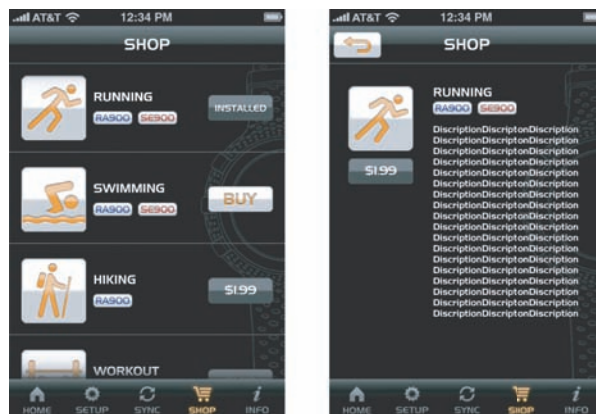
Download the Oregon Scientific application from your mobile device. It is available in Apple App Store (iOS version) or Google Play Store (android version, coming soon). Different exercise profiles can be downloaded for free or purchased directly from the application.

TIP For fast searching the application, type 'Ssmart Watch' as the keyword in the search engine.

PURCHASE A PROFILE

In **SHOP** mode, profiles are listed on the screen. If any profile has been installed onto your watch, **INSTALLED** is labeled besides that profile icon.

If you want to purchase a profile, tap on the price icon **\$1.99** and then **BUY** displays. To confirm the purchase, tap **BUY** again. You will see the profile details and continue your payment procedure.



SET EXERCISE PROFILES

There are different exercise profiles in Oregon Scientific application for downloading as shown below,

- Running
- Cycling
- Swimming
- Workout
- Activity
- Fishing

Except the above profiles, RA900 model can be exclusively installed with below profiles.

- Hiking
- Weather

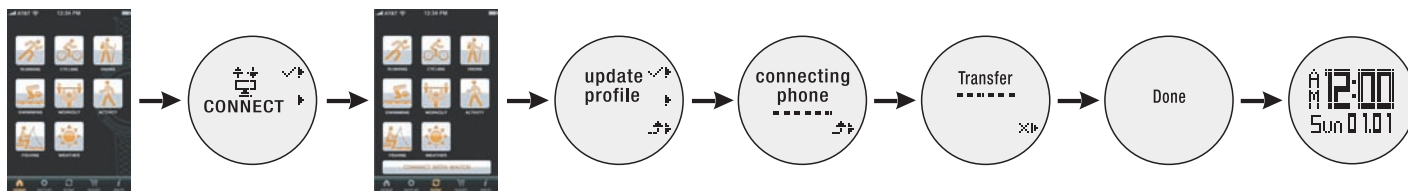


CONNECT TO PHONE

DOWNLOAD PROFILES ONTO WATCH

You can download desired exercise profiles from the application onto your watch. Select up to 3 profiles and be changed at any time.

1. In **SHOP** mode, tap and select desired exercised profiles on the mobile device and then tap **CONNECT**.
2. Press and toggle middle (2) button on the watch to enter **CONNECT** mode. Press top (1) button to enter.
3. Tap **CONNECT WITH WATCH** on the mobile device to initiate synchronization while pressing top (1) button again on the watch. **Done** displays on the watch until successfully connect and download.



Icon	Meaning
	The mobile device is searching for the watch for connection.
	After connecting successfully, the downloading starts.

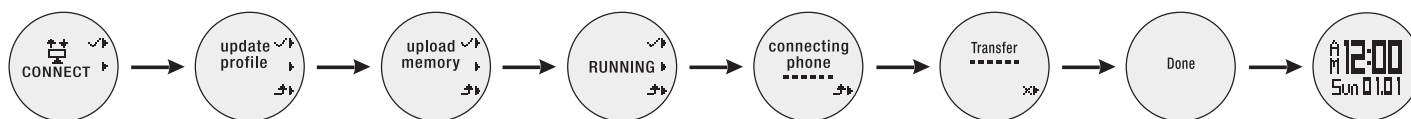
NOTE If your battery is low, **pls change batt. for update** displays and you cannot continue entering other screens.

pls change
batt. for
update

UPLOAD DATA ONTO MOBILE DEVICE

You could upload data from the watch onto the application.

1. In **CONNECT** mode, press top (1) button to enter and toggle middle (2) button to enter upload memory display.
2. Press top (1) button to enter for selecting an exercise profile, toggle middle (2) button to select your desired profile, then press top (1) button to start uploading.
3. Tap **CONNECT WITH WATCH** on the mobile device to initiate synchronization while pressing top (1) button again on the watch. **Done** displays on the watch until successfully connect and upload.



NOTE If the connection is failed, the watch automatically attempts to synchronize again.

SCREEN MESSAGE

Transfer	Synchronization in progress
Done	Synchronization successful
Failed	Synchronization failed. Watch attempts to synchronize again.
no memory	There is no data in the watch.
pls change batt.for update	The watch battery is low and needs to be replaced

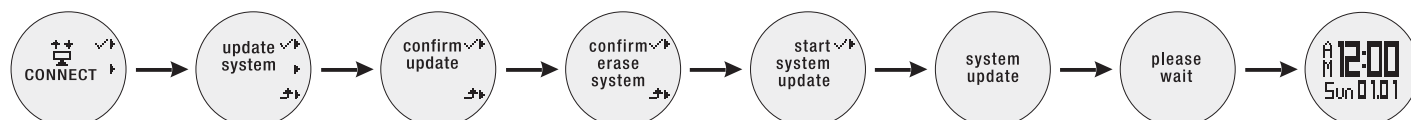
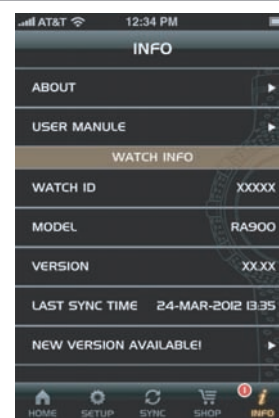
UPDATE SYSTEM

You could update the watch to an advanced system that Oregon Scientific offers in the future through the application, if applicable. In the application, you can be noticed in **INFO** page by a message popped up, or browsing **NEW VERSION AVAILABLE!** at the below of the page.

1. In **CONNECT** mode, press top (1) button to enter and toggle middle (2) button to enter **update system** display.
2. Toggle top (1) button to enter below screens in order. The current watch system will be erased after your confirmation.

NOTE If the system updating fails, **Failed** displays, and the screen goes back to **start system update** for your next trial.

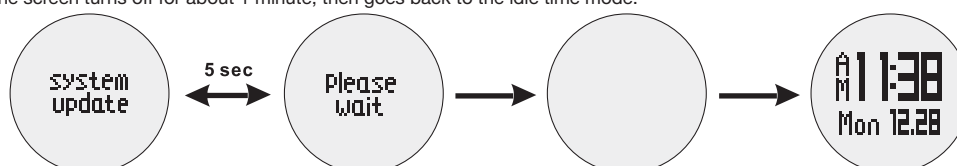
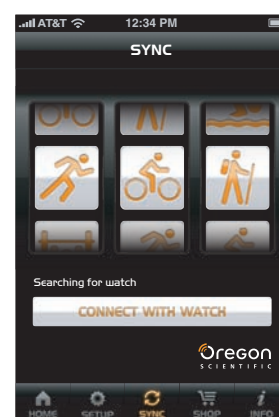
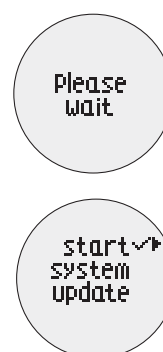
NOTE In **INFO** page, you can browse the **WATCH ID**, **VERSION** and **LAST SYNC TIME**.



SOLUTION

Without the phone application "Ssmart", once you accidentally press the wrong button while updating the system on the watch, please follow the steps below to resume the updates.

1. Remove the battery from the compartment and wait for at least 15 seconds before re-installation.
2. Return the battery to the compartment. Make sure the battery should have enough energy; otherwise please insert a new battery instead of the original one.
3. Secure the lid by using the coin to make the lid back into the place. **start system update displays** on the screen.
4. Start your phone with the application "Ssmart".
5. Tap on  to enter **SYNC** page.
6. Tap on **CONNECT WITH WATCH**, and then press the top (1) button on the watch. **system update** and **please wait** display on the screen.
7. The watch and the application begin to synchronize and the system starts updating. Once the watch completes updating, the screen turns off for about 1 minute, then goes back to the idle time mode.



SENSOR SETUP

With different sensor devices paired with the watch, the watch can be maximized to the highest performance for your exercise target, including chest belt and bike pod (purchased separately). You can add a sensor before or after downloading exercise profiles.

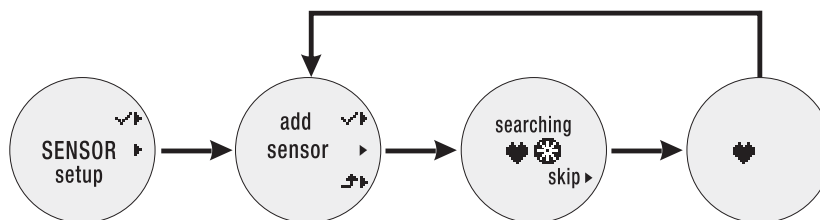
IMPORTANT To ensure high accurate calculations with your exercise, we highly recommend you to pair the watch with Oregon Scientific Bluetooth Smart Fabric Chest Belt (model SZ999). To order an accessory, visit our website www.oregonscientific.com or contact your local.

ADD A SENSOR DEVICE

Please prepare your sensor without packaging and locate it close to the watch.

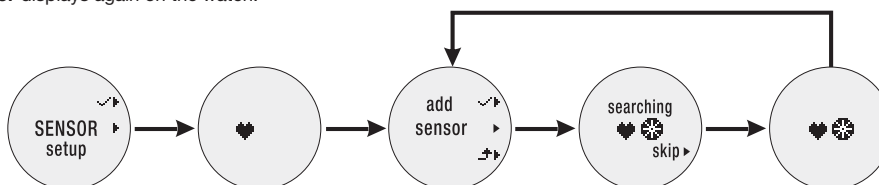
For the first time use, there is no sensor added, following the steps below.

1. In **SENSOR setup** mode, press top (1) button to enter, **add sensor** displays on the screen.
2. Press top (1) button again to start pairing sensor.   flash during pairing and only the icon of the paired sensor displays on the screen once the pairing is complete.
3. After 3 seconds, **add sensor** displays again on the watch.



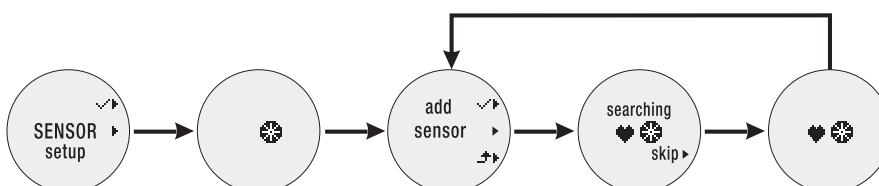
If the watch has added chest belt sensor, following the steps below.

1. In **SENSOR setup** mode, press top (1) button to enter, paired sensor icon  displays on the screen.
2. After 3 seconds, **add sensor** displays on the screen.
3. Press top (1) button again to start pairing sensor.   flash during pairing and only the icon of the paired sensor displays on the screen once the pairing is complete.
4. After 3 seconds, **add sensor** displays again on the watch.



If the watch has added bike pod sensor, following the steps below.

1. In **SENSOR setup** mode, press top (1) button to enter, paired sensor icon  displays on the screen.
2. After 3 seconds, **add sensor** displays on the screen.
3. Press top (1) button again to start pairing sensor.   flash during pairing and only the icon of the paired sensor displays on the screen once the pairing is complete.
4. After 3 seconds, **add sensor** displays again on the watch.

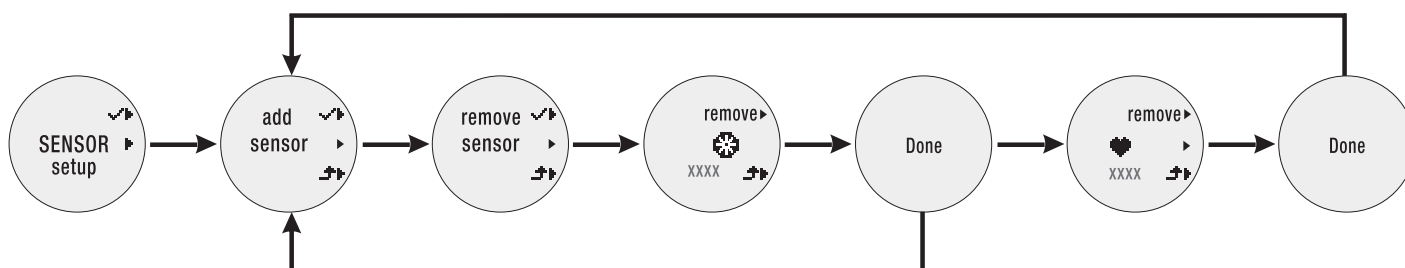


NOTE You can pair all sensors with the watch at a time.

REMOVE A SENSOR DEVICE

You can remove the sensor from the watch. Remove one sensor at a time.

1. In **SENSOR setup** mode, press top (1) button to enter. Paired sensor(s) display and then toggle middle (2) button till remove sensor displays.
2. Press top (1) button to enter.
3. Toggle middle (2) button to select the sensor you want to remove. Sensor ID also displays under the sensor icon.
4. Press top (1) button again to confirm the deletion and **Done** displays on the screen.
5. After 3 seconds, the screen automatically displays other paired sensor icon.
6. Follow step 3 in this section, or press bottom (3) button to exit.



NOTE Sensor ID range is from 00000 to FFFFF and each sensor has an individual sensor ID

START EXERCISING

With your desired profile downloaded onto the watch, you can start exercising and review exercise data records on the watch or uploading them to the application, which can systematically manage and analyze your records.

IMPORTANT You need to pair sensor with the watch if necessary before starting exercising, such as pairing a bike pod for cycling. If without pairing, the exercise profile does not work to collect data.

SETUP

You can do running setup on the watch. In **RUNNING** mode, press top (1) button to enter, and the paired sensor icons display on the screen. Press bottom (3) button to skip and then press middle (2) button to enter setup mode. The setup mainly includes the following parts:

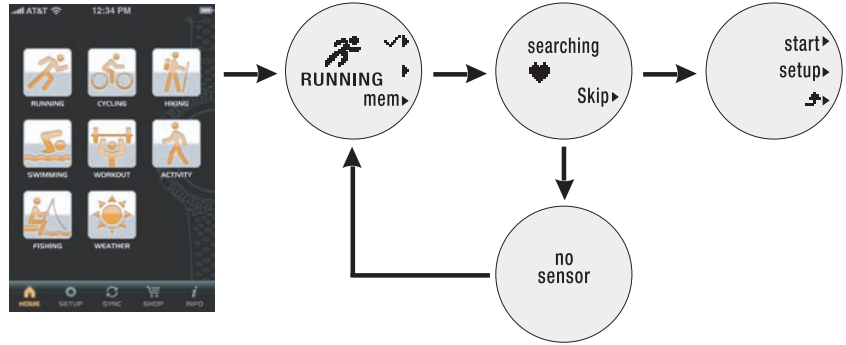
- Lap
- Interval
- Rest
- HR Zone

NOTE If there is no sensor being paired, **no sensor** displays on the screen.

NOTE You need to measure stride length before running, see **USER SETUP** section.

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

If you find that the sensor icons are flashing, please wait until the icons stop flashing and display on the screen.

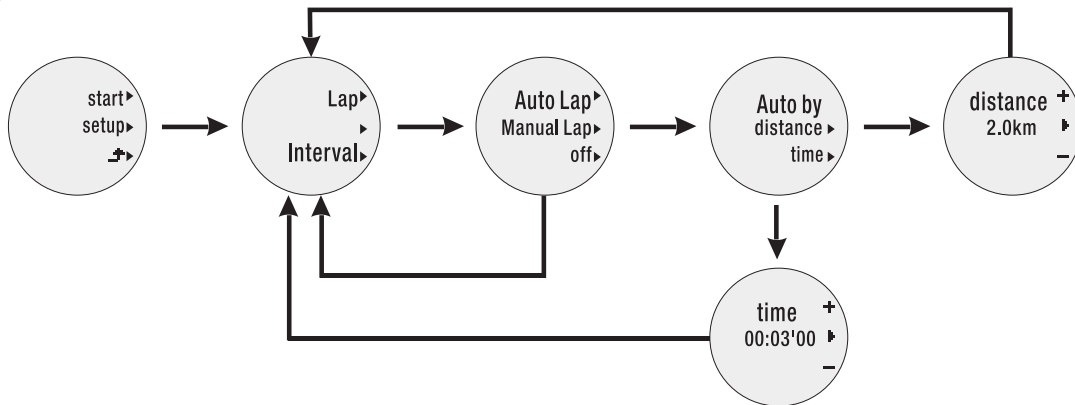


Lap setup

1. After entering **setup** screen, press middle (2) button to enter **Lap** setup.
2. Press top (1) button. If you want to setup for **Auto Lap**, press top (1) button again, or press middle (2) button to turn on **Manual Lap**.
3. Press middle (2) button to count by distance or press bottom (3) button to count by time. To adjust the distance or time by pressing the following buttons:
 - Top (1) button to increase value
 - Bottom (3) button to decrease value

NOTE Long press to fast increase or decrease the value.

4. Press middle (2) button to confirm selection.

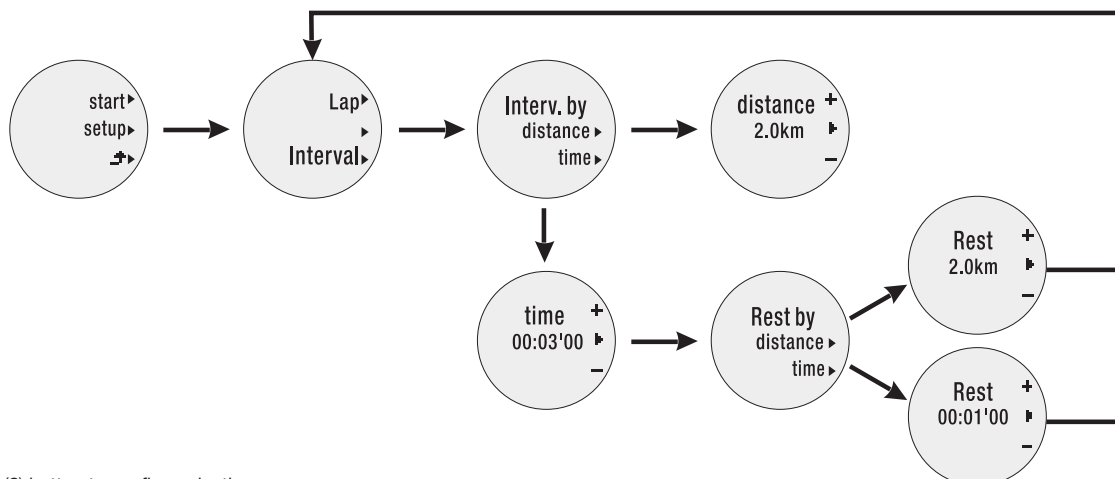


Interval setup

1. After entering **setup** screen, press bottom (3) button to enter **Interval** setup.
2. If you want to setup for **Interv.by distance** (counted by distance), press middle (2) button, or press bottom (3) button for **Interv.by time** (counted by time).
3. Press middle (2) button to count by distance or press bottom (3) button to count by time. To adjust the distance or time by pressing the following buttons:
 - Top (1) button to increase value
 - Bottom (3) button to decrease value

NOTE Long press to fast increase or decrease the value.

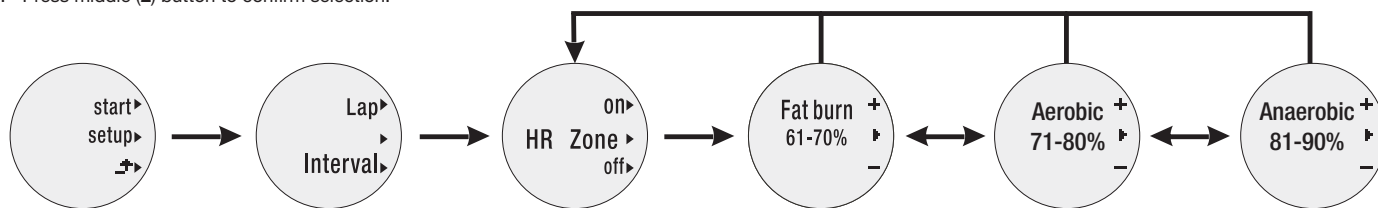
4. Press middle (2) button to confirm selection and enter to **Rest by distance/time** screen.
5. Press middle (2) button to count by distance or press bottom (3) button to count by time. To adjust the distance or time by pressing the following buttons:
 - Top (1) button to increase value
 - Bottom (3) button to decrease value



6. Press middle (2) button to confirm selection.

HR Zone setup

1. After entering **setup** screen, toggle middle (2) button to enter **HR Zone** setup.
2. Press top (1) button to turn on **HR Zone**.
3. Press top (1) button or press bottom (3) button to select from **Fat burn 61-70%**, **Aerobic 71-80%** or **Anaerobic 81-90%**.
4. Press middle (2) button to confirm selection.



USEFUL REFERENCE

Target Zone

To help achieve maximum health benefits from your workout program, it is important to know your health index as shown below:

- 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 three target zone options, each with its lower and upper heart rate limit, as listed in the table below.

ZONE NAME	LOWER LIMIT	UPPER LIMIT
Fat burn	61% x MHR	70% x MHR
Aerobic	71% x MHR	80% x MHR
Anaerobic	81% x MHR	80% x MHR

The zone range from 61% to 80% of your maximum heart rate is where you achieve cardiovascular benefits, burn fat and become fitter.

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

TRAINING CATEGORY	MHR%	DESCRIPTION
Fat burn	61-70%	This is the lowest training intensity level. It is good for beginners and those who want to strengthen their cardiovascular systems and burn some fat.
Aerobic	71-80%	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	81-90%	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 fat burn purpose:

His upper heart rate limit $[220 - 40(\text{age})] \times 70\%$

His lower heart rate limit $[220 - 40(\text{age})] \times 61\%$

NOTE 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 program. Please consult your doctor or health professional to help you determine exercise frequency and duration appropriate for your age, condition and specific goals.

VIEW EXERCISE RECORD DURING RUNNING

You could start running by following the below steps, and if you set up the interval, the distance or timer will count down.

NOTE Make sure the watch has enough memory, otherwise **no memory** displays when you press button after **RUNNING** mode.

To view running records:

1. In **RUNNING** mode, press top (1) button to enter the sensor searching mode, or press bottom (3) button to skip the mode if you know the sensor is paired.
2. Press top (1) button to enter start mode. Counting starts while flashes. Heart rate reading with icon () and exercise time counting (00'00'00) display.
3. Toggle middle (2) button. Total distance (km)/speed (km/h), calories counting (Cal)/current exercise time (00'00'00), and time screen display.

- If **Auto lap** is set, the lap and time counting data automatically display on the screen when they reach the setting.

OR

- If **Manual lap** is set, press bottom (3) button to manually set for a lap.

OR

While viewing this screen and pressing top (1) button to pause the counting, stops flashing, then press top (1) button to select **continue** or press bottom (3) button to select stop running. If you press bottom (3) button to stop counting, the **RUNNING** mode displays on the screen.

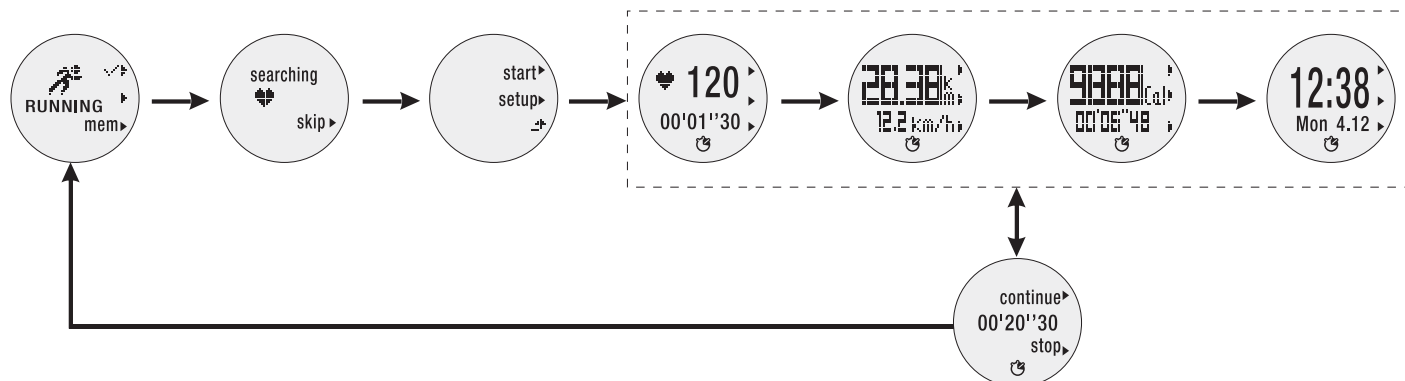


NOTE If you set the watch to automatically toggle screens, the last four screens automatically toggle to display every 5 seconds. Please see **SET USER PROFILE** for turning on the toggle feature.

NOTE If you turn on **HR zone**, the watch displays **Above Zone** for 3 seconds when your particular heart rate is above the zone; or displays **Below Zone** for 3 seconds when your particular heart rate is below the zone.

NOTE If the total number of laps and records reaches the 100th or the total hours of the exercise reaches 80 hours, **memory full** displays on the screen with a long beep. You need to clear the memory for further exercise purpose.

NOTE **HR belt low batt** displays on the screen if the watch evaluates the chest belt is low battery.



VIEW EXERCISE RECORD DURING RUNNING

You could view records after running on the watch by following the below steps.

To view exercise records:

1. In **RUNNING** mode, press bottom (3) button to enter running memory (**mem**). The screen displays the latest exercise date and time. Toggle middle (2) button to select the desired one, then press top (1) button to enter.

NOTE If you want to clear all the memory, toggle middle (2) button until **Clear all** displays. Press top (1) button to enter, then press top (1) button again to select **yes** to confirm deletion of the memory; or press bottom (3) button to select **no** to go back to the record screen.

2. Press top (1) button to enter **View Summary** screen. Press top (1) button again to start viewing, then toggle middle (2) button to view the records.

OR

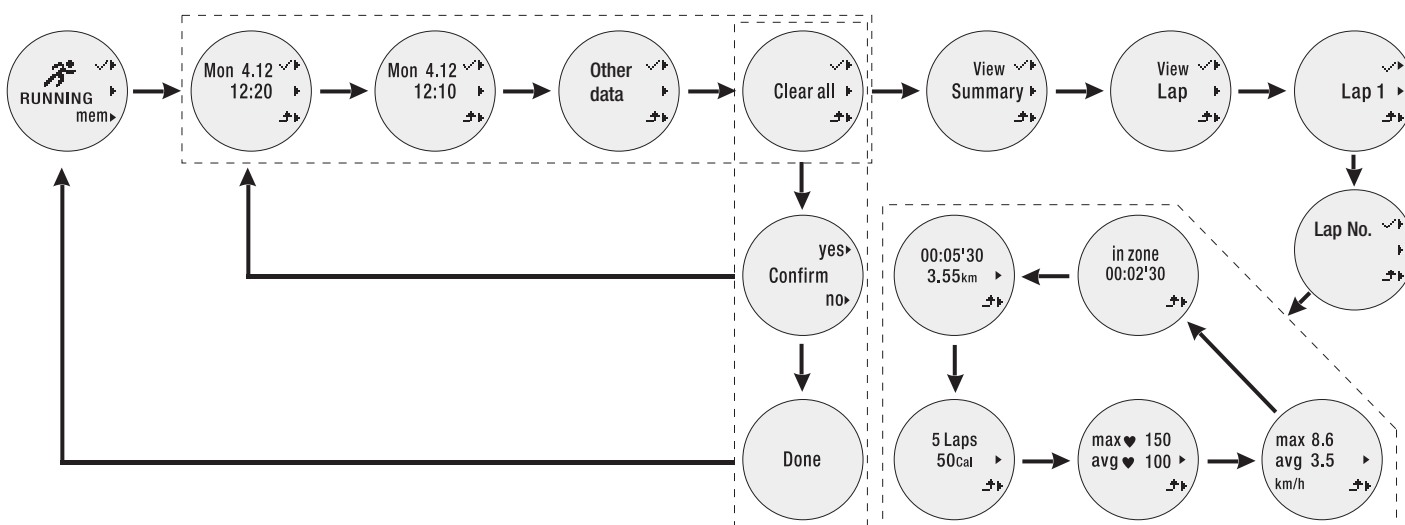
Press bottom (3) button to exit.

3. Press middle (2) button to enter **View Lap** screen. Press top (1) button to start viewing or toggle middle (2) button to view your desired lap.

4. Press top (1) button again to start viewing, then toggle middle (2) button to view the records.

OR

Press bottom (3) button to exit.



VIEW EXERCISE RECORD IN APPLICATION

You could upload the memory to your application and view the running records on the mobile device.

1. Enter the profiles page in your application. Tap **RUNNING** profile icon.
2. Running records are listed by date and time. Please follow the below steps.
 - Tap the desired one you want to view or tap **EXPORT** to transmit the data by email.
 - Swipe the screen to left or right to view other set of records.

3. Tap **OVERALL RESULT** to enter. Then you can tap **WEEK**, **MONTH** and **ANNUAL** to view each overall result chart.

4. Tap  on the screen to exit.



CYCLING PROFILE

SETUP

Except wheel size setting, you could set up all for cycling profile following by the **SETUP** section in **RUNNING PROFILE**.

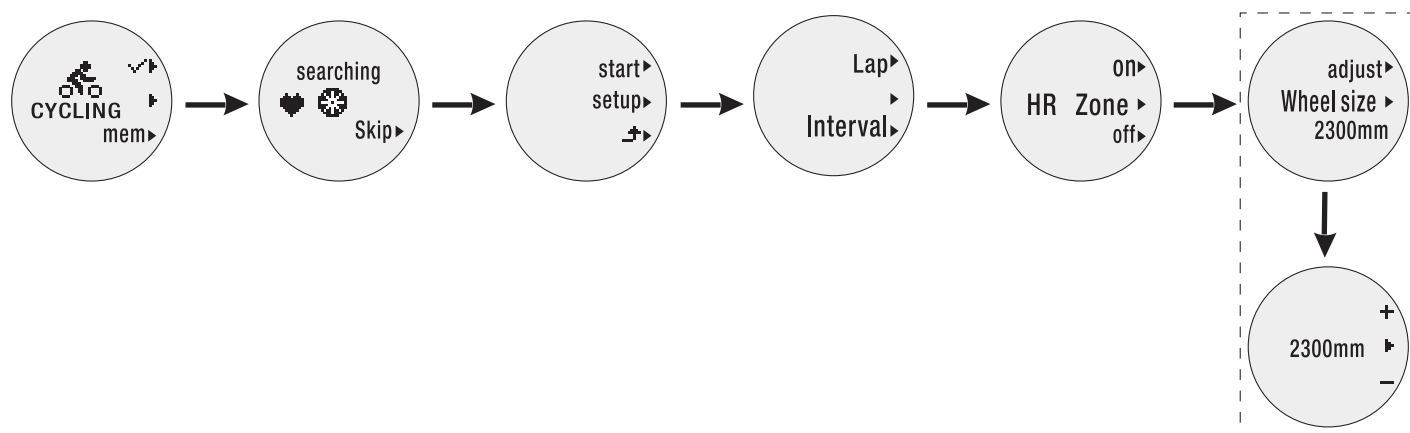
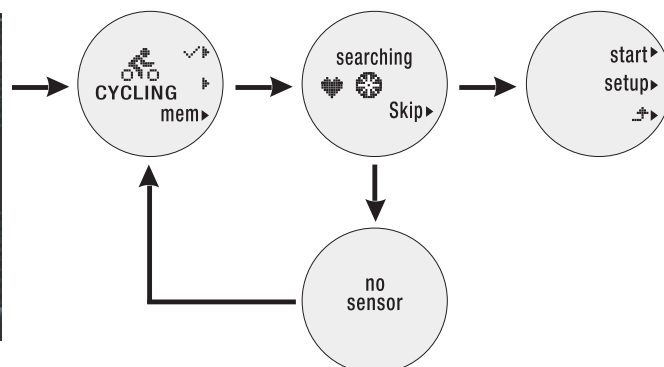
NOTE Make sure bike pod sensor is paired with the watch before cycling.

The setup mainly includes the following parts:

- Lap
- Interval
- Rest
- HR Zone
- Wheel size

Wheel size setup

1. In **CYCLING** mode, press top (1) button to enter, and the paired sensor icons display on the screen. Press bottom (3) button to skip if the sensor is added.
2. Press middle (2) button to enter **setup** mode.
3. Toggle middle (2) button until **adjust Wheel size** displays.
4. Press top (1) button to enter.
5. Press top (1) button again to increase the value or press bottom (3) button to decrease the value.
6. Press middle (2) button to confirm selection.



USEFUL REFERENCE

About 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 the above table are for reference only as wheel size depends on the wheel type and air pressure.

VIEW EXERCISE RECORD DURING CYCLING

You could start cycling by following the steps below, and if you set up the **Interval**, the distance or timer will count down.

NOTE Make sure the watch has enough memory, otherwise **no memory** displays when you press button after **CYCLING** mode.

To view cycling records:

1. In **CYCLING** mode, press top (1) button to enter, and the paired sensor icons display on the screen. Press bottom (3) button to skip the searching mode if the sensor is added.

- Press top (1) button to enter **start** mode. Counting starts while  flashes. Heart rate reading with icon () and exercise time counting (00'00'00) display.
- Press middle (2) button. You can see total distance (km) /speed (km/h), cadence counting (rpm), calories counting (Cal) and time screen display.

- If **Auto lap** is set, the lap and time counting data automatically display on the screen when they reach the setting.

OR

- If **Manual lap** is set, press bottom (3) button to manually set for a lap.

OR

While viewing the screen and pressing top (1) button to pause the counting,  stops flashing, then press top (1) button to select **continue** counting or press bottom (3) button to **stop** counting. If you press bottom (3) button to stop counting, the **CYCLING** mode screen displays.

NOTE If you set the watch to automatically toggle screens, the last five screens automatically toggle to display every 5 seconds. Please see **SET USER PROFILE** for turning on the toggle feature.

NOTE If you turn on HR zone, the watch displays **Above Zone** for 3 seconds when your particular heart rate is above the zone; or displays **Below Zone** for 3 seconds when your particular heart rate is below the zone.

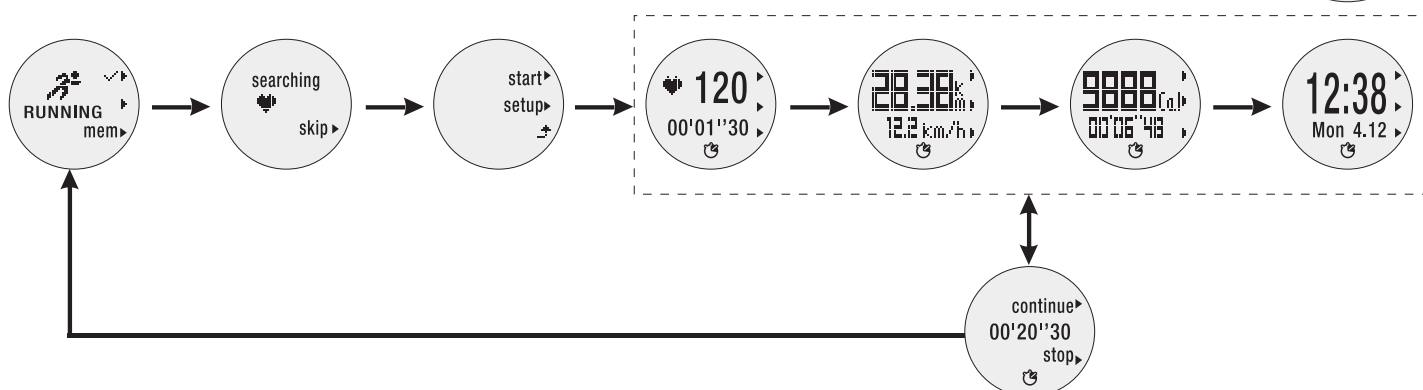
NOTE If the total number of laps and records reaches the 100th or the total hours of the exercise reaches 80 hours, **memory full** displays on the screen with a long beep. You need to clear the memory for further exercise purpose.

NOTE **Bike pod low batt.** displays on the screen if the watch estimates the bike pod is low battery.



memory full

Bike pod low batt



VIEW EXERCISE RECORD AFTER CYCLING

You could view record after cycling on the watch by following the below steps.

To view exercise records:

- In **CYCLING** mode, press bottom (3) button to enter cycling memory (**mem**). The screen displays the latest exercise date and time. Toggle middle (2) button to select the desired one, then press top (1) button to enter.

NOTE If you want to clear all the memory, toggle middle (2) button until **Clear all** displays. Press top (1) button to enter, then press top (1) button again to select **yes** to confirm deletion of the memory; or press bottom (3) button to select **no** to go back to the record screen.

- Press top (1) button to enter **View Summary** screen. Press top (1) button again to start viewing, then toggle middle (2) button to view the records.

OR

Press bottom (3) button to exit.

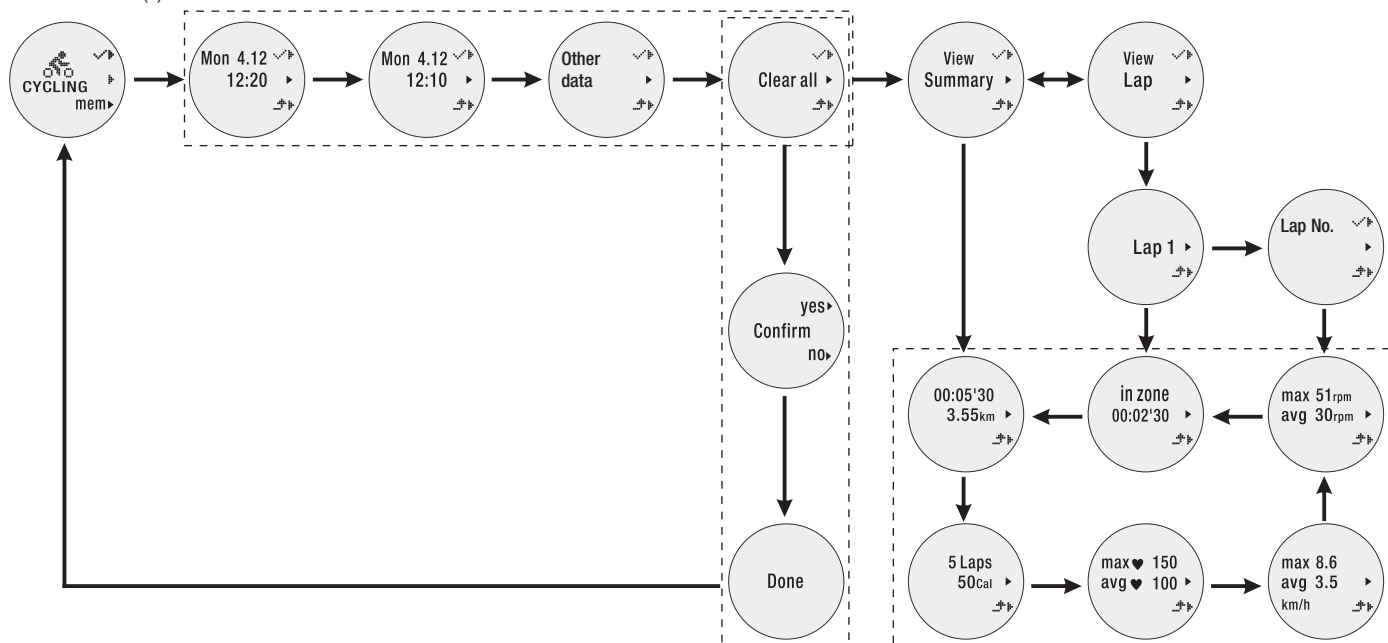
- Press middle (2) button to enter **View Lap** screen. Press top (1) button to view **Lap 1**.

- Press top (1) button again to start viewing, then toggle middle (2) button to view the records.

- Toggle middle (2) button to view your desired lap. Follow the above step 4.

OR

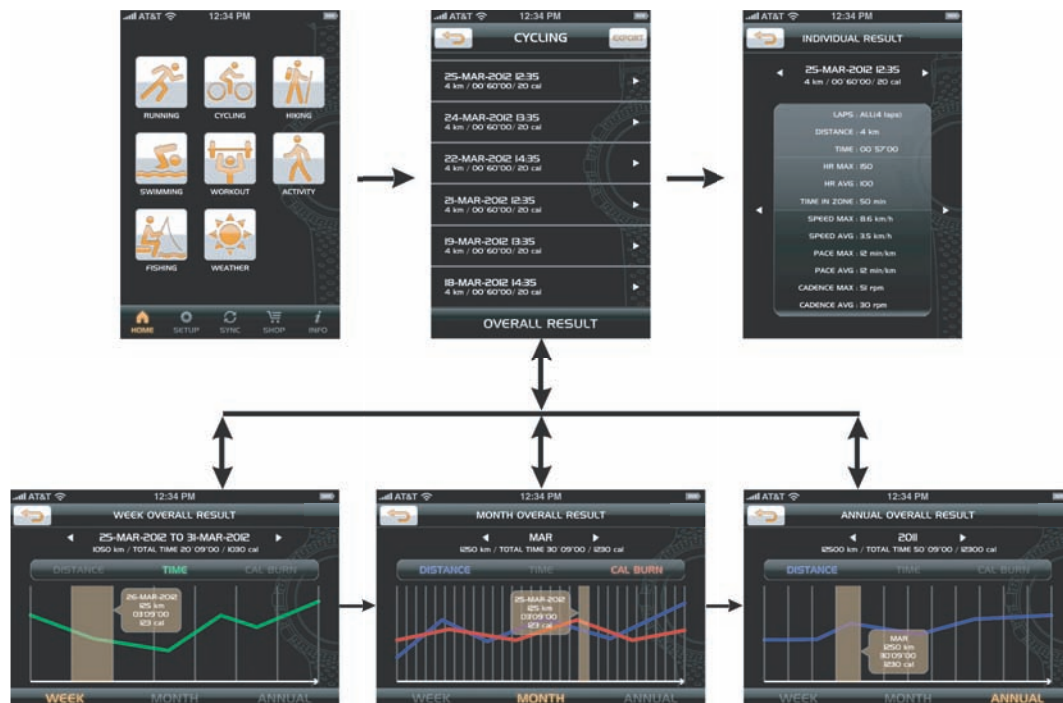
Press bottom (3) button to exit.



VIEW EXERCISE RECORD DURING CYCLING

You could upload the memory to your application and view the cycling records on the mobile device.

1. Enter the profiles page in your application. Tap **CYCLING** profile icon.
2. Cycling records are listed by date and time. Please follow the below steps.
 - Tap the desired one you want to view or tap **EXPORT** to transmit the data by email.
 - Swipe the screen to left or right to view other set of records.
3. Tap **OVERALL RESULT** to enter. Then you can tap **WEEK**, **MONTH** and **ANNUAL** to view each overall result chart. Swipe the screen to left or right to view chart by each time unit. Tap each bar of the chart, the particular data pops up, tap again to make it disappeared.
4. Tap  on the screen to exit.



SWIMMING PROFILE

SETUP

You can do swimming setup on the watch. In **SWIMMING** mode, press top (1) button to enter **setup** mode. The setup mainly includes the following parts:

- Swim type
- Pool size
- Calibration

NOTE Avoid pressing any buttons while in the water whatever you do settings or swimming, as this may cause water to enter the watch, leading to malfunction.

Swim type setup

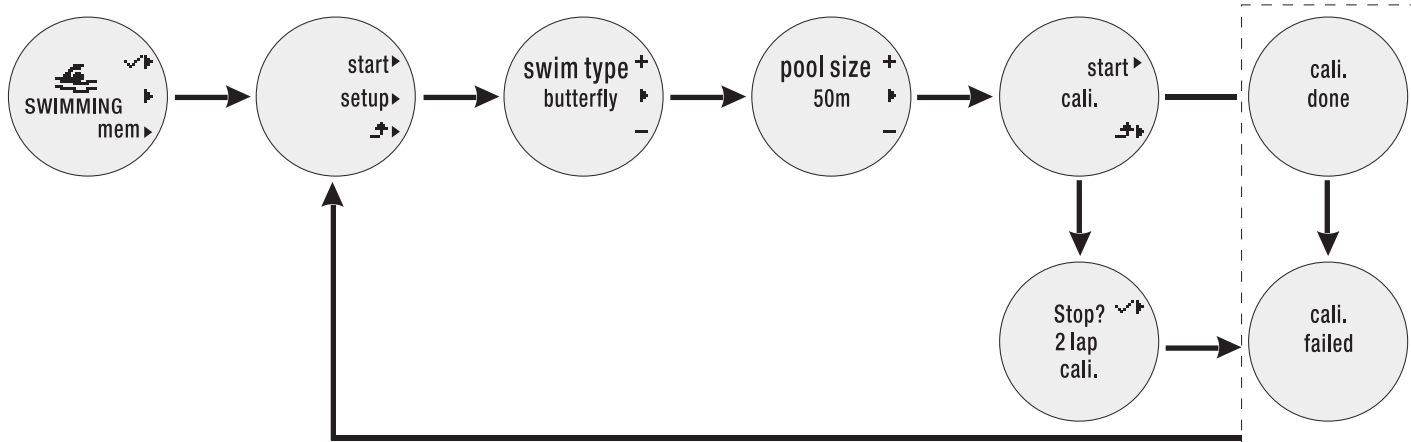
1. In **SWIMMING** mode, press top (1) button to enter **setup** mode.
2. Press middle (2) button to enter **swim type** mode, then press top (1) button or press bottom (3) button to select from **ft.crawl** (front crawl), **backstr** (backstroke), **breastsr** (breaststroke) and **butterfly**.
3. Press middle (2) button again to confirm selection.

Pool size setup

1. In **SWIMMING** mode, press top (1) button to enter **setup** mode.
2. Toggle middle (2) button to enter pool size mode, then press top (1) button or press bottom (3) button to select from **50m** (meters) and **25m** (meters).
3. Press middle (2) button again to confirm selection.

Calibration

1. In **SWIMMING** mode, press top (1) button to enter **setup** mode.
2. Toggle middle (2) button until **start cali.** displays.
3. Press top (1) button to start calibration.
OR
Press bottom (3) button to exit.
4. Lap counting data displays. You need to swim for 2 laps and manually press t (1) button to stop above the water surface. Once you successfully complete the calibration, **cali.done** displays then after 2 seconds the screen goes back to **setup** screen.
OR
If you want to stop the calibration, press top (1) button then **cali.failed** displays.



VIEW EXERCISE RECORD DURING SWIMMING

You could start swimming by following the below steps.

NOTE Make sure the watch has enough memory, otherwise **no memory** displays when you press button after **SWIMMING** mode.

To view swimming records:

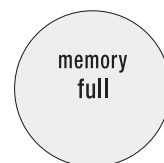
1. In **SWIMMING** mode, press top (1) button to enter **start** mode.
2. Toggle middle (2) button to select **swim type** and **pool size** (see above sections).
3. The watch starts counting. Only **Auto lap** is available during swimming, the stroke (**stk**), time (**00'00'00**) and calories (**Cal**) counting data automatically display on the screen. Lap counting data displays when it reaches the setting.

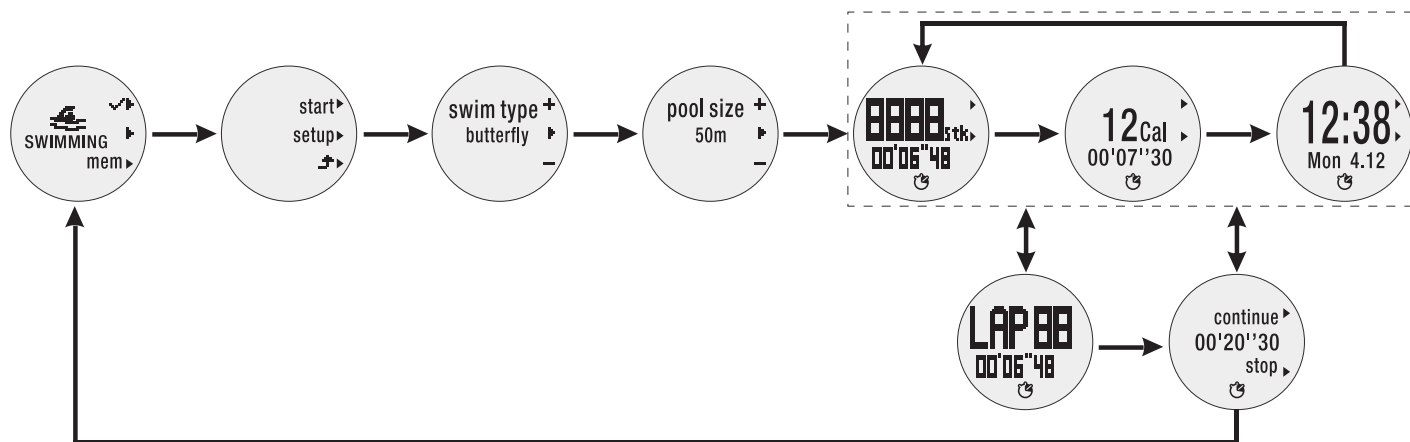
OR

While viewing the screen and pressing top (1) button to pause the counting, stops flashing, then select **continue** or **stop**. If you press bottom (3) button to stop counting, the **SWIMMING** mode screen displays. Go directly to above step 1 for counting again.

NOTE If you set the watch to automatically toggle screens, the last three screens automatically toggle to display every 5 seconds. Please see **SET USER PROFILE** for turning on the toggle feature.

NOTE If the lap counting reaches the 100th or the total hours of the exercise reaches 80 hours, **memory full** displays on the screen with a long beep. You need to clear the memory for further exercise purpose.





VIEW EXERCISE RECORD AFTER SWIMMING

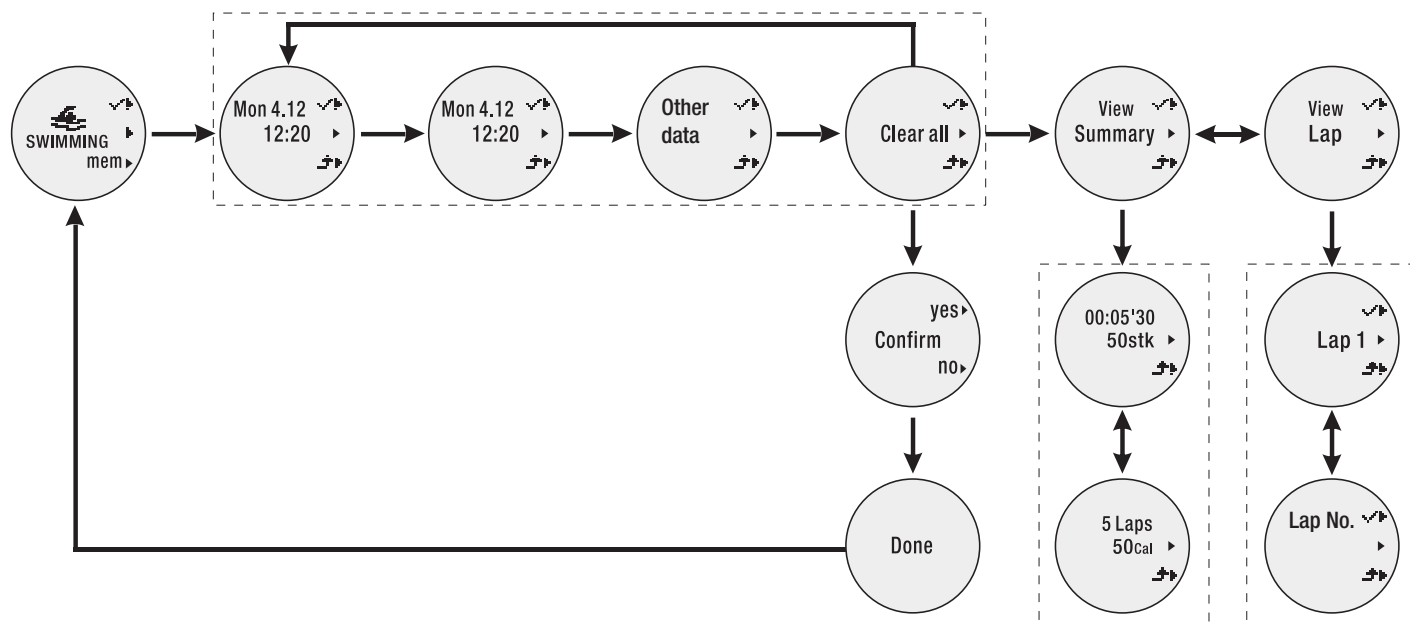
You could view records after swimming on the watch by following the below steps.

To view exercise records:

1. In **SWIMMING** mode, press bottom (3) button to enter. The screen displays the latest exercise date and time. Toggle middle (2) button to select the desired one, then press top (1) button to enter.

NOTE If you want to clear all the memory, toggle middle (2) button until **Clear all** displays. Press top (1) button to enter, then press top (1) button again to select yes to confirm deletion of the memory; or press bottom (3) button to select **no** to go back to the record screen.

2. Press top (1) button to enter **View Summary** screen. Press top (1) button again to start viewing, then toggle middle (2) button to view the records.
OR
Press bottom (3) button to exit.
3. Press middle (2) button to enter **View Lap** screen. Press top (1) button to view **Lap 1**.
4. Press top (1) button again to start viewing, then toggle middle (2) button to view the records.
5. Toggle middle (2) button to view your desired lap. Follow the above step 4.
OR
Press bottom (3) button to exit.



VIEW EXERCISE RECORD IN APPLICATION

You could upload the memory to your application and view the swimming records on the mobile device.

1. Enter the profiles page in your application. Tap **SWIMMING** profile icon.
2. Swimming records are listed by date and time. Please follow the below steps.
 - Tap the desired one you want to view or tap **EXPORT** to transmit the data by email.
 - Swipe the screen to left or right to view other set of records.
3. Tap **OVERALL RESULT** to enter. Then you can tap **WEEK**, **MONTH** and **ANNUAL** to view each overall result chart. Swipe the screen to left or right to view chart by each time unit. Tap each bar of the chart, the particular data pops up, tap again to make it disappeared.
4. Tap  on the screen to exit.



WORKOUT PROFILE

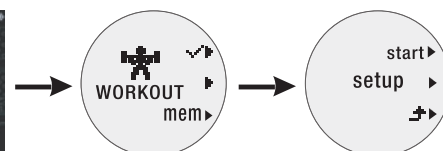
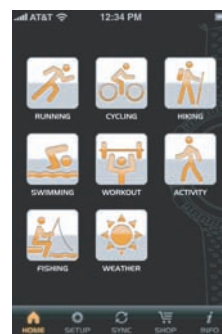
SETUP

Before doing strength training, you can do workout setup on the watch. In **WORKOUT** mode, press top (1) button to enter **setup** mode. The setup mainly includes the following parts:

- Sets
- Repetitions
- Rest time
- Met

Or, you can skip setup by pressing **skip** in **setup** mode; the watch automatically counts the sets (default value=3 sets), repetitions (default value=12 repetitions), rest time (default value=15 seconds) and met (default value=3). However, we highly recommend you to do setup for the strength training.

- Press top (1) button to pause, then press again to continue, or press bottom (3) button to stop. Workout result displays on the screen.



NOTE The time counting will be reset to zero at 12am every midnight.



Exercise Set setup

1. In **WORKOUT** mode, press top (1) button to enter **setup** mode.
2. Press middle (2) button to enter **yes** in **setup** mode. Press top (1) button to enter **Sets** mode.
3. Press top (1) button to increase the value or press bottom (3) button to decrease the value.
4. Press middle (2) button to confirm selection.

NOTE Exercise set setup range is 1-9 set(s).

Repetition setup

1. In **WORKOUT** mode, press top (1) button to enter **setup** mode.
2. Press middle (2) button to enter **yes** in **setup** mode. Press top (1) button and then press middle (2) button to enter **Rep** mode.
3. Press top (1) button to increase the value or press bottom (3) button to decrease the value.
4. Press middle (2) button to confirm selection.

NOTE Repetition setup range is 1-99 repetition(s).

Rest time setup

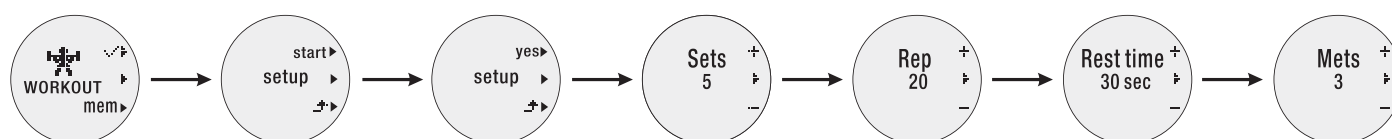
1. In **WORKOUT** mode, press top (1) button to enter setup mode.
2. Press middle (2) button to enter **yes** in **setup** mode. Press top (1) button and then toggle middle (2) button until Rest time mode displays.
3. Press top (1) button to increase the value or press bottom (3) button to decrease the value.
4. Press middle (2) button to confirm selection.

NOTE Rest time setup range is 15-30 seconds. The rest time counts down after start.

Mets setup

1. In **WORKOUT** mode, press top (1) button to enter setup mode.
2. Press middle (2) button to enter **yes** in **setup** mode. Press top (1) button and then toggle middle (2) button until **Mets** mode displays.
3. Press top (1) button to increase the value or press bottom (3) button to decrease the value.
4. Press middle (2) button to confirm selection. The counting automatically starts.

NOTE Mets setup range is 3-13.



USEFUL REFERENCE

MET (metabolic equivalent)

Physical activity has a large effect on total human energy expenditure, and contributes to the body's total energy output. The amount of energy expended for different activities will vary with the intensity and type of exercise.

One of the easiest methods for recording of the intensity of a physical activity is the Metabolic Equivalent Task (MET) method. The energy cost of many activities has been determined, usually by monitoring the oxygen consumption during the activity, to determine an average oxygen uptake per unit of time. This value is then compared to the resting oxygen uptake.

Here below lists some MET values relate to the workout types for your reference:

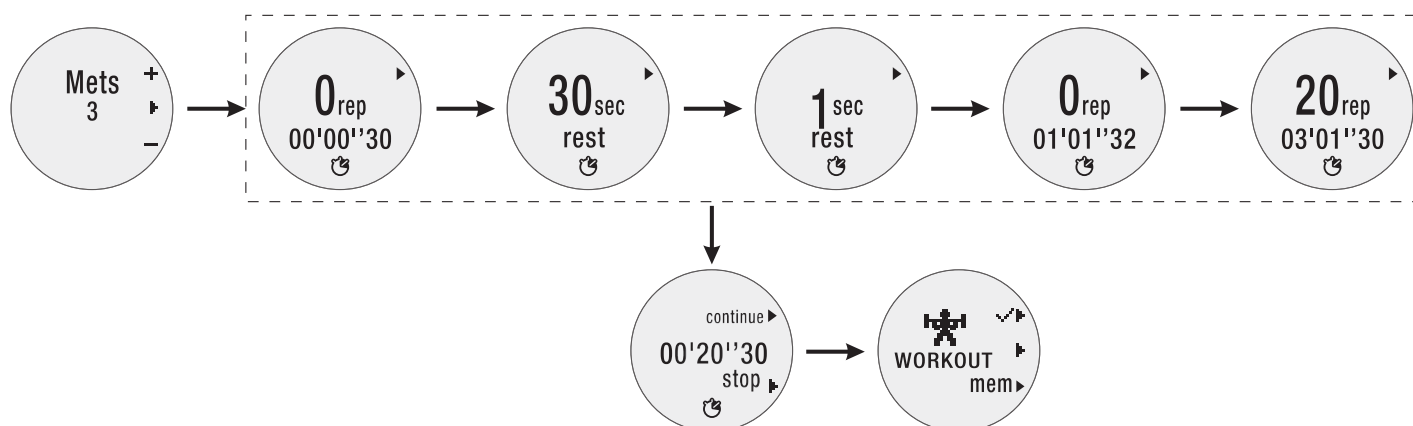
NOTE MET values for each activity are approximations; there may be considerable individual variation.

WORKOUT TYPE	MET value
Stretching or yoga	2.5
Weight lifting (light or moderate effort, light workout, general)	3.0
Water aerobics, water calisthenics	4.0
General health club exercise	5.5
Weight lifting (power lifting or body building, vigorous), jazzerciser	6.0
Ski machine	7.0
Stair-treadmill ergometer	9.0

VIEW EXERCISE RECORD DURING WORKOUT

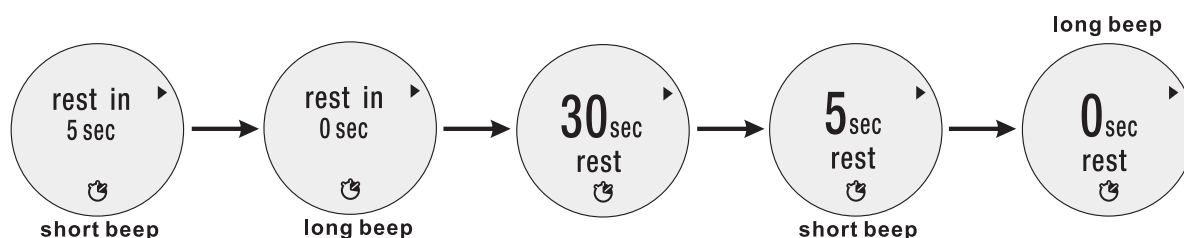
After setup for the **MET** value on the watch, you can start the workout. The watch counts automatically. You can see the repetition and time counting, and the rest time counts down on the screen to remind you.

You can press top (1) button to pause. If you decide to stop the workout, press bottom (3) button. Total calorie output and time display on the screen. The display goes back to **WORKOUT** mode after 3 seconds.



NOTE The repetition starts to be displayed when it counts to the 4th one.

NOTE The watch reminds you before or finish taking each rest time, there is a short beep in the last-five second and a long beep to start or finish rest time while the screen is flashing.



View exercise record after workout

You could view records after workout on the watch by following the below steps.

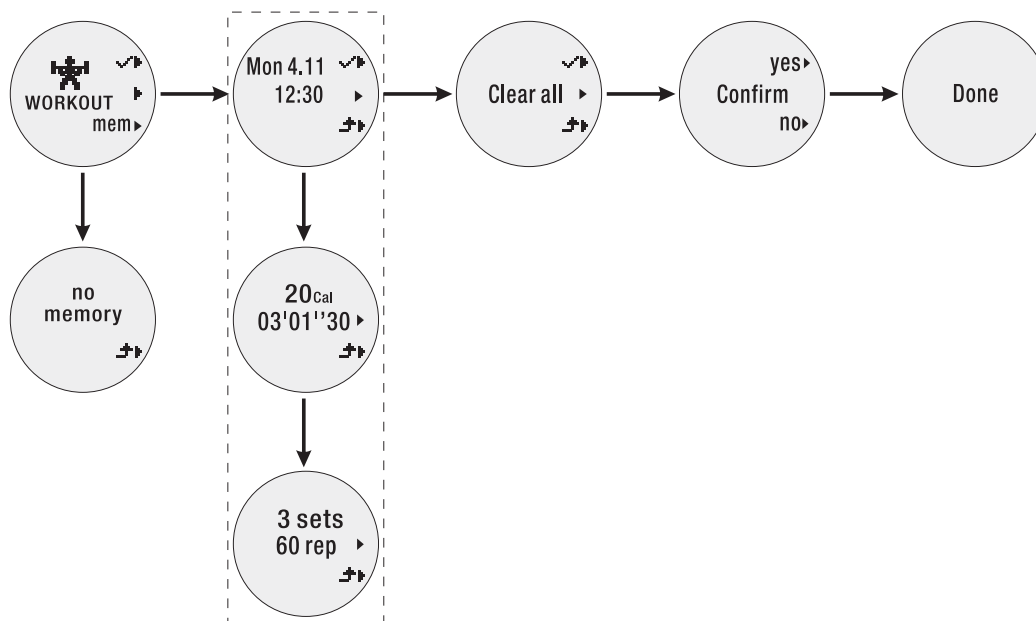
To view exercise records:

1. In **WORKOUT** mode, press bottom (3) button to enter into the memory (**mem**).
2. The latest record displays first. Toggle middle (2) button to view other records by date and time. Press top (1) button to enter the specific record.
 - If the record you view is the one with setup, toggle middle (2) button to view calories, time, sets and repetitions in total.
 OR
 - If the record you view is the one without setup, you can only view the repetitions and time in total.

OR

If you want to clear all the memory, toggle middle (2) button until **Clear all** displays. Press top (1) button to select **yes** to do deletion, then **Done** displays on the screen, or press bottom (3) button to select **no** to cancel the deletion.

NOTE No memory displays when you attempt to view the record but there is no memory.



VIEW EXERCISE RECORD IN APPLICATION

You could upload the memory to your application and view the workout records on the mobile device.

1. Enter the profiles page in your application. Tap **WORKOUT** profile icon.
2. Workout records are listed by date and time.
 - Tap the desired one you want to view or tap **EXPORT** to transmit the data by email.
 - Swipe the screen to left or right to view other set of records.
3. Tap **OVERALL RESULT** to enter. Then you can tap **WEEK**, **MONTH** and **ANNUAL** to view each overall result chart. Swipe the screen to left or right to view chart by each time unit. Tap each bar of the chart, the particular data pops up, tap again to make it disappeared.
4. Tap  on the screen to exit.



ACTIVITY PROFILE

For achieving your daily and weekly physical activity volume according to the guideline of WHO (World Health Organization), you can download **ACTIVITY MONITOR** profile from your mobile device. This profile is suitable for monitoring moderate intensity physical activity.

This profile sets the daily activity volume to be 30 minutes and weekly activity volume to be 150 minutes.

Monitor your activity:

From the profile being downloaded onto the watch, your activity has been automatically monitored and counted. In **ACTIVITY** mode, press top (1) button.

- The screen displays **be active** and animation plays.
- If you meet the target, **target done!** displays.
- If you want to exit, press bottom (3) button.

NOTE Excepting the battery replacement, the watch automatically monitor and count your activity, even though you exit the profile.



USEFUL REFERENCE

Health Guidelines

WHO-European Commission

“For healthy adults aged 18 to 65 years, the goal recommended by the WHO is to achieve a minimum of 30 minutes of moderate-intensity physical activity 5 days a week.”
 “Activities to increase muscular strength and endurance should be added 2 to 3 days per week.”

U.S. Centers for Disease Control and Prevention:

“Adults need at least 2 hours and 30 minutes (150 minutes) of moderate-intensity.” Aerobic activity (i.e. brisk walking) every week and muscle strengthening activities on 2 or more days a week that works a major muscle groups (legs, hips, back, abdomen, chest, should and arms).”

Level	Activity Intensity	Steps/Min	
		Male	Female
1	Rest	<60	<60
2	Light (<=2.99 METs)	60-96	60-107
3	Moderate (3.0-5.99 METs)	96-124	107-135
4	Hard (6.0-8.99 METs)	125-153	136-162
5	Very hard (>=9.0 METs)	>153	>162

VIEW RECORD AFTER ACTIVITY

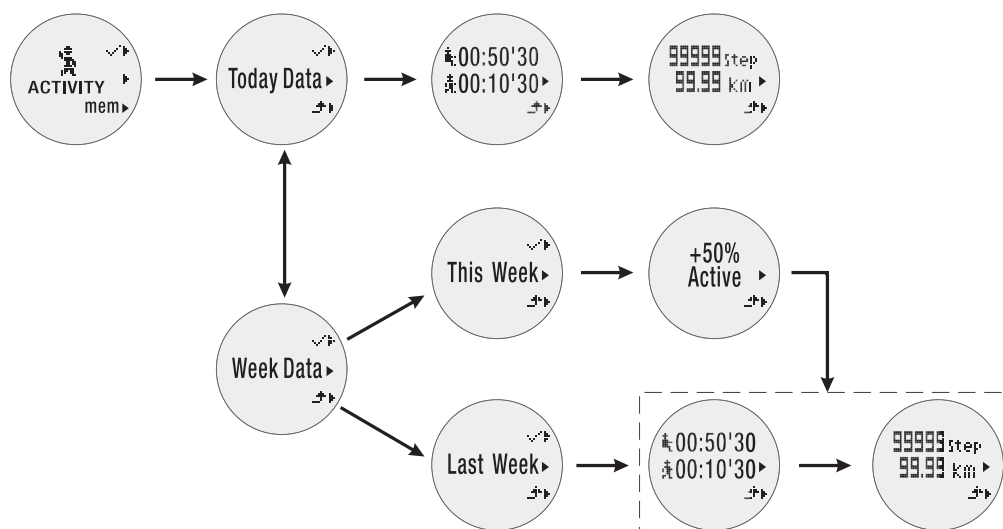
To view today's data:

1. In **ACTIVITY** mode, press bottom (3) button to enter. **Today Data** screen displays.
2. Press top (1) button, then toggle middle (2) button to view different records, such as rest time volume (⌚), activity time volume (⌚), steps and distance.

To view weekly data:

1. In **ACTIVITY** mode, press bottom (3) button to enter. Toggle middle (2) button until Week Data screen displays.
2. Press top (1) button to enter. Then toggle middle (2) button to view the record of **This Week** or **Last Week**. Press top (1) button to enter.
3. Toggle middle (2) button to view different activity records, such as rest time volume (⌚), activity time volume (⌚), steps and distance. If you view the record of this week, the increased and decreased percentage of your activity achieved compared with the record of last week also displays.

NOTE **This Week** means from this Sunday to today; Last Week means last Sunday to last Saturday.



VIEW ACTIVITY RECORD IN APPLICATION

You could upload the memory to your application and view the activity records on the mobile device.

1. Enter the profiles page in your application. Tap **ACTIVITY** profile icon.
2. Activity records are listed by date and time. Please follow the below steps.
 - Tap the desired one you want to view or tap **EXPORT** to transmit the data by email.
 - Swipe the screen to left or right to view other set of records.
3. Tap **OVERALL RESULT** to enter. Then you can tap **WEEK**, **MONTH** and **ANNUAL** to view each overall result chart. Swipe the screen to left or right to view chart by each time unit. Tap each bar of the chart, the particular data pops up, tap again to make it disappeared.
4. Tap  on the screen to exit.



WEATHER PROFILE

You can view the current temperature and the weather forecast for the next 12-24 hours on the watch.

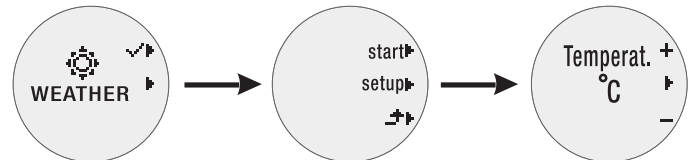
NOTE The weather icons are shown below.

Weather Icons	Meaning
	Sunny
	Cloudy
	Rainy

SETUP

You can setup the temperature unit before viewing.

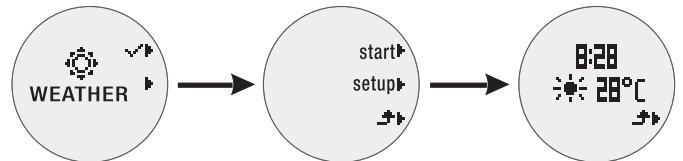
1. In **WEATHER** mode, press top (1) button to enter.
2. Press middle (2) button to enter setup mode.
3. Press top (1) button or bottom (3) button to select °C or °F.
4. Press middle (2) button to confirm selection.



VIEW TEMPERATURE AND WEATHER

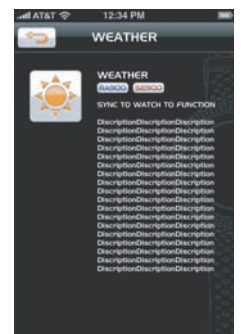
You can view the temperature and forecasted weather on the watch.

1. In **WEATHER** mode, press top (1) button to enter.
2. Press middle (2) button to enter **start** mode. Current time, temperature and forecasted weather icon display.
3. Press bottom (3) button to exit.



VIEW WEATHER IN APPLICATION

You can only view the temperature and forecasted weather on the watch.



HIKING PROFILE

You can use hiking profile to setup and monitor different values, such as distance, altitude and sea level pressure, etc. The setup mainly includes the following parts:

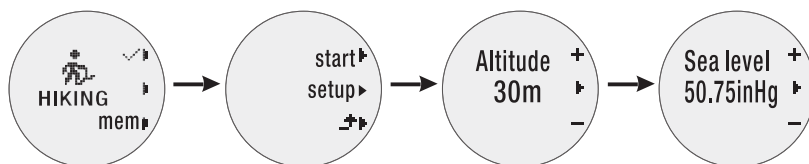
- Altitude
- Sea level

SETUP

You need to input the value of altitude and sea level before starting hiking. You could browse your local weather station website for details of your living area or particular city.

Altitude and sea level setup:

1. In **HIKING** mode, press top (1) button to enter **setup** mode.
2. Toggle middle (2) button to set for altitude and its measurement unit (**m** or **ft**) and sea level and its measurement unit (**inHg** or **hPa**).
3. Press top (1) button to increase value or select option; press bottom (3) button to decrease value or select option.

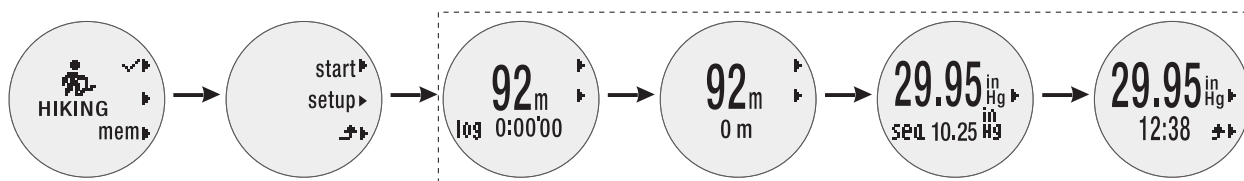


VIEW RECORD DURING HIKING

You could view different monitored values, such as current altitude, altitude difference, local pressure, sea level pressure and so on. Maximum 10 time logs can be recorded.

Altitude and sea level setup:

1. In **HIKING** mode, press top (1) button to enter **setup** mode.
2. Press top (1) button again while starting your hiking. Altitude of your location and time log display. Press top (1) button again to stop the time counting.
OR
Press and hold top (1) button to reset the time to be **0:00'00**.
3. Toggle middle (2) button to view several other screens and data.
 - Altitude of your current standing location and altitude difference
 - Local pressure and sea level pressure
 - Local pressure and current time
4. Press bottom (3) button to exit.

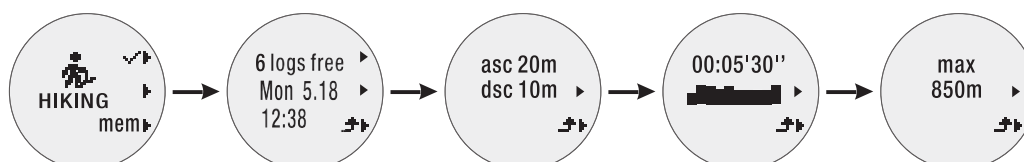


VIEW RECORD AFTER HIKING

You could view the records after hiking. The record in log form is ordered by date and time.

To view log:

1. In **HIKING** mode, press bottom (3) button to enter memory mode. You will see the total number of free time logs, date and time.
2. Toggle middle (2) button to select the desired record.
3. Press top (1) button to enter.
4. Toggle middle (2) button to view accumulated time of hiking, a chart representing your altitude display, ascended altitude, descended altitude display and the maximum hiking altitude displays.
5. Press bottom (3) button to exit.

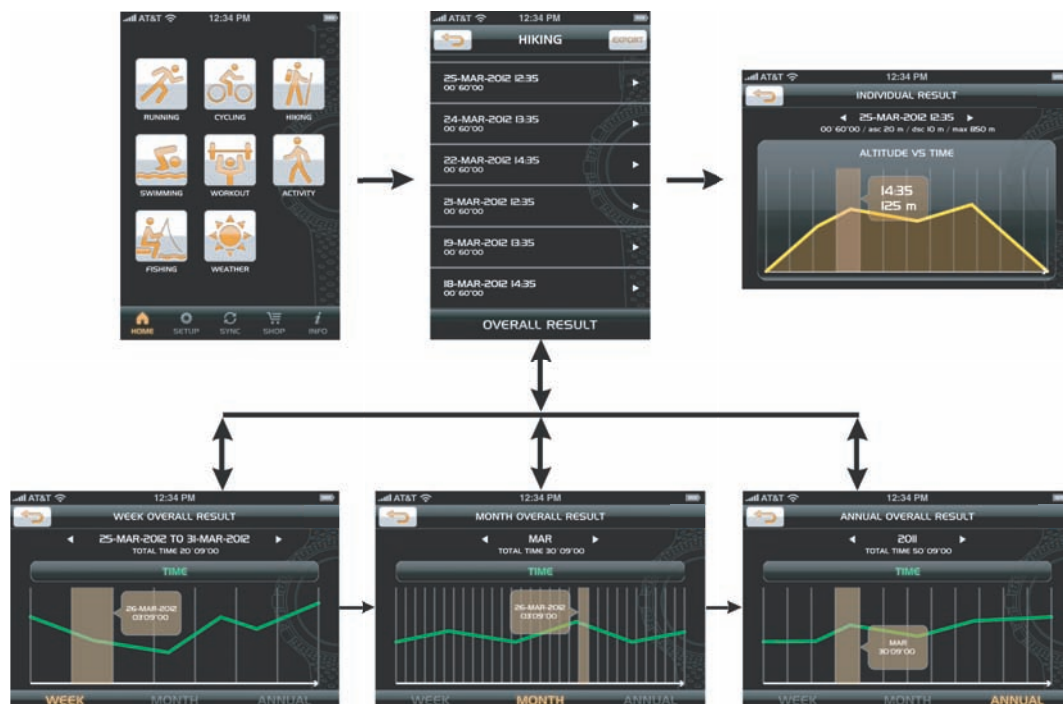


VIEW HIKING RECORD IN APPLICATION

You could upload the memory to your application and view the hiking records on the mobile device.

1. Enter the profiles page in your application. Tap **HIKING** profile icon.
2. **HIKING** records are listed by date and time. Please follow the below steps.
 - Tap the desired one you want to view or tap **EXPORT** to transmit the data by email.
 - Swipe the screen to left or right to view other set of records.
3. Tap **OVERALL RESULT** to enter. Then you can tap **WEEK**, **MONTH** and **ANNUAL** to view each overall result chart. Swipe the screen to left or right to view chart by each time unit. Tap each bar of the chart, the particular data pops up, tap again to make it disappeared.

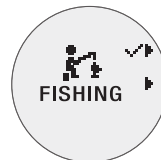
4. Tap  on the screen to exit.



FISHING PROFILE

You can use **FISHING** profile to forecast the best harvest time range for fishing at your location in next 14 days. You need to setup before use. The setup mainly includes the following parts:

- Latitude
- Longitude

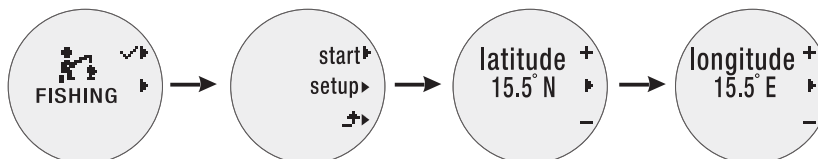


SETUP

Please follow the below steps:

Latitude and longitude setup:

1. In **FISHING** mode, press top (1) button to enter setup mode.
2. Toggle middle (2) button to enter latitude and longitude mode. You can press top (1) button or bottom (3) button to select the measurement unit (**N**orth, **S**outh, **E**ast, and **W**est).
3. Press middle (2) button to confirm selection.
4. You can set the value. Press top (1) button to increase value or press bottom (3) button to decrease value.
5. Press middle (2) button to confirm setting.

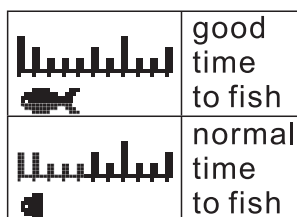


VIEW STATUS DURING FISHING

You can view the forecasted trend of fish volume in the next 10 hours from today to the next 14 days. The starting time point of the trend chart is the current time.

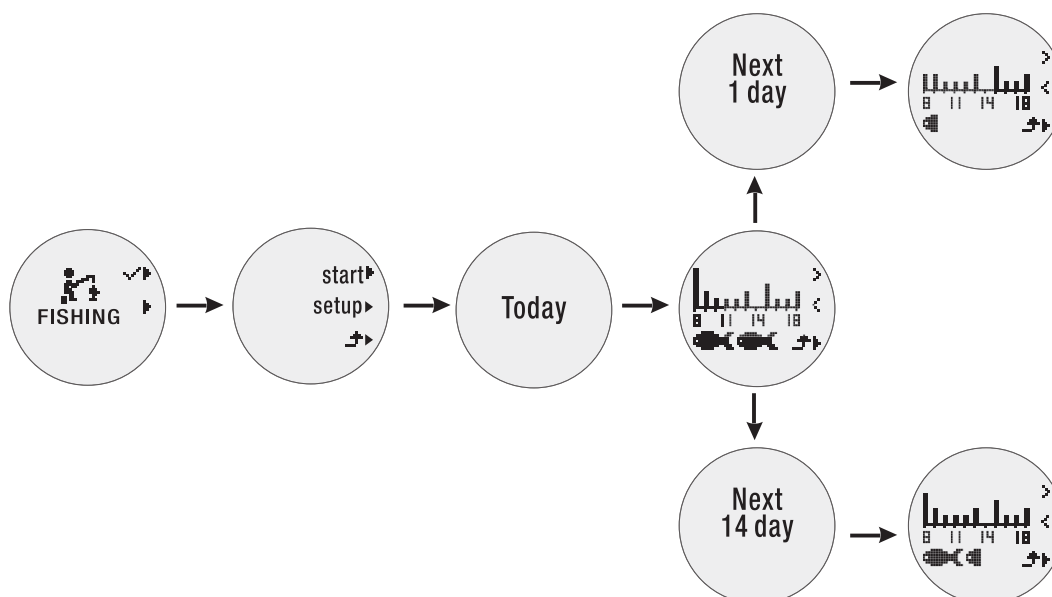
To view today:

1. In **FISHING** mode, press top (1) button to enter **start** mode.
2. **Today** displays and fish forecast chart appears after 3 seconds. The below charts are for your reference to recognize the status.
3. Press bottom (3) button to exit.



To view other days:

1. In **FISHING** mode, press top (1) button to enter **start** mode.
2. Press top (1) button to enter into **Next 1 day** screen, the related forecast chart appears after 3 seconds. Toggle top (1) button to select your desired day.
OR
Press middle (2) button to enter into **Next 14 day** screen, the related forecast chart appears after 3 seconds. Toggle middle (2) button to select your desired day in reverse order.
3. Press bottom (3) button to exit.



VIEW FISHING RECORD IN APPLICATION

You could upload the memory to your application and view the forecasted fishing harvest location on the map.

1. Enter the profiles page in your application. Tap **FISHING** profile icon.
2. On the map, there is a purple pin on the forecasted location with the latitude and longitude, or tap  to display your current location.
3. Tap  on the screen to exit.



WATER RESISTANCE

The Smart watch is water-resistant up to 5ATM (50 meters or 164 feet). 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.

NOTE

- 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.
- Even the watch is water-resistant, as radio signals do not carry in water, signal transmission between the watch and accessories, such as chest belt, will still be impossible in water.

BACKLIGHT

Tap twice to activate backlight. For longer backlight, tap on lens three times consecutively.

REPLACE BATTERY

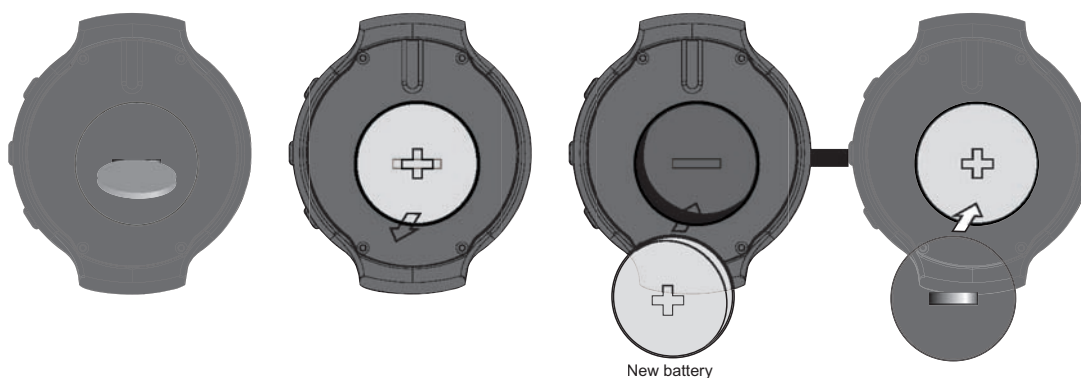
If the battery power of your watch is low,  displays on the screen; If there is low battery in **CONNECT** mode, **pls change batt. for update** displays. For optimal performance, you need to replace watch battery as shown below:

NOTE

To obtain a replacement battery, you can purchase from your local electronics or call our customer service for details.

To replace watch battery:

1. Use a coin to open the battery compartment lid.
2. Remove the old battery and insert a new CR2032, 3V lithium battery.
3. Secure the lid by using the coin to make the lid back into place.



pls change
batt. for
update 

SPECIFICATIONS

CLOCK	
Time format	12/24 hour format with hour / minute / second
Date format	DD / MM or MM / DD
Year range	2012 - 2061
Alarm	Alarm with daily, weekday or weekend settings Only available for time 1
TRAINING	
Exercise time range	00:00:00 to 99:59:00
Rest time range	00:00:00 to 99:59:00

Target heart rate zone	Fat burn, aerobic, anaerobic
Heart rate range	0, 30-240 bpm
Distance measurement range	0-599.9 unit (km or mile)
Step measurement range	0 to 99999
Step timer range	00:00:00 to 99:59:00
Maximum lap count	99
Cadence measurement range	0 to 9999.99 unit (unit is km or mile)
Step measurement range	0 to 99999
Cadence measurement range	1 to 199 rpm
Number of interval training	2 to 5
Calorie range	0 to 9999 kcal
Fat burn percentage range	0 to 100%
Calibration distance range	0.4-2.0 km
Exercise repetition range	0-999
Wheel size range	800-3000mm
Pool size range	25 meters / 50 meters
MET value range	3-13 METS
Workout set range	1-9 sets
Workout repetition range	1-99 reps
USER	
Birth year range	1913-2012
Weight range	20-225 kg (44-496 lbs)
Height range	69-231cm (2'3-7'7 inches)
Stride range	22-152 cm (11-60 inches)
POWER	
Watch	1 x CR2032 3V lithium battery
OPERATING ENVIRONMENT	
Operating temperature	For watch 0°C to 40°C (32°F to 104°F)
Storage temperature	For watch -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.
- 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.

For any enquiry, please contact our Customer Services at info@oregonscientific.com.

EU-DECLARATION OF CONFORMITY

Hereby, Oregon Scientific, declares that Ssmart Watch (model: SE900 or RA900) 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  and Norway 

FCC / IC 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.

DECLARATION OF CONFORMITY

The following information is not to be used as contact for support or sales. Please call our customer service number (listed on our website at www.oregonscientific.com), or on the warranty card for this product for all inquiries instead.

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.: SE900/RA900
Product Name: Ssmart Watch
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.



Ssmart Watch
Model: SE900 / RA900
USER MANUAL

Multifunktionsuhr "SmartWatch" Modell: SE900/RA900

BEDIENUNGSANLEITUNG

INHALT

Einleitung	2
Inhalt Der Verpackung	2
Bedientasten	2
Bildschirmanzeige	2
Inbetriebnahme Ihrer Uhr (Erstmalig)	2
Setup Ihrer Uhr	2
Rückkehr Zum Standardmässigen Bildschirm Mit Uhrzeit	2
Einstellung Des Uhrzeitprofils	2
Einrichtung Des Benutzerprofils	3
Einrichtung Des Benutzerprofils	4
Ein Profil Käuflich Erwerben	4
Einrichtung Der Trainingsprofile	4
Anschluss An Mobiltelefon	4
Profile Auf Ihre Uhr Herunterladen	4
Daten Auf Das Mobilgerät Hochladen	5
Aktualisierung Des Systems	5
Setup Des Sensors	6
Ein Sensorgerät Hinzufügen	6
Ein Sensorgerät Löschen	6
Mit Dem Training Beginnen	7
Laufprofil	8
Setup	8
Nützliche Hinweise	9
Trainingsdatensätze Während Des Laufens Anzeigen	10
Trainingsdatensätze Nach Dem Laufen Anzeigen	10
Trainingsdatensatz In Der Anwendung Anzeigen	11
Radfahrprofil	12
Setup	12
Nützliche Hinweise	12
Trainingsdatensatz Während Des Radfahrens Anzeigen	12
Trainingsdatensätze Nach Dem Radfahren Anzeigen	13
Trainingsdatensatz In Der Anwendung Anzeigen	14
Schwimmprofil	15
Setup	15
Trainingsdatensätze Während Des Schwimmens Anzeigen	15
Trainingsdatensätze Nach Dem Schwimmen Anzeigen	16
Trainingsdatensätze In Der Anwendung Anzeigen	16
Workout-profil	18
Setup	18
Nützliche Hinweise	19
Trainingsdatensätze Während Des Workouts Anzeigen	19
Trainingsdatensätze Nach Dem Workout Anzeigen	19
Trainingsdatensätze In Der Anwendung Anzeigen	20
Activitätsprofil	21
Nützliche Hinweise	21
Trainingsdatensätze Nach Der Aktivität Anzeigen	21
Aktivitätsdatensätze In Der Anwendung Anzeigen	22
Wetterprofil	23
Setup	23
Temperatur Und Wetter Anzeigen	23
Wetter In Der Anwendung Anzeigen	23
Wanderprofil	24
Setup	24
Datensätze Während Der Wanderung Anzeigen	24
Datensätze Nach Der Wanderung Anzeigen	24
Datensatz Der Wanderung In Der Anwendung Anzeigen	25
Anglerprofil	26
Setup	26
Den Status Während Des Angelns Anzeigen	26
Die Datensätze Des Angelns In Der Anwendung Anzeigen	27
Wasserdichtigkeit	27
Hintergrundbeleuchtung	27
Batteriewechsel	27
Technische Daten	27
Vorsichtsmassnahmen	28
Über Oregon Scientific	28
EU - Konformitätserklärung	28

EINLEITUNG

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für die Ssmart Watch von Oregon Scientific™ als Sportpartner Ihrer Wahl entschieden haben. Sie kann Ihnen als besondere Motivationshilfe dienen und ist mit herunterladbaren Anwendungen von Ihrem Mobilgerät, wie Smartphone oder Tablet-PC, kompatibel. Mit dieser Multifunktionsuhr können Sie Ihr optimales Training systematisch umsetzen und beibehalten. Lassen Sie Ihre Freunde und Familie an den Vorteilen Ihres Trainings teilhaben!

Die Uhr ist aktuell mit den Modellen iPhone 4S / iPhone 5 / iPad 3 kompatibel, die das Logo  zur Gewährleistung einer zuverlässigen Übertragungsverbindung tragen. Die neuesten Details zur Kompatibilität finden Sie außerdem auf unserer Webseite <http://ssmart.oregonscientific.com>.

Sie können unsere Zubehörteile, wie den Bluetooth Smart-Textil-Brustgurt (SZ999) und den Bluetooth Smart-Fahrradsensor (AD262), separat erwerben, um die Leistungsfähigkeit Ihrer Uhr zu maximieren.

WICHTIG Diese Uhr ist nur für sportliche Einsatzzwecke vorgesehen und nicht dafür geeignet, medizinische Geräte zu ersetzen.

Hinweis zum Patent: Für dieses Produkt ist ein Patent in Europa und den USA angemeldet.

INHALT DER VERPACKUNG

Im Lieferumfang sollten die folgenden Dinge enthalten sein:

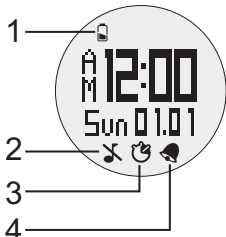
- 1 x Uhr SE900 oder RA900
- 1 x Lithium-Batterie CR2032 3V (bereits in der Uhr installiert)
- 1 x Garantiekarte von Oregon Scientific™
- 1 x Kurzanleitung

BEDIENTASTEN



1. Obere (1) Taste: Stoppuhr starten / beenden; Einstellungswert erhöhen; Profileinstellungen aufrufen
2. Mittlere (2) Taste: Zwischen Profilen / Anzeigearten wechseln; durch Daten blättern; Einstellung bestätigen
3. Untere (3) Taste: Einstellungswert verringern; Speicher aufrufen, um Datensätze anzuzeigen; Setup aufrufen; bei laufender Stoppuhr eine Runde aufzeichnen; aktuelle Anzeige verlassen und zum vorherigen Bildschirm zurückkehren
4. Auf Sensorglas tippen, um Hintergrundbeleuchtung zu aktivieren

BILDSCHIRMANZEIGE

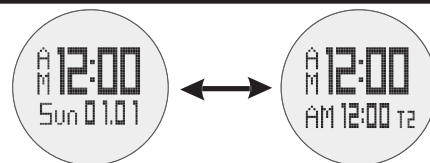


1.  : Gibt an, dass die Ladung der Batterie niedrig oder nahezu erschöpft ist
2.  : Gibt an, dass der Signalton deaktiviert ist
3.  : Gibt an, dass der Trainingstimer aktiviert ist; Anzeige blinkt während des Zählvorgangs
4.  : Gibt an, dass der Alarm aktiviert ist

INBETRIEBNAHME IHRER UHR (ERSTMALIG)

Nachdem Sie die Uhr aus der Umverpackung entnommen haben, halten Sie die Taste (1) zur Aktivierung der Uhr gedrückt, bis auf dem Bildschirm die Uhrzeit angezeigt wird.

Drücken Sie auf die obere (1) Taste, um die Anzeigearten zwischen der Standardzeit (**Time 1**) und **Time 2** umzuschalten. Drücken Sie auf die mittlere (2) Taste, um mit der Einstellung der Uhrzeitprofils fortzufahren.



SETUP IHRER UHR

WICHTIG

- Um präzise Berechnungen bei Ihrem Training zu gewährleisten, wird dringend empfohlen, die Uhr und Benutzerprofile vor dem Training einzurichten.
- Denken Sie daran, die Profile nach jedem Batteriewechsel und jeder Zurücksetzung der Uhr einzurichten.

RÜCKKEHR ZUM STANDARDMÄSSIGEN BILDSCHIRM MIT UHRZEIT

Sie können die mittlere (2) Taste gedrückt halten, um eine beliebige Anzeige zu verlassen und jederzeit direkt zur standardmäßigen Bildschirmanzeige der Uhrzeit zurückzukehren.



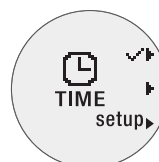
EINSTELLUNG DES UHRZEITPROFILS

Nach erstmaliger Inbetriebnahme der Uhr können Sie den Modus **TIME setup** (UHRZEIT einrichten) aufrufen, indem Sie die mittlere (2) Taste drücken.

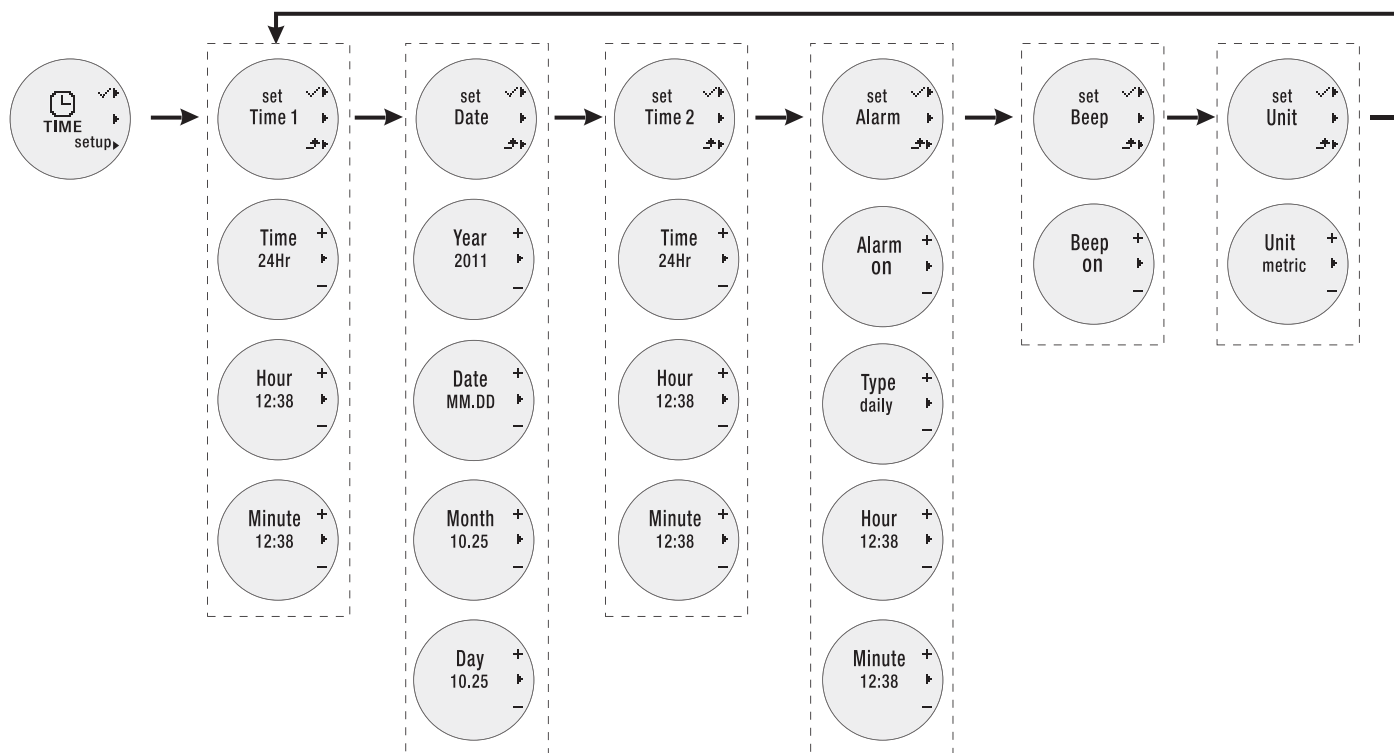
1. Drücken Sie auf die untere (3) Taste, um die Einrichtung der Reihe nach vorzunehmen.
2. Mit der mittleren (2) Taste können Sie die einzurichtende Option auswählen: **Time 2** (Uhrzeit 2), **Date** (Datum), **Time 2** (Uhrzeit 2), **Alarm** (Alarm), **Beep** (Signalton) und measurement **Unit** (Maßeinheit).

Nach Auswahl einer Option drücken Sie die nachfolgenden Tasten, um die Einstellungen zu ändern:

1. Drücken Sie auf die obere (1) Taste, um mit der Anzeige einer bestimmten Einstellung zu beginnen.



- Drücken Sie auf die obere (1) Taste, um den Wert zu erhöhen oder eine Option auszuwählen; drücken Sie auf die untere (3) Taste, um den Wert zu verringern und eine Option auszuwählen.
- Drücken Sie auf die mittlere (2) Taste, um die Einstellung zu speichern und automatisch zur Anzeige einer weiteren Einstellung überzugehen (falls gewünscht).



HINWEIS Wenn Sie zur Anzeige der Echtzeit zurückkehren möchten, rufen Sie den Modus **TIME setup** (UHRZEIT einrichten) wieder auf und drücken Sie auf die obere (1) Taste.

HINWEIS Bei aktiviertem Alarm wird  auf dem Bildschirm angezeigt, bis Sie den Alarm in der entsprechenden Einstellung deaktivieren.

HINWEIS Sie können Alarme mit den Einstellungen **daily** (täglich) / **weekday** (Wochentag) / **weekend** (Wochenende) unabhängig voneinander.

HINWEIS Wenn die Batterieladung der Uhr niedrig ist, wird der Signalton automatisch deaktiviert und  angezeigt.

Einrichtung des Benutzerprofils

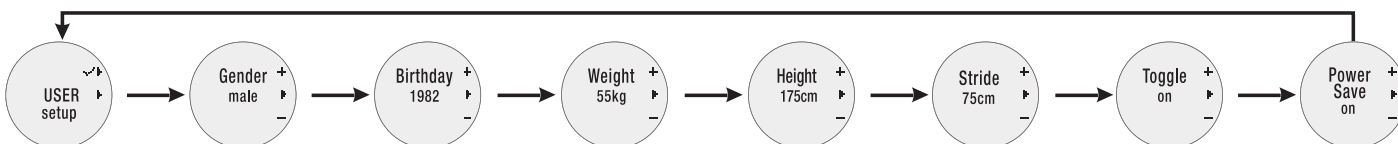
Sie können nach Einstellung des Uhrzeitprofils wahlweise Ihr Benutzerprofil einrichten oder Trainingsprofile herunterladen. Wir empfehlen Ihnen jedoch dringend, Ihr Benutzerprofil vor dem Training einzurichten.

Sie können das Benutzerprofil über die Anwendung auf Ihrem Mobilgerät einrichten und das Profil auf Ihrer Uhr aktualisieren.

Drücken Sie im Modus **USER setup** (BENUTZER einrichten) auf die obere (1) Taste und fahren Sie damit fort, Ihr Benutzerprofil entsprechend dieser Reihenfolge einzurichten: **Gender** (Geschlecht), **Birthday** (Geburtsdag), **Weight** (Gewicht) (und Maßeinheit), **Height** (Größe) (und Maßeinheit), **Stride** (Schritt) (und Maßeinheit), **Toggle** (Wechseln) und **Power Save** (Energiesparen). Drücken Sie hierfür die nachfolgenden Tasten:

- Drücken Sie auf die obere (1) Taste, um den Wert zu erhöhen oder eine Option auszuwählen; drücken Sie auf die untere (3) Taste, um den Wert zu verringern oder eine Option auszuwählen.
- Drücken Sie auf die mittlere (2) Taste, um die Einstellung zu speichern und automatisch zur Anzeige einer weiteren Einstellung überzugehen.

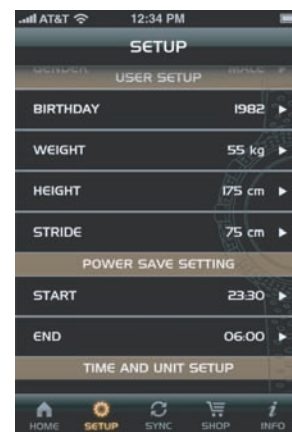
TIPP Die Schrittlänge bezeichnet den Abstand zwischen der Zehenspitze Ihres vorderen Fußes und der Zehenspitze Ihres hinteren Fußes, während Sie einen Schritt machen; sie kann als Bezugswert auch anhand der Ferse Ihres Fußes gemessen werden. Um die individuelle Schrittlänge richtig zu messen, gehen Sie einfach eine bestimmte Strecke in Ihrer normalen Gangart und teilen diese dann durch die Anzahl Ihrer Schritte; der Durchschnittswert kann als Schrittlänge in die Uhr eingegeben werden.



Beispiel: Die Gesamtzahl Ihrer Schritte beträgt 10 und die Strecke beträgt 584,2 cm. Daher beträgt die durchschnittliche Schrittlänge 59 cm.

Gesamte Strecke ÷ Zurückgelegte Schritte = Durchschnittl. Schrittlänge

$$584,2 \div 10 = 59 \text{ cm}$$



SETUP DES SENSORS

Mit verschiedenen gekoppelten Sensorgeräten (wie Brustgurt und Fahrradsensor – gesondert zu erwerben) können Sie die Leistungsfähigkeit Ihrer Uhr hinsichtlich Ihrer Trainingsziele maximieren. Sie können einen Sensor hinzufügen, bevor oder nachdem Sie Ihre Trainingsprofile herunterladen.

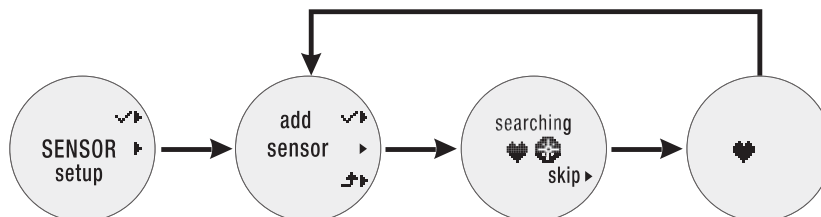
WICHTIG Um besonders präzise Berechnungen bei Ihrem Training zu ermöglichen, empfehlen wir Ihnen, die Uhr mit dem Bluetooth Smart-Textil-Brustgurt von Oregon Scientific (Modell SZ999) zu koppeln. Um Zubehörteile zu erwerben, besuchen Sie bitte unsere Webseite www.oregonscientific.com oder kontaktieren Sie Ihren Händler vor Ort.

EIN SENSORGERÄT HINZUFÜGEN

Entnehmen Sie Ihren Sensor aus der Verpackung und legen Sie ihn in unmittelbare Nähe der Uhr.

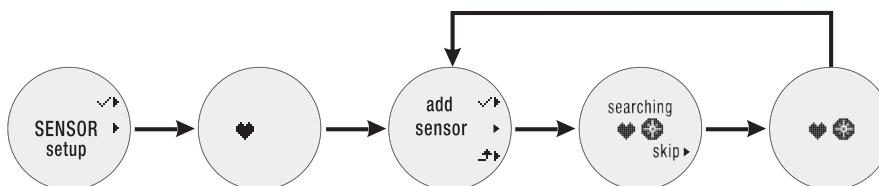
Bei erstmaliger Verwendung (wenn kein Sensor hinzugefügt wurde) befolgen Sie bitte die nachstehenden Schritte.

1. Drücken Sie im Modus **SENSOR setup** auf die obere Taste (1), um diese Funktion aufzurufen; **add sensor** (Sensor hinzufügen) wird auf dem Bildschirm angezeigt.
2. Drücken Sie erneut auf die obere (1), um die Kopplung des Sensors zu starten.   blinkt während des Kopplungsvorgangs; es wird nur mehr das Symbol des gekoppelten Sensors auf dem Bildschirm angezeigt, sobald die Kopplung abgeschlossen wurde.
3. Nach 3 Sekunden wird **add sensor** (Sensor hinzufügen) erneut auf der Uhr angezeigt.



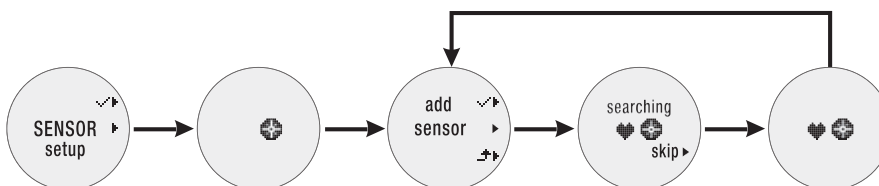
Wenn die Uhr bereits den Brustgurt-Sensor hinzugefügt hat, befolgen Sie bitte die nachstehenden Schritte.

1. Drücken Sie im Modus **SENSOR setup** auf die obere (1) Taste, um diese Funktion aufzurufen; das Symbol des gekoppelten Sensors  wird auf dem Bildschirm angezeigt.
2. Nach 3 Sekunden wird **add sensor** (Sensor hinzufügen) auf dem Bildschirm angezeigt.
3. Drücken Sie erneut auf die obere (1) Taste, um die Kopplung des Sensors zu starten.   blinkt während des Kopplungsvorgangs; es wird nur mehr das Symbol des gekoppelten Sensors auf dem Bildschirm angezeigt, sobald die Kopplung abgeschlossen wurde.
4. Nach 3 Sekunden wird **add sensor** (Sensor hinzufügen) erneut auf der Uhr angezeigt.



Wenn die Uhr bereits den Fahrradsensor hinzugefügt hat, befolgen Sie bitte die nachstehenden Schritte.

1. Drücken Sie im Modus **SENSOR setup** auf die obere (1) Taste, um diese Funktion aufzurufen; das Symbol des gekoppelten Sensors  wird auf dem Bildschirm angezeigt.
2. Nach 3 Sekunden wird **add sensor** (Sensor hinzufügen) auf dem Bildschirm angezeigt.
3. Drücken Sie erneut auf die obere (1) Taste, um die Kopplung des Sensors zu starten.   blinkt während des Kopplungsvorgangs; es wird nur mehr das Symbol des gekoppelten Sensors auf dem Bildschirm angezeigt, sobald die Kopplung abgeschlossen wurde.
4. Nach 3 Sekunden wird **add sensor** (Sensor hinzufügen) erneut auf der Uhr angezeigt.

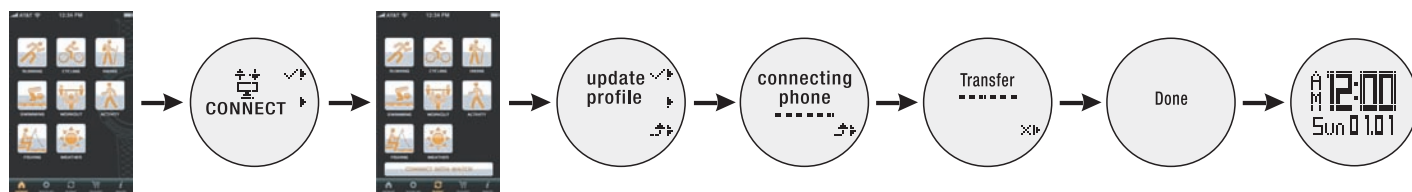


HINWEIS Sie können alle Sensoren gleichzeitig mit der Uhr koppeln.

EIN SENSORGERÄT LÖSCHEN

Sie können den Sensor in der Uhr wieder löschen. Es ist nur möglich, einen Sensor auf einmal zu löschen.

1. Drücken Sie im Modus **SENSOR setup** auf die obere (1) Taste, um diese Funktion aufzurufen; die gekoppelten Sensoren werden angezeigt; drücken Sie mehrmals auf die mittlere (2) Taste, bis **remove sensor** (Sensor löschen) angezeigt wird.
2. Drücken Sie auf die obere Taste (1), um die Funktion zu öffnen.
3. Mit der mittleren (2) Taste können Sie den Sensor auswählen, den Sie löschen möchten. Die Sensor-ID wird außerdem unter dem Sensorsymbol angezeigt.
4. Drücken Sie erneut auf die obere (1) Taste, um den Löschvorgang zu bestätigen; anschließend wird **Done** (Fertig) auf dem Bildschirm angezeigt.
5. Nach 3 Sekunden zeigt der Bildschirm automatisch die Symbole von weiteren gekoppelten Sensoren an.
6. Befolgen Sie Schritt 3 in diesem Abschnitt oder drücken Sie auf die untere (3) Taste, um den Modus zu beenden.



Symbol	Bedeutung
	Das Mobilgerät sucht nach der Uhr, um eine Verbindung herzustellen.
	Nach erfolgreicher Verbindung beginnt der Download.

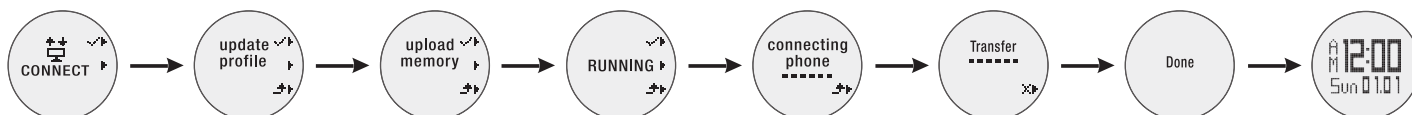
NOTE Wenn Ihre Batterie schwach ist, wird pls change batt.for update (Batterie für Update wechseln) angezeigt; Sie können daher keine anderen Bildschirme aufrufen.

pls change
batt. for
update

DATEN AUF DAS MOBILGERÄT HOCHLADEN

Sie können auch Daten von der Uhr auf die Anwendung hochladen.

- Drücken Sie im Modus **CONNECT** (VERBINDEN) auf die obere (1) Taste, um diese Funktion aufzurufen, und anschließend auf die mittlere (2) Taste, um die Anzeige **upload memory** (Speicher hochladen) zu öffnen.
- Drücken Sie auf die obere (1) Taste, um die auswählbaren Trainingsprofile aufzurufen; mit der mittleren (2) Taste können Sie Ihr gewünschtes Profil auswählen; drücken Sie anschließend auf die obere (1) Taste, um den Upload-Vorgang zu starten.
- Tippen Sie auf dem Mobilgerät auf **CONNECT WITH WATCH** (MIT UHR VERBINDEN), um die Synchronisierung zu veranlassen, während Sie auf der Uhr erneut auf die obere (1) Taste drücken. **Done** (Fertig) wird auf der Uhr angezeigt, wenn die Verbindung erfolgreich hergestellt und die Daten hochgeladen wurden.



HINWEIS Wenn die Verbindung fehlgeschlagen ist, versucht die Uhr automatisch eine neue Synchronisierung vorzunehmen.

BILDSCHIRMMELDUNG

Transfer	Synchronisierung wird ausgeführt
Done	Synchronisierung erfolgreich
Failed	Synchronisierung ist fehlgeschlagen. Die Uhr versucht eine erneute Synchronisierung vorzunehmen.
no memory	Es sind keine Daten in der Uhr vorhanden.
pls change batt.for update	Die Batterie der Uhr ist schwach und muss ersetzt werden.

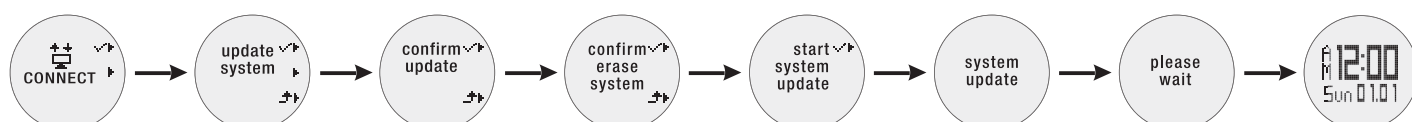
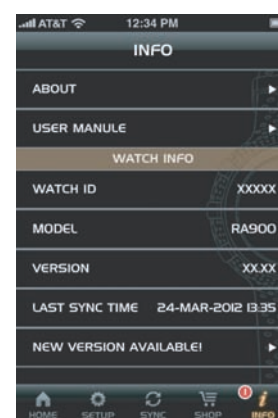
AKTUALISIERUNG DES SYSTEMS

Sie können Ihre Uhr auf Wunsch auf ein fortschrittlicheres System aktualisieren, das von Oregon Scientific zukünftig über die Anwendung verfügbar sein wird. In der Anwendung selbst können Sie sich über die Seite **INFO** durch eine Pop-Up-Meldung benachrichtigen lassen oder im Abschnitt **NEW VERSION AVAILABLE!** am unteren Seitenbereich nachsehen.

- Drücken Sie im Modus **CONNECT** (VERBINDEN) auf die obere (1) Taste, um diese Funktion aufzurufen und drücken Sie auf die mittlere (2) Taste, um die Anzeige **update system** (System aktualisieren) zu öffnen.
- Mit der oberen (1) Taste können Sie die nachstehenden Bildschirme der Reihe nach aufrufen. Das aktuelle System der Uhr wird nach Ihrer Bestätigung gelöscht.

HINWEIS Wenn die Aktualisierung des Systems fehlschlägt, wird **Failed** (Fehlgeschlagen) angezeigt, und der Bildschirm kehrt zum Bereich **start system update** (Systemaktualisierung starten) zurück, um einen erneuten Versuch starten zu können.

HINWEIS Auf der Seite **INFO** können Sie die **WATCH ID** (ID DER UHR), **VERSION** sowie die **LAST SYNC TIME** (LETZTE SYNCHRONISIERUNG) anzeigen lassen.



SETUP DES SENSORS

Mit verschiedenen gekoppelten Sensorgeräten (wie Brustgurt und Fahrradsensor – gesondert zu erwerben) können Sie die Leistungsfähigkeit Ihrer Uhr hinsichtlich Ihrer Trainingsziele maximieren. Sie können einen Sensor hinzufügen, bevor oder nachdem Sie Ihre Trainingsprofile herunterladen.

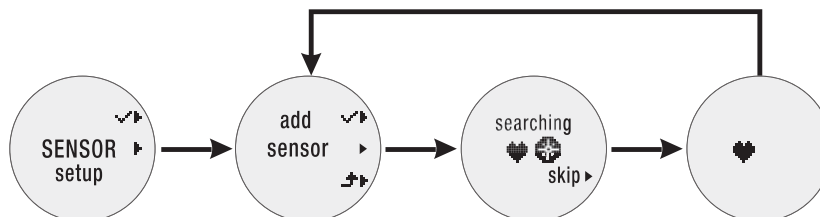
WICHTIG Um besonders präzise Berechnungen bei Ihrem Training zu ermöglichen, empfehlen wir Ihnen, die Uhr mit dem Bluetooth Smart-Textil-Brustgurt von Oregon Scientific (Modell SZ999) zu koppeln. Um Zubehörteile zu erwerben, besuchen Sie bitte unsere Webseite www.de.oregonscientific.com oder kontaktieren Sie Ihren Händler vor Ort.

EIN SENSORGERÄT HINZUFÜGEN

Entnehmen Sie Ihren Sensor aus der Verpackung und legen Sie ihn in unmittelbare Nähe der Uhr.

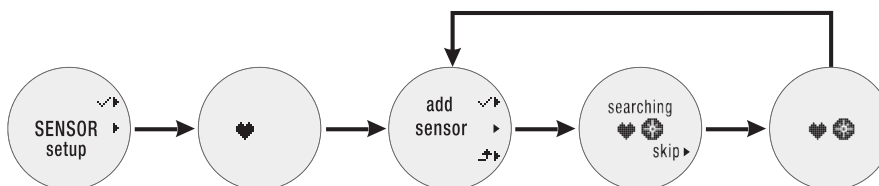
Bei erstmaliger Verwendung (wenn kein Sensor hinzugefügt wurde) befolgen Sie bitte die nachstehenden Schritte.

1. Drücken Sie im Modus **SENSOR setup** auf die obere Taste (1), um diese Funktion aufzurufen; **add sensor** (Sensor hinzufügen) wird auf dem Bildschirm angezeigt.
2. Drücken Sie erneut auf die obere (1), um die Kopplung des Sensors zu starten.   blinkt während des Kopplungsvorgangs; es wird nur mehr das Symbol des gekoppelten Sensors auf dem Bildschirm angezeigt, sobald die Kopplung abgeschlossen wurde.
3. Nach 3 Sekunden wird **add sensor** (Sensor hinzufügen) erneut auf der Uhr angezeigt.



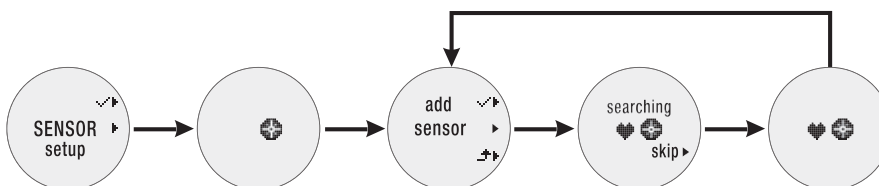
Wenn die Uhr bereits den Brustgurt-Sensor hinzugefügt hat, befolgen Sie bitte die nachstehenden Schritte.

1. Drücken Sie im Modus **SENSOR setup** auf die obere (1) Taste, um diese Funktion aufzurufen; das Symbol des gekoppelten Sensors  wird auf dem Bildschirm angezeigt.
2. Nach 3 Sekunden wird **add sensor** (Sensor hinzufügen) auf dem Bildschirm angezeigt.
3. Drücken Sie erneut auf die obere (1) Taste, um die Kopplung des Sensors zu starten.   blinkt während des Kopplungsvorgangs; es wird nur mehr das Symbol des gekoppelten Sensors auf dem Bildschirm angezeigt, sobald die Kopplung abgeschlossen wurde.
4. Nach 3 Sekunden wird **add sensor** (Sensor hinzufügen) erneut auf der Uhr angezeigt.



Wenn die Uhr bereits den Fahrradsensor hinzugefügt hat, befolgen Sie bitte die nachstehenden Schritte.

1. Drücken Sie im Modus **SENSOR setup** auf die obere (1) Taste, um diese Funktion aufzurufen; das Symbol des gekoppelten Sensors  wird auf dem Bildschirm angezeigt.
2. Nach 3 Sekunden wird **add sensor** (Sensor hinzufügen) auf dem Bildschirm angezeigt.
3. Drücken Sie erneut auf die obere (1) Taste, um die Kopplung des Sensors zu starten.   blinkt während des Kopplungsvorgangs; es wird nur mehr das Symbol des gekoppelten Sensors auf dem Bildschirm angezeigt, sobald die Kopplung abgeschlossen wurde.
4. Nach 3 Sekunden wird **add sensor** (Sensor hinzufügen) erneut auf der Uhr angezeigt.

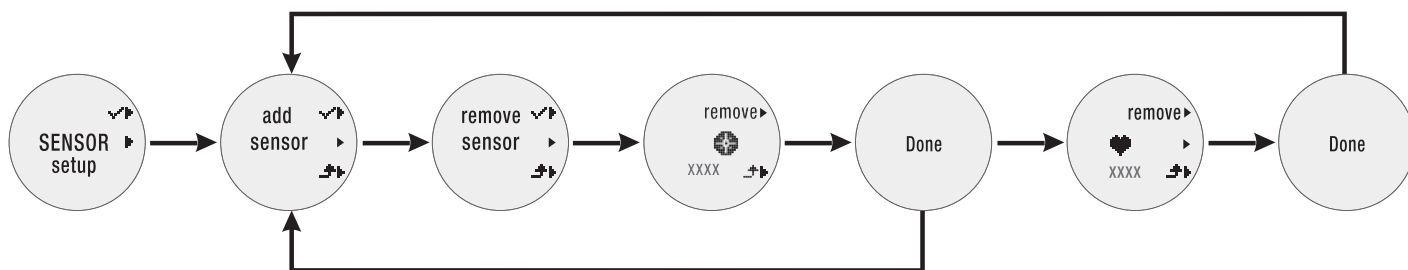


HINWEIS Sie können alle Sensoren gleichzeitig mit der Uhr koppeln.

EIN SENSORGERÄT LÖSCHEN

Sie können den Sensor in der Uhr wieder löschen. Es ist nur möglich, einen Sensor auf einmal zu löschen.

1. Drücken Sie im Modus **SENSOR setup** auf die obere (1) Taste, um diese Funktion aufzurufen; die gekoppelten Sensoren werden angezeigt; drücken Sie mehrmals auf die mittlere (2) Taste, bis **remove sensor** (Sensor löschen) angezeigt wird.
2. Drücken Sie auf die obere Taste (1), um die Funktion zu öffnen.
3. Mit der mittleren (2) Taste können Sie den Sensor auswählen, den Sie löschen möchten. Die Sensor-ID wird außerdem unter dem Sensorsymbol angezeigt.
4. Drücken Sie erneut auf die obere (1) Taste, um den Löschvorgang zu bestätigen; anschließend wird **Done** (Fertig) auf dem Bildschirm angezeigt.
5. Nach 3 Sekunden zeigt der Bildschirm automatisch die Symbole von weiteren gekoppelten Sensoren an.
6. Befolgen Sie Schritt 3 in diesem Abschnitt oder drücken Sie auf die untere (3) Taste, um den Modus zu beenden.



HINWEIS Der Bereich der Sensor-ID reicht von **00000** bis **FFFFF**; jedem Sensor wird eine eigene Sensor-ID zugewiesen.

MIT DEM TRAINING BEGINNEN

Wenn Sie Ihr gewünschtes Profil auf die Uhr heruntergeladen haben, können Sie mit dem Training beginnen; Sie können jetzt die Trainingsdatensätze auf der Uhr überprüfen oder sie auf die Anwendung hochladen, damit diese Ihre Datensätze systematisch verwalten und analysieren kann.

WICHTIG Sie müssen vor dem Training ggf. einen Sensor mit der Uhr koppeln, wie z.B. einen Fahrradsensor für das Radfahren. Wenn kein Sensor gekoppelt wurde, kann das Trainingsprofil keine Daten erfassen.

SETUP

Sie können ein Laufprofil auf der Uhr einrichten. Drücken Sie im Modus **RUNNING** (LAUFEN) auf die obere (1) Taste, um diese Funktion aufzurufen; das Symbol des gekoppelten Sensors wird auf dem Bildschirm angezeigt. Drücken Sie auf die untere (3) Taste, um den Vorgang zu überspringen, und anschließend auf die mittlere (2) Taste, um den Modus **Setup** aufzurufen. Das Setup enthält im Wesentlichen die nachfolgenden Bereiche:

- Runde
- Intervall
- Ruhepause
- HF-Zone

HINWEIS Wenn kein Sensor gekoppelt wurde, wird **no sensor** (kein Sensor) auf dem Bildschirm angezeigt.

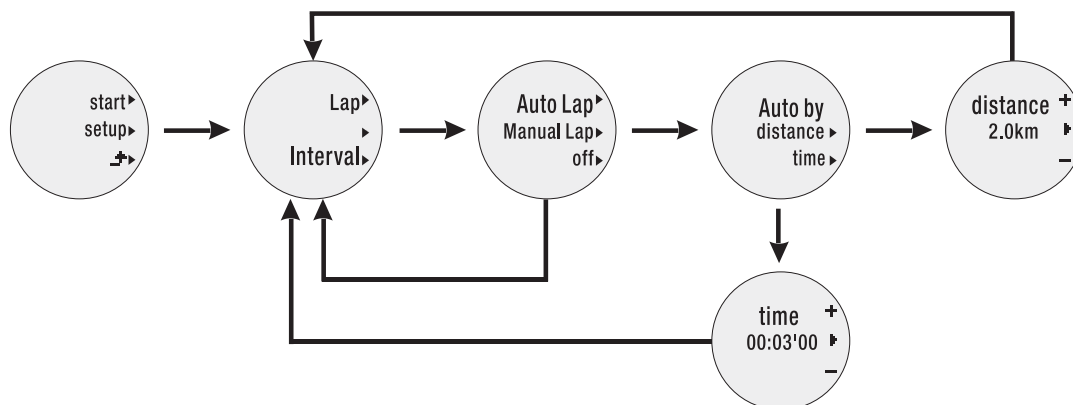
HINWEIS Sie müssen Ihre Schrittlänge vor dem Laufen messen (siehe Abschnitt **USER SETUP** (BENUTZER EINRICHTEN)).

HINWEIS Lassen Sie die Uhr vor dem Training zunächst einige Sekunden lang nach dem(n) Sensor(en) suchen. Damit wird gewährleistet, dass Sie umfassende Berechnungen (wie Ihre Runde, Kalorienverbrauch, Herzfrequenz und Geschwindigkeit) während des Trainings erhalten. Wenn Sie Ihr Training ohne Sensorsuche beginnen, erhalten Sie nur die Messwerte der Herzfrequenz.

Wenn Sie feststellen:

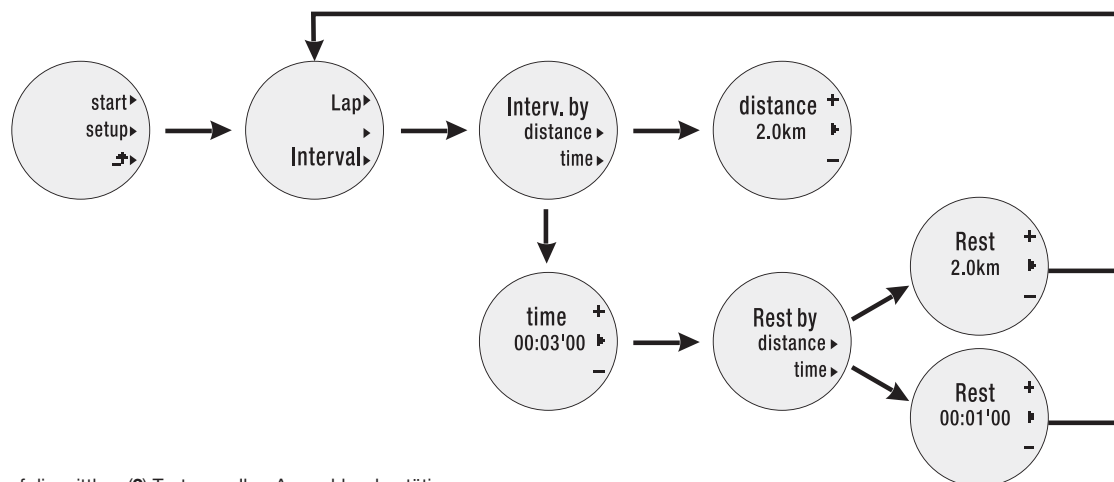
Setup der Runde

1. Nachdem der Bildschirm **setup** aufgerufen wurde, drücken Sie auf die mittlere (2) Taste, um **Lap** Setup (Runde einrichten) aufzurufen.
 2. Drücken Sie auf die obere (1) Taste. Wenn Sie das Setup mit **Auto Lap** (Autom. Runde) durchführen möchten, drücken Sie erneut auf die obere (1) Taste; oder drücken Sie auf die mittlere (2) Taste, um **Manual Lap** (Manuelle Runde) zu aktivieren.
 3. Drücken Sie auf die mittlere (2) Taste, um den Zählvorgang nach Distanz zu aktivieren, oder auf die untere (3) Taste, um ihn nach Zeit zu aktivieren. Drücken Sie die nachfolgenden Tasten, um die Distanz oder die Zeit einzustellen:
 - Obere (1) Taste, um den Wert zu erhöhen
 - Untere (3) Taste, um den Wert zu verringern
- HINWEIS** Durch langes Drücken der Taste können Sie den Wert rascher erhöhen oder verringern.
4. Drücken Sie auf die mittlere (2) Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.



Setup des Intervalls

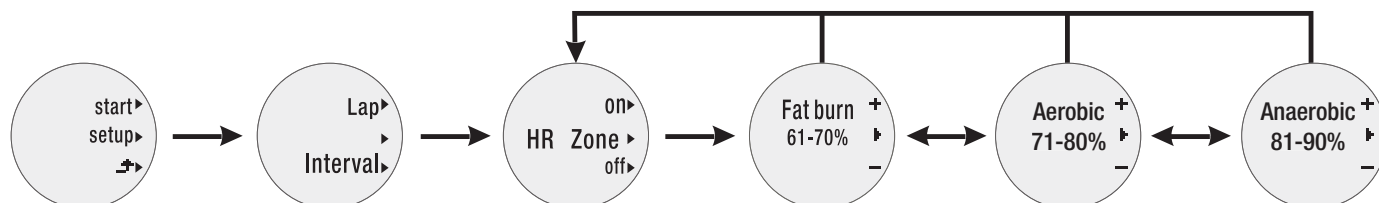
1. Nachdem der Bildschirm **setup** aufgerufen wurde, drücken Sie auf die untere (3) Taste, um **Interval** setup aufzurufen.
 2. Wenn Sie das Setup mit **Interv.by distance** (Zählvorgang nach Distanz) durchführen möchten, drücken Sie auf die mittlere (2) Taste; oder drücken Sie auf die untere (3) Taste, um **Interv.by time** (Zählvorgang nach Zeit) auszuwählen.
 3. Drücken Sie auf die mittlere (2) Taste, um den Zählvorgang nach Distanz zu aktivieren, oder auf die untere (3) Taste, um ihn nach Zeit zu aktivieren. Drücken Sie die nachfolgenden Tasten, um die Distanz oder die Zeit einzustellen:
 - Obere (1) Taste, um den Wert zu erhöhen
 - Untere (3) Taste, um den Wert zu verringern
- HINWEIS** Durch langes Drücken der Taste können Sie den Wert rascher erhöhen oder verringern.
4. Drücken Sie auf die mittlere (2) Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen und den Bildschirm **Rest by distance/time** (Ruhepause nach Distanz/Zeit) aufzurufen.
 5. Drücken Sie auf die mittlere (2) Taste, um den Zählvorgang nach Distanz zu aktivieren, oder auf die untere (3) Taste, um ihn nach Zeit zu aktivieren. Drücken Sie die nachfolgenden Tasten, um die Distanz oder die Zeit einzustellen:
 - Obere (1) Taste, um den Wert zu erhöhen
 - Untere (3) Taste, um den Wert zu verringern



6. Drücken Sie auf die mittlere (2) Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

Setup der HF-Zone

1. Nachdem der Bildschirm **setup** aufgerufen wurde, wählen Sie mit der mittleren (2) Taste **HR Zone** setup aus.
2. Drücken Sie auf die obere (1) Taste, um **HR Zone** (HF-Zone) zu aktivieren.
3. Drücken Sie auf die obere (1) Taste oder die untere (3) Taste, um eine Auswahl aus **Fat burn 61-70%** (Fettverbrennung 61-70%), **Aerobic 71-80%** (Aerobe Zone 71-80%) oder **Anaerobic 81-90%** (Anaerobe Zone 81-90%) zu treffen.
4. Drücken Sie auf die mittlere (2) Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.



ÜTZLICHE HINWEISE

Zielzone

Um den größtmöglichen gesundheitlichen Nutzen aus Ihrem Fitnessprogramm zu ziehen, sollten Sie Ihren Gesundheitsindex kennen (siehe nachstehend):

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

Die MHR wird in Schlägen pro Minute ausgedrückt. Sie können Ihre MHR in einem MFR-Test ermitteln oder anhand der folgenden Formel berechnen:

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

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

NAME DER ZONE	UNTERE GRENZE	OBERE GRENZE
Fettverbrennung	61% x MHR	70% x MHR
Aerobe Zone	71% x MHR	80% x MHR
Anaerobe Zone	81% x MHR	90% x MHR

Ein Training innerhalb des Zonenbereichs von 61 % und 80 % Ihrer maximalen Herzfrequenz stärkt Ihr Herz-Kreislauf-System, verbrennt Fett und erhöht Ihren Fitnessgrad.

Es gibt drei Trainingskategorien, wie in nachstehender Tabelle erläutert.

TRAININGS- KATEGORIE	MHR%	BESCHREIBUNG
Fettverbrennung	61-70%	Dies ist die niedrigste Stufe der Trainingsintensität. Sie ist gut für Anfänger und jene geeignet, die ihr Herz-Kreislauf-System stärken und Fett verbrennen möchten.
Aerobe Zone	71-80%	Steigert Kraft und Ausdauer. Wirkt innerhalb der Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, verbrennt mehr Kalorien und kann über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden.
Anaerobe Zone	81-90%	Steigert Kraft und Ausdauer. Wirkt innerhalb der Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, verbrennt mehr Kalorien und kann über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden.

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

Beispiel:

Training eines 40-jährigen für den Zweck der Fettverbrennung:

Seine obere Herzfrequenzgrenze $[220 - 40(\text{Alter})] \times 70\%$

Seine untere Herzfrequenzgrenze $[220 - 40(\text{Alter})] \times 61\%$

HINWEIS 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.

TRAININGSDATENSÄTZE WÄHREND DES LAUFENS ANZEIGEN

Sie können mit dem Laufen beginnen, indem Sie die nachstehenden Schritte befolgen; wenn Sie das Intervall einrichten, startet der Zählvorgang (Count-Down) der Distanz oder Zeit.

HINWEIS Vergewissern Sie sich, dass die Uhr über ausreichend Speicher verfügt; ansonsten wird **no memory** (kein Speicher) angezeigt, wenn Sie nach Aktivierung des Modus **RUNNING** (LAUFEN) eine Taste drücken.

So zeigen Sie die Datensätze des Lauftrainings an:

- Drücken Sie im Modus **RUNNING** (LAUFEN) auf die obere (1) Taste, um den Modus der Sensorsuche zu aktivieren; oder drücken Sie auf die untere (3) Taste, um den Modus zu überspringen, falls Sie sicher sind, dass der Sensor bereits gekoppelt wurde.
- Drücken Sie auf die obere (1) Taste, um den Modus **start** aufzurufen. Der Zählvorgang beginnt, während  blinkt. Der Messwert der Herzfrequenz mit dem Symbol () und der Zähler der Trainingszeit (00'00''00) werden angezeigt.
- Mit der mittleren (2) Taste können Sie zwischen folgenden Bereichen wechseln: Gesamte Distanz (km)/Geschwindigkeit (km/h), Kalorienzählung (Cal)/aktuelle Trainingszeit (00'00''00) und Anzeige der Uhrzeit.

- Wenn **Auto lap** (autom. Runde) eingestellt ist, werden die Daten der Runden- und Zeitzählung automatisch auf dem Bildschirm angezeigt, wenn die jeweilige Einstellung erreicht wird.

ODER

- Wenn **Manual lap** (man. Runde) eingestellt ist, drücken Sie auf die untere (3) Taste, um eine Runde manuell einzustellen.



ODER

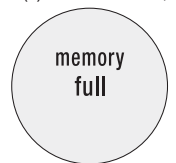
Während dieser Bildschirm angezeigt wird und Sie die obere (1) Taste drücken, um den Zählvorgang zu unterbrechen, hört  auf zu blinken; drücken Sie anschließend auf die obere (1) Taste, um **continue** (fortsetzen) auszuwählen, oder die untere (3) Taste, um **stop running** (Laufen beenden) auszuwählen. Wenn Sie die untere (3) Taste drücken, um den Zählvorgang zu beenden, wird der Modus **RUNNING** (LAUFEN) auf dem Bildschirm angezeigt.

HINWEIS Wenn Sie die Uhr für einen autom. Wechsel der Bildschirme einstellen, werden die letzten vier Bildschirme automatisch alle 5 Sekunden abwechselnd angezeigt. Die genauen Hinweise zur Aktivierung der Wechselfunktion finden Sie im Abschnitt

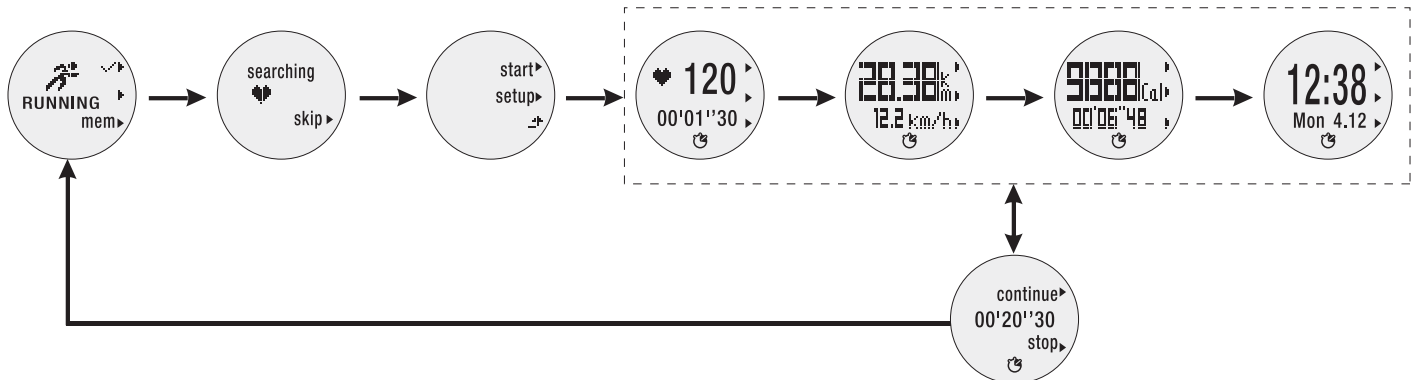
EINRICHTUNG DES BENUTZERPROFILS.

HINWEIS Wenn Sie **HR zone** (HF-Zone) aktivieren, zeigt die Uhr 3 Sekunden lang **Above Zone** (Über Zone) an, wenn sich ihre jeweilige Herzfrequenz oberhalb der Zone befindet; oder es wird 3 Sekunden lang **Below Zone** (Unter Zone) angezeigt, wenn sich Ihre jeweilige Herzfrequenz unterhalb der Zone befindet.

HINWEIS Wenn die Gesamtanzahl der Runden und Datensätze die Zahl 100 erreicht oder die Gesamtzeit des Trainings 80 Stunden erreichen, wird **memory full** (Speicher voll) in Verbindung mit einem langen Signalton auf dem Bildschirm angezeigt. Sie müssen in diesem Fall den Speicher löschen, um ein weiteres Training durchführen zu können.



HINWEIS **HR belt low batt.** (schw. Batt. HF-Gurt) wird auf dem Bildschirm angezeigt, wenn die Uhr feststellt, dass die Batterie des Brustgurts schwach ist.



TRAININGSDATENSÄTZE NACH DEM LAUFEN ANZEIGEN

Sie können die Datensätze nach dem Laufen auf der Uhr anzeigen, indem Sie die nachstehenden Schritte befolgen.

So zeigen Sie die Trainingsdatensätze an:

- Drücken Sie im Modus **RUNNING** (LAUFEN) auf die untere (3) Taste, um den Laufspeicher (**mem**) aufzurufen. Auf dem Bildschirm wird das Datum und die Uhrzeit des letzten Trainings angezeigt. Mit der mittleren (2) Taste können Sie die gewünschten Datensatz auswählen und anschließend auf die obere (1) Taste drücken, um diesen aufzurufen.

HINWEIS Wenn Sie den gesamten Speicher löschen möchten, drücken Sie mehrmals auf die mittlere (2) Taste, bis **Clear all** (Alles löschen) angezeigt wird. Drücken Sie auf die obere (1) Taste, um diese Funktion zu öffnen, und anschließend erneut auf die obere (1) Taste, um **yes** (Ja) auszuwählen und die Löschung des Speichers zu bestätigen; oder drücken Sie auf die untere (3) Taste, um **no** (Nein) auszuwählen und zum Bildschirm des Datensatzes zurückzukehren.

- Drücken Sie auf die obere (1) Taste, um den Bildschirm **View Summary** (Übersicht anzeigen) aufzurufen. Drücken Sie erneut auf die obere (1) Taste, um die Anzeige zu starten; anschließend können Sie die Datensätze mit der mittleren (2) Taste anzeigen.

ODER

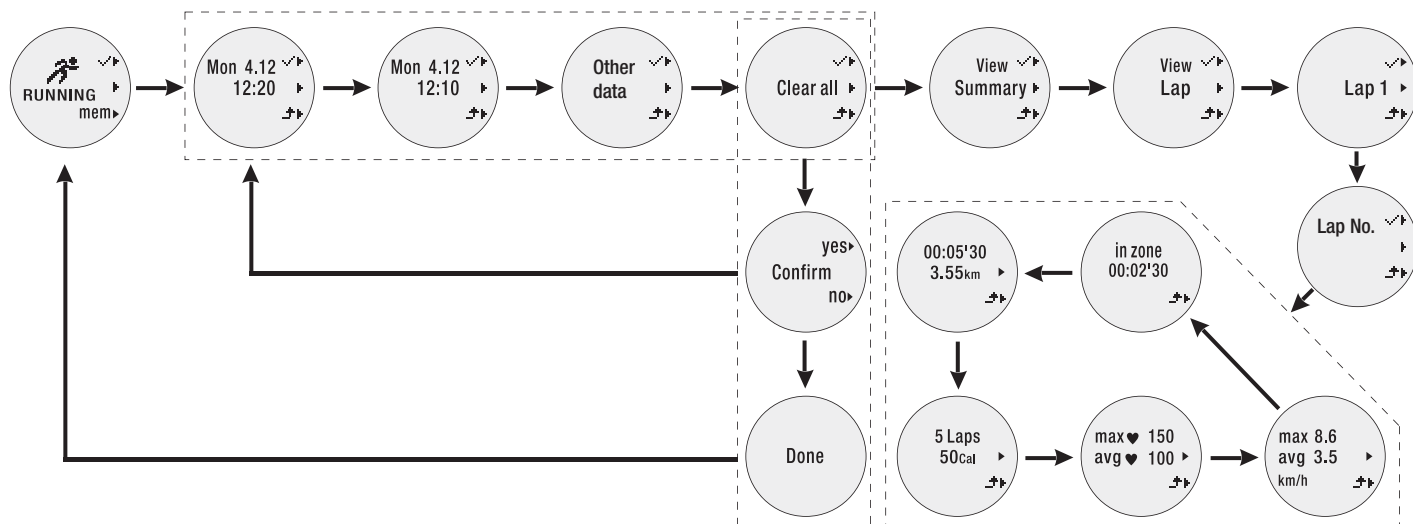
Drücken Sie auf die untere (3) Taste, um den Modus zu beenden.

- Drücken Sie auf die mittlere (2) Taste, um den Bildschirm **View Lap** (Runde anzeigen) aufzurufen. Drücken Sie auf die obere (1) Taste, um die Anzeige zu starten; oder zeigen Sie Ihre gewünschte Runde mit der mittleren (2) Taste an.

- Drücken Sie erneut auf die obere (1) Taste, um die Anzeige zu starten; anschließend können Sie die Datensätze mit der mittleren (2) Taste anzeigen.

ODER

Drücken Sie auf die untere (3) Taste, um den Modus zu beenden.



INGSDATENSATZ IN DER ANWENDUNG ANZEIGEN

Sie können den Speicher auf Ihre Anwendung hochladen und die Datensätze des Lauftrainings auf Ihrem Mobilgerät anzeigen.

1. Rufen Sie die Profilsseite in Ihrer Anwendung auf. Tippen Sie auf das Symbol des Profils **RUNNING** (LAUFEN).
2. Die Datensätze des Lauftrainings werden nach Datum und Uhrzeit aufgelistet. Befolgen Sie die bitte die nachstehenden Schritte.
 - Tippen Sie auf den gewünschten Datensatz, den Sie anzeigen möchten, oder tippen Sie auf **EXPORT**, um die Daten per E-Mail zu übertragen.
 - Wischen Sie auf dem Bildschirm mit den Fingern nach links oder rechts, um weitere Datensätze anzuzeigen.
3. Tippen Sie auf **OVERALL RESULT** (GESAMTERGEBNIS), um diese Anzeige aufzurufen. Anschließend können Sie auf **WEEK** (WOCHE), **MONTH** (MONAT) und **ANNUAL** (JAHR) tippen, um das jeweilige Diagramm des Gesamtergebnisses anzuzeigen. Wischen Sie auf dem Bildschirm nach links oder rechts, um das Diagramm pro Zeiteinheit anzuzeigen. Tippen Sie auf den jeweiligen Balken des Diagramms, damit die entsprechenden Daten als Pop-Up-Fenster angezeigt werden; tippen Sie erneut darauf, um das Fenster zu schließen.
4. Tippen Sie auf dem Bildschirm auf , um den Modus zu beenden.



SETUP

Mit Ausnahme der Einstellung der Reifengröße können Sie sämtliche Einstellungen im Radfahrprofil vornehmen, das dem Abschnitt **SETUP** unter **RUNNING PROFILE** (LAUFPROFIL) folgt.

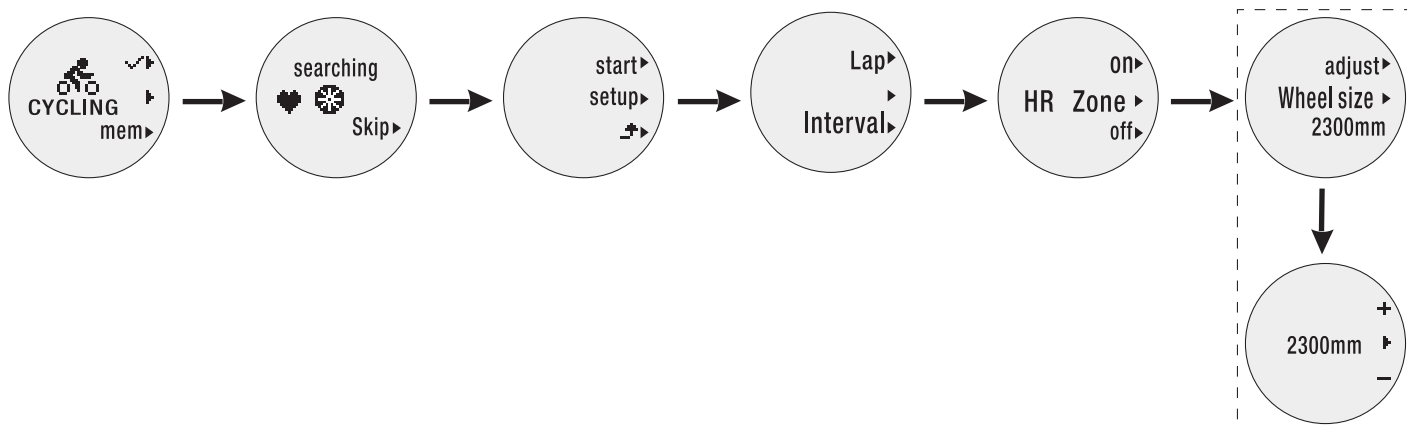
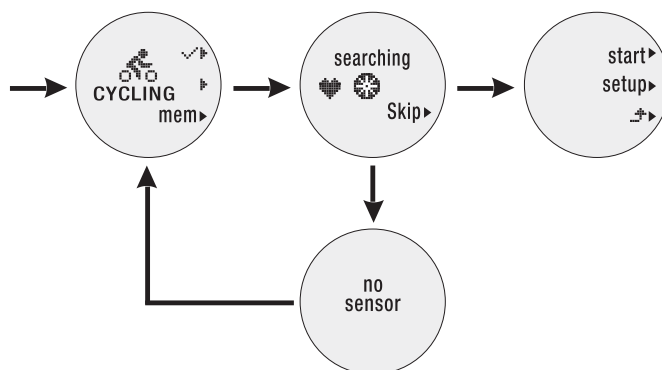
HINWEIS Vergewissern Sie sich, dass der Fahrradsensor mit der Uhr gekoppelt ist, bevor Sie mit dem Radfahren beginnen.

Das Setup enthält im Wesentlichen die folgenden Bereiche:

- Runde
- Intervall
- Ruhepause
- HF-Zone
- Reifengröße

Einrichtung der Reifengröße

1. Drücken Sie im Modus **CYCLING** (RADFAHREN) auf die obere (1) Taste, um diese Funktion zu öffnen; das Symbol des gekoppelten Sensors wird auf dem Bildschirm angezeigt. Drücken Sie auf die untere (3) Taste, um diesen Vorgang zu überspringen, wenn der Sensor bereits hinzugefügt wurde.
2. Drücken Sie auf die mittlere (2) Taste, um den Modus **setup** aufzurufen.
3. Drücken Sie mehrmals auf die mittlere (2) Taste, bis **adjust Wheel size** (Reifengröße anpassen) angezeigt wird.
4. Drücken Sie auf die obere (1) Taste, um diese Funktion zu öffnen.
5. Drücken Sie erneut auf die obere (1) Taste, um den Wert zu erhöhen, oder auf die untere (3) Taste, um den Wert zu verringern.
6. Drücken Sie auf die mittlere (2) Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.



ÜTZLICHE HINWEISE

Über die Reifengröße

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	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

HINWEIS Die Reifengrößen in der obigen Tabelle sind lediglich als Richtwert zu verstehen, da die Reifengröße vom Reifentyp und dem Reifendruck abhängt.

TRAININGSDATENSATZ WÄHREND DES RADFAHRENS ANZEIGEN

Sie können mit dem Radfahren beginnen, indem Sie die nachstehenden Schritte befolgen; wenn Sie das **Intervall** einrichten, startet der Zählvorgang (Count-Down) der Distanz oder Zeit.

HINWEIS Vergewissern Sie sich, dass die Uhr über ausreichend Speicher verfügt, ansonsten wird **no memory** (kein Speicher) angezeigt, wenn Sie nach Aktivierung des Modus **CYCLING** (RADFAHREN) eine Taste drücken.

So zeigen Sie die Datensätze für das Radfahren an:

1. Drücken Sie im Modus **CYCLING** (RADFAHREN) auf die obere (1) Taste, um diese Funktion zu öffnen; das Symbol des gekoppelten Sensors wird auf dem Bildschirm angezeigt. Drücken Sie auf die untere (3) Taste, um den Suchmodus zu überspringen, wenn der Sensor bereits hinzugefügt wurde.
2. Drücken Sie auf die obere (1) Taste, um den Modus **start** aufzurufen. Der Zählvorgang beginnt, während  blinkt. Der Messwert der Herzfrequenz mit dem Symbol () und der Zähler der Trainingszeit (00'00'00) werden angezeigt.
3. Drücken Sie auf die mittlere (2) Taste. Damit können Sie die gesamte Distanz (km) /Geschwindigkeit (km/h), Zählung der Trittfrequenz (rpm), Zählung der Kalorien (Cal) und Uhrzeit anzeigen.

- Wenn **Auto lap** (autom. Runde) eingestellt ist, werden die Daten der Runden- und Zeitzählung automatisch auf dem Bildschirm angezeigt, wenn die jeweilige Einstellung erreicht wird.

ODER

- Wenn **Manual lap** (man. Runde) eingestellt ist, drücken Sie auf die untere (3) Taste, um eine Runde manuell einzustellen.

ODER

Während dieser Bildschirm angezeigt wird und Sie die obere (1) Taste drücken, um den Zählvorgang zu unterbrechen, hört  auf zu blinken; drücken Sie anschließend auf die obere (1) Taste, um **continue** counting (Zählvorgang fortsetzen) auszuwählen, oder die untere (3) Taste, um **stop** counting (Zählvorgang beenden) auszuwählen. Wenn Sie die untere (3) Taste drücken, um den Zählvorgang zu beenden, wird der Modus **CYCLING** (LAUFEN) angezeigt.

HINWEIS Wenn Sie die Uhr für einen autom. Wechsel der Bildschirme einstellen, werden die letzten fünf Bildschirme automatisch alle 5 Sekunden abwechselnd angezeigt. Die genauen Hinweise zur Aktivierung der Wechselfunktion finden Sie im Abschnitt

EINRICHTUNG DES BENUTZERPROFILS.

HINWEIS Wenn Sie die HF-Zone aktivieren, zeigt die Uhr 3 Sekunden lang **Above Zone** (Über Zone) an, wenn sich ihre jeweilige Herzfrequenz oberhalb der Zone befindet; oder es wird 3 Sekunden lang **Below Zone** (Unter Zone) angezeigt, wenn sich Ihre jeweilige Herzfrequenz unterhalb der Zone befindet.

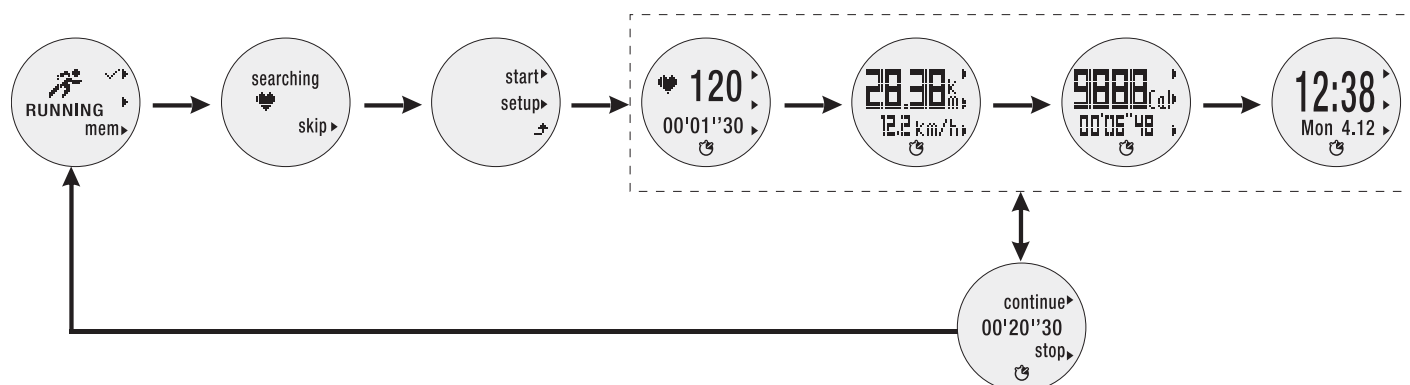
HINWEIS Wenn die Gesamtanzahl der Runden und Datensätze die Zahl 100 erreicht oder die Gesamtzeit des Trainings 80 Stunden erreichen, wird **memory full** (Speicher voll) in Verbindung mit einem langen Signalton auf dem Bildschirm angezeigt. Sie müssen in diesem Fall den Speicher löschen, um weitere Trainingseinheiten durchführen zu können.

HINWEIS **Bike pod low batt.** (schw. Batt. Fahrradsensor) wird auf dem Bildschirm angezeigt, wenn die Uhr feststellt, dass die Batterie des Fahrradsensors schwach ist.



memory
full

Bike pod
low batt



TRAININGSDATENSÄTZE NACH DEM RADFAHREN ANZEIGEN

Sie können die Datensätze nach dem Radfahren auf der Uhr anzeigen, indem Sie die nachstehenden Schritte befolgen.

So zeigen Sie die Trainingsdatensätze an:

1. Drücken Sie im Modus **CYCLING** (RADFAHREN) auf die untere (3) Taste, um den Radfahrerspeicher (**mem**) aufzurufen. Auf dem Bildschirm wird das Datum und die Uhrzeit des letzten Trainings angezeigt. Mit der mittleren (2) Taste können Sie den gewünschten Datensatz auswählen und anschließend auf die obere (1) Taste drücken, um diesen aufzurufen.

HINWEIS Wenn Sie den gesamten Speicher löschen möchten, drücken Sie mehrmals auf die mittlere (2) Taste, bis **Clear all** (Alles löschen) angezeigt wird. Drücken Sie auf die obere (1) Taste, um diese Funktion zu öffnen, und anschließend erneut auf die obere (1) Taste, um **yes** (Ja) auszuwählen und die Löschung des Speichers zu bestätigen; oder drücken Sie auf die untere (3) Taste, um **no** (Nein) auszuwählen und zum Bildschirm des Datensatzes zurückzukehren.

2. Drücken Sie auf die obere (1) Taste, um den Bildschirm **View Summary** (Übersicht anzeigen) aufzurufen. Drücken Sie erneut auf die obere (1) Taste, um die Anzeige zu starten; anschließend können Sie die Datensätze mit der mittleren (2) Taste anzeigen.

ODER

Drücken Sie auf die untere (3) Taste, um den Modus zu beenden.

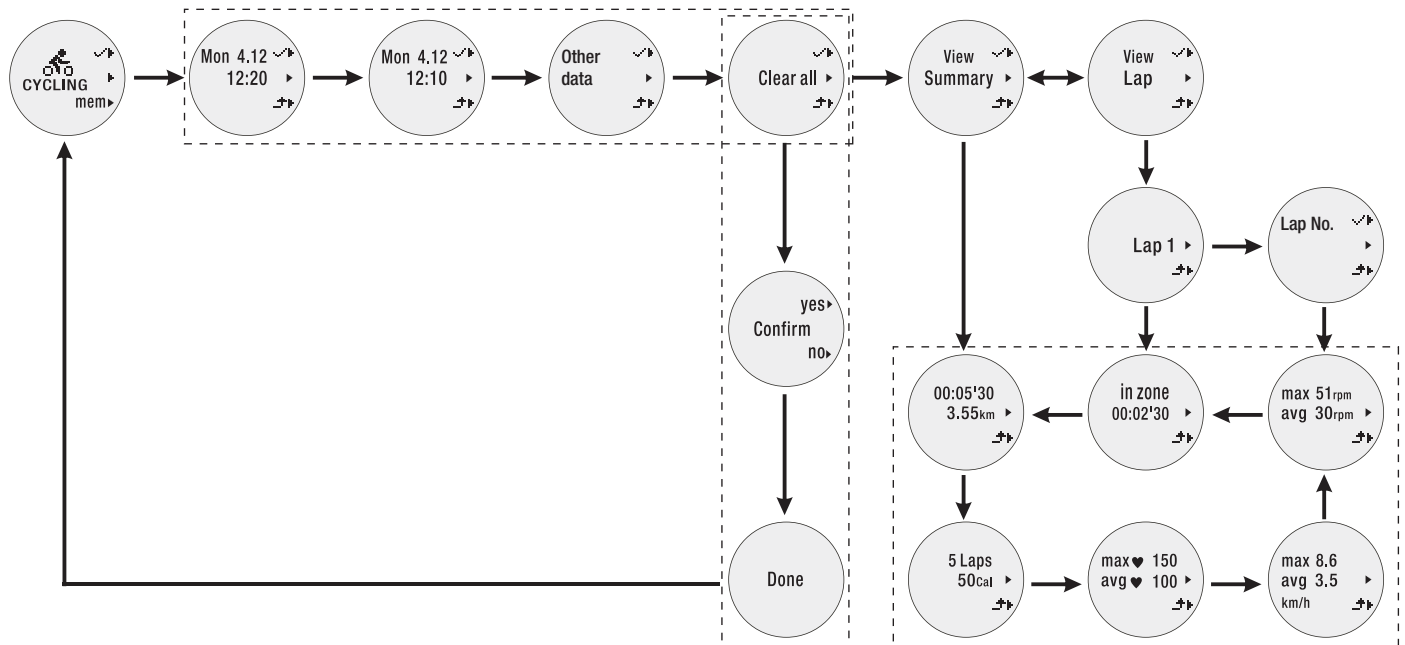
3. Drücken Sie auf die mittlere (2) Taste, um den Bildschirm **View Lap** (Runde anzeigen) aufzurufen. Drücken Sie auf die obere (1) Taste, um **Lap 1** (Runde 1) anzuzeigen.

4. Drücken Sie erneut auf die obere (1) Taste, um die Anzeige zu starten; anschließend können Sie die Datensätze mit der mittleren (2) Taste anzeigen.

5. Mit der mittleren (2) Taste können Sie Ihre gewünschte Runde anzeigen. Befolgen Sie den obigen Schritt 4.

ODER

Drücken Sie auf die untere (3) Taste, um den Modus zu beenden.



TRAININGSDATENSATZ IN DER ANWENDUNG ANZEIGEN

Sie können den Speicher auf Ihre Anwendung hochladen und die Datensätze des Radfahrtrainings auf Ihrem Mobilgerät anzeigen.

1. Rufen Sie die Profilseite in Ihrer Anwendung auf. Tippen Sie auf das Symbol des Profils **CYCLING** (RADFAHREN).
2. Die Datensätze des Radfahrtrainings werden nach Datum und Uhrzeit aufgelistet. Befolgen Sie bitte die nachstehenden Schritte.
 - Tippen Sie auf den gewünschten Datensatz, den Sie anzeigen möchten, oder tippen Sie auf **EXPORT**, um die Daten per E-Mail zu übertragen.
 - Wischen Sie auf dem Bildschirm mit den Fingern nach links oder rechts, um weitere Datensätze anzuzeigen, um zu teilen.
3. Tippen Sie auf **OVERALL RESULT** (GESAMTERGEBNIS), um diese Funktion zu öffnen. Anschließend können Sie auf **WEEK** (WOCHE), **MONTH** (MONAT) und **ANNUAL** (JAHR) tippen, um das jeweilige Diagramm des Gesamtergebnisses anzuzeigen. Wischen Sie nach links oder rechts, um das Diagramm pro Zeiteinheit anzuzeigen. Tippen Sie auf den jeweiligen Balken des Diagramms, damit die entsprechenden Daten als Pop-Up-Fenster angezeigt werden; tippen Sie erneut darauf, um das Fenster zu schließen.
4. Tippen Sie auf dem Bildschirm auf , um den Modus zu beenden.



SETUP

Sie können ein Schwimmprofil auf der Uhr einrichten. Drücken Sie im Modus **SWIMMING** (SCHWIMMEN) auf die obere (1) Taste, um den Modus **setup** aufzurufen. Das Setup enthält im Wesentlichen die nachfolgenden Bereiche:

- Schwimmstil
- Beckengröße
- Kalibrierung

HINWEIS Vermeiden Sie es, die Tasten im Wasser zu drücken, um Einstellungen vorzunehmen; es könnte sonst Wasser in die Uhr eindringen und diese beschädigen.

Setup des Schwimmstils

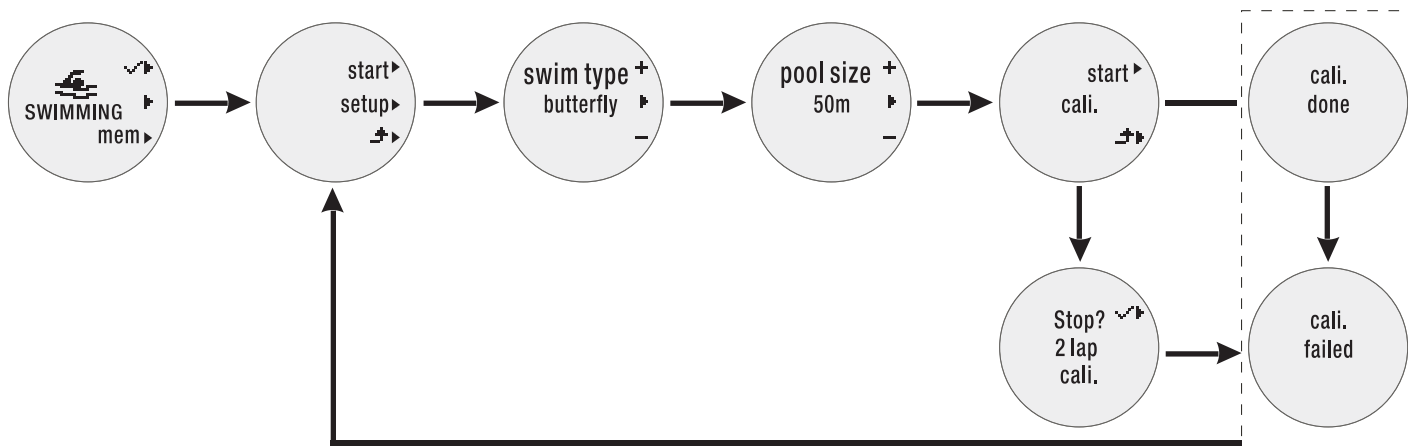
1. Drücken Sie im Modus **SWIMMING** (SCHWIMMEN) auf die obere (1) Taste, um den Modus **setup** aufzurufen.
2. Drücken Sie auf die mittlere (2) Taste, um den Modus **swim type** (Schwimmstil) aufzurufen; und anschließend auf die obere (1) oder untere (3) Taste, um eine Auswahl aus den Optionen **ft.crawl** (Kraulschwimmen), **backstr** (Rückenschwimmen), **breaststr** (Brustschwimmen) und **butterfly** (Schmetterling) zu treffen.
3. Drücken Sie erneut auf die mittlere (2) Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

Setup der Beckengröße

1. Drücken Sie im Modus **SWIMMING** (SCHWIMMEN) auf die obere (1) Taste, um den Modus **setup** aufzurufen.
2. Mit der mittleren (2) Taste können Sie den Modus der Beckengröße aufrufen und anschließend auf die obere (1) oder untere (3) Taste drücken, um eine Auswahl aus den Optionen **50m** (Meter) und **25m** (Meter) zu treffen.
3. Drücken Sie erneut auf die mittlere (2) Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

Kalibrierung

1. Drücken Sie im Modus **SWIMMING** (SCHWIMMEN) auf die obere (1) Taste, um den Modus **setup** aufzurufen.
2. Drücken Sie mehrmals auf die mittlere (2) Taste, bis **start cali.** (Kal. starten) angezeigt wird.
3. Drücken Sie auf die obere (1) Taste, um die Kalibrierung zu starten.
ODER
Drücken Sie auf die untere (3) Taste, um den Modus zu beenden.
4. Die Daten der Bahnenzählung werden angezeigt. Sie müssen nun 2 Bahnen schwimmen und manuell auf die obere (1) Taste drücken, um oberhalb der Wasseroberfläche zu stoppen. Wenn Sie die Kalibrierung erfolgreich abgeschlossen haben, wird **cali.done** (Kal. fertig) angezeigt; nach 2 Sekunden kehrt der Bildschirm zum Modus **setup** zurück.
ODER
Wenn Sie die Kalibrierung beenden möchten, drücken Sie auf die obere (1) Taste, sodass **cali.failed** (Kal. fehlgeschl.) angezeigt wird.



TRAININGSDATENSÄTZE WÄHREND DES SCHWIMMENS ANZEIGEN

Sie können mit dem Schwimmen beginnen, indem Sie die nachstehenden Schritte befolgen.

HINWEIS Vergewissern Sie sich, dass die Uhr über ausreichend Speicher verfügt; ansonsten wird **no memory** (kein Speicher) angezeigt, wenn Sie nach Aktivierung des Modus **SWIMMING** (SCHWIMMEN) eine Taste drücken.

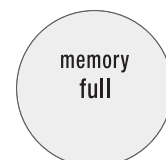
So zeigen Sie die Datensätze des Schwimmtrainings an:

1. Drücken Sie im Modus **SWIMMING** (SCHWIMMEN) auf die obere (1) Taste, um den Modus **start** aufzurufen.
2. Drücken Sie mehrmals auf die mittlere (2) Taste, um eine Auswahl aus den Optionen **swim type** (Schwimmstil) und **pool size** (Beckengröße) zu treffen (siehe obige Abschnitte).
3. Die Uhr startet den Zählvorgang. Während des Schwimmens ist nur die Option **Auto lap** (Autom. Bahn) verfügbar; die Zählraten der Schläge (**stk**), Zeit (**00'00'00**) und Kalorien (**Cal**) werden automatisch auf dem Bildschirm angezeigt. Die Daten der Bahnenzählung werden angezeigt, wenn die entsprechende Einstellung erreicht wird.

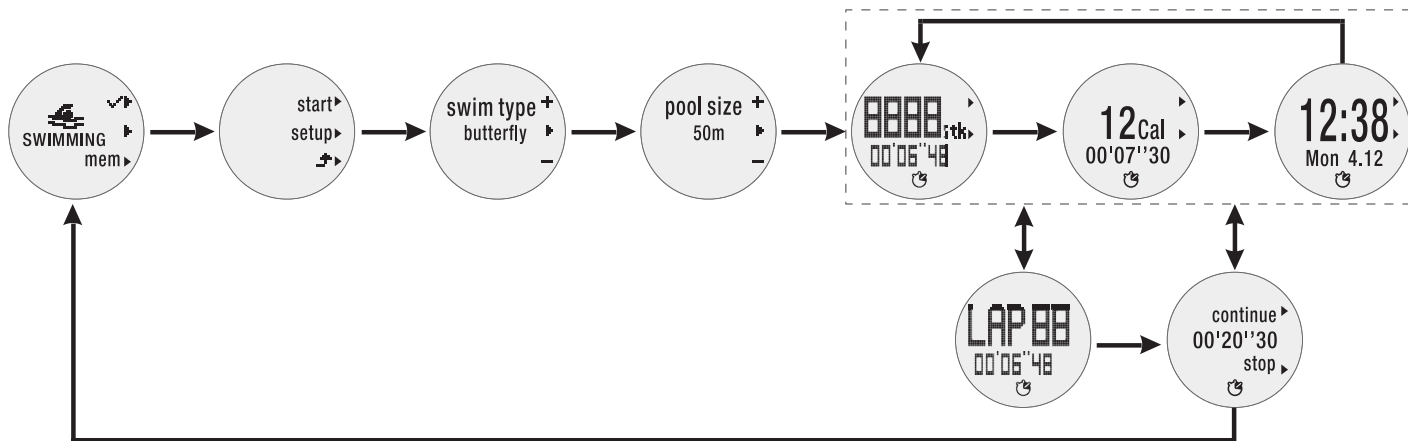
ODER

Während dieser Bildschirm angezeigt wird und Sie die obere (1) Taste drücken, um den Zählvorgang zu unterbrechen, hört  auf zu blinken; wählen Sie anschließend **continue** (fortsetzen) oder **stop** (beenden) aus. Wenn Sie die untere (3) Taste drücken, um den Zählvorgang zu beenden, wird der Modus **SWIMMING** (SCHWIMMEN) auf dem Bildschirm angezeigt. Gehen Sie direkt zum obigen Schritt 1 über, um den Zählvorgang erneut zu starten.

HINWEIS Wenn Sie die Uhr für einen autom. Wechsel der Bildschirme einstellen, werden die letzten drei Bildschirme automatisch alle 5 Sekunden abwechselnd angezeigt. Die genauen Hinweise zur Aktivierung der Wechselfunktion finden Sie im Abschnitt **Einrichtung des Benutzerprofils**.



HINWEIS Wenn die Gesamtanzahl der Bahnen die Zahl 100 oder die Gesamtzeit des Trainings 80 Stunden erreicht, wird **memory full** (Speicher voll) in Verbindung mit einem langen Signalton auf dem Bildschirm angezeigt. Sie müssen in diesem Fall den Speicher löschen, um weitere Trainingseinheiten durchführen zu können.



TRAININGSDATENSÄTZE NACH DEM SCHWIMMEN ANZEIGEN

Sie können die Datensätze nach dem Schwimmen auf der Uhr anzeigen, indem Sie die nachstehenden Schritte befolgen.

So zeigen Sie die Trainingsdatensätze an:

- Drücken Sie im Modus **SWIMMING** (SCHWIMMEN) auf die untere (3) Taste, um diese Funktion zu öffnen. Auf dem Bildschirm wird das Datum und die Uhrzeit des letzten Trainings angezeigt. Mit der mittleren (2) Taste können Sie den gewünschten Datensatz auswählen und anschließend auf die obere (1) Taste drücken, um diesen aufzurufen.

HINWEIS Wenn Sie den gesamten Speicher löschen möchten, drücken Sie mehrmals auf die mittlere (2) Taste, bis **Clear all** (Alles löschen) angezeigt wird. Drücken Sie auf die obere (1) Taste, um diese Funktion zu öffnen, und anschließend erneut auf die obere (1) Taste, um **yes** (Ja) auszuwählen und die Löschung des Speichers zu bestätigen; oder drücken Sie auf die untere (3) Taste, um **no** (Nein) auszuwählen und zum Bildschirm des Datensatzes zurückzukehren.

- Drücken Sie auf die obere (1) Taste, um den Bildschirm **View Summary** (Übersicht anzeigen) aufzurufen. Drücken Sie erneut auf die obere (1) Taste, um die Anzeige zu starten; anschließend können Sie die Datensätze mit der mittleren (2) Taste anzeigen.

ODER

Drücken Sie auf die untere (3) Taste, um den Modus zu beenden.

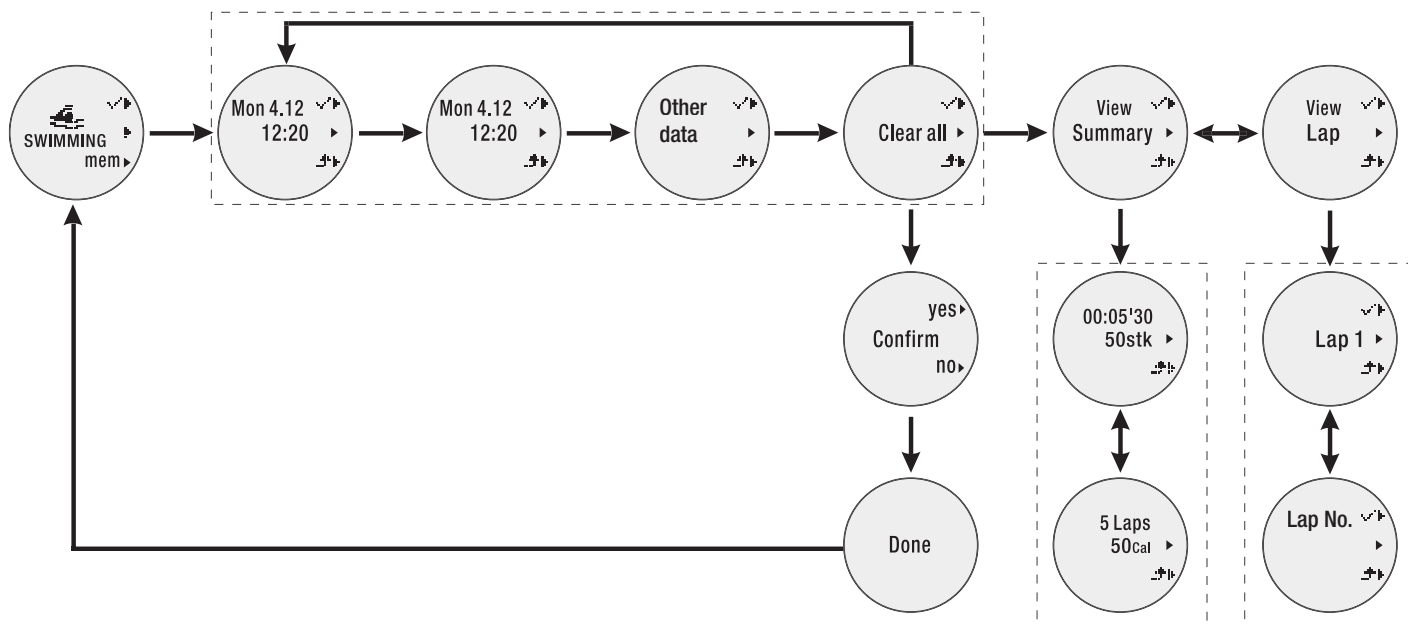
- Drücken Sie auf die mittlere (2) Taste, um den Bildschirm **View Lap** (Bahn anzeigen) aufzurufen. Drücken Sie auf die obere (1) Taste, um **Lap 1** (Bahn 1) anzuzeigen.

- Drücken Sie erneut auf die obere (1) Taste, um die Anzeige zu starten; anschließend können Sie die Datensätze mit der mittleren (2) Taste anzeigen.

- Drücken Sie mehrmals auf die mittlere (2) Taste, um Ihre gewünschte Bahn anzuzeigen. Befolgen Sie den obigen Schritt 4.

ODER

Drücken Sie auf die untere (3) Taste, um den Modus zu beenden.

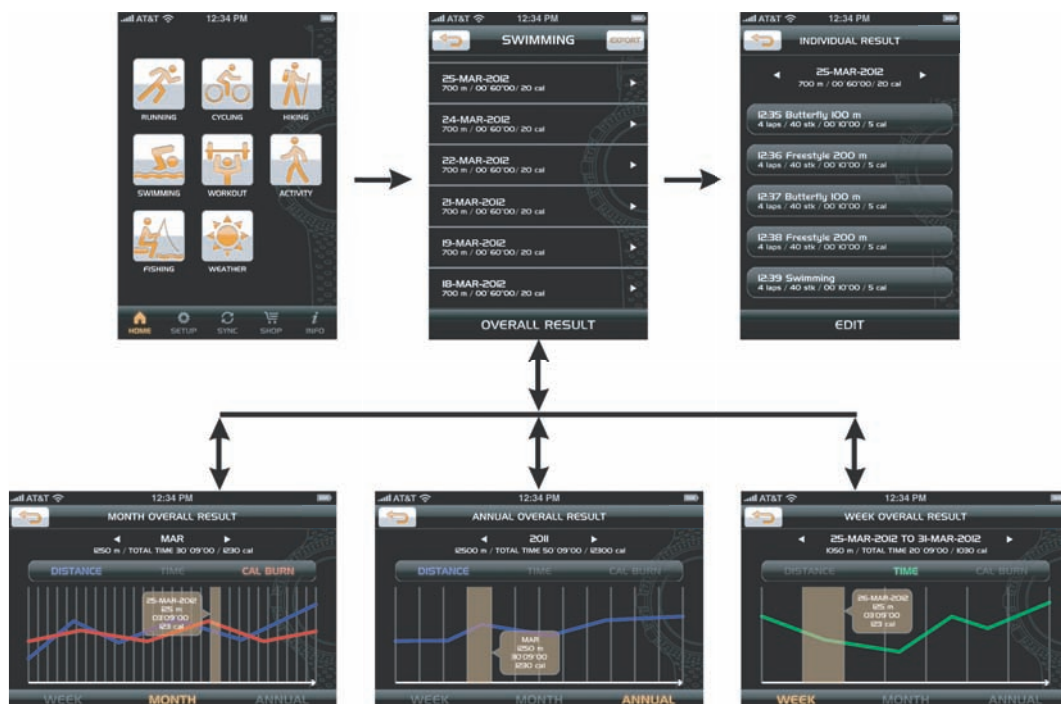


TRAININGSDATENSÄTZE IN DER ANWENDUNG ANZEIGEN

Sie können den Speicher auf Ihre Anwendung hochladen und die Datensätze des Schwimmtrainings auf Ihrem Mobilgerät anzeigen.

- Rufen Sie die Profilleite in Ihrer Anwendung auf. Tippen Sie auf das Symbol des Profils **SWIMMING** (SCHWIMMEN).
- Die Datensätze des Schwimmtrainings werden nach Datum und Uhrzeit aufgelistet. Befolgen Sie bitte die nachstehenden Schritte.
 - Tippen Sie auf den gewünschten Datensatz, den Sie anzeigen möchten, oder tippen Sie auf **EXPORT**, um die Daten per E-Mail zu übertragen.
 - Wischen Sie auf dem Bildschirm mit den Fingern nach links oder rechts, um weitere Datensätze anzuzeigen.

3. Tippen Sie auf **OVERALL RESULT** (GESAMTERGEBNIS), um diese Anzeige aufzurufen. Anschließend können Sie auf **WEEK** (WOCHE), **MONTH** (MONAT) und **ANNUAL** (JAHR) tippen, um das jeweilige Diagramm des Gesamtergebnisses anzuzeigen. Wischen Sie auf dem Bildschirm nach links oder rechts, um das Diagramm pro Zeiteinheit anzuzeigen. Tippen Sie auf den jeweiligen Balken des Diagramms, damit die entsprechenden Daten als Pop-Up-Fenster angezeigt werden; tippen Sie erneut darauf, um das Fenster zu schließen.
4. Tippen Sie auf dem Bildschirm auf , um den Modus zu beenden.



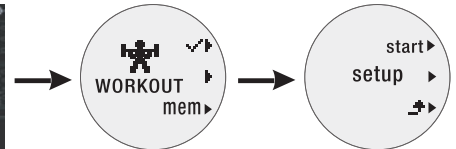
SETUP

Vor der Durchführung eines Krafttrainings können Sie Ihr Workout auf der Uhr einrichten. Drücken Sie im Modus **WORKOUT** auf die obere (1) Taste, um den Modus **setup** aufzurufen. Das Setup enthält im Wesentlichen die folgenden Bereiche:

- Sätze
- Wiederholungen
- Ruhepause
- MET

Oder Sie können das Setup überspringen, indem Sie im Modus **setup** auf **skip** (Überspringen) drücken; die Uhr zählt automatisch die Sätze (Standardwert = 3 Sätze), Wiederholungen (Standardwert = 12 Wiederholungen), Ruhepause (Standardwert = 15 Sekunden) und den MET-Wert (Standardwert = 3). Wir empfehlen Ihnen jedoch dringend, ein Setup für das Krafttraining vorzunehmen.

- Drücken Sie auf die obere (1) Taste, um den Vorgang zu unterbrechen; drücken Sie erneut auf die Taste, um fortzufahren; oder drücken Sie auf die untere (3) Taste, um den Vorgang zu beenden. Das Ergebnis des Workouts wird auf dem Bildschirm angezeigt.



HINWEIS Die Zeitzählung wird jede Nacht um 00.00 Uhr auf den Wert Null zurückgesetzt.



Setup der Trainingssätze

1. Drücken Sie im Modus **WORKOUT** auf die obere (1) Taste, um den Modus **setup** aufzurufen.
2. Drücken Sie auf die mittlere (2) Taste, um **yes** (Ja) in Modus **setup** auszuwählen. Drücken Sie auf die obere (1) Taste, um den Modus **Sets** (Sätze) aufzurufen.
3. Drücken Sie auf die obere (1) Taste, um den Wert zu erhöhen, oder auf die untere (3) Taste, um den Wert zu verringern.
4. Drücken Sie auf die mittlere (2) Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

HINWEIS Der Setupbereich der Trainingssätze umfasst 1-9 Sätze.

Setup der Wiederholungen

1. Drücken Sie im Modus **WORKOUT** auf die obere (1) Taste, um den Modus **setup** aufzurufen.
2. Drücken Sie auf die mittlere (2) Taste, um **yes** (Ja) im Modus **setup** auszuwählen. Drücken Sie auf die obere (1) Taste und anschließend auf die mittlere (2) Taste, um den Modus **Rep** (Wdhg) aufzurufen.
3. Drücken Sie auf die obere (1) Taste, um den Wert zu erhöhen, oder auf die untere (3) Taste, um den Wert zu verringern.
4. Drücken Sie auf die mittlere (2) Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

HINWEIS Der Setupbereich der Wiederholungen umfasst 1-99 Wiederholungen.

Setup der Ruhepause

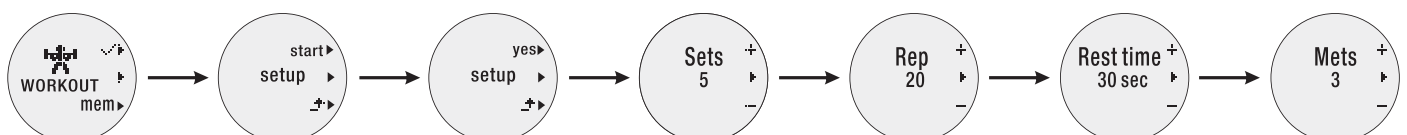
1. Drücken Sie im Modus **WORKOUT** auf die obere (1) Taste, um den Modus **setup** aufzurufen.
2. Drücken Sie auf die mittlere (2) Taste, um **yes** (Ja) im Modus **setup** auszuwählen. Drücken Sie auf die obere (1) Taste und anschließend auf die mittlere (2) Taste, bis der Modus **Rest time** (Ruhepause) angezeigt wird.
3. Drücken Sie auf die obere (1) Taste, um den Wert zu erhöhen, oder auf die untere (3) Taste, um den Wert zu verringern.
4. Drücken Sie auf die mittlere (2) Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

HINWEIS Der Setupbereich der Ruhepause umfasst 15-30 Sekunden. Die Ruhepause wird nach dem Start heruntergezählt.

Setup des MET-Wertes

1. Drücken Sie im Modus **WORKOUT** auf die obere (1) Taste, um den Modus **setup** aufzurufen.
2. Drücken Sie auf die mittlere (2) Taste, um **yes** (Ja) im Modus **setup** auszuwählen. Drücken Sie auf die obere (1) Taste und anschließend auf die mittlere (2) Taste, bis der Modus **Mets** (MET-Wert) angezeigt wird.
3. Drücken Sie auf die obere (1) Taste, um den Wert zu erhöhen, oder auf die untere (3) Taste, um den Wert zu verringern.
4. Drücken Sie auf die mittlere (2) Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen. Der Zählvorgang startet automatisch.

HINWEIS Der Setupbereich des MET-Werts umfasst die Werte 3-13.



ÜTZLICHE HINWEISE

MET (metabolisches Äquivalent)

Körperliche Aktivitäten haben eine große Auswirkung auf den gesamten Energieverbrauch des menschlichen Körpers und tragen zur gesamten Energieabgabe des Körpers bei. Die Höhe des Energieverbrauchs bei unterschiedlichen Aktivitäten variiert mit der Intensität und der Art des Trainings.

Eines der einfachsten Verfahren zur Erfassung der Intensität einer körperlichen Aktivität ist das metabolische Äquivalent (Metabolic Equivalent Task=MET). Der Energieverbrauch zahlreicher Aktivitäten wird gewöhnlich durch Überwachung des Sauerstoffverbrauchs während der Aktivität ermittelt, um die durchschnittliche Sauerstoffaufnahme pro Zeiteinheit festzustellen. Dieser Wert wird anschließend mit der Sauerstoffaufnahme in absoluter Ruhe verglichen.

Nachstehend sind einige MET-Werte in Bezug auf unterschiedliche Trainingsarten zu Ihrer Orientierung aufgeführt:

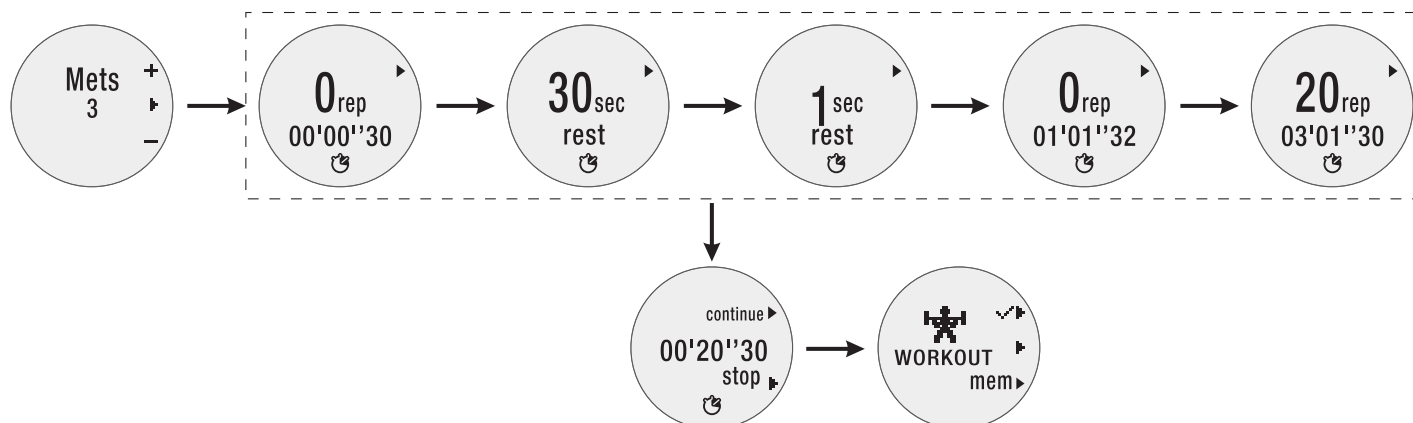
HINWEIS MET-Werte für bestimmte Aktivitäten sind Näherungswerte; daher kann es im Einzelfall zu deutlichen Abweichungen kommen.

ART DES WORKOUTS	MET-Wert
Stretching oder Joga	2,5
Gewichtheben (geringe oder mäßige Anstrengung, leichtes Workout, allgemeines Training)	3,0
Wasseraerobic oder -gymnastik	4,0
Allgemeines Training im Fitnesscenter	5,5
Gewichtheben (Kraftdreikampf oder Bodybuilding, starke Anstrengung), Jazzercise	6,0
Ski-Simulator	7,0
Stufen-/Laufband-Ergometer	9,0

TRAININGSDATENSÄTZE WÄHREND DES WORKOUTS ANZEIGEN

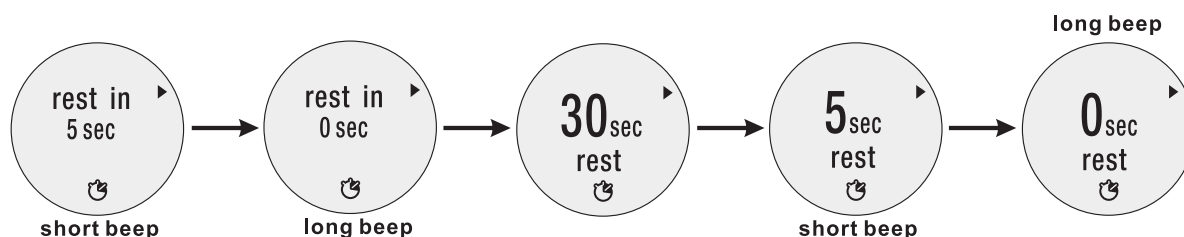
Nachdem Sie den **MET**-Wert auf Ihrer Uhr eingerichtet haben, können Sie mit dem Workout beginnen. Die Uhr startet dabei den Zählvorgang automatisch. Sie können die Wiederholungen und die Zeitzählung verfolgen, während der Zähler der Ruhepause auf dem Bildschirm nach unten zählt, um Sie an die Einhaltung der Pause zu erinnern.

Sie können das Workout unterbrechen, indem Sie auf die obere (1) Taste drücken. Wenn Sie das Workout beenden möchten, drücken Sie auf die untere (3) Taste. Der gesamte Kalorienverbrauch sowie die Gesamtzeit wird auf dem Bildschirm angezeigt. Das Display kehrt nach 3 Sekunden wieder zum Modus **WORKOUT** zurück.



HINWEIS Die Wiederholungen werden angezeigt, wenn der Zähler bei der 4. Wiederholung angelangt ist.

HINWEIS Die Uhr erinnert Sie daran, die jeweilige Ruhepause zu beginnen bzw. zu beenden; es erfolgt ein kurzer Signalton in den letzten 5 Sekunden und ein langer Signalton, der darauf hinweist, die Ruhepause zu beginnen oder zu beenden; gleichzeitig blinkt der Bildschirm.



TRAININGSDATENSÄTZE NACH DEM WORKOUT ANZEIGEN

Sie können die Datensätze nach dem Workout auf der Uhr anzeigen, indem Sie die nachstehenden Schritte befolgen.

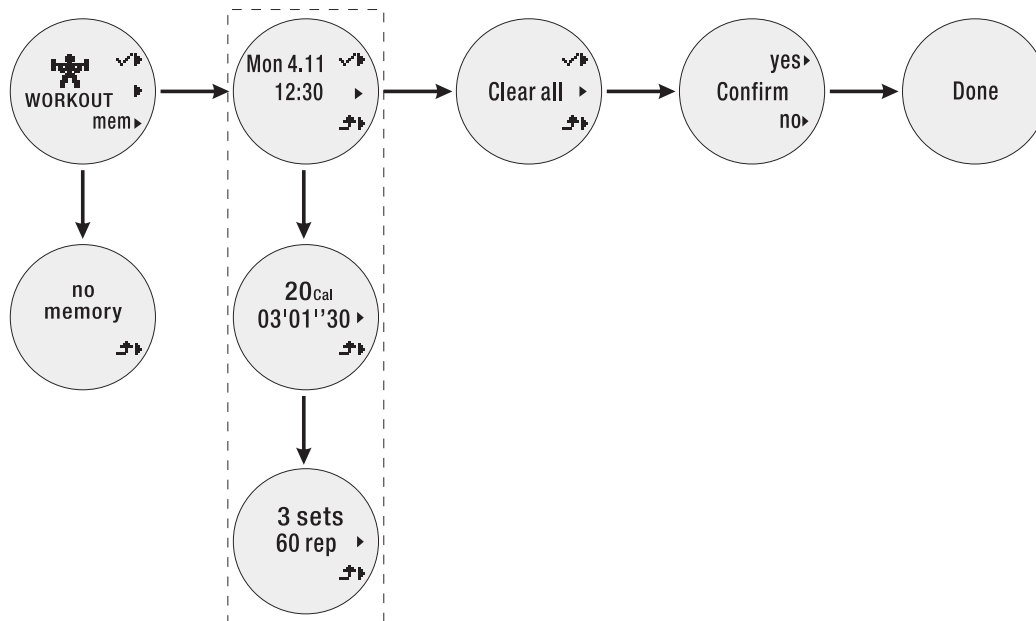
So zeigen Sie die Trainingsdatensätze an:

- Drücken Sie im Modus **WORKOUT** auf die untere (3) Taste, um den Speicher (**mem**) aufzurufen.
- Der letzte Datensatz wird zuerst angezeigt. Mit der mittleren (2) Taste können Sie weitere Datensätze nach Datum und Uhrzeit anzeigen. Drücken Sie auf die obere (1) Taste, um einen bestimmten Datensatz aufzurufen.
 - Wenn der angezeigte Datensatz im Setup enthalten ist, können Sie mit der mittleren (2) Taste die Gesamtzahl der Kalorien, Zeit, Sätze und Wiederholungen anzeigen.
 - ODER
 - Wenn der angezeigte Datensatz nicht im Setup enthalten ist, können Sie nur die Gesamtzahl der Wiederholungen und Zeit anzeigen.

ODER

Wenn Sie den gesamten Speicher löschen möchten, drücken Sie mehrmals auf die mittlere (2) Taste, bis **Clear all** (Alles löschen) angezeigt wird. Drücken Sie auf die obere (1) Taste, um **yes (Ja)** auszuwählen und den Speicher zu löschen; anschließend wird **Done** (Fertig) auf dem Bildschirm angezeigt; oder drücken Sie auf die untere (3) Taste, um **no** (Nein) auszuwählen und den Löschvorgang abzubrechen.

HINWEIS **No memory** (Kein Speicher) wird angezeigt, wenn Sie einen Datensatz anzeigen möchten, aber kein Speicher verfügbar ist.



TRAININGSDATENSÄTZE IN DER ANWENDUNG ANZEIGEN

Sie können den Speicher auf Ihre Anwendung hochladen und die Datensätze des Workouts auf Ihrem Mobilgerät anzeigen.

1. Rufen Sie die Profilseite in Ihrer Anwendung auf. Tippen Sie auf das Symbol des Profils **WORKOUT**.
2. Die Datensätze des Workouts werden nach Datum und Uhrzeit aufgelistet.
 - Tippen Sie auf den gewünschten Datensatz, den Sie anzeigen möchten, oder tippen Sie auf **EXPORT**, um die Daten per E-Mail zu übertragen.
 - Wischen Sie auf dem Bildschirm mit den Fingern nach links oder rechts, um weitere Datensätze anzuzeigen.
3. Tippen Sie auf **OVERALL RESULT** (GESAMTERGEBNIS), um diese Funktion zu öffnen. Anschließend können Sie auf **WEEK** (WOCHE), **MONTH** (MONAT) und **ANNUAL** (JAHR) tippen, um das jeweilige Diagramm des Gesamtergebnisses anzuzeigen. Wischen Sie auf dem Bildschirm nach links oder rechts, um das Diagramm pro Zeiteinheit anzuzeigen. Tippen Sie auf den jeweiligen Balken des Diagramms, damit die entsprechenden Daten als Pop-Up-Fenster angezeigt werden; tippen Sie erneut darauf, um das Fenster zu schließen.
4. Tippen Sie auf dem Bildschirm auf , um den Modus zu beenden.



ACTIVITÄTSPROFIL

Um Ihr tägliches und wöchentliches, körperliches Aktivitätsvolumen gemäß Richtlinie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu erreichen, können Sie das Profil **ACTIVITY MONITOR** (AKTIVITÄTSÜBERWACHUNG) von Ihrem Mobilgerät herunterladen. Dieses Profil eignet sich zur Überwachung der mäßigen Intensität Ihrer körperlichen Aktivität.

Das Profil legt das tägliche Aktivitätsvolumen auf 30 Minuten und das wöchentliche Aktivitätsvolumen auf 150 Minuten fest.

Überwachung Ihrer Aktivität:

Vom dem auf Ihre Uhr heruntergeladenen Profil wird Ihre Aktivität automatisch überwacht und zahlenmäßig erfasst. Drücken Sie im Modus **ACTIVITY** (AKTIVITÄT) auf die obere (1) Taste.

- Der Bildschirm zeigt **be active** (sei aktiv) an, und eine Animation wird abgespielt.
- Wenn Sie das Ziel erreichen, wird **target done!** (Ziel abgeschlossen) angezeigt.
- Wenn Sie den Modus beenden möchten, drücken Sie auf die untere (3) Taste.

HINWEIS Die Uhr überwacht und zählt Ihre Aktivität, auch wenn Sie das Profil verlassen (mit Ausnahme bei einem Batteriewechsel).



ÜTZLICHE HINWEISE

Gesundheitliche Richtlinien

WHO-Europäische Kommission

“Die von der WHO empfohlene Zielsetzung für gesunde Erwachsene im Alter zwischen 18 und 65 Jahren besteht darin, dass diese an 5 Tagen pro Woche jeweils mindestens 30 Minuten lang einer körperlichen Aktivität bei mäßiger Intensität nachgehen.” “Aktivitäten zur Steigerung der Muskelkraft und Ausdauer sollten an 2 bis 3 Tagen pro Woche hinzukommen.”

U.S. Centers for Disease Control and Prevention (US-Zentrum für Prävention und Kontrolle von Krankheiten):

“Erwachsene benötigen mindestens 2 Stunden und 30 Minuten (150 Minuten) mäßige Intensität.” Jede Woche aerobe Aktivitäten (z.B. flottes Gehen) sowie Aktivitäten zur Stärkung der Muskeln an 2 oder mehr Tagen pro Woche, die eine Hauptmuskulgruppe bearbeiten (Beine, Hüften, Rücken, Bauch, Brust, Schultern und Arme).”

Stufe	Intensität der Aktivität	Schritte/Min.	
		Mann	Frau
1	Ruhe	<60	<60
2	Leicht (<=2,99 METs)	60-96	60-107
3	Mäßig (3,0-5,99 METs)	96-124	107-135
4	Schwer (6,0-8,99 METs)	125-153	136-162
5	Sehr schwer (>=9,0 METs)	>153	>162

TRAININGSDATENSÄTZE NACH DER AKTIVITÄT ANZEIGEN

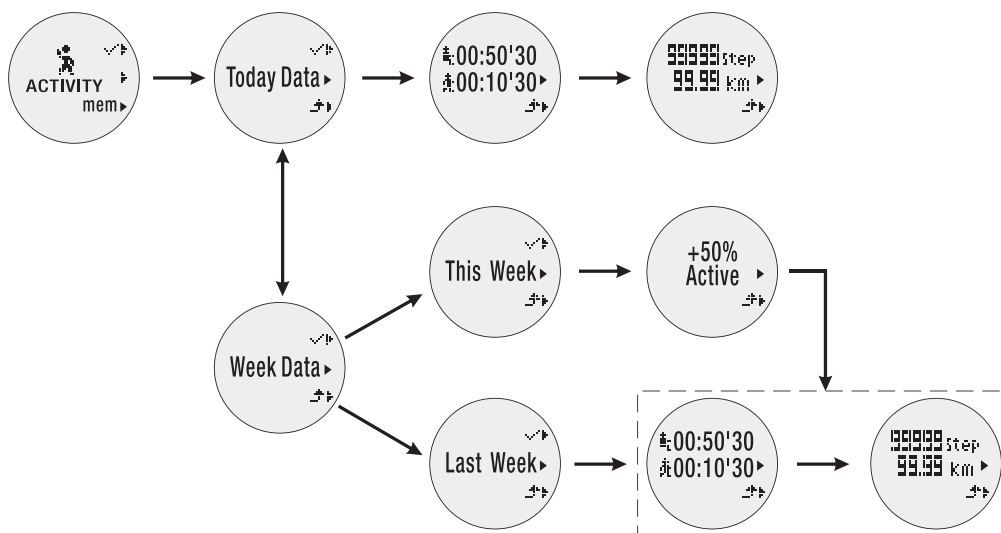
So zeigen Sie die heutigen Daten an:

1. Drücken Sie im Modus **ACTIVITY** (AKTIVITÄT) auf die untere (3) Taste, um diese Funktion zu öffnen. **Today Data** (Daten von Heute) wird am Bildschirm angezeigt.
2. Drücken Sie auf die obere (1) Taste; mit der mittleren (2) Taste können Sie anschließend die verschiedenen Datensätze anzeigen, wie Volumen der Ruhephase (🏃), Volumen der Aktivitätsphase (🏃), Schritte und Distanz.

So zeigen Sie die wöchentlichen Daten an:

1. Drücken Sie im Modus **ACTIVITY** (AKTIVITÄT) auf die untere (3) Taste, um diese Funktion zu öffnen. Drücken Sie mehrmals auf die mittlere (2) Taste, bis der Bildschirm der Wochendaten angezeigt wird.
2. Drücken Sie auf die obere (1) Taste, um diese Funktion zu öffnen. Mit der mittleren (2) Taste können Sie anschließend die Datensätze von **This Week** (dieser Woche) oder **Last Week** (letzter Woche) anzeigen. Drücken Sie auf die obere (1) Taste, um die Anzeige zu öffnen.
3. Mit der mittleren (2) Taste können Sie die Datensätze der verschiedenen Aktivitäten anzeigen, wie Volumen der Ruhephase (🏃), Volumen der Aktivitätsphase (🏃), Schritte und Distanz. Wenn Sie den Datensatz der aktuellen Woche anzeigen, wird außerdem der höhere oder niedrigere Prozentsatz Ihrer erreichten Aktivität im Vergleich zum Datensatz der letzten Woche angezeigt.

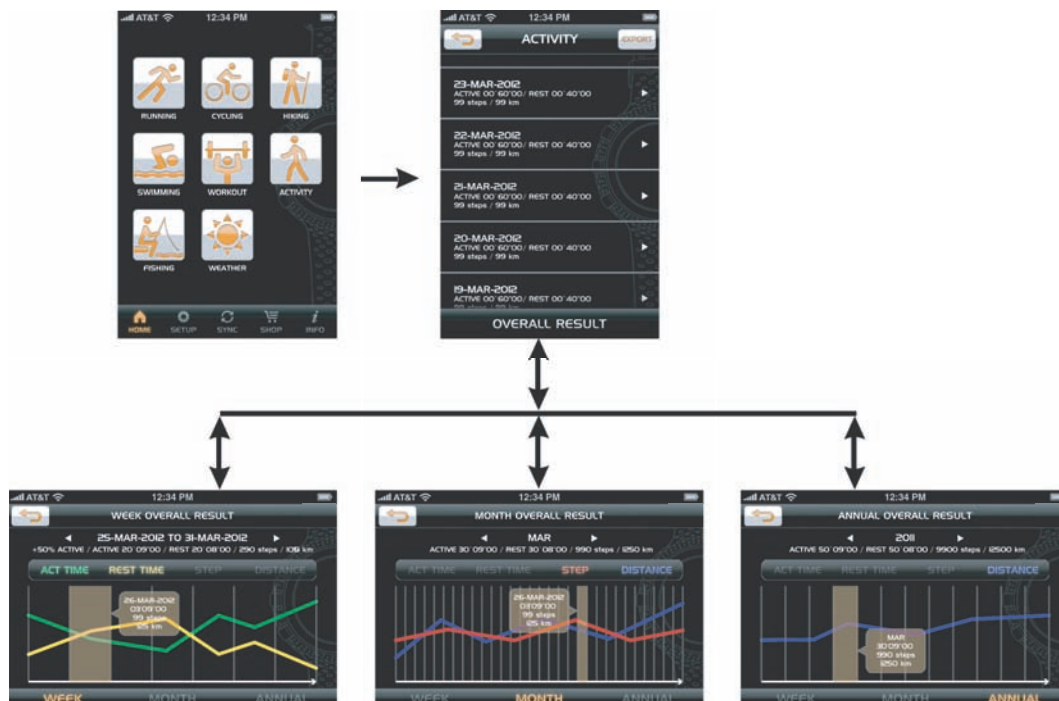
HINWEIS **This Week** bedeutet von Sonntag bis zum heutigen Tag; **Last Week** bedeutet vom letzten Sonntag bis zum letzten Samstag.



AKTIVITÄTSDATENSÄTZE IN DER ANWENDUNG ANZEIGEN

Sie können den Speicher auf Ihre Anwendung hochladen und die Datensätze der Aktivität auf Ihrem Mobilgerät anzeigen.

1. Rufen Sie die Profseite in Ihrer Anwendung auf. Tippen Sie auf das Symbol des Profils **ACTIVITY** (AKTIVITÄT).
2. Die Datensätze der Aktivität werden nach Datum und Uhrzeit aufgelistet. Befolgen Sie bitte die nachstehenden Schritte.
 - Tippen Sie auf den gewünschten Datensatz, den Sie anzeigen möchten, oder tippen Sie auf **EXPORT**, um die Daten per E-Mail zu übertragen.
 - Wischen Sie auf dem Bildschirm mit den Fingern nach links oder rechts, um weitere Datensätze anzuzeigen.
3. Tippen Sie auf **OVERALL RESULT** (GESAMTERGEBNIS), um diese Anzeige aufzurufen. Anschließend können Sie auf **WEEK** (WOCHE), **MONTH** (MONAT) und **ANNUAL** (JAHR) tippen, um das jeweilige Diagramm des Gesamtergebnisses anzuzeigen. Wischen Sie auf dem Bildschirm nach links oder rechts, um das Diagramm pro Zeiteinheit anzuzeigen. Tippen Sie auf den jeweiligen Balken des Diagramms, damit die entsprechenden Daten als Pop-Up-Fenster angezeigt werden; tippen Sie erneut darauf, um das Fenster zu schließen.
4. Tap on the screen to exit.



WETTERPROFIL

Sie können die aktuelle Temperatur und die Wettervorhersage für die nächsten 12-24 Stunden auf der Uhr anzeigen.

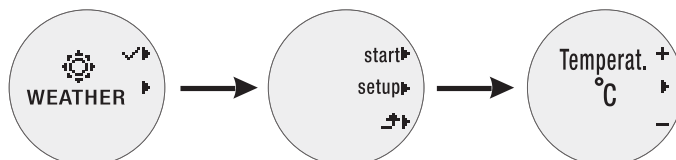
Die Wettersymbole werden nachstehend dargestellt.

Wettersymbole	Wettersymbole
	Sonnig
	Bewölkt
	Regnerisch

SETUP

Sie können die Temperatureinheit vor der Anzeige einrichten.

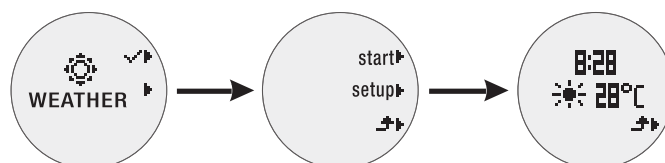
1. Drücken Sie im Modus **WEATHER** (WETTER) auf die obere Taste (1), um diese Funktion zu öffnen.
2. Drücken Sie auf die mittlere (2) Taste, um den Setup-Modus aufzurufen.
3. Drücken Sie auf die obere (1) Taste oder untere (3) Taste, um °C oder °F auszuwählen.
4. Drücken Sie auf die mittlere (2) Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.



TEMPERATUR UND WETTER ANZEIGEN

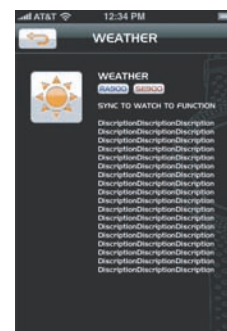
Sie können die Temperatur und das vorhergesagte Wetter auf der Uhr anzeigen.

1. Drücken Sie im Modus **WEATHER** (WETTER) auf die obere (1) Taste, um diese Funktion zu öffnen.
2. Drücken Sie auf die mittlere (2) Taste, um den Modus **start** aufzurufen. Die aktuelle Uhrzeit, die Temperatur und das Symbol der Wettervorhersage werden angezeigt.
3. Drücken Sie auf die untere (3) Taste, um diesen Modus zu beenden.



WETTER IN DER ANWENDUNG ANZEIGEN

Sie können lediglich die Temperatur und das vorhersagte Wetter auf der Uhr anzeigen.



WANDERPROFIL

Mit dem Wanderprofil können Sie verschiedene Werte einrichten und überwachen, wie Distanz, Höhenlage, Luftdruck auf Meereshöhe, usw. Das Setup enthält im Wesentlichen die folgenden Bereiche:

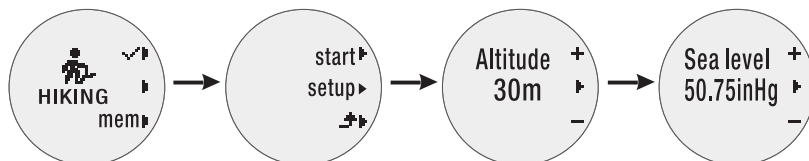
- Höhenlage
- Luftdruck auf Meereshöhe

SETUP

Sie müssen die Werte der Höhenlage und des Luftdrucks auf Meereshöhe eingeben, bevor Sie mit der Wanderung beginnen. Sie können die Daten Ihrer Wohngegend oder jeweiligen Stadt auf der Webseite Ihrer lokalen Wetterstation finden.

Setup der Höhenlage und des Luftdrucks auf Meereshöhe:

1. Drücken Sie im Modus **HIKING** (WANDERN) auf die obere (1) Taste, um den Modus **setup** aufzurufen.
2. Mit der mittleren (2) Taste können Sie die Höhenlage und zugehörige Maßeinheit (**m** oder **ft**) sowie den Luftdruck auf Meereshöhe und die zugehörige Maßeinheit (**inHg** oder **hPa**) einstellen.
3. Drücken Sie auf die obere (1) Taste, um den Wert zu erhöhen oder eine Option auszuwählen; oder drücken Sie auf die untere (3) Taste, um den Wert zu verringern oder eine Option auszuwählen.



DATENSÄTZE WÄHREND DER WANDERUNG ANZEIGEN

Sie können verschiedene überwachte Werte anzeigen, wie aktuelle Höhenlage, Differenz der Höhenlage, lokaler Luftdruck, Luftdruck auf Meereshöhe, usw. Es können max. 10 Zeitprotokolle aufgezeichnet werden.

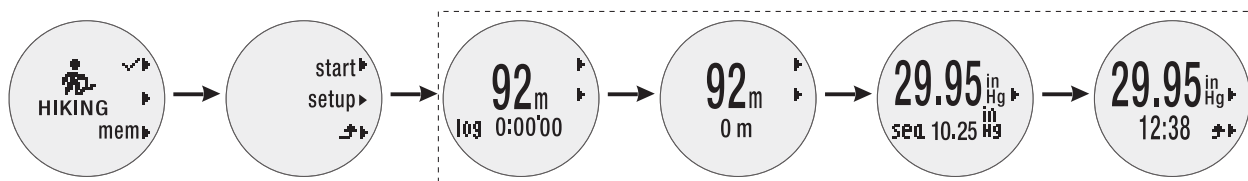
Setup der Höhenlage und des Luftdrucks auf Meereshöhe:

1. Drücken Sie im Modus **HIKING** (WANDERN) auf die obere (1) Taste, um den Modus **setup** aufzurufen.
2. Drücken Sie erneut auf die obere (1) Taste, während Sie Ihre Wanderung beginnen. Die Höhenlage Ihres Standorts und das Zeitprotokoll werden angezeigt. Drücken Sie erneut auf die obere (1) Taste, um den Zählvorgang zu beenden.

ODER

Halten Sie die obere (1) Taste gedrückt, um die Zeit auf **0:00'00** zurückzusetzen.

3. Mit der mittleren (2) Taste können Sie weitere Bildschirme und Daten anzeigen.
 - Höhenlage Ihres aktuellen Standorts und die Differenz der Höhenlage
 - Lokaler Luftdruck und Luftdruck auf Meereshöhe
 - Lokaler Luftdruck und aktuelle Uhrzeit
4. Drücken Sie auf die untere (3) Taste, um diesen Modus zu beenden.

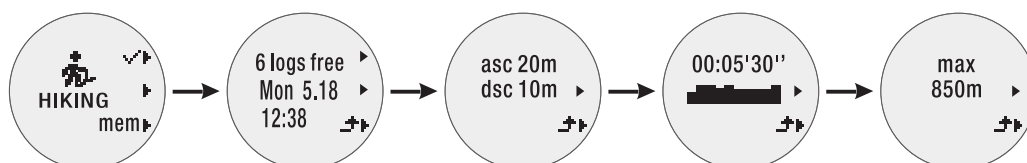


DATENSÄTZE NACH DER WANDERUNG ANZEIGEN

Sie können die Datensätze nach der Wanderung anzeigen. Der Datensatz in Protokollform ist nach Datum und Uhrzeit angeordnet.

So zeigen Sie das Protokoll an:

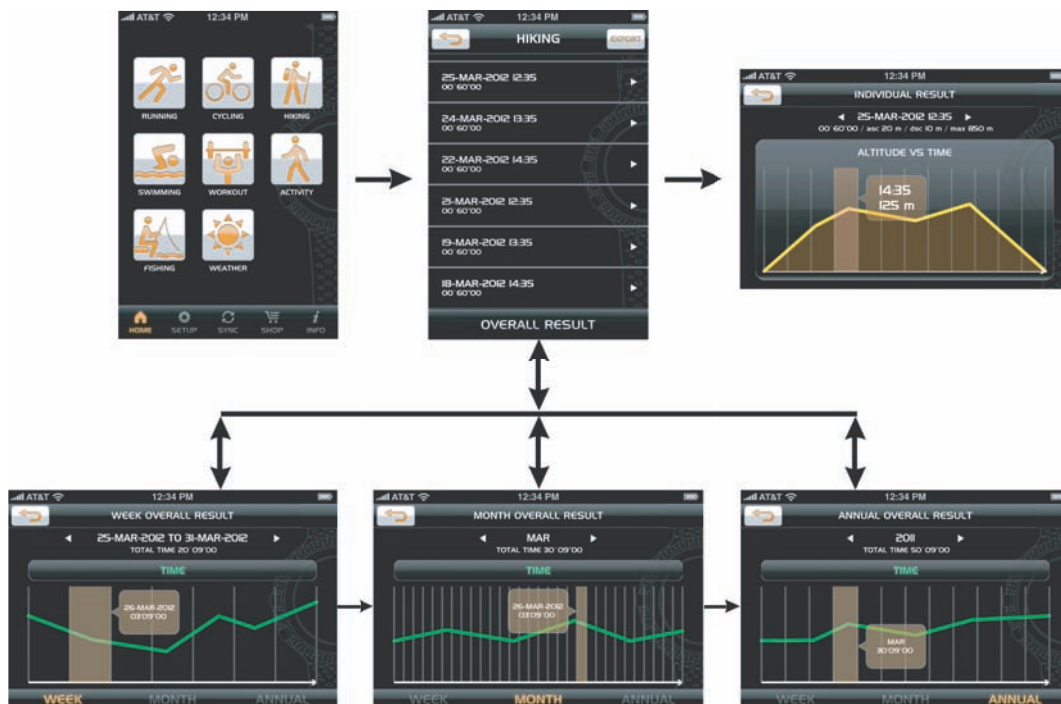
1. Drücken Sie im Modus **HIKING** (WANDERN) auf die untere (3) Taste, um den Speichermodus aufzurufen. Sie sehen die Gesamtzahl der freien Zeitprotokolle, das Datum und die Uhrzeit.
2. Mit der mittleren (2) Taste können Sie den gewünschten Datensatz auswählen.
3. Drücken Sie auf die obere (1) Taste, um diese Funktion zu öffnen.
4. Mit der mittleren (2) Taste können Sie die kumulierte Wanderzeit anzeigen; es wird ein Diagramm angezeigt, dass Ihre Höhenlage darstellt, außerdem werden die gestiegene Höhenlage, die gesenkte Höhenlage sowie die maximale Höhe beim Wandern angezeigt.
5. Drücken Sie auf die untere (3) Taste, um diesen Modus zu beenden.



DATENSATZ DER WANDERUNG IN DER ANWENDUNG ANZEIGEN

Sie können den Speicher auf Ihre Anwendung hochladen und die Datensätze der Wanderung auf Ihrem Mobilgerät anzeigen.

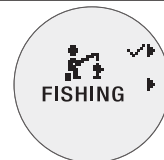
1. Rufen Sie die Profilleite in Ihrer Anwendung auf. Tippen Sie auf das Symbol des Profils **HIKING** (WANDERN).
2. Die Datensätze der Wanderung werden nach Datum und Uhrzeit aufgelistet. Befolgen Sie bitte die nachstehenden Schritte.
 - Tippen Sie auf den gewünschten Datensatz, den Sie anzeigen möchten, oder tippen Sie auf **EXPORT**, um die Daten per E-Mail zu übertragen.
 - Wischen Sie auf dem Bildschirm mit den Fingern nach links oder rechts, um weitere Datensätze anzuzeigen.
3. Tippen Sie auf **OVERALL RESULT** (GESAMTERGEBNIS), um diese Funktion zu öffnen. Anschließend können Sie auf **WEEK** (WOCHE), **MONTH** (MONAT) und **ANNUAL** (JAHR) tippen, um das jeweilige Diagramm des Gesamtergebnisses anzuzeigen. Wischen Sie auf dem Bildschirm nach links oder rechts, um das Diagramm pro Zeiteinheit anzuzeigen. Tippen Sie auf den jeweiligen Balken des Diagramms, damit die entsprechenden Daten als Pop-Up-Fenster angezeigt werden; tippen Sie erneut darauf, um das Fenster zu schließen.
4. Tippen Sie auf dem Bildschirm auf , um den Modus zu beenden.



ANGLERPROFIL

Sie können das Profil **FISHING** (ANGELN) nutzen, um für die nächsten 14 Tage die beste Fangzeit für das Angeln an Ihrem Standort vorherzusagen. Sie müssen vor der Verwendung zuerst das Setup vornehmen. Das Setup enthält im Wesentlichen die folgenden Bereiche:

- Breitengrad
- Längengrad

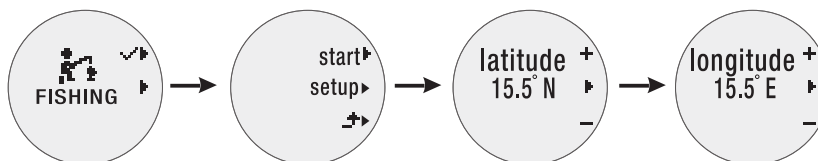


SETUP

Befolgen Sie bitte die nachstehenden Schritte:

Setup des Breiten- und Längengrads:

1. Drücken Sie im Modus **FISHING** (ANGELN) auf die obere (1) Taste, um den Modus **setup** aufzurufen.
2. Mit der mittleren (2) Taste können Sie den Modus für den Breiten- und Längengrad aufrufen. Drücken Sie die obere (1) oder die untere (3) Taste, um die Maßeinheit auszuwählen (**North** (Norden), **South** (Süden), **East** (Osten) und **West** (Westen)).
3. Drücken Sie auf die mittlere (2) Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
4. So können Sie den Wert einstellen: Drücken Sie auf die obere (1) Taste, um den Wert zu erhöhen, oder auf die untere (3) Taste, um den Wert zu verringern.
5. Drücken Sie auf die mittlere (2) Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.



DEN STATUS WÄHREND DES ANGELNS ANZEIGEN

Sie können den vorhergesagten Trend des Fischvolumens der nächsten 10 Stunden, von heute bis zu den nächsten 14 Tagen, anzeigen. Der Startzeitpunkt des Trenddiagramms entspricht der aktuellen Uhrzeit.

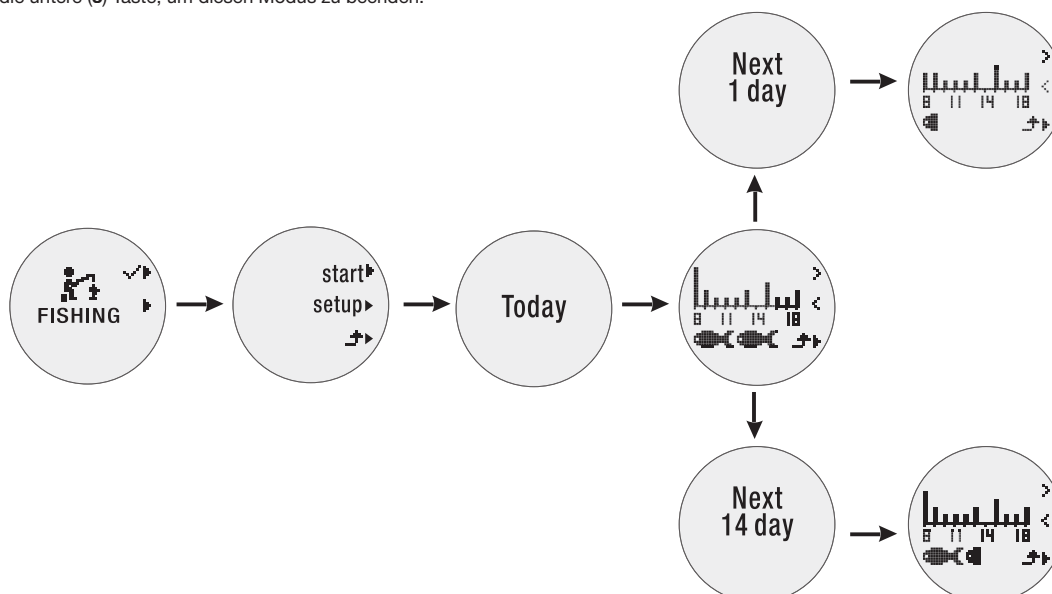
So zeigen Sie den heutigen Status an:

1. Drücken Sie im Modus **FISHING** (ANGELN) auf die obere (1) Taste, um den Modus **start** aufzurufen.
2. **Today** (Heute) wird angezeigt und das Fisch-Vorhersagediagramm wird nach 3 Sekunden eingeblendet. Die nachstehenden Diagramme können Ihnen als Richtwert dienen, um den Status zu verstehen.
3. Drücken Sie auf die untere (3) Taste, um diesen Modus zu beenden.



So zeigen Sie den Status von anderen Tagen an:

1. Drücken Sie im Modus **FISHING** (ANGELN) auf die obere (1) Taste, um den Modus **start** aufzurufen.
2. Drücken Sie auf die obere (1) Taste, um den Bildschirm **Next 1 day** (Nächster Tag) aufzurufen; das zugehörige Vorhersagediagramm wird nach 3 Sekunden eingeblendet. Mit der mit oberen (1) Taste können Sie Ihren gewünschten Tag auswählen.
ODER
Drücken Sie auf die mittlere (2) Taste, um den Bildschirm **Next 14 day** (Nächste 14 Tage) aufzurufen; das zugehörige Vorhersagediagramm wird nach 3 Sekunden eingeblendet. Mit der mittleren (2) Taste können Sie Ihren gewünschten Tag in umgekehrter Reihenfolge auswählen.
3. Drücken Sie auf die untere (3) Taste, um diesen Modus zu beenden.



DIE DATENSÄTZE DES ANGELNS IN DER ANWENDUNG ANZEIGEN

Sie können den Speicher auf Ihre Anwendung hochladen und den vorhergesagten Fangort für das Angeln auf der Landkarte anzeigen.

1. Rufen Sie die Profalseite in Ihrer Anwendung auf. Tippen Sie auf das Symbol des Profils **FISHING** (ANGELN).
2. Auf der Landkarte ist der vorhergesagte Standort mit einer violetten Nadel sowie dem Breiten- und Längengrad gekennzeichnet; oder tippen Sie auf , um Ihren aktuellen Standort anzuzeigen.
3. Tippen Sie auf dem Bildschirm auf , um diesen Modus zu beenden.



WASSERDICHTIGKEIT

Die Smart Watch ist bis zu einem Druck von 5 ATM (50 m) wasserdicht. Sie können die Uhr daher beim Schwimmen und anderen Wassersportarten (wie Windsurfen) benutzen; sie darf jedoch nicht beim Schnorcheln oder Tauchen im tiefen Wasser getragen werden.

HINWEIS

- Vergewissern Sie sich, dass die Tasten und das Batteriefach fest verschlossen und intakt sind, bevor Sie das Gerät in feuchten Umgebungen benutzen.
- Vermeiden Sie es, die Tasten im Wasser oder bei heftigem Regen zu drücken; es könnte sonst Wasser in die Uhr eindringen und diese beschädigen.
- Obwohl die Uhr wasserfest ist, können im Wasser keine Funksignale übertragen werden; eine Signalübertragung zwischen Uhr und Zubehörteilen, wie Brustgurt, ist im Wasser daher nicht möglich.

HINTERGRUNDBELEUCHTUNG

Tippen Sie zweimal auf das Sensorglas, um die Hintergrundbeleuchtung zu aktivieren. Um diese für längere Zeit aktiviert zu lassen, tippen Sie dreimal hintereinander.

BATTERIEWECHSEL

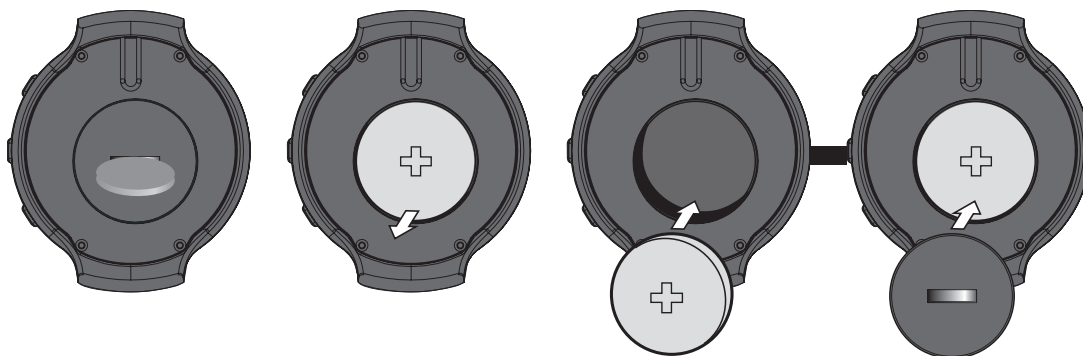
Wenn die Ladung der Batterie Ihrer Uhr niedrig ist, wird  auf dem Bildschirm angezeigt; wenn eine schwache Batterie im Modus **CONNECT** (VERBINDEN) vorhanden ist, wird **pls change batt. for update** (Batterie für Update wechseln) angezeigt. Um eine optimale Leistung zu ermöglichen, müssen Sie die Batterie der Uhr ersetzen, wie nachstehend erläutert:

HINWEIS Ersatzbatterien können Sie in Ihrem lokalen Elektronikhandel oder über unseren Kundendienst erwerben.

So wechseln Sie die Batterie der Uhr:

1. Öffnen Sie den Deckel des Batteriefachs mit einer Münze.
2. Entnehmen Sie die alte Batterie und legen Sie eine neue Lithium-Batterie des Typs CR2032, 3V, ein.
3. Befestigen Sie den Deckel mit der Münze wieder an der Uhr.

pls change
batt. for
update 



TECHNISCHE DATEN

UHR	
Uhrzeitformat	12-/24-Stundenformat mit Stunde / Minute / Sekunde
Datumsformat	TT / MM oder MM / TT
Jahresbereich	2012 - 2061
Alarm	Alarm mit Einstellungen für täglich, Wochentag oder Wochenende Nur für Uhrzeit 1 verfügbar
TRAINING	
Bereich der Trainingszeit	00:00:00 bis 99:59:00
Bereich der Ruhepause	00:00:00 bis 99:59:00
Zielzone der Herzfrequenz	Fettverbrennung, aerobe Zone, anaerobe Zone

Bereich der Herzfrequenz	0,30 - 240 SpM (bpm)
Bereich der Distanzmessung	0 - 599,9 Einheit (km oder Meilen)
Bereich der Schrittmessung	0 bis 99999
Bereich des Schrittzählers	00:00:00 bis 99:59:00
Maximale Rundenzahl	99
Bereich der Trittfrequenzmessung	0 bis 9999,99 Einheit (Einheit in km oder Meilen)
Bereich der Schrittmessung	0 bis 99999
Bereich der Trittfrequenzmessung	1 bis 199 U/min.
Anzahl des Intervalltrainings	2 bis 5
Kalorienbereich	0 bis 9999 kcal
Prozentbereich der Fettverbrennung	0 bis 100%
Bereich der Kalibrierungsdistanz	0,4 – 2,0 km
Bereich der Trainingswiederholungen	0-999
Bereich der Reifengröße	800 – 3000 mm
Bereich der Poolgröße	25 m / 50 m
Bereich des MET-Werts	3 - 13 METS
Bereich der Workout-Sätze	1 - 9 Sätze
Bereich der Workout-Wiederholungen	1 - 99 Wdhlg
BENUTZER	
Bereich des Geburtsjahres	1913-2012
Gewichtsbereich	20-225kg
Bereich der Körpergröße	69-231cm
Bereich der Schrittlänge	22-152 cm
STROMVERSORGUNG	
Uhr	1 x Lithium-Batterie CR2032 3V
BETRIEBSUMGEBUNG	
Betriebstemperatur	Für Uhr 0 °C bis 40 °C (32 °F bis 104 °F)
Lagertemperatur	Für Uhr -20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)

VORSICHTSMASSNAHMEN

- Reinigen Sie das Gerät nur mit einem weichen und leicht angefeuchteten Tuch (mit warmem Wasser oder einer milden Seife).
- Setzen Sie das Gerät keiner übermäßigen Gewalteinwirkung und keinen Stößen aus und halten Sie es von Staub, Temperaturschwankungen und Feuchtigkeit fern. Lassen Sie das Produkt niemals über längere Zeit bei direkter Sonnenbestrahlung liegen. Ansonsten können Fehlfunktionen auftreten.
- Nehmen Sie keine Änderungen an den internen Komponenten des Geräts vor. Dies würde zu einem Erlöschen der Garantieansprüche führen und das Produkt beschädigen. Die Basiseinheit enthält keine Teile, die vom Benutzer selbst repariert werden dürfen.
- Kratzen Sie nicht mit harten Gegenständen am LCD-Display, da dieses sonst beschädigt wird.
- Entfernen Sie die Batterien, wenn das Produkt über einen längeren Zeitraum gelagert wird.
- Verwenden Sie beim Ersatz ausschließlich neue Batterien, wie in der Bedienungsanleitung angeführt.
- Dieses Produkt ist ein Präzisionsgerät. Versuchen Sie niemals, das Gerät zu zerlegen. Kontaktieren Sie Ihren Fachhändler oder unsere Kundendienststelle, wenn das Produkt gewartet werden muss.
- Aufgrund der technischen Druckeinschränkungen können sich die in dieser Anleitung dargestellten Abbildungen vom Original unterscheiden.
- Der Inhalt dieser Kurzanleitung darf nicht ohne Genehmigung des Herstellers vervielfältigt werden.

HINWEIS Die technischen Daten für dieses Produkt und der Inhalt der Kurzanleitung können ohne Benachrichtigung geändert werden. Detaillierte Anweisungen zur Verwendung dieses Produkts finden Sie in der Online-Bedienungsanleitung unter www.oregonscientific.com. Die englische Version der Anleitung enthält die aktuellste Beschreibung der Bedienerfunktionen.

ÜBER OREGON SCIENTIFIC

Besuchen Sie unsere Website www.oregonscientific.com, um mehr über die Produkte von Oregon Scientific zu erfahren.

Für etwaige Anfragen kontaktieren Sie bitte unseren Kundendienst unter info@oregonscientific.com.

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt Oregon Scientific, dass die Multifunktionsuhr "SmartWatch" (Modell: RA900/SE900) oder mit den grundlegenden Anforderungen und anderen relevanten Vorschriften der Richtlinie 28999/5/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 
und Norwegen 

CONTENIDO

Introducción	2
Contenido Del Paquete	2
Botones De Control	2
Pantalla	2
Cómo Poner En Marcha El Reloj (Por Primera Vez)	2
Configuración Del Reloj	2
Salir A La Pantalla De Hora Predeterminada	2
Configurar Perfil De La Hora	2
Configurar Perfil De Usuario	3
Aplicación De Oregon Scientific	4
Comprar Un Perfil	4
Configurar Perfiles De Ejercicio	4
Conectar Al Teléfono	4
Descargar Perfiles Al Reloj	4
Cargar Datos Al Dispositivo Móvil	5
Sistema De Actualización	5
Configuración Del Sensor	5
Cómo Añadir Un Sensor	6
Cómo Retirar Un Sensor	6
Inicio Del Ejercicio	6
Perfil De Footing	7
Configuración	7
Referencia Útil	8
Ver Registro Del Ejercicio Mientras Corre	8
Ver Registro Del Ejercicio Después De Correr	9
Ver Registro Del Ejercicio En La Aplicación	10
Perfil De Ciclismo	11
Perfil De Ciclismo	11
Referencia Útil	11
Ver Registro Del Ejercicio Mientras Va En Bicicleta	11
Ver Registro Del Ejercicio Después De Ir En Bicicleta	12
Ver Registro Del Ejercicio En La Aplicación	13
Perfil Natación	14
Configuración	14
Ver El Registro Del Ejercicio Mientras Nada	14
Ver Registro Del Ejercicio Después Del Nadar	15
Ver Registro Del Ejercicio En La Aplicación	15
Perfil De Ejercicio	17
Configuración	17
Referencia Útil	17
Ver Registro Del Ejercicio Durante El Ejercicio	18
Ver Registro Del Ejercicio Después Del Ejercicio	18
Ver Registro Del Ejercicio En La Aplicación	19
Perfil De Actividad	20
Referencia Útil	20
Visualizar Registro Después De La Actividad	20
Ver Registro De La Actividad En La Aplicación	21
Perfil Meteorológico	22
Configuración	22
Ver Temperatura Y Previsión Meteorológica	22
Ver La Situación Meteorológica En Aplicación	22
Perfil De Senderismo	23
Configuración	23
Visualizar Registro Durante El Senderismo	23
Visualizar Registro Después De La Excursión	23
Ver Registro De La Excursión En La Aplicación	23
Perfil De Pesca	25
Configuración	25
Ver El Estado Mientras Pesca	25
Ver Registro De La Pesca En La Aplicación	26
Resistencia Al Agua	26
Iluminación de la Pantalla	26
Cómo Cambiar Las Pilas	26
Ficha Técnica	26
Precauciones	27
Sobre Oregon Scientific	27
EU-Declaración de Conformidad.....	27

INTRODUCCIÓN

Gracias por seleccionar el reloj Ssmart de Oregon Scientific™ Ssmart Watch como su compañero deportivo; se trata de un reloj que puede ser una magnífica herramienta de motivación compatible con aplicaciones descargables desde su dispositivo móvil, como por ejemplo su Smartphone o tableta. Este reloj multifuncional puede ayudarle a llegar a su nivel de ejercicio óptimo y mantenerlo sistemáticamente. ¡Comparta los beneficios del ejercicio con sus amigos y parientes!

Actualmente, el reloj es compatible con iPhone 4S / iPhone 5 / iPad, es decir, los que llevan el logotipo  , para establecer un enlace de transmisión fiable. Encontrará los datos de compatibilidad más actualizados en nuestro sitio web <http://ssmart.oregonscientific.com>.

Puede adquirir separadamente nuestros accesorios, como la cinta de tela para el pecho Bluetooth Smart (SZ999) y el sensor para bicicleta Bluetooth Smart (AD262) para aprovechar al máximo las posibilidades de su reloj.

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

Información sobre la patente: Este producto aplica una patente norteamericana y europea.

CONTENIDO DEL PAQUETE

El paquete debería incluir los elementos siguientes:

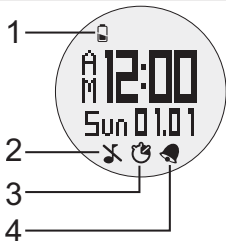
- 1 reloj SE900 o RA900
- 1 pila de litio CR2032 de 3V (ya instalada en el reloj)
- 1 tarjeta de garantía Oregon Scientific™
- 1 guía de inicio rápido

BOTONES DE CONTROL



1. Botón (1) superior: Iniciar / detener cronómetro; incrementar valor del ajuste; introducir ajustes de configuración
2. Botón (2) central: Alternar entre perfiles / pantallas; alternar entre datos; confirmar ajuste
3. Botón (3) inferior: Reducir valor del ajuste; acceder a la memoria para ver registros; acceder a configuración; grabar una vuelta mientras el cronómetro está en marcha; salir de la pantalla actual y volver a la anterior
4. Toque la esfera para activar la retroiluminación

PANTALLA

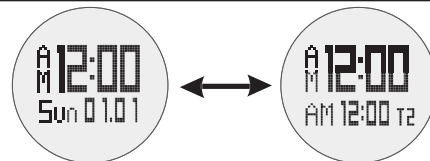


1.  : Indica que la pila se está acabando o se ha agotado
2.  : Indica que el pitido está desactivado
3.  : Indica que el temporizador de ejercicio está activado; parpadea mientras cuenta
4.  : Indica que la alarma está activada

CÓMO PONER EN MARCHA EL RELOJ (POR PRIMERA VEZ)

Después de desembalar el reloj, pulse el botón superior (1) y manténgalo pulsado hasta que la hora aparezca en la pantalla.

Pulse el botón superior (1) para alternar entre pantalla de la hora predeterminada (**Time 1**) (Hora 1) y **Time 2** (Hora 2).
Pulse el botón central (2) para continuar configurando el perfil de la hora



CONFIGURACIÓN DEL RELOJ

IMPORTANTE

- Para asegurarse de que los cálculos que se realizan durante sus sesiones de ejercicio sean correctos, le recomendamos 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.

SALIR A LA PANTALLA DE HORA PREDETERMINADA

Puede pulsar el botón central (2) y mantenerlo pulsado para salir de cualquier pantalla y acceder directamente a la pantalla de hora predeterminada en cualquier momento.

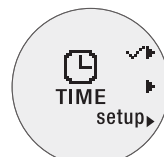


CONFIGURAR PERFIL DE LA HORA

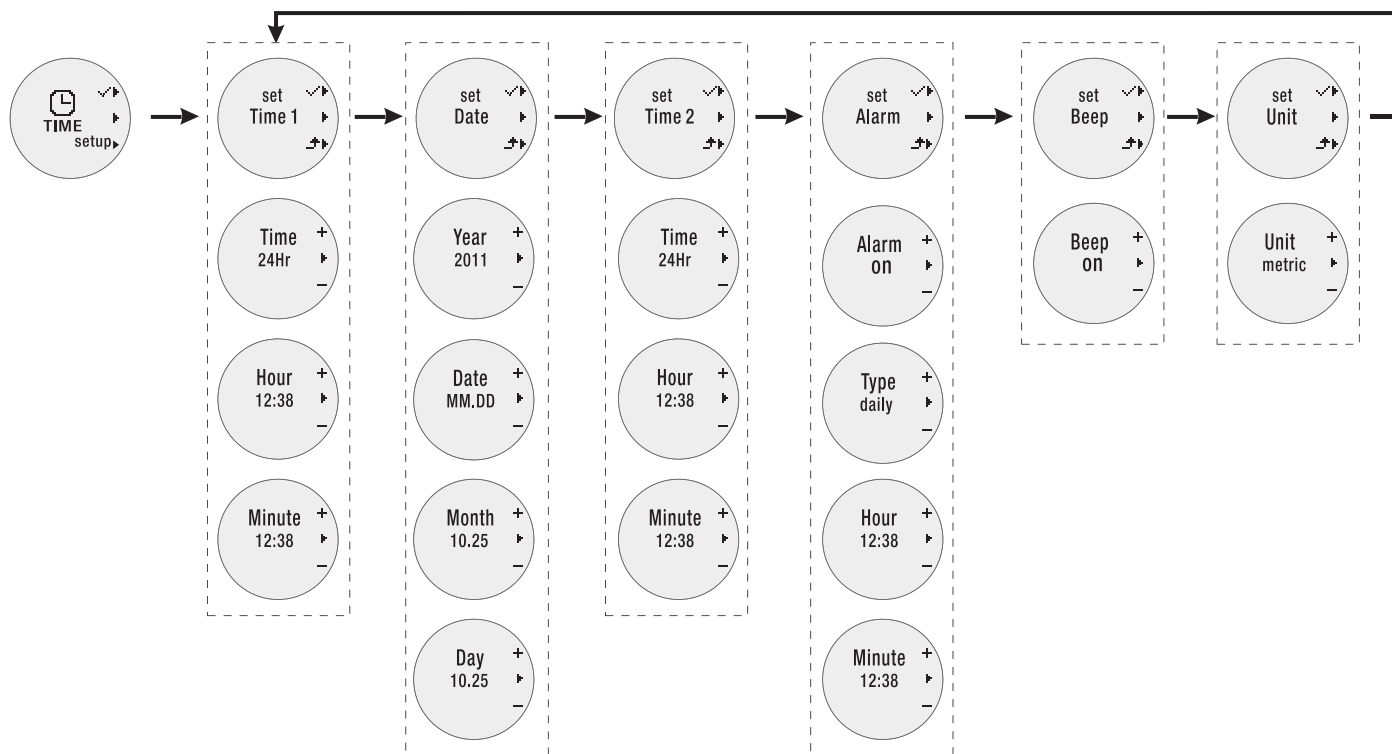
Después de poner el reloj en marcha por primera vez, puede acceder al modo de **configuración de la HORA** pulsando el botón central (2).

1. Pulse el botón inferior (3) para iniciar la configuración en orden.
2. Pulse el botón central (2) para seleccionar la opción que quiera configurar. Puede elegir entre **Time 1** (Hora 1), **Date** (Fecha), **Time 2** (Hora 2), **Alarm** (Alarma), **Beep** (Pitido) y **Unit** (unidad de medición).

Una vez seleccionada una opción, pulse los botones siguientes para configurar el ajuste:



1. Pulse el botón superior (1) para iniciar la pantalla de un ajuste concreto.
2. Pulse el botón superior (1) para incrementar el valor o seleccionar la opción, o pulse el botón inferior (3) para reducir el valor o seleccionar la opción.
3. Pulse el botón central (2) para guardar la configuración y pasar automáticamente a otra pantalla de ajuste (si es el caso).



NOTA Si quiere volver a la pantalla de la hora real, vuelva al modo de **configuración de la HORA** y a continuación pulse el botón superior (1).

NOTA Si la alarma está activada, aparecerá  en la pantalla hasta que desactive la alarma.

NOTA Puede configurar las alarmas **diaria** / **día laborable** / **fin de semana** independientemente.

NOTA Si a su reloj le queda poca pila, el pitido se desactiva automáticamente sin que aparezca .

CONFIGURAR PERFIL DE USUARIO

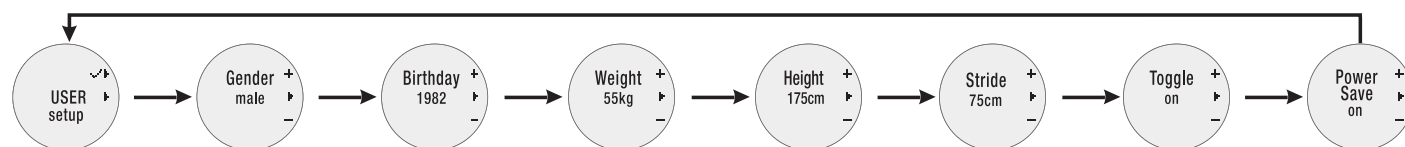
Puede elegir configurar el perfil de usuario o descargar perfiles de ejercicio después de configurar el perfil de la hora, pero le recomendamos que primero configure el perfil de usuario.

Puede configurar el perfil de usuario mediante una aplicación de su dispositivo móvil y actualizar el perfil al reloj.

En el modo de **configuración de USUARIO**, pulse el botón superior (1) y continúe configurando su perfil de usuario en el orden siguiente: **Gender** (Sexo), **Birthday** (Cumpleaños), **Weight** (Peso) (y unidad de medición), **Height** (Altura) (y unidad de medición), **Stride** (Zancada) (y unidad de medición), **Toggle** (Alternar) y **Power Save** (Ahorro de energía), pulsando los botones siguientes:

1. Pulse el botón superior (1) para incrementar el valor o seleccionar la opción, o pulse el botón inferior (3) para reducir el valor o seleccionar la opción.
2. Pulse el botón central (2) para guardar la configuración y pasar automáticamente a otra pantalla de ajuste.

CONSEJO La longitud de zancada es una distancia entre la punta del pie de delante y la punta del pie de detrás cuando camina a ritmo normal; también se puede calcular usando el talón del pie como referencia. Para medir correctamente las zancadas, recorra una distancia a su ritmo habitual y a continuación divida la distancia recorrida por el número de pasos. El valor medio se puede introducir en el reloj como longitud de zancada.

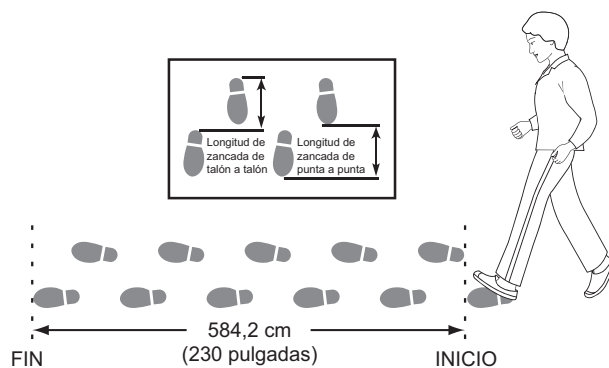


Por ejemplo, si ha dado 10 pasos, y la distancia recorrida es de 584,2 cm (230 pulgadas), su valor de zancada medio es de 59 cm (23 pulgadas).

$$\text{Distancia total} \div \text{Pasos dados} = \text{Longitud de zancada media}$$

$$230 \div 10 = 23 \text{ pulgadas}$$





NOTA Si quiere que el reloj alterne automáticamente entre datos de ejercicio durante la sesión de ejercicio, elija el ajuste **Alternar**.

NOTA Si el **Power save** (Ahorro de energía) está **activado**, el reloj entrará en modo de espera en 30 minutos si no se pulsa ningún botón entre las 23:00 y las 6:00 h. Toque la esfera para mostrar la pantalla de nuevo. Puede introducir la duración deseada en (**POWER SAVE SETTING**) AJUSTE DE AHORRO DE ENERGÍA en la aplicación.

NOTA También puede cambiar la unidad de medición y de la hora mediante la aplicación.

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

APLICACIÓN DE OREGON SCIENTIFIC

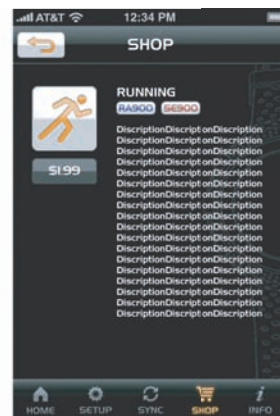
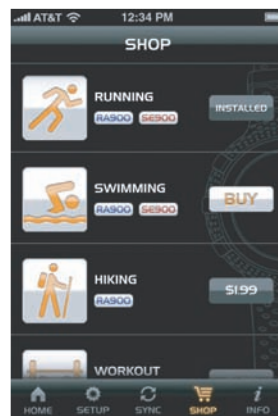
Descargue la aplicación de Oregon Scientific para su dispositivo móvil. La encontrará en App Store (versión iOS) o Google Play Store (versión android disponible próximamente). Puede descargarse distintos perfiles de ejercicio gratuitamente o adquirirlos directamente en la aplicación.

CONSEJO Para buscar la aplicación rápidamente, introduzca "Ssmart Watch" como palabra clave en el motor de búsqueda.

COMPRAR UN PERFIL

En el modo SHOP (tienda) aparece una lista de perfiles. Si ha instalado algún perfil en su reloj, al lado de ese icono de perfil aparecerá **INSTALLED**.

Si quiere adquirir un perfil, toque el icono de precio **\$1.99** y a continuación aparecerá **BUY**. Para confirmar la adquisición, toque **BUY** de nuevo. Verá los datos del perfil y continuará con el procedimiento de pago.



CONFIGURAR PERFILES DE EJERCICIO

La aplicación de Oregon Scientific contiene distintos perfiles de ejercicio, tal y como se muestra a continuación.

- Footing
- Bicicleta
- Natación
- Gimnasia
- Actividad
- Pesca

Aparte de los perfiles anteriores, el model RA900 se puede instalar con los perfiles siguientes.

- Senderismo
- Situación meteorológica

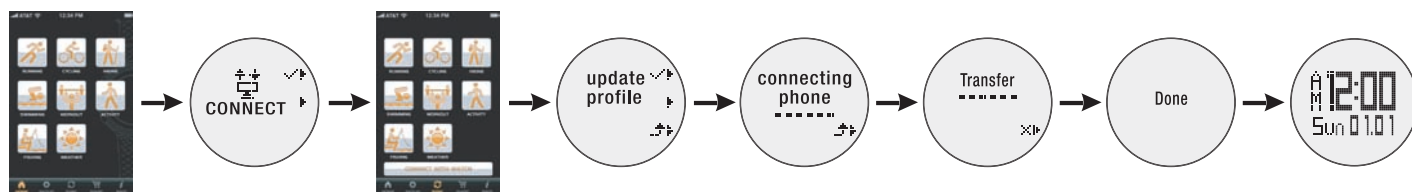


CONECTAR AL TELÉFONO

DESCARGAR PERFILES AL RELOJ

Puede descargar los perfiles de ejercicio que desee desde la aplicación a su reloj. Seleccione hasta 3 perfiles (puede modificarlos en cualquier momento).

1. En el modo , toque y seleccione los perfiles de ejercicio deseados en el dispositivo móvil y a continuación toque .
2. Pulse y mantenga pulsado el botón central (2) del reloj para acceder al modo **CONNECT** (conectar). Pulse el botón superior (1) para acceder.
3. Toque **CONNECT WITH WATCH** (conectar con el reloj) en el dispositivo móvil para iniciar la sincronización mientras vuelve a pulsar el botón superior (1) del reloj. En el reloj aparecerá **Done** (listo) hasta que se haya conectado y descargado con éxito.



Icono	Significado
	El dispositivo móvil está buscando el reloj para conectarse.
	Una vez conectado, se inicia la descarga.

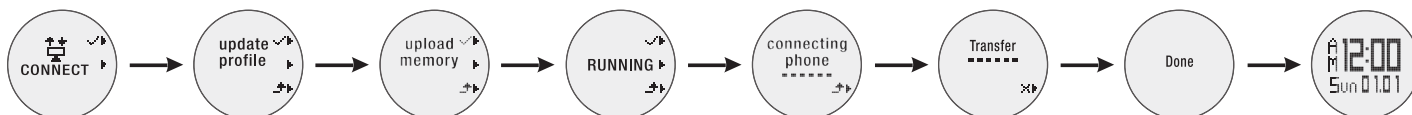
NOTA Si la pila está casi gastada, cámbiela para actualizar las pantallas y poder proceder a otras pantallas.

pls change
batt. for
update

CARGAR DATOS AL DISPOSITIVO MÓVIL

Puede cargar datos del reloj a la aplicación.

- En el modo **CONNECT**, pulse el botón superior (1) para acceder y pulse el botón central (2) para acceder a la pantalla **upload memory**.
- Pulse el botón superior (1) para seleccionar un perfil de ejercicio, o el botón central (2) para desplazarse hasta su perfil deseado, y a continuación pulse el botón superior (1) para iniciar la transmisión.
- Toque **CONNECT WITH WATCH** (conectar con el reloj) en el dispositivo móvil para iniciar la sincronización mientras vuelve a pulsar el botón superior (1) del reloj. En el reloj aparecerá **Done** (listo) hasta que se haya conectado y descargado con éxito.



NOTA Si la conexión falla, el reloj intentará automáticamente restablecerla.

MENSAJES EN PANTALLA

Transfer	Sincronización en marcha
Done	La sincronización se ha establecido correctamente
Failed	La sincronización no se ha podido establecer. El reloj intentará sincronizar de nuevo.
no memory (no hay datos)	El reloj no contiene datos.
cambie la pila para actualizar	La pila del reloj está casi agotada y hay que cambiarla.

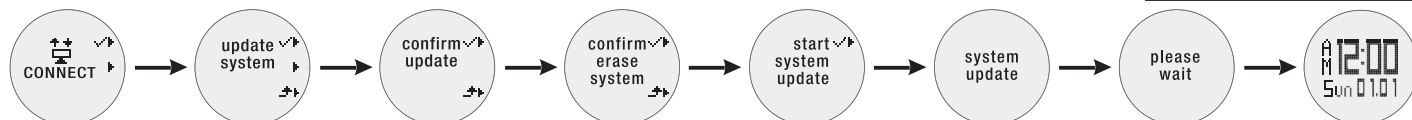
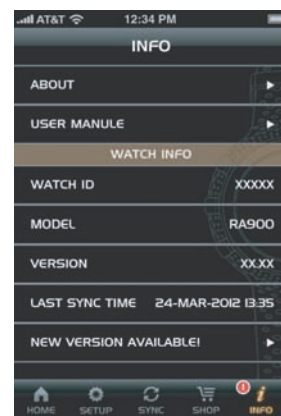
SISTEMA DE ACTUALIZACIÓN

En el futuro, podrá actualizar el reloj a un sistema avanzado que Oregon Scientific ofrezca, si es el caso. La aplicación se lo notificará con un mensaje en la página INFO, o verá ¡NUEVA VERSIÓN DISPONIBLE! en el explorador de la parte inferior de la página.

- En el modo **CONNECT**, pulse el botón superior (1) para acceder y pulse el botón central (2) para acceder a la pantalla **update system** (actualizar sistema).
- Pulse el botón (1) para acceder a las pantallas siguientes en orden. El sistema actual del reloj se borrará cuando confirme.

NOTA Si la actualización del sistema no se realiza correctamente, aparecerá **Failed** (error) en pantalla, y la pantalla vuelve a **start system update** (iniciar actualización del sistema) para que vuelva a intentarlo.

NOTA En la página **INFO** puede consultar la **ID del reloj**, la **VERSIÓN** y la **HORA DE LA ÚLTIMA SINCRONIZACIÓN**.



CONFIGURACIÓN DEL SENSOR

Para aprovechar al máximo las posibilidades del reloj, utilice distintos dispositivos compatibles, como la cinta para el pecho y el sensor de bicicleta (se venden por separado). Puede añadir un sensor antes o después de descargar los perfiles de ejercicio.

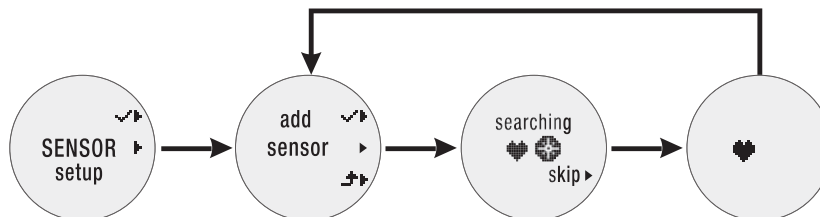
IMPORTANTE Para garantizar la precisión de las lecturas que se toman durante el ejercicio, le recomendamos que conecte el reloj con la cinta de tela para el pecho Oregon Scientific (modelo SZ999). Para encargar un accesorio, visite nuestro sitio web www.oregonscientific.com o póngase en contacto con su vendedor local.

CÓMO AÑADIR UN SENSOR

Retire el sensor del embalaje y colóquelo cerca del reloj.

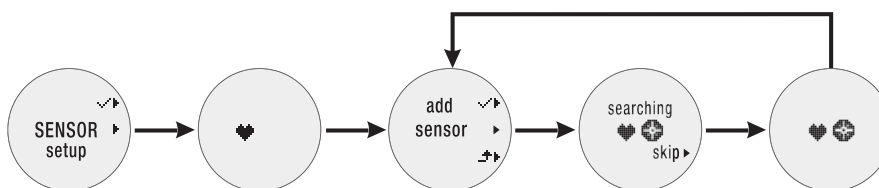
La primera vez que vaya a usarlo, cuando no haya ningún sensor conectado, siga los pasos siguientes.

1. En modo **configuración de SENSOR**, pulse el botón superior (1) para acceder, y en la pantalla aparecerá **add sensor** (añadir sensor).
2. Pulse el botón superior (1) de nuevo para empezar a acoplar el sensor.   parpadearán durante el acoplamiento. Una vez el acoplamiento se ha realizado con éxito, solo aparecerá en pantalla el icono del sensor acoplado.
3. Transcurridos 3 segundos, en el reloj aparecerá de nuevo **add sensor** (añadir sensor).



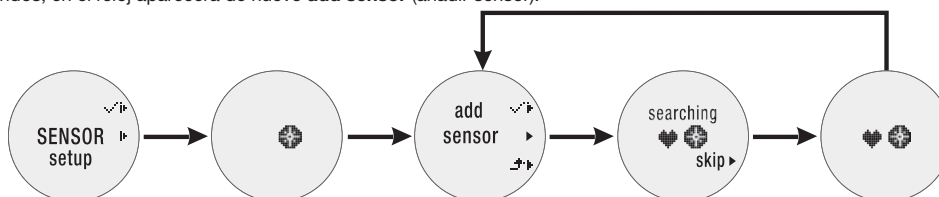
Si el reloj ya está conectado al sensor de la cinta para el pecho, siga los pasos siguientes.

1. En modo **configuración de SENSOR**, pulse el botón superior (1) para acceder, y en la pantalla aparecerá el icono de sensor acoplado .
2. Transcurridos 3 segundos, en el reloj aparecerá **add sensor** (añadir sensor).
3. Pulse el botón superior (1) de nuevo para empezar a acoplar el sensor.   parpadearán durante el acoplamiento. Una vez el acoplamiento se ha realizado con éxito, solo aparecerá en pantalla el icono del sensor acoplado.
4. Transcurridos 3 segundos, en el reloj aparecerá de nuevo **add sensor** (añadir sensor).



Si el reloj ya está conectado al sensor para bicicleta, siga los pasos siguientes.

1. En modo **configuración de SENSOR**, pulse el botón superior (1) para acceder, y en la pantalla aparecerá el icono de sensor acoplado .
2. Transcurridos 3 segundos, en el reloj aparecerá **add sensor** (añadir sensor).
3. Pulse el botón superior (1) de nuevo para empezar a acoplar el sensor.   parpadearán durante el acoplamiento. Una vez el acoplamiento se ha realizado con éxito, solo aparecerá en pantalla el icono del sensor acoplado.
4. Transcurridos 3 segundos, en el reloj aparecerá de nuevo **add sensor** (añadir sensor).

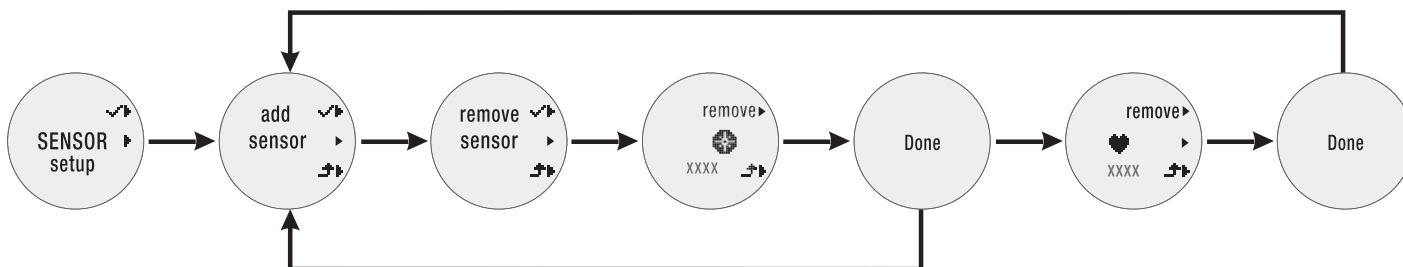


NOTA Puede acoplar todos los sensores con el reloj al mismo tiempo.

CÓMO RETIRAR UN SENSOR

Puede retirar un sensor del reloj. Si quiere retirar más de un sensor, hágalo de uno en uno.

1. En el modo de **configuración del SENSOR**, pulse el botón superior (1) para acceder. Aparecerá la pantalla de los sensores acoplados. Pulse el botón central (2) hasta que aparezca **remove sensor** (retirar sensor).
2. Pulse el botón superior (1) para acceder.
3. Toque el botón central (2) hasta llegar al sensor que quiera retirar. El ID del sensor también se muestra debajo del icono del sensor.
4. Pulse el botón superior (1) de nuevo para confirmar que retira el sensor y a continuación en la pantalla aparecerá **Done** (listo).
5. Al cabo de 3 segundos la pantalla mostrará automáticamente el icono de otro sensor acoplado.
6. Siga el paso 3 de esta sección, o pulse el botón inferior (3) para salir.



NOTA El alcance de la ID del sensor es de 00000 a FFFFF, y cada sensor tiene una ID individual.

INICIO DEL EJERCICIO

Una vez haya descargado el perfil que desee a su reloj, puede empezar a hacer ejercicio y a consultar los registros de datos del ejercicio en su reloj o cargarlos a la aplicación, que puede gestionarlos y analizarlos sistemáticamente.

IMPORTANTE Si es necesario, deberá acoplar el sensor con el reloj antes de iniciar el ejercicio; por ejemplo, si quiere acoplar un sensor para bicicleta. Si no lo hace, el perfil de ejercicio no recoge datos.

CONFIGURACIÓN

Puede aplicar un perfil de footing al reloj. En modo **FOOTING**, pulse el botón superior (1) para acceder, y en la pantalla aparecerá el icono de sensor acoplado. Pulse el botón inferior (3) para omitir y a continuación el central (2) para acceder al modo de **configuración**. Los elementos principales de la configuración son:

- Vuelta
- Intervalo
- Intervalo
- Zona RC

NOTA Si no se está acoplando ningún sensor, la pantalla mostrará no sensor (ningún sensor).

NOTA Debe medir la longitud de zancada antes de correr; consulte la sección **CONFIGURACIÓN DE USUARIO**.

NOTA Antes de empezar a hacer ejercicio espere unos segundos para que el reloj busque sensores. Así se asegurará de poder recibir cálculos detallados (como vuelta, calorías, ritmo cardíaco y velocidad) durante el ejercicio. Si empieza a hacer ejercicio sin hacer la búsqueda de sensores, solamente recibirá lecturas de ritmo cardíaco.

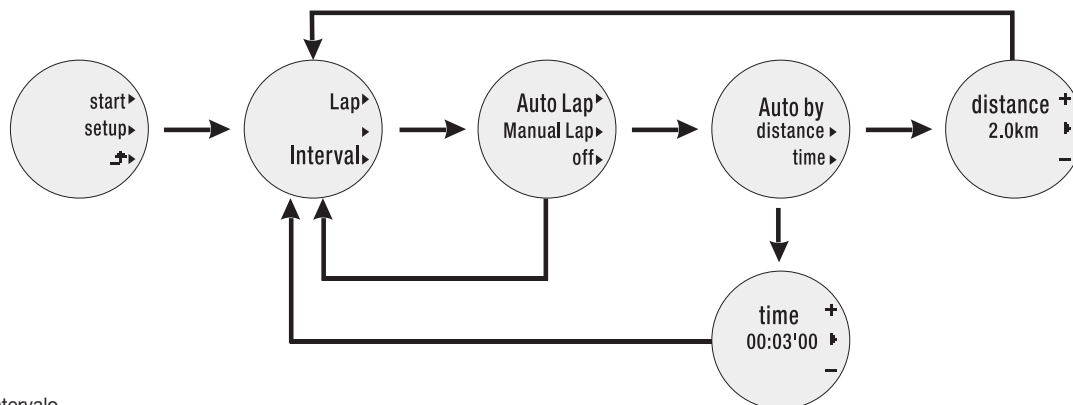
Si los iconos de sensor están parpadeando, espere hasta que los iconos dejen de parpadear y aparezcan en la pantalla.

Configuración de vuelta

- Después de acceder a la pantalla de **setup** (configuración), pulse el botón central (2) para acceder a la configuración de **Lap** (Vuelta).
- Botón superior (1): Si quiere la configuración de **Auto Lap** (Vuelta automática), pulse el botón (1) de nuevo, o pulse el botón central (2) para activar **Manual Lap** (Vuelta manual).
- Pulse el botón central (2) para contar según distancia o pulse el botón (3) para contar por tiempo. Para configurar la distancia o el tiempo, pulse los botones siguientes:
 - El botón superior (1) para incrementar el valor
 - El botón inferior (3) para reducir el valor

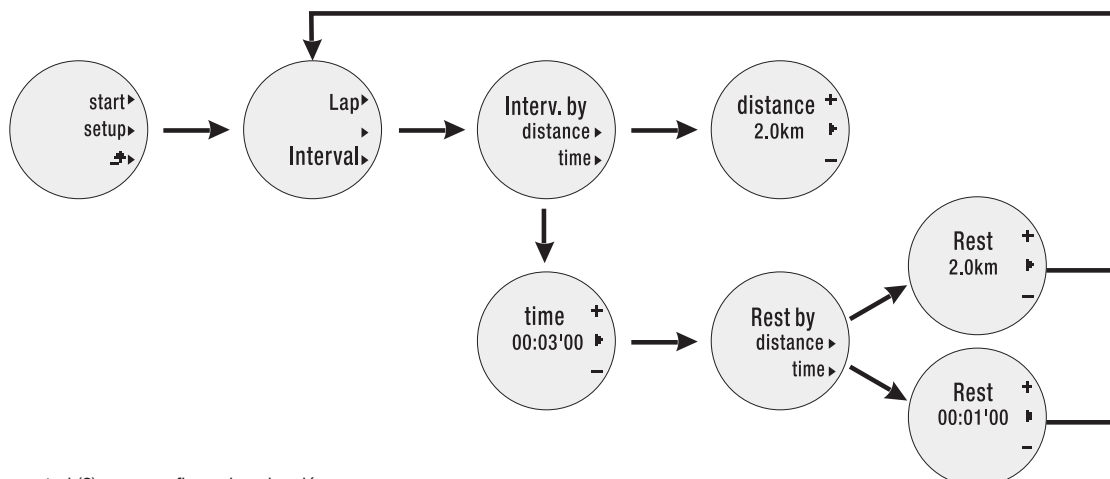
NOTA Manténgalos pulsados para incrementar o reducir el valor rápidamente.

- Pulse el botón central (2) para confirmar la selección.



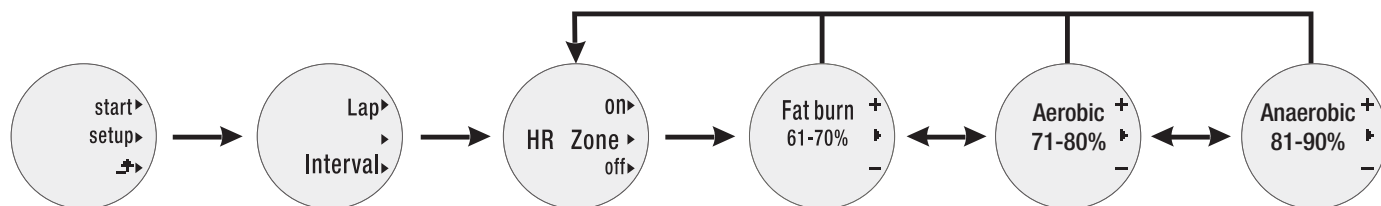
Configuración de intervalo

- Después de acceder a la pantalla de **setup** (configuración), pulse el botón inferior (3) para acceder a la configuración de **Interval** (Intervalo).
 - Si quiere configurar un **Interv.by distance** (intervalo por distancia, calculado según la distancia), pulse el botón central (2); de lo contrario, pulse el botón inferior (3) para acceder a **Interv.by time** (intervalo por tiempo, calculado según el tiempo).
 - Pulse el botón central (2) para contar según distancia o pulse el botón (3) para contar por tiempo. Para configurar la distancia o el tiempo, pulse los botones siguientes:
 - El botón superior (1) para incrementar el valor
 - El botón inferior (3) para reducir el valor
- NOTA** Long press to fast increase or decrease the value.
- Pulse el botón central (2) para confirmar la selección y acceder a la pantalla **Rest by distance/time** (resultados por distancia/tiempo).
 - Pulse el botón central (2) para contar según distancia o pulse el botón (3) para contar por tiempo. Para configurar la distancia o el tiempo, pulse los botones siguientes:
 - El botón superior (1) para incrementar el valor
 - El botón inferior (3) para reducir el valor



- Pulse el botón central (2) para confirmar la selección.

1. Después de acceder a la pantalla de **setup** (configuración), pulse el botón central (2) para acceder a la **HR Zone** (Zona de ritmo cardíaco).
2. Pulse el botón superior (1) para activar la **HR Zone** (Zona de ritmo cardíaco).
3. Pulse el botón superior (1) o el botón inferior (3) para seleccionar entre **Fat burn 61-70%** (Quemar grasas 61-70%), **Aerobic 71-80%** (Aeróbico 71-80%) o **Anaerobic 81-90%** (Anaeróbico 81-90%).
4. Pulse el botón central (2) para confirmar la selección.



REFERENCIA ÚTIL

Zona objetivo

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

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

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

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

El reloj viene programado de fábrica con tres 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.

NOMBRE DE LA ZONA	LÍMITE INFERIOR	LÍMITE SUPERIOR
Quemar grasas	61% x MHR	70% x MHR
Aeróbico	71% x MHR	80% x MHR
Anaeróbico	81% x MHR	80% x MHR

El intervalo entre 61% y 80% de su ritmo cardíaco máximo es donde se consiguen beneficios cardiovasculares, se queman grasas y mejora el estado físico.

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

CATEGORÍA DE ENTRENAMIENTO	RCM%	DESCRIPCIÓN
Quemar grasas	61-70%	Este es el nivel de entrenamiento de menor intensidad. Es bueno para los principiantes y para quien desee fortalecer sus sistemas cardiovasculares y quemar algo de grasas.
Aeróbico	71-80%	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	81-90%	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 MHR por los porcentajes de la categoría de entrenamiento seleccionada.

Por ejemplo:

Persona de 40 años que hace ejercicio para quemar grasas:

Su límite cardíaco máximo $[220 - 40(\text{edad})] \times 70\%$

Su límite cardíaco mínimo $[220 - 40(\text{edad})] \times 61\%$

NOTA Haga siempre un calentamiento antes de hacer ejercicio y seleccione la zona 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.

VER REGISTRO DEL EJERCICIO MIENTRAS CORRE

Puede empezar siguiendo los pasos que encontrará a continuación, y si configura un intervalo, la distancia o el cronómetro iniciarán la cuenta atrás.

NOTA Asegúrese de que el reloj tenga memoria suficiente; de lo contrario en la pantalla aparece **no memory** (no hay datos) cuando pulse el botón después del modo **RUNNING** (Footing).

Para visualizar registros de footing:

1. En modo **RUNNING** (Footing), pulse el botón superior (1) para acceder al modo de búsqueda de sensor, o el botón inferior (3) para omitir el modo si sabe que el sensor está acoplado.
2. Pulse el botón superior (1) para acceder al modo **start** (inicio). El recuento empieza mientras el icono parpadea. Lectura de ritmo cardíaco con icono (❤) y pantalla que cuenta la duración del ejercicio (00'00'00).
3. Pulse el botón central (2). Distancia total (km)/velocidad (km/h), recuento de calorías (Cal)/tiempo de ejercicio actual (00'00'00), y pantalla del tiempo.
 - Si se ha activado Auto lap (Vuelta automática), los datos de vueltas y tiempo se mostrarán automáticamente en la pantalla cuando lleguen al ajuste.



O bien

- Si se ha activado **Manual lap** (Vuelta automática), pulse el botón inferior (3) para configurar manualmente una vuelta.

O bien

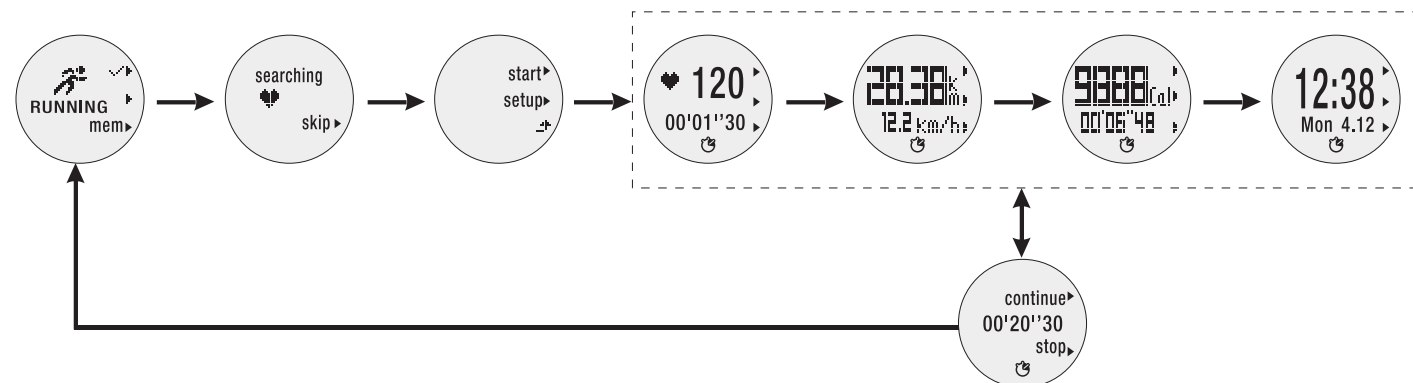
Mientras visualice esta pantalla, si pulsa el botón superior (1) para interrumpir el recuento,  deja de parpadear, pulse el botón superior (1) para seleccionar **continue** (continuar) o pulse el botón inferior (3) para seleccionar stop (parar) de correr. Si pulsa el botón inferior (3) para parar de contar, el modo **RUNNING** (Footing) aparece en pantalla.

NOTA Si configura el reloj para que alterne pantallas automáticamente, las últimas cuatro pantallas se alternarán automáticamente cada 5 segundos. Consulte **SET USER PROFILE** (Configurar perfil de usuario) para activar la función de alternancia.

NOTA Si activa la HR zone (Zona de ritmo cardíaco), el reloj muestra Above Zone (Por encima) durante 3 segundos cuando su ritmo cardíaco está por encima de la zona, o Below Zone (Por debajo) durante 3 segundos cuando su ritmo cardíaco está por debajo de la zona.

NOTA Si el total de vueltas y registros llega a 100, o el total de horas de ejercicio llega a 80, se oír un pitido largo y aparecerá **memory full** (memoria llena) en pantalla. Deberá borrar la memoria para poder continuar con el ejercicio.

NOTA Si el reloj considera que la cinta del pecho se está quedando sin pila, aparecerá **HR belt low batt.** (cinta RC pila agotada).



VER REGISTRO DEL EJERCICIO DESPUÉS DE CORRER

Después de correr, puede ver en su reloj los registros de su ejercicio siguiendo los pasos que aparecen a continuación.

Cómo consultar registros de ejercicio:

1. En el modo **RUNNING** (Footing), pulse el botón inferior (3) para acceder a la memoria de footing (**mem**). La pantalla muestra la fecha y hora de las últimas sesiones de ejercicio. Pulse el botón central (2) para seleccionar la sesión que desee y a continuación pulse el botón superior (1) para entrar.

NOTA Si quiere borrar toda la memoria, pulse el botón central (2) hasta que aparezca **Clear all** (Borrarlo todo). Pulse el botón (1) para acceder, y a continuación pulse el botón (1) de nuevo para seleccionar **yes** (si) para confirmar que quiere borrar la memoria, o el botón inferior (3) para seleccionar **no** y volver a la pantalla de registros.

2. Pulse el botón superior (1) para acceder al modo **View Summary** (Ver resumen). Pulse el botón superior (1) de nuevo para iniciar la visualización, y a continuación el botón central (2) para ver los registros.

O bien

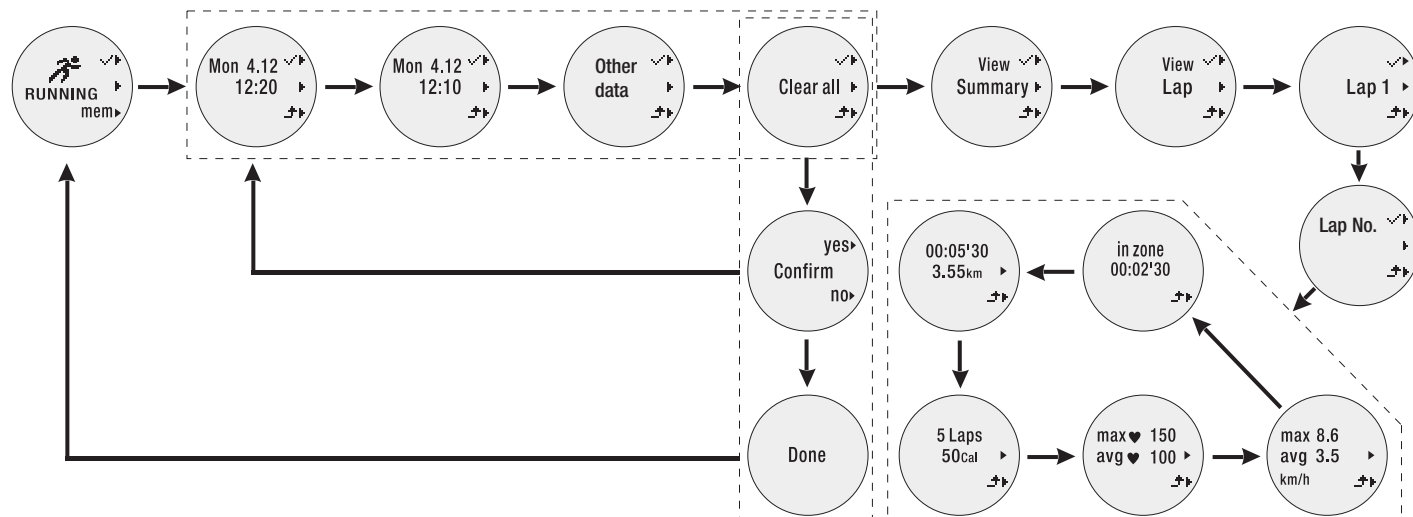
Pulse el botón superior (3) para acceder.

3. Pulse el botón superior (2) para acceder al modo **View Lap** (Ver vuelta). Pulse el botón superior (1) de nuevo para iniciar la visualización, y a continuación el botón central (2) para ver la vuelta que desee.

4. Pulse el botón superior (1) de nuevo para iniciar la visualización, y a continuación el botón central (2) para ver los registros.

O bien

Pulse el botón superior (3) para acceder.



Puede cargar la memoria a su aplicación y ver los registros de footing en el dispositivo móvil.

1. Introduzca la página de perfiles en su aplicación. Toque el icono de perfil **RUNNING** (Footing).
2. Los registros de footing aparecen en una lista por fecha y hora. Siga los pasos siguientes, por favor.
 - Toque el que desee ver o toque **EXPORT** para transmitir los datos por correo electrónico.
 - Desplace la pantalla a izquierda o derecha para ver el resto de registros.
3. Toque **OVERALL RESULT** (RESULTADO GENERAL) para acceder. A continuación puede tocar **WEEK** (SEMANA), **MONTH** (MES) y **ANNUAL** (ANUAL) para ver todas las gráficas generales. Desplace la pantalla a izquierda o derecha para ver las gráficas por unidad de tiempo. Toque todas las barras de la gráfica y aparecerán los datos correspondientes; vuelva a tocar para que desaparezcan.
4. Toque  en la pantalla para salir.



PERFIL DE CICLISMO

CONFIGURACIÓN

Puede configurar todo el perfil de ciclismo desde la sección de **SETUP** (CONFIGURACIÓN) del **RUNNING PROFILE** (PERFIL DE FOOTING), excepto el ajuste del tamaño de la rueda.

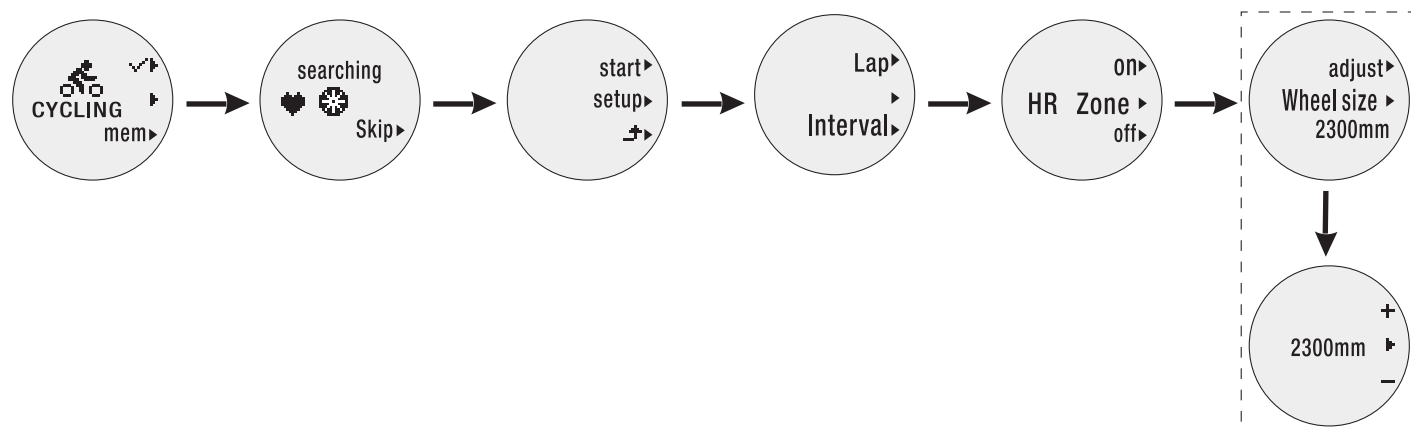
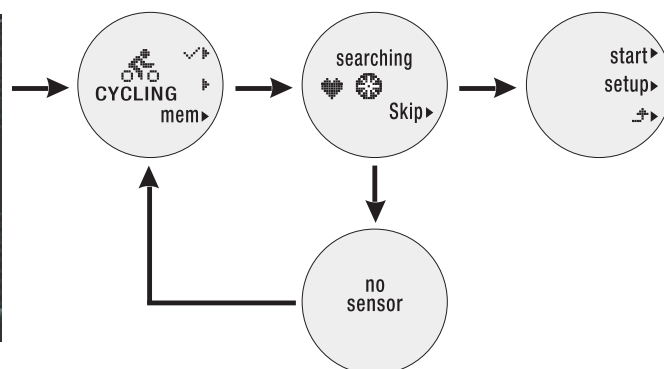
NOTA Asegúrese de que el sensor para bicicleta esté acoplado con el reloj antes de empezar a ir en bicicleta.

Los elementos principales de la configuración son:

- Lap
- Vuelta
- Intervalo
- Descanso
- Zona de RC
- Tamaño de la rueda

Configuración del tamaño de la rueda

1. En modo **CYCLING** (CICLISMO), pulse el botón superior (1) para acceder, y en la pantalla aparecerá el icono de sensor acoplado. Pulse el botón inferior (3) para omitir este paso si el sensor ya está acoplado.
2. Pulse el botón central (2) para acceder al modo **setup** (configuración).
3. Pulse el botón central (2) hasta que aparezca **adjust Wheel size** (introduzca tamaño de la rueda).
4. Pulse el botón superior (1) para acceder.
5. Pulse el botón superior (1) de nuevo para incrementar el valor, o pulse el botón inferior (3) para reducirlo.
6. Pulse el botón central (2) para confirmar la selección.



REFERENCIA ÚTIL

Acerca del 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	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

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.

VER REGISTRO DEL EJERCICIO MIENTRAS VA EN BICICLETA

Puede empezar siguiendo los pasos que encontrará a continuación, y si configura un **Interval** (intervalo), la distancia o el cronómetro iniciarán la cuenta atrás.

NOTA Asegúrese de que el reloj tenga memoria suficiente; de lo contrario en la pantalla aparece **no memory** (no hay datos) cuando pulse el botón después del modo **CYCLING** (Ciclismo).

Para visualizar registros de ciclismo:

1. En modo **CYCLING** (CICLISMO), pulse el botón superior (1) para acceder, y en la pantalla aparecerá el icono de sensor acoplado. Pulse el botón inferior (3) para omitir la búsqueda si el sensor ya está acoplado.
2. Pulse el botón superior (1) para acceder al modo **start** (inicio). El recuento empieza mientras el icono de sensor parpadea. Lectura de ritmo cardíaco con icono () y pantalla que cuenta la duración del ejercicio (00'00'00).
3. Pulse el botón central (2). Puede ver la distancia total (km)/velocidad (km/h), recuento de cadencia (rpm), recuento de calorías (Cal) y pantalla de la hora.

- Si se ha activado **Auto lap** (Vuelta automática), los datos de vueltas y tiempo se mostrarán automáticamente en la pantalla cuando lleguen al ajuste.

O bien

- Si se ha activado **Manual lap** (Vuelta manual), pulse el botón inferior (3) para configurar una vuelta manualmente.

O bien



Mientras visualice esta pantalla, si pulsa el botón superior (1) para interrumpir el recuento, el icono de sensor deja de parpadear, pulse el botón superior (1) para seleccionar **continue** (continuar) contando o pulse el botón inferior (3) para seleccionar **stop** (parar) de contar. Si pulsa el botón inferior (3) para parar de contar, el modo **CYCLING** (CICLISMO) aparece en pantalla.

NOTA Si configura el reloj para que alterne pantallas automáticamente, las últimas cinco pantallas se alternarán automáticamente cada 5 segundos. Consulte **SET USER PROFILE** (Configurar perfil de usuario) para activar la función de alternancia.

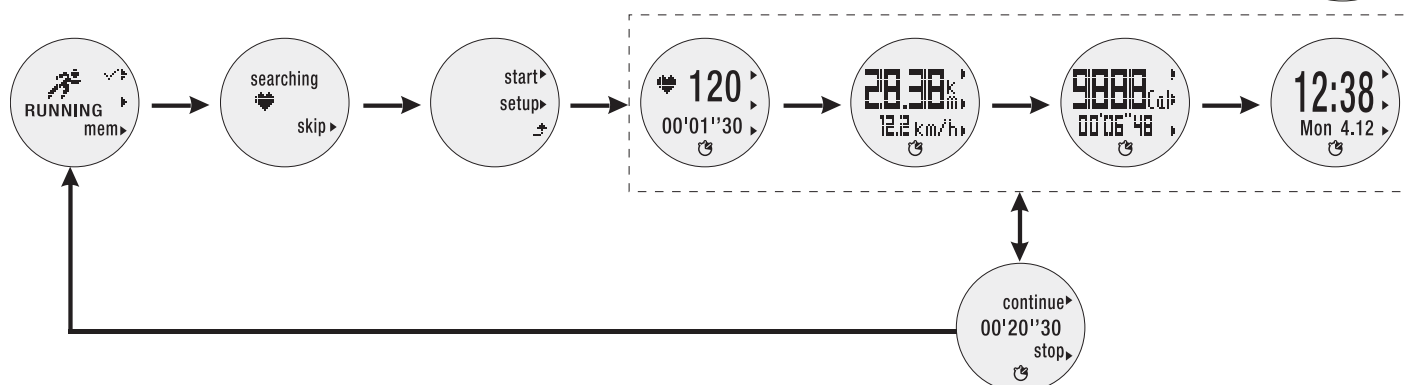
NOTA Si activa la HR zone (Zona de ritmo cardíaco), el reloj muestra **Above Zone** (Por encima) durante 3 segundos cuando su ritmo cardíaco está por encima de la zona, o **Below Zone** (Por debajo) durante 3 segundos cuando su ritmo cardíaco está por debajo de la zona.

NOTA Si el total de vueltas y registros llega a 100, o el total de horas de ejercicio llega a 80, se oirá un pitido largo y aparecerá **memory full** (memoria llena) en pantalla. Deberá borrar la memoria para poder continuar con el ejercicio.

NOTA Si el reloj considera que la cinta del pecho se está quedando sin pila, aparecerá **Bike pod low batt.** (sensor para bicicleta pila agotada).

memory
full

Bike pod
low batt



VER REGISTRO DEL EJERCICIO DESPUÉS DE IR EN BICICLETA

Después de ir en bicicleta, puede ver en su reloj los registros de su ejercicio siguiendo los pasos que aparecen a continuación.

Cómo consultar registros de ejercicio:

1. En el modo **CYCLING** (Ciclismo), pulse el botón inferior (3) para acceder a la memoria de ciclismo (**mem**). La pantalla muestra la fecha y hora de las últimas sesiones de ejercicio. Pulse el botón central (2) para seleccionar la sesión que desee y a continuación pulse el botón superior (1) para entrar.

NOTA Si quiere borrar toda la memoria, pulse el botón central (2) hasta que aparezca **Clear all** (Borrarlo todo). Pulse el botón (1) para acceder, y a continuación pulse el botón (1) de nuevo para seleccionar **yes** (sí) para confirmar que quiere borrar la memoria, o el botón inferior (3) para seleccionar **no** y volver a la pantalla de registros.

2. Pulse el botón superior (1) para acceder al modo **View Summary** (Ver resumen). Pulse el botón superior (1) de nuevo para iniciar la visualización, y a continuación el botón central (2) para ver los registros.

O bien

Pulse el botón superior (3) para acceder.

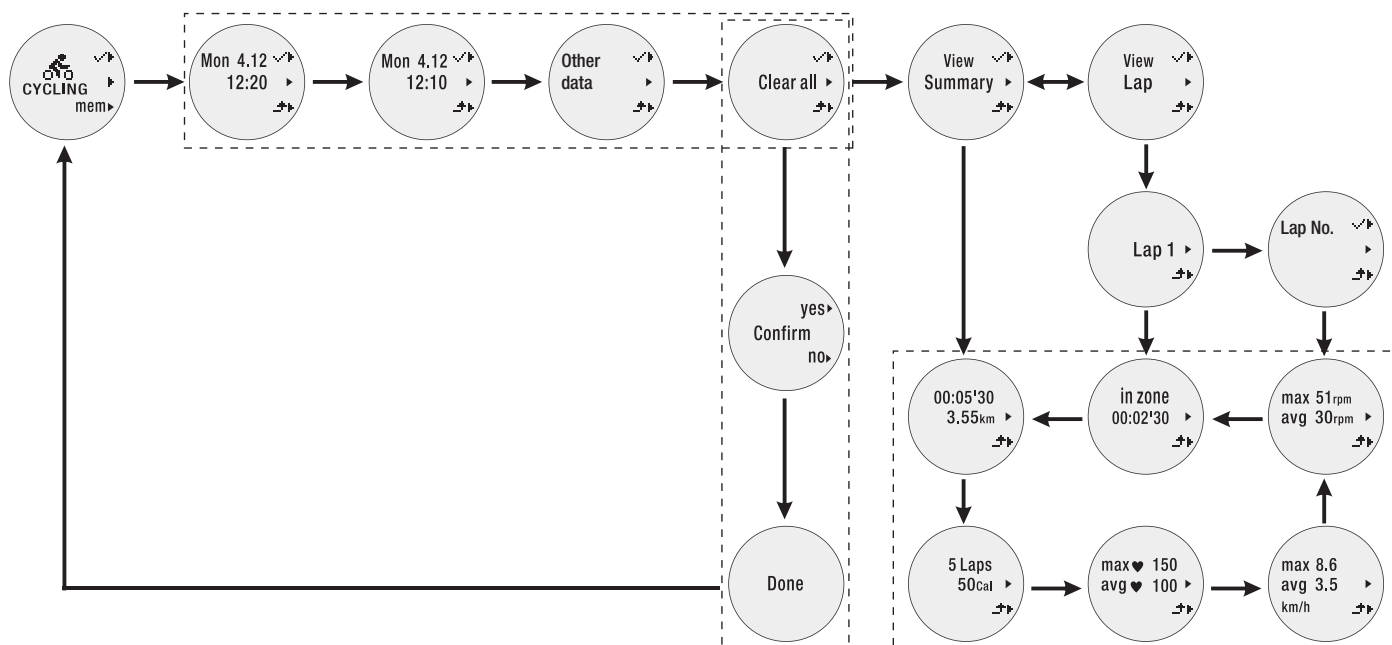
3. Pulse el botón superior (2) para acceder al modo **View Lap** (Ver vuelta). Press top (1) button to view **Lap 1**.

4. Pulse el botón superior (1) de nuevo para iniciar la visualización, y a continuación el botón central (2) para ver los registros.

5. Pulse el botón central (2) para ver la vuelta que desee. Siga el paso 4 que aparece más arriba.

O bien

Pulse el botón superior (3) para acceder.



VER REGISTRO DEL EJERCICIO EN LA APLICACIÓN

Puede cargar la memoria a su aplicación y ver los registros de ciclismo en el dispositivo móvil.

1. Introduzca la página de perfiles en su aplicación. Toque el icono de perfil **CYCLING** (Ciclismo).
2. Los registros de ciclismo aparecen en una lista por fecha y hora. Siga los pasos siguientes, por favor.
 - Toque el que desee ver o toque **EXPORT** para transmitir los datos por correo electrónico.
 - Desplace la pantalla a izquierda o derecha para ver el resto de registros.
3. Toque **OVERALL RESULT** (RESULTADO GENERAL) para acceder. A continuación puede tocar **WEEK** (SEMANA), **MONTH** (MES) y **ANNUAL** (ANUAL) para ver todas las gráficas generales. Desplace la pantalla a izquierda o derecha para ver las gráficas por unidad de tiempo. Toque todas las barras de la gráfica y aparecerán los datos correspondientes
4. Toque  en la pantalla para salir.



CONFIGURACIÓN

Puede aplicar un perfil de natación al reloj. En el modo de **SWIMMING** (NATACIÓN), pulse el botón superior (1) para acceder al modo de **setup** (configuración). Los elementos principales de la configuración son:

- Tipo de natación
- Tamaño de la piscina
- Calibración

NOTA No pulse los botones mientras esté en el agua, ni nadando ni para modificar la configuración, puesto que podría provocar que entre agua en el reloj y que el reloj dejara de funcionar correctamente.

Configuración del tipo de natación

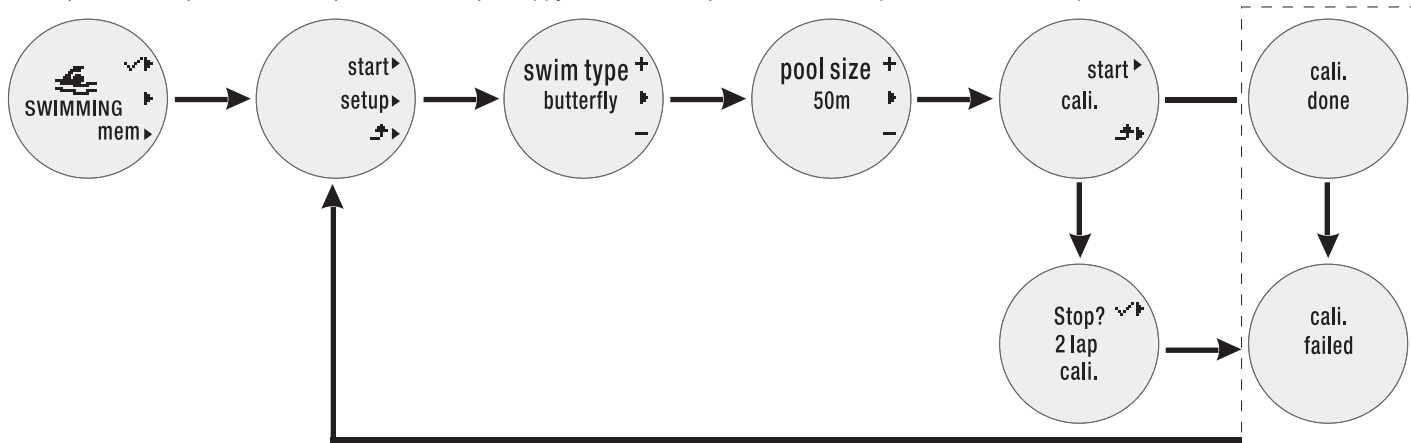
1. En el modo de **SWIMMING** (NATACIÓN), pulse el botón superior (1) para acceder al modo de **setup** (configuración).
2. Pulse el botón central (2) para acceder al modo **swim type** (tipo de natación), y a continuación pulse el botón superior (1) o el botón inferior (3) para elegir entre **ft.crawl** (crol hacia delante), **backstr** (espalda), **breaststr** (brazo) y **butterfly** (mariposa).
3. Pulse el botón central (2) de nuevo para confirmar la selección.

Configuración del tamaño de la piscina

1. En el modo de **SWIMMING** (NATACIÓN), pulse el botón superior (1) para acceder al modo de **setup** (configuración).
2. Toque el botón central (2) hasta acceder al modo de tamaño de piscina, y a continuación pulse el botón superior (1) o el botón inferior (3) para seleccionar entre **50m** (50 metros) y **25m** (25 metros).
3. Pulse el botón central (2) de nuevo para confirmar la selección.

Calibración

1. En el modo de **SWIMMING** (NATACIÓN), pulse el botón superior (1) para acceder al modo de **setup** (configuración).
2. Toque el botón central (2) hasta que aparezca **start cali.** (iniciar calibración).
3. Pulse el botón superior (1) para iniciar la calibración.
O BIEN
Pulse el botón inferior (3) para salir.
4. Se mostrarán los datos de recuento de largos. Deberá nadar 2 largos y pulsar manualmente el botón superior (1) sobre la superficie del agua para parar el recuento. En cuanto complete la calibración correctamente, aparecerá **cali.done** (calibración realizada) y al cabo de 2 segundos la pantalla volverá a la pantalla de **setup** (configuración).
O BIEN
Si quiere interrumpir la calibración, pulse el botón superior (1) y a continuación aparecerá **cali.failed** (calibración no realizada).



VER EL REGISTRO DEL EJERCICIO MIENTRAS NADA

Puede empezar a nadar siguiendo los pasos siguientes.

NOTA Asegúrese de que el reloj tenga memoria suficiente; de lo contrario en la pantalla aparece **no memory** (no hay datos) cuando pulse el botón después del modo NATACIÓN (Natación).

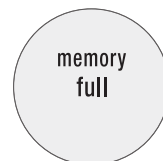
Para visualizar registros de natación:

1. En el modo de **SWIMMING** (NATACIÓN), pulse el botón superior (1) para acceder al modo de **setup** (configuración).
2. Pulse el botón central (2) para seleccionar **swim type** (tipo de natación) y **pool size** (tamaño de la piscina). Consulte las secciones anteriores.
3. El reloj empieza a contar. Mientras nada solo podrá consultar **Auto lap** (Largo automático); la brazada (**stk**), el tiempo (**00'00'00**) y el recuento de calorías (**Cal**) aparecerán automáticamente en pantalla. Los datos de recuento de largos se mostrarán cuando lleguen al ajuste.

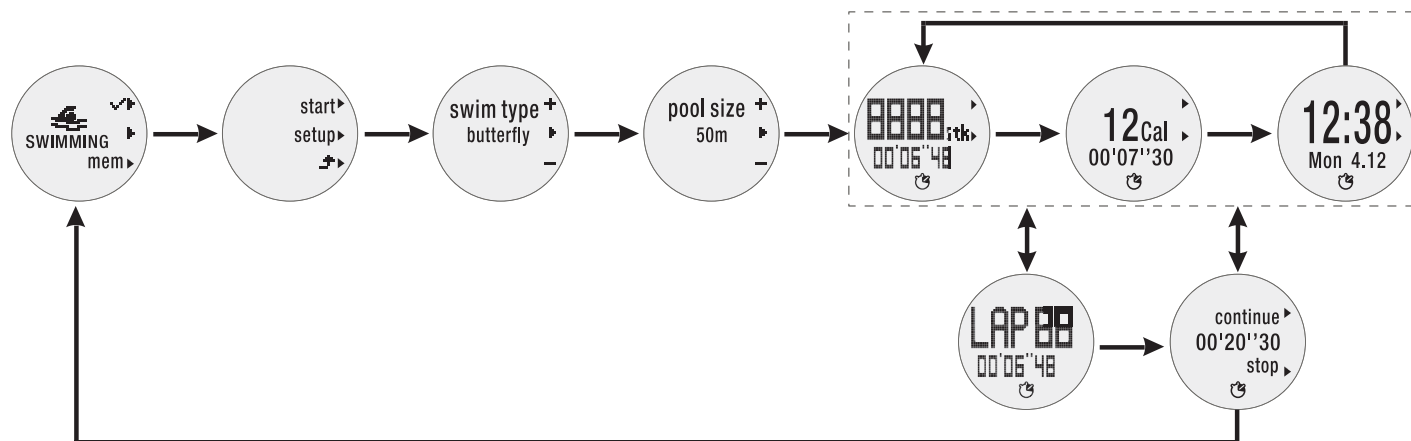
O BIEN

Mientras mira la pantalla, pulse el botón superior (1) para detener el recuento; dejará de parpadear. A continuación elija **continue** (continuar) o **stop** (parar). Si pulsa el botón inferior (3) para parar de contar, el modo **SWIMMING** (NATACIÓN) aparecerá en pantalla. Vaya directamente al paso 1 para volver a contar.

NOTA Si configura el reloj para que alterne pantallas automáticamente, las últimas cuatro pantallas se alternarán automáticamente cada 5 segundos. Consulte **SET USER PROFILE** (Configurar perfil de usuario) para activar la función de alternancia



NOTA Si el total de largos llega a 100, o el total de horas de ejercicio llega a 80, se oirá un pitido largo y aparecerá **memory full** (memoria llena) en pantalla. Deberá borrar la memoria para poder continuar con el ejercicio.



VER REGISTRO DEL EJERCICIO DESPUÉS DEL NADAR

Después del ejercicio, puede ver en su reloj los registros siguiendo los pasos que aparecen a continuación.

Cómo consultar registros de ejercicio:

1. En el modo de **SWIMMING** (NATAción), pulse el botón superior (3) para acceder. La pantalla muestra la fecha y hora de las últimas sesiones de ejercicio. Pulse el botón central (2) para seleccionar la sesión que desee y a continuación pulse el botón superior (1) para entrar.

NOTA Si quiere borrar toda la memoria, pulse el botón central **(2)** hasta que aparezca **Clear all** (Borrarlo todo). Pulse el botón **(1)** para acceder, y a continuación pulse el botón **(1)** de nuevo para seleccionar **yes** (sí) para confirmar que quiere borrar la memoria, o el botón inferior **(3)** para seleccionar **no** y volver a la pantalla de registros.

2. Pulse el botón superior (1) para acceder al modo **View Summary** (Ver resumen). Pulse el botón superior (1) de nuevo para iniciar la visualización, y a continuación el botón central (2) para ver los registros.

O B I E N

Pulse el botón inferior **(3)** para salir.

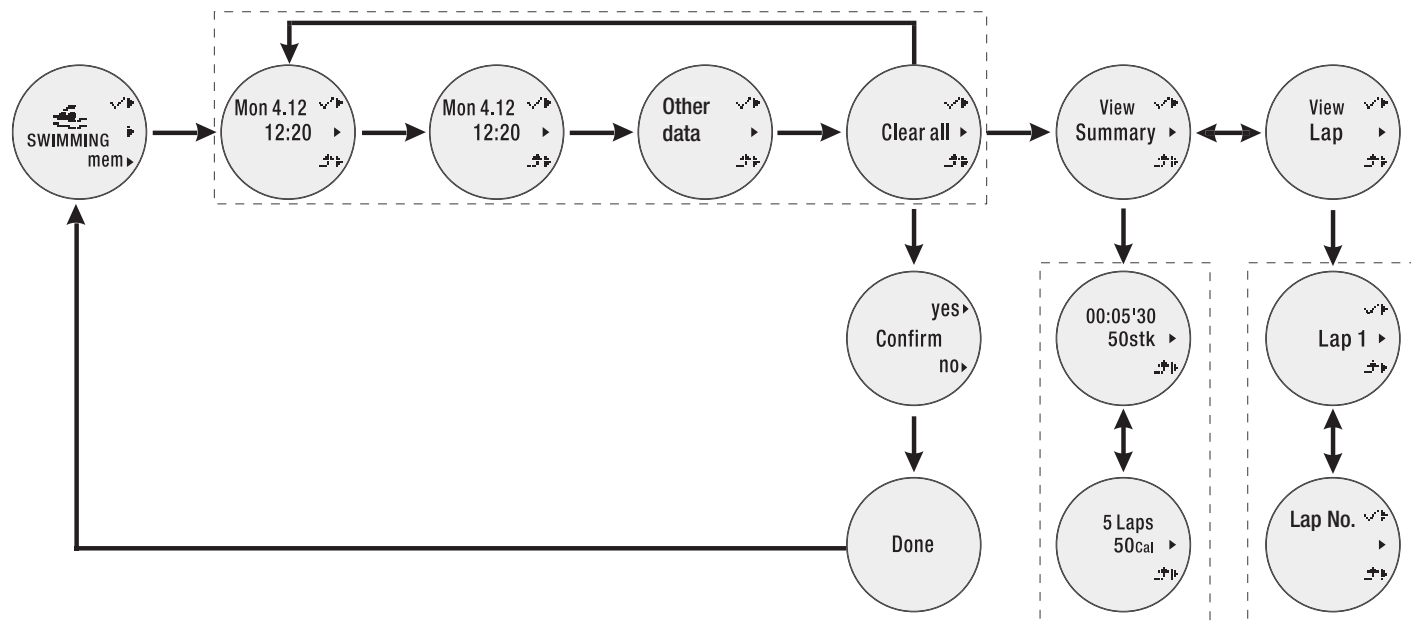
3. Pulse el botón superior (2) para acceder al modo **View Lap** (Ver largo). Pulse el botón superior (1) para ver **Lap 1** (Largo 1).

4. Pulse el botón superior (1) de nuevo para iniciar la visualización, y a continuación el botón central (2) para ver los registros.

5. Pulse el botón central **(2)** para ver el largo deseado. Siga el paso 4 que aparece más arriba.

O BIEN

Pulse el botón inferior **(3)** para salir.



VER REGISTRO DEL EJERCICIO EN LA APLICACIÓN

Puede cargar la memoria a su aplicación y ver los registros de la sesión de natación en el dispositivo móvil.

1. Introduzca la página de perfiles en su aplicación. Toque el icono de perfil **RUNNING** (Footing).
2. Los registros de la sesión de natación aparecen en una lista por fecha y hora. Siga los pasos siguientes, por favor.
 - Toque el que desee ver o toque  para transmitir los datos por correo electrónico.
 - Desplace la pantalla a izquierda o derecha para ver el resto de registros.
3. Toque **OVERALL RESULT** (RESULTADO GENERAL) para acceder. A continuación puede tocar **WEEK** (SEMANA), **MONTH** (MES) y **ANNUAL** (ANUAL) para ver todas las gráficas generales. Desplace la pantalla a izquierda o derecha para ver las gráficas por unidad de tiempo. Toque todas las barras de la gráfica y aparecerán los datos correspondientes; vuelva a tocar para que desaparezcan.
4. Toque  en la pantalla para salir.



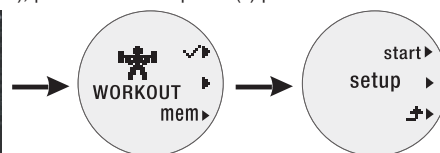
PERFIL DE EJERCICIO

CONFIGURACIÓN

Antes de hacer ejercicios de fuerza, puede configurar el ejercicio en el reloj. En el modo de **WORKOUT** (EJERCICIO), pulse el botón superior (1) para acceder al modo **setup** (configuración). Los elementos principales de la configuración son:

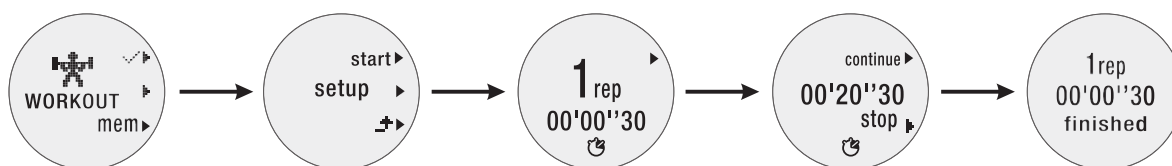
- Sets
- Ajustes
- Repeticiones
- Tiempo de descanso
- MET

Puede omitir los ajustes pulsando **skip** (omitir) en el modo **setup** (configuración); en tal caso el reloj contará automáticamente las series (valor predeterminado = 12 repeticiones), tiempo de descanso (valor predeterminado = 15 segundos) y MET (valor predeterminado = 3). Sin embargo, le recomendamos que haga la configuración del ejercicio de fuerza.



- Pulse el botón superior (1) para hacer una pausa, y púlselo de nuevo para continuar, o pulse el botón inferior (3) para parar. Los resultados del ejercicio aparecen en pantalla.

NOTA El recuento de tiempo se pondrá a cero a las 12 AM de cada medianoche.



Configuración de serie de ejercicios

1. En el modo de **WORKOUT** (EJERCICIO), pulse el botón superior (1) para acceder al modo de **setup** (configuración).
2. Pulse el botón central (2) para introducir **yes** (sí) en el modo **setup** (configuración). Pulse el botón superior (1) para acceder al modo **Sets** (series).
3. Pulse el botón superior (1) para incrementar el valor, o el botón inferior (3) para reducir el valor.
4. Pulse el botón central (2) para confirmar la selección.

NOTA El intervalo de series de ejercicio es 1-9.

Ajuste de repeticiones

1. En el modo de **WORKOUT** (EJERCICIO), pulse el botón superior (1) para acceder al modo de **setup** (configuración).
2. Pulse el botón central (2) para introducir **yes** (sí) en el modo **setup** (configuración). Pulse el botón inferior (1) para omitir y a continuación el central (2) para acceder al modo de **Rep** (repetición).
3. Pulse el botón (1) para incrementar el valor, o el botón (3) para reducirlo.
4. Pulse el botón central (2) para confirmar la selección.

NOTA El intervalo de repeticiones es 1-99.

Configuración de tiempo de descanso

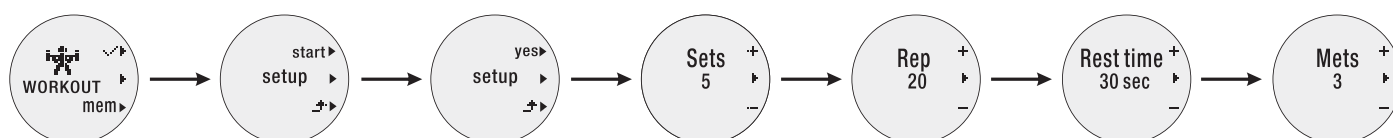
1. En el modo de **WORKOUT** (EJERCICIO), pulse el botón superior (1) para acceder al modo de **setup** (configuración).
2. Pulse el botón central (2) para introducir **yes** (sí) en el modo **setup** (configuración). Pulse el botón inferior (1) y a continuación el central (2) hasta que aparezca el modo **Rest time** (Tiempo de descanso).
3. Pulse el botón (1) para incrementar el valor, o el botón (3) para reducirlo.
4. Pulse el botón central (2) para confirmar la selección.

NOTA El intervalo de tiempo de descanso es de 15-30 segundos. El tiempo de descanso hace una cuenta atrás.

Ajuste de METs

1. En el modo de **WORKOUT** (EJERCICIO), pulse el botón superior (1) para acceder al modo de **setup** (configuración).
2. Pulse el botón central (2) para introducir **yes** (sí) en el modo **setup** (configuración). Pulse el botón inferior (1) y a continuación el central (2) hasta que aparezca el modo **Mets** (equivalentes metabólicos).
3. Pulse el botón (1) para incrementar el valor, o el botón (3) para reducirlo.
4. Pulse el botón central (2) para confirmar la selección. El reloj empieza automáticamente a contar.

NOTA El intervalo de configuración de METs es 3-13.



REFERENCIA ÚTIL

MET (equivalente metabólico)

La actividad física tiene un gran efecto sobre el consumo total de energía humano, y contribuye al consumo de energía total del cuerpo. La cantidad de energía gastada en distintas actividades varía según la intensidad y el tipo de ejercicio.

Uno de los métodos más fáciles para grabar la intensidad de una actividad física es el método de la tarea de equivalente metabólico (MET). Se ha determinado el coste energético de muchas actividades, generalmente haciendo un seguimiento del consumo de oxígeno durante la actividad, hasta calcular una inhalación media de oxígeno por unidad de tiempo. A continuación este valor se compara al de la inhalación de oxígeno en reposo.

A continuación aparecen algunos valores MET relacionados con los distintos tipos de ejercicio, para que tenga una referencia:

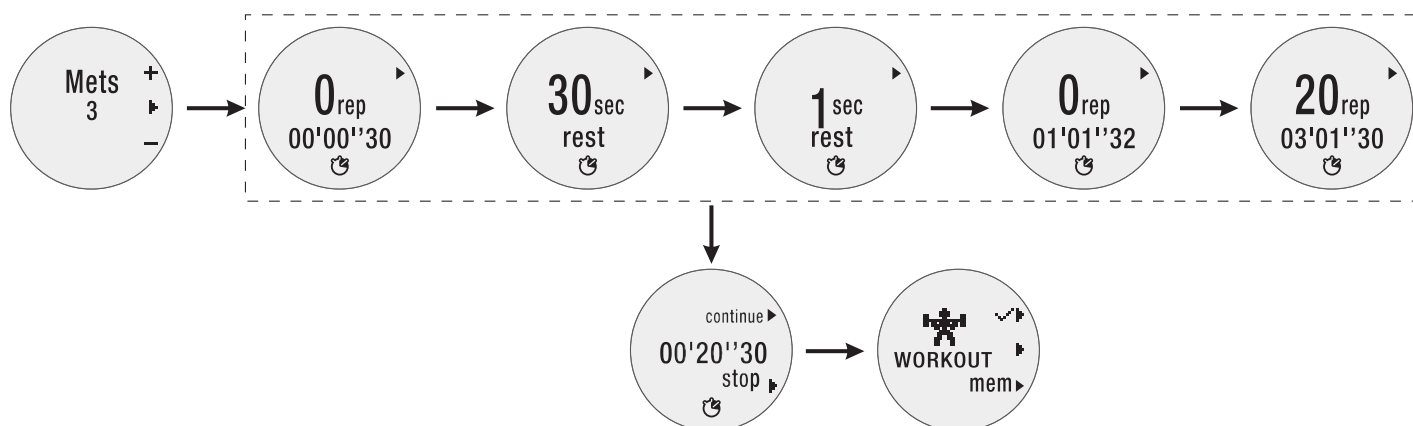
NOTA Los valores MET de cada actividad son aproximaciones; podría haber importantes variaciones individuales.

TIPO DE EJERCICIO	Valor MET
Estiramientos o yoga	2,5
Levantamiento de pesos (esfuerzo ligero o moderado, ejercicio ligero, general)	3,0
Aeróbic acuático, calistenia acuática	4,0
Ejercicios de gimnasio generales	5,5
Levantamiento de pesas (power lifting o culturismo, vigoroso), jazzerciser	6,0
Máquina de esquí	7,0
Máquina de escaleras	9,0

VER REGISTRO DEL EJERCICIO DURANTE EL EJERCICIO

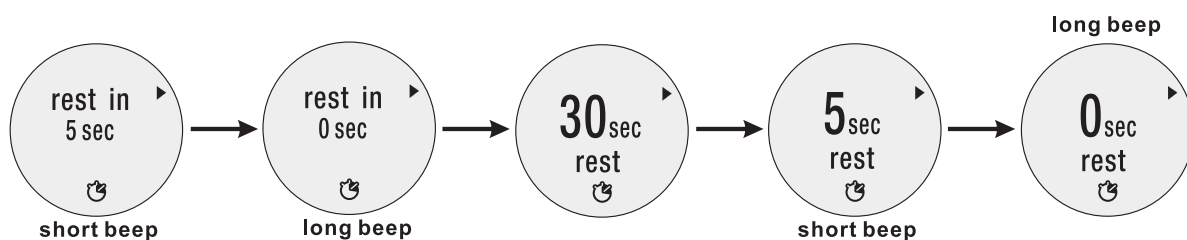
Después de configurar el valor **MET** (MET) en el reloj, puede iniciar el ejercicio. El reloj cuenta automáticamente. Puede ver la repetición y el tiempo, así como la cuenta atrás para el tiempo de descanso.

Puede pulsar el botón (1) para hacer una pausa. Si decide detener el ejercicio, pulse el botón inferior (3). La pantalla muestra el consumo total de calorías y el tiempo. La pantalla vuelve al modo de **WORKOUT** (EJERCICIO) al cabo de 3 segundos.



NOTA La repetición se empieza a mostrar cuando cuenta hasta la 4ª.

NOTA El reloj le avisa del tiempo de descanso. Hay un pitido corto en los últimos cinco segundos y un pitido largo en el momento en que se debe iniciar o finalizar el tiempo de descanso mientras la pantalla parpadea.



VER REGISTRO DEL EJERCICIO DESPUÉS DEL EJERCICIO

Después del ejercicio, puede ver en su reloj los registros siguiendo los pasos que aparecen a continuación.

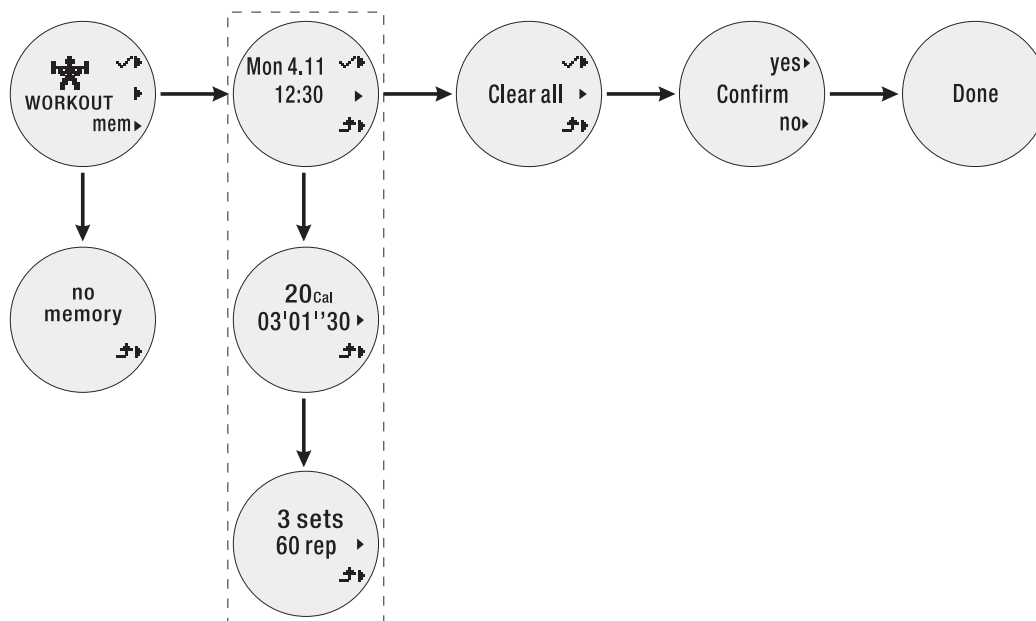
Cómo consultar registros de ejercicio:

- En el modo **WORKOUT** (EJERCICIO), pulse el botón inferior (3) para acceder a la memoria de ciclismo (**mem**).
- El registro más reciente aparece primero. Pulse el botón central (2) para ver otros registros por fecha y hora. Pulse el botón superior (1) para acceder a un registro específico.
 - Si el registro que visualiza es el que tiene la configuración, pulse el botón central (2) para ver el total de calorías, tiempo, series y repeticiones. O bien
 - Si el registro que está visualizando no tiene la configuración, solo podrá ver el total de repeticiones y tiempo.

O bien

Si quiere borrar toda la memoria, pulse el botón central (2) hasta que aparezca **Clear all** (Borrarlo todo). Pulse el botón superior (1) para seleccionar **yes** (sí) para borrar, y a continuación aparecerá **Done** (listo) en pantalla, o bien pulse el botón inferior (3) para seleccionar **no** y cancelar la operación de borrado.

NOTA Aparece **No memory** (no hay datos) si se intenta ver el registro pero no hay memoria.



VER REGISTRO DEL EJERCICIO EN LA APLICACIÓN

Puede cargar la memoria a su aplicación y ver los registros del ejercicio en el dispositivo móvil.

1. Introduzca la página de perfiles en su aplicación. Toque el icono de perfil **WORKOUT** (EJERCICIO).
2. Los registros de ejercicio aparecen en una lista por fecha y hora.
 - Toque el que desee ver o toque **EXPORT** para transmitir los datos por correo electrónico.
 - Desplace la pantalla a izquierda o derecha para ver el resto de registros.
3. Toque **OVERALL RESULT** (RESULTADO GENERAL) para acceder. A continuación puede tocar **WEEK** (SEMANA), **MONTH** (MES) y **ANNUAL** (ANUAL) para ver todas las gráficas generales. Desplace la pantalla a izquierda o derecha para ver las gráficas por unidad de tiempo. Toque todas las barras de la gráfica y aparecerán los datos correspondientes; vuelva a tocar para que desaparezcan.
4. Toque  en la pantalla para salir.



PERFIL DE ACTIVIDAD

Para alcanzar su volumen diario y semanal de actividad física según las directrices de la OMS (Organización Mundial de la Salud), puede descargarse el perfil **ACTIVITY MONITOR** (SEGUIMIENTO DE LA ACTIVIDAD) de su dispositivo móvil. Este perfil es adecuado para hacer un seguimiento de la actividad física de intensidad moderada.

Este perfil configura el volumen de actividad diaria a 30 minutos, y el volumen de actividad semanal a 150 minutos.

Haga un seguimiento de su actividad:

Desde que se descargó el perfil al reloj, se ha hecho un seguimiento automático y un recuento de su actividad. En el modo **ACTIVITY** (ACTIVIDAD), pulse el botón superior (1).

- La pantalla mostrará **be active** (sea activo) y se reproducirá una animación.
- Si cumple con el objetivo, aparece **target done!** (¡objetivo cumplido!).
- Si quiere salir, pulse el botón inferior (3).

NOTA Excepto cuando cambie las pilas, el reloj hace un seguimiento y recuento automático de su actividad, incluso si sale del perfil.



REFERENCIA ÚTIL

Directrices de salud

OMS - Comisión Europea

“En el caso de adultos de entre 18 y 65 años, el objetivo recomendado por la OMS es un mínimo de 30 minutos de actividad física de intensidad moderada 5 días a la semana.” “Debería añadir 2 o 3 días a la semana actividades para incrementar la fuerza y la resistencia de los músculosActivities to increase muscular.”

Centros de control y prevención de enfermedades de los Estados Unidos:

“Los adultos necesitan al menos 2 horas y 30 minutos (150 minutos) de intensidad moderada.” Actividad aeróbica (como caminar rápidamente) todas las semanas y estiramientos musculares 2 días más por semana trabajando grupos musculares principales (piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos).”

Nivel	Intensidad de la actividad	Pasos/Min	
		Hombre	Mujer
1	Desc	<60	<60
2	Ligera (<=2,99 equivalentes metabólicos)	60-96	60-107
3	Moderada (3,0-5,99 equivalentes metabólicos)	96-124	107-135
4	Alta (6,0-8,99 equivalentes metabólicos)	125-153	136-162
5	Muy alta (>=9,0 equivalentes metabólicos)	>153	>162

VISUALIZAR REGISTRO DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD

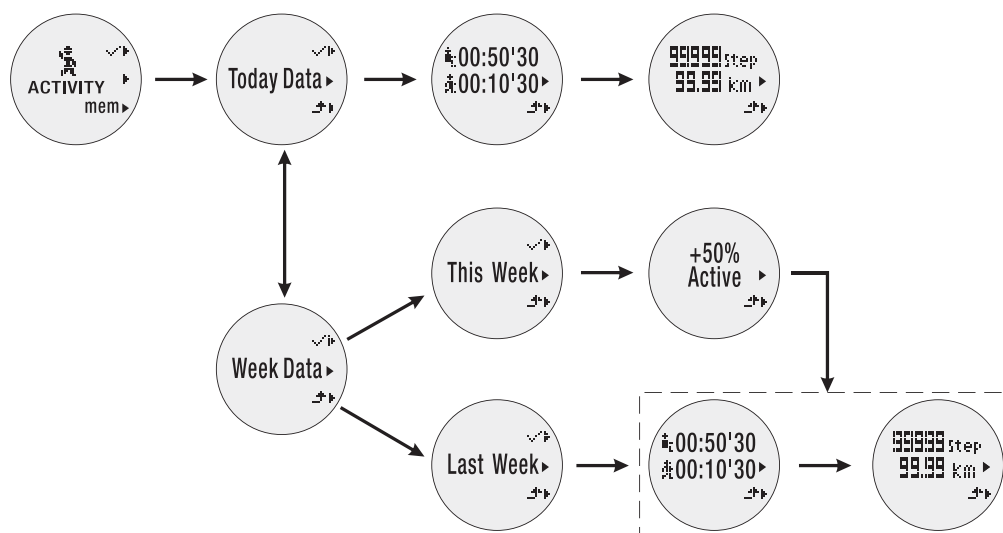
Para ver los datos de hoy:

- En el modo de **ACTIVITY** (actividad), pulse el botón superior (3) para acceder. Aparecerá en pantalla **Today Data** (Datos de hoy).
- Pulse el botón superior (1), y a continuación el botón central (2) para ver distintos registros, como el volumen de tiempo restante (🕒), el volumen de tiempo de la actividad (🏃), pasos y distancia.

Para ver datos semanales:

- En el modo de **ACTIVITY** (actividad), pulse el botón superior (3) para acceder. Toque el botón central (2) hasta que aparezca Week Data (Datos semanales).
- Pulse el botón superior (1) para entrar. A continuación, pulse el botón central (2) para ver el registro de **This Week** (Esta semana) o **Last Week** (Semana pasada). Pulse el botón superior (1) para entrar.
- Pulse el botón central (2) para ver distintos registros, como el volumen de tiempo restante (🕒), el volumen de tiempo de la actividad (🏃), pasos y distancia. Si consulta el registro de esta semana, también se mostrará el incremento o la reducción del porcentaje de la actividad que ha alcanzado en comparación con el registro de la semana anterior.

NOTA **This Week** (esta semana) se refiere desde el domingo hasta la fecha de hoy; **Last Week** (la semana pasada) significa desde el domingo pasado hasta el sábado anterior.



VER REGISTRO DE LA ACTIVIDAD EN LA APLICACIÓN

Puede cargar la memoria a su aplicación y ver los registros de la actividad en el dispositivo móvil.

1. Introduzca la página de perfiles en su aplicación. Toque el icono de perfil **ACTIVITY** (actividad).
2. Los registros de actividad aparecen en una lista por fecha y hora. Siga los pasos siguientes, por favor.
 - Toque el que desee ver o toque **EXPORT** para transmitir los datos por correo electrónico.
 - Desplace la pantalla a izquierda o derecha para ver el resto de registros.
3. Toque **OVERALL RESULT** (RESULTADO GENERAL) para acceder. A continuación puede tocar **WEEK** (SEMANA), **MONTH** (MES) y **ANNUAL** (ANUAL) para ver todas las gráficas generales. Desplace la pantalla a izquierda o derecha para ver las gráficas por unidad de tiempo. Toque todas las barras de la gráfica y aparecerán los datos correspondientes; vuelva a tocar para que desaparezcan.
4. Toque  en la pantalla para salir.



PERFIL METEOROLÓGICO

Puede ver la temperatura actual y la predicción meteorológica para las próximas 12-24 horas en el reloj.

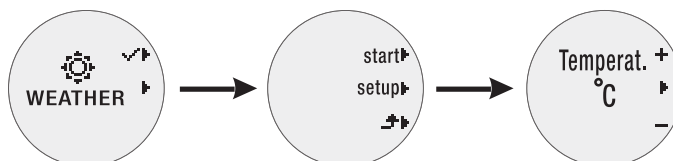
A continuación aparecen los iconos meteorológicos:

Iconos meteorológicos	Significado
	Soleado
	Nublado
	Lluvia

CONFIGURACIÓN

Puede configurar la unidad de temperatura antes de ver el registro.

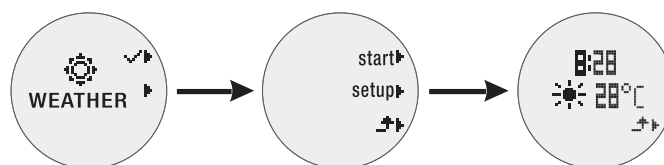
1. En modo **WEATHER** (SITUACION METEOROLOGICA), pulse el botón superior (1) para entrar.
2. Pulse el botón central (2) para acceder al modo de configuración.
3. Pulse el botón superior (1) o el inferior (3) para seleccionar °C o °F.
4. Pulse el botón central (2) para confirmar la selección.



VER TEMPERATURA Y PREVISIÓN METEOROLÓGICA

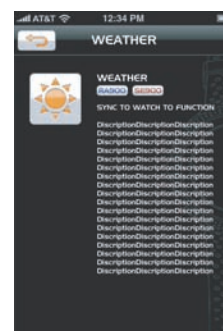
Solo puede ver la temperatura y la previsión meteorológica en el reloj.

1. En modo **WEATHER** (SITUACION METEOROLOGICA), pulse el botón superior (1) para acceder.
2. Pulse el botón central (2) para acceder al modo **start** (inicio). Se mostrarán la hora actual, la temperatura y el icono de la previsión meteorológica.
3. Pulse el botón inferior (3) para salir.



VER LA SITUACIÓN METEOROLÓGICA EN APLICACIÓN

Solo puede ver la temperatura y la previsión meteorológica en el reloj.



PERFIL DE SENDERISMO

Puede usar el perfil de senderismo para configurar y hacer un seguimiento de distintos valores, como distancia, altura, nivel de presión atmosférica, etcétera. Esta configuración incluye los elementos siguientes:

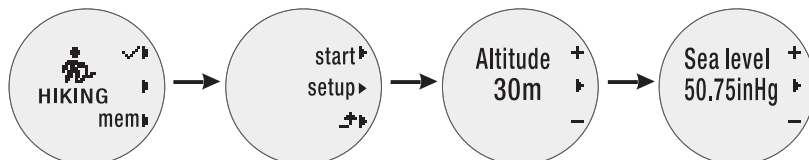
- Altura
- Nivel de mar

CONFIGURACIÓN

Debe introducir los valores de altitud y nivel del mar antes de empezar a caminar. Puede consultar su estación meteorológica local para preguntar sobre la situación de una zona o de una ciudad en concreto.

Configuración de altitud y nivel del mar

1. En modo **HIKING**, pulse el botón superior para acceder al modo de **configuración**.
2. Pulse el botón (2) para configurar la altitud y la unidad de medición (**m** o **ft**), el nivel del mar y su unidad de medición (**inHg** o **hPa**).
3. Pulse el botón superior (1) para incrementar el valor o seleccionar la opción, o pulse el botón inferior (3) para reducir el valor o seleccionar la opción.

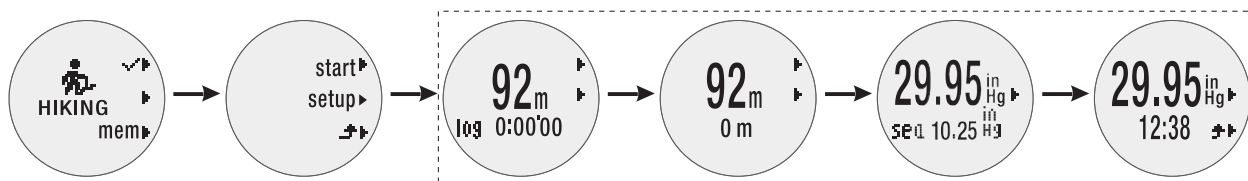


VISUALIZAR REGISTRO DURANTE EL SENDERISMO

Puede consultar distintos valores a los que se hace un seguimiento, como altitud actual, diferencia de altitud, presión local, presión del nivel del mar, etcétera. Puede grabar un máximo de 10 diarios.

Configuración de altitud y nivel del agua del mar:

1. En modo **HIKING** (SENDERISMO), pulse el botón superior para acceder al modo de **configuración**.
2. Pulse el botón superior (1) de nuevo cuando empiece a caminar. La pantalla muestra la altitud a la que se encuentra y los registros de tiempo. Pulse el botón superior (1) de nuevo para detener el recuento de tiempo.
O bien
Pulse el botón superior (1) y manténgalo pulsado para volver a poner el tiempo a **0:00'00**.
3. Pulse el botón central (2) para ver otras pantallas y datos.
 - Altitud a la que se encuentra actualmente y diferencia de altitud
 - Presión local y presión a nivel del mar
 - Presión local y hora actual
4. Pulse el botón superior (3) para acceder.

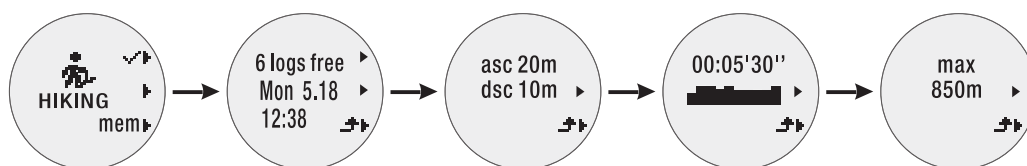


VISUALIZAR REGISTRO DESPUÉS DE LA EXCURSIÓN

Puede ver los registros después de su excursión. En el diario, los registros están ordenados por fecha y hora.

Cómo visualizar registros de memoria:

1. En el modo **HIKING** (SENDERISMO), pulse el botón inferior (3) para acceder al modo de memoria. Verá el total de informes de tiempo libre, fecha y hora.
2. Pulse el botón central (2) para seleccionar el registro deseado.
3. Pulse el botón superior (1) para acceder.
4. Pulse el botón central (2) para ver tiempo acumulado de una excursión, un gráfico que representa su pantalla de altitud, pantalla de subida y bajada de altitud y pantalla de punto más alto.
5. Pulse el botón superior (3) para salir.

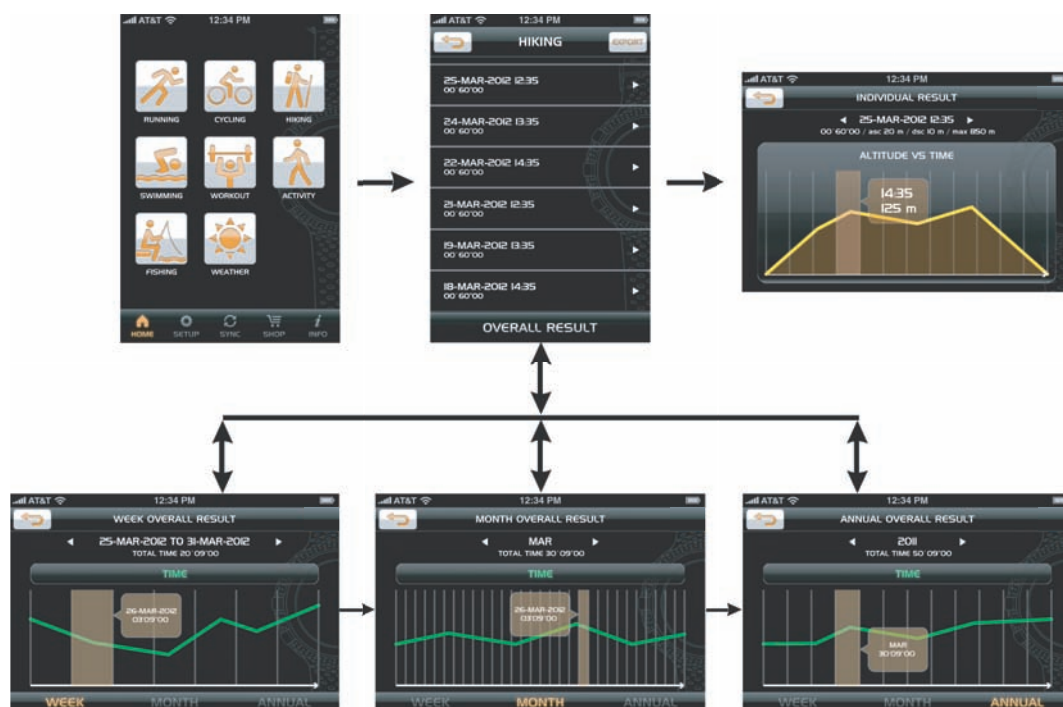


VER REGISTRO DE LA EXCURSIÓN EN LA APLICACIÓN

Puede cargar la memoria a su aplicación y ver los registros de la excursión en el dispositivo móvil.

1. Introduzca la página de perfiles en su aplicación. Toque el icono de perfil **HIKING** (SENDERISMO).
2. Los registros de **HIKING** (SENDERISMO) están ordenados por fecha y hora. Siga los pasos siguientes, por favor.
 - Toque el que desee ver o toque **EXPORT** (EXPORTAR) para transmitir los datos por correo electrónico.
 - Desplace la pantalla a izquierda o derecha para ver el resto de registros.

3. Toque **OVERALL RESULT** (RESULTADO GENERAL) para acceder. A continuación puede tocar **WEEK** (SEMANA), **MONTH** (MES) y **ANNUAL** (ANUAL) para ver todas las gráficas generales. Desplace la pantalla a izquierda o derecha para ver las gráficas por unidad de tiempo. Toque todas las barras de la gráfica y aparecerán los datos correspondientes; vuelva a tocar para que desaparezcan.
4. Toque  en la pantalla para salir.

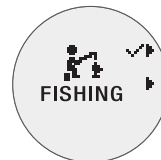


PERFIL DE PESCA

Puede usar el perfil **FISHING** (PESCA) para prever los mejores momentos para pescar en su ubicación los próximos 14 días.

Tiene que configurarlo antes de usarlo. Los elementos principales de la configuración son:

- Latitud
- Longitud

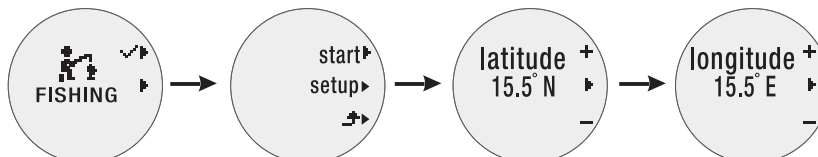


CONFIGURACIÓN

Siga los pasos siguientes, por favor.

Configuración de latitud y longitud:

1. En el modo de **FISHING** (PESCA), pulse el botón superior (1) para acceder al modo de setup (configuración).
2. Pulse el botón central (2) para acceder al modo de latitud y longitud. Puede pulsar el botón superior (1) o el botón inferior (3) para seleccionar la unidad de medición (North (Norte), South (Sur), East (Este) y West (Oeste)).
3. Pulse el botón central (2) para confirmar la selección.
4. Puede configurar el valor. Pulse el botón (1) para incrementar el valor, o el botón (3) para reducirlo.
5. Pulse el botón central (2) para confirmar el ajuste.

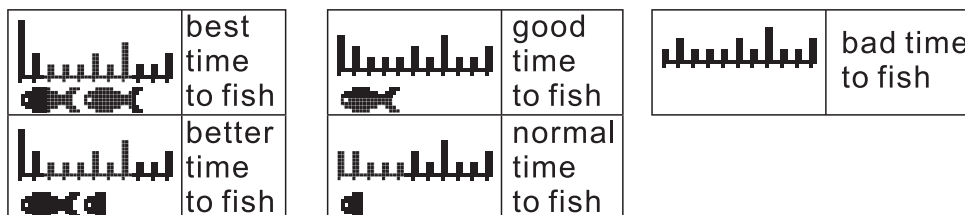


VER EL ESTADO MIENTRAS PESCA

Puede ver las previsiones de volumen de pescado para las próximas 10 horas desde el día de hoy hasta dentro de 14 días. La hora de inicio del gráfico de tendencias es la hora actual.

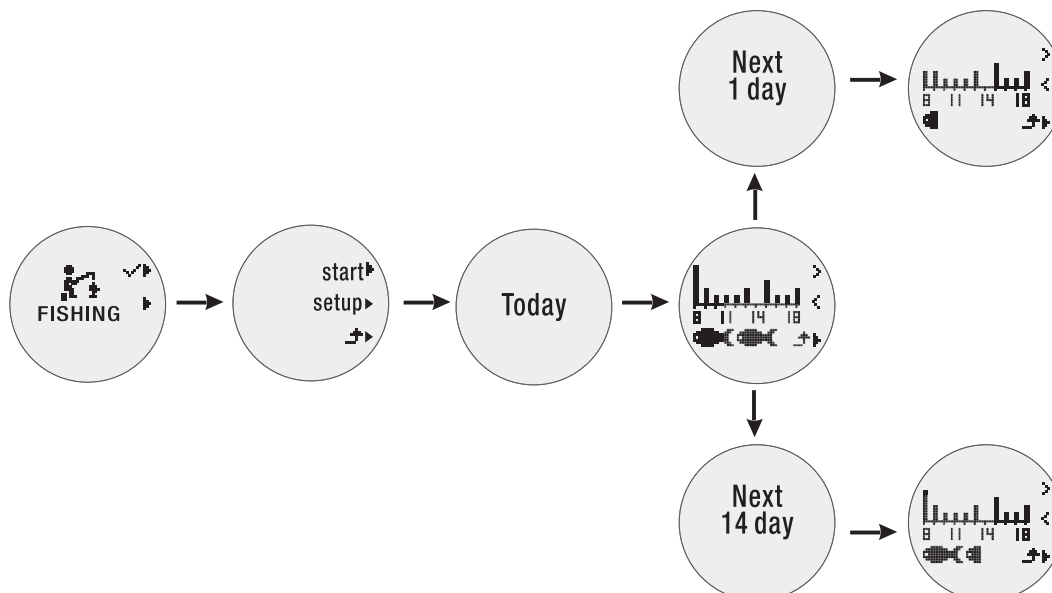
Para visualizar el día de hoy:

1. En el modo de **FISHING** (PESCA), pulse el botón superior (1) para acceder al modo de setup (configuración).
2. Aparecerá **Today** (hoy) y al cabo de 3 segundos aparecerá la gráfica de previsión. Las gráficas siguientes son para su referencia y para reconocer el estado.
3. Pulse el botón superior (3) para salir.



Para ver otros días:

1. En el modo de **FISHING** (PESCA), pulse el botón superior (1) para acceder al modo de setup (configuración).
2. Pulse el botón superior (1) para acceder a la pantalla **Next 1 day** (Próximo día); la gráfica relacionada tarda 3 segundos en salir. Pulse el botón superior (1) para seleccionar el día deseado.
O bien
Pulse el botón central (2) para acceder a la pantalla **Next 14 day** (Próximos 14 días); la gráfica relacionada tarda 3 segundos en salir. Pulse el botón superior (2) para seleccionar el día deseado.
3. Pulse el botón superior (3) para salir.



VER REGISTRO DE LA PESCA EN LA APLICACIÓN

Puede cargar la memoria a su aplicación y ver los registros de la pesca en el dispositivo móvil.

1. Introduzca la página de perfiles en su aplicación. Toque el icono de perfil **FISHING** (PESCA).
2. En el mapa hay una marca morada con latitud y longitud en la ubicación de la predicción, o toque  para mostrar su ubicación actual.
3. Toque  en la pantalla para salir.



RESISTENCIA AL AGUA

El reloj Ssmart es resistente a hasta 5 ATM (50 m o 164 pies). Esto significa que puede utilizarlo para nadar u otras actividades deportivas acuáticas (como el surf), pero que no debe utilizarse para hacer submarinismo ni inmersión en aguas profundas.

NOTA

- Asegúrese de que los botones y el compartimento para pilas estén totalmente seguros e intactos antes de exponer el reloj al exceso de agua.
- Evite pulsar los botones mientras estén sumergidos o durante tormentas intensas, ya que podría provocar la entrada de agua en el reloj, y ello, a su vez, dar lugar a mal funcionamiento.
- Aunque el reloj es resistente al agua, puesto que las señales de radio no se transmiten por el agua, no podrá haber transmisiones entre el reloj y los accesorios, como la cinta para el pecho, si el reloj está sumergido.

ILUMINACIÓN DE LA PANTALLA

Toque dos veces para activar la retroiluminación. Si quiere que se mantenga encendida más tiempo, toque la esfera tres veces consecutivamente.

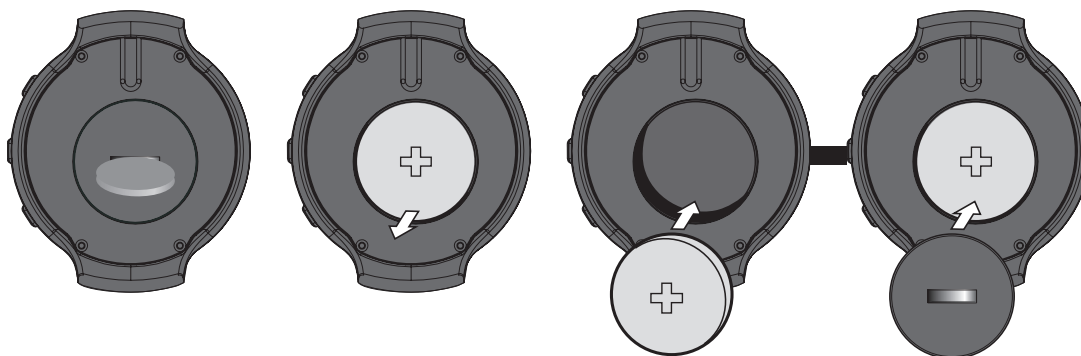
CÓMO CAMBIAR LAS PILAS

Si la pila de su reloj se está agotando, si en el modo **CONNECT** la batería está baja, aparecerá en pantalla **CONNECT, pls change batt. for update** (cambie la pila). Para que el resultado sea óptimo, reemplace la pila tal y como se muestra a continuación.

NOTA Puede comprar la pila de recambio en su tienda de electrónica habitual o llamar a su asesor del servicio de atención al consumidor.

Cómo cambiar la pila:

1. Con una moneda, abra el compartimento para pilas.
2. Retire la pila vieja e introduzca una pila de litio CR2032 de 3V nueva.
3. Fije la tapa utilizando la moneda para que quede otra vez en su sitio.



pls change
batt. for
update

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	2012 - 2061
Alarma	Alarma con ajuste diario, días laborables o fin de semana Solo disponible para el tiempo 1
ENTRENAMIENTO	
Gama de tiempo de ejercicio	00:00:00 a 99:59:00
Intervalo de tiempo de descanso	00:00:00 a 99:59:00
Zona de ritmo cardíaco objetivo	Quemar grasas, aeróbico, anaeróbico
Alcance del ritmo cardíaco	0, 30-240 bpm
Cálculo de distancia	0 a -599,9 (en km o millas)
Alcance del recuento de pasos	Entre 0 y 99999
Alcance del temporizador de pasos	00:00:00 a 99:59:00

Recuento máximo de vueltas	99
Gama de medición de cadencia	0 a 9999,99 (en km o millas)
Recuento de pasos	Entre 0 y 99999
Gama de medición de cadencia	Entre 1 y 199 rpm
Números de intervalo de entrenamiento	Entre 2 y 5
Gama de calorías	87,5 a 9.999 kcal
Porcentaje de grasas quemadas	0 a 100%
Alcance de distancia de calibración	0,4-2,0 km
Alcance de repetición de ejercicio	0-999
Alcance del tamaño de la rueda	800-3.000 mm
Alcance del tamaño del lago	25 m / 50 m
Alcance de valor MET	3-13 METS
Alcance de series de ejercicio	1-9 series
Alcance de repeticiones de ejercicio	1-99 reps
USUARIO	
Intervalo de años de nacimiento	1913-2012
Gama de peso	20-225 kg (44-496 lbs)
Intervalo de altura	69-231 cm (2'3"-7'7" pulgadas)
Alcance de calzada	22-152 cm (11-60 pulgadas)
ALIMENTACIÓN	
Reloj	1 pila de litio CR2032 3V
ENTORNO DE TRABAJO	
Temperatura de funcionamiento	Reloj 0°C a 40°C (32°F a 104°F)
Temperatura de almacenamiento	Reloj -20°C a 60°C (-4°F a 140°F)

PRECAUCIONES

- Límpielo únicamente con un paño suave ligeramente humedecido con agua caliente o un jabón suave.
- No someta 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 estropee.
- 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 rale la pantalla LCD con objetos duros, porque podría causar daños.
- Retire las pilas si va a guardar el producto por un largo periodo de tiempo.
- Al reemplazar las pilas, introduzca pilas nuevas siguiendo las especificaciones de este manual de usuario.
- 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.
- Debido a limitaciones de imprenta, las pantallas que se muestran en este manual pueden diferir de las pantallas reales.
- Los contenidos de esta guía de inicio rápido no pueden reproducirse sin permiso del fabricante.

NOTA La ficha técnica de este producto y los contenidos de esta guía de inicio rápido pueden cambiarse sin aviso. Para obtener instrucciones completas acerca de cómo usar el producto, consulte el manual de usuario en línea visitando www.oregonscientific.com. La versión en inglés del manual contiene la descripción más actualizada del funcionamiento.

SOBRE OREGON SCIENTIFIC

Visite nuestro sitio web www.oregonscientific.com para obtener más información sobre los productos de Oregon Scientific.

Si tiene alguna duda, póngase en contacto con nuestros servicios al cliente en info@oregonscientific.com.

EU-DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

Por medio de la presente Oregon Scientific declara que el Reloj Ssmart (Modelo: RA900/SE900) 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 BAJO LA DIRECTIVA RTTE
 Todos los países de la UE, Suiza y Noruega

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	2
Contenu De L'emballage	2
Boutons De Controle	2
Screen Display	2
Demarrage De La Montre (Premiere Foie)	2
Reglage De La Montre	2
Pour Sortir Vers L'affichage Horaire Par Defaut	2
Reglage Du Profil Horaire	2
Reglage Du Profil De L'utilisateur	3
Application Oregon Scientific	4
Achat D'un Profil	4
Reglage Des Profils D'exercice	4
Connexion Au Telephone	4
Telechargement Des Profils Sur La Montre	4
Telechargement Des Donnees Sur L'appareil Portable	5
Mise A Jour Du Systeme	5
Reglage De Capteur	6
Ajout D'un Capteur	6
Pour Retirer Un Capteur	6
Commencer L' Exercice	6
Profil Course A Pied	7
Reglage	7
Useful Reference	8
Comment Voir L'enregistrement D'exercice Tout En Courant	9
Voir L'enregistrement De L'exercice Apres Avoir Couru	9
Pour Voir Les Enregistrement D'exercice Dans L'application	10
Profil Cyclisme	11
Reglage	11
Useful Reference	11
Comment Voir L'enregistrement De L'exercice En Faisant Du Velo	11
Voir Les Enregistrements D'exercice Apres Avoir Fait Du Cyclisme	12
Pour Voir Les Enregistrement D'exercice Dans L'application	13
Profil Natation	14
Reglage	14
Pour Voir Les Enregistrements D'exercice En Nageant	14
Comment Voir Les Enregistrements D'exercice apres Avoir Nage	15
Pour Voir Les Enregistrements D'exercice Dans L' Application	16
Workout Profil	17
Reglage	17
Useful Reference	18
Comment Voir L'enregistrement D'exercice En Faisant L'entrainement	18
Voir L'enregistrementr De L'exercice Apres L'entrainement	18
Voir L'enregistrement D'exercice Dans L'application	19
Profil D'activite	20
Useful Reference	20
Pour Voir Les Enregistrements Apres L' Activite	20
Pour Voir Les Enregistrements D'activite Dans L' Application	21
Profil Meteo	22
Reglage	22
Pour Voir La Temperature Et Le Temps	22
Pour Voir La Meteo Dans L'application	22
Profil Randonnee	23
Reglage	23
Comment Voir Les Enregistrements Pendant La Randonnee	23
Pour Voir Les Enregistrements Apres La Randonnee	23
Pour Voir Les Enregistrements De Randonnee Dans L'application	24
Profil Peche	25
Reglage	25
Pour Voir Le Statut Pendant La Peche	25
Voir Les Enregistrements De Peche Dans L'application	26
Resistance A L'eau	26
Retroclairage	26
Remplacement De La Pile	26
Caracteristiques	27
Precautions	28
À Propos D'oregon Scientific	28
Eu – Déclaration De Conformité	28

INTRODUCTION

Merci d'avoir choisi la Ssmart Watch d'Oregon Scientific™ comme votre partenaire sportif qui peut être un outil de motivation superbe compatible avec une application téléchargeable depuis votre appareil portable tel qu'un Smartphone ou une tablette PC. Cette montre multifonctions peut vous aider à atteindre et maintenir systématiquement votre niveau d'exercice optimum. Partagez les bénéfices de votre exercice avec vos amis et votre famille !

Cette montre est actuellement compatible avec iPhone 4S / iPhone 5 / iPad 3 portant le logo  pour assurer une liaison de transmission fiable. Vous pourrez trouver les derniers détails de compatibilité sur notre site web <http://ssmart.oregonscientific.com>.

Vous pouvez acheter nos accessoires séparément, tels que la sangle pectorale Bluetooth Smart Fabric Chest Belt (SZ999) et le module vélo Bluetooth Smart Bike Pod (AD262) pour maximiser l'utilisation de votre montre.

IMPORTANT Cette montre est à usage sportif uniquement et n'est pas supposée remplacer un appareil médical de quelque sorte que ce soit.

Remarque de brevet: Ce produit fait l'objet d'une demande de brevet aux États-Unis et en Europe.

CONTENU DE L'EMBALLAGE

L'emballage devrait inclure les articles suivants:

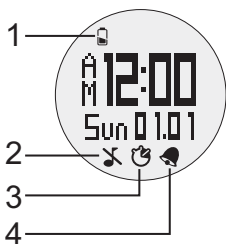
- 1 x montre SE900 ou RA900
- 1 x pile lithium CR2032 3V (déjà installée dans la montre)
- 1 x carte de garantie Oregon Scientific™
- 1 x Guide de Démarrage Rapide

BOUTONS DE CONTROLE



1. Bouton du haut (1): Démarre / arrête le chronomètre; augmente les valeurs de réglage; entre les réglages du profil
2. Bouton du milieu (2): Alterne entre profils / affichages; navigue dans les données; confirme le réglage
3. Bouton du bas (3): Diminue les valeurs de réglage; entre dans la mémoire pour voir les enregistrements ; entre dans le mode réglage; enregistre un tour de piste quand le chronomètre est en marche; sort de l'affichage courant et revient à l'écran précédent
4. Taper sur la vitre pour activer le rétroéclairage

AFFICHAGE À L'ÉCRAN

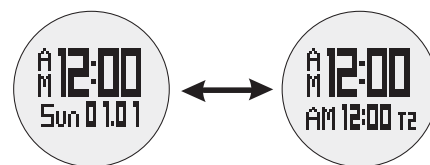


1.  :Indique le statut de la pile qui est faible ou presque vide
2.  :Indique que le bip sonore est éteint
3.  :Indique que le minuteur d'exercice est activé ; clignote pendant le décompte
4.  :Indique que l'alarme est en marche

DEMARRAGE DE LA MONTRE (PREMIERE FOIS)

Une fois la montre retirée de sa boîte d'emballage, appuyer et tenir le bouton du haut (1) pour l'activer jusqu'à ce que l'écran affiche l'heure.

Appuyer sur le bouton du haut (1) pour faire passer les affichages entre l'heure par défaut (**Time 1**) et l'autre heure (**Time 2**). Appuyer sur le bouton du milieu (2) pour continuer à régler le profil horaire.



REGLAGE DE LA MONTRE

IMPORTANT

- Pour assurer des calculs précis de vos exercices, il vous est fortement recommandé de régler la montre et les profils d'utilisateur avant de faire votre exercice.
- Rappelez-vous de régler les profils après chaque changement de pile ou réinitialisation.

POUR SORTIR VERS L'AFFICHAGE HORAIRE PAR DEFAUT

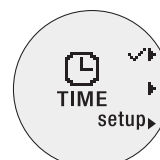
Vous pouvez appuyer et tenir le bouton du milieu (2) pour sortir de n'importe quel affichage et retourner directement à l'affichage horaire par défaut à tout moment.



REGLAGE DU PROFIL HORAIRE

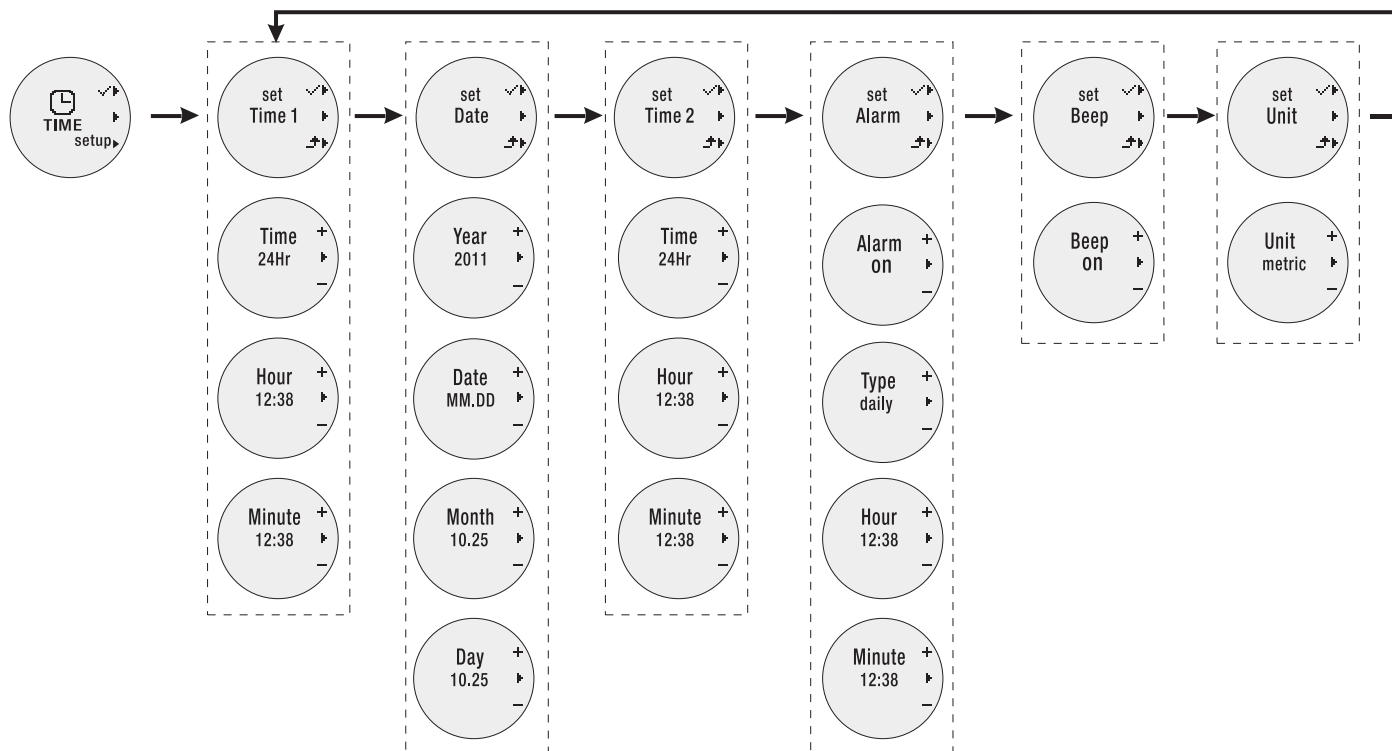
Après avoir démarré la montre pour la première fois, vous pouvez entrer en mode **TIME setup** en appuyant sur le bouton du milieu (2).

1. Appuyer sur le bouton du bas (3) pour commencer le réglage dans l'ordre.
2. Basculer le bouton du milieu (2) pour choisir l'option à régler, elles sont **Time 1** (Heure 1), **Date** (Date), **Time 2** (Heure 2), **Alarm** (Alarme), **Beep** (Bip sonore) et **Unit** (unité de mesure).



Après avoir choisi une option, appuyer sur les boutons suivants pour changer les réglages :

1. Appuyer sur le bouton du haut (1) pour démarrer un affichage de réglage spécifique.
2. Appuyer sur le bouton du haut (1) pour augmenter les valeurs ou choisir une option ; Appuyer sur le bouton du bas (3) pour diminuer les valeurs ou choisir une option.
3. Appuyer sur le bouton du milieu (2) pour enregistrer le réglage et automatiquement aller vers un autre affichage de réglage (s'il y a lieu).



REMARQUE Si vous voulez revenir à l'affichage en temps réel, retournez au mode de réglage horaire **TIME setup** et ensuite appuyez sur le bouton du haut (1).

REMARQUE Si l'alarme est allumée, s'affiche à l'écran jusqu'à ce que vous ayez mis le réglage de l'alarme en position éteinte.

REMARQUE Vous pouvez régler l'alarme indépendamment pour **daily** (quotidien)/ **weekday** (jours de la semaine)/ **weekend** (samedi et dimanche).

REMARQUE Si la pile de votre montre est faible, le bip sonore est automatiquement éteint sans l'affichage .

REGLAGE DU PROFIL DE L'UTILISATEUR

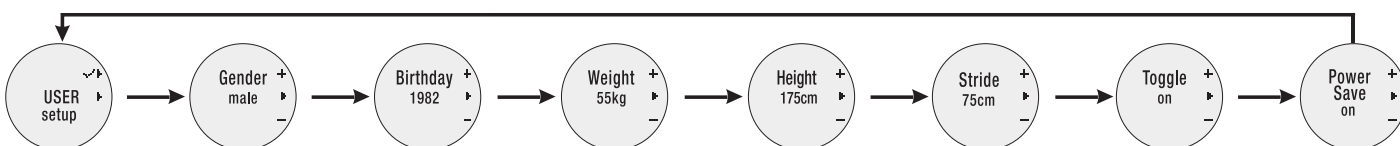
Vous pouvez choisir de régler le profil d'utilisateur ou de télécharger des profils d'exercice après avoir réglé le profil horaire, mais nous recommandons fortement que vous régliez le profil d'utilisateur avant votre exercice.

Vous pouvez régler le profil d'utilisateur par l'intermédiaire de l'application sur votre appareil portable, et mettre à jour le profil sur la montre.

En mode réglage d'utilisateur (**USER setup**), appuyer sur le bouton du haut (1) et continuer à régler votre profil d'utilisateur dans l'ordre suivant : **Gender** (Sexe), **Birthday** (Anniversaire), **Weight** (poids et unité de mesure), **Height** (taille et unité de mesure), **Stride** (foulée et unité de mesure), **Toggle** (Basculer) et **Power Save** (Économiser la pile), en appuyant sur les boutons suivants :

1. Appuyer sur le bouton du haut (1) pour augmenter les valeurs ou choisir une option ; Appuyer sur le bouton du bas (3) pour diminuer les valeurs ou choisir une option.
2. Appuyer sur le bouton milieu (2) pour enregistrer le réglage et automatiquement aller vers un autre affichage de réglage.

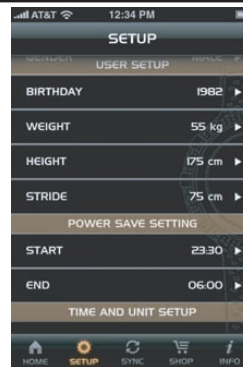
TIP La longueur de foulée est la distance entre la pointe de votre pied avant et la pointe de votre pied arrière quand vous faites un pas, ou la distance d'un talon à l'autre. Pour mesurer correctement la longueur d'une foulée individuelle, vous pouvez marcher sur une certaine distance à votre rythme normal, et ensuite diviser par le nombre de pas, la valeur moyenne peut être utilisée pour entrer dans la montre en tant que longueur de foulée.

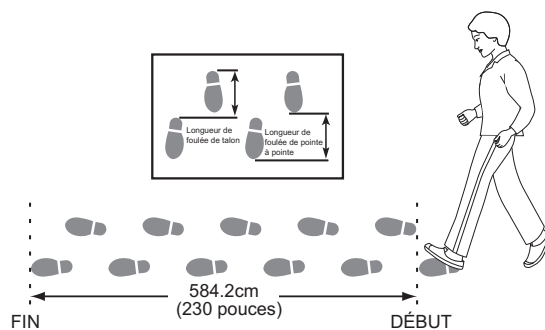


Par exemple, le nombre total de pas que vous faites est 10, et la distance parcourue est 230 pouces (584,2 cm). Par conséquent, la valeur moyenne d'une foulée est 23 pouces (59cm) .

$$\text{Distance totale} \div \text{Nombre de pas} = \text{Longueur moyenne de foulée}$$

$$230 \div 10 = 23 \text{ pouces}$$





REMARQUE Pendant votre exercice, si vous voulez que la montre bascule automatiquement les données d'exercice, mettre le réglage Bascule (**Toggle**) en marche.

REMARQUE Si le réglage d'économie de pile **Power Save** est mis sur **on** (marche), la montre se mettra en veille si aucun bouton n'a été utilisé pendant 30 minutes entre 23h00 et 06h00 (11pm et 6am). Tapoter le verre pour afficher l'écran de nouveau. Vous pouvez régler le temps de mise en veille voulu avec **POWER SAVE SETTING** dans l'application.

REMARQUE Vous pouvez aussi changer l'heure et l'unité de mesure par l'intermédiaire de l'application.

IMPORTANT Réinitialiser le profil d'utilisateur si la montre a été utilisée par une autre personne.

APPLICATION OREGON SCIENTIFIC

Télécharger l'application Oregon Scientific à partir de votre appareil portable. Elle est disponible chez Apple App Store (version iOS) ou Google Play Store (version Android, prochainement disponible). Différents profils d'exercice peuvent être téléchargés gratuitement ou achetés directement à partir de l'application.

TIP Pour trouver l'application rapidement, taper 'Ssmart Watch' comme mot-clé dans le moteur de recherche.

ACHAT D'UN PROFIL

En mode **SHOP**, les profils sont listés à l'écran. Tout profil qui a été installé sur votre montre a la mention **INSTALLED** affichée à côté de l'icône de ce profil.

Si vous voulez acheter un profil, tapez sur l'icône de prix **\$199** et puis **BUY** s'affiche. Pour confirmer l'achat, taper de nouveau sur **BUY**. Vous verrez les détails du profil et pourrez continuer avec la procédure de paiement.



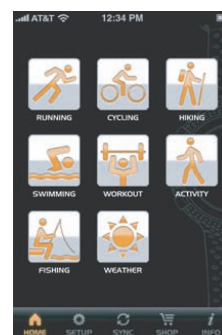
REGLAGE DES PROFILS D'EXERCICE

Il y a différents profils d'exercice à télécharger dans l'application Oregon Scientific comme montré ci-dessous,

- Course
- Cyclisme
- Natation
- Entraînement
- Activité
- Pêche

À l'exception des profils ci-dessus, le modèle RA900 peut exclusivement installer les profils suivants.

- Randonnée
- Météo

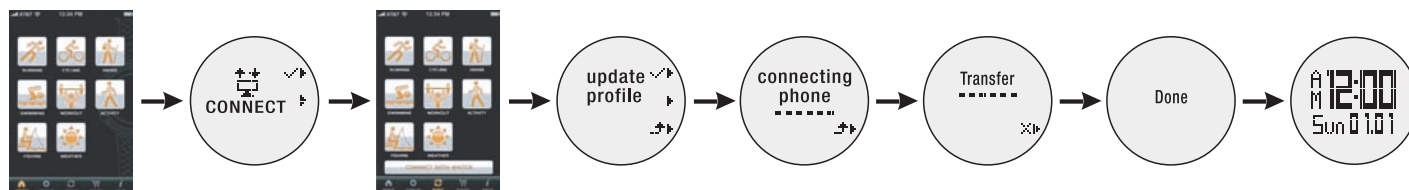


CONNEXION AU TELEPHONE

TELECHARGEMENT DES PROFILS SUR LA MONTRE

Vous pouvez télécharger les profils d'exercice à partir de l'application sur votre montre. Choisissez jusqu'à 3 profils qui peuvent être changés n'importe quand.

1. En mode **CONNECT**, taper et choisir les profils d'exercice désirés sur l'appareil portable et ensuite taper **CONNECT**.
2. Appuyer et basculer le bouton du milieu (2) sur le montre pour entrer en mode **CONNECT** (connexion). Appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer.
3. Taper sur **CONNECT WITH WATCH** (connexion à la montre) sur l'appareil portable pour initialiser la synchronisation tout en appuyant sur le bouton du haut (1) de nouveau du la montre. **Done** (Fait) s'affiche sur la montre une fois la connexion et le téléchargement réussis.



Icone	Signification
	L'appareil portable cherche à se connecter à la montre.
	Une fois la connexion réussie, le téléchargement commence.

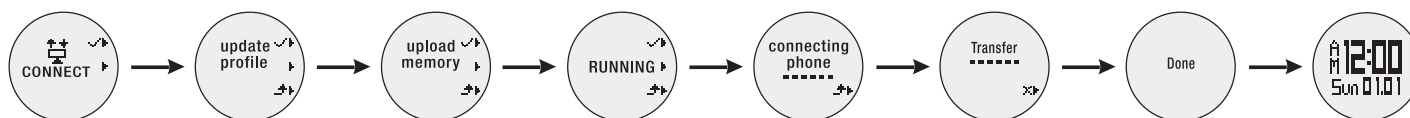
REMARQUE Si votre pile est faible, **pls change batt.for update** s'affiche et vous ne pouvez pas continuer à entrer dans les autres écrans.

pls change
batt. for
update

TELECHARGEMENT DES DONNEES SUR L'APPAREIL PORTABLE

Vous pouvez télécharger les données de la montre vers l'application.

1. En mode **CONNECT**, appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer et basculer le bouton du milieu (2) pour entrer dans l'affichage **upload memory** (téléchargement de mémoire).
2. Appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer et choisir un profil d'exercice, basculer le bouton du milieu (2) pour choisir le profil voulu, ensuite appuyer sur le bouton du haut (1) pour commencer à télécharger.
3. Taper sur **CONNECT WITH WATCH** (connexion à la montre) sur l'appareil portable pour initialiser la synchronisation tout en appuyant sur le bouton du haut (1) sur la montre de nouveau. **Done** (Fait) s'affiche sur la montre une fois la connexion et le téléchargement réussis.



REMARQUE Si la connexion a échoué, la montre va automatiquement essayer de se synchroniser de nouveau.

MESSAGE D'ÉCRAN

Transfer	Synchronisation en cours
Done	Synchronisation réussie
Failed	Échec de synchronisation. La montre essaie encore de synchroniser.
no memory	Il n'y a pas de données dans la montre
pls change batt.for update	Le pile de la montre est faible et doit être remplacée

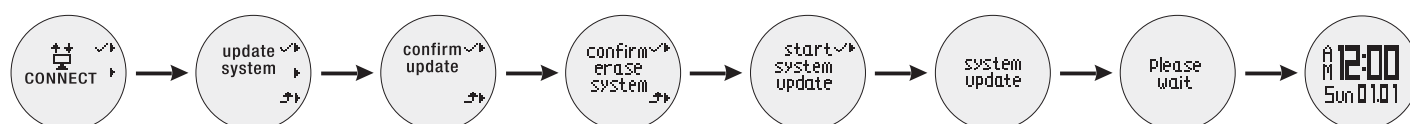
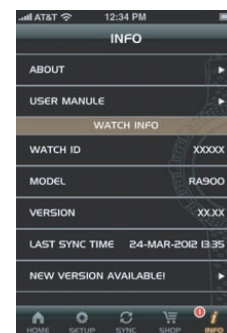
MISE A JOUR DU SYSTEME

Vous pourriez mettre à jour la montre avec un système avancé qu'Oregon Scientific offrira à l'avenir par l'intermédiaire de l'application, s'il y a lieu. Dans l'application, vous pouvez remarquer dans la page **INFO** un message qui apparaît, ou regarder **NEW VERSION AVAILABLE!** (nouvelle version disponible) en bas de la page.

1. En mode **CONNECT**, appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer et basculer le bouton du milieu (2) pour entrer dans l'affichage **update system** (mise à jour du système).
2. Basculer le bouton du haut top (1) pour entrer dans les écrans ci-dessous dans l'ordre. Le système actuel de la montre sera affiché après votre confirmation.

REMARQUE Si la mise à jour du système échoue, **Failed** s'affiche, et l'écran retourne à **start system update** pour votre prochain essai.

REMARQUE Dans la page **INFO**, vous pouvez consulter **WATCH ID** (identification de la montre), **VERSION** et **LAST SYNC TIME** (dernière synchronisation).



REGLAGE DE CAPTEUR

Avec différents capteurs couplés à la montre, celle-ci peut être maximisée au niveau le plus haut correspondant au but de votre exercice d'entraînement, y inclus une sangle pectorale et un module vélo (vendus séparément). Vous pouvez ajouter un capteur avant ou après le téléchargement de vos profils d'exercice.

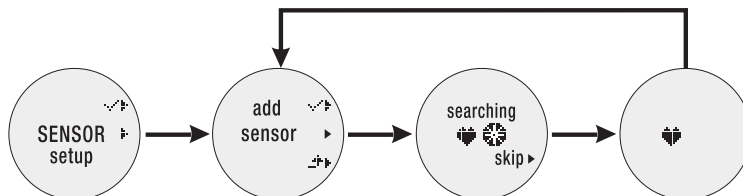
IMPORTANT Pour assurer une haute précision des calculs avec votre exercice, nous recommandons fortement que vous associiez la montre avec la sangle pectorale Bluetooth Smart Fabric Chest Belt (modèle SZ999) d'Oregon Scientific. Pour commander un accessoire, visitez notre site web www.oregonscientific.com ou contactez

AJOUT D'UN CAPTEUR

Sortez le capteur de son emballage et placez-le près de la montre.

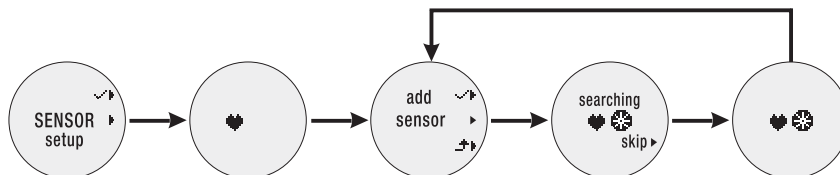
Pour la première utilisation, aucun capteur n'est ajouté, suivre les étapes ci-dessous.

1. En mode **SENSOR setup**, appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer, **add sensor** s'affiche à l'écran.
2. Appuyer sur le bouton du haut (1) de nouveau pour commencer à coupler le capteur.   clignotent pendant le couplage et seul l'icone du capteur couplé s'affiche à l'écran une fois le couplage complet.
3. Après 3 secondes, **add sensor** s'affiche de nouveau sur la montre.



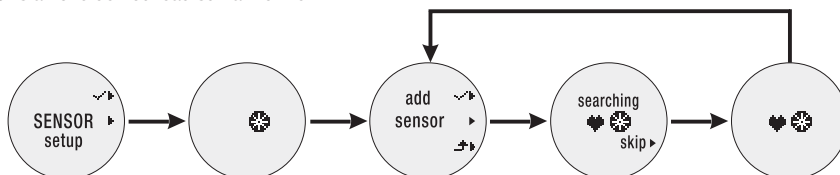
Si le capteur sangle pectorale a été ajouté, suivre les étapes suivantes.

1. En mode **SENSOR setup** (réglage de capteur), appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer, l'icône de capteur couplé  s'affiche à l'écran.
2. Après 3 secondes, **add sensor** s'affiche à l'écran.
3. Appuyer sur le bouton du haut (1) de nouveau pour coupler le capteur.   clignotent pendant le couplage et seul l'icone du capteur couplé s'affiche à l'écran une fois le couplage complet.
4. Après 3 secondes, **add sensor** s'affiche de nouveau sur la montre.



Si le capteur module vélo a été ajouté, suivre les étapes suivantes.

1. En mode **SENSOR setup** (réglage de capteur), appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer, l'icône de capteur couplé  s'affiche à l'écran.
2. Après 3 secondes, **add sensor** s'affiche à l'écran.
3. Appuyer sur le bouton du haut (1) de nouveau pour commencer à coupler le capteur.   clignotent pendant le couplage et seul l'icone du capteur couplé s'affiche à l'écran une fois le couplage complet.
4. Après 3 secondes, **add sensor** s'affiche de nouveau sur la montre.

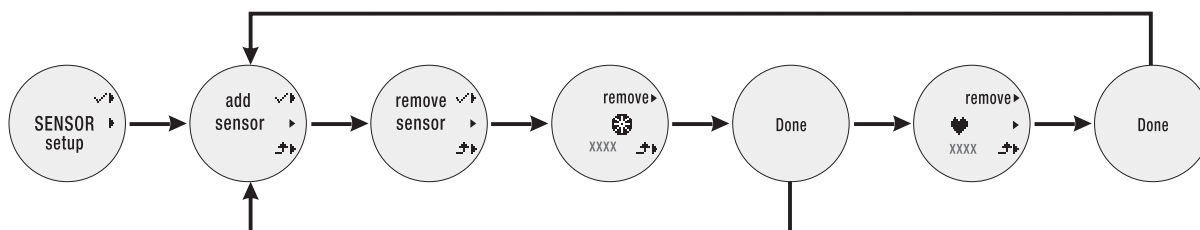


REMARQUE Vous pouvez coupler tous les capteurs avec la montre à la fois.

POUR RETIRER UN CAPTEUR

Vous pouvez retirer le capteur de la montre. Retirez un capteur à la fois.

1. En mode **SENSOR setup** (réglage de capteur), appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer. Quand les(s) capteur(s) couplé(s) s'affiche(nt), basculer le bouton du milieu (2) jusqu'à ce que **remove sensor** (retirer le capteur) s'affiche.
2. Appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer.
3. Basculer le bouton du milieu (2) pour choisir le capteur que vous voulez retirer. Le numéro d'identification du capteur s'affiche aussi sous l'icône de capteur.
4. Appuyer sur le bouton du haut (1) de nouveau pour confirmer le retrait et **Done** (Fait) s'affiche à l'écran.
5. Après 3 secondes, l'écran affiche automatiquement l'icone de l'autre capteur couplé.
6. Suivre l'étape 3 de cette section, ou appuyer sur le bouton du bas (3) pour sortir.



REMARQUE Le numéro d'identification du capteur va de 00000 à FFFFF et chaque capteur a un numéro d'identification individuel.

COMMENCER L' EXERCICE

Avec le profil d'exercice voulu téléchargé sur la montre, vous pouvez commencer à vous entraîner et revoir les enregistrements de données d'exercice sur la montre ou les télécharger vers l'application qui peut systématiquement gérer et analyser vos enregistrements.

IMPORTANT Vous aurez besoin de coupler un capteur tel qu'un module vélo pour le cyclisme avec la montre si nécessaire avant de commencer. Sans couplage, le profil d'exercice ne fonctionne pas pour collecter les données.

REGLAGE

Vous pouvez faire un réglage pour la course à pied sur la montre. En mode **RUNNING**, appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer, et les icônes de capteurs couplés s'affichent à l'écran. Appuyer sur le bouton du bas (3) pour sauter l'étape et ensuite appuyer sur le bouton du milieu (2) pour entrer en mode **setup** (réglage). Le réglage comprend principalement les parties suivantes :

- Tour de piste
- Intervalle
- Repos
- Zone de rythme cardiaque

REMARQUE Si aucun capteur n'est couplé, **no sensor** s'affiche à l'écran.

REMARQUE Vous aurez besoin de mesurer la longueur de foulée avant de courir, voir la section **USER SETUP** (Réglage de l'utilisateur).

REMARQUE Avant de commencer l'exercice, donner d'abord quelques secondes à la montre pour chercher le(s) capteur(s). Ceci est fait pour s'assurer de recevoir des calculs précis (tels que votre temps de tour de piste, décompte de calories, rythme cardiaque et vitesse) pendant l'exercice. Mais si vous commencez l'exercice sans chercher le(s) capteur(s), vous ne recevrez que les lectures de rythme cardiaque.

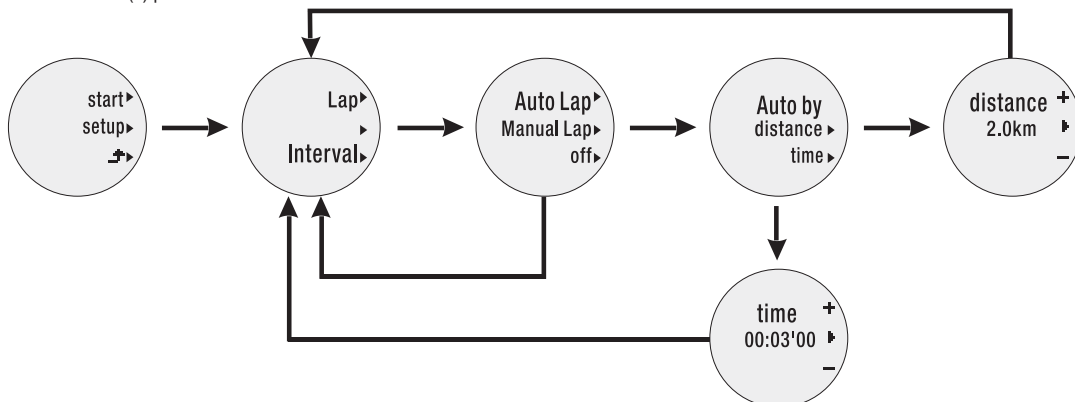
Si vous voyez les icônes de capteur clignoter, attendez qu'ils arrêtent de clignoter et s'affichent à l'écran.

Réglage tour de piste

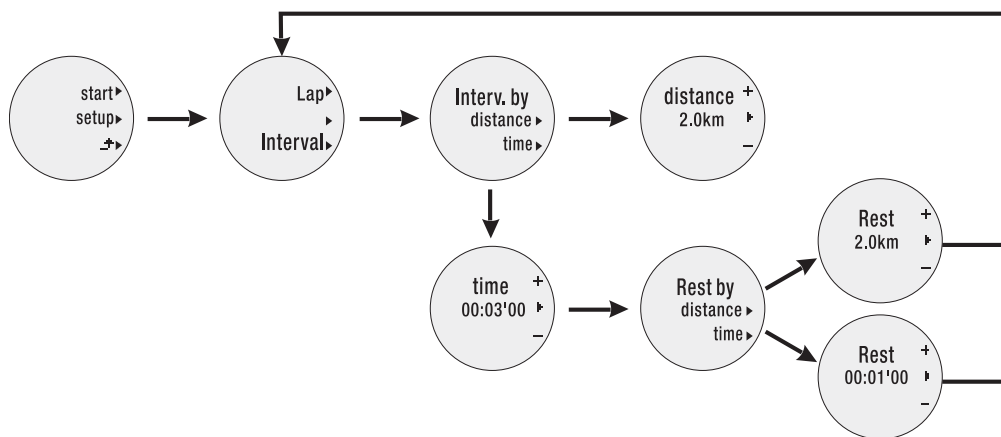
1. Après être entré dans l'écran **setup**, appuyer sur le bouton du milieu (2) pour entrer en mode de réglage **Lap** (tour de piste).
2. Appuyer sur le bouton du haut (1). Si vous voulez un réglage automatique **Auto Lap**, appuyer sur le bouton du haut (1) de nouveau, ou appuyer sur le bouton du milieu (2) pour mettre en marche le réglage manuel **Manual Lap**.
3. Appuyer sur le bouton du milieu (2) pour compter par distance ou appuyer sur le bouton du bas (3) pour compter par le temps. Pour ajuster la distance ou le temps, appuyer sur les boutons suivants :
 - Bouton du haut (1) pour augmenter les valeurs
 - Bouton du bas (3) pour diminuer les valeurs

REMARQUE Appuyer longtemps pour augmenter ou diminuer les valeurs rapidement.

4. Appuyer sur le bouton du milieu (2) pour confirmer la sélection.

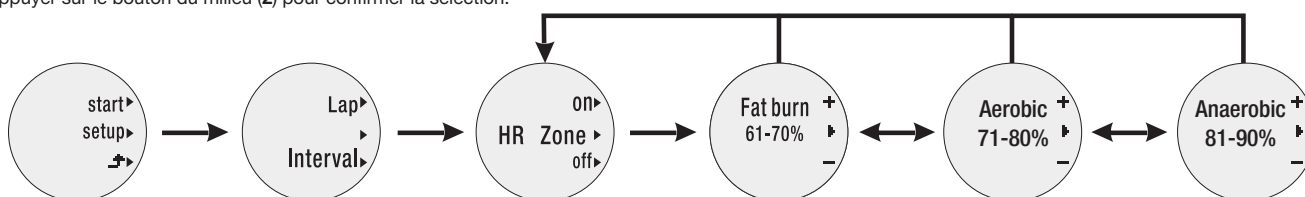

Réglage d'intervalle

1. Après être entré dans l'écran **setup**, appuyer sur le bouton du bas (3) pour entrer en mode de réglage **Interval** (intervalle).
 2. Si vous voulez un réglage **Interv.by distance** (intervalle compté par la distance), appuyer sur le bouton du milieu (2), ou appuyer sur le bouton du bas (3) pour **Interv.by time** (intervalle compté par le temps).
 3. Appuyer sur le bouton du milieu (2) pour compter par distance ou appuyer sur le bouton du bas (3) pour compter par le temps. Ajuster la distance ou le temps en appuyant sur les boutons suivants :
 - Bouton du haut (1) pour augmenter les valeurs
 - Bouton du bas (3) pour diminuer les valeurs
- REMARQUE** Appuyer longtemps pour augmenter ou diminuer les valeurs rapidement.
4. Appuyer sur le bouton du milieu (2) pour confirmer la sélection et entrer dans l'écran **Rest by distance/time** (Repos par distance/temps).
 5. Appuyer sur le bouton du milieu (2) pour compter par distance ou appuyer sur le bouton du bas (3) pour compter par le temps. Ajuster la distance ou le temps en appuyant sur les boutons suivants :
 - Bouton du haut (1) pour augmenter les valeurs
 - Bouton du bas (3) pour diminuer les valeurs
 6. Appuyer sur le bouton du milieu (2) pour confirmer la sélection.



Réglage de la zone rythme cardiaque

- Après être entré dans l'écran **setup**, basculer le bouton du milieu (2) pour entrer dans le réglage **HR Zone** (Zone de rythme cardiaque).
- Appuyer sur le bouton du haut (1) pour mettre en marche **HR Zone**.
- Appuyer sur le bouton du haut (1) ou appuyer sur le bouton du bas (3) pour sélectionner **Fat burn** (brûlage des graisses) **61-70%**, **Aerobic** (aérobie) **71-80%** ou **Anaerobic** (anaérobie) **81-90%**.
- Appuyer sur le bouton du milieu (2) pour confirmer la sélection.



USEFUL REFERENCE

Zone Cible

Pour aider à obtenir le maximum de bienfaits pour la santé de votre programme d'entraînement, il est important de connaître votre indice de santé comme montré ci-dessous :

- Rythme Cardiaque Maximum (MHR)
- Limite supérieure de rythme cardiaque
- Limite inférieure de rythme cardiaque

MHR (le rythme cardiaque) s'exprime en battements par minute. Vous pouvez obtenir votre MHR à partir d'un test, ou vous pouvez l'estimer en utilisant la formule suivante :

$$220 - \text{âge} = \text{MHR}$$

La montre est préprogrammée avec trois options de zone-cible, chacune avec sa limite de rythme cardiaque supérieure et, comme montré dans le tableau ci-dessous.

NOM DE ZONE	LIMITE INFÉRIEURE	LIMITE SUPÉRIEURE
Brûlage des graisses	61% x MHR	70% x MHR
Aérobic	71% x MHR	80% x MHR
Anaérobique	81% x MHR	90% x MHR

La zone va de 61% à 80% de votre rythme cardiaque maximum et c'est là que vous obtenez des bienfaits cardiovasculaires, que vous brûlez des graisses et devenez en meilleure forme.

Il y a trois catégories d'entraînement décrites dans le tableau ci-dessous.

CATÉGORIE D'ENTRAÎNEMENT	MHR%	DESCRIPTION
Brûlage des graisses	61-70%	C'est le niveau d'entraînement à l'intensité la plus basse. C'est bon pour les débutants et ceux qui veulent renforcer leur système cardiovasculaire et brûler quelques graisses.
Aérobic	71-80%	Augmente la force et l'endurance. Fonctionne dans les limites de la capacité de prise d'oxygène du corps, brûle plus de calories et peut être maintenu sur une longue période.
Anaérobique	81-90%	Génère vitesse et puissance. Fonctionne à ou au dessus de la capacité de prise d'oxygène du corps, développe les muscles et ne peut pas être maintenu sur une longue période.

Les limites supérieures et inférieures de rythme cardiaque sont calculées en multipliant votre MHR par les pourcentages de la catégorie d'entraînement sélectionnée.

Par exemple :

Un homme de 40 ans qui s'entraîne dans le but de brûler des graisses:

Sa limite supérieure de rythme cardiaque $[220 - 40(\text{âge})] \times 70\%$

Sa limite inférieure de rythme cardiaque $[220 - 40(\text{âge})] \times 61\%$

REMARQUE Toujours s'échauffer avant de faire des exercices et choisir la catégorie d'entraînement qui correspond le mieux à votre physique. Faire de l'exercice régulièrement, 20 à 30 minutes par session, trois à quatre fois par semaine, pour avoir un système cardiovasculaire en bonne santé.

WARNING La détermination de votre catégorie d'entraînement individuelle est une étape critique dans le processus menant à un programme d'entraînement sain et efficace. Veuillez consulter votre médecin ou un professionnel de la santé pour vous aider à déterminer la fréquence et la durée d'exercices appropriées pour votre âge, votre condition et vos buts spécifiques.

COMMENT VOIR L'ENREGISTREMENT D'EXERCICE TOUT EN COURANT

Vous pouvez :

REMARQUE Bien s'assurer que la montre a assez de mémoire, sinon **no memory** s'affiche quand vous appuyez sur le bouton après être entré en mode **RUNNING**.

Pour voir les enregistrements de course :

1. En mode **RUNNING**, appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer dans le mode de recherche de capteur, ou appuyer sur le bouton du bas (3) pour sauter ce mode si vous savez que la capteur a été couplé.
2. Appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer en mode **start** (Départ). Le décompte commence pendant que  clignote. La lecture du rythme cardiaque avec l'icône  et le décompte du temps d'exercice (00'00'00) s'affichent.
3. Basculer le bouton du milieu (2). La distance totale (km)/vitesse (km/h), le décompte de calories (Cal)/ le temps d'exercice actuel (00'00'00), et l'heure s'affichent.

- Si **Auto lap** est activé, les données de tour de piste et de décompte de temps s'affichent automatiquement à l'écran quand ce réglage est atteint.

OU

- Si **Manual lap** est activé, appuyer sur le bouton du bas (3) pour régler manuellement pour un tour de piste.

OU

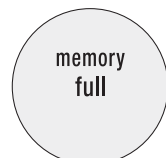
Tout en voyant cet écran et appuyant sur le bouton du haut (1) pour mettre en pause le décompte,  s'arrête de clignoter, alors appuyer sur le bouton du haut (1) pour choisir **continue** ou appuyer sur le bouton du bas (3) pour choisir **stop** et arrêter de courir. Si vous appuyez sur le bouton du bas (3) pour arrêter le décompte, le mode **RUNNING** s'affiche à l'écran.



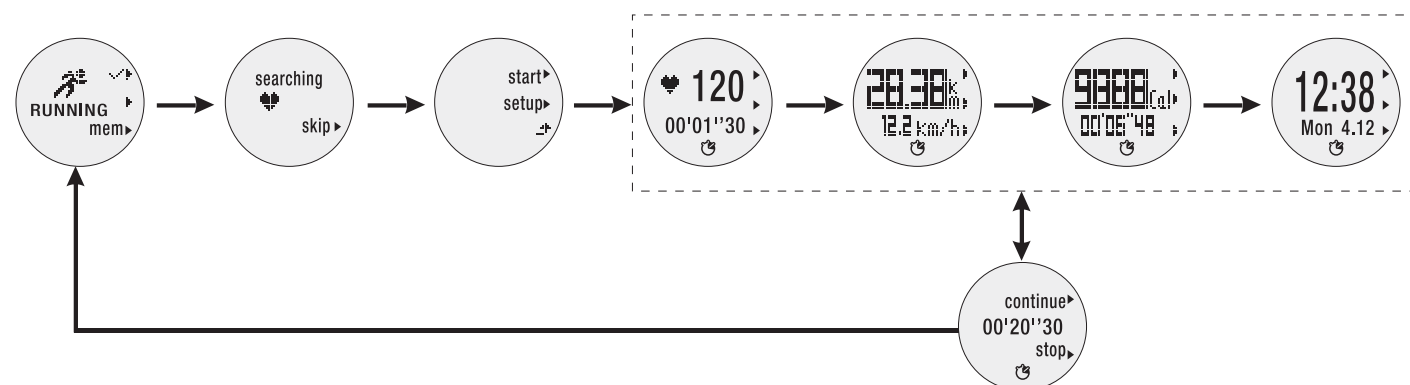
REMARQUE Si vous réglez la montre pour basculer automatiquement les écrans, les derniers quatre écrans alternent automatiquement pour s'afficher toutes les 5 secondes. Veuillez consulter **SET USER PROFILE** pour mettre la fonction bascule en marche.

REMARQUE Si vous activez **HR zone**, la montre affiche **Above Zone** (au-dessus de la zone) pendant 3 secondes quand votre rythme cardiaque personnel est au-dessus de la zone ; ou affiche **Below Zone** (en-dessous de la zone) pendant 3 secondes quand votre rythme cardiaque personnel est en dessous de la zone.

REMARQUE Si le nombre total de tours de piste et d'enregistrements atteint 100 ou si le total d'heures d'exercice atteint 80 heures, **memory full** (mémoire pleine) s'affiche à l'écran avec un long bip sonore. Il vous faudra effacer la mémoire pour entrer d'autres données d'exercice.



REMARQUE **HR belt low batt** (pile faible sur la sangle pectorale) s'affiche à l'écran si la montre estime que la pile de la sangle pectorale est faible.



VOIR L'ENREGISTREMENT DE L'EXERCICE APRES AVOIR COURU

Après avoir couru, vous pouvez voir les enregistrements sur la montre en suivant les étapes ci-dessous.

Pour voir les enregistrements d'exercice :

1. En mode **RUNNING**, appuyer sur le bouton du bas (3) pour entrer dans la mémoire de course (**mem**). L'écran affiche la date et l'heure des derniers exercices. Basculer le bouton du milieu (2) pour choisir celui que vous voulez, puis appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer.

REMARQUE Si vous voulez effacer toute la mémoire, basculer le bouton du milieu jusqu'à ce que **Clear all** s'affiche. Appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer, puis appuyer sur le bouton du haut (1) de nouveau pour choisir **yes** (oui) pour confirmer l'effacement de la mémoire; ou appuyer sur le bouton du bas (3) pour choisir **no** pour revenir à l'écran des enregistrements.

2. Appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer dans l'écran **View Summary** (visionnage du sommaire). Appuyer sur le bouton du haut (1) de nouveau pour commencer à visionner, puis basculer le bouton du milieu (2) pour voir les enregistrements.

OU

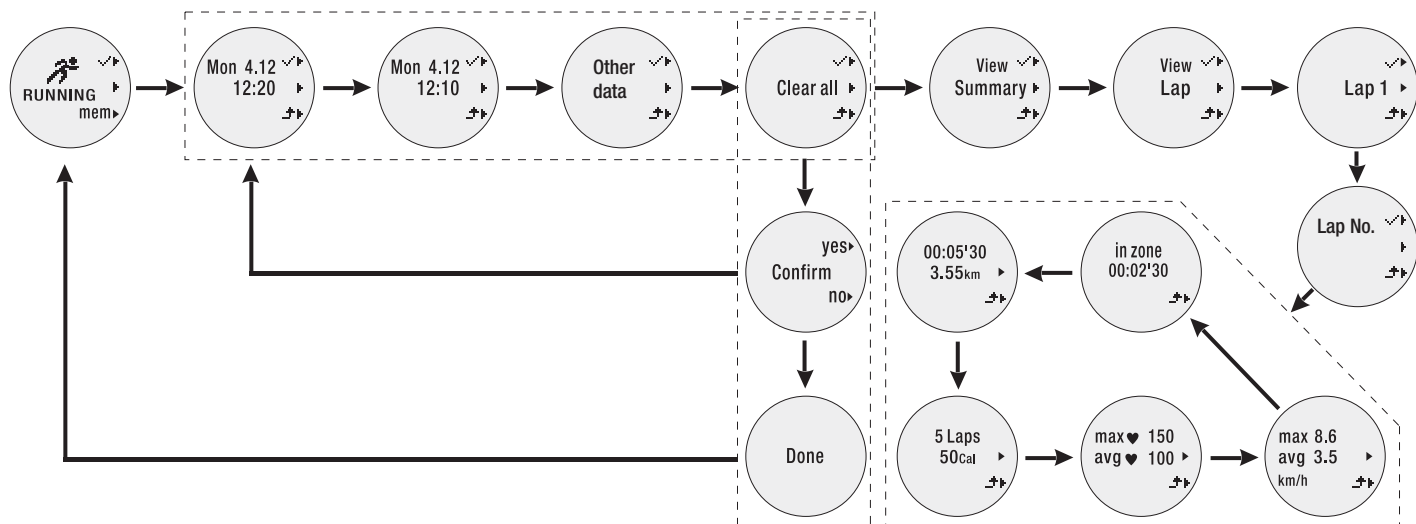
Appuyer sur le bouton du bas (3) pour sortir.

3. Appuyer sur le bouton du milieu (2) pour entrer dans l'écran **View Lap** (visionnage du tour de piste). Appuyer sur le bouton du haut (1) pour commencer à visionner ou basculer le bouton du milieu (2) pour voir le tour de piste voulu.

4. Appuyer sur le bouton du haut (1) de nouveau pour commencer à visionner, puis basculer le bouton du milieu (2) pour voir les enregistrements.

OU

Appuyer sur le bouton du bas (3) pour sortir.



POUR VOIR LES ENREGISTREMENT D'EXERCICE DANS L'APPLICATION

Vous pouvez télécharger la mémoire vers votre application et voir les enregistrements sur l'appareil portable.

1. Entrer la page de profils dans votre application. Taper sur l'icône du profil **RUNNING**.
2. Les enregistrements de course sont listés par date et heure. Veuillez suivre les étapes ci-dessous.
 - Taper sur celui que vous voulez voir ou taper sur **EXPORT** pour transmettre les données par e-mail.
 - Passez votre doigt sur l'écran vers la droite ou la gauche pour voir les autres enregistrements.
3. Taper sur **OVERALL RESULT** (résultat général) pour entrer. Alors vous pouvez taper sur **WEEK** (semaine), **MONTH** (mois) et **ANNUAL** (annuel) pour voir chaque graphique de résultat global. Passez votre doigt sur l'écran vers la droite ou la gauche pour voir le graphique pour chaque unité de temps. Taper sur chaque barre du graphique et cette donnée spécifique apparaît, taper de nouveau pour le faire disparaître.
4. Taper sur **←** sur l'écran pour sortir.



PROFIL CYCLISME

REGLAGE

À part le réglage de la taille de roue, vous pouvez établir tous les autres aspects du profil de cyclisme en suivant les instructions de la section **SETUP** de **RUNNING PROFILE**.

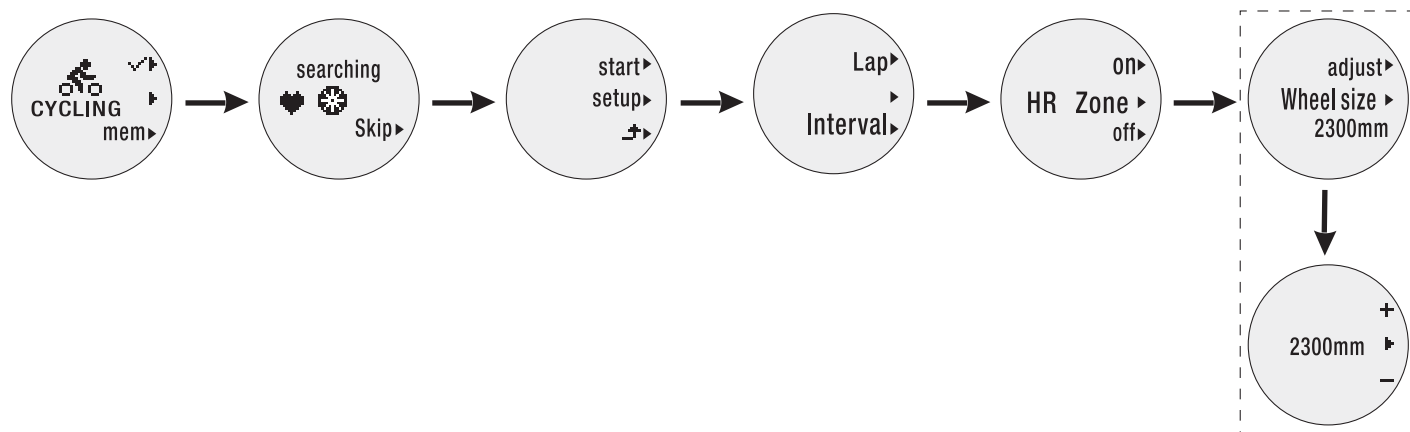
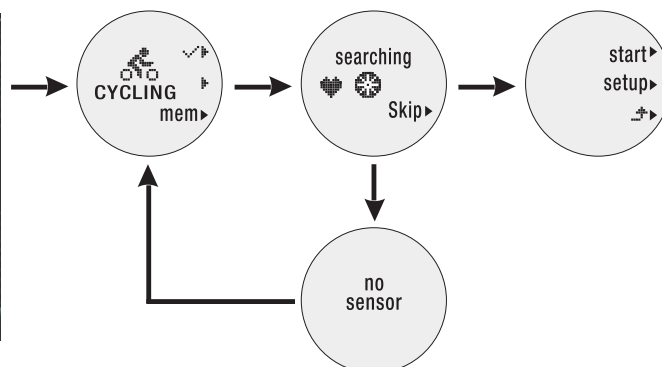
REMARQUE S'assurer que le capteur du module vélo est couplé à la montre avant de faire du cyclisme.

Le réglage inclut principalement les parties suivantes :

- Tour de piste
- Intervalle
- Repos
- Zone de Rythme Cardiaque
- Taille de roue

Réglage de la taille de roue

1. En mode **CYCLING**, appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer, les icônes de capteurs couplés s'affichent à l'écran. Appuyer sur le bouton du bas (3) pour sauter si le capteur a été ajouté.
2. Appuyer sur le bouton du milieu (2) pour entrer en mode **setup** (réglage).
3. Basculer le bouton du milieu (2) jusqu'à ce que **adjust Wheel size** (réglage de taille de roue) s'affiche.
4. Appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer.
5. Appuyer sur le bouton du haut (1) de nouveau pour augmenter la valeur ou appuyer sur le bouton du bas (3) pour diminuer la valeur.
6. Appuyer sur le bouton du milieu (2) pour confirmer la sélection.



USEFUL REFERENCE

À Propos de la Taille de Roue

Faire correspondre le nombre ETRTO ou la taille de roue gravée sur la jante avec le réglage de taille de roue dans la colonne de droite du tableau ci-dessous. Entrer la dimension appropriée après que le module vélo a été couplé.

ETRTO	Taille du diamètre de roue (pouces)	Dimension 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	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

REMARQUE Les tailles de roue dans le tableau ci-dessus sont pour référence seulement puisque la taille de roue dépend du type de pneu et de la pression.

COMMENT VOIR L'ENREGISTREMENT DE L'EXERCICE EN FAISANT DU VELO

Vous pouvez commencer à rouler en suivant les étapes ci-dessous, et si vous réglez **Interval** (l'intervalle), la distance ou le temps sera compté à rebours.

REMARQUE Bien s'assurer que la montre a assez de mémoire, sinon **no memory** s'affiche quand vous appuyez sur le bouton après être entré en mode **CYCLING**.

Pour voir les enregistrements de cyclisme :

1. En mode **CYCLING**, appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer, et les icônes de capteurs couplés s'affichent à l'écran. Appuyer sur le bouton du bas (3) pour sauter le mode recherche si le capteur a été ajouté.
2. Appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer en mode **start** (départ). Le décompte commence pendant que  clignote. La lecture de rythme cardiaque avec l'icône  et le décompte du temps d'exercice (00'00'00) s'affichent.
3. Appuyer sur le bouton du milieu (2). Vous pouvez voir l'affichage de la distance totale (km) / de la vitesse (km/h), de la cadence (rpm) (tr/min), du décompte de calories (Cal) et l'heure à l'écran.

- Si **Auto lap** est activé, les données de comptage de tour de piste et de temps s'affichent automatiquement à l'écran quand ce réglage est atteint.

OU

- Si **Manual lap** est activé, appuyer sur le bouton du bas (3) pour régler un tour de piste manuellement.

OU



Tout en voyant cet écran et appuyant sur le bouton du haut (1) pour mettre en pause le décompte,  s'arrête de clignoter, alors appuyer sur le bouton du haut (1) pour choisir **continue** ou appuyer sur le bouton du bas (3) pour choisir **stop** et arrêter de courir. Si vous appuyez sur le bouton du bas (3) pour arrêter le décompte, le mode **CYCLING** s'affiche à l'écran.

REMARQUE Si vous réglez la montre pour basculer automatiquement les écrans, les derniers cinq écrans alternent automatiquement pour s'afficher toutes les 5 secondes. Veuillez consulter **SET USER PROFILE** pour mettre la fonction bascule en marche.

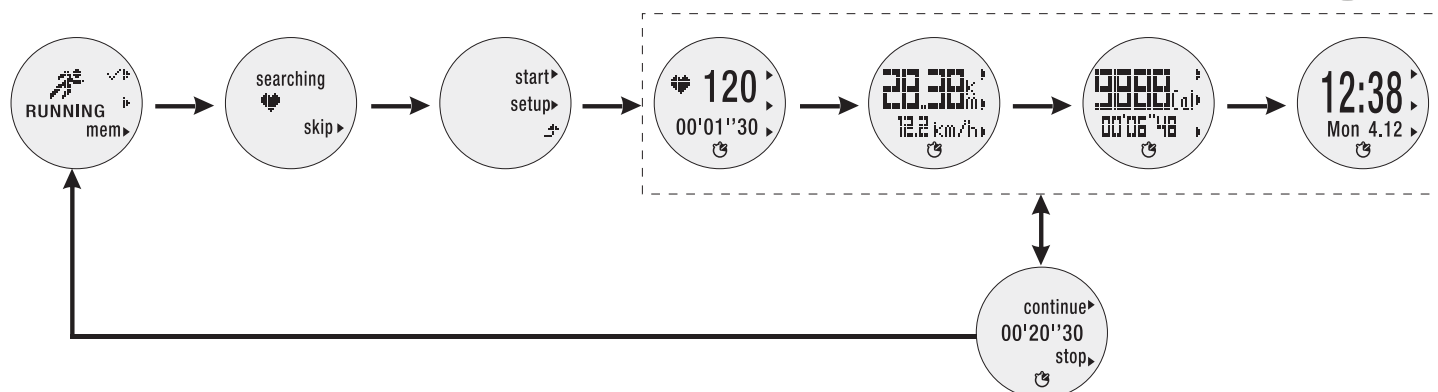
memory
full

REMARQUE Si vous activez **HR zone**, la montre affiche **Above Zone** (au-dessus de la zone) pendant 3 secondes quand votre rythme cardiaque personnel est au-dessus de la zone ; ou affiche **Below Zone** (en-dessous de la zone) pendant 3 secondes quand votre rythme cardiaque personnel est en dessous de la zone.

REMARQUE Si le nombre total de tours de piste et d'enregistrements atteint 100 ou si le total d'heures d'exercice atteint 80 heures, **memory full** (mémoire pleine) s'affiche à l'écran avec un long bip sonore. Il vous faudra effacer la mémoire pour entrer d'autres données d'exercice.

Bike pod
low batt

REMARQUE **Bike pod low batt**. S'affiche à l'écran si la montre estime que la pile du module vélo est faible.



VOIR LES ENREGISTREMENTS D'EXERCICE APRES AVOIR FAIT DU CYCLISME

Après avoir fait du cyclisme, vous pouvez voir les enregistrements sur la montre en suivant les étapes suivantes.

To view exercise records:

1. En mode **CYCLING**, appuyer sur le bouton du bas (3) pour entrer dans la mémoire de cyclisme (**mem**). L'écran affiche la date et l'heure des derniers exercices. Basculer le bouton du milieu (2) pour choisir celui que vous voulez, puis appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer.

REMARQUE Si vous voulez effacer toute la mémoire, basculer le bouton du milieu jusqu'à ce que **Clear all** s'affiche. Appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer, puis appuyer sur le bouton du haut (1) de nouveau pour choisir **yes** (oui) pour confirmer l'effacement de la mémoire; ou appuyer sur le bouton du bas (3) pour choisir **no** pour revenir à l'écran des enregistrements.

2. Appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer dans l'écran **View Summary** (visionnage du sommaire). Appuyer sur le bouton du haut (1) de nouveau pour commencer à visionner, puis basculer le bouton du milieu (2) pour voir les enregistrements.

OU

Appuyer sur le bouton du bas (3) pour sortir.

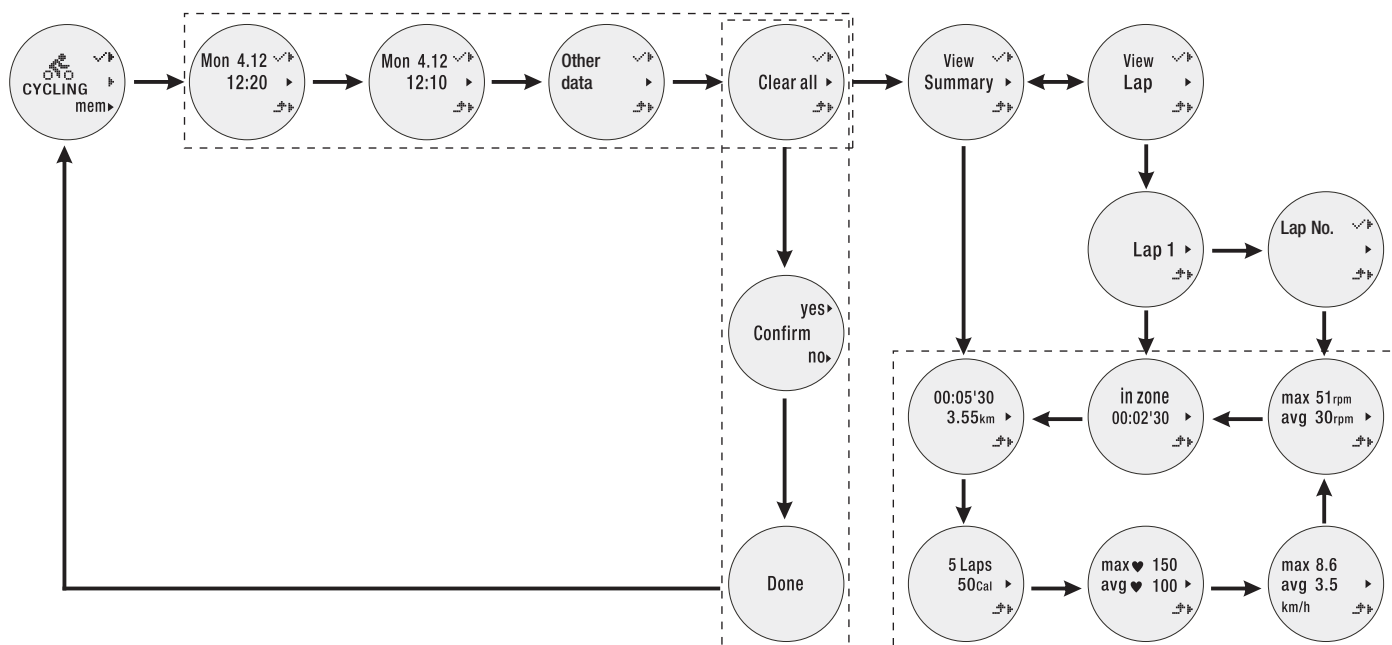
3. Appuyer sur le bouton du milieu (2) pour entrer dans l'écran **View Lap** (visionnage du tour de piste). Appuyer sur le bouton du haut (1) pour commencer à visionner ou basculer le bouton du milieu (2) pour voir le tour de piste voulu.

4. Appuyer sur le bouton du haut (1) de nouveau pour commencer à visionner, puis basculer le bouton du milieu (2) pour voir les enregistrements.

5. Basculer le bouton du milieu (2) pour visionner le tour de piste voulu. Suivre l'étape 4 ci-dessus.

OU

Appuyer sur le bouton du bas (3) pour sortir.



POUR VOIR LES ENREGISTREMENT D'EXERCICE DANS L'APPLICATION

Vous pouvez télécharger la mémoire vers votre application et voir les enregistrements de cyclisme sur l'appareil portable.

1. Entrer la page de profils dans votre application. Taper sur l'icône du profil **CYCLING**.
2. Les enregistrements de cyclisme sont listés par date et heure. Veuillez suivre les étapes ci-dessous.
 - Taper sur celui que vous voulez voir ou taper sur **EXPORT** pour transmettre les données par e-mail.
 - Passez votre doigt sur l'écran vers la droite ou la gauche pour voir les autres enregistrements.
3. Taper sur **OVERALL RESULT** (résultat général) pour entrer. Alors vous pouvez taper sur **WEEK** (semaine), **MONTH** (mois) et **ANNUAL** (annuel) pour voir chaque graphique de résultat global. Passez votre doigt sur l'écran vers la droite ou la gauche pour voir le graphique pour chaque unité de temps. Taper sur chaque barre du graphique et cette donnée spécifique apparaît, taper de nouveau pour le faire disparaître.
4. Taper sur  sur l'écran pour sortir.



PROFIL NATATION

REGLAGE

Vous pouvez faire un réglage pour la natation sur la montre. En mode **SWIMMING**, appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer dans le mode **réglage**. Le réglage inclut principalement les parties suivantes :

- Type de nage
- Longueur de piscine
- Calibration

REMARQUE Éviter d'appuyer sur aucun des boutons quand vous êtes dans l'eau que ce soit pour des réglages ou en nageant car cela peut faire entrer de l'eau dans la montre et causer un mauvais fonctionnement.

Réglage du type de nage

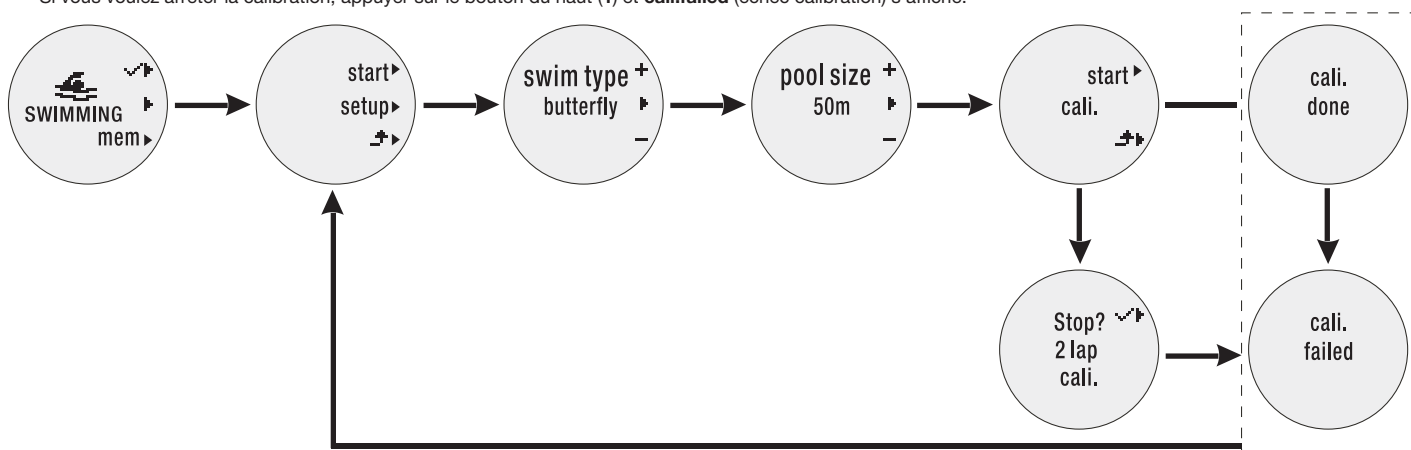
1. En mode **SWIMMING** (natation), appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer en mode réglage.
2. Appuyer sur le bouton du milieu (2) pour entrer en mode **swim type** (type de nage), puis appuyer sur le bouton du haut (1) ou appuyer sur le bouton du bas (3) pour choisir entre **ft.crawl** (crawl avant), **backstr** (dos), **breastsr** (brasse) et **butterfly** (papillon).
3. Appuyer de nouveau sur le bouton du milieu (2) pour confirmer la sélection.

Réglage de la longueur de piscine

1. En mode **SWIMMING** (natation), appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer dans le mode **réglage**.
2. Basculer le bouton du milieu (2) pour entrer en mode longueur de piscine, puis appuyer sur le bouton du haut (1) ou appuyer sur le bouton du bas (3) pour choisir entre **50m** (mètres) et **25m** (mètres).
3. Appuyer de nouveau sur le bouton du milieu (2) pour confirmer la sélection.

Calibration

1. En mode **SWIMMING** (natation), appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer en mode **réglage**.
2. Basculer le bouton du milieu (2) jusqu'à ce que **start cali.** (démarrage calibration) s'affiche.
3. Appuyer sur le bouton du haut (1) pour commencer la calibration.
OU
Appuyer sur le bouton du bas (3) pour sortir.
4. Les données de décompte des longueurs s'affichent. Vous devez nager 2 longueurs et appuyer sur le bouton du haut (1) au dessus de la surface de l'eau pour arrêter. Une fois que vous avez réussi à compléter la calibration, **cali.done** (calibration faite) s'affiche alors, après 2 secondes l'écran revient à l'affichage du mode réglage.
OU
Si vous voulez arrêter la calibration, appuyer sur le bouton du haut (1) et **cali.failed** (échec calibration) s'affiche.



POUR VOIR LES ENREGISTREMENTS D'EXERCICE EN NAGEANT

Vous pouvez commencer à nager en suivant les étapes ci-dessous.

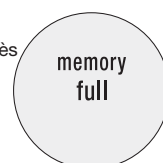
REMARQUE S'assurer que la montre a assez de mémoire, autrement **no memory** (pas de mémoire) s'affiche quand vous appuyez sur le bouton après avoir été en mode **SWIMMING** (natation).

Pour voir les enregistrements de natation:

1. En mode **SWIMMING** (natation), appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer en mode **start** (démarrage).
2. Basculer le bouton du milieu (2) pour choisir **swim type** (type de nage) et **pool size** (longueur de piscine, voir les sections ci-dessus).
3. La montre commence à compter. Seulement **Auto lap** (longueurs automatiques) est disponible pendant que vous nagez, le comptage des données de nage (**stk**), de temps (**00'00'00**) et des calories (**Cal**) s'affiche automatiquement à l'écran. Les données de décompte des longueurs s'affichent quand la présélection est atteinte.

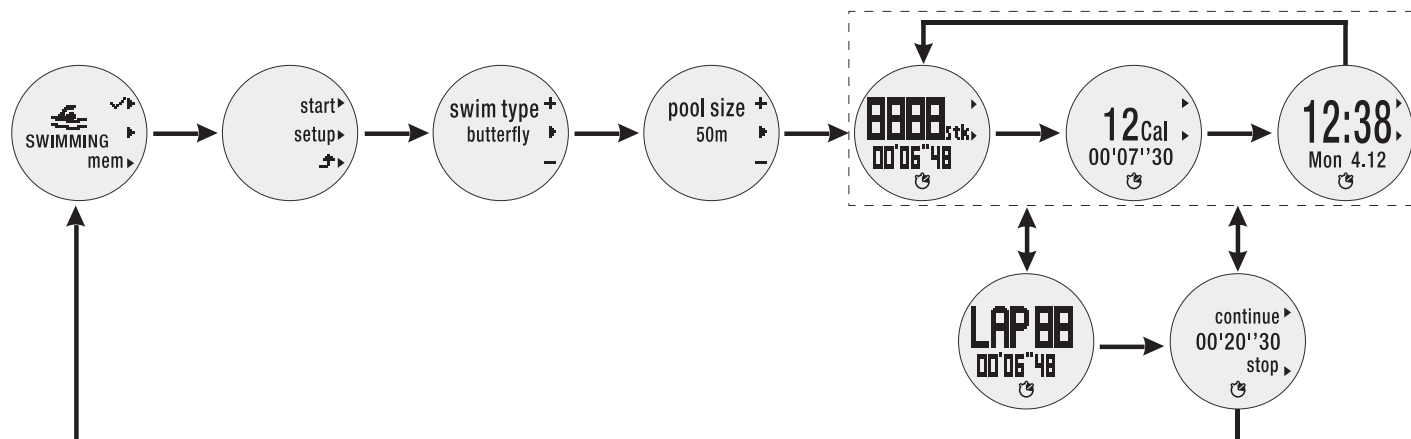
OU

Pendant que vous visionnez l'écran et appuyez sur le bouton du haut (1) pour mettre le décompte en pause,  s'arrête de clignoter, choisir alors **continue** (continuer) ou **stop** (arrêter). Si vous appuyez sur le bouton du bas (3) pour arrêter le décompte, l'écran de mode **SWIMMING** s'affiche. Aller directement à l'étape 1 ci-dessus pour compter de nouveau.



REMARQUE Si vous réglez la montre pour alterner automatiquement entre les écrans, les trois derniers écrans alternent automatiquement à l'affichage toutes les 5 secondes. Veuillez voir **SET USER PROFILE** (réglage du profil d'utilisateur) pour activer la fonction alterner.

REMARQUE Si le décompte de longueurs atteint 100 ou si le total de temps d'exercice atteint 80 heures, **memory full** (mémoire pleine) s'affiche à l'écran avec un long bip. Il faudra purger la mémoire pour enregistrer plus d'exercices.



COMMENT VOIR LES ENREGISTREMENTS D'EXERCICE APRES AVOIR NAGE

Vous pouvez voir les enregistrements sur la montre après avoir nagé en suivant les étapes ci-dessous.

Pour voir les enregistrements d'exercice :

1. En mode **SWIMMING** (natation), appuyer sur le bouton du bas (3) pour entrer. L'écran affiche la date et l'heure du dernier exercice fait. Basculer le bouton du milieu (2) pour choisir l'exercice voulu, puis appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer.

REMARQUE Si vous voulez purger toute la mémoire, basculer le bouton du milieu (2) jusqu'à ce que **Clear all** (effacer tout) s'affiche. Appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer, puis appuyer de nouveau sur le bouton du haut (1) pour choisir **yes** (oui) pour confirmer la purge de la mémoire ; ou appuyer sur le bouton du bas (3) pour choisir **no** (non) pour revenir à l'écran d'enregistrement.

2. Appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer dans l'écran **View Summary** (voir sommaire). Appuyer de nouveau sur le bouton du haut (1) pour commencer à visionner, puis appuyer sur le bouton du milieu (2) pour visionner les enregistrements.

OU

Appuyer sur le bouton du bas (3) pour sortir.

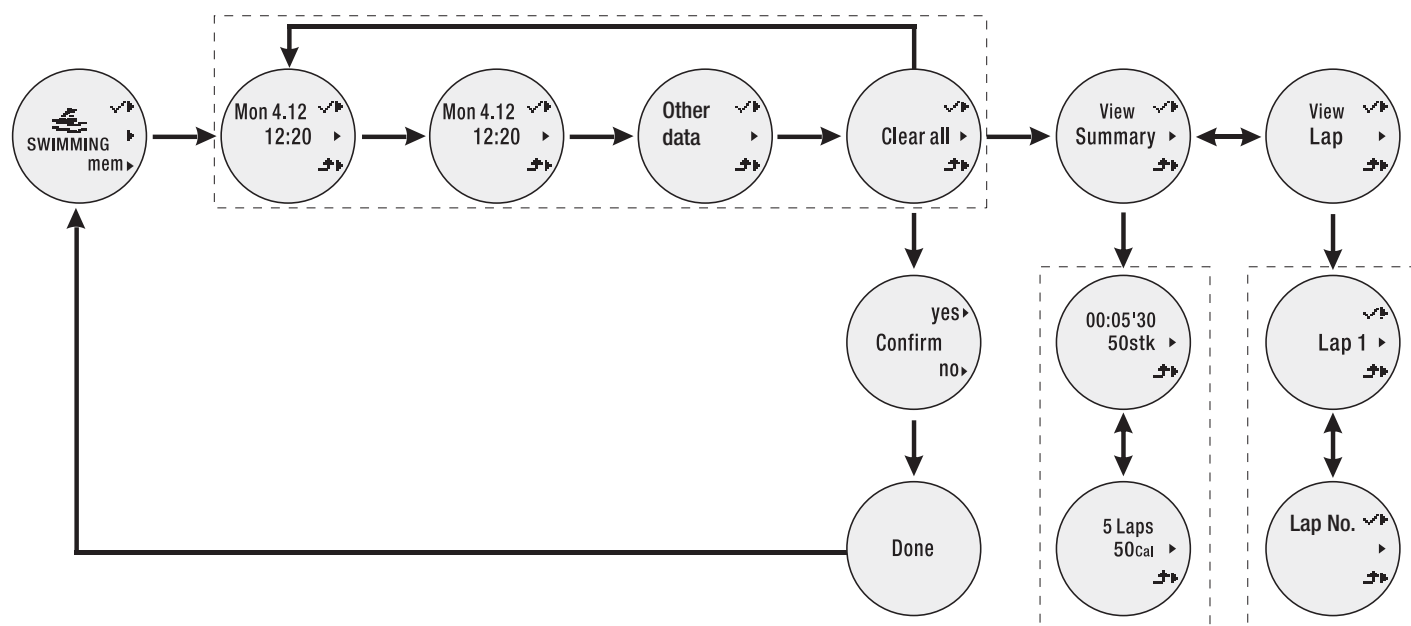
3. Appuyer sur le bouton du milieu (2) pour entrer dans l'écran **View Lap** (voir les longueurs). Appuyer sur le bouton du haut (1) pour voir **Lap 1** (longueur 1).

4. Appuyer de nouveau sur le bouton du haut (1) pour commencer à visionner, puis basculer le bouton du milieu (2) pour voir les enregistrements.

5. Basculer le bouton du milieu (2) pour voir la longueur voulue. Suivre l'étape 4 ci-dessus.

OU

Appuyer sur le bouton du bas (3) pour sortir.



POUR VOIR LES ENREGISTREMENTS D'EXERCICE DANS L' APPLICATION

Vous pouvez télécharger la mémoire vers votre application et voir les enregistrements de natation sur l'appareil portable.

1. Entrer dans la page de profils dans votre application. Taper sur l'icône de profil **SWIMMING** (natation).
2. Les enregistrements de natation sont listés par date et heure. Veuillez suivre les étapes ci-dessous.
 - Taper sur celui que vous voulez visionner ou taper sur **EXPORT** pour transmettre les données par e-mail.
 - Faites glisser votre doigt sur l'écran vers la gauche ou vers la droite pour visionner les autres séries d'enregistrements.
3. Taper sur **OVERALL RESULT**(résultat global) pour entrer. Vous pouvez ensuite taper sur **WEEK** (semaine), **MONTH** (mois) et **ANNUAL** (annuel) pour voir chaque diagramme de résultat global. Faites glisser votre doigt sur l'écran vers la gauche ou vers la droite pour visionner le diagramme pour chaque unité de temps. Taper sur chaque barre du diagramme, les données spécifiques apparaissent, taper de nouveau pour les faire disparaître.
4. Taper sur  sur l'écran pour sortir.



WORKOUT PROFILE

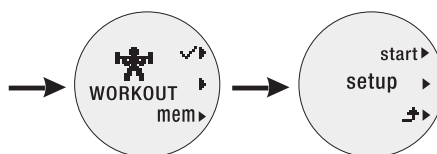
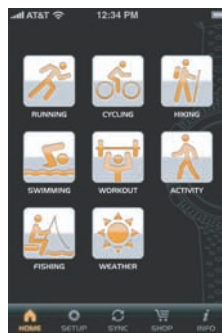
REGLAGE

Avant de faire de l'entraînement en force, vous pouvez régler le système d'entraînement sur la montre. En mode **WORKOUT**, appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer en mode **setup**. Le réglage inclut principalement les parties suivantes :

- Séries
- Réputations
- Temps de repos
- MET (Equivalent Métabolique)

Ou, vous pouvez sauter le réglage en appuyant sur **skip** en mode **setup**; la montre compte automatiquement les jeux (valeur par défaut =3 séries), réputations (valeur par défaut =12 réputations), temps de repos (valeur par défaut =15 secondes) et met (valeur par défaut =3). Cependant, nous recommandons fortement de faire le réglage pour l'entraînement en force.

- Appuyer sur le bouton (1) pour mettre en pause, puis appuyer de nouveau pour continuer, ou appuyer sur le bouton du bas (3) pour arrêter. Le résultat de l'entraînement s'affiche à l'écran.



REMARQUE Le décompte de temps sera remis à zéro à 0h00 chaque nuit.



Réglage de la Série d'Exercices

1. En mode **WORKOUT**, appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer en mode **setup**.
2. Appuyer sur le bouton du milieu (2) pour entrer **yes** (oui) en mode **setup**. Appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer en mode **Sets** (séries).
3. Appuyer sur le bouton du haut (1) pour augmenter la valeur ou appuyer sur le bouton du bas (3) pour diminuer la valeur.
4. Appuyer sur le bouton du milieu (2) pour confirmer la sélection.

REMARQUE Le réglage des séries d'exercice s'étale sur 1-9 série(s).

Réglage de la réputation

1. En mode **WORKOUT**, appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer en mode **setup**.
2. Appuyer sur le bouton du milieu (2) pour entrer **yes** (oui) en mode **setup**. Appuyer sur le bouton du haut (1) et puis appuyer sur le bouton du milieu (2) pour entrer en mode **Rep** (Réputation).
3. Appuyer sur le bouton du haut (1) pour augmenter la valeur ou appuyer sur le bouton du bas (3) pour diminuer la valeur.
4. Appuyer sur le bouton du milieu (2) pour confirmer la sélection.

REMARQUE Le réglage de réputation s'étale sur 1-99 réputation(s).

Réglage du temps de repos

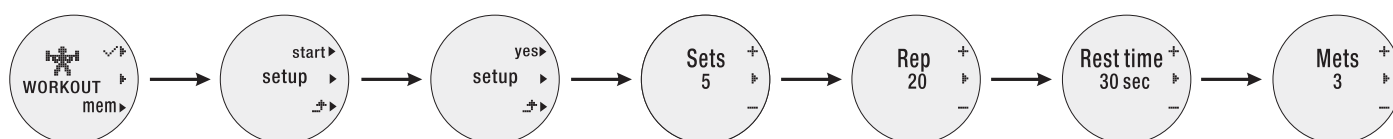
1. En mode **WORKOUT**, appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer en mode **setup**.
2. Appuyer sur le bouton du milieu (2) pour entrer **yes** (oui) en mode **setup**. Appuyer sur le bouton du haut (1) et puis basculer le bouton du milieu (2) jusqu'à ce que le mode **Rest time** (temps de repos) s'affiche.
3. Appuyer sur le bouton du haut (1) pour augmenter la valeur ou appuyer sur le bouton du bas (3) pour diminuer la valeur.
4. Appuyer sur le bouton du milieu (2) pour confirmer la sélection.

REMARQUE Le temps de repos s'étale sur 15-30 secondes. Le temps de repos compte à rebours après le démarrage.

Réglage MET

1. En mode **WORKOUT**, appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer en mode **setup**.
2. Appuyer sur le bouton du milieu (2) pour entrer **yes** (oui) en mode **setup**. Appuyer sur le bouton du haut (1) et puis basculer le bouton du milieu (2) jusqu'à ce que le mode **Mets** (équivalents métaboliques) s'affiche.
3. Appuyer sur le bouton du haut (1) pour augmenter la valeur ou appuyer sur le bouton du bas (3) pour diminuer la valeur.
4. Appuyer sur le bouton du milieu (2) pour confirmer la sélection. Le décompte commence automatiquement.

REMARQUE Le réglage Mets s'étale sur 3-13.



MET (équivalent métabolique)

L'activité physique a un effet profond sur la dépense totale d'énergie humaine, et contribue à la production totale d'énergie du corps. La quantité d'énergie dépensée pour différentes activités va varier avec l'intensité et le type d'exercice.

Une des méthodes les plus faciles pour compter l'intensité d'une activité physique est la méthode Metabolic Equivalent Task (MET) ou équivalent métabolique. Le coût en énergie de nombreuses activités a été déterminé, usuellement en contrôlant la consommation d'oxygène pendant l'activité, pour déterminer une prise d'oxygène moyenne par unité de temps. Cette valeur est alors comparée à la prise d'oxygène au repos.

Voici une liste de certaines valeurs MET en relation avec des types d'entraînement pour votre référence :

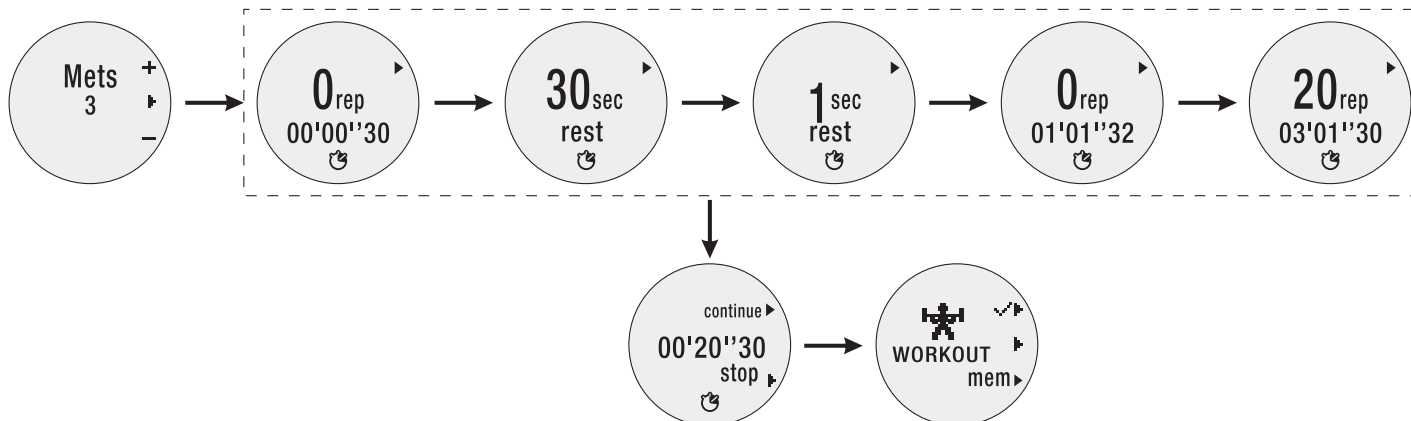
REMARQUE Les valeurs MET pour chaque activité sont des approximations ; il peut y avoir des variations individuelles considérables.

TYPE D'ENTRAINEMENT	valeur MET
Étirement ou yoga	2.5
Musculation (effort léger ou modéré, entraînement léger, général)	3.0
Aérobic aquatique, gymnastique aquatique	4.0
Exercice général de gymnase	5.5
Musculation (haltérophilie ou musculation, vigoureux), jazzercise	6.0
Machine à ski	7.0
Escalier d'entraînement-tapis roulant ergomètre	9.0

COMMENT VOIR L'ENREGISTREMENT D'EXERCICE EN FAISANT L'ENTRAINEMENT

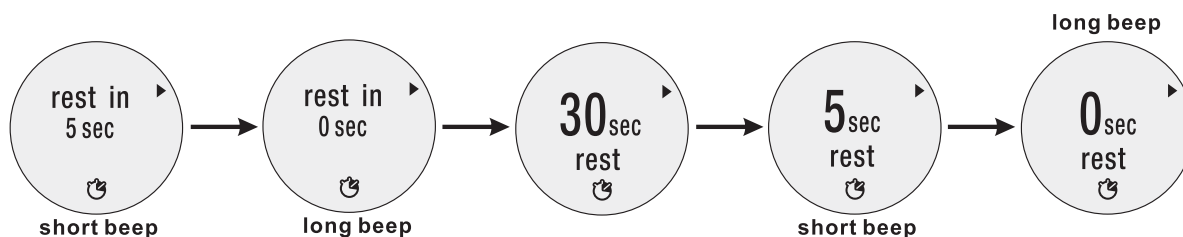
Après avoir réglé la valeur **MET** sur la montre, vous pouvez commencer l'entraînement. La montre compte automatiquement. Vous pouvez voir la réputation et le décompte de temps, et le temps de repos compte à rebours sur l'écran pour vous le rappeler.

Vous pouvez appuyer sur le bouton du haut (1) pour mettre en pause. Si vous décidez d'arrêter la séance d'entraînement, appuyer sur le bouton du bas (3). La dépense totale de calories et le temps s'affichent à l'écran. L'affichage revient au mode **WORKOUT** après 3 secondes.



REMARQUE La réputation commence à s'afficher quand le compte arrive à la 4^e.

REMARQUE La montre vous rappelle juste avant de prendre ou finir chaque temps de repos, il y a un bip court dans les cinq dernières secondes et un bip long pendant lequel l'écran clignote pour commencer ou pour finir le temps de repos.

**VOIR L'ENREGISTREMENT DE L'EXERCICE APRES L'ENTRAINEMENT**

Vous pouvez voir les enregistrements après l'entraînement en suivant les étapes ci-dessous.

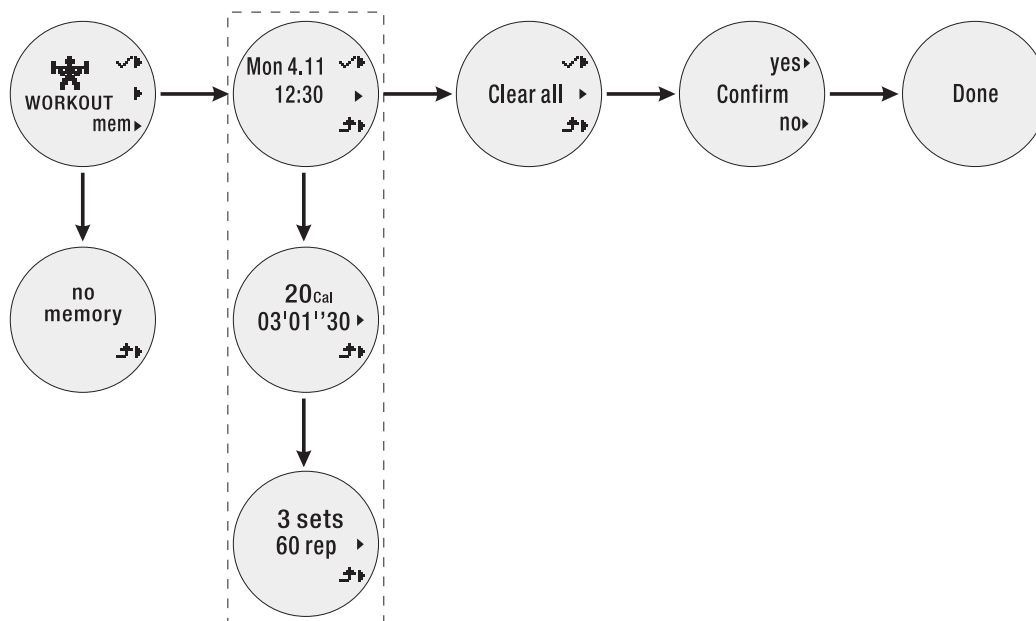
Pour voir les enregistrements d'exercice :

1. en mode **WORKOUT**, appuyer sur le bouton du bas (3) pour entrer dans la mémoire (**mem**).
2. Le dernier enregistrement en date s'affiche en premier. Basculer le bouton du milieu (2) pour voir les autres enregistrements par date et heure. Appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer dans l'enregistrement spécifique.
 - Si l'enregistrement que vous visionnez est celui avec le réglage, basculez le bouton du milieu (2) pour voir le total des calories, du temps, des séries et des réputations. OU
 - Si l'enregistrement que vous visionnez est celui sans le réglage, vous pouvez seulement voir le total des réputations et du temps.

OU

Si vous voulez effacer toute la mémoire, basculer le bouton du milieu (2) jusqu'à ce que **Clear all** (effacer tout) s'affiche. Appuyer sur le bouton du haut (1) pour choisir **yes** (oui) pour procéder à l'effacement, ensuite **Done** (fait) s'affiche à l'écran, ou appuyer sur le bouton du bas (3) pour choisir **no** pour annuler l'effacement.

REMARQUE **No memory** (pas de mémoire) s'affiche quand vous essayez de visionner l'enregistrement mais qu'il n'y en a pas en mémoire.



VOIR L'ENREGISTREMENT D'EXERCICE DANS L'APPLICATION

Vous pouvez télécharger la mémoire vers votre application et voir les enregistrements de l'entraînement sur l'appareil portable.

1. Entrer dans la page des profils dans votre application. Taper sur l'icône de profil **WORKOUT**.
2. Les enregistrements d'entraînement sont listés pa date et heure.
 - Taper sur celui que vous voulez visionner ou taper sur **EXPORT** pour transmettre les données par e-mail.
 - Passez votre doigt sur l'écran vers la gauche ou la droite pour voir les autres enregistrements.
3. Taper sur **OVERALL RESULT** (résultat global) pour entrer. Ensuite vous pouvez taper sur **WEEK** (semaine), **MONTH** (mois) et **ANNUAL** (annuel) pour voir chaque résultat global. Passez votre doigt sur l'écran vers la gauche ou la droite pour voir le diagramme de chaque unité de temps. Taper sur chaque barre du diagramme, les données individuelles apparaissent, taper de nouveau pour les faire disparaître.
4. Taper sur  sur l'écran pour sortir.



APROFIL D'ACTIVITE

Pour atteindre le volume d'activité physique journalière et hebdomadaire préconisé par l'OMS (l'Organisation Mondiale de la Santé), vous pouvez télécharger le profil **ACTIVITY MONITOR** (moniteur d'activité) à partir de votre appareil portable. Ce profil est approprié au contrôle d'une activité physique d'intensité modérée.

Ce profil établit le volume d'activité journalière à 30 minutes et le volume d'activité hebdomadaire à 150 minutes.

Contrôlez votre activité :

À partir du profil qui a été téléchargé sur la montre, votre activité est automatiquement contrôlée et comptée. En mode **ACTIVITY**(activité), appuyer sur le bouton du haut (1).

- L'écran affiche **be active** (soyez actif) et l'animation est présentée.
- Si vous avez atteint votre but, **target done!** (but atteint !) s'affiche.
- Si vous voulez sortir, appuyer sur le bouton du bas (3).

REMARQUE Sauf en cas de remplacement de la pile, la montre contrôle et comptabilise automatiquement votre activité, même si vous sortez du profil.



USEFUL REFERENCE

Directives Santé

OMS- Commission Européenne

“Pour des adultes sains âgés de 18 à 65 ans, le but recommandé par l'OMS est de faire un minimum de 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée 5 jours par semaine.” “Des activités pour augmenter la force musculaire et l'endurance devraient être ajoutées 2 à 3 jours par semaine.”

Centres pour le Contrôle et la Prévention des Maladies des U.S.A.:

“Les adultes ont besoin d'au moins 2 heures et 30 minutes (150 minutes) d'activité d'intensité modérée.” Une activité aérobic (par ex. une marche rapide) chaque semaine et des activités de renforcement des muscles 2 jours ou plus par semaine qui utilisent les grands groupes musculaires (jambes, hanches, dos, abdomen, pectoraux, épaules et bras).”

Niveau	Intensité d'Activité	Pas/Min	
		Hom	Femme
1	Repos	<60	<60
2	Légère (<=2.99 METs)	60-96	60-107
3	Modérée (3.0-5.99 METs)	96-124	107-135
4	Intense (6.0-8.99 METs)	125-153	136-162
5	Très intense (>=9.0 METs)	>153	>162

POUR VOIR LES ENREGISTREMENTS APRES L' ACTIVITE

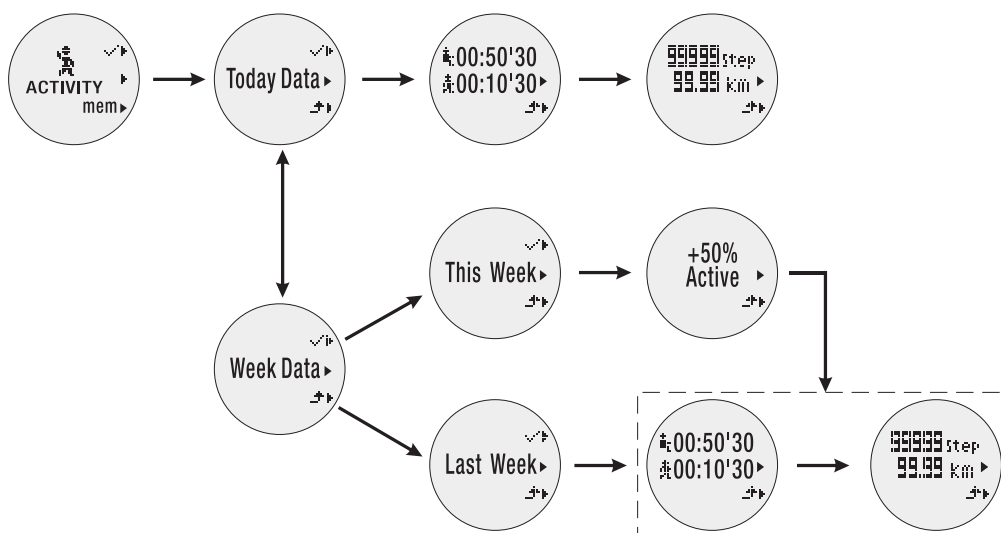
Pour voir les données d'aujourd'hui :

1. En mode **ACTIVITY**(activité), appuyer sur le bouton du bas(3) pour entrer. **Today Data** (données d'aujourd'hui) s'affiche à l'écran.
2. Appuyer sur le bouton du haut (1), puis basculer le bouton du milieu (2) pour voir différents enregistrements tels que volume de temps de repos (🚶), volume de temps d'activité (🏃), pas et distance.

Pour voir les données hebdomadaires :

1. En mode **ACTIVITY**(activité), appuyer sur le bouton du bas (3) pour entrer. Basculer le bouton du milieu (2) jusqu'à ce que l'écran de données hebdomadaires s'affiche.
2. Appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer. Puis basculer le bouton du milieu (2) pour visionner l'enregistrement de **This Week** (cette semaine) ou **Last Week** (la semaine dernière). Appuyer sur le bouton du milieu (1) pour entrer.
3. Basculer le bouton du milieu (2) pour voir les enregistrements des différentes activités, tels que volume de temps de repos (🚶), volume de temps d'activité (🏃), pas et distance. Si vous visionnez les enregistrements de cette semaine, le pourcentage accru ou décru de votre activité accomplie comparée avec l'enregistrement de la semaine précédente s'affiche aussi.

REMARQUE **This Week** (cette semaine) signifie de ce dimanche à aujourd'hui. **Last Week** (la semaine dernière) signifie de dimanche dernier à samedi dernier.



POUR VOIR LES ENREGISTREMENTS D'ACTIVITE DANS L' APPLICATION

Vous pouvez télécharger la mémoire vers votre application et voir les enregistrements de l'activité sur l'appareil portable.

1. Entrer dans la page des profils de votre application. Taper sur l'icône de profil **ACTIVITY** (activité).
2. Les enregistrements d'activité sont listés par date et heure. Veuillez suivre les étapes ci-dessous.
 - Taper sur celui que vous voulez visionner ou taper sur **EXPORT** pour transmettre les données par e-mail.
 - Faites glisser votre doigt sur l'écran vers la gauche ou vers la droite pour visionner les autres séries d'enregistrements.
3. Taper sur **OVERALL RESULT** (résultat global) pour entrer. Vous pouvez ensuite taper sur **WEEK** (semaine), **MONTH** (mois) et **ANNUAL** (annuel) pour voir chaque diagramme de résultat global. Faites glisser votre doigt sur l'écran vers la gauche ou vers la droite pour visionner le diagramme pour chaque unité de temps. Taper sur chaque barre du diagramme, les données spécifiques apparaissent, taper de nouveau pour les faire disparaître.
4. Taper sur sur l'écran pour sortir.



PROFIL METEO

Vous pouvez voir la température actuelle et les prévisions météo pour les prochaines 12-24 heures sur la montre.

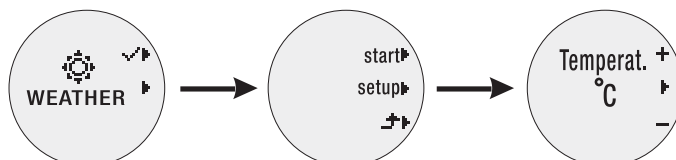
REMARQUE Les icônes météo sont montrés ci-dessous.

Icones Météo	Signification
	Soleil
	Nuages
	Pluie

REGLAGE

Vous pouvez régler l'unité de température avant de visionner.

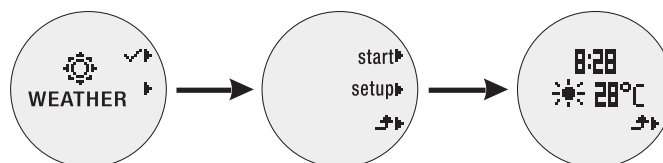
1. En mode **WEATHER**, appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer.
2. Appuyer sur le bouton du milieu (2) pour entrer en mode réglage.
3. Appuyer sur le bouton du haut (1) ou celui du bas (3) pour choisir °C ou °F.
4. Appuyer sur le bouton du milieu (2) pour confirmer la sélection.



POUR VOIR LA TEMPERATURE ET LE TEMPS

Vous pouvez voir la température et le temps prévu sur la montre .

1. En mode **WEATHER**, appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer.
2. Appuyer sur le bouton du milieu (2) pour entrer en mode **start** (Démarrage).
L'heure et la température actuelles ainsi que l'icône de temps prévu s'affichent.
3. Appuyer sur le bouton du bas (3) pour sortir.



POUR VOIR LA METEO DANS L'APPLICATION

Vous pouvez seulement voir la température et le temps prévu sur la montre.



PROFIL RANDONNEE

Vous pouvez utiliser le profil randonnée pour régler et surveiller différentes valeurs, telles que la distance, l'altitude et la pression au niveau de la mer, etc. Le réglage inclut principalement les parties suivantes :

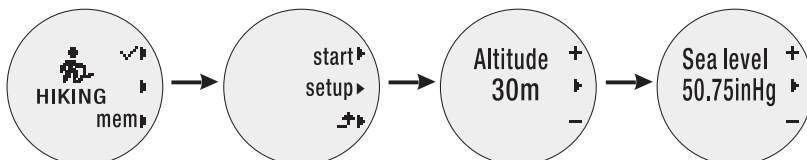
- Altitude
- Niveau de la mer

REGLAGE

Vous devez d'abord entrer les données d'altitude et de niveau de la mer avant de commencer la randonnée. Vous pourriez consulter le site web de votre station météo locale pour avoir les détails de votre région ou ville.

Réglage d'altitude et de niveau de la mer :

1. In mode **HIKING**, appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer en mode **setup**.
2. Basculer le bouton du milieu (2) pour régler l'altitude et son unité de mesure (**m** [mètres] ou **ft** [pieds]) et la pression au niveau de la mer et son unité de mesure (**inHg** ou **hPa**).
3. Appuyer sur le bouton du haut (1) pour augmenter les valeurs ou sélectionner une option ; appuyer sur le bouton du bas (3) pour diminuer les valeurs ou sélectionner une option.

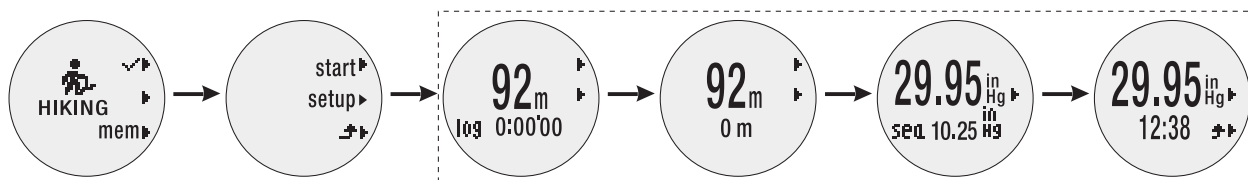


COMMENT VOIR LES ENREGISTREMENTS PENDANT LA RANDONNEE

Vous pouvez voir les différentes données surveillées telles que l'altitude actuelle, la différence d'altitude, la pression locale, la pression au niveau de la mer, etc. Un maximum de 10 journaux de données peut être enregistré.

Réglage d'altitude et de niveau de la mer :

1. En mode **HIKING**, appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer en mode **setup**.
2. Appuyer sur le bouton du haut (1) de nouveau tout en commençant votre randonnée. L'altitude du lieu où vous êtes et le journal de temps s'affiche. Appuyer sur le bouton du haut (1) de nouveau pour arrêter le décompte de temps.
OU
Appuyer et tenir le bouton du haut (1) pour remettre le temps à **0:00'00**.
3. Basculer le bouton du milieu (2) pour voir plusieurs autres écrans et données.
 - Altitude de l'endroit où vous êtes actuellement et différence d'altitude
 - Pression locale et pression au niveau de la mer
 - Pression locale et heure actuelle
4. Appuyer sur le bouton du bas (3) pour sortir.

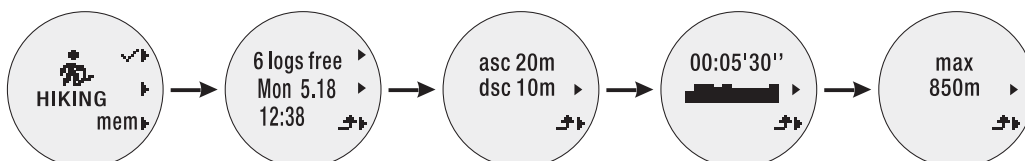


POUR VOIR LES ENREGISTREMENTS APRES LA RANDONNEE

Vous pouvez voir les enregistrements après la randonnée. L'enregistrement sous forme de journal est ordonné par date et heure.

Pour voir le journal :

1. En mode **HIKING**, appuyer sur le bouton du bas (3) pour entrer en mode mémoire. Vous verrez le nombre total de journaux, dates et heures disponibles.
2. Basculer le bouton du milieu (2) pour sélectionner l'enregistrement voulu.
3. Appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer.
4. Basculer le bouton du milieu (2) pour voir le temps de randonnée cumulé, un diagramme représentant votre altitude s'affiche, l'altitude montée et l'altitude descendue s'affichent ainsi que l'altitude maximale de la randonnée.
5. Appuyer sur le bouton du bas (3) pour sortir.



POUR VOIR LES ENREGISTREMENTS DE RANDONNEE DANS L'APPLICATION

Vous pouvez télécharger les enregistrements en mémoire vers votre application et voir les enregistrements de randonnée sur un appareil portable.

1. Entrer dans la page de profils dans votre application. Taper sur l'icône de profil **HIKING**.
2. Les enregistrements pour **HIKING** (randonnée) sont listés par date et heure. Veuillez suivre les étapes suivantes.
 - Taper sur celui que vous voulez voir ou taper sur **EXPORT** pour transmettre les données par e-mail.
 - Passer le doigt sur l'écran vers la gauche ou la droite pour voir les autres enregistrements.
3. Taper sur **OVERALL RESULT** (résultat global) pour entrer. Ensuite vous pouvez taper sur **WEEK** (semaine), **MONTH** (mois) et **ANNUAL** (annuel) pour voir chaque résultat global. Passez votre doigt sur l'écran vers la gauche ou la droite pour voir le diagramme de chaque unité de temps. Taper sur chaque barre du diagramme, les données individuelles apparaissent, taper de nouveau pour les faire disparaître.
4. Taper sur  sur l'écran pour sortir.

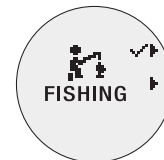


PROFIL PECHE

Vous pouvez utiliser le profil **FISHING** (pêche) pour prévoir les moments les plus poissonneux pour pêcher à votre lieu de pêche dans les prochains 14 jours. Il faudra faire le réglage avant utilisation.

Le réglage inclut principalement les parties suivantes :

- Latitude
- Longitude

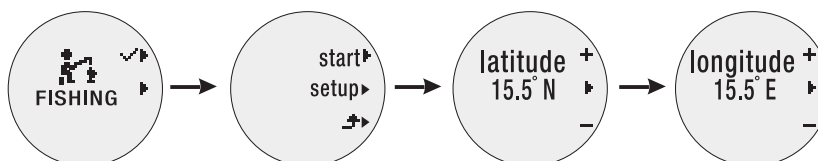


REGLAGE

Veuillez suivre les étapes ci-dessous :

Réglage de latitude and longitude :

1. En mode **FISHING**, appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer dans le mode réglage.
2. Basculer le bouton du milieu (2) pour entrer en mode latitude et longitude. Vous pouvez appuyer sur le bouton du haut (1) ou du bas (3) pour choisir l'unité de mesure (Nord, Sud, Est, et W (ouest)).
3. Appuyer sur le bouton du milieu (2) pour confirmer la sélection.
4. Vous pouvez régler les valeurs. Appuyer sur le bouton du haut (1) pour augmenter les valeurs ou appuyer sur le bouton du bas (3) pour diminuer les valeurs.
5. Appuyer sur le bouton du milieu (2) pour confirmer le réglage.

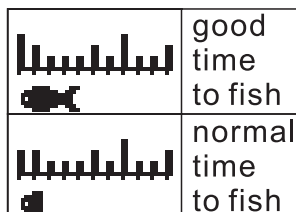


POUR VOIR LE STATUT PENDANT LA PECHE

Vous pouvez voir les tendances de volume de pêche des 10 prochaines heures d'aujourd'hui aux prochains 14 jours. Le point de départ du diagramme de tendance est le temps actuel.

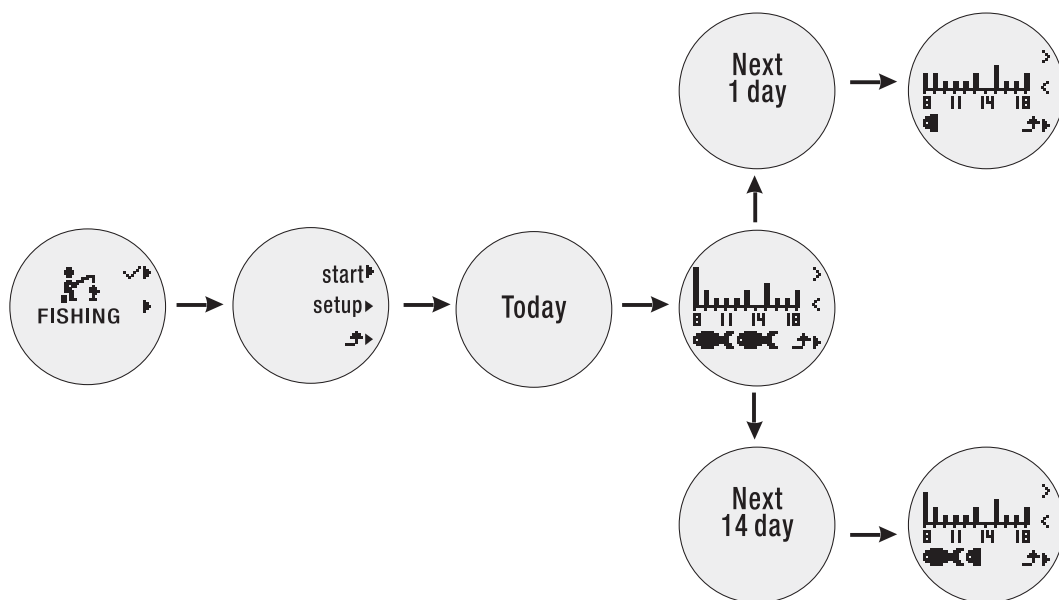
Pour voir aujourd'hui :

1. En mode **FISHING**, appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer en mode **start** (démarrage).
2. **Today** (aujourd'hui) s'affiche et le diagramme des prévisions de pêche apparait après 3 secondes. Les diagrammes ci-dessous sont pour votre référence pour reconnaître le statut.
3. Appuyer sur le bouton du bas (3) pour sortir.



Pour voir les autres jours :

1. En mode **FISHING**, appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer en mode **start**.
2. Appuyer sur le bouton du haut (1) pour entrer dans l'écran **Next 1 day** (prochain 1 jour), le diagramme de prévision correspondant apparait après 3 secondes. Basculer le bouton du haut (1) pour sélectionner le jour voulu.
OU
Appuyer sur le bouton du milieu (2) pour entrer dans l'écran **Next 14 day** (prochains 14 jours), le diagramme de prévision correspondant apparait après 3 secondes. Basculer le bouton du milieu (2) pour sélectionner le jour voulu en ordre inverse.
3. Appuyer sur le bouton du bas (3) pour sortir.



VOIR LES ENREGISTREMENTS DE PECHE DANS L'APPLICATION

Vous pouvez télécharger la mémoire vers votre application et voir les prédictions de lieu de pêche sur la carte.

1. Entrer dans la page de profils de votre application. Taper sur l'icône de profil **FISHING**.
2. Sur la carte, il y a une punaise violette à l'endroit prédit avec la latitude et la longitude, ou taper sur pour afficher le lieu où vous êtes actuellement.
3. Taper sur sur l'écran pour sortir.



RESISTANCE A L'EAU

La montre Smart résiste à l'eau jusqu'à 5ATM (50 mètres ou 164 pieds). Cela veut dire que vous pouvez utiliser la montre pour nager ou d'autres sports aquatiques (tels que le surf) mais elle ne doit pas être utilisée pour la plongée en tuba ou la plongée sous-marine.

REMARQUE

- S'assurer que les boutons et le compartiment à pile sont sécurisés et intact avant d'exposer la montre à une quantité excessive d'eau.
- Éviter d'appuyer sur les boutons dans l'eau ou sous une forte pluie car cela pourrait faire entrer de l'eau dans la montre et causer un mauvais fonctionnement.
- Bien que la montre résiste à l'eau, puisque les signaux radio ne portent pas sous l'eau, la transmission de signal entre la montre et les accessoires tels que la sangle pectorale sera impossible dans l'eau.

RETROECLAIRAGE

Taper deux fois pour activer le rétro-éclairage. Pour un éclairage plus long, taper sur l'écran trois fois de suite.

REPLACEMENT DE LA PILE

Si la pile de votre montre est faible, s'affiche à l'écran. S'il y a une pile faible en mode **CONNECT**, **pls change batt. for update** s'affiche. Pour un fonctionnement optimal, vous devrez remplacer la pile de la montre comme il est montré ci-dessous :

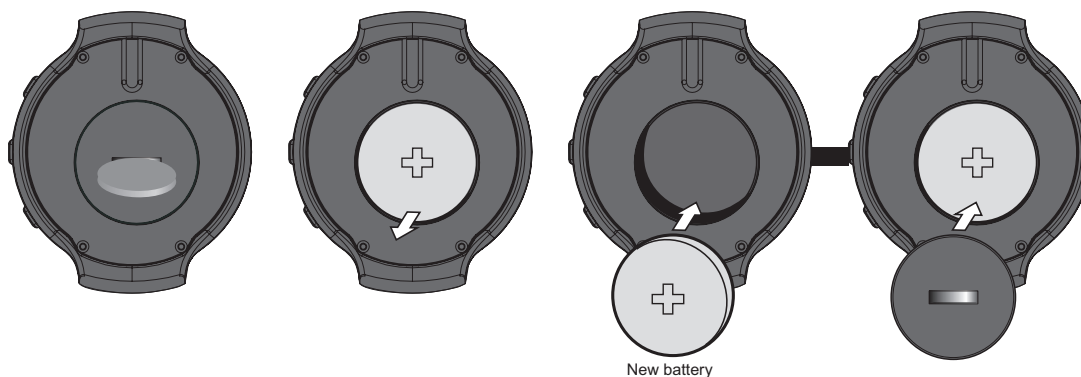
REMARQUE

Pour obtenir une pile de remplacement, vous pouvez en acheter une à votre magasin d'électronique local ou appeler notre service clients pour plus de détails.

Pour remplacer la pile de la montre :

1. Utiliser une pièce de monnaie pour ouvrir le couvercle du compartiment à pile.
2. Enlever la vieille pile et insérer une nouvelle pile lithium CR2032, 3V.
3. Refermer le couvercle en utilisant la pièce pour le verrouiller en place.

pls change
batt. for
update



CARACTERISTIQUES

HORLOGE	
Format horaire	format 12/24 heures avec heure / minute / seconde
Format de la date	JJ / MM or MM / JJ
Étendue du calendrier	2012 - 2061
Alarme	Alarme avec réglages quotidien, jours de la semaine ou samedi/dimanche Seulement disponible pour time 1
ENTRAINEMENT	
Portée de temps d'exercice	00:00:00 à 99:59:00
Portée de temps de repos	00:00:00 à 99:59:00
Zone cible de rythme cardiaque	Brûlage de graisses, aérobic, anaérobique
Portée de rythme cardiaque	0, 30-240 bpm
Portée de mesure de distance	0-599.9 unité (km ou mile)
Portée de mesure de foulées	0 à 99999
Portée de chronomètre de foulées	00:00:00 à 99:59:00
Compte tours de piste maximum	99
Portée de mesure de cadence	0 à 9999.99 unité (l'unité est km ou mile)
Portée de mesure de foulées	0 à 99999
Portée de mesure de cadence	1 à 199 tr/min
Nombre d'intervalles d'entraînement	2 à 5
Portée de calories	0 à 9999 kcal
Pourcentage de brûlage de graisses	0 à 100%
Portée de la distance de calibration	0.4-2.0 km
Portée de la réputation d'exercice	0-999
Portée de la taille de roue	800-3000 mm
Portée de la longueur de piscine	25 mètres/50 mètres
Portée de la valeur MET	3-13 METS
Portée des séries d'entraînement	1-9 séries
Portée de réputations d'entraînement	1-99 réps
UTILISATEUR	
Portée d'année de naissance	1913-2012
Portée de poids	20-225 kg (44-496 livres)
Portée de taille	69-231 cm (2'3-7'7 pouces)
Portée de foulée	22-152 cm (11-60 pouces)
ALIMENTATION	
Montre	1 x pile lithium CR2032 3V
ENVIRONNEMENT OPÉRATIONNEL	
Température d'utilisation	Pour la montre 0°C à 40°C (32°F à 104°F)
Température de stockage	Pour la montre -20°C à 60°C (-4°F à 140°F)

PRECAUTIONS

- Nettoyer seulement avec un chiffon doux légèrement humidifié à l'eau tiède ou avec un détergent léger.
- Ne pas faire subir de force, chocs, poussières, changements de température ou humidité excessifs. Ne jamais exposer en plein soleil pour de longues périodes. De telles actions peuvent entraîner un mauvais fonctionnement.
- Ne pas trafiquer les composants internes. Une telle action annule la garantie et peut causer des dégâts. L'unité principale ne contient aucune pièce réparable par l'utilisateur.
- Ne pas frotter des objets durs contre l'écran LCD car cela peut l'endommager.
- Enlever les piles si la montre doit être inutilisée pendant une longue période.
- Lors d'un changement de piles, utiliser des piles neuves comme il est précisé dans ce mode d'emploi.
- Ceci est un instrument de précision. Ne jamais essayer de le démonter. Contacter le détaillant ou le service après-vente si ce produit a besoin d'être réparé.
- En raison des limites d'impression, les images de ce mode d'emploi peuvent être différentes de l'aspect réel.
- Le contenu de ce guide de démarrage rapide ne peut pas être reproduit sans la permission du fabricant.

REMARQUE Les caractéristiques techniques de ce produit et le contenu du guide de démarrage rapide peuvent être changés sans avertissement préalable. Pour des instructions complètes sur l'utilisation de ce produit, veuillez vous référer au mode d'emploi en ligne en visitant www.oregonscientific.com. La version anglaise du mode d'emploi contient les descriptions de fonctions les mieux à jour.

À PROPOS D'OREGON SCIENTIFIC

Pour plus d'informations sur les produits Oregon Scientific France, rendez-vous sur notre site www.oregonscientific.fr.

Besoin de plus d'informations ? Contactez notre service client expert à info@oregonscientific.fr.

EU – DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Par la présente Oregon Scientific déclare que Montre Smart (modèle: SE900 ou RA900) est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes de la directive 999/5/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 

INDICE

Introduzione	2
Elementi Presenti Nella Confezione	2
Pulsanti	2
Display	2
Avvio Dell'orologio (Prima Volta)	2
Impostazione Dell'orologio	2
Uscita Dalla Schermata Oraria Predefinita	2
Impostare Il Profilo Tempo	2
Impostare Il Profilo Utente	3
Applicazione Oregon Scientific	4
Profilo Di Acquisto	4
Impostare I Profili Di Esercizio	4
Collegamento Al Telefono	4
Scaricare I Profili Nell'orologio	4
Caricare Dati Sul Dispositivo Mobile	5
Aggiornamento Del Sistema	5
Impostazione Sensore	6
Aggiungere Un Dispositivo Sensore	6
Rimozione Di Un Dispositivo Sensore	6
Avvio Attività Fisica	7
Profilo Running (Corsa)	8
Impostazione	8
Riferimenti Utili	9
Visualizzazione Dei Record Dell'attività Fisica Durante La Corsa	10
Visualizzazione Dei Record Dell'attività Fisica Dopo La Corsa	10
Visualizzazione Dei Record Nell'applicazione	11
Profilo Cycling (Bici)	12
Impostazione	12
Riferimenti Utili	12
Visualizzazione Dei Record Durante L'attività Fisica In Bici	13
Visualizzazione Dei Record Dopo L'attività Fisica In Bici	13
Visualizzazione Dei Record Dell'attività Fisica Nell'applicazione	14
Profilo Swimming (Nuoto)	15
Impostazione	15
Visualizzazione Dei Record Dell'attività Fisica Durante Il Nuoto	15
Visualizzazione Dei Record Dopo L'attività Di Nuoto	16
Visualizzazione Dei Record Dell'attività Fisica Nell'applicazione	17
Profilo Workout (Allenamento)	18
Impostazione	18
Riferimenti Utili	19
Visualizzazione Dei Record Durante L'attività Di Allenamento	19
Visualizzazione Dei Record Dopo L'attività Di Allenamento	19
Visualizzazione Dei Record Dell'attività Fisica Nell'applicazione	20
Profilo Attività	21
Riferimenti Utili	21
Visualizzazione Dei Record Dopo L'attività	21
Visualizzazione Dei Record Dell'attività Nell'applicazione	22
Profilo Weather (Meteo)	23
Impostazione	23
Visualizzazione Della Temperatura E Delle Condizioni Climatiche	23
Visualizzazione Delle Condizioni Meteo Nell'applicazione	23
Profilo Hiking (Escursionismo)	24
Impostazione	24
Visualizzazione Dei Record Durante L'attività Di Escursionismo	24
Visualizzazione Dei Record Dopo L'attività Di Escursionismo	24
Visualizzazione Dei Record Nell'applicazione	25
Profilo Fishing (Pesca)	26
Impostazione	26
Visualizzazione Dello Stato Durante L'attività Di Pesca	26
Visualizzazione Dei Record Dell'attività Di Pesca Nell'applicazione	27
Resistenza In Acqua	27
Retroilluminazione	27
Sostituzione Della Batteria	27
Specifiche	28
Precauzioni	29
Informazioni Su Oregon Scientific	29
Dichiarazione Di Conformità UE	29



INTRODUZIONE

Grazie per avere scelto Smart Watch di Oregon Scientific™ per le attività sportive: uno straordinario strumento motivazionale compatibile con le applicazioni scaricate da dispositivi mobile quali Smartphone o tablet. Questo orologio multifunzione può costituire un aiuto valido per raggiungere e mantenere costantemente un'attività fisica ottimale. Condividi i benefici dell'esercizio fisico con amici e familiari!

L'orologio è compatibile con le versioni correnti di iPhone 4S / iPhone 5 / iPad 3, il logo  **Bluetooth**® assicura un collegamento di trasmissione affidabile. Consulta le ultime novità sulla compatibilità nel nostro sito Web <http://ssmart.oregonscientific.com>.

È possibile acquistare separatamente gli accessori, quali la fascia toracica Bluetooth Smart Fabric (SZ999) e il Bluetooth Smart Bike Pod (AD262) per massimizzare le prestazioni dell'orologio.

IMPORTANTE Questo orologio è stato progettato esclusivamente per usi sportivi e non deve in alcun modo essere considerato sostitutivo di dispositivi medici.

Brevetto: prodotto in fase di richiesta brevetto USA ed Europa.

ELEMENTI PRESENTI NELLA CONFEZIONE

La confezione dei includere i seguenti elementi:

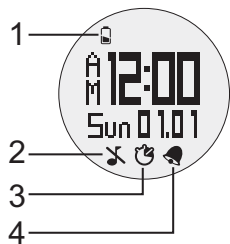
- 1 x Orologio SE900 o RA900
- 1 x Batteria al litio da 3V CR2032 (installata nell'orologio)
- 1 x Scheda garanzia Oregon Scientific™
- 1 x Guida di avvio rapido

PULSANTI



1. Pulsante superiore (1): consente di avviare/interrompere il cronometro, di aumentare il valore dell'impostazione e di accedere alle impostazioni del profilo
2. Pulsante centrale (2): consente di alternare profili / visualizzazioni, di alternare i dati, di confermare l'impostazione
3. Pulsante inferiore (3): consente di diminuire il valore dell'impostazione, di accedere alla memoria per visualizzare le rilevazioni, di accedere alla modalità impostazioni, di registrare un giro mentre il cronometro è in funzione, di abbandonare la visualizzazione corrente per tornare a quella precedente
4. Per attivare la retroilluminazione, toccare il quadrante

DISPLAY

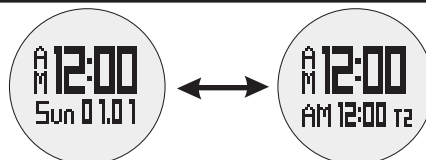


1.  : Indicates battery status is low or nearly empty
2.  : Indicates beep tone is off
3.  : Indicates exercise timer is activated; flashes when counting
4.  : Indicates alarm is on

AVVIO DELL'OROLOGIO (PRIMA VOLTA)

Dopo avere estratto l'orologio dalla confezione, per attivarlo, tenere premuto il pulsante superiore (1) fino a quando la schermata visualizza il display orario.

Premere il pulsante superiore (1) per cambiare per passare dal display dell'orario predefinito (**Time 1**) al display **Time 2**. Premere il pulsante centrale (2) per continuare l'impostazione del profilo orario.



IMPOSTAZIONE DELL'OROLOGIO

IMPORTANTE

- Per garantire la precisione dei calcoli relativi all'esercizio fisico, si consiglia di impostare l'orologio e i profili utente prima di iniziare l'attività fisica.
- Ricordare di impostare i profili dopo ogni sostituzione della batteria o ripristino.

USCITA DALLA SCHERMATA ORARIA PREDEFINITA

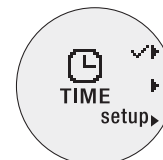
È possibile tenere premuto il pulsante centrale (2) per uscire da qualsiasi visualizzazione e tornare direttamente alla schermata oraria predefinita in qualsiasi momento.



IMPOSTARE IL PROFILO TEMPO

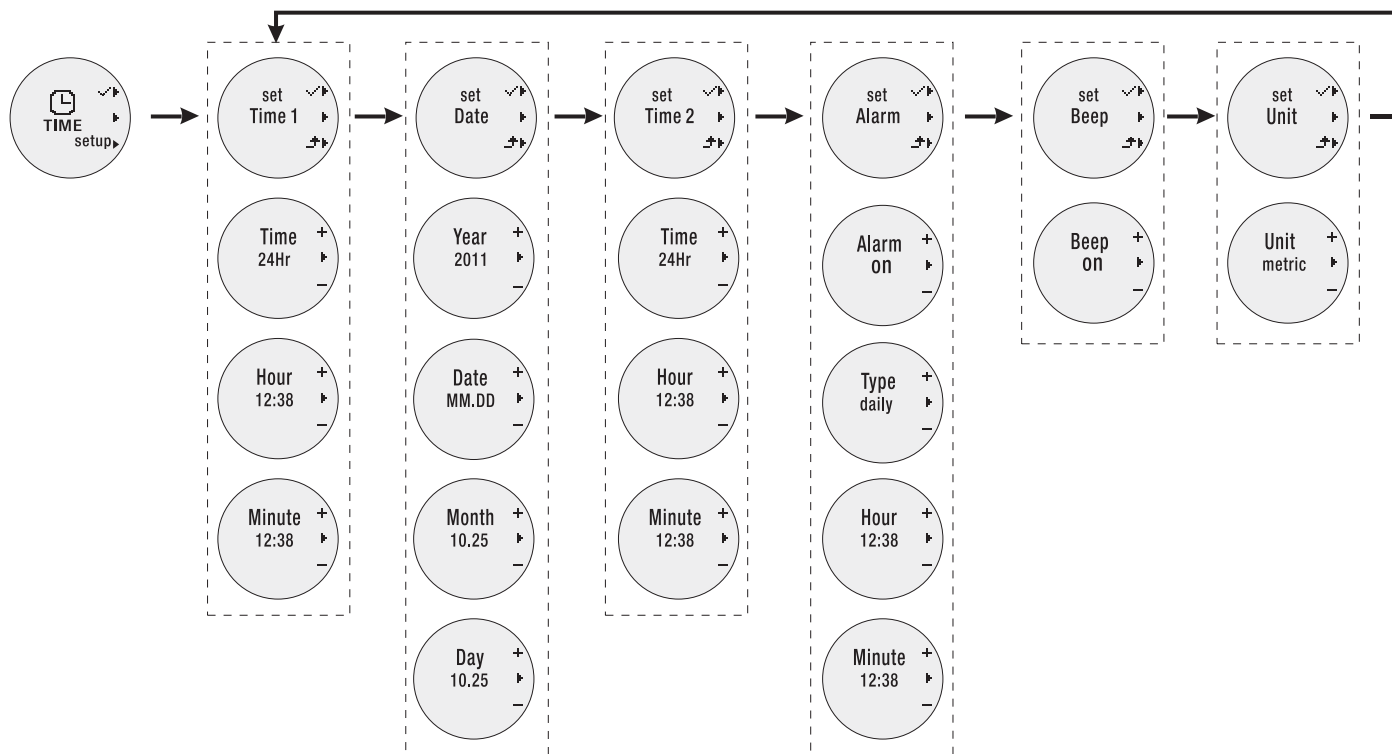
Dopo avere avviato l'orologio per la prima volta, sarà possibile accedere alla modalità **TIME setup** (Impostazione TEMPO) premendo il pulsante centrale (2).

1. Premere il pulsante inferiore (3) per avviare l'impostazione in ordine.
2. Passare al pulsante centrale (2) per selezionare l'opzione da impostare **Time 1** (Ora 1), **Date** (Data), **Time 2** (Ora 2), **Alarm** (Allarme), **Beep** (Beep) e measurement **Unit** (Unità di misurazione).



Dopo avere selezionato un'opzione, premere i seguenti pulsanti per modificare le impostazioni:

1. Premere il pulsante superiore (1) per avviare la visualizzazione di una specifica impostazione.
2. Premere il pulsante superiore (1) per aumentare il valore o selezionare l'opzione; premere il pulsante inferiore (3) per ridurre il valore o selezionare l'opzione.
3. Premere il pulsante centrale (2) per salvare l'impostazione e passare automaticamente a un'altra visualizzazione di impostazione (se presente).



NOTA Per tornare alla visualizzazione dell'orario reale, tornare alla modalità **TIME setup** (Impostazione TEMPO) e premere il pulsante superiore (1).

NOTA Se l'allarme è attivo, viene visualizzato sulla schermata fino a quando l'allarme viene disattivato.

NOTA È possibile impostare autonomamente l'allarme **daily** / **weekday** / **weekend** (quotidiano, feriale, finesettimana).

NOTA Se il livello della batteria è basso, il beep viene disattivato automaticamente senza la visualizzazione dell'icona .

IMPOSTARE IL PROFILO UTENTE

È possibile scegliere di impostare il profilo utente o di scaricare i profili esercizio dopo l'impostazione del profilo tempo; tuttavia, è consigliabile di impostare prima il profilo utente e dopo il profilo per l'esercizio fisico.

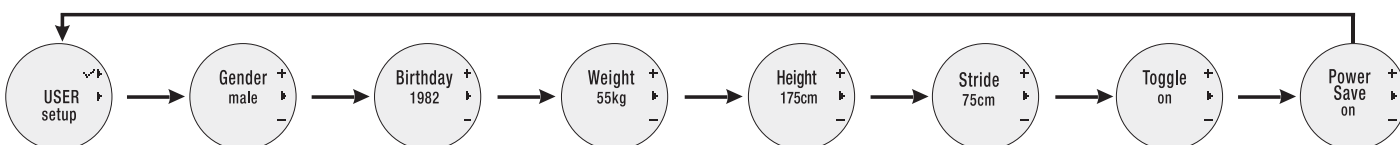
Il profilo utente può essere impostato attraverso un'applicazione sul dispositivo mobile ed è possibile aggiornarlo sull'orologio.

Nella modalità **USER setup** (Impostazione utente), premere il pulsante superiore (1) per impostare il profilo utente in base all'ordine seguente: **Gender** (Sesso), **Birthday** (Data di nascita), **Weight** (Peso) (e unità di misura), **Height** (Altezza) (e unità di misura), **Stride** (Falcata), **Toggle** (Alternanza) e **Power Save** (Risparmio energetico) premendo i seguenti pulsanti:

1. Premere il pulsante superiore (1) per aumentare il valore o selezionare l'opzione; premere il pulsante inferiore (3) per ridurre il valore o selezionare l'opzione.
2. Premere il pulsante centrale (2) per salvare l'impostazione e passare automaticamente a un'altra visualizzazione di impostazione (se presente).

SUGGERIMENTO La lunghezza della falcata indica la distanza tra la punta dell'alluce del piede in avanti e la punta dell'alluce del piede indietro durante una camminata normale; in alternativa può essere misurata utilizzando il calcagno del piede come riferimento.

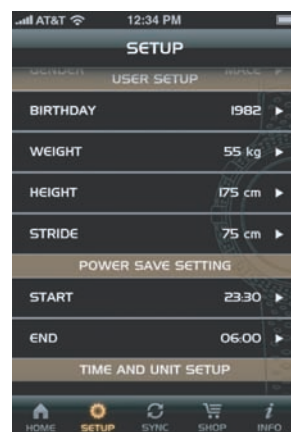
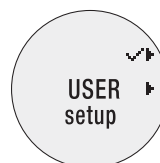
Per misurare correttamente la singola lunghezza della falcata, è possibile percorrere una distanza ad andatura normale, quindi dividerla per il numero di passi e il valore medio ottenuto potrà essere inserito nell'orologio come lunghezza della falcata.

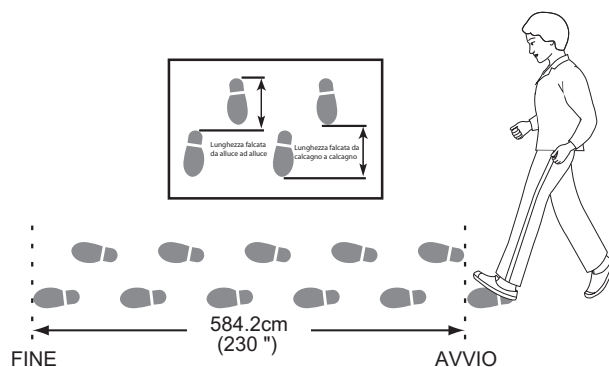


Ad esempio, se il totale dei passi fatti è 10 e la distanza è di 584,2 cm (230"). Quindi, il valore medio di falcata è pari a 59 cm (23").

$$\text{Distanza totale} \div \text{Passi effettuati} = \text{Lunghezza media falcata}$$

$$230 \div 10 = 23 \text{ pollici}$$





NOTA Durante l'esercizio fisico, per consentire all'orologio il passaggio automatico ai dati sull'esercizio, attivare l'impostazione **Toggle** (Alternanza).

NOTA Se **Power Save** (Risparmio energetico) è impostato su **on** (acceso), l'orologio passerà in modalità "sleep" dopo 30 minuti di inattività dalle 23:00 (11pm) alle 06:00 (6am). Toccare il quadrante per visualizzare di nuovo la schermata. È possibile impostare la durata desiderata nell'**IMPOSTAZIONE POWER SAVE** (RISPARMIO ENERGETICO) nell'applicazione.

NOTA Inoltre, è possibile modificare l'impostazione dell'orario e dell'unità di misura attraverso l'applicazione.

IMPORTANTE In caso di utilizzo dell'orologio da parte di un'altra persona, ripristinare il profilo utente.

APPLICAZIONE OREGON SCIENTIFIC

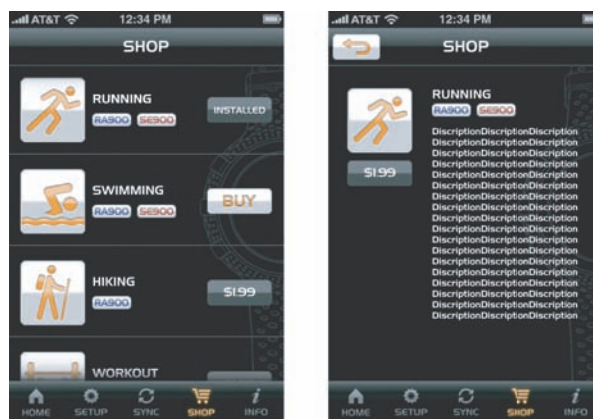
Scaricare l'applicazione Oregon Scientific attraverso il proprio dispositivo mobile. L'applicazione è disponibile in Apple App Store (versione iOS) o Google Play Store (versione android, a breve). Sarà possibile scaricare diversi profili di esercizi, gratuitamente o acquistabili direttamente tramite l'applicazione.

SUGGERIMENTO Per ricercare velocemente l'applicazione, digitare "Smart Watch" come parola chiave nel motore di ricerca.

PROFILO DI ACQUISTO

Nella modalità **SHOP** (NEGOZIO), i profili sono elencati sulla schermata. In caso di installazione di un qualsiasi profilo nell'orologio, l'etichetta **INSTALLED** è riportata accanto all'icona del profilo.

Per acquistare un profilo, toccare l'icona del prezzo **\$199** quindi viene visualizzato **BUY**. Per confermare l'acquisto, premere di nuovo **BUY**. Verranno visualizzati i dettagli del profilo e sarà possibile continuare la procedura di pagamento.



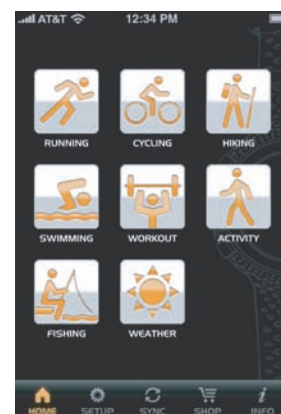
IMPOSTARE I PROFILI DI ESERCIZIO

Sono disponibili diversi profili di esercizio nell'applicazione Oregon Scientific da scaricare, come mostrato di seguito,

- Corsa
- Bici
- Nuoto
- Allenamento
- Attività fisica
- Pesca

Eccetto i profili sopra indicati, il modello RA900 può essere installato esclusivamente con i seguenti profili.

- Escursionismo
- Resistenza

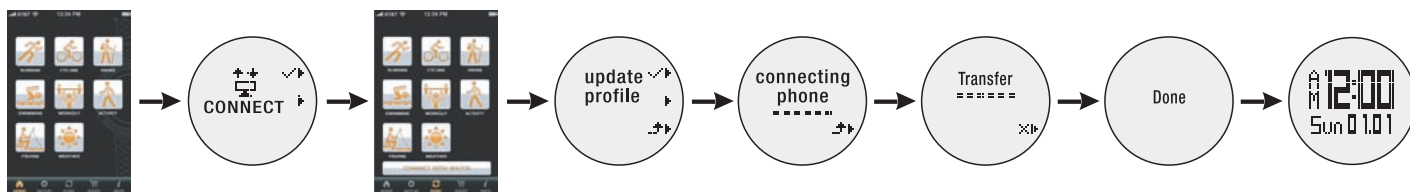


COLLEGAMENTO AL TELEFONO

SCARICARE I PROFILI NELL'OROLOGIO

È possibile scaricare i profili di esercizio desiderati dall'applicazione nell'orologio. Sarà possibile selezionare fino a 3 profili, modificabili in qualsiasi momento.

1. Nella modalità **CONNECT** (CONNESSIONE), toccare e selezionare i profili di esercizio desiderati sul dispositivo mobile e toccare **CONNECT**.
2. Premere alternando il pulsante centrale **(2)** sull'orologio per accedere alla modalità **CONNECT** (CONNESSIONE). Premere il pulsante superiore **(1)** per accedere.
3. Toccare **CONNECT WITH WATCH** (CONNETTI A OROLOGIO) sul dispositivo mobile per avviare la sincronizzazione tenendo di nuovo premuto il pulsante superiore **(1)** sull'orologio. **Done** (Fatto) viene visualizzato sull'orologio fino a quando la connessione e il download vengono effettuati correttamente.



Icona	Descrizione
	Il dispositivo mobile ricerca l'orologio a cui connettersi.
	Dopo la connessione, inizia il download.

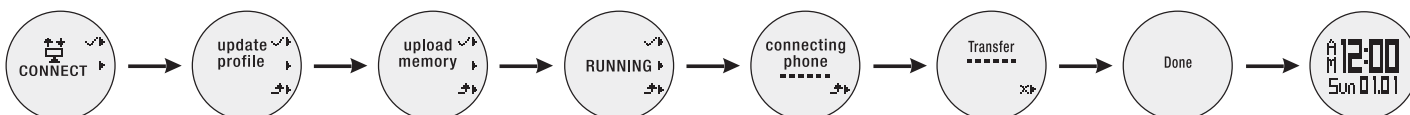
NOTA Se il livello di batteria è basso, viene visualizzato il messaggio "pls change batt.for update" (cambia batteria per aggiornamento) e non sarà possibile accedere alle altre schermate.

pls change
batt. for
update

CARICARE DATI SUL DISPOSITIVO MOBILE

È possibile caricare dei dati dall'orologio sull'applicazione.

- In modalità **CONNECT** (CONNESSIONE), premere il pulsante superiore (1) per accedere e alternare il pulsante centrale (2) per accedere alla visualizzazione **upload memory** (caricamento memoria).
- Premere il pulsante superiore (1) per accedere alla selezione di un profilo di esercizio, alternare il pulsante centrale (2) per selezionare il profilo desiderato, quindi premere il pulsante superiore (1) per avviare il caricamento.
- Toccare **CONNECT WITH WATCH** (CONNETTI A OROLOGIO) sul dispositivo mobile per avviare la sincronizzazione tenendo di nuovo premuto il pulsante superiore (1) sull'orologio. **Done** (Fatto) viene visualizzato sull'orologio fino a quando la connessione e il caricamento vengono effettuati correttamente.



NOTA Se la connessione viene persa, l'orologio tenterà automaticamente di riconnettersi.

MESSAGGIO SU SCHERMATA

Transfer	Sincronizzazione in corso
Done	Sincronizzazione eseguita correttamente
Failed	Sincronizzazione non riuscita. Nuovo tentativo di sincronizzazione dell'orologio.
no memory	Nessun dato presente nell'orologio
pls change batt.for update	Il livello della batteria nell'orologio è basso ed è necessario sostituirla

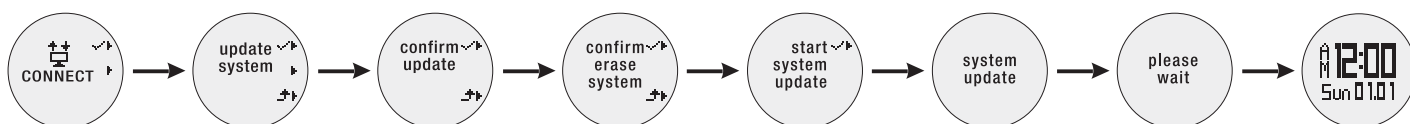
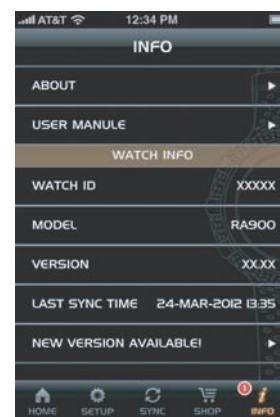
AGGIORNAMENTO DEL SISTEMA

È possibile aggiornare l'orologio a un sistema avanzato offerto da Oregon Scientific attraverso l'applicazione, se disponibile. Nell'applicazione, è possibile ricevere dei messaggi nella pagina **INFO**, oppure ricercando **NEW VERSION AVAILABLE!** (NUOVA VERSIONE DISPONIBILE) nella parte inferiore della pagina.

- In modalità **CONNECT** (CONNESSIONE), premere il pulsante superiore (1) per accedere e alternare il pulsante centrale (2) per accedere alla visualizzazione **update system** (aggiornamento sistema).
- Premere il pulsante superiore (1) per accedere in ordine alle schermate seguenti. Il sistema corrente dell'orologio verrà cancellato dopo la conferma.

NOTA Se l'aggiornamento del sistema ha esito negativo, viene visualizzato il messaggio **Failed** (Operazione non riuscita) e la schermata torna alla visualizzazione **start system update** (avvia aggiornamento di sistema) per la prova successiva.

NOTA Nella pagina **INFO**, è possibile ricercare **WATCH ID** (ID OROLOGIO), **VERSION** (VERSIONE), e **LAST SYNC TIME** (ULTIMA SINCRONIZZAZIONE).



Quando diversi dispositivi con sensori vengono associati all'orologio, quest'ultimo può essere ottimizzato per raggiungere le migliori prestazioni per l'obiettivo dell'esercizio, inclusa la fascia toracica e il bike pod (da acquistare separatamente). È possibile aggiungere un sensore prima o dopo avere scaricato i profili di esercizio.

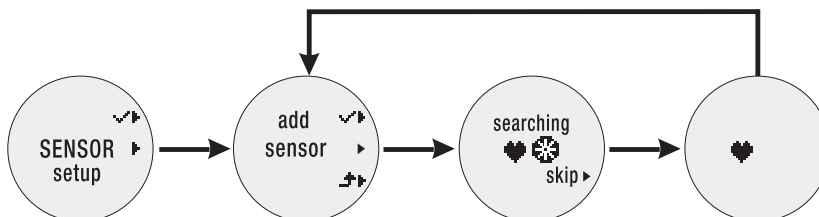
IMPORTANTE Per garantire la massima precisione dei calcoli relativi all'esercizio fisico, si consiglia di associare l'orologio e alla fascia toracica Oregon Scientific Bluetooth Smart Fabric (modello SZ999). Per ordinare un accessorio, consultare il sito Web www.oregonscientific.com oppure contattare il rivenditore di zona.

AGGIUNGERE UN DISPOSITIVO SENSORE

Preparare il dispositivo, dopo averlo estratto dalla confezione, e posizionarlo vicino all'orologio.

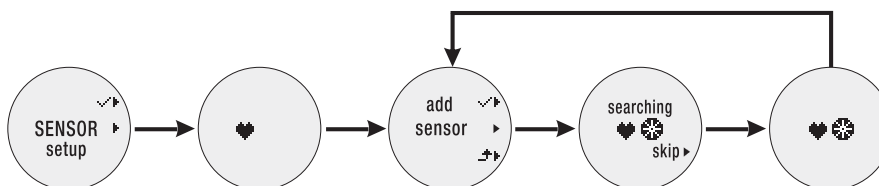
Al primo utilizzo, non è presente alcun sensore aggiuntivo, quindi si consiglia di seguire i seguenti passaggi.

1. Nella modalità **SENSOR setup** (Impostazione SENSORE), premere il pulsante superiore (1) per accedere, sulla schermata verrà visualizzato **add sensor** (aggiungere sensore).
2. Premere il pulsante superiore (1) di nuovo per avviare il sensore di associazione. L'icona lampeggerà durante l'associazione e, sulla schermata, verrà visualizzata solo l'icona del sensore associato al termine dell'associazione.
3. Dopo 3 secondi, viene visualizzato di nuovo **add sensor** (aggiungere sensore) sull'orologio.



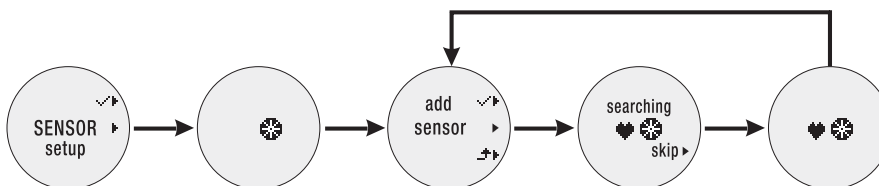
Se all'orologio è stato associato il sensore della fascia toracica, seguire i seguenti passaggi.

1. Nella modalità **SENSOR setup** (impostazione SENSORE), premere il pulsante superiore (1) per accedere, sulla schermata verrà visualizzata l'icona del sensore associato.
2. Dopo 3 secondi, viene visualizzato **add sensor** (aggiungere sensore) sull'orologio.
3. Premere il pulsante superiore (1) di nuovo per avviare il sensore di associazione. L'icona lampeggerà durante l'associazione e, sulla schermata, verrà visualizzata solo l'icona del sensore associato al termine dell'associazione.
4. Dopo 3 secondi, viene visualizzato di nuovo **add sensor** (aggiungere sensore) sull'orologio.



Se all'orologio è stato associato il sensore del bike pod, seguire i seguenti passaggi.

1. Nella modalità **SENSOR setup** (impostazione SENSORE), premere il pulsante superiore (1) per accedere, sulla schermata verrà visualizzata l'icona del sensore associato.
2. Dopo 3 secondi, viene visualizzato **add sensor** (aggiungere sensore) sull'orologio.
3. Premere il pulsante superiore (1) di nuovo per avviare il sensore di associazione. L'icona lampeggerà durante l'associazione e, sulla schermata, verrà visualizzata solo l'icona del sensore associato al termine dell'associazione.
4. Dopo 3 secondi, viene visualizzato di nuovo **add sensor** (aggiungere sensore) sull'orologio.

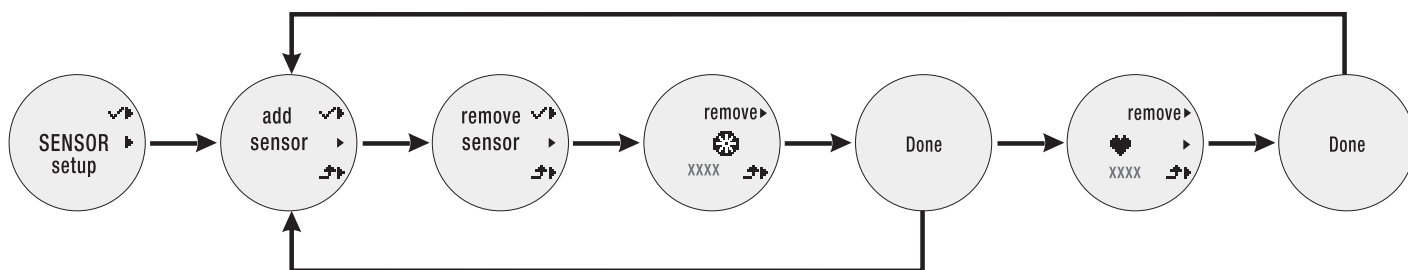


NOTA È possibile associare all'orologio tutti i sensori contemporaneamente.

RIMOZIONE DI UN DISPOSITIVO SENSORE

È possibile rimuovere il sensore dall'orologio. Rimuovere un sensore alla volta.

1. Nella modalità **SENSOR setup** (Impostazione SENSORE), premere il pulsante superiore (1) per accedere. Viene visualizzato il sensore (o i sensori) associato, quindi alternare il pulsante centrale (2) finché viene visualizzato **remove sensor** (rimuovere sensore).
2. Premere il pulsante superiore (1) per accedere.
3. Alternare il pulsante centrale (2) per selezionare il sensore da rimuovere. L'ID del sensore viene visualizzato anche sotto l'icona sensore.
4. Premere il pulsante superiore (1) di nuovo per confermare l'eliminazione e, sulla schermata, viene visualizzato **Done** (Fatto).
5. Dopo 3 secondi, la schermata visualizza automaticamente l'icona del sensore associato.
6. Seguire il passaggio 3 di questa sezione o premere il pulsante inferiore (3) per uscire.



NOTA L'intervallo dell'ID del sensore varia da **00000** a **FFFFF** e ogni sensore ha un singolo sensore ID.

AVVIO ATTIVITÀ FISICA

Con il profilo desiderato scaricato nell'orologio, è possibile avviare l'attività fisica e rivedere i record dei dati relativi all'attività fisica sull'orologio o caricarli nell'applicazione, in grado di gestire e analizzare i record sistematicamente.

IMPORTANTE È necessario associare il sensore all'orologio prima di avviare l'attività fisica, per esempio il bike pod per l'attività in bici. Senza l'associazione, il profilo dell'attività fisica non raccoglie dati.

IMPOSTAZIONE

È possibile impostare l'attività di corsa sull'orologio. Nella modalità **RUNNING** (CORSA), premere il pulsante superiore (1) per accedere, sulla schermata verranno visualizzate le icone dei sensori associati. Premere il pulsante inferiore (3) per ignorare, quindi premere il pulsante centrale (2) per accedere alla modalità **setup** (impostazione). L'impostazione comprende principalmente le seguenti parti:

- Giro
- Intervallo
- Risposo
- Area HR (area HR frequenza cardiaca)

NOTA Se non è stato associato nessun sensore, sulla schermata viene visualizzato **no sensor** (nessun sensore).

NOTA È necessario misurare la lunghezza della falcata prima della corsa; a tal fine, consultare la sezione **USER SETUP** (IMPOSTAZIONE UTENTE).

NOTA Prima di avviare l'attività fisica, attendere pochi secondi per permettere la ricerca del sensore (o dei sensori). In questo modo sarà possibile ottenere calcoli completi (per esempio il giro, le calorie, la frequenza cardiaca e la velocità) durante l'attività fisica. Tuttavia, se si inizia l'attività fisica senza la ricerca del sensore (o dei sensori), si riceveranno solo letture di frequenze cardiache.

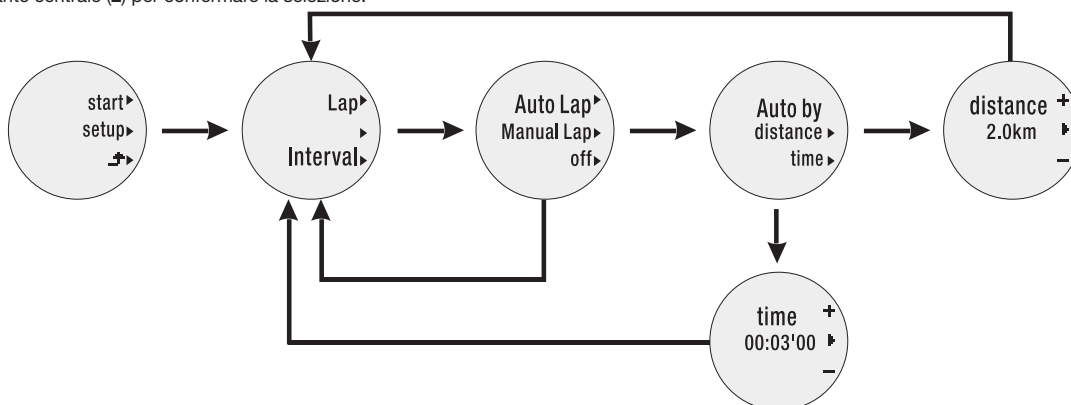
Se le icone del sensore lampeggiano, attendere fino a quando termina il lampeggiamento e le icone verranno visualizzate sulla schermata.

Impostazione giro

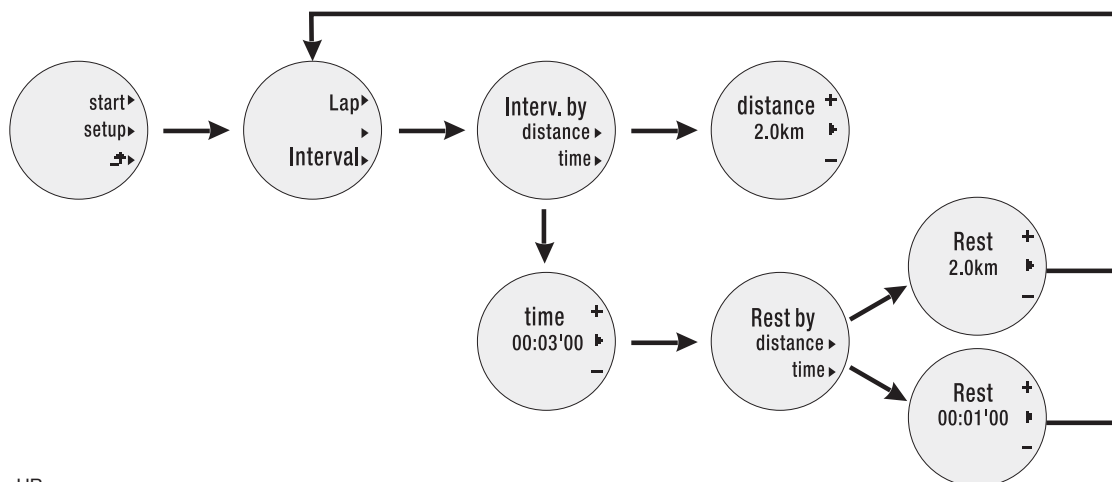
1. Dopo avere effettuato l'accesso alla schermata **setup** (impostazione), premere il pulsante centrale (2) per accedere a **Lap setup** (Impostazione giro).
2. Premere il pulsante superiore (1). Per impostare **Auto Lap** (Giro automatico), premere il pulsante superiore (1) di nuovo o premere il pulsante centrale (2) per attivare **Manual Lap** (Giro manuale).
3. Premere il pulsante centrale (2) per calcolare in base alla distanza o premere il pulsante inferiore (3) per calcolare in base al tempo. Per regolare la distanza o il tempo premere i seguenti pulsanti:
 - Pulsante superiore (1) per aumentare il valore
 - Pulsante inferiore (3) per ridurre il valore

NOTA Premere a lungo per aumentare o ridurre il valore velocemente.

4. Premere il pulsante centrale (2) per confermare la selezione.

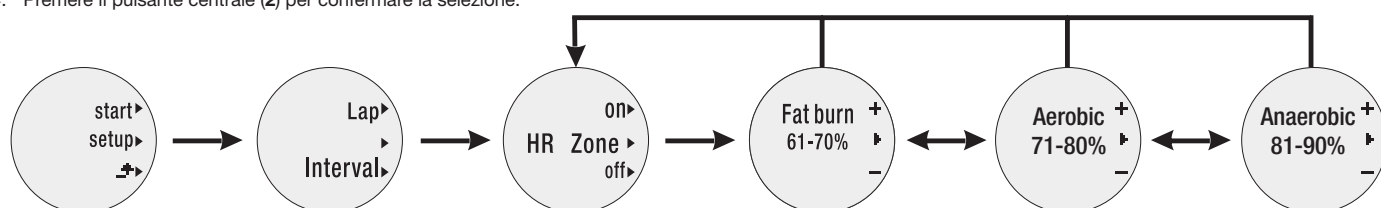

Impostazione intervallo

1. Dopo avere effettuato l'accesso alla schermata **setup** (impostazione), premere il pulsante inferiore (3) per accedere a **Interval setup** (impostazione Intervallo).
 2. Per impostare **Interv.by distance** (Interv. su distanza, calcolato in base alla distanza), premere il pulsante centrale (2) o premere il pulsante inferiore (3) per **Interv.by time** (Interv. su tempo, calcolato in base al tempo).
 3. Premere il pulsante centrale (2) per calcolare in base alla distanza o premere il pulsante inferiore (3) per calcolare in base al tempo. Per regolare la distanza o il tempo premere i seguenti pulsanti:
 - Pulsante superiore (1) per aumentare il valore
 - Pulsante inferiore (3) per ridurre il valore
- NOTA** Premere a lungo per aumentare o ridurre il valore velocemente.
4. Premere il pulsante centrale (2) per confermare la selezione e accedere alla schermata **Rest by distance/time** (Pausa in base a distanza/tempo).
 5. Premere il pulsante centrale (2) per calcolare in base alla distanza o premere il pulsante inferiore (3) per calcolare in base al tempo. Per regolare la distanza o il tempo premere i seguenti pulsanti:
 - Pulsante superiore (1) per aumentare il valore
 - Pulsante inferiore (3) per ridurre il valore
 6. Premere il pulsante centrale (2) per confermare la selezione.



Impostazione area HR

1. Dopo avere effettuato l'accesso alla schermata **setup** (impostazione), alternare il pulsante centrale (2) per accedere a **HR Zone setup** (impostazione Area HR).
2. Premere il pulsante superiore (1) per attivare **HR Zone** (Area HR).
3. Premere il pulsante superiore (1) o premere il pulsante inferiore (3) per selezionare **Fat burn 61-70%** (Brucia grassi 61-70%), **Aerobic 71-80%** (Aerobica 71-80%) o **Anaerobic 81-90%** (Anaerobica 81-90%).
4. Premere il pulsante centrale (2) per confermare la selezione.



RIFERIMENTI UTILI

Zona obiettivo

Per raggiungere i massimi benefici in termini di salute con il programma di allenamento personale, è importante conoscere il proprio indice di salute come mostrato di seguito:

- Massima frequenza cardiaca (MHR)
- Limite superiore di frequenza cardiaca
- Limite inferiore di frequenza cardiaca

Lo MHR viene espresso in battiti al minuto. È possibile ottenere il proprio MHR con un test MHR oppure può essere calcolato usando la seguente formula:

$$220 - \text{età} = \text{MHR}$$

L'orologio è preimpostato con tre opzioni di zona per obiettivi, ognuno con il relativo limite di frequenza cardiaca inferiore e superiore, come elencato nella tabella seguente.

NOME ZONA	LIMITE INFERIORE	LIMITE SUPERIORE
Brucia grassi	61% x MHR	70% x MHR
Aerobica	71% x MHR	80% x MHR
Anaerobica	81% x MHR	90% x MHR

L'intervallo di zona dal 61% all' 80% della propria frequenza cardiaca indica la fascia di percentuale in cui si raggiungono i benefici cardiovascolari, vengono bruciati i grassi e si diventa più in forma.

Sono presenti tre categorie di allenamento, come descritto nella tabella seguente.

CATEGORIA ALLENAMENTO	MHR%	DESCRIZIONE
Brucia grassi	61-70%	È il livello di allenamento ad intensità più bassa. Ideale per principianti e per chi vuole rafforzare il sistema cardiovascolare e bruciare grassi.
Aerobica	71-80%	Aumenta l'intensità e la resistenza. Lavora nell'ambito della capacità di consumo di ossigeno del corpo, brucia più calorie e può essere mantenuta per un lungo periodo di tempo.
Anaerobica	81-90%	Genera velocità e potenza. Lavora a livello o sopra la capacità di consumo di ossigeno del corpo, sviluppa muscoli e può essere mantenuta per un lungo periodo di tempo.

I limiti superiori e inferiori di frequenza cardiaca sono calcolati moltiplicando il proprio MHR con la percentuali della categoria di allenamento selezionata.

Per esempio:

Obiettivo dell'allenamento di un quarantenne per bruciare grassi:

Il limite superiore di frequenza cardiaca è $[220 - 40(\text{età})] \times 70\%$

Il limite inferiore di frequenza cardiaca è $[220 - 40(\text{età})] \times 61\%$

NOTA Fare sempre il riscaldamento prima di fare un'attività fisica e selezionare la categoria di allenamento che meglio si adatta al proprio fisico. È bene fare attività fisica regolarmente 20 o 30 minuti per sessione, tre o quattro volte a settimana per avere un sistema cardiovascolare più salutare.

ATTENZIONE Determinare una categoria di allenamento individuale è un passaggio critico nel processo verso un programma di allenamento sicuro ed efficiente. Consultare il proprio dottore o un paramedico per determinare l'appropriata frequenza di attività fisica e la durata in base all'età, alla condizione e agli obiettivi specifici.

VISUALIZZAZIONE DEI RECORD DELL'ATTIVITÀ FISICA DURANTE LA CORSA

È possibile avviare la corsa seguendo i passaggi seguenti e, se si imposta l'intervallo, la distanza o il timer avvierà il conto alla rovescia.

NOTA Assicurarsi che l'orologio abbia memoria sufficiente, altrimenti viene visualizzato **no memory** (memoria insufficiente) quando si preme il pulsante dopo la modalità **RUNNING (CORSA)**.

Per visualizzare i record della corsa:

1. Nella modalità **RUNNING (CORSA)** premere il pulsante superiore (1) per accedere alla modalità di ricerca del sensore oppure premere il pulsante inferiore (3) per ignorare la modalità se si è certi che il sensore sia associato.
2. Premere il pulsante superiore (1) per accedere alla modalità **start** (avvio). Contare gli avvii mentre  lampeggia. Vengono visualizzate le letture delle frequenze cardiache con l'icona () e il conteggio della durata dell'attività fisica (00'00'00).
3. Alternare il pulsante centrale (2). Vengono visualizzati la distanza totale (km)/velocità (km/h), il conteggio calorie (Cal)/ la durata dell'attività fisica corrente (00'00'00) e la schermata del tempo.

- Se è impostato **Auto lap** (Giro automatico), sulla schermata vengono visualizzati automaticamente il giro e i dati di conteggio quando raggiungono l'impostazione.

OPPURE

- Se è impostato **Manual lap** (Giro manuale), premere il pulsante inferiore (3) per impostare manualmente un giro.

OPPURE

Durante la visualizzazione di questa schermata, premendo il pulsante superiore (1) per sospendere il conteggio,  finisce di lampeggiare; a questo punto, premere il pulsante superiore (1) per selezionare **continue** (continua) oppure premere il pulsante inferiore (3) per selezionare **stop** (arresta) corsa. Se si preme il pulsante inferiore (3) per fermare il conteggio, verrà visualizzata la modalità **RUNNING (CORSA)** sulla schermata.

NOTA Se si imposta l'orologio a schermate alterne automaticamente, le ultime quattro schermate si alterneranno automaticamente ogni 5 secondi. Consultare **SET USER PROFILE** (Impostare il profilo utente) per attivare la funzionalità di alternanza.

NOTA Se si attiva **HR zone** (area HR frequenza cardiaca), l'orologio visualizza **Above Zone** (Sopra zona) per 3 secondi, quando una particolare frequenza cardiaca è sopra la zona, oppure visualizza **Below Zone** (Sotto zona) per 3 secondi, quando una particolare frequenza cardiaca è sotto la zona.

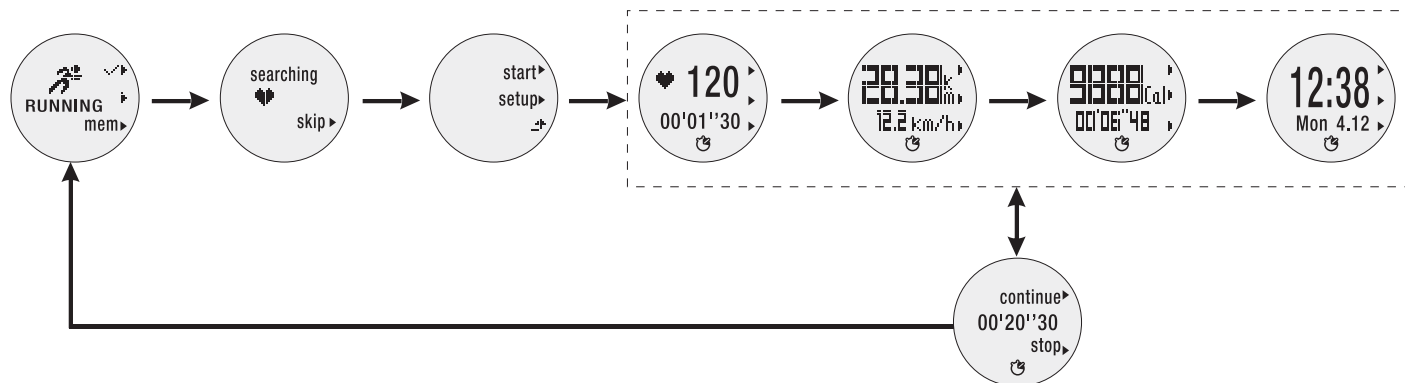
NOTA Se il numero totale dei giri e dei record raggiunge il centesimo o il totale delle ore di attività fisica raggiunge 80 ore, sulla schermata viene visualizzato **memory full** (memoria piena) accompagnato da un lungo beep. È necessario cancellare la memoria per nuovi obiettivi di attività fisica.

NOTA Se il livello della batteria della fascia toracica è basso, sulla schermata viene visualizzato **HR belt low batt** (Liv. batt.basso fascia HR) sulla schermata.



memory
full

HR belt
low batt



VISUALIZZAZIONE DEI RECORD DELL'ATTIVITÀ FISICA DOPO LA CORSA

È possibile visualizzare i record dopo la corsa sull'orologio seguendo i passaggi seguenti.

Per visualizzare i record dell'attività fisica:

1. Nella modalità **RUNNING (CORSA)**, premere il pulsante inferiore (3) per accedere alla memoria dell'attività di corsa (**mem**). La schermata visualizza la data e l'ora dell'ultima attività fisica. Alternare il pulsante centrale (2) per selezionare quella desiderata, quindi premere il pulsante superiore (1) per accedere.

NOTA Per cancellare tutta la memoria, alternare il pulsante centrale (2) finché viene visualizzato **Clear all** (Cancella tutto). Premere il pulsante superiore (1) per accedere, quindi premere il pulsante superiore (1) di nuovo per selezionare **yes** (sì) per confermare la cancellazione della memoria oppure premere il pulsante inferiore (3) per selezionare **no** (no) per tornare alla schermata dei record.

2. Premere il pulsante superiore (1) per accedere alla schermata **View Summary** (Visualizza riepilogo). Premere il pulsante superiore (1) di nuovo per avviare la visualizzazione e dopo il pulsante centrale (2) per visualizzare i record.

OPPURE

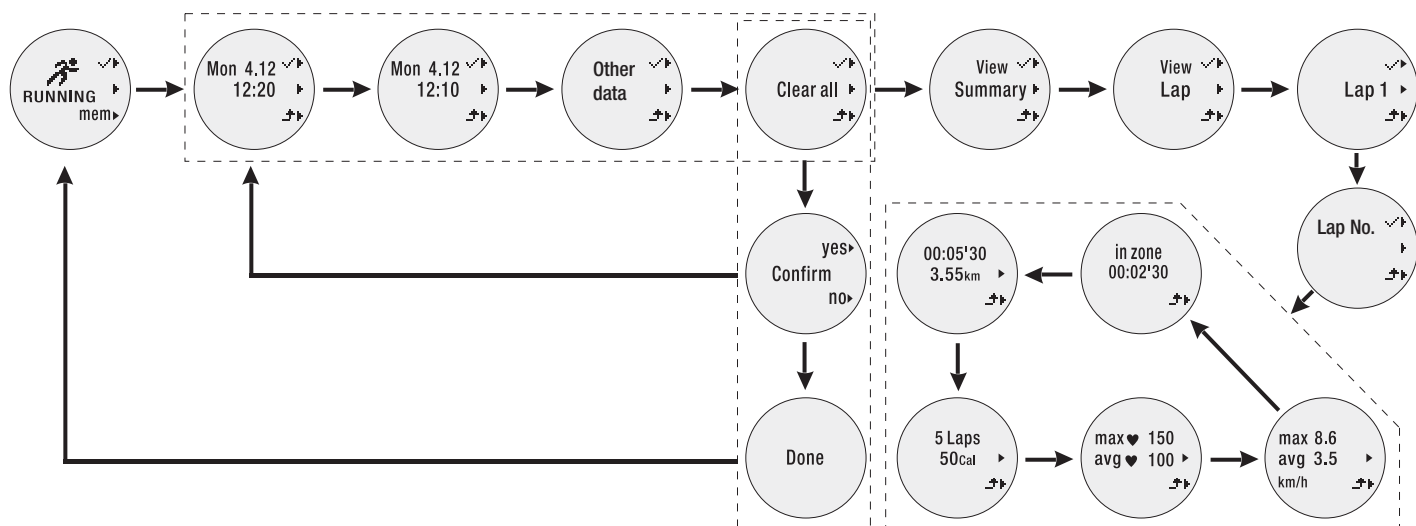
Premere il pulsante inferiore (3) per uscire.

3. Premere il pulsante centrale (2) per accedere alla schermata **View Lap** (Visualizza giro). Premere il pulsante superiore (1) di nuovo per avviare la visualizzazione o premere il pulsante centrale (2) per visualizzare il giro desiderato.

4. Premere il pulsante superiore (1) di nuovo per avviare la visualizzazione e dopo il pulsante centrale (2) per visualizzare i record.

OPPURE

Premere il pulsante inferiore (3) per uscire.



VISUALIZZAZIONE DEI RECORD NELL'APPLICAZIONE

È possibile caricare la memoria nell'applicazione e visualizzare i record della corsa nel proprio dispositivo mobile.

- Accedere alla pagina dei profili nell'applicazione. Toccare l'icona del profilo **RUNNING** (CORSA).
- I record della corsa sono elencati in base a data e ora. Seguire i passaggi seguenti.
 - Toccare l'elemento che si desidera visualizzare oppure toccare **EXPORT** per trasmettere i dati tramite e-mail.
 - Scorrere la schermata verso destra o verso sinistra per visualizzare la serie di record.
- Per accedere, toccare **OVERALL RESULT** (RISULTATO COMPLESSIVO). Quindi, sarà possibile toccare **WEEK** (SETTIMANALE), **MONTH** (MENSILE) e **ANNUAL** (ANNUALE) per visualizzare il grafico di ciascun risultato complessivo. Scorrere la schermata verso destra o verso sinistra per visualizzare il grafico di ciascuna unità di tempo. Toccare ciascuna barra del grafico per visualizzare i dati specifici, quindi toccare di nuovo per farli scomparire.
- Per uscire, toccare **BACK** sulla schermata.



IMPOSTAZIONE

Ad eccezione dell'impostazione della misura delle ruote, è possibile impostare tutto per il profilo dell'attività in bici dalla sezione **SETUP** (IMPOSTAZIONE) nel **RUNNING PROFILE** (PROFILO CORSA).

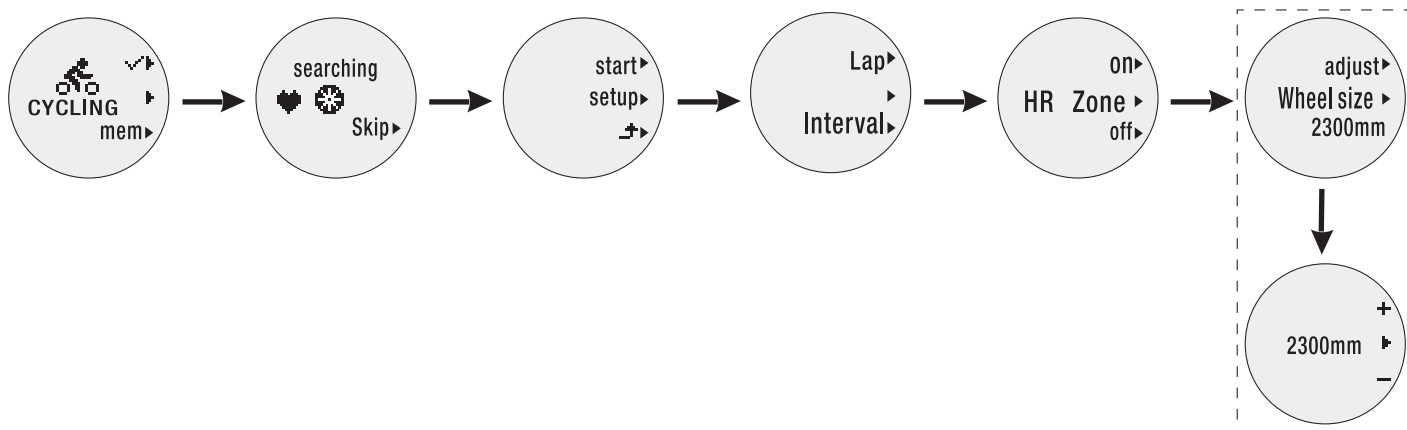
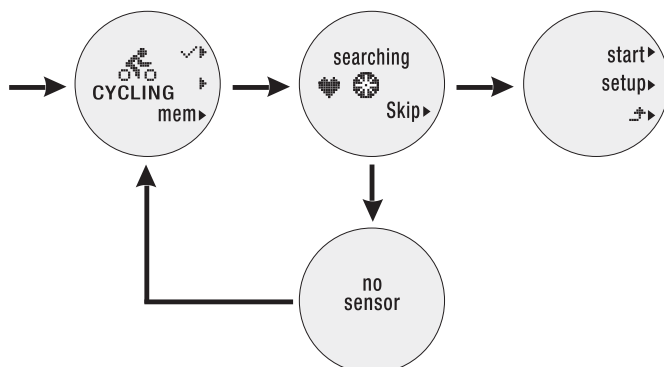
NOTA Prima di iniziare, assicurarsi che il sensore bike pod sia associato all'orologio.

L'impostazione comprende principalmente le seguenti parti:

- Giro
- Intervallo
- Pausa
- Area HR, frequenza cardiaca
- Misura ruote

Impostazione misura ruote

1. Nella modalità **CYCLING** (BICI), premere il pulsante superiore (1) per accedere, sulla schermata verranno visualizzate le icone dei sensori associati. Premere il pulsante inferiore (3) per saltare il passaggio se il sensore è stato aggiunto.
2. Premere il pulsante centrale (2) per accedere alla modalità **setup** (impostazione).
3. Alternare il pulsante centrale (2) fino a quando viene visualizzato **adjust Wheel size** (regola misura ruote).
4. Premere il pulsante superiore (1) per accedere.
5. Premere il pulsante superiore (1) di nuovo per aumentare il valore o premere il pulsante inferiore (3) per ridurre il valore.
6. Premere il pulsante centrale (2) per confermare la selezione.


RIFERIMENTI UTILI
Informazioni sulla misura delle ruote della bici

Confrontare il parametro ETRTO o il diametro della misura delle ruote, riportati sulla ruota, con l'impostazione della misura delle ruote nella colonna di destra della tabella seguente. Inserire il numero di impostazione della misura delle ruote dopo avere associato il bike pod.

ETRTO	Diametro misura ruote (pollici)	Impostazione misura ruote (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

NOTA Le dimensioni delle ruote, riportate nella tabella, costituiscono esclusivamente un riferimento, in quanto la misura delle ruote dipende dal tipo di ruota e dalla pressione d'aria.

VISUALIZZAZIONE DEI RECORD DURANTE L'ATTIVITÀ FISICA IN BICI

È possibile avviare l'attività fisica in bici seguendo i passaggi seguenti e, se si imposta **Interval** (Intervallo), la distanza o il timer avvierà il conto alla rovescia.

NOTA Assicurarsi che l'orologio abbia memoria sufficiente, altrimenti viene visualizzato **no memory** (memoria insufficiente) quando si preme il pulsante dopo la modalità **CYCLING** (BICI).

Per visualizzare i record dell'attività fisica in bici:

1. Nella modalità **CYCLING** (BICI), premere il pulsante superiore (1) per accedere, sulla schermata verranno visualizzate le icone dei sensori associati. Premere il pulsante inferiore (3) per saltare la modalità di ricerca se il sensore è stato aggiunto.
2. Premere il pulsante superiore (1) per accedere alla modalità **start** (avvio). Contare gli avvii mentre lampeggia. Vengono visualizzate le letture delle frequenze cardiache con l'icona () conteggio del tempo di attività fisica (00'00'00).
3. Premere il pulsante centrale (2). È possibile visualizzare la distanza totale (km)/velocità (km/h), il conteggio della cadenza (rpm), il conteggio delle calorie (Cal) e il tempo della schermata.

- Se è impostato **Auto lap** (Giro automatico), sulla schermata vengono visualizzati automaticamente il giro e i dati di conteggio quando raggiungono l'impostazione.

OPPURE

- Se è impostato **Manual lap** (Giro manuale), premere il pulsante inferiore (3) per impostare manualmente un giro.

OPPURE

Durante la visualizzazione di questa schermata, premendo il pulsante superiore (1) per sospendere il conteggio, finisce di lampeggiare; a questo punto, premere il pulsante superiore (1) per selezionare **continue** (continua) oppure premere il pulsante inferiore (3) per selezionare **stop** (arresta) conteggio. Se si preme il pulsante inferiore (3) per fermare il conteggio, verrà visualizzata la modalità **CYCLING** (BICI) sulla schermata.

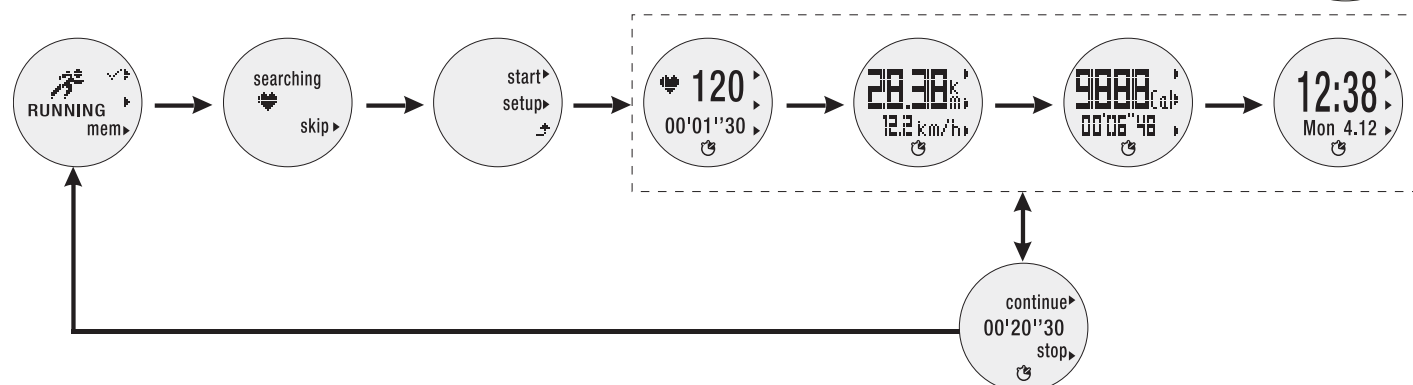
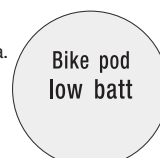
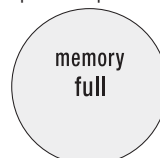
NOTA Se si imposta l'orologio a schermate alterne automaticamente, le ultime cinque schermate si alterneranno automaticamente ogni 5 secondi.

Consultare **SET USER PROFILE** (Impostare il profilo utente) per attivare la funzionalità di alternanza.

NOTA Se si attiva **HR zone** (area HR frequenza cardiaca), l'orologio visualizza **Above Zone** (Sopra zona) per 3 secondi, quando una particolare frequenza cardiaca è sopra la zona, oppure visualizza **Below Zone** (Sotto zona) per 3 secondi, quando una particolare frequenza cardiaca è sotto la zona.

NOTA Se il numero totale dei giri e dei record raggiunge il centesimo o il totale delle ore di attività fisica raggiunge 80 ore, sulla schermata viene visualizzato **memory full** (memoria piena) accompagnato da un lungo beep. È necessario cancellare la memoria per nuovi obiettivi di attività fisica.

NOTA Se il livello della batteria del bike pod è basso, sulla schermata viene visualizzato **Bike pod low batt** (Liv. batt.basso bike pod).



VISUALIZZAZIONE DEI RECORD DOPO L'ATTIVITÀ FISICA IN BICI

È possibile visualizzare i record dopo l'attività fisica in bici sull'orologio seguendo i passaggi seguenti.

Per visualizzare i record dell'attività fisica:

1. Nella modalità **CYCLING** (BICI), premere il pulsante inferiore (3) per accedere alla memoria dell'attività bici (**mem**). La schermata visualizza la data e l'ora dell'ultima attività fisica. Alternare il pulsante centrale (2) per selezionare quella desiderata, quindi premere il pulsante superiore (1) per accedere.

NOTA Per cancellare tutta la memoria, alternare il pulsante centrale (2) finché viene visualizzato **Clear all** (Cancella tutto). Premere il pulsante superiore (1) per accedere, quindi premere il pulsante superiore (1) di nuovo per selezionare **yes** (sì) per confermare la cancellazione della memoria oppure premere il pulsante inferiore (3) per selezionare **no** (no) per tornare alla schermata dei record.

2. Premere il pulsante superiore (1) per accedere alla schermata **View Summary** (Visualizza riepilogo). Premere il pulsante superiore (1) di nuovo per avviare la visualizzazione e dopo il pulsante centrale (2) per visualizzare i record.

OPPURE

Premere il pulsante inferiore (3) per uscire.

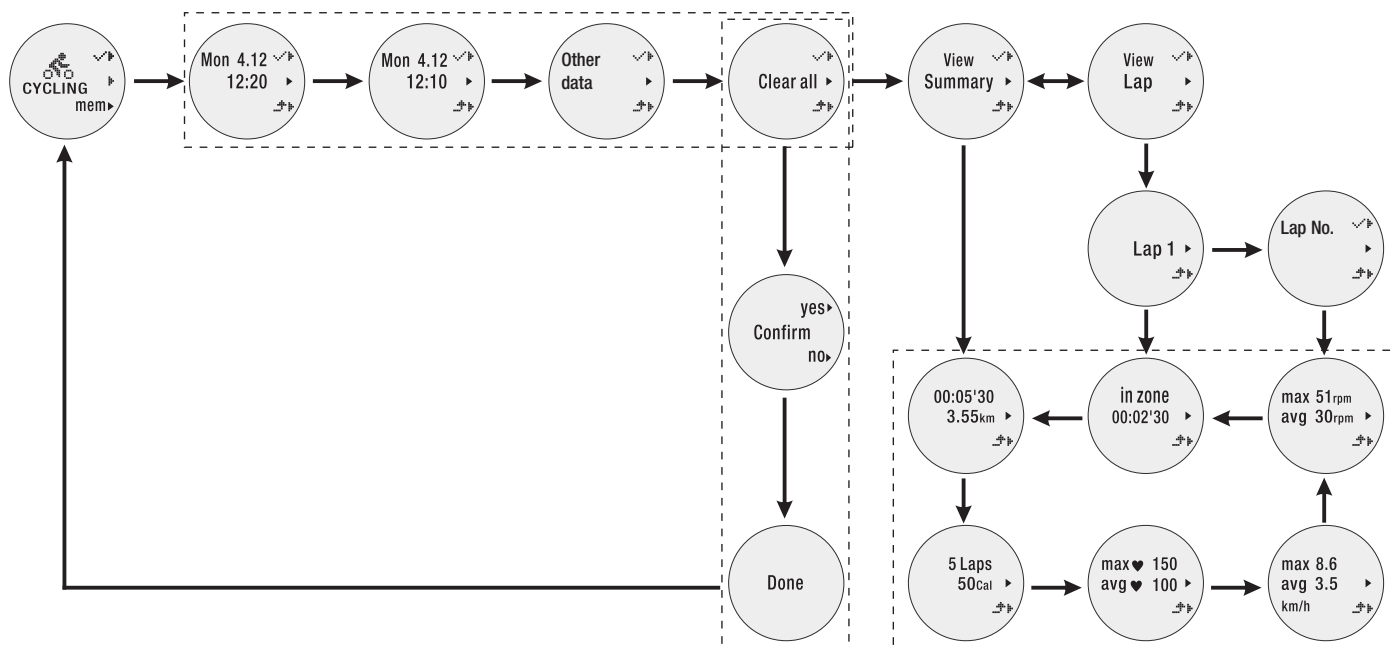
3. Premere il pulsante centrale (2) per accedere alla schermata **View Lap** (Visualizza giro). Premere il pulsante superiore (1) per visualizzare **Lap 1** (Giro 1).

4. Premere il pulsante superiore (1) di nuovo per avviare la visualizzazione e dopo il pulsante centrale (2) per visualizzare i record.

5. Alternare il pulsante centrale (2) per visualizzare il giro desiderato. Seguire il passaggio 4 qui sopra.

OPPURE

Premere il pulsante inferiore (3) per uscire.



VISUALIZZAZIONE DEI RECORD DELL'ATTIVITÀ FISICA NELL'APPLICAZIONE

È possibile caricare la memoria nell'applicazione e visualizzare i record dell'attività fisica in bici nel proprio dispositivo mobile.

- Accedere alla pagina dei profili nell'applicazione. Toccare l'icona del profilo **CYCLING** (BICI) .
- I record dell'attività fisica in bici sono elencati in base a data e ora. Seguire i passaggi seguenti.
 - Toccare l'elemento che si desidera visualizzare oppure toccare **EXPORT** per trasmettere i dati tramite e-mail.
 - correre la schermata verso destra o verso sinistra per visualizzare la serie di record.
- Per accedere, toccare **OVERALL RESULT** (RISULTATO COMPLESSIVO). Quindi, sarà possibile toccare **WEEK** (SETTIMANALE), **MONTH** (MENSILE) e **ANNUAL** (ANNUALE) per visualizzare il grafico di ciascun risultato complessivo. Scorrere la schermata verso destra o verso sinistra per visualizzare il grafico di ciascuna unità di tempo. Toccare ciascuna barra del grafico per visualizzare i dati specifici, quindi toccare di nuovo per farli scomparire.
- Per uscire, toccare **HOME** sulla schermata.



IMPOSTAZIONE

È possibile impostare l'attività di nuoto sull'orologio. Nella modalità **SWIMMING** (NUOTO), premere il pulsante superiore (1) per accedere alla modalità setup (impostazione). L'impostazione comprende principalmente le seguenti parti:

- Stile nuoto
- Dimensioni piscina
- Calibrazione

NOTA Evitare di premere i pulsanti mentre l'orologio è immerso, sia per impostarlo sia durante il nuoto, per evitare che l'acqua entri nell'orologio causando malfunzionamenti.

Impostazione dello stile di nuoto

1. Nella modalità **SWIMMING** (NUOTO), premere il pulsante superiore (1) per accedere alla modalità **setup** (impostazione).
2. Premere il pulsante centrale (2) per accedere alla modalità **swim type** (stile nuoto), quindi premere il pulsante superiore (1) o premere il pulsante inferiore (3) per selezionare **ft.crawl** (stile libero), **backstr** (stile dorso), **breaststr** (stile rana) e **butterfly** (stile farfalla).
3. Premere il pulsante centrale (2) di nuovo per confermare la selezione.

Impostazione delle dimensioni della piscina

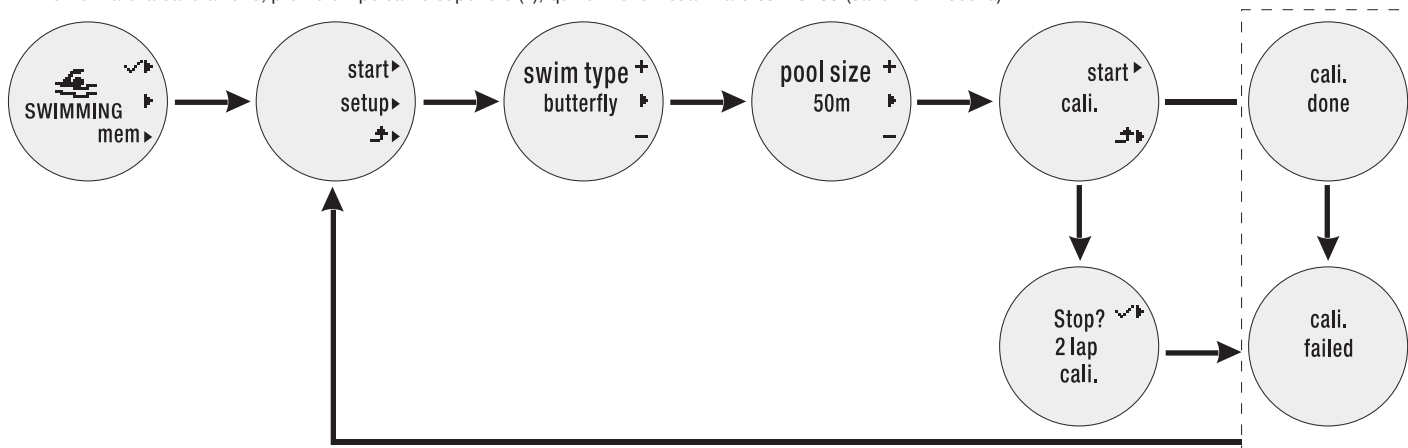
1. Nella modalità **SWIMMING** (NUOTO), premere il pulsante superiore (1) per accedere alla modalità **setup** (impostazione).
2. Alternare il pulsante centrale (2) per accedere alla modalità delle dimensioni della piscina, quindi premere il pulsante superiore (1) oppure premere il pulsante inferiore (3) per selezionare **50m** (metri) oppure **25m** (metri).
3. Premere il pulsante centrale (2) di nuovo per confermare la selezione.

Calibrazione

1. Nella modalità **SWIMMING** (NUOTO), premere il pulsante superiore (1) per accedere alla modalità **setup** (impostazione).
2. Alternare il pulsante centrale (2) fino a quando viene visualizzato **start cali** (avvia calib.).
3. Premere il pulsante superiore (1) per avviare la calibrazione.
OPPURE
Premere il pulsante inferiore (3) per uscire.
4. Verranno visualizzati i dati di conteggio dei giri. È necessario effettuare 2 giri di nuoto e premere manualmente il pulsante superiore (1) per lo stop sopra la superficie dell'acqua. Dopo avere completato correttamente la calibrazione, viene visualizzato **cali.done** (calib. fatta), quindi dopo 2 secondi la schermata torna alla schermata **setup** (impostazione).

OPPURE

Per fermare la calibrazione, premere il pulsante superiore (1), quindi viene visualizzato **cali.failed** (calib. non riuscita).


VISUALIZZAZIONE DEI RECORD DELL'ATTIVITÀ FISICA DURANTE IL NUOTO

È possibile avviare il nuoto, seguendo i passaggi seguenti.

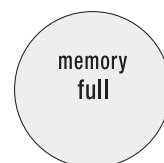
NOTA Assicurarsi che l'orologio abbia memoria sufficiente, altrimenti viene visualizzato **no memory** (memoria insufficiente) quando si preme il pulsante dopo la modalità **SWIMMING** (NUOTO).

Per visualizzare i record dell'attività fisica del nuoto:

1. Nella modalità **SWIMMING** (NUOTO), premere il pulsante superiore (1) per accedere alla modalità **start** (avvio).
2. Alternare il pulsante centrale (2) per selezionare **swim type** (stile nuoto) e **pool size** (dimensioni piscina) (vedere sezioni precedenti).
3. Il conteggio si avvierà automaticamente. Soltanto **Auto lap** (Giro automatico) è disponibile durante il nuoto, sulla schermata vengono visualizzati automaticamente i conteggi relativi a bracciate (**stk**), tempo (**00'00'00**) e calorie (**Cal**). Quando viene raggiunto il valore impostato, vengono visualizzati i dati di conteggio dei giri.

OPPURE

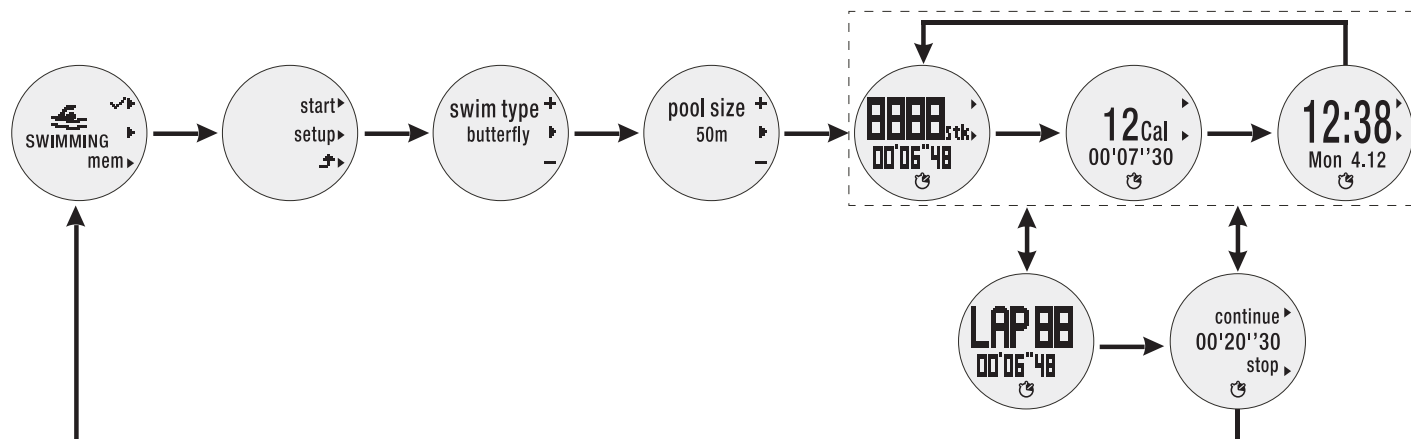
Mentre si visualizza la schermata e si preme il pulsante superiore (1) per sospendere il conteggio, finisce di lampeggiare; a questo punto selezionare **continue** (continua) oppure **stop** (arresta). Se si preme il pulsante inferiore (3) per fermare il conteggio, verrà visualizzata la modalità **SWIMMING** (NUOTO) sulla schermata. Seguire direttamente il passaggio 1, indicato sopra, per effettuare di nuovo il conteggio.





NOTA Se si imposta l'orologio a schermate alterne automaticamente, le ultime tre schermate si alterneranno automaticamente ogni 5 secondi. Consultare **SET USER PROFILE** (Impostare il profilo utente) per attivare la funzionalità di alternanza.

NOTA Se il conteggio dei giri raggiunge il numero 100 o il totale delle ore di attività fisica raggiunge 80 ore, sulla schermata viene visualizzato **memory full** (memoria piena) accompagnato da un lungo beep. È necessario cancellare la memoria per nuovi obiettivi di attività fisica.



VISUALIZZAZIONE DEI RECORD DOPO L'ATTIVITÀ DI NUOTO

È possibile visualizzare i record dopo il nuoto sull'orologio seguendo i passaggi seguenti.

Per visualizzare i record dell'attività fisica:

1. Nella modalità **SWIMMING** (NUOTO), premere il pulsante inferiore (3) per accedere. La schermata visualizza la data e l'ora dell'ultima attività fisica. Alternare il pulsante centrale (2) per selezionare quella desiderata, quindi premere il pulsante superiore (1) per accedere.

NOTA Per cancellare tutta la memoria, alternare il pulsante centrale (2) finché viene visualizzato **Clear all** (Cancella tutto). Premere il pulsante superiore (1) per accedere, quindi premere il pulsante superiore (1) di nuovo per selezionare **yes** (sì) per confermare la cancellazione della memoria oppure premere il pulsante inferiore (3) per selezionare **no** (no) per tornare alla schermata dei record.

2. Premere il pulsante superiore (1) per accedere alla schermata **View Summary** (Visualizza riepilogo). Premere il pulsante superiore (1) di nuovo per avviare la visualizzazione, quindi alternare il pulsante centrale (2) per visualizzare i record.

OPPURE

Premere il pulsante inferiore (3) per uscire.

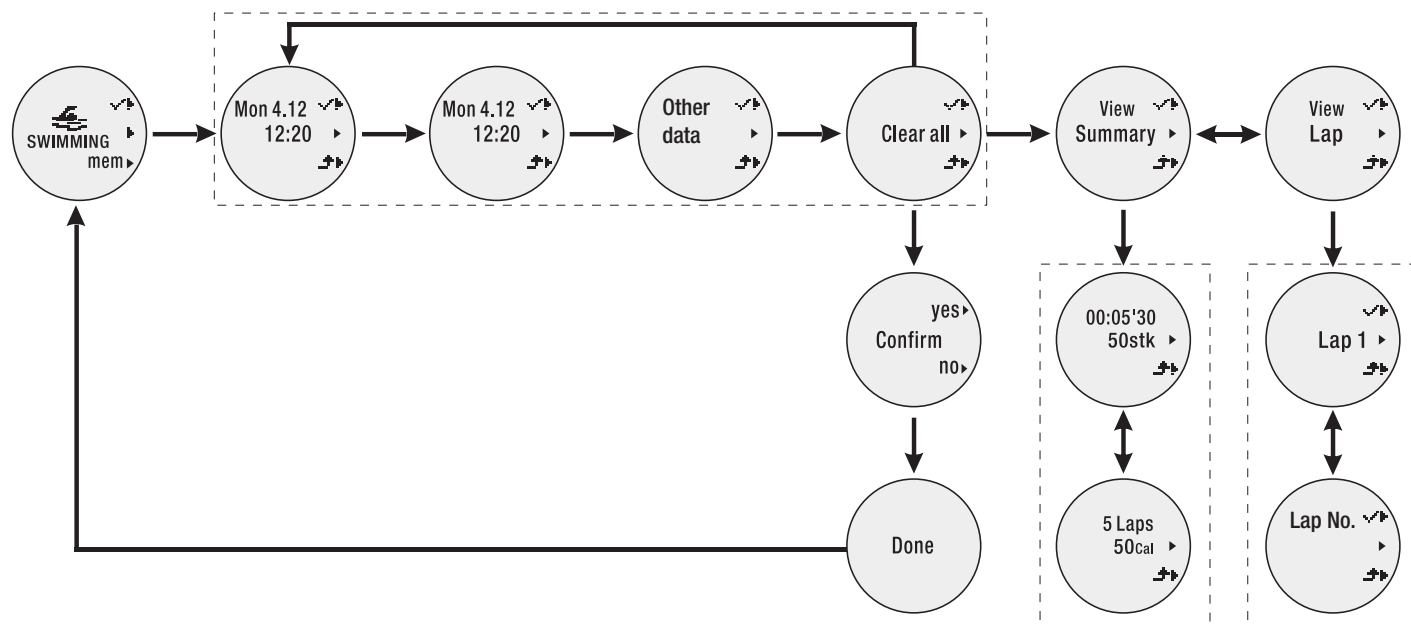
3. Premere il pulsante centrale (2) per accedere alla schermata **View Lap** (Visualizza giro). Premere il pulsante superiore (1) per visualizzare **Lap 1** (Giro 1).

4. Premere il pulsante superiore (1) di nuovo per avviare la visualizzazione, quindi alternare il pulsante centrale (2) per visualizzare i record.

5. Alternare il pulsante centrale (2) per visualizzare il giro desiderato. Seguire il passaggio 4 qui sopra.

OPPURE

Premere il pulsante inferiore (3) per uscire.



È possibile caricare la memoria nell'applicazione e visualizzare i record del nuoto nel proprio dispositivo mobile.

1. Accedere alla pagina dei profili nell'applicazione. Toccare l'icona del profilo **RUNNING** (CORSA).
2. I record relativi al nuoto sono elencati per data e per ora. Seguire i passaggi seguenti.
 - Toccare l'elemento che si desidera visualizzare oppure toccare **EXPORT** per trasmettere i dati tramite e-mail.
 - Scorrere la schermata verso destra o verso sinistra per visualizzare la serie di record.
3. Per accedere, toccare **OVERALL RESULT** (RISULTATO COMPLESSIVO). Quindi, sarà possibile toccare **WEEK** (SETTIMANALE), **MONTH** (MENSILE) e **ANNUAL** (ANNUALE) per visualizzare il grafico di ciascun risultato complessivo. Scorrere la schermata verso destra o verso sinistra per visualizzare il grafico di ciascuna unità di tempo. Toccare ciascuna barra del grafico per visualizzare i dati specifici, quindi toccare di nuovo per farli scomparire.
4. Ter uscire, toccare **←** sulla schermata.



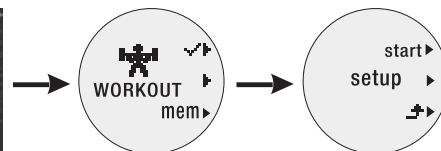
IMPOSTAZIONE

Prima di svolgere un allenamento intensivo, è possibile impostare l'allenamento sull'orologio. Nella modalità **WORKOUT** (ALLENAMENTO), premere il pulsante superiore (1) per accedere alla modalità **setup** (impostazione). L'impostazione comprende principalmente le seguenti parti:

- Serie
- Reputazioni
- Tempo Pausa
- MET

Oppure, è possibile saltare l'impostazione premendo **skip** (ignora) nella modalità **setup** (impostazione); l'orologio conta automaticamente le serie (il valore predefinito è 3 serie), le reputazioni (il valore predefinito è 12 reputazioni), il tempo pausa (il valore predefinito è 15 secondi) e il MET (valore predefinito è 3). Tuttavia, si consiglia di eseguire l'impostazione per l'allenamento intensivo.

- Premere il pulsante superiore (1) per sospendere; successivamente premere di nuovo per continuare o premere il pulsante inferiore (3) per fermarsi. Sulla schermata, verrà visualizzato il risultato dell'allenamento.



NOTA Il conteggio del tempo verrà ripristinato a zero ogni giorno a mezzanotte.


Impostazione Attività fisica

1. Nella modalità **WORKOUT** (ALLENAMENTO), premere il pulsante superiore (1) per accedere alla modalità **setup** (impostazione).
2. Premere il pulsante centrale (2) per immettere **yes** (sì) nella modalità **setup** (impostazione). Premere il pulsante superiore (1) per accedere alla modalità **Gruppi** (Gruppi).
3. Premere il pulsante superiore (1) per aumentare il valore o premere il pulsante inferiore (3) per ridurre il valore.
4. Premere il pulsante centrale (2) per confermare la selezione.

NOTA L'intervallo di impostazione dell'attività fisica viene impostato a 1-9 serie.

Impostazione reputazione

1. Nella modalità **WORKOUT** (ALLENAMENTO), premere il pulsante superiore (1) per accedere alla modalità **setup** (impostazione).
2. Premere il pulsante centrale (2) per immettere **yes** (sì) nella modalità **setup** (impostazione). Premere il pulsante superiore (1), quindi premere il pulsante centrale (2) per accedere alla modalità **Rep** (Rep).
3. Premere il pulsante superiore (1) per aumentare il valore o premere il pulsante inferiore (3) per ridurre il valore.
4. Premere il pulsante centrale (2) per confermare la selezione.

NOTA L'intervallo di impostazione della reputazione è 1-99 reputazioni.

Impostazione pausa

1. Nella modalità **WORKOUT** (ALLENAMENTO), premere il pulsante superiore (1) per accedere alla modalità **setup** (impostazione).
2. Premere il pulsante centrale (2) per immettere **yes** (sì) nella modalità **setup** (impostazione). Premere il pulsante superiore (1), quindi alternare il pulsante centrale (2) fino alla visualizzazione della modalità **Rest time** (Pausa).
3. Premere il pulsante superiore (1) per aumentare il valore o premere il pulsante inferiore (3) per ridurre il valore.
4. Premere il pulsante centrale (2) per confermare la selezione.

NOTA L'intervallo dell'impostazione della pausa è 15-30 secondi. La pausa inizierà il conto alla rovescia dopo l'avvio.

Impostazione MET

1. Nella modalità **WORKOUT** (ALLENAMENTO), premere il pulsante superiore (1) per accedere alla modalità **setup** (impostazione).
2. Premere il pulsante centrale (2) per immettere **yes** (sì) nella modalità **setup** (impostazione). Premere il pulsante superiore (1), quindi alternare il pulsante centrale (2) fino alla visualizzazione della modalità **Mets** (MET).
3. Premere il pulsante superiore (1) per aumentare il valore o premere il pulsante inferiore (3) per ridurre il valore.
4. Premere il pulsante centrale (2) per confermare la selezione. Il conteggio si avvierà automaticamente.

NOTA L'intervallo dell'impostazione MET è 3-13.



MET (metabolic equivalent)

L'attività fisica ha un grande effetto nel consumo totale di energia e contribuisce al risultato dell'energia totale del corpo. La quantità di energia consumata per le diverse attività varia in base all'intensità e al tipo di esercizio.

Uno dei metodi più facili per registrare l'intensità di un'attività fisica è il metodo MET (Metabolic Equivalent Task). Il consumo di energia di molte attività può essere determinato di solito monitorando il consumo di ossigeno durante l'attività, per determinare un assorbimento medio di ossigeno per unità di tempo. Questo valore è quindi riscontrato nell'assorbimento di ossigeno restante.

Qui sotto sono elencati alcuni valori MET relativi ai tipi di allenamento come riferimento:

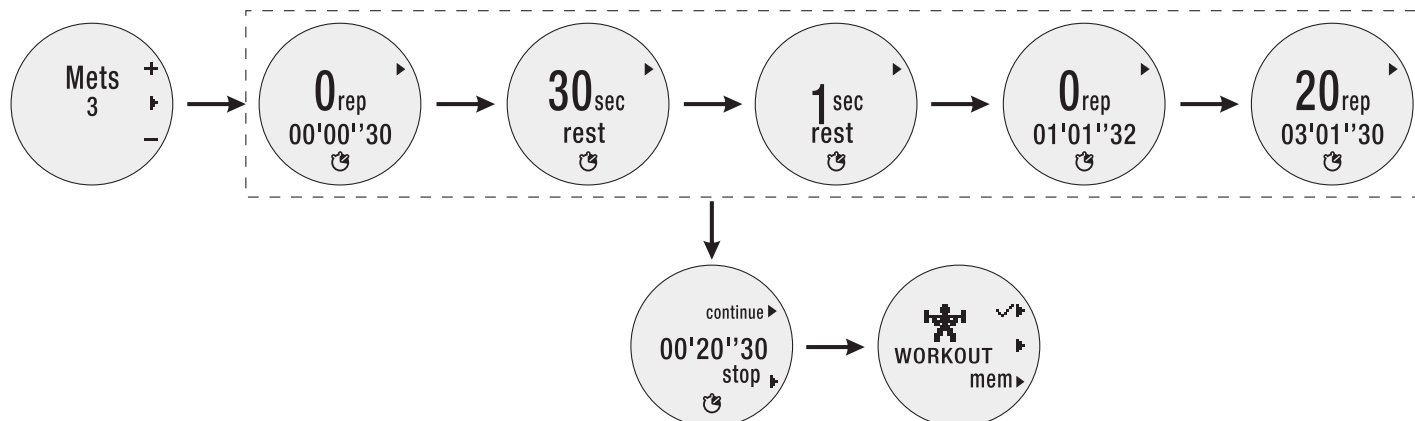
NOTA I valori MET per ogni attività sono delle approssimazioni; dovrebbero essere considerati delle variazioni individuali.

TIPO DI ALLENAMENTO	Valori MET
Stretching o yoga	2.5
Sollevamento pesi (sforzo leggero o moderato, allenamento leggero, generale)	3.0
Aerobica in acqua, ginnastica ritmica in acqua	4.0
Attività fisica generale nei centri benessere	5.5
Sollevamento pesi (sollevamento pesante o body building, vigoroso), jazz	6.0
Macchine sci	7.0
Ergometro tapis roulant	9.0

VISUALIZZAZIONE DEI DURANTE L'ATTIVITÀ DI ALLENAMENTO

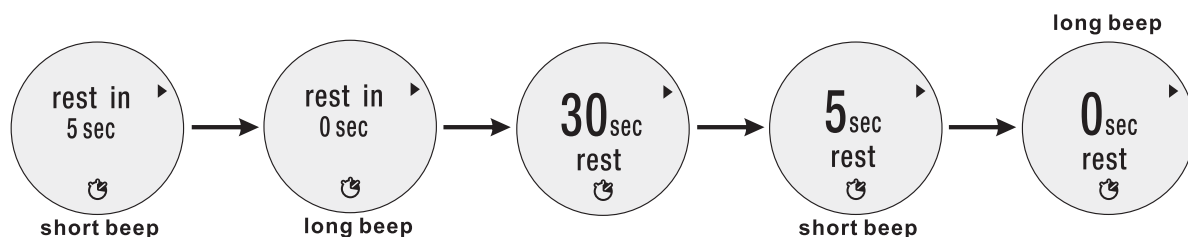
Dopo aver impostato il valore **MET** (MET) sull'orologio, è possibile avviare l'allenamento. L'orologio effettuerà il conteggio automaticamente. È possibile visualizzare il conteggio della reputazione e del tempo, mentre la funzione di pausa eseguirà il conto alla rovescia per ricordarlo.

Per sospendere, premere il pulsante superiore (1). Se si decide di fermare l'allenamento, premere il pulsante inferiore (3). Verranno visualizzati il risultato delle calorie totali e del tempo sulla schermata. La schermata torna alla modalità **WORKOUT** (ALLENAMENTO) dopo 3 secondi.



NOTA La reputazione comincia ad essere visualizzata quando si conteggia il quarto.

NOTA L'orologio emette il promemoria prima o dopo avere finito tutte le pause, viene emesso un beep breve negli ultimi cinque secondi e un beep lungo per avviare o finire la pausa mentre la schermata lampeggia.

**VISUALIZZAZIONE DEI RECORD DOPO L'ATTIVITÀ DI ALLENAMENTO**

È possibile visualizzare i record dopo l'allenamento sull'orologio seguendo i passaggi seguenti.

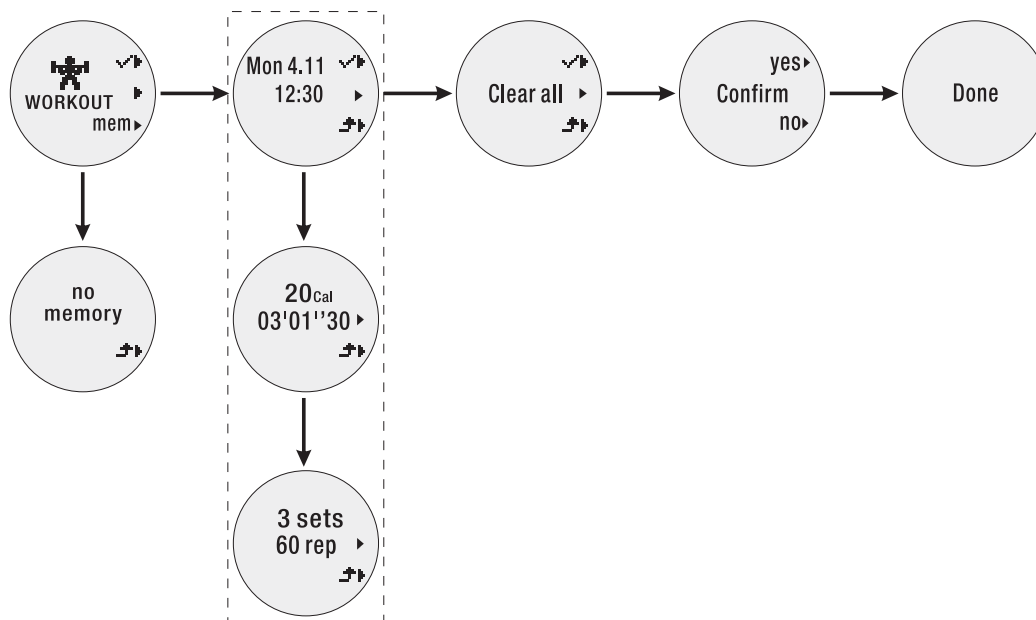
Per visualizzare i record dell'attività fisica:

1. Nella modalità **WORKOUT** (ALLENAMENTO), premere il pulsante inferiore (3) per accedere alla memoria (**mem**).
 2. Viene visualizzato prima il record più recente. Alternare il pulsante centrale (2) per visualizzare gli altri record in base a data e ora. Premere il pulsante superiore (1) per accedere al record specifico.
 - Se il record visualizzato è quello con l'impostazione, alternare il pulsante centrale (2) per visualizzare i totali di calorie, tempo, serie e reputazioni.
- OPPURE
- Se il record visualizzato è quello senza impostazione, è possibile visualizzare solo il totale delle reputazioni e del tempo.

OPPURE

Per cancellare tutta la memoria, alternare il pulsante centrale (2) fino a quando viene visualizzato **Clear all** (Cancella tutto). Premere il pulsante superiore (1) per selezione **yes** (sì) ed effettuare l'eliminazione, quindi, sulla schermata, verrà visualizzato **Done** (Fatto), oppure premere il pulsante inferiore (3) per selezionare **no** (no) e annullare l'eliminazione.

NOTA Quando si tenta di visualizzare il record ma la memoria è insufficiente, viene visualizzato **No memory** (memoria insufficiente).



VISUALIZZAZIONE DEI RECORD DELL'ATTIVITÀ FISICA NELL'APPLICAZIONE

È possibile caricare la memoria nell'applicazione e visualizzare i record dell'allenamento nel proprio dispositivo mobile.

1. Accedere alla pagina dei profili nell'applicazione. Toccare l'icona del profilo **WORKOUT** (ALLENAMENTO).
2. I record relativi all'allenamento sono elencati per data e per ora.
 - Toccare l'elemento che si desidera visualizzare oppure toccare **EXPORT** per trasmettere i dati tramite e-mail.
 - Scorrere la schermata verso destra o verso sinistra per visualizzare la serie di record.
3. Per accedere, toccare **OVERALL RESULT** (RISULTATO COMPLESSIVO). Quindi, sarà possibile toccare **WEEK** (SETTIMANALE), **MONTH** (MENSILE) e **ANNUAL** (ANNUALE) per visualizzare il grafico di ciascun risultato complessivo. Scorrere la schermata verso destra o verso sinistra per visualizzare il grafico di ciascuna unità di tempo. Toccare ciascuna barra del grafico per visualizzare i dati specifici, quindi toccare di nuovo per farli scomparire.
4. Per uscire, toccare **BACK** sulla schermata.



PROFILO ATTIVITÀ

Per raggiungere il fabbisogno di attività fisica giornaliera e settimanale, secondo le linee guida dell'Organizzazione mondiale della sanità (WHO, World Health Organization), è possibile scaricare il profilo **ACTIVITY MONITOR** (MONITORAGGIO ATTIVITÀ) attraverso il proprio dispositivo mobile. Questo profilo è adatto per monitorare l'attività fisica a intensità moderata.

Questo profilo imposta il fabbisogno di attività giornaliera a 30 minuti e quella settimanale a 150 minuti.

Monitorare la propria attività:

La propria attività è stata automaticamente monitorata e conteggiata in base al profilo scaricato sull'orologio. Nella modalità **ACTIVITY** (ATTIVITÀ), premere il pulsante superiore (1).

- La schermata visualizza **be active** (attivo) e quindi si avvia l'animazione.
- Se si raggiunge l'obiettivo, viene visualizzato **target done!** (obiettivo raggiunto!).
- Se si decide di uscire, premere il pulsante inferiore (3).

NOTA Eccetto la sostituzione della batteria, l'orologio automaticamente monitora e conteggia la propria attività anche se si esce dal profilo.



RIFERIMENTI UTILI

Linee guida per la salute

WHO-Commissione Europea

“Per gli adulti sani dai 18 ai 65 anni, l'obiettivo raccomandato dal WHO è di fare almeno 30 minuti di attività fisica ad intensità moderata 5 giorni a settimana”. “Le attività che aumentano l'intensità e la resistenza muscolare dovrebbero essere aggiunte 2 o 3 giorni a settimana.”

Centri di controllo e prevenzione malattie degli U.S.A.:

“Gli adulti hanno bisogno almeno di 2 ore e 30 minuti (150 minuti) di attività ad intensità moderata”. “L'attività di aerobica (per esempio la camminata a passo veloce) va praticata ogni settimana e le attività di intensificazione muscolare 2 o più giorni a settimana visto che lavorano maggiori gruppi di muscoli (gambe, fianchi, schiena, addome, torace, spalle e braccia).”

Livello	Intensità dell'attività	Passi/Min	
		Maschio	Femmina
1	Pausa	<60	<60
2	Leggera (<=2.99 MET)	60-96	60-107
3	Moderata (3.0-5.99 MET)	96-124	107-135
4	Pesante (6.0-8.99 MET)	125-153	136-162
5	Molto pesante (>=9.0 MET)	>153	>162

VISUALIZZAZIONE DEI RECORD DOPO L'ATTIVITÀ

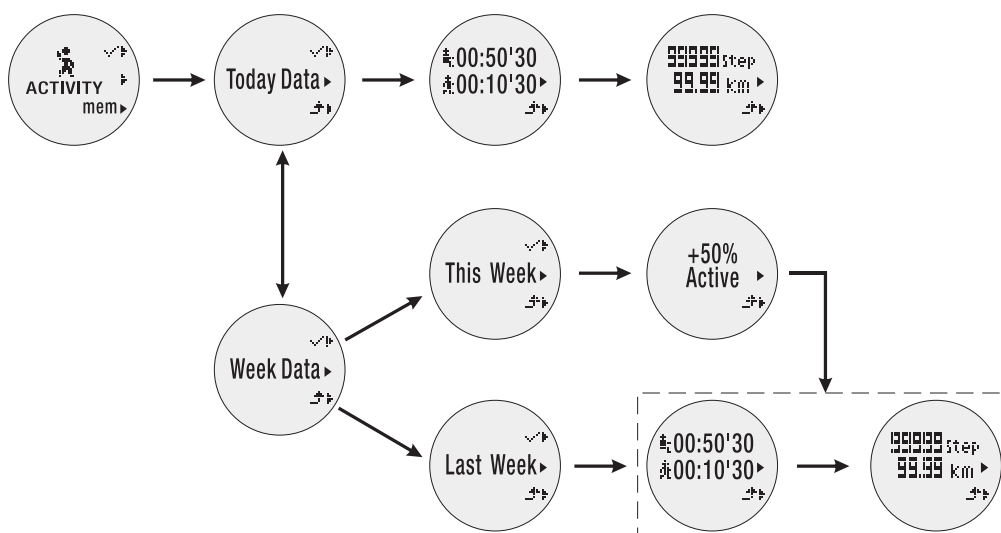
Per visualizzare i dati della data corrente:

- Nella modalità **ACTIVITY** (ATTIVITÀ), premere il pulsante inferiore (3) per accedere. Verrà visualizzata la schermata **Today Data** (Dati di oggi).
- Premere il pulsante superiore (1), quindi alternare il pulsante centrale (2) per visualizzare i record differenti, come il totale pause (🕒), la quantità di tempo attività (🏃), i passi e la distanza.

Per visualizzare i dati settimanali:

- Nella modalità **ACTIVITY** (ATTIVITÀ), premere il pulsante inferiore (3) per accedere. Alternare il pulsante centrale (2) fino a quando viene visualizzato **Week data** (Dati settimanali).
- Premere il pulsante superiore (1) per accedere. Quindi alternare il pulsante centrale (2) per visualizzare i record di **This Week** (Settimana corrente) oppure **Last week** (Ultima Settimana). Premere il pulsante superiore (1) per accedere.
- Premere il pulsante centrale per visualizzare i record differenti dell'attività, come il totale pause (🕒), la quantità di tempo attività (🏃), i passi e la distanza. Si vengono visualizzati i record della settimana corrente, viene visualizzata anche la percentuale aumentata o ridotta dell'attività effettuata con il record dell'ultima settimana.

NOTA Con **This Week** (Settimana in corso) si intende dall'ultima domenica alla data odierna; con **Last Week** (Ultima settimana) si intende dall'ultima domenica a quella ancora precedente.



VISUALIZZAZIONE DEI RECORD DELL'ATTIVITÀ NELL'APPLICAZIONE

È possibile caricare la memoria nell'applicazione e visualizzare i record dell'attività nel proprio dispositivo mobile.

1. Accedere alla pagina dei profili nell'applicazione. Toccare l'icona del profilo **ACTIVITY** (ATTIVITÀ).
2. I record relativi all'attività sono elencati per data e per ora. Seguire i passaggi seguenti.
 - Toccare l'elemento che si desidera visualizzare oppure toccare **EXPORT** per trasmettere i dati tramite e-mail.
 - Scorrere la schermata verso destra o verso sinistra per visualizzare la serie di record.
3. Per accedere, toccare **OVERALL RESULT** (RISULTATO COMPLESSIVO). Quindi, sarà possibile toccare **WEEK** (SETTIMANALE), **MONTH** (MENSILE) e **ANNUAL** (ANNUALE) per visualizzare il grafico di ciascun risultato complessivo. Scorrere la schermata verso destra o verso sinistra per visualizzare il grafico di ciascuna unità di tempo. Toccare ciascuna barra del grafico per visualizzare i dati specifici, quindi toccare di nuovo per farli scomparire.
4. Per uscire, toccare **BACK** sulla schermata.



PROFILO WEATHER (METEO)

Nell'orologio, è possibile visualizzare soltanto la temperatura e le previsioni meteo per le prossime 12-24 ore.

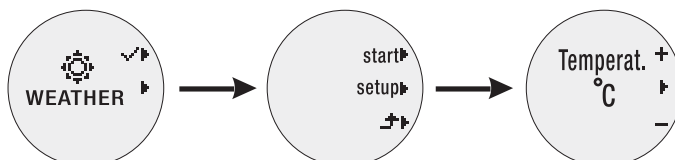
NOTA Di seguito sono riportate le icone meteo.

Icone meteo	Descrizione
	Soleggiato
	Nuvoloso
	Piovoso

IMPOSTAZIONE

Prima della visualizzazione, è possibile impostare l'unità della temperatura.

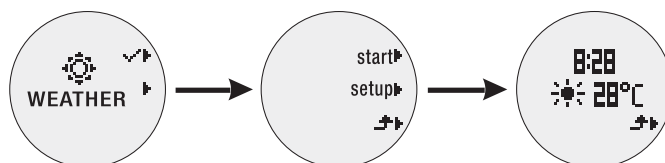
1. In modalità **WEATHER** (CLIMA), premere il pulsante superiore (1) per accedere.
2. Premere il pulsante centrale (2) per accedere alla modalità di impostazione.
3. Premere il pulsante superiore (1) o il pulsante inferiore (3) per selezionare °C o °F.
4. Premere il pulsante centrale (2) per confermare la selezione.



VISUALIZZAZIONE DELLA TEMPERATURA E DELLE CONDIZIONI CLIMATICHE

Nell'orologio, è possibile visualizzare la temperatura e le condizioni climatiche previste.

1. In modalità **WEATHER** (CLIMA), premere il pulsante superiore (1) per accedere.
2. Premere il pulsante centrale (2) per accedere alla modalità di avvio (**start**).
Viene visualizzata l'icona dell'ora corrente, della temperatura e delle condizioni climatiche previste.
3. Premere il pulsante inferiore (3) per uscire.



VISUALIZZAZIONE DELLE CONDIZIONI METEO NELL'APPLICAZIONE

Nell'orologio, è possibile visualizzare soltanto la temperatura e le condizioni climatiche previste.



È possibile utilizzare il profilo dell'attività di escursionismo per impostare e monitorare differenti valori, quali la distanza, l'altitudine e la pressione del livello del mare, ecc. L'impostazione comprende, principalmente, le seguenti parti:

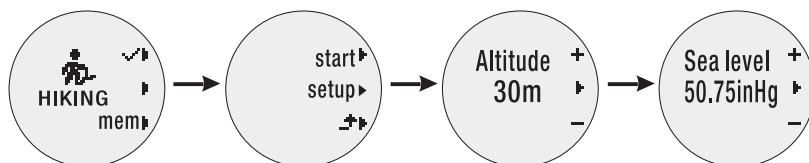
- Altitudine
- Livello del mare

IMPOSTAZIONE

Prima di iniziare l'attività di escursionismo, è necessario immettere il valore dell'altitudine e del livello del mare. Per ottenere informazioni sulla propria località o una particolare città, è possibile consultare il sito Web dell'ente meteorologico di zona.

Impostazione dell'altitudine e del livello del mare:

1. In modalità **HIKING** (ESCURSIONISMO), premere il pulsante superiore (1) per accedere alla modalità di impostazione (**setup**).
2. Alternare il pulsante centrale (2) per impostare l'altitudine e la relativa unità di misura (**m** o **ft**) e il livello del mare e la relativa unità di misura (**inHg** o **hPa**).
3. Premere il pulsante superiore (1) per aumentare il valore o selezionare l'opzione; premere il pulsante inferiore (3) per ridurre il valore o selezionare l'opzione.

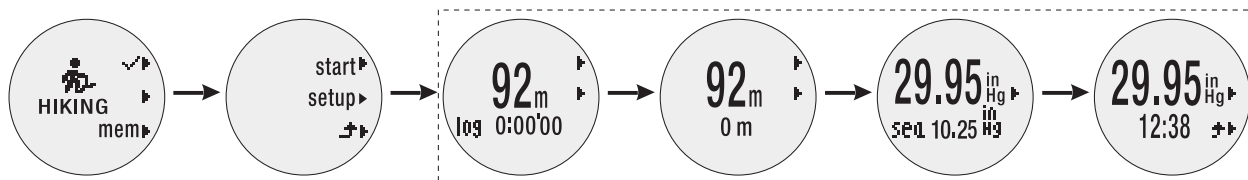


VISUALIZZAZIONE DEI RECORD DURANTE L'ATTIVITÀ DI ESCURSIONISMO

È possibile visualizzare i differenti valori monitorati, quali l'altitudine corrente, la differenza di altitudine, la pressione locale, la pressione del livello del mare e così via. È possibile registrare fino a un massimo di 10 registri.

Impostazione dell'altitudine e del livello del mare:

1. In modalità **HIKING** (ESCURSIONISMO), premere il pulsante superiore (1) per accedere alla modalità di impostazione (**setup**).
2. Premere il pulsante superiore (1) di nuovo all'inizio dell'attività di escursionismo. Viene visualizzata l'altitudine della posizione e il registro orario. Premere il pulsante superiore (1) di nuovo alla fine del conteggio del tempo.
OPPURE
Tenere premuto il pulsante superiore (1) per ripristinare il tempo a **0:00'00**.
3. Alternare il pulsante centrale (2) per visualizzare le altre schermate e gli altri dati.
 - Altitudine della posizione corrente e differenza di altitudine
 - Impostazione locale e pressione del livello del mare
 - Pressione locale e orario corrente
4. Premere il pulsante inferiore (3) per uscire.

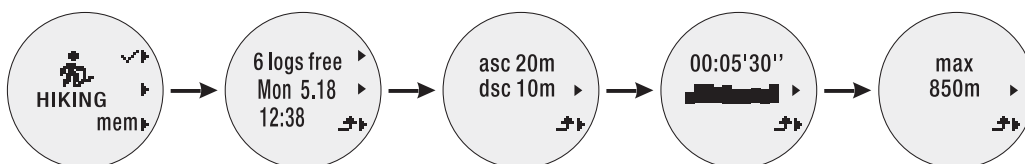


VISUALIZZAZIONE DEI RECORD DOPO L'ATTIVITÀ DI ESCURSIONISMO

Dopo l'attività di escursionismo, è possibile visualizzare i record. Il record, in formato registro, è ordinato per data e ora.

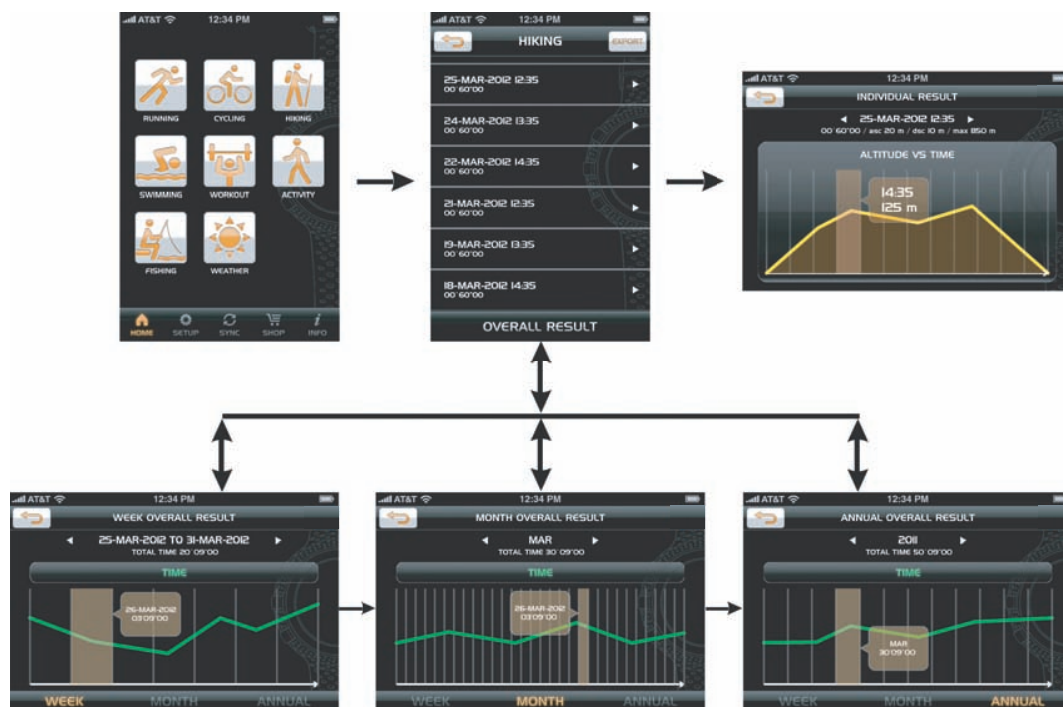
Per visualizzare il registro:

1. In modalità **HIKING** (ESCURSIONISMO), premere il pulsante superiore (3) per accedere e alternare il pulsante centrale (2) per accedere alla visualizzazione **upload memory** (caricamento memoria).
2. Alternare il pulsante centrale (2) per selezionare il registro desiderato.
3. Premere il pulsante superiore (1) per accedere.
4. Alternare il pulsante centrale (2) per visualizzare la durata complessiva dell'escursionismo, un grafico che rappresenta la visualizzazione dell'altitudine, l'altitudine in salita e l'altitudine in discesa, e le visualizzazioni dell'altitudine di escursionismo massima.
5. Premere il pulsante inferiore (3) per uscire.



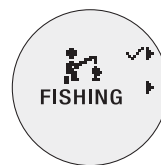
È possibile caricare la memoria nell'applicazione e visualizzare i record sull'attività di escursionismo nel proprio dispositivo mobile.

1. Accedere alla pagina dei profili nell'applicazione. Toccare l'icona del profilo **HIKING** (ESCURSIONISMO).
2. I record relativi alla funzione **HIKING** (ESCURSIONISMO) sono elencati per data e per ora. Seguire i passaggi seguenti.
 - Toccare l'elemento che si desidera visualizzare oppure toccare **EXPORT** (ESPORTA) per trasmettere i dati tramite e-mail.
 - Scorrere la schermata verso destra o verso sinistra per visualizzare la serie di record.
3. Per accedere, toccare **OVERALL RESULT** (RISULTATO COMPLESSIVO). Quindi, sarà possibile toccare **WEEK** (SETTIMANALE), **MONTH** (MENSILE) e **ANNUAL** (ANNUALE) per visualizzare il grafico di ciascun risultato complessivo. Scorrere la schermata verso destra o verso sinistra per visualizzare il grafico di ciascuna unità di tempo. Toccare ciascuna barra del grafico per visualizzare i dati specifici, quindi toccare di nuovo per farli scomparire.
4. Per uscire, toccare  sulla schermata.



È possibile utilizzare il profilo **FISHING** (PESCA) per ottenere una previsione del migliore periodo di pesca nella propria località fino ai prossimi 14 giorni. Prima dell'utilizzo, è necessario effettuare l'impostazione. L'impostazione comprende principalmente le seguenti parti:

- Latitudine
- Longitudine

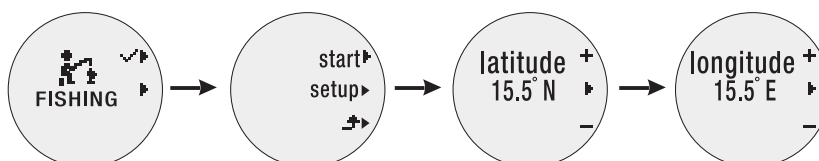


IMPOSTAZIONE

Seguire i passaggi riportati di seguito:

Impostazione di latitudine e longitudine:

1. In modalità **FISHING** (PESCA), premere il pulsante superiore (1) per accedere alla modalità di impostazione.
2. Alternare il pulsante centrale (2) per accedere alla modalità di latitudine e longitudine. È possibile premere il pulsante superiore (1) o inferiore (3) per selezionare l'unità di misura (**N**-Nord, **S**-Sud, **E**-Est, e **W**-Ovest).
3. Premere il pulsante centrale (2) per confermare la selezione.
4. È possibile impostare il valore. Premere il pulsante superiore (1) per aumentare il valore oppure premere il pulsante inferiore (3) per ridurre il valore.
5. Premere il pulsante centrale (2) per confermare l'impostazione.

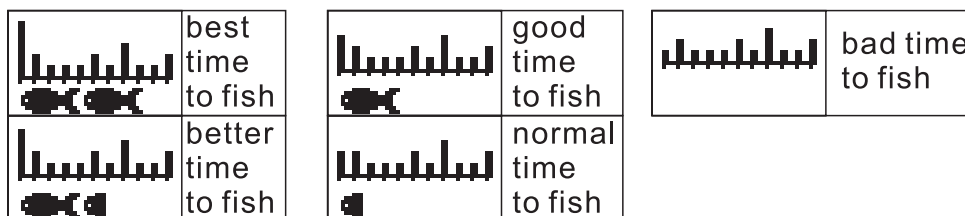


VISUALIZZAZIONE DELLO STATO DURANTE L'ATTIVITA' DI PESCA

È possibile visualizzare la tendenza del volume di pesca prevista nelle prossime 10 ore dalla data corrente fino ai prossimi 14 giorni. Il punto orario di inizio del grafico della tendenza corrisponde all'ora corrente.

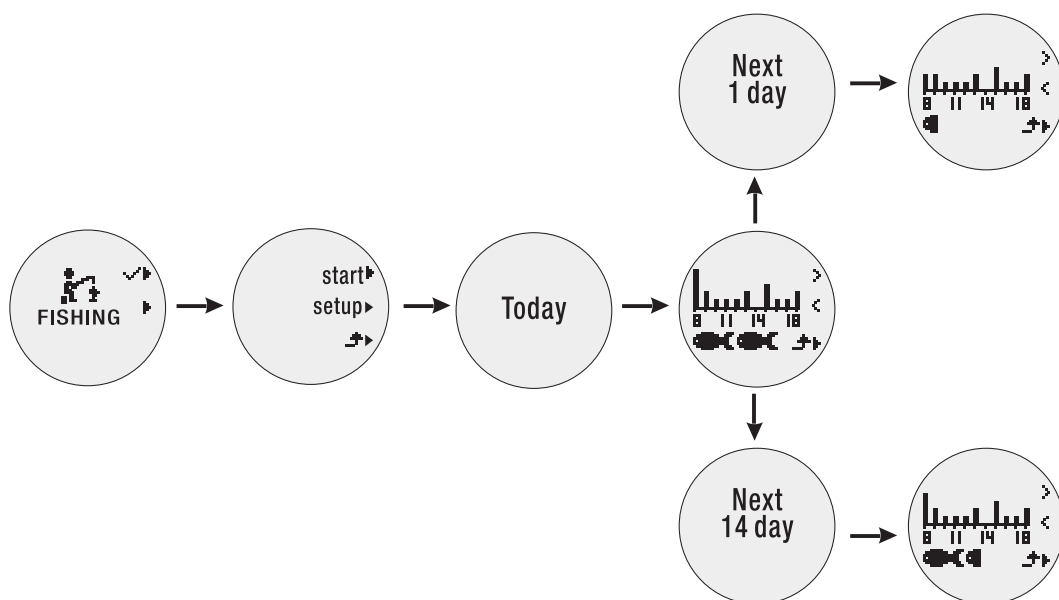
Per visualizzare la data corrente:

1. In modalità **FISHING** (PESCA), premere il pulsante superiore (1) per accedere alla modalità di avvio (**start**).
2. Viene visualizzato **Today** (Oggi) e, dopo 3 secondi, appare il grafico delle previsioni.
3. Premere il pulsante inferiore (3) per uscire.



Per visualizzare gli altri giorni:

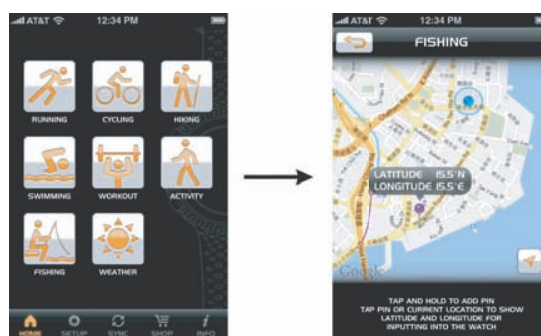
1. In modalità **FISHING** (PESCA), premere il pulsante superiore (1) per accedere alla modalità di avvio (**start**).
2. Premere il pulsante superiore (1) per accedere alla schermata **Next 1 day** (Giorno 1 successivo), dopo 3 secondi viene visualizzato il grafico delle relative previsioni. Alternare il pulsante superiore (1) per selezionare il giorno desiderato.
OPPURE
Premere il pulsante centrale (2) per accedere alla schermata **Next 14 day** (Prossimi 14 giorni), dopo 3 secondi viene visualizzato il grafico delle relative previsioni. Alternare il pulsante centrale (2) per selezionare il giorno desiderato nell'ordine inverso.
3. Premere il pulsante inferiore (3) per uscire.



VISUALIZZAZIONE DEI RECORD DELL'ATTIVITA' DI PESCA NELL'APPLICAZIONE

È possibile caricare la memoria nell'applicazione e visualizzare la posizione della zona di pesca prevista sulla mappa.

1. Accedere alla pagina dei profili nell'applicazione. Toccare l'icona del profilo **FISHING** (PESCA).
2. Sulla mappa, è presente un puntino viola posizionato sulla zona prevista, con latitudine e longitudine; in alternativa, toccare  per visualizzare la propria posizione.
3. Per uscire, toccare  sulla schermata.



RESISTENZA IN ACQUA

L'orologio Smart ? resistente all'acqua fino a 5ATM (50 metri o 164 piedi). Infatti, è possibile utilizzare l'orologio per nuotare o per svolgere altri sport acquatici (ad esempio il surf), ma non è compatibile con sport quali lo snorkeling e la subacquea.

NOTA

- Verificare che i pulsanti e il vano batteria siano fissati e intatti prima di esporre l'orologio al contatto con molta acqua.
- Evitare di premere i pulsanti mentre l'orologio è immerso o durante forti piogge per evitare che l'acqua entri nell'orologio causando malfunzionamenti.
- Sebbene l'orologio sia resistente all'acqua, i segnali radio non funzionano in presenza di acqua, quindi in questo caso la trasmissione di segnali tra l'orologio e gli accessori, ad esempio la fascia toracica, sarà impossibile.

RETROILLUMINAZIONE

Per attivare la retroilluminazione, toccare il quadrante due volte. Per una retroilluminazione prolungata, toccare il quadrante tre volte di seguito.

SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA

Se il livello di alimentazione della batteria è basso, sulla schermata viene visualizzata l'icona . In caso di livello basso della batteria nella modalità **CONNECT** (CONNETTI), viene visualizzato **pls change batt. for update** (cambia batteria per aggiornamento). Per ottenere prestazioni ottimali, è necessario sostituire la batteria dell'orologio come mostrato di seguito:

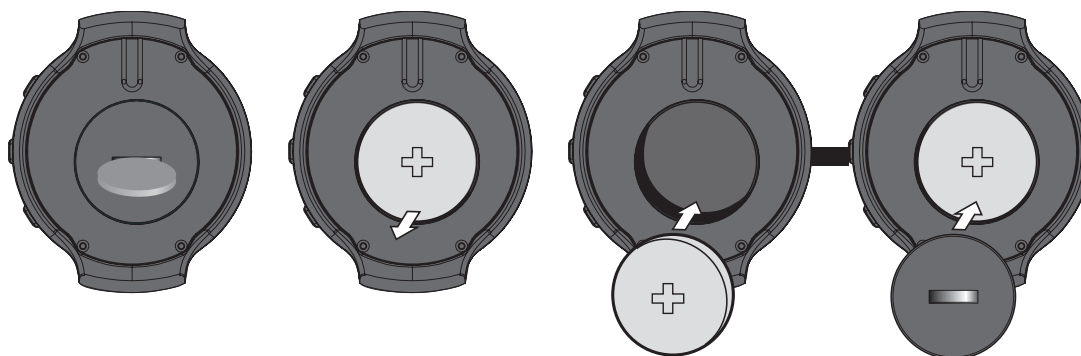
NOTA

Per ottenere una batteria sostitutiva, è possibile acquistarla presso un negozio di elettronica di zona oppure contattare il servizio clienti per ottenere informazioni.

Per sostituire la batteria dell'orologio:

1. Utilizzare una moneta per aprire il coperchio del vano batteria.
2. Rimuovere la batteria precedente e inserire una nuova batteria al litio da 3 V CR2032.
3. Fissare il coperchio utilizzando la moneta per rimetterlo in posizione.

pls change
batt. for
update 



SPECIFICHE

OROLOGIO	
Formato ora	Formato ora 12/24 con ora/minuti/secondi
Formato data	GG / MM o MM / GG
Intervallo anni	2012 - 2061
Intervallo anni	Allarme con impostazioni giornaliere, feriali o finesettimanali Disponibile solo per l'orologio 1
ALLENAMENTO	
Intervallo orario dell'esercizio	Da 00:00:00 a 99:59:00
Intervallo pausa	Da 00:00:00 a 99:59:00
Zona frequenza cardiaca obiettivo	Bruciare grassi, aerobica, anaerobica
Intervallo frequenza cardiaca	0, 30-240 bpm
Intervallo misurazione distanza	0-599.9 unità (km o miglio)
Intervallo misurazione passi	Da 0 a 99999
Intervallo timer passi	Da 00:00:00 a 99:59:00
Numero massimo giri contati	99
Intervallo misurazione cadenza	Da 0 a 9999.99 unità (km o miglia)
Intervallo misurazione passi	Da 0 a 99999
Intervallo misurazione cadenza	Da 0 a 199 rpm
Numero di allenamenti con intervallo	Da 2 a 5
Intervallo calorie	Da 0 a 9999 kcal
Intervallo percentuale grassi bruciati	Da 0 a 100%
Intervallo distanza calibrazione	Da 0.4 a 2.0 km
Intervallo ripetizione dell'esercizio	0-999
Intervallo dimensioni volano	Da 800 a 3000 mm
Intervallo dimensioni pool	25 metri/50 metri
Intervallo valore MET	3-13 METS
Intervallo impostazione allenamento	1-9 set
Intervallo ripetizione allenamento	1-99 rip
UTENTE	
Intervallo anno di nascita	1913-2012
Intervallo peso	20-225 kg (44-496 lbs)
Intervallo altezza	69-231cm (2'3-7'7 pollici)
Intervallo falcata	22-152 cm (11-60 pollici)
POTENZA	
Orologio	1 x batteria al litio da 3V CR2032
AMBIENTE OPERATIVO	
Temperatura di servizio	Per l'orologio Da 0°C a 40°C (0,00°C - 40,00°C)
Temperatura di conservazione	Per l'orologio Da -20 °C a 60 °C (-4°F - 140°F)

PRECAUZIONI

- Pulire l'orologio solo con un panno morbido leggermente inumidito con acqua calda o sapone delicato.
- 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 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.
- Rimuovere le batterie se si prevede di non utilizzare il prodotto per un lungo periodo di tempo.
- Al momento della sostituzione delle batterie, utilizzare batterie nuove come indicato in questo manuale per l'utente.
- Il prodotto è uno strumento di precisione. Non tentare mai di aprirlo. Contattare il proprio rivenditore o il nostro servizio clienti se il prodotto necessita di riparazioni.
- A causa di limitazioni di stampa, le immagini di questo manuale possono differire dalla realtà.
- Il contenuto di questa guida rapida non può essere ristampato senza l'autorizzazione del fabbricante.

NOTA I dati tecnici del prodotto e il contenuto della guida rapida possono essere modificati senza preavviso. Per tutte le istruzioni sull'uso del prodotto, vedere il manuale online per l'utente all'indirizzo www.oregonscientific.com. La versione in inglese del manuale contiene le istruzioni di funzionamento più aggiornate.

INFORMAZIONI SU OREGON SCIENTIFIC

Per ulteriori informazioni sui prodotti Oregon Scientific, visitate il nostro sito web www.oregonscientific.com.

Per richiedere informazioni, contattate il nostro Servizio Clienti all'indirizzo info@oregonscientific.com.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UE

Con la presente Oregon Scientific dichiara che questo Smart Watch (Modello: SE900 Oppure RA900) 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.



PAYS CONCERNÉS RTT&E

Tous les pays Européens, la Suisse (CH)
et la Norvège (N)

INHOUD

Introductie	2
Inhoud Verpakking	2
Bedieningstoetsen	2
Schermmweergave	2
Uw Horloge Aanzetten (Eerste Keer)	2
Uw Horloge Instellen	2
Terugkeren Naar Standaard Tijdweergave	2
Tijdprofiel Instellen	2
Gebruikersprofiel Instellen	3
Oregon Scientific Applicatie	4
Een Profiel Kopen	4
Trainingsprofiel Instellen	4
Aansluiten Op Telefoon	4
Profielen Downloaden Naar Telefoon	4
Gegevens Uploaden Naar Mobiele Apparaat	5
Systeem Bijwerken	5
Sensor Instellen	6
Een Sensorapparaat Toevoegen	6
Een Sensorapparaat Verwijderen	6
De Training Beginnen	7
Profiel Hardlopen	8
Instellen	8
Nuttige Verwijzingen	9
Trainingsgegevens Bekijken Tijdens Het Hardlopen	10
Trainingsgegevens Bekijken Na Het Hardlopen	10
Trainingsgegevens Bekijken In De Applicatie	11
Profiel Fietsen	12
Instellen	12
Nuttige Verwijzingen	12
Trainingsgegevens Bekijken Tijdens Het Fietsen	12
Trainingsgegevens Bekijken Na Het Fietsen	13
Trainingsgegevens Bekijken In De Applicatie	14
Profiel Zwemmen	15
Instellen	15
Trainingsgegevens Bekijken Tijdens Het Zwemmen	15
Trainingsgegevens Bekijken Na Het Zwemmen	16
Trainingsgegevens Bekijken In De Applicatie	17
Profiel Workout	18
Instellen	18
Nuttige Verwijzingen	19
Trainingsgegevens Bekijken Tijdens Een Workout	19
Trainingsgegevens Bekijken Na Een Workout	19
Trainingsgegevens Bekijken In De Applicatie	20
Profielactiviteit	21
Nuttige Verwijzingen	21
Gegevens Bekijken Na Lichaamsbeweging	21
Gegevens Lichaamsbeweging Bekijken In De Applicatie	22
Weerprofiel	23
Instellen	23
Temperatuur En Weer Bekijken	23
Weer Bekijken In Applicatie	23
Profiel Bergwandelen	24
Instellen	24
Gegevens Bekijken Tijdens Het Bergwandelen	24
Gegevens Bekijken Na Het Bergwandelen	24
Gegevens Van Het Bergwandelen Bekijken In De Applicatie	25
Profiel Vissen	26
Instellen	26
Status Bekijken Tijdens Vissen	26
Gegevens Van Het Vissen Bekijken In De Applicatie	27
Waterdicht	27
Schermlverlichting	27
Batterij Vervangen	27
Specificaties	28
Waarschuwingen	29
Over Oregon Scientific	29
Eu Conformiteits Verklaring	29

INTRODUCTIE

Bedankt dat u hebt gekozen voor het Oregon Scientific™ Ssmart horloge voor uw sportactiviteiten. Het is een zeer motiverend hulpmiddel, dat gebruikt kan worden met een speciale applicatie die u kunt downloaden met uw mobiele apparaat, zoals een smartphone of tablet. Dit multifunctionele horloge kan u helpen uw optimale trainingsschema op te bouwen en bij te houden. Deel uw trainingen met uw vrienden en familie!

Momenteel is het horloge compatibel met iPhone 4S / iPhone 5 / iPad 3 met het  **Bluetooth** logo, om voor een stabiele verbinding te verzorgen. De meest actuele informatie omtrent compatibiliteit vindt u op onze website <http://ssmart.oregonscientific.com>.

U kunt onze accessoires afzonderlijk aanschaffen, zoals Bluetooth Smart Fabric-borstriem (SZ999) en Bluetooth Smart bike-pod (AD262) om de prestaties van uw horloge te maximaliseren.

BELANGRIJK Dit horloge is voor gebruik tijdens het sporten en dient niet ter vervanging van medische apparatuur.

Patentmededeling: Op dit product zijn Amerikaanse en Europese patenten van toepassing.

INHOUD VERPAKKING

In deze verpakking zouden zich de volgende voorwerpen moeten bevinden :

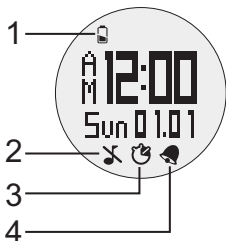
- 1 x SE900 of RA900 horloge
- 1 x CR2032 3V lithium batterijen (is al in het horloge geplaatst)
- 1 x Oregon Scientific™ garantiekaart
- 1 x Snelle handleiding

BEDIENINGSTOETSEN



1. Bovenste (1) knop: Stopwatch starten / stoppen; waarde van instelling verhogen; profielinstellingen openen
2. Middelste (2) knop: Schakelen tussen profielen / schermen; door gegevens bladeren; instellingen bevestigen
3. Onderste (3) knop: Waarde van instelling verlagen; geheugen bekijken; instellingsmodus openen; een rondetijd markeren terwijl de stopwatch loopt; huidige scherm verlaten en terugkeren naar het vorige scherm
4. Tik op lens om schermverlichting te activeren

SCREEN DISPLAY

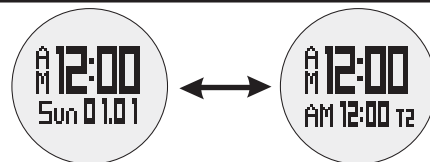


1.  : Geeft aan dat de batterij leeg raakt of bijna leeg is
2.  : Geeft aan dat de pieptoon uit staat
3.  : Geeft aan dat de trainingstimer geactiveerd is; knippert tijdens het tellen
4.  : Indicates alarm is on

UW HORLOGE AANZETTEN (EERSTE KEER)

Nadat u het horloge uit de verpakking verwijderd hebt, houdt u de bovenste (1)-toets ingedrukt totdat op het scherm de tijd verschijnt, om het apparaat te activeren.

Druk op de bovenste (1)-toets om te schakelen tussen standaardtijd (**Time 1** [tijd 1] en **Time 2** [tijd 2]). Druk op de middelste (2)-toets om het tijdprofiel verder in te stellen.



UW HORLOGE INSTELLEN

BELANGRIJK

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

TERUGKEREN NAAR STANDAARD TIJDWEERGAVE

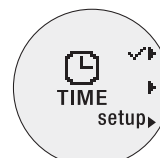
U kunt de middelste (2)-toets ingedrukt houden om vanuit elk scherm direct terug te keren naar de standaard tijdweergave.



TIJDPROFIEL INSTELLEN

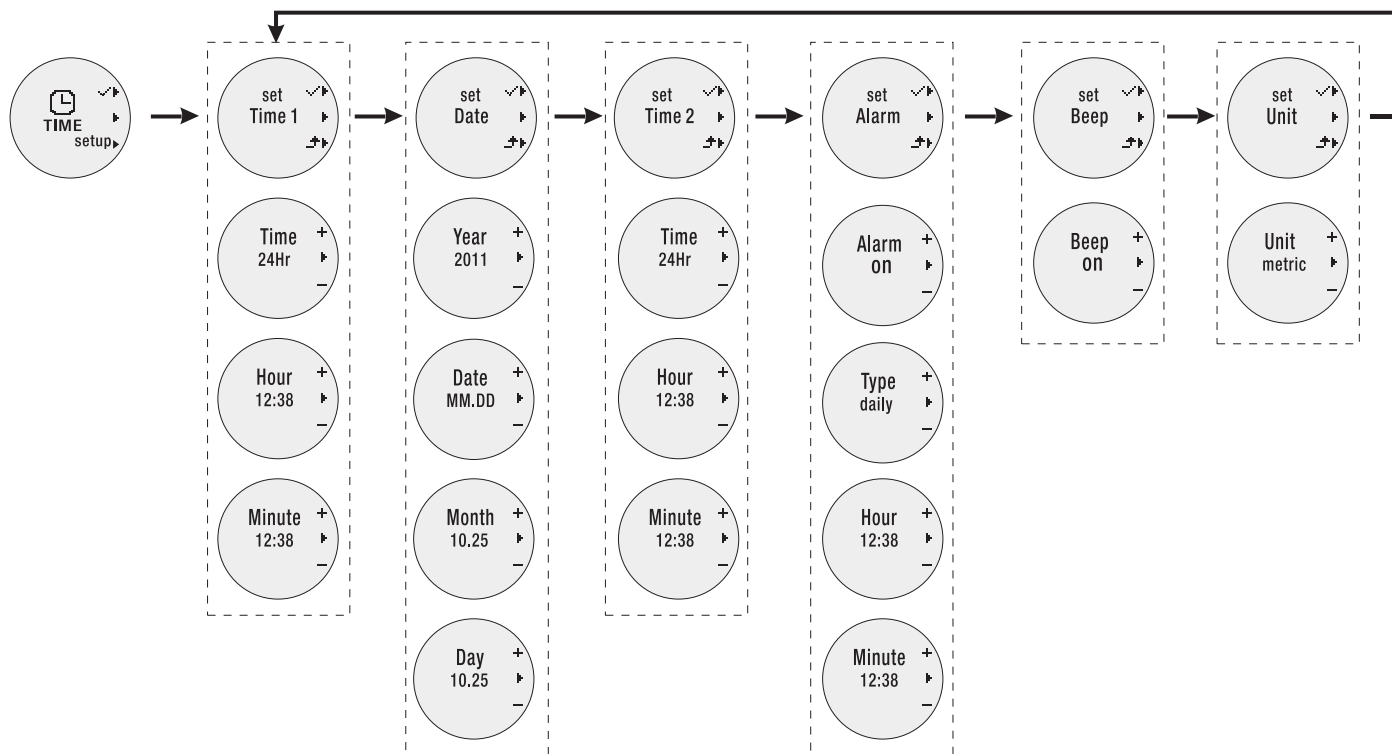
Nadat u het horloge voor de eerste keer heeft aangezet, kun de modus **TIME setup** [tijd instellen] openen door te drukken op de middelste (2)-toets.

1. Druk op de onderste (3)-toets om de verschillende opties in te stellen.
2. Druk op de middelste (2)-toets om de optie u wilt instellen te kiezen. De opties zijn **Time 1** [tijd 1], **Date** [datum], **Time 2** [tijd 2], **Alarm** [wekker], **Beep** [zoemer] en **Unit** [meeteenheid].



Nadat u een optie gekozen heeft, drukt u op de volgende toets om in te stellen:

1. Druk op de bovenste (1)-toets om een bepaald instellingsscherm weer te geven.
2. Druk op de bovenste (1)-toets om de waarde van een optie te verhogen; druk op de onderste (3)-toets om de waarde van een optie te verlagen.
3. Druk op de middelste (2)-toets om de ingestelde waarde op te slaan en automatisch door te gaan met de volgende optie (indien van toepassing).



NB Als u terug wilt keren naar het actuele scherm, keer dan terug naar de modus **TIME setup** [tijd instellen] en druk op de bovenste (1)-toets.

NB Als de wekker aan staat, wordt weergegeven op het scherm totdat de wekker uitgeschakeld wordt.

NB U kunt afzonderlijk een wekker voor **elke dag** / **werkdagen** / **weekend** instellen.

NB Als de batterij van uw horloge leeg raakt, wordt de zoemer automatisch uitgeschakeld, zonder weergave.

GEbruikersPROFIEL INSTELLEN

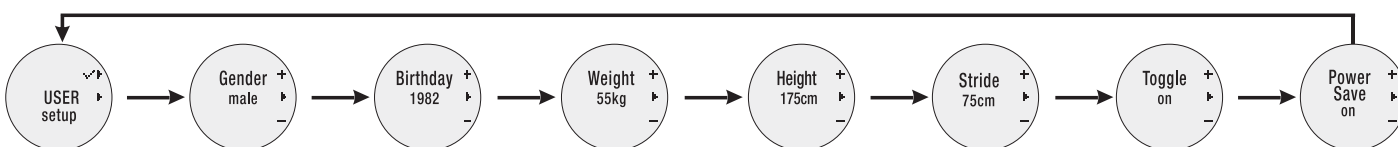
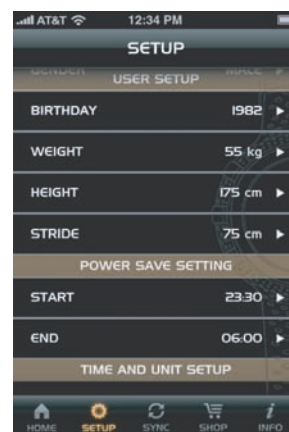
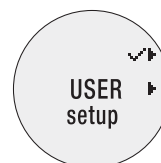
Na het instellen van het tijdprofiel, kunt u een gebruikersprofiel instellen of trainingsprofielen downloaden, maar wij raden u met klem aan het gebruikersprofiel in te stellen voordat u begint met trainen.

U kunt het gebruikersprofiel instellen via de applicatie op uw mobiele apparaat en het doorsturen naar uw telefoon.

Druk in de modus **USER setup** [gebruiker instellen] op de bovenste (1)-toets, en stel u gebruikersprofiel als volgt in: **Gender** [geslacht], **Birthday** [geboortedatum], **Weight** [gewicht] (en meeteenheid), **Height** [lengte] (en meeteenheid), **Stride** [paslengte] (en meeteenheid), **Toggle** [schakelen] en **Power Save** [energiebesparing], door op de volgende toetsen te drukken:

1. Druk op de bovenste (1)-toets om de waarde van een optie te verhogen; druk op de onderste (3)-toets om de waarde van een optie te verlagen.
2. Druk op de middelste (2)-toets om de instellingen op te slaan en automatisch verder te gaan met de volgende instelling.

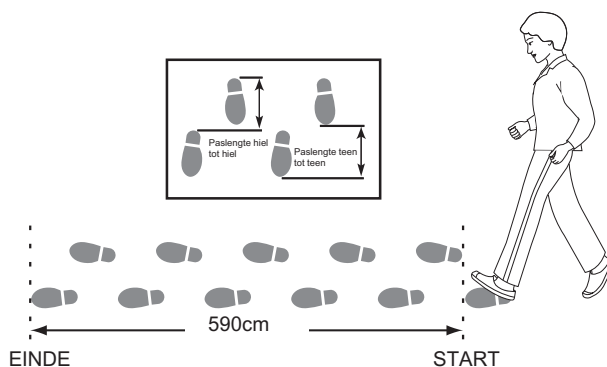
TIP Paslengte is de afstand tussen de neus van de voorste voet en de neus van de achterste voet terwijl u op gewone snelheid loopt. Deze waarde kan ook van hiel tot hiel gemeten worden. Om de paslengte goed te meten, kunt u een stuk lopen op normale snelheid en deze afstand vervolgens delen door het aantal stappen dat u genomen hebt. U kunt deze gemiddelde waarde in uw horloge instellen als de paslengte.



Voorbeeld: u loopt in totaal 10 stappen en legt dan 590 cm af. De paslengte is in dat geval 59 cm.

$$\text{Totale afstand} \div \text{genomen stappen} = \text{gemiddelde paslengte}$$

$$590 \div 10 = 59\text{cm}$$



NB Als u wilt dat het horloge tijdens een training automatisch schakelt tussen trainingsgegevens, activeert u de optie **Toggle** (schakelen).

NB Als **Power Save** [energiebesparing] ingesteld is op **on**, gaat het horloge in de slaapstand als er 30 minuten geen toets wordt ingedrukt tussen 23:00 en 6:00. Tik op de lens om het scherm weer te geven. U kunt de gewenste tijdsduur instellen in **POWER SAVE SETTING** [instelling energiebesparing] in de applicatie.

NB U kunt via de applicatie ook de tijd een meeteenheid instellen.

BELANGRIJK Reset het gebruikersprofiel als het horloge gebruikt zal worden door een ander persoon.

OREGON SCIENTIFIC APPLICATIE

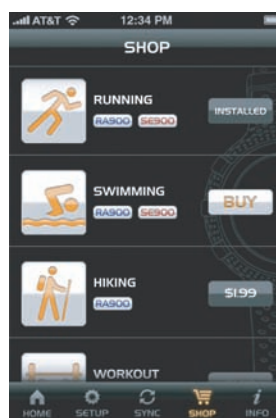
Download de Oregon Scientific-software voor uw mobiele apparaat. Verkrijgbaar in de Apple App Store (iOS-versie) en Google Play (android-versie, binnenkort). U kunt gratis verschillende trainingsprofielen downloaden of ze direct vanuit de applicatie kopen.

TIP Om de software snel te vinden, gebruikt u 'Smart Watch' als zoekopdracht.

EEN PROFIEL KOPEN

In de **SHOP** modus verschijnt er een lijst profielen op het scherm. Als u een profiel op uw horloge geïnstalleerd heeft, wordt **INSTALLED** weergegeven naast het profielpictogram.

Als u een profiel wilt aanschaffen, tikt u op het prijspictogram **\$199**. Vervolgens wordt **BUY** weergegeven. Om de aanschaf te bevestigen, tikt u nogmaals op **BUY**. De details van het profiel worden weergegeven en de betalingsprocedure wordt gestart.



TRAININGSPROFIEL INSTELLEN

In de Oregon Scientific applicatie kunt u verschillende trainingsprofielen downloaden, zoals hieronder weergegeven,

- Hardlopen
- Fietsen
- Zwemmen
- Workout
- Lichaamsbeweging
- Vissen

Naast de bovenstaande profielen kun u op het RA900-model ook de onderstaande profielen installeren.

- Bergwandelen
- Weer

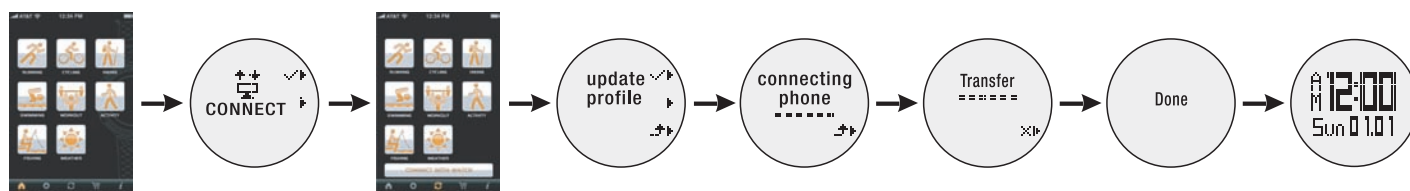


AANSLUITEN OP TELEFOON

PROFIELEN DOWNLOADEN NAAR TELEFOON

U kunt de gewenste trainingsprofielen downloaden van de applicatie naar uw horloge. U kunt tot 3 profielen selecteren, die u op elk moment kunt wijzigen.

1. In **🏠** modus, tik u op het gewenste profiel om het te selecteren op het mobiele apparaat. Tik vervolgens op **👤**.
2. Houd de middelste **(2)**-toets van uw horloge ingedrukt en druk herhaaldelijk in om **CONNECT** modus [verbinden] te selecteren. Druk op de bovenste **(1)**-toets om te openen.
3. Tik op **CONNECT WITH WATCH** [verbinden met horloge] op uw mobiele apparaat om synchronisatie te starten, terwijl u op uw horloge opnieuw op de bovenste **(1)**-toets drukt. Op het horloge verschijnt **Done** [gereed] totdat de verbinding gelegd is en de download gestart is.



Pictogram	Betekenis
	Het mobiele apparaat zoekt het horloge om de verbinding tot stand te brengen.
	Nadat de verbinding met succes gelegd is, begint het downloaden.

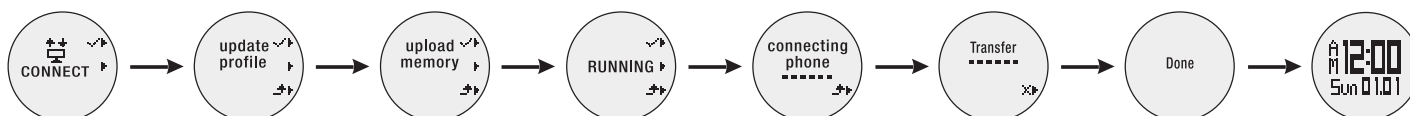
NB Als uw batterij leeg raakt, verschijnt **pls change batt.for update** [vervang batterij om bij te werken] en kunt u geen andere schermen meer openen.

pls change
batt. for
update

GEGEVENS UPLOADEN NAAR MOBIELE APPARAAT

U kunt gegevens uploaden van het horloge naar de applicatie.

- In **CONNECT** modus [verbinden] drukt u op de bovenste (1)-toets om te selecteren en op de middelste (2)-toets om het **upload memory** [geheugen uploaden] scherm te openen.
- Druk op de bovenste (1)-toets om te openen en een trainingsprofiel te selecteren. Druk op de middelste (2)-toets om naar het gewenste profiel te kiezen, en druk op de bovenste (1)-toets om het uploaden te starten.
- Tik op **CONNECT WITH WATCH** [verbinden met horloge] op uw mobiele apparaat om synchronisatie te starten, terwijl u op uw horloge opnieuw op de bovenste (1)-toets drukt. Op het horloge verschijnt **Done** [gereed] totdat de verbinding gelegd is en de upload gestart is.



NB Als het verbinden mislukt, probeert het horloge automatisch opnieuw te synchroniseren.

SCHERMMEELDING

Transfer -----	Synchronisatie bezig
Done	Synchronisatie geslaagd
Failed	Synchronisatie mislukt Het horloge probeert opnieuw te synchroniseren.
no memory [geen geheugen]	Het horloge bevat geen gegevens.
pls change batt.for update [vervang batterij om bij te werken]	De batterij van het horloge raakt leeg en moet vervangen worden

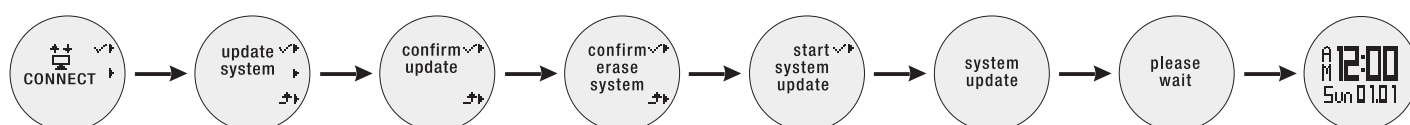
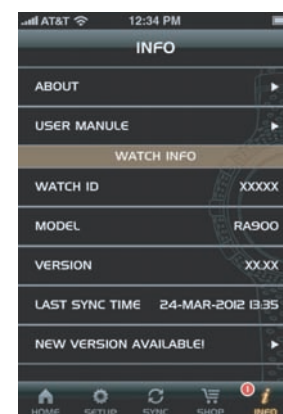
SYSTEEM BIJWERKEN

Indien van toepassing kunt u het horloge bijwerken met een verbeterd systeem dat Oregon Scientific in de toekomst wellicht aanbiedt via de applicatie. In de applicatie wordt u op de hoogte gesteld van informatie op de **INFO** pagina via een pop-upbericht, of via **NEW VERSION AVAILABLE!** [nieuwe versie beschikbaar] onderaan de pagina.

- In **CONNECT** modus [verbinden] drukt u op de bovenste (1)-toets om te selecteren en op de middelste (2)-toets om het **update system** [systeem bijwerken] scherm te openen.
- Tik herhaaldelijk op de bovenste (1)-toets om langs de onderstaande schermen te bladeren. Nadat u bevestigt, wordt het huidige horlogesysteem gewist.

NB Als het bijwerken van het systeem mislukt, **wordt Failed** [mislukt] weergegeven, en keert het scherm terug naar **start system update** [systeem bijwerken starten] voor uw volgende poging.

NB Op de **INFO** pagina kunt u **WATCH ID** [horloge-id], **VERSION** [versie] en **LAST SYNC TIME** [laatste synch.tijd] bekijken.



Als u verschillende sensoren gekoppeld heeft met uw horloge, kunnen de prestaties van het horloge gemaximaliseerd worden voor uw trainingsdoel, inclusief borstriem en bike-pod (apart verkrijgbaar). U kunt sensoren toevoegen voor of na het downloaden van trainingsprofielen.

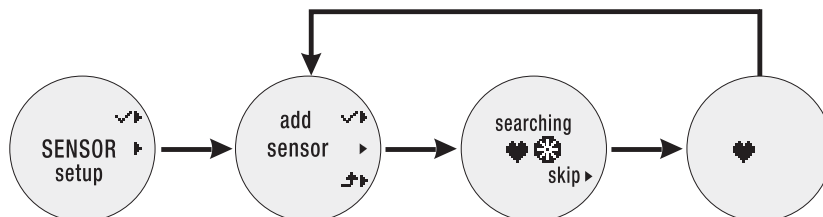
BELANGRIJK Om te zorgen voor nauwkeurige metingen tijdens uw training, raden wij u aan het horloge te koppelen met een Oregon Scientific Bluetooth Smart Fabric borstriem (model SZ999). Om accessoires te bestellen, kunt u terecht op onze website www.oregonscientific.com. U kunt ook contact opnemen met uw plaatselijke verkooppunt.

EEN SENSORAPPARAAT TOEVOEGEN

Verwijder de sensor uit de verpakking en houd hem in de buurt van uw horloge.

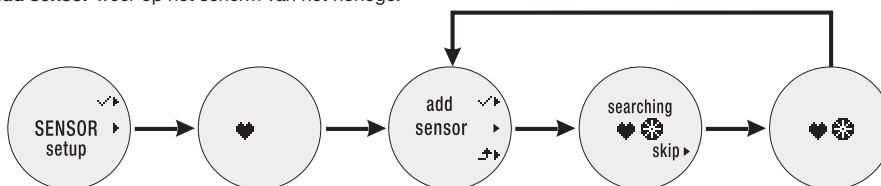
Wanneer u het apparaat voor de eerste keer gebruikt en er nog geen sensoren gekoppeld zijn, volgt u onderstaande stappen.

1. In de **SENSOR setup** modus [sensor instellen] tikt u op de bovenste (1)-toets om het **add sensor** scherm [sensor toevoegen] te openen.
2. Tik nogmaals op de bovenste (1)-toets om de sensor te koppelen.   knippert tijdens het koppelen, en alleen het pictogram van de gekoppelde sensor wordt weergegeven op het scherm zodra het koppelen voltooid is.
3. Na 3 seconden verschijnt **add sensor** weer op het scherm van het horloge.



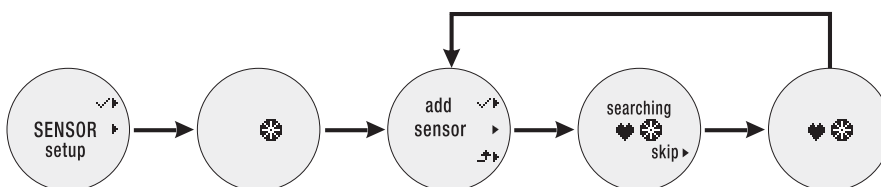
Als een borstriemsensor gekoppeld is met het horloge, volgt u de onderstaande stappen.

1. In de **SENSOR setup** modus [sensor instellen] tikt u op de bovenste (1)-toets om te openen. Het pictogram van de gekoppelde sensor  wordt weergegeven op het scherm.
2. Na 3 seconden verschijnt **add sensor** weer op het scherm.
3. Tik nogmaals op de bovenste (1)-toets om de sensor te koppelen.   knippert tijdens het koppelen, en alleen het pictogram van de gekoppelde sensor wordt weergegeven op het scherm zodra het koppelen voltooid is.
4. Na 3 seconden verschijnt **add sensor** weer op het scherm van het horloge.



Als een bike-pod gekoppeld is met het horloge, volgt u de onderstaande stappen.

1. In de **SENSOR setup** modus [sensor instellen] tikt u op de bovenste (1)-toets om te openen. Het pictogram van de gekoppelde sensor  wordt weergegeven op het scherm.
2. Na 3 seconden verschijnt **add sensor** weer op het scherm.
3. Tik nogmaals op de bovenste (1)-toets om de sensor te koppelen.   knippert tijdens het koppelen, en alleen het pictogram van de gekoppelde sensor wordt weergegeven op het scherm zodra het koppelen voltooid is.
4. Na 3 seconden verschijnt **add sensor** weer op het scherm van het horloge.

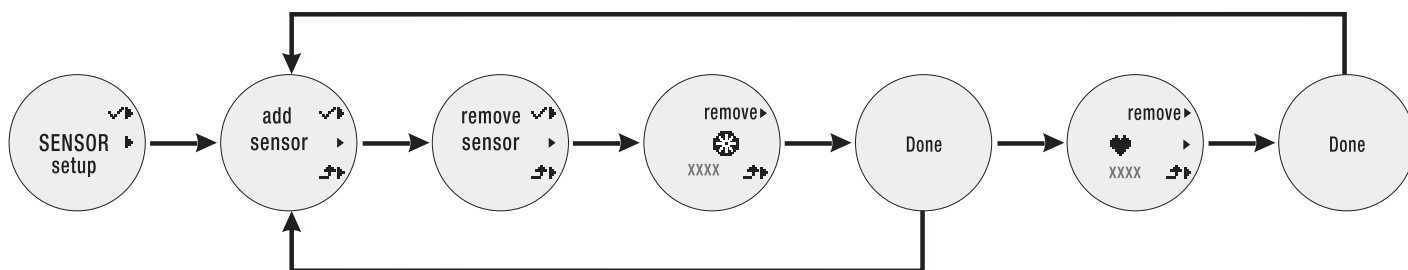


NB U kunt alle sensoren tegelijk koppelen met het horloge.

EEN SENSORAPPARAAT VERWIJDEREN

U kunt een gekoppeld apparaat wissen uit het horloge. Verwijder één sensor tegelijk.

1. In **SENSOR setup** modus [sensor instellen] tikt u op de bovenste (1)-toets om te openen. De gekoppelde sensor(en) worden weergegeven. Druk vervolgens herhaaldelijk op de middelste (2)-toets totdat **remove sensor** wordt weergegeven.
2. Druk op de bovenste (1) knop om te openen.
3. Tik herhaaldelijk op de middelste (2)-toets om de sensor die u wilt verwijderen te selecteren. Onder het sensorpictogram wordt ook het Sensor ID weergegeven.
4. Tik nogmaals op de bovenste (1)-toets om het verwijderen te bevestigen. Op het scherm wordt vervolgens **Done** [gereed] weergegeven.
5. Na 3 seconden geeft het scherm automatisch het pictogram van een andere gekoppelde sensor weer.
6. Volg stap 3 in deze sectie, of tik op de onderste (3)-toets om te sluiten.



NB Het sensor-ID ligt tussen **00000** en **FFFFF**, en elke sensor heeft zijn eigen identificatienummer.

DE TRAINING BEGINNEN

Zodra u uw favoriete profiel gedownload heeft naar het horloge, kunt u gaan trainen en de gegevens van uw training bekijken op uw horloge of ze uploaden naar de applicatie. Hier kunnen uw gegevens systematisch beheerd en geanalyseerd worden.

BELANGRIJK U moet indien nodig de sensor koppelen met het horloge voordat u gaat trainen, bijvoorbeeld een bike-pod als u gaat fietsen. Als u geen sensor gekoppeld heeft, kunnen geen trainingsgegevens verzameld worden voor het profiel.

INSTELLEN

U kunt hardlopen instellen op het horloge. In de **RUNNING** modus [hardlopen] tikt u op de bovenste (1)-toets om te openen. De pictogrammen van de gekoppelde sensoren wordt weergegeven op het scherm. Tik op de onderste (3)-toets om over te slaan en vervolgens op de middelste (2)-toets om de **setup** modus [instellen] te openen. U moet de volgende gegevens instellen:

- Lap [ronde]
- Interval
- Rest [rust]
- HR Zone [hartslagzone]

NB Als er geen sensor gekoppeld is, verschijnt no sensor [geen sensor] op het scherm.

NB Voordat u gaat hardlopen moet u de paslengte instellen. Zie de sectie **USER SETUP** [gebruiker instellen].

NB Voordat u de training start, moet u het horloge eerst een paar secondes geven om de sensor(en) te zoeken. Dit om ervoor te zorgen dat u tijdens het trainen ingewikkelde berekeningen kunt ontvangen (zoals uw ronde, calorieën, hartslag en snelheid). Als u de training echter begint zonder het zoeken naar sensoren, ontvangt u alleen hartslaggegevens

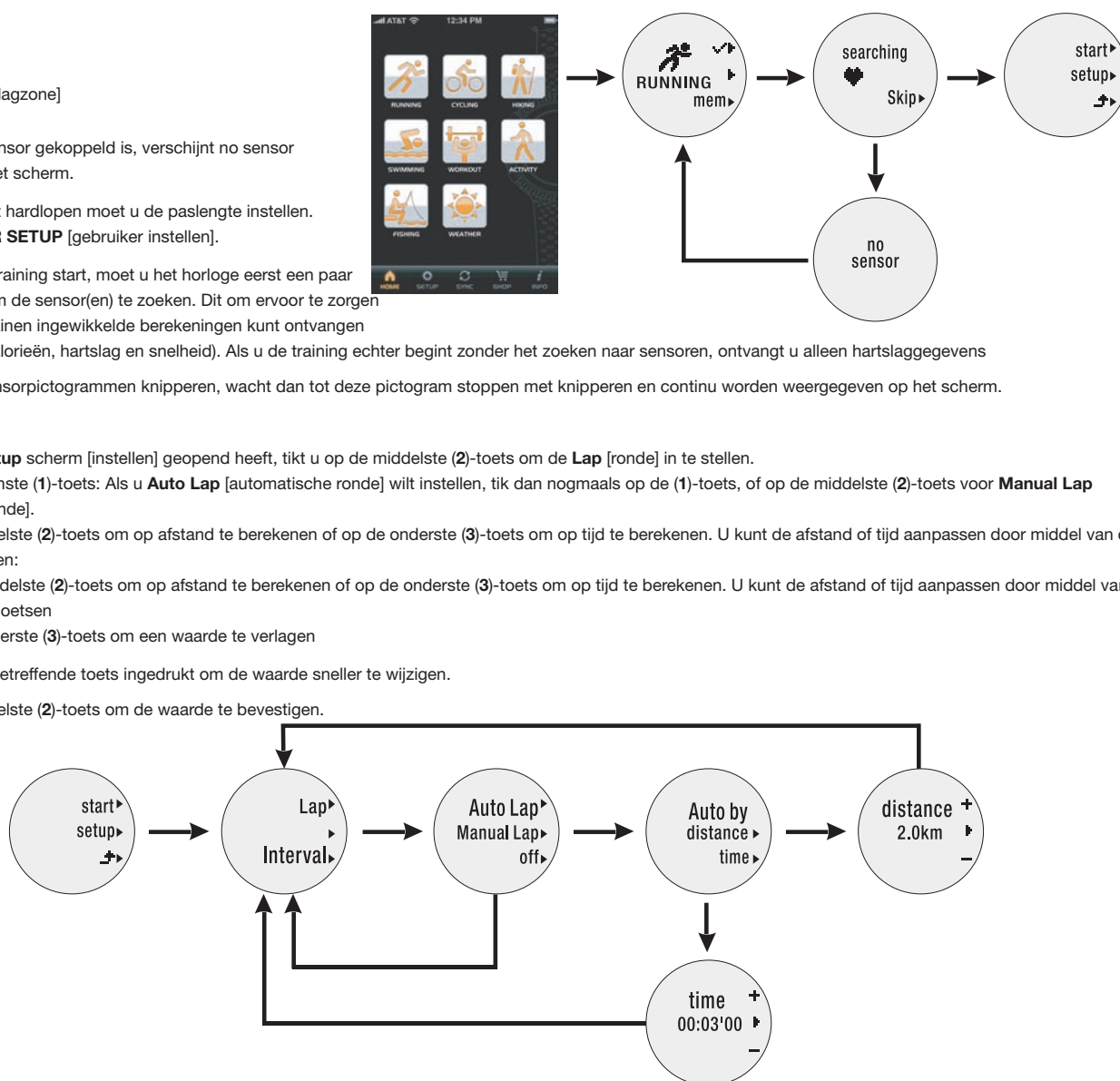
Als u ziet dat er sensorpictogrammen knipperen, wacht dan tot deze pictogram stoppen met knipperen en continu worden weergegeven op het scherm.

Ronde instellen

1. Nadat u het **setup** scherm [instellen] geopend heeft, tikt u op de middelste (2)-toets om de **Lap** [ronde] in te stellen.
2. Tik op de bovenste (1)-toets: Als u **Auto Lap** [automatische ronde] wilt instellen, tik dan nogmaals op de (1)-toets, of op de middelste (2)-toets voor **Manual Lap** [handmatige ronde].
3. Tik op de middelste (2)-toets om op afstand te berekenen of op de onderste (3)-toets om op tijd te berekenen. U kunt de afstand of tijd aanpassen door middel van de volgende toetsen:
 - Tik op de middelste (2)-toets om op afstand te berekenen of op de onderste (3)-toets om op tijd te berekenen. U kunt de afstand of tijd aanpassen door middel van de volgende toetsen
 - Tik op de onderste (3)-toets om een waarde te verlagen

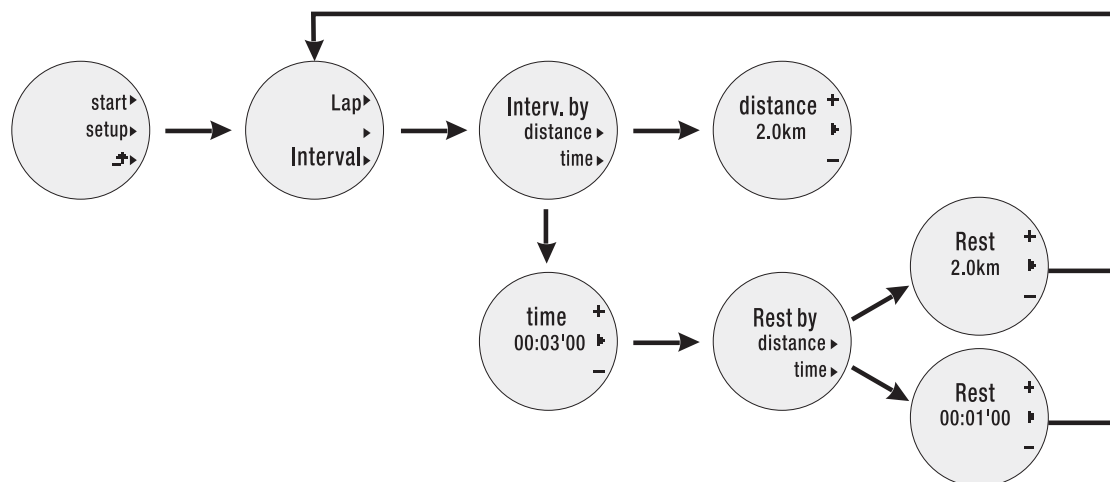
NB Houd de betreffende toets ingedrukt om de waarde sneller te wijzigen.

4. Tik op de middelste (2)-toets om de waarde te bevestigen.



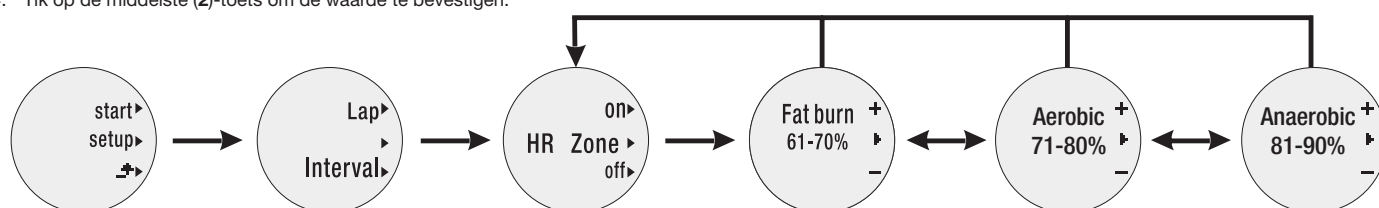
Interval instellen

1. Nadat u het **setup** scherm [instellen] geopend heeft, tikt u op de onderste (3)-toets om de **Interval** in te stellen.
 2. Als u **Interv.by distance** [interval op afstand] wilt instellen, tikt u op de middelste (2)-toets. Tik anders op de onderste (3)-toets voor **Interv.by time** [interval op tijd].
 3. Tik op de middelste (2)-toets om op afstand te berekenen of op de onderste (3)-toets om op tijd te berekenen. U kunt de afstand of tijd aanpassen door middel van de volgende toetsen:
 - Tik op de bovenste (1)-toets om een waarde te verhogen
 - Tik op de onderste (3)-toets om een waarde te verlagen
- NB** Houd de betreffende toets ingedrukt om de waarde sneller te wijzigen.
4. Tik op de middelste (2)-toets om de selectie te bevestigen en het **Rest by distance/time** scherm [Rust op afstand/tijd] te openen.
 5. Tik op de middelste (2)-toets om op afstand te berekenen of op de onderste (3)-toets om op tijd te berekenen. U kunt de afstand of tijd aanpassen door middel van de volgende toetsen:
 - Tik op de bovenste (1)-toets om een waarde te verhogen
 - Tik op de onderste (3)-toets om een waarde te verlagen
 6. Tik op de middelste (2)-toets om de waarde te bevestigen.



Hartslagzone instellen

1. Nadat u het **setup** scherm [instellen] geopend heeft, tikt u herhaaldelijk op de middelste (2)-toets om de **HR Zone** [hartslagzone] in te stellen.
2. Tik op de bovenste (1)-toets om de **HR Zone** in te stellen.
3. Tik op de bovenste (1)-toets of de onderste (3)-toets om te kiezen tussen **Fat burn 61-70%** [vet verbranden], **Aerobic 71-80%** of **Anaerobic 81-90%**.
4. Tik op de middelste (2)-toets om de waarde te bevestigen.



NUTTIGE VERWIJZINGEN

Doelzone

Om maximaal gezondheidsvoordeel uit uw training te halen, is het belangrijk te weten wat uw gezondheidsindex is, zoals hieronder weergegeven:

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

MHS wordt uitgedrukt in slagen per minuut. U berekent uw MHR d.m.v. een MHR-test, of u kunt hem schatten met behulp van de volgende formule :

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

Het horloge is voorgeprogrammeerd met drie doelzones, elk heeft een eigen onder- en bovenlimiet voor de hartslag, zoals te zien is in onderstaande tabel.

ZONE NAME	ONDERGRENS	BOVENGRENS
Vet verbranden	61% x MHR	70% x MHR
Aërobisch	71% x MHR	80% x MHR
Anaërobisch	81% x MHR	90% x MHR

In de zone van 61% tot 80% van uw maximale hartslag kunt u de grootste cardiovasculaire voordelen behalen, vetten verbranden en fitter worden.

Er zijn drie trainingscategorieën, zoals beschreven in de onderstaande tabel.

TRAININGSCATEGORIE	MHR%	BESCHRIJVING
Vet verbranden	61-70%	Dit is het type met de laagste intensiteit. Het is goed voor beginners en voor mensen die hun cardiovasculaire systeem willen versterken en vet willen verbranden.
Aërobisch	71-80%	Kracht en uithoudingsvermogen vergroten. Deze training valt binnen de zuurstofcapaciteit van het lichaam, verbrandt meer calorieën en kan gedurende langere tijd worden volgehouden.
Anaërobisch	81-90%	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 MHR te vermenigvuldigen met de percentages van de gekozen trainingscategorie.

Bijvoorbeeld :

Een persoon van 40 die traint om vet te verbranden :

De bovengrens hartslag $[220 - 40(\text{leeftijd})] \times 70\%$

De ondergrens hartslag $[220 - 40(\text{leeftijd})] \times 61\%$

NB 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.

TRAININGSGEGEVENS BEKIJKEN TIJDENS HET HARDLOPEN

U kunt hardlopen door de stappen hieronder te volgen, en als u een interval instelt, zal de tijd of afstand afgeteld worden.

NB Controleer of het horloge voldoende geheugen heeft, anders verschijnt **no memory** [geen geheugenruimte] op het scherm wanneer u na de **RUNNING**odus [hardlopen] op de knop tikt.

Om de gegevens van het hardlopen te bekijken :

1. In de **RUNNING**odus [hardlopen], tikt u op de bovenste (1)-toets om te zoeken naar sensoren. Druk op de onderste (3)-toets om dit over te slaan omdat uw sensor al gekoppeld is.
2. Druk op de bovenste (1)-toets om de **start**odus te openen. Het tellen begint terwijl  knippert. Hartslaggegevens met pictogram () en trainingstijd (00'00'00) worden weergegeven.
3. Tik op de middelste (2)-toets: De totale afstand (km)/snelheid (km/h), verbruikte calorieën (Cal)/huidige trainingstijd (00'00'00) en tijdscherm worden weergegeven.

- Als **Auto lap** [automatische ronde] ingesteld is, worden de ronde en de verlopen tijd automatisch weergegeven op het scherm wanneer ze de ingestelde waarde bereiken.

OF

- Als **Manual lap** ingesteld is, moet u op de onderste (3)-toets drukken om een ronde te markeren.

OF

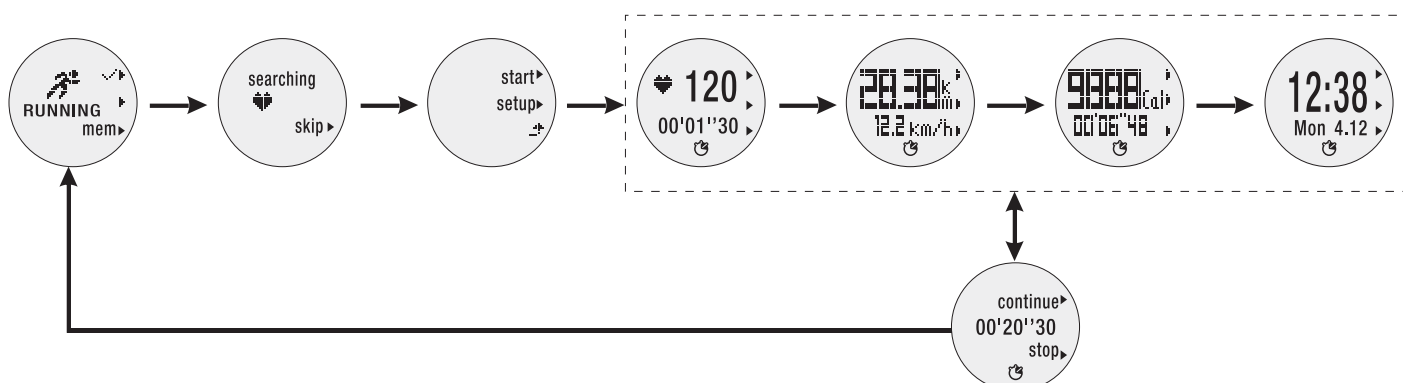
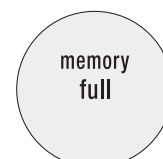
Terwijl u dit scherm bekijkt, kunt u op de bovenste (1)-toets tikken om het tellen te pauzeren  stopt met knipperen. Tik vervolgens op de bovenste (1)-toets om **continue** [hervatten] te kiezen, of tik op de onderste (3)-toets om stop te kiezen. Als u op de onderste (3)-toets tikt om het tellen te stoppen, wordt **RUNNING**odus [hardlopen] weergegeven op het scherm.

NB Als u het horloge ingesteld heeft om automatisch schermen te schakelen, dan worden de laatste vier schermen automatisch elke 5 seconden om en om weergegeven. Zie **SET USER PROFILE** [gebruikersprofiel instellen] om de deze functie uit te schakelen.

NB Als u **HR zone** [hartslagzone] inschakelt, toont het horloge 3 seconden **Above Zone** [boven zone] wanneer uw hartslag boven de ingestelde zone komt. Als uw hartslag onder de ingestelde zone komt, wordt 3 seconden **Below Zone** [onder zone] weergegeven.

NB Als het totaal aantal rondes en gegevens 100 bereikt of als het totaal aantal trainingsuren 80 bereikt, wordt **memory full** [geheugen vol] weergegeven op het scherm, vergezeld door een lange piep. U moet geheugenruimte vrijmaken om meer trainingsgegevens te kunnen opslaan.

NB **HR belt low batt.** [batterijspanning borstriem laag] verschijnt op het scherm wanneer het horloge van de borstriem de melding krijgt dat de batterij van dat apparaat leeg raakt.



TRAININGSGEGEVENS BEKIJKEN NA HET HARDLOPEN

U kunt na het hardlopen uw trainingsgegevens bekijken op uw horloge. Volg hiervoor de onderstaande stappen.

Om de trainingsgegevens te bekijken :

1. Tik in de **RUNNING**odus [hardlopen] op de onderste (3)-toets om het geheugen te openen (**mem**). Op het scherm worden de tijd en datum van de laatste training weergegeven. Tik herhaaldelijk op de middelste (2)-toets om de gewenste training te selecteren, en tik vervolgens op de bovenste (1)-toets om te openen.

NB Als u het volledige geheugen wilt wissen, tikt u herhaaldelijk op de middelste (2)-toets, totdat **Clear all** [alles wissen] verschijnt. Tik op de bovenste (1)-toets om te openen. Tik vervolgens nogmaals op de bovenste (1)-toets om **yes** [ja] te kiezen en het wissen van het geheugen te bevestigen. Druk op de onderste (3)-toets om **no** [nee] te selecteren en terug te keren naar het scherm met geheugenplaatsen.

2. Tik op de bovenste (1)-toets om het scherm **View Summary** [overzicht bekijken] te openen. Tik nogmaals op de bovenste (1)-toets om te bekijken. Tik herhaaldelijk op de middelste (2)-toets om door de gegevens te bladeren.

OF

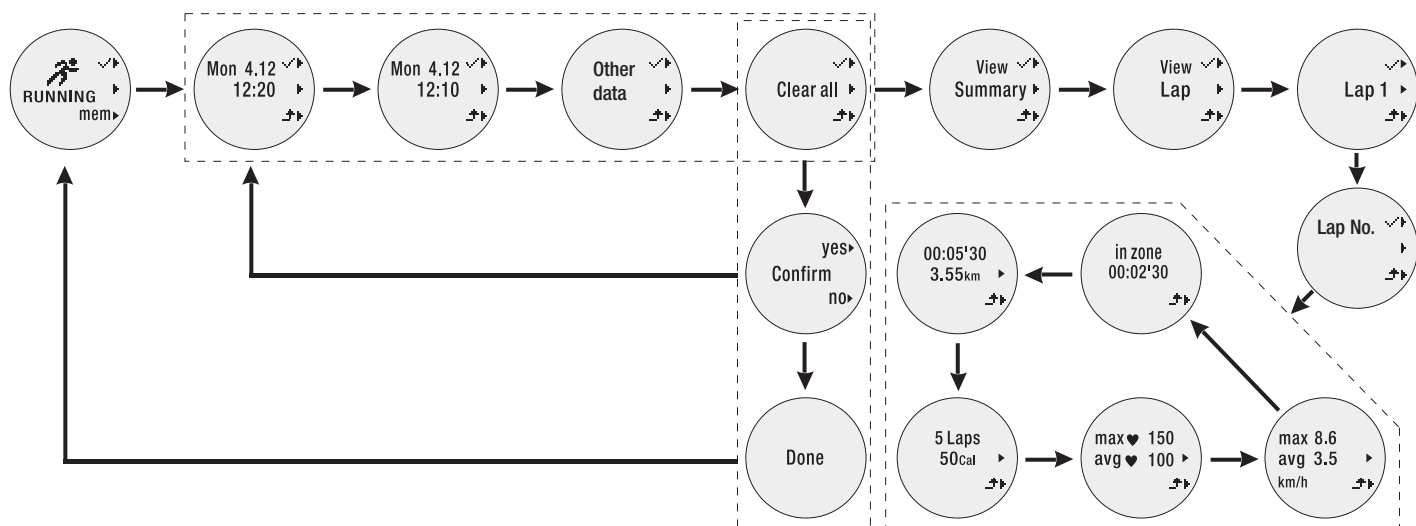
Druk op de onderste (3)-toets om te sluiten.

3. Tik op de middelste (2)-toets om het scherm **View Lap** [ronde bekijken] te openen. Tik op de bovenste (1)-toets om te bekijken. Tik herhaaldelijk op de middelste (2)-toets om de gewenste ronde te bekijken.

4. Tik nogmaals op de bovenste (1)-toets om te bekijken. Tik herhaaldelijk op de middelste (2)-toets om door de gegevens te bladeren.

OF

Druk op de onderste (3)-toets om te sluiten.



TRAININGSGEGEVENS BEKIJKEN IN DE APPLICATIE

U kunt het geheugen uploaden naar de applicatie en de gegevens over uw loop bekijken op uw mobiele apparaat.

1. Open een profielpagina in uw applicatie. Tik op het pictogram van het profiel **RUNNING** [hardlopen].
2. De hardloopgegevens zijn gesorteerd op datum en tijd. Volg de stappen hieronder.
 - Tik op de gewenste trainingssessie of tik op **EXPORT** om de gegevens per e-mail te verzenden.
 - Veeg het scherm naar links of rechts om gegevens van andere trainingen te bekijken.
3. Tik op **OVERALL RESULT** [totaal resultaat] om te openen. Tik vervolgens op **WEEK**, **MONTH** [maand] of **ANNUAL** [jaar] om het totaal resultaat over de betreffende periode te bekijken. Veeg het scherm naar links of rechts om de verschillende periodes te bekijken. Tik op de verschillende balken in het diagram om specifieke gegevens te bekijken. Tik nogmaals om de gegevens weer te sluiten.
4. Tik op  om te sluiten.



INSTELLEN

Behalve de instelling van het wielformaat kunt u alle instellingen voor het profiel fietsen overnemen uit de sectie **SETUP** [instellen] in het **RUNNING PROFILE** [profiel hardlopen].

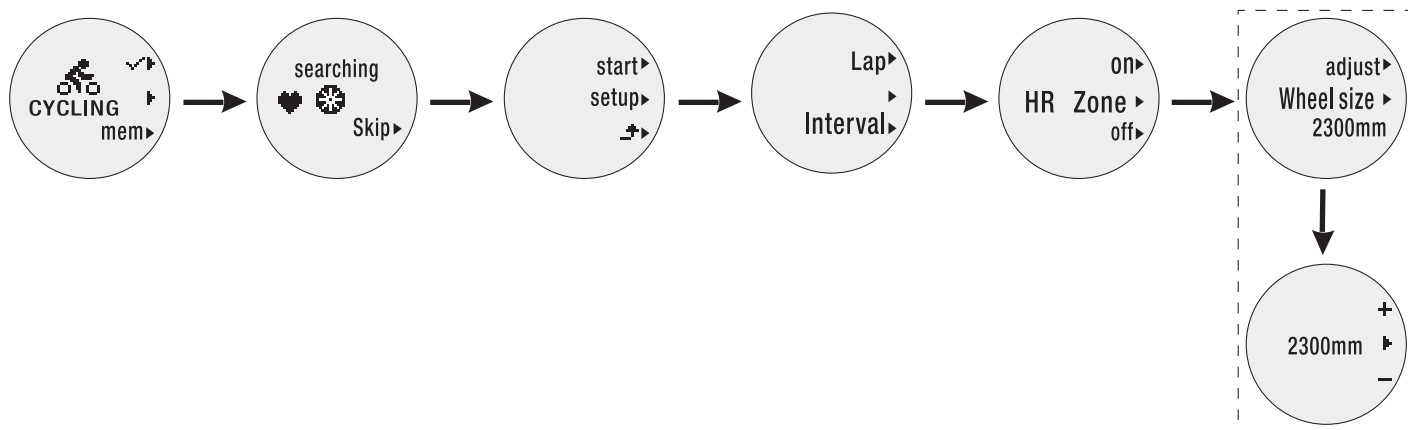
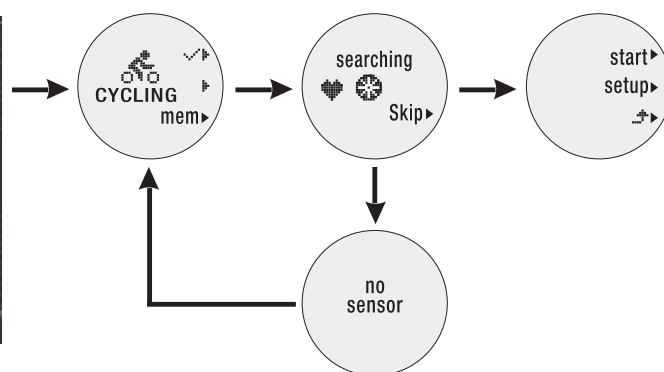
NB Controleer voor u gaat fietsen of de sensor van de bike-pod gekoppeld is met het horloge.

U moet de volgende gegevens instellen:

- Lap [ronde]
- Interval
- Rest [rust]
- HS-zone
- Wielformaat

Wielformaat instellen

1. In de **CYCLING**-modus [fietsen] tikt u op de bovenste (1)-toets om te openen. De pictogrammen van de gekoppelde sensoren wordt weergegeven op het scherm. Tik op de onderste (3)-toets om over te slaan als u de sensor al gekoppeld had.
2. Druk op de middelste (2)-toets om de **setup**-modus [instellen] te openen.
3. Tik herhaaldelijk op de middelste (2)-toets totdat **adjust Wheel size** [wielformaat instellen] wordt weergegeven.
4. Druk op de bovenste (1) knop om te openen.
5. Tik nogmaals op de bovenste (1)-toets om de waarde te verhogen, of tik op de onderste (3)-toets om de waarde te verlagen.
6. Tik op de middelste (2)-toets om de waarde te bevestigen.



NUTTIGE VERWIJZINGEN

Over het wielformaat van uw fiets

Vergelijk de ETRTO of wielformaat diameter op de band met de wielformaatinstelling in de rechter kolom van de onderstaande tabel. Voer het betreffende wielformaat in nadat de bike pod is gekoppeld.

ETRTO	Wielformaat diameter (inch)	Instelling wielformaat (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

NB De in de bovenstaande tabel weergegeven wielformaten dienen alleen ter referentie, aangezien de grootte van het wiel sterk afhangt van het type en de bandenspanning.

TRAININGSGEGEVENS BEKIJKEN TIJDENS HET FIETSEN

U kunt fietsen door de stappen hieronder te volgen, en als u een interval instelt, zal de tijd of afstand afgeteld worden.

NB Controleer of het horloge voldoende geheugen heeft, anders verschijnt **no memory** [geen geheugenruimte] op het scherm wanneer u na de **CYCLING**-modus [fietsen] op de knop tikt.

Om de fietsgegevens te bekijken:

- In de **CYCLING**-modus [fietsen] tikt u op de bovenste (1)-toets om te openen. De pictogrammen van de gekoppelde sensoren wordt weergegeven op het scherm. Tik op de onderste (3)-toets om het zoeken over te slaan als u de sensor al gekoppeld had.
- Druk op de bovenste (1)-toets om de **start**-modus te openen. Het tellen begint terwijl  knippert. Hartslaggegevens met pictogram () en trainingstijd (00'00'00) worden weergegeven.
- Tik op de middelste (2)-toets. De totale afstand (km) /snelheid (km/h), toerental (rpm), verbruikte calorieën (Cal) en het tijdscherm worden weergegeven.
 - Als **Auto lap** [automatische ronde] ingesteld is, worden de ronde en de verlopen tijd automatisch weergegeven op het scherm wanneer ze de ingestelde waarde bereiken.



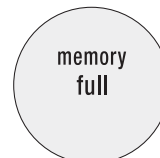
OF

- Als **Manual lap** ingesteld is, moet u op de onderste (3)-toets drukken om een ronde te markeren.

OF

Terwijl u het scherm bekijkt, kunt u op de bovenste (1)-toets tikken om het tellen te pauzeren.  stopt met knipperen. Tik vervolgens op de bovenste (1)-toets om continue [hervatten] te kiezen, of tik op de onderste (3)-toets om stop te kiezen. Als u op de onderste (3)-toets tikt om het tellen te stoppen, wordt **CYCLING**-modus [fietsen] weergegeven op het scherm.

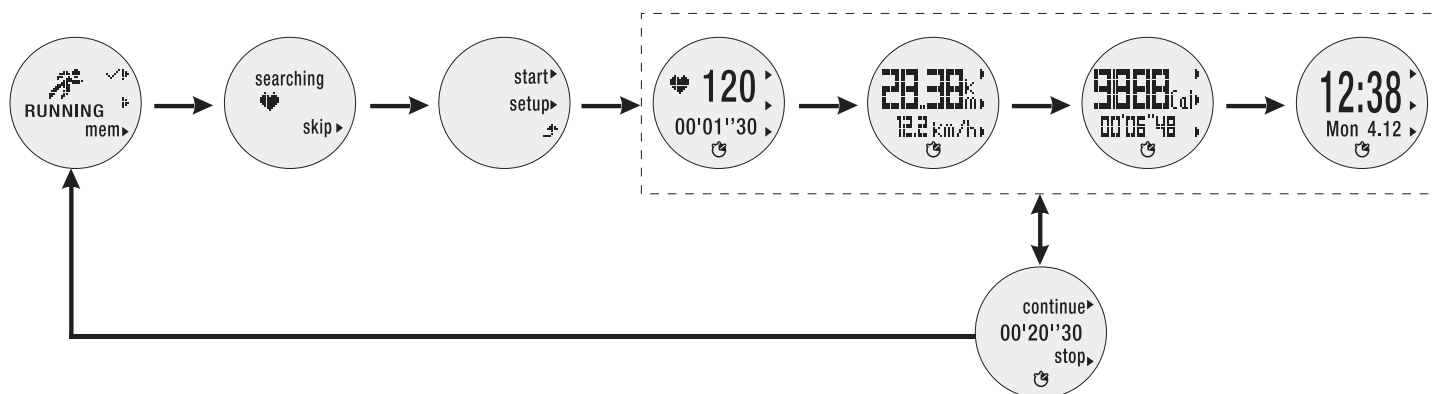
NB Als u het horloge ingesteld heeft om automatisch schermen te schakelen, dan worden de laatste vijf schermen automatisch elke 5 seconden om en om weergegeven. Zie **SET USER PROFILE** [gebruikersprofiel instellen] om de deze functie uit te schakelen.



NB Als u **HR zone** [hartslagzone] inschakelt, toont het horloge 3 seconden **Above Zone** [boven zone] wanneer uw hartslag boven de ingestelde zone komt. Als uw hartslag onder de ingestelde zone komt, wordt 3 seconden **Below Zone** [onder zone] weergegeven.

NB Als het totaal aantal rondes en gegevens 100 bereikt of als het totaal aantal trainingsuren 80 bereikt, wordt **memory full** [geheugen vol] weergegeven op het scherm, vergezeld door een lange piep. U moet geheugenruimte vrijmaken om meer trainingsgegevens te kunnen opslaan.

NB Bike pod low batt [batterijspanning bike-pod laag] verschijnt op het scherm wanneer het horloge van de bike-pod de melding krijgt dat de batterij van dat apparaat leeg raakt.

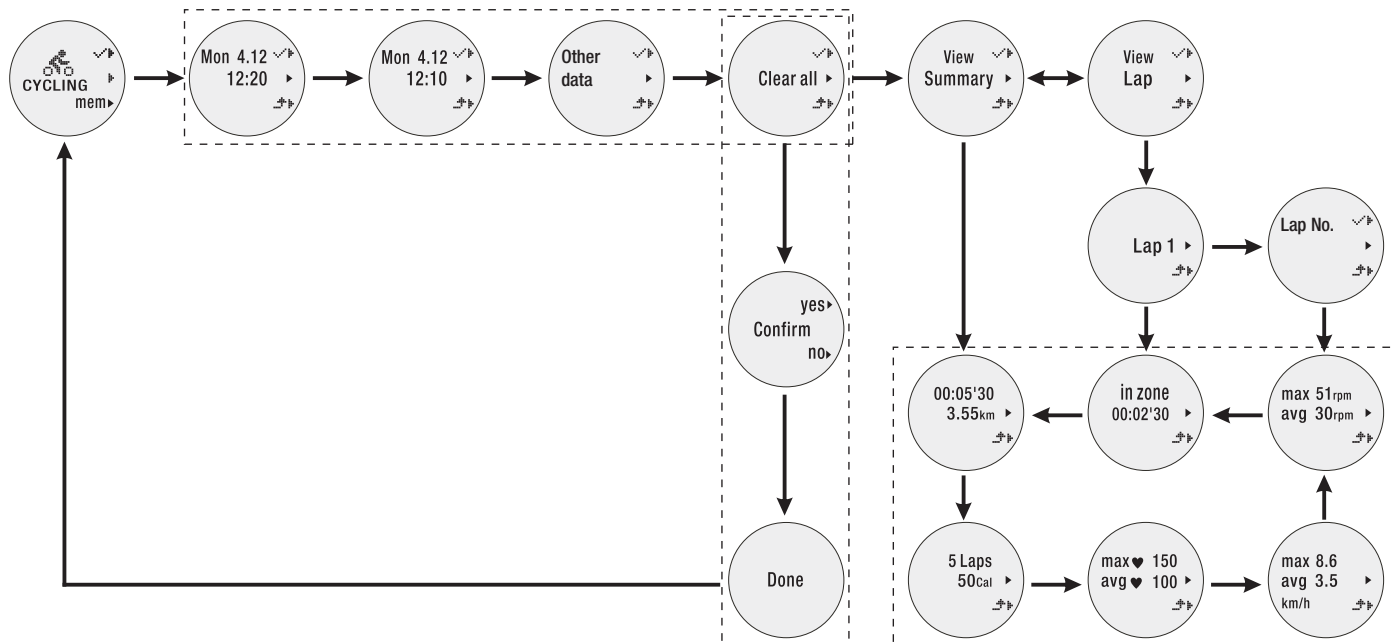


TRAININGSGEGEVENS BEKIJKEN NA HET FIETSEN

U kunt na het fietsen uw trainingsgegevens bekijken op uw horloge. Volg hiervoor de onderstaande stappen.

Om de trainingsgegevens te bekijken :

- Tik in de **CYCLING**-modus [fietsen] op de onderste (3)-toets om het geheugen te openen (**mem**). Op het scherm worden de tijd en datum van de laatste training weergegeven. Tik herhaaldelijk op de middelste (2)-toets om de gewenste training te selecteren, en tik vervolgens op de bovenste (1)-toets om te openen.
 - NB** Als u het volledige geheugen wilt wissen, tikt u herhaaldelijk op de middelste (2)-toets, totdat **Clear all** [alles wissen] verschijnt. Tik op de bovenste (1)-toets om te openen. Tik vervolgens nogmaals op de bovenste (1)-toets om **yes** [ja] te kiezen en het wissen van het geheugen te bevestigen. Druk op de onderste (3)-toets om **no** [nee] te selecteren en terug te keren naar het scherm met geheugenplaatsen.
- Tik op de bovenste (1)-toets om het scherm **View Summary** [overzicht bekijken] te openen. Tik nogmaals op de bovenste (1)-toets om te bekijken. Tik herhaaldelijk op de middelste (2)-toets om door de gegevens te bladeren.
 - OF
 - Druk op de onderste (3)-toets om te sluiten.
- Tik op de middelste (2)-toets om het scherm **View Lap** [ronde bekijken] te openen. Tik op de bovenste (1)-toets om **Lap 1** [ronde 1] te bekijken.
- Tik nogmaals op de bovenste (1)-toets om te bekijken. Tik herhaaldelijk op de middelste (2)-toets om door de gegevens te bladeren.
- Tik herhaaldelijk op de middelste (2)-toets om de gewenste ronde te bekijken. Volg stap 4 hierboven.
 - OF
 - Druk op de onderste (3)-toets om te sluiten.



TRAININGSGEGEVENS BEKIJKEN IN DE APPLICATIE

U kunt het geheugen uploaden naar de applicatie en de gegevens over uw fietstraining bekijken op uw mobiele apparaat.

1. Open een profielpagina in uw applicatie. Tik op het pictogram van het profiel **CYCLING** [fietsen].
2. De fietsgegevens zijn gesorteerd op datum en tijd. Volg de stappen hieronder.
 - Tik op de gewenste trainingssessie of tik op **EXPORT** om de gegevens per e-mail te verzenden.
 - Veeg het scherm naar links of rechts om gegevens van andere trainingen te bekijken.
3. Tik op **OVERALL RESULT** [totaal resultaat] om te openen. Tik vervolgens op **WEEK**, **MONTH** [maand] of **ANNUAL** [jaar] om het totaal resultaat over de betreffende periode te bekijken. Veeg het scherm naar links of rechts om de verschillende periodes te bekijken. Tik op de verschillende balken in het diagram om specifieke gegevens te bekijken. Tik nogmaals om de gegevens weer te sluiten.
4. Tik op  om te sluiten.



INSTELLEN

U kunt zwemmen instellen op het horloge. In **SWIMMING**-modus [zwemmen] tikt u op de bovenste (1)-toets om de **setup**-modus [instellen] te openen. U moet de volgende gegevens instellen:

- Soort zwemmen
- Badlengte
- Calibratie

NB 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.

Soort zwemmen instellen

1. In **SWIMMING**-modus [zwemmen] tikt u op de bovenste (1)-toets om de **setup**-modus [instellen] te openen.
2. Tik op de middelste (2)-toets om **swim type**-mode [soort zwem] te openen, en tik vervolgens op de bovenste (1)-toets of de onderste (3)-toets om te kiezen tussen **ft.crawl** [borstcrawl], **backstr** [rugslag], **breastsr** [schoolslag] en **butterfly** [vlinderslag].
3. Tik nogmaals op de middelste (2)-toets om de waarde te bevestigen.

Badlengte instellen

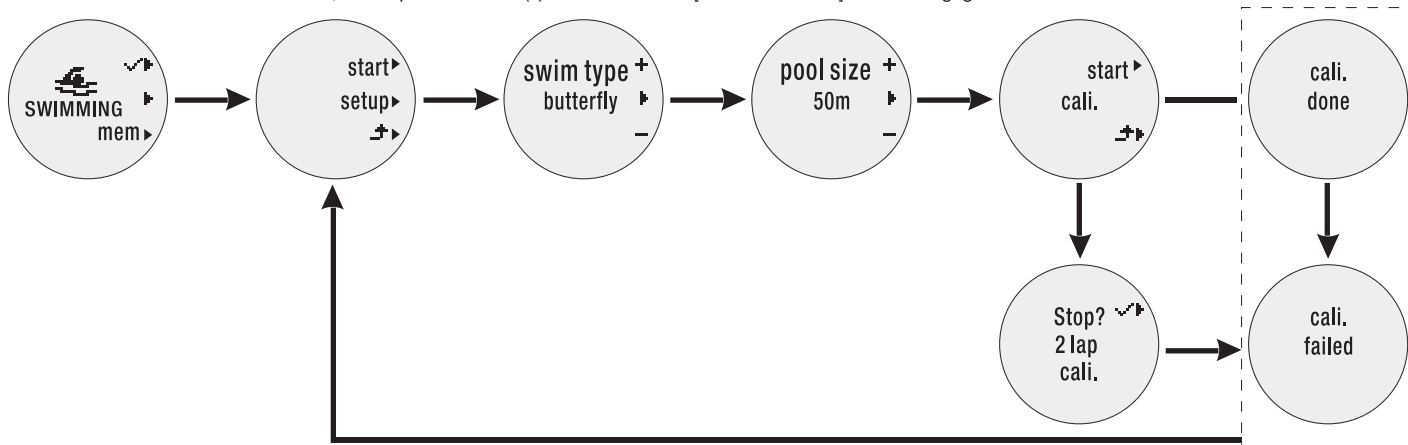
1. In **SWIMMING**-modus [zwemmen] tikt u op de bovenste (1)-toets om de setup-modus [instellen] te openen..
2. Tik herhaaldelijk op de middelste (2)-toets om de badlengtemodus te openen, en tik vervolgens op de bovenste (1)-toets of de onderste (3)-toets om te kiezen tussen **50m** en **25m**.
3. Tik nogmaals op de middelste (2)-toets om de waarde te bevestigen.

Kalibreren

1. In **SWIMMING**-modus [zwemmen] tikt u op de bovenste (1)-toets om de **setup**-modus [instellen] te openen.
2. Tik herhaaldelijk op de middelste (2)-toets, totdat **start cali.** verschijnt.
3. Tik op de bovenste (1)-toets om te openen.
OF
Tik op de onderste (3)-toets om te sluiten.
4. De banenteller wordt weergegeven. U moet twee banen 2 zwemmen en bovenwater op de bovenste (1)-toets tikken om de teller te stoppen. Zodra de calibratie met succes voltooid is, wordt **cali.done** weergegeven en gaat het scherm na 2 seconden terug naar de **setup**-modus.

OF

Als u de calibratie wilt onderbreken, tikt u op de bovenste (1)-toets. **cali.failed** [calibratie mislukt] wordt weergegeven.


TRAININGSGEGEVENS BEKIJKEN TIJDENS HET ZWEMMEN

U kunt het zwemmen starten op de volgende manieren.

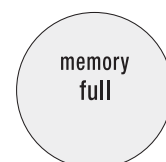
NB Controleer of het horloge voldoende geheugen heeft, anders verschijnt **no memory** [geen geheugenruimte] op het scherm wanneer u na de **ZWEMMEN**-modus [zwemmen] op de knop tikt.

Om de trainingsgegevens te bekijken :

1. In **SWIMMING**-modus [zwemmen] tikt u op de bovenste (1)-toets om de **start**-modus te openen.
2. Tik herhaaldelijk op de middelste (2)-toets om **swim type** [soort zwemmen] en **pool size** [badlengte] te selecteren (zie bovenstaande secties).
3. Het horloge begint te tellen. Tijdens het zwemmen is alleen **Auto lap** [automatisch banen tellen] beschikbaar, de gegevens over slagen (**stk**), tijd (**00'00'00**) en calorieën (**Cal**) worden automatisch weergegeven op het scherm. Het aantal banen wordt weergegeven zodra het ingestelde aantal bereikt is.

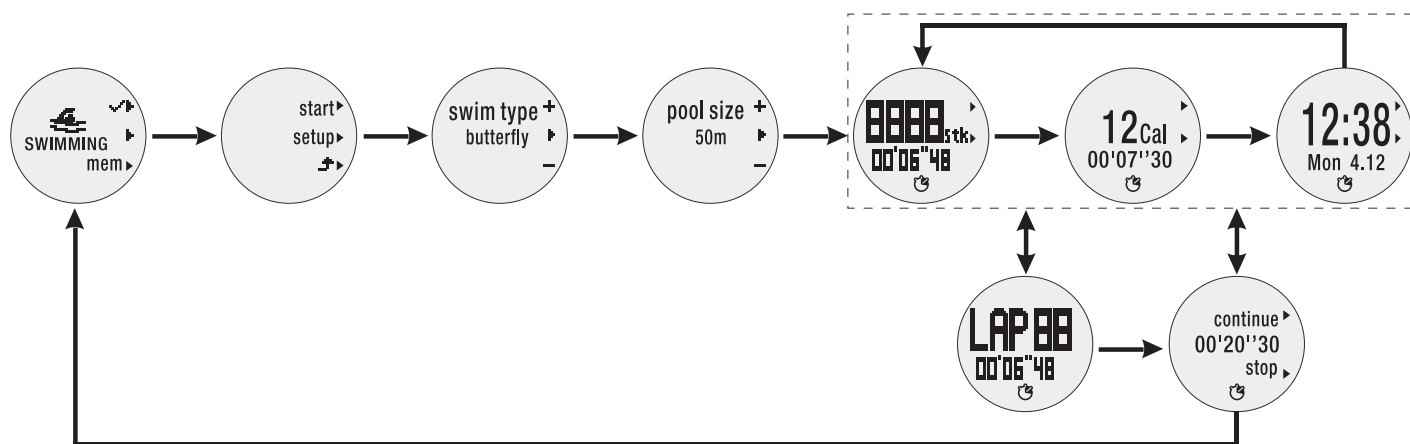
OF

Als u op de bovenste (1)-toets tikt om het tellen te pauzeren, stopt met knipperen. Kies vervolgens **continue** [doorgaan] of **stop**. Als u op de onderste (3)-toets tikt om het tellen te stoppen, wordt **SWIMMING**-modus [zwemmen] weergegeven op het scherm. Ga direct naar stap 1 hierboven om opnieuw te tellen.



NB Als u het horloge ingesteld heeft om automatisch schermen te schakelen, dan worden de laatste drie schermen automatisch elke 5 seconden om en om weergegeven. Zie **SET USER PROFILE** [gebruikersprofiel instellen] om de deze functie uit te schakelen.

NB Als het totaal aantal rondes en gegevens 100 bereikt of als het totaal aantal trainingsuren 80 bereikt, wordt **memory full** [geheugen vol] weergegeven op het scherm, vergezeld door een lange piep. U moet geheugenruimte vrijmaken om meer trainingsgegevens te kunnen opslaan.



TRAININGSGEGEVENS BEKIJKEN NA HET ZWEMMEN

U kunt na het zwemmen uw trainingsgegevens bekijken op uw horloge. Volg hiervoor de onderstaande stappen.

Om de trainingsgegevens te bekijken :

1. In **SWIMMING**-modus [zwemmen] tikt u op de onderste (3)-toets om te openen. Op het scherm worden de tijd en datum van de laatste training weergegeven. Tik herhaaldelijk op de middelste (2)-toets om de gewenste training te selecteren, en tik vervolgens op de bovenste (1)-toets om te openen.

NB Als u het volledige geheugen wilt wissen, tikt u herhaaldelijk op de middelste (2)-toets, totdat **Clear all** [alles wissen] verschijnt. Tik op de bovenste (1)-toets om te openen. Tik vervolgens nogmaals op de bovenste (1)-toets om **yes** [ja] te kiezen en het wissen van het geheugen te bevestigen. Druk op de onderste (3)-toets om **no** [nee] te selecteren en terug te keren naar het scherm met geheugenplaatsen.

2. Tik op de bovenste (1)-toets om het scherm **View Summary** [overzicht bekijken] te openen. Tik nogmaals op de bovenste (1)-toets om te bekijken. Tik herhaaldelijk op de middelste (2)-toets om door de gegevens te bladeren.

OF

Tik op de onderste (3)-toets om te sluiten.

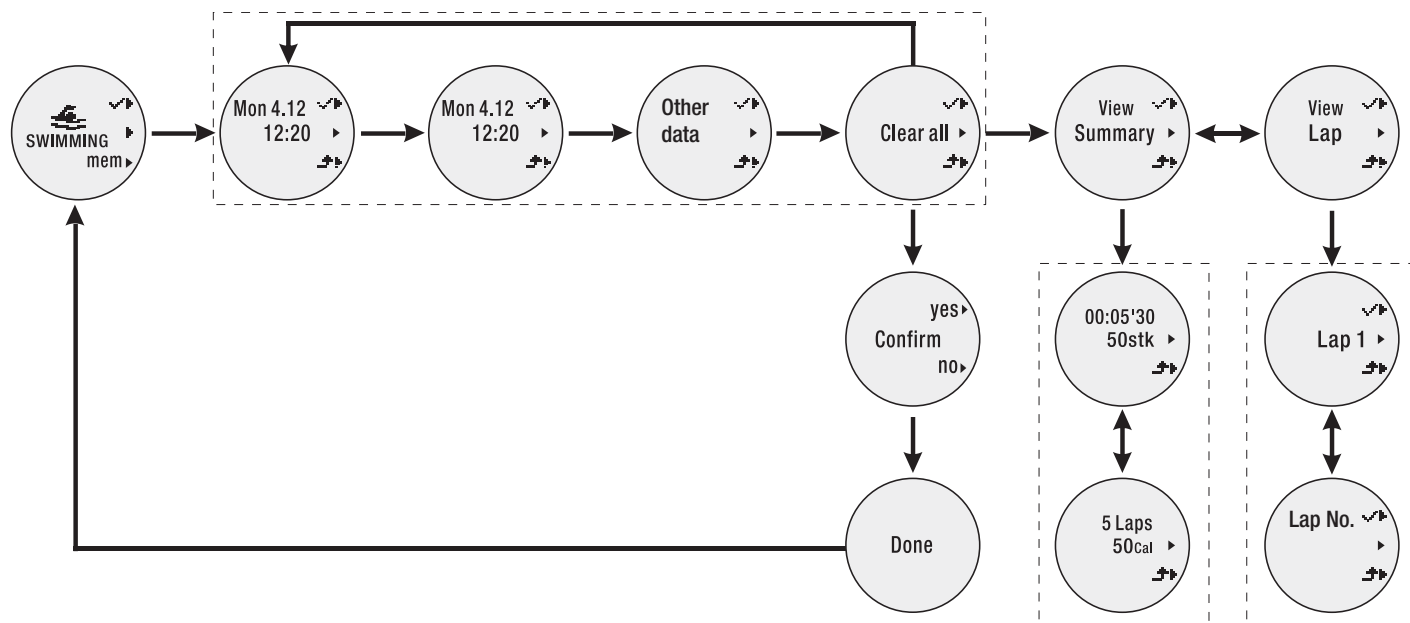
3. Tik op de middelste (2)-toets om het scherm **View Lap** [ronde bekijken] te openen. Tik op de bovenste (1)-toets om **Lap 1** [ronde 1] te bekijken.

4. Tik nogmaals op de bovenste (1)-toets om te bekijken. Tik herhaaldelijk op de middelste (2)-toets om door de gegevens te bladeren.

5. Tik herhaaldelijk op de middelste (2)-toets om de gewenste ronde te bekijken. Volg stap 4 hierboven.

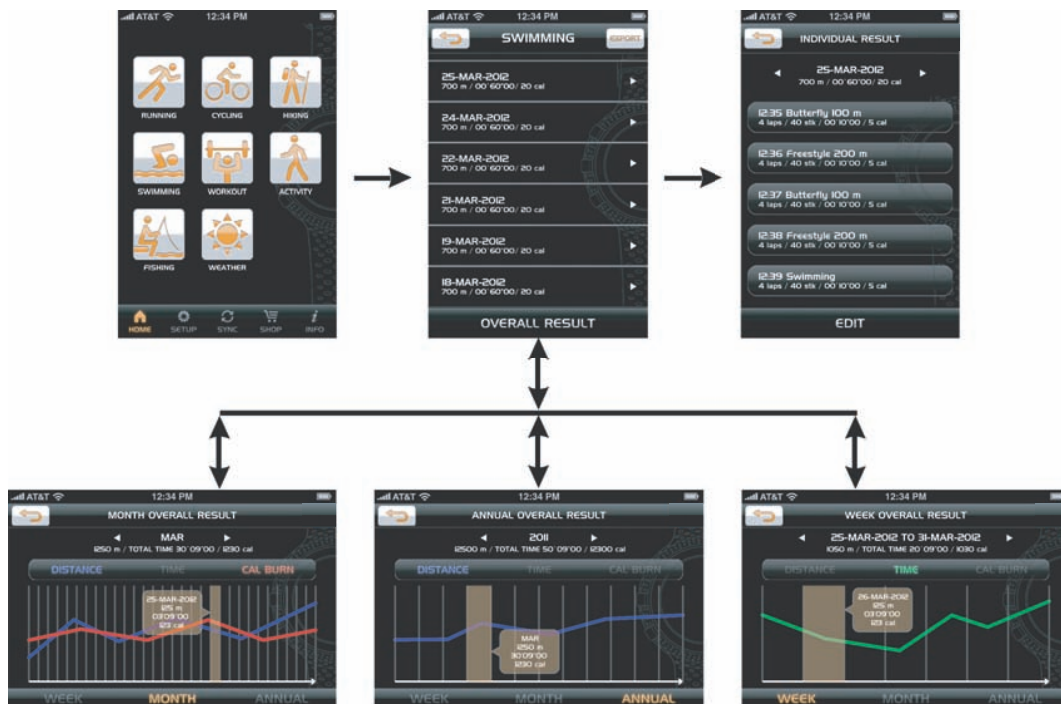
OF

Tik op de onderste (3)-toets om te sluiten.



U kunt het geheugen uploaden naar de applicatie en de gegevens over het zwemmen bekijken op uw mobiele apparaat.

1. Open een profielpagina in uw applicatie. Tik op het pictogram van het profiel **RUNNING** [hardlopen].
2. De gegevens van het zwemmen zijn gesorteerd op datum en tijd. Volg de stappen hieronder.
 - Tik op de gewenste trainingssessie of tik op **EXPORT** om de gegevens per e-mail te verzenden.
 - Veeg het scherm naar links of rechts om gegevens van andere trainingen te bekijken.
3. Tik op **OVERALL RESULT** [totaal resultaat] om te openen. Tik vervolgens op **WEEK**, **MONTH** [maand] of **ANNUAL** [jaar] om het totaal resultaat over de betreffende periode te bekijken. Veeg het scherm naar links of rechts om de verschillende periodes te bekijken. Tik op de verschillende balken in het diagram om specifieke gegevens te bekijken. Tik nogmaals om de gegevens weer te sluiten.
4. Tik op  om te sluiten.



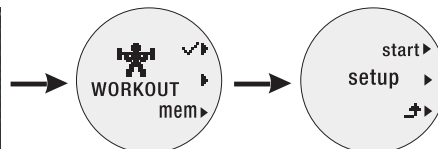
INSTELLEN

Voordat u een krachttraining begint, kunt u een workout-profiel instellen op uw horloge. In **WORKOUT**-modus [sensor instellen] tikt u op de bovenste (1)-toets om de **setup**-modus [instellen] te openen. U moet de volgende gegevens instellen:

- Sets
- Reputations [herhalingen]
- Rest time [rusttijd]
- Met

Of, u kunt het instellen overslaan door in **setup**-modus [instellen] op **skip** [overslaan] te tikken; het horloge telt automatisch de sets (standaardwaarde=3 sets), herhalingen (standaardwaarde=12 herhalingen), rusttijd (standaardwaarde =15 seconden) en met (standaardwaarde=3). Wij raden u echter met klem aan de instellingen te doorlopen voor de krachttraining.

- Tik op de bovenste (1)-toets om te pauzeren. Tik vervolgens nogmaals om door te gaan of op de onderste (3)-toets om te stoppen. De resultaten van de training worden weergegeven op het scherm.



NB De tijdmeting wordt elke nacht om 0:00 op nul gezet.



Training instellen

1. In **WORKOUT**-modus [sensor instellen] tikt u op de bovenste (1)-toets om de **setup**-modus [instellen] te openen.
2. Druk op de middelste (2)-toets om in de **setup**-modus [instellen] **yes** [ja] te kiezen. Druk op de bovenste (1)-toets om de **Sets**-modus te openen.
3. Tik op de bovenste (1)-toets om de waarde te verhogen, of tik op de onderste (3)-toets om de waarde te verlagen.
4. Tik op de middelste (2)-toets om de waarde te bevestigen.

NB U kunt de sets instellen op 1-9.

Herhalingen instellen

1. In **WORKOUT**-modus [sensor instellen] tikt u op de bovenste (1)-toets om de **setup**-modus [instellen] te openen.
2. Druk op de middelste (2)-toets om in de **setup**-modus [instellen] **yes** [ja] te kiezen. Tik op de bovenste (1)-toets en vervolgens op de middelste (2)-toets om de **Rep**-modus [herhalingen] te openen.
3. Tik op de bovenste (1)-toets om de waarde te verhogen, of tik op de onderste (3)-toets om de waarde te verlagen.
4. Tik op de middelste (2)-toets om de waarde te bevestigen.

NB U kunt de herhalingen instellen op 1-99.

Rusttijd instellen

1. In **WORKOUT**-modus [sensor instellen] tikt u op de bovenste (1)-toets om de **setup**-modus [instellen] te openen.
2. Tik op de middelste (2)-toets om in de **setup**-modus [instellen] **yes** [ja] te kiezen. Tik op de bovenste (1)-toets en herhaaldelijk op de middelste (2)-toets totdat de **Rest time**-modus [rusttijd] weergegeven wordt.
3. Tik op de bovenste (1)-toets om de waarde te verhogen, of tik op de onderste (3)-toets om de waarde te verlagen.
4. Tik op de middelste (2)-toets om de waarde te bevestigen.

NB U kunt de rusttijd instellen op 15-30 seconden. De rusttijd begint af te stellen na de start.

Mets instellen

1. In **WORKOUT**-modus [sensor instellen] tikt u op de bovenste (1)-toets om de **setup**-modus [instellen] te openen.
2. Tik op de middelste (2)-toets om in de **setup**-modus [instellen] **yes** [ja] te kiezen. Tik op de bovenste (1)-toets en herhaaldelijk op de middelste (2)-toets totdat de **Mets**-modus [rusttijd] weergegeven wordt.
3. Tik op de bovenste (1)-toets om de waarde te verhogen, of tik op de onderste (3)-toets om de waarde te verlagen.
4. Tik op de middelste (2)-toets om de waarde te bevestigen. Het aftellen begint automatisch.

NB Mets setup range is 3-13.



NUTTIGE VERWIJZINGEN

MET (metabolische equivalent)

Lichaamsbeweging heeft een groot effect op het volledige energiegebruik van de mens, en draagt bij aan de totale conditie van het lichaam. Het totale energieverbruik voor verschillende activiteiten varieert afhankelijk van de intensiteit en het soort activiteit.

Een van de makkelijkste methoden om de intensiteit van lichaamsbeweging te meten is de Metabolic Equivalent Task (MET)-methode, de metabolisch equivalente taak-methode. Van veel activiteiten is het energieverbruik berekend, vaak door zuurstofverbruik tijdens de activiteit te meten, en zo zuurstofopname per tijdeenheid te kunnen bepalen. Deze waarde wordt dan vergeleken met de zuurstofopname bij rust.

Hieronder vindt u een lijst met MET-waardes van verschillende soorten lichaamsbeweging :

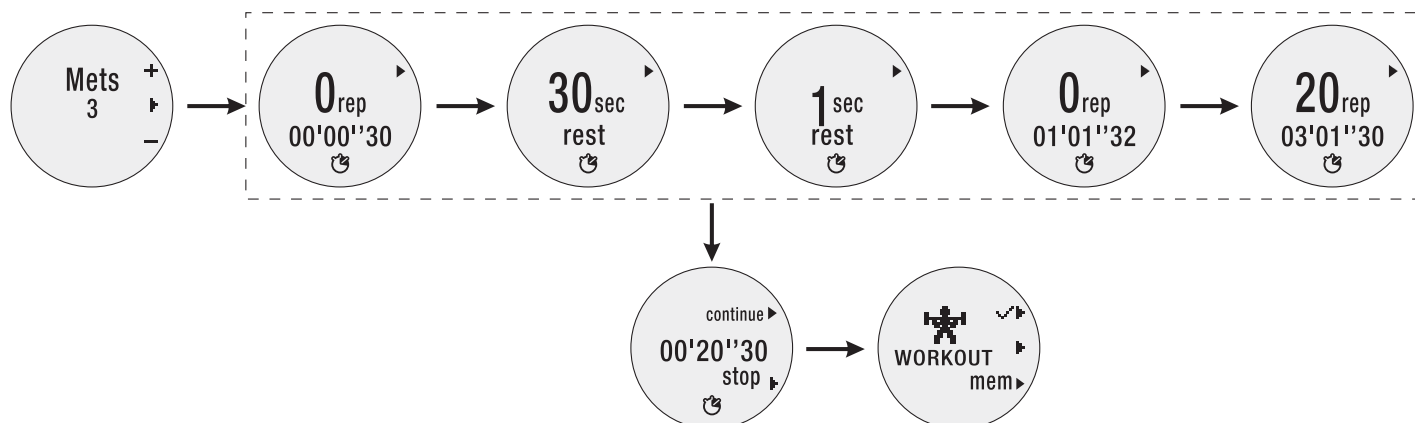
NB De MET-waardes van verschillende activiteiten zijn benaderingen; er kan sprake zijn van grote individuele variatie.

TYPE LICHAAMSBEWEGING	MET-waarde
Stretchen of yoga	2.5
Gewichtheffen (lichte of matige inspanning, lichte workout, algemeen)	3.0
Water-aerobics, water-calisthenics	4.0
Algemene workout in een fitnesscentrum	5.5
Gewichtheffen (power lifting of body building, zware workout), jazzerciser	6.0
Skimachine	7.0
Stair-treadmill ergometer	9.0

TRAININGSGEGEVENS BEKIJKEN TIJDENS EEN WORKOUT

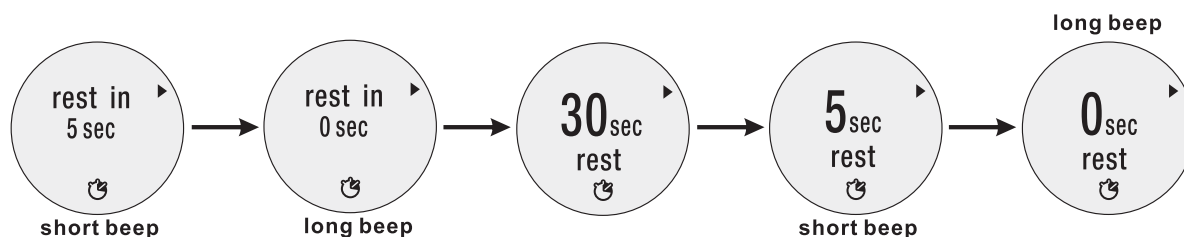
Na het instellen van de **MET**-waarde op uw horloge, kunt u de workout beginnen. Het horloge telt automatisch. Op het scherm ziet u hoe de herhalingen en tijd oplopen en de rusttijd afloopt.

U kunt op de bovenste (1)-toets drukken om te pauzeren. Als u de workout wilt stoppen, druk dan op de onderste (3)-toets. Op het scherm worden het totale calorieverbruik en de tijd weergegeven. Het scherm keert na 3 seconden terug naar de **WORKOUT**-modus.



NB De herhalingen worden weergegeven zodra de 4^e geteld is.

NB Het horloge stelt u op de hoogte van het begin en einde van elke rusttijd. U hoort in de laatste 5 seconden een korte piep en een lange piep zodra de tijd voorbij is of begint terwijl het scherm knippert.



TRAININGSGEGEVENS BEKIJKEN NA EEN WORKOUT

U kunt na de workout uw trainingsgegevens bekijken op uw horloge. Volg hiervoor de onderstaande stappen.

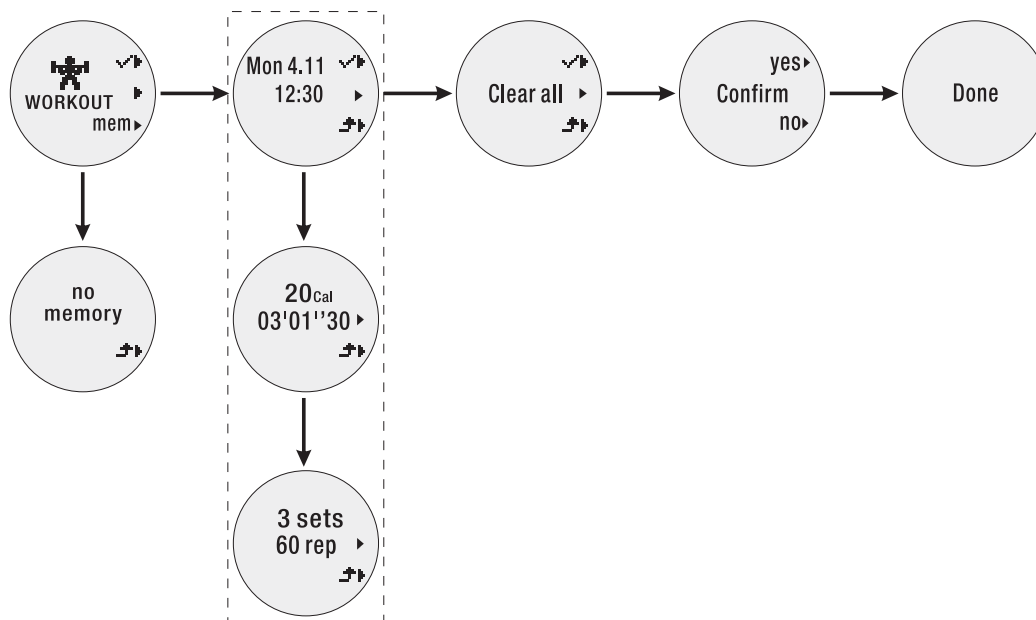
Om de trainingsgegevens te bekijken :

1. Tik in de **WORKOUT**-modus op de onderste (3)-toets om het geheugen te openen (**mem**).
2. De laatste workout wordt weergegeven. Tik herhaaldelijk op de middelste (2)-toets om andere gegevens te bekijken op datum en tijd. Tik op de bovenste (1)-toets om de betreffende workout te openen.
 - Als de workout die u bekijkt gemeten is met instellingen, tik dan herhaaldelijk op de middelste (2)-toets om calorieën, tijd, sets en herhalingen volledig te bekijken.
 - OF
 - Als de workout gemeten is zonder instellingen, kunt u alleen de herhalingen en totale tijd volledig bekijken.

OF

Als u het volledige geheugen wilt wissen, tikt u herhaaldelijk op de middelste (2)-toets, totdat **Clear all** [alles wissen] verschijnt. Tik op de bovenste (1)-toets om **yes** [ja] te kiezen om het wissen te bevestigen. Op het scherm verschijnt **Done**. Tik anders op de onderste (3)-toets om **no** [nee] te kiezen en het wissen te annuleren.

NB Wanneer u een workout probeert te bekijken zonder dat er workouts zijn opgeslagen in het geheugen, verschijnt **No memory** op het scherm.



TRAININGSGEGEVENS BEKIJKEN IN DE APPLICATIE

U kunt het geheugen uploaden naar de applicatie en de gegevens over uw workout bekijken op uw mobiele apparaat.

1. Open een profielpagina in uw applicatie. Tik op het pictogram van het profiel **WORKOUT**.
2. De gegevens van de workout zijn gesorteerd op datum en tijd.
 - Tik op de gewenste trainingssessie of tik op **EXPORT** om de gegevens per e-mail te verzenden.
 - Veeg het scherm naar links of rechts om gegevens van andere trainingen te bekijken.
3. Tik op **OVERALL RESULT** [totaal resultaat] om te openen. Tik vervolgens op **WEEK**, **MONTH** [maand] of **ANNUAL** [jaar] om het totaal resultaat over de betreffende periode te bekijken. Veeg het scherm naar links of rechts om de verschillende periodes te bekijken. Tik op de verschillende balken in het diagram om specifieke gegevens te bekijken. Tik nogmaals om de gegevens weer te sluiten.
4. Tik op om te sluiten.



PROFIELACTIVITEIT

Om aan uw wekelijkse hoeveelheid lichaamsbeweging (aanbevolen door de Wereldgezondheidsorganisatie) te komen, kunt u de het profiel **ACTIVITY MONITOR** downloaden met uw mobiele apparaat. Dit profiel is geschikt voor het bijhouden van lichaamsbeweging met een gemiddelde intensiteit.

Dit profiel stelt de dagelijkse hoeveelheid lichaamsbeweging op 30 minuten en de wekelijkse hoeveelheid op 150 minuten.

Houdt uw activiteit bij :

Vanaf het moment dat u het profiel downloadt naar uw horloge, wordt uw activiteit automatisch bijgehouden op uw horloge. Tik in **ACTIVITY**-modus op de bovenste (1)-toets.

- Op het scherm ziet u **be active** [wees actief] en er wordt een animatie afgespeeld.
- Als u uw doel bereikt, ziet u **target done!** [doel bereikt].
- Als u de modus wilt sluiten, tikt u op de onderste (3)-toets.

NB Behalve wanneer u de batterij vervangt, houdt het horloge automatisch uw activiteit bij, zelfs als u het profiel verlaat.



NUTTIGE VERWIJZINGEN

Gezondheidsrich

WHO-Europese Commissie

“Voor gezonde volwassenen tussen 18 en 65 jaar oud, raadt de WHO 5 dagen per week minimaal 30 minuten lichaamsbeweging per dag aan, met een gemiddelde intensiteit.” “Onderneem 2 à 3 dagen per week activiteiten om spierkracht en uithoudingsvermogen te vergroten.”

Amerikaanse centra ter beheersing en voorkoming van ziekten (CDC) :

“Volwassenen hebben ten minste 2 uur en 30 minuten (150 minuten) lichaamsbeweging van gemiddelde intensiteit nodig.” Aërobische activiteit (stevig wandelen) en wekelijks 2 of meer dagen met activiteiten ter vergroting van spierkracht van een grote spiergroep (benen, heupen, rug, buikspieren, borst, schouders en armen).”

Niveau	Intensiteit activiteit	Stappen/min	
		Man	Vrouwen
1	Rest	<60	<60
2	Licht (<=2,99 METs)	60-96	60-107
3	Gemiddeld (3,0-5,99 METs)	96-124	107-135
4	Zwaar (6,0-8,99 METs)	125-153	136-162
5	Zeer zwaar (>=9,0 METs)	>153	>162

GEGEVENS BEKIJKEN NA LICHAAMSBEWEGING

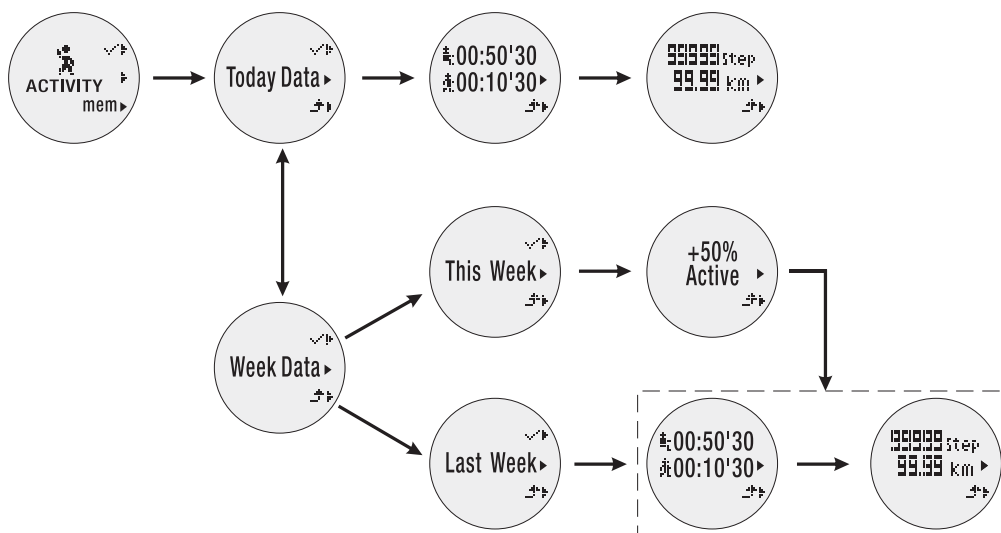
Om de gegevens van vandaag te bekijken :

1. In **ACTIVITY**-modus [lichaamsbeweging] tikt u op de onderste (3)-toets om te openen. Het scherm **Today Data** [gegevens van vandaag] wordt weergegeven.
2. Tik op de bovenste (1)-toets, en vervolgens herhaaldelijk op de middelste (2)-toets om verschillende gegevens te bekijken, zoals rusttijdvolume (🏃), volume lichaamsbewegingstijd (🏃), stappen en afstand.

Om wekelijkse gegevens te bekijken :

1. In **ACTIVITY**-modus [lichaamsbeweging] tikt u op de onderste (3)-toets om te openen. Tik herhaaldelijk op de middelste (2)-toets, totdat het scherm met wekelijkse gegevens verschijnt.
2. Tik op de bovenste (1)-toets om te openen. Tik vervolgens herhaaldelijk op de middelste (2)-toets om de gegevens van **This Week** [deze week] of **Last Week** [vorige week] te bekijken. Tik op de bovenste (1)-toets om te openen.
3. Tik herhaaldelijk op de middelste (2)-toets om verschillende activiteitsgegevens te bekijken, zoals rusttijdvolume (🏃), volume lichaamsbewegingstijd (🏃), stappen en afstand. Als u de gegevens van de huidige week bekijkt, worden de gestegen en gedaalde percentages van je behaalde activiteit ten opzichte de vorige week ook weergegeven.

NB **This Week** [deze week] wordt gerekend van afgelopen zondag tot de huidige dag; **Last Week** [vorige week] wordt gerekend van de vorige zondag tot afgelopen zaterdag.



GEGEVENS LICHAAMSBEWEGING BEKIJKEN IN DE APPLICATIE

U kunt het geheugen uploaden naar de applicatie en de gegevens over uw lichaamsbeweging bekijken op uw mobiele apparaat.

1. Open een profielpagina in uw applicatie. Tik op het pictogram van het profiel **ACTIVITY** [lichaamsbeweging].
2. De gegevens van de lichaamsbeweging zijn gesorteerd op datum en tijd. Volg de stappen hieronder.
 - Tik op de gewenste trainingssessie of tik op **EXPORT** om de gegevens per e-mail te verzenden.
 - Veeg het scherm naar links of rechts om gegevens van andere trainingen te bekijken
3. Tik op **OVERALL RESULT** [totaal resultaat] om te openen. Tik vervolgens op **WEEK**, **MONTH** [maand] of **ANNUAL** [jaar] om het totaal resultaat over de betreffende periode te bekijken. Veeg het scherm naar links of rechts om de verschillende periodes te bekijken. Tik op de verschillende balken in het diagram om specifieke gegevens te bekijken. Tik nogmaals om de gegevens weer te sluiten.
4. Tik op  om te sluiten.



WEERPROFIEL

U kunt de huidige temperatuur en weersverwachting voor de komende 12-24 uur bekijken op het horloge.

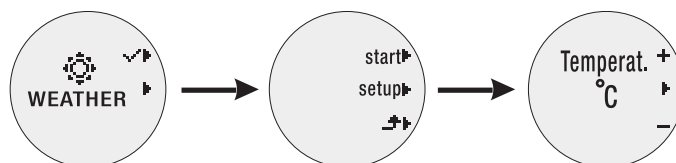
NB Hieronder ziet u wat de weerpictogrammen betekenen.

Weerpictogrammen	Betekenis
	Zonnig
	Bewolkt
	Regenachtig

INSTELLEN

U kunt voordat u de gegevens afleest de temperatuureenheid instellen.

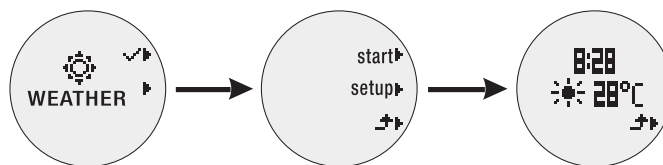
1. Tik in de **WEATHER**-modus [weer] op de bovenste (1)-toets om te openen.
2. Tik op de middelste (2)-toets om de instellingsmodus te openen.
3. Tik op de bovenste (1)-toets of onderste (3)-toets om °C of °F te kiezen.
4. Tik op de middelste (2)-toets om de selectie te bevestigen.



TEMPERATUUR EN WEER BEKIJKEN

U kunt de temperatuur en weersverwachting bekijken op het horloge.

1. Tik in de **WEATHER**-modus [weer] op de bovenste (1)-toets om te openen.
2. Tik op de middelste (2)-toets om de **start** modus te openen. Weergave van de huidige tijd, temperatuur en weersverwachtingspictogram.
3. Tik op de onderste (3)-toets om te sluiten.



WEER BEKIJKEN IN APPLICATIE

U kunt de temperatuur en weersverwachting uitsluitend bekijken op het horloge.



U kunt het profiel bergwandelen instellen om bepaalde waarden te controleren, zoals afstand, hoogte en luchtdruk op zeeniveau. U moet de volgende gegevens instellen:

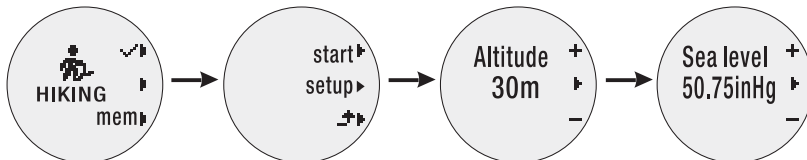
- Hoogte
- Zeeniveau

INSTELLEN

U moet de waarden voor hoogte en luchtdruk op zeeniveau invoeren voordat u gaat bergwandelen. U kunt kijken op de website van uw plaatselijke weerstation voor meer informatie over uw regio of een bepaalde stad.

Instellen hoogte en luchtdruk op zeeniveau :

1. In **HIKING**-modus [bergwandelen] tikt u op de bovenste (1)-toets om de setup-modus [instellen] te openen.
2. Tik op de middelste (2)-toets om de hoogte en de bijbehorende meeteenheid (m of ft) en het zeeniveau en de bijbehorende meeteenheid (inHg of hPa) in te stellen.
3. Tik op de bovenste (1)-toets om de waarde te verhogen of een optie te kiezen, of tik op de onderste (3)-toets om de waarde te verlagen of een optie te kiezen.

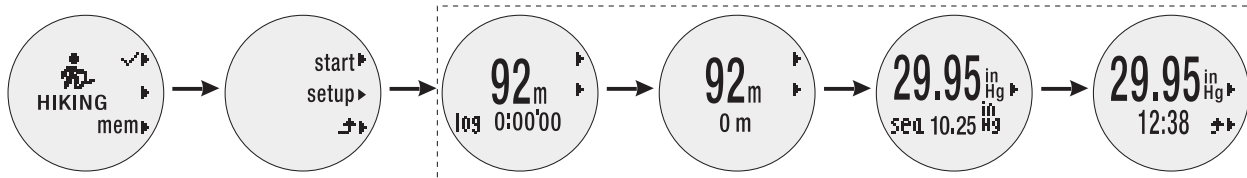


GEGEVENS BEKIJKEN TIJDENS HET BERGWANDELEN

U kunt verschillende waarden in de gaten houden, zoals huidige hoogte, hoogteverschil, lokale luchtdruk en luchtdruk op zeeniveau. U kunt maximaal 10 tijdlogs opnemen.

Instellen hoogte en luchtdruk op zeeniveau :

1. In **HIKING**-modus [bergwandelen] tikt u op de bovenste (1)-toets om de setup-modus [instellen] te openen.
2. Tik nogmaals op de bovenste (1)-toets wanneer u de wandeltocht begint. De hoogte van uw locatie en het tijdlog worden weergegeven. Tik nogmaals op de bovenste (1)-toets om de tijdmeter te stoppen.
OF
Houd de bovenste (1)-toets ingedrukt om de tijd terug te zetten op 0:00'00.
3. Tik herhaaldelijk op de middelste (2)-toets om andere gegevens te bekijken.
 - Hoogte van uw huidige locatie en hoogteverschil
 - Lokale luchtdruk en luchtdruk op zeeniveau
 - Lokale luchtdruk en huidige tijd
4. Druk op de onderste (3)-toets om te sluiten.

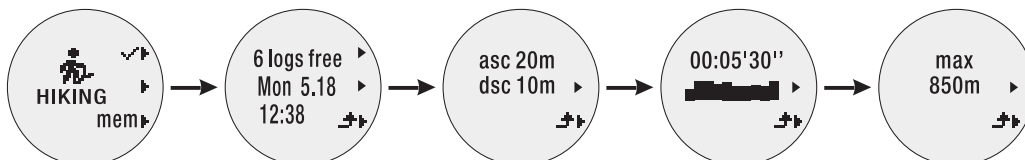


GEGEVENS BEKIJKEN NA HET BERGWANDELEN

U kunt de gegevens bekijken na het bergwandelen. De gegevens in logvorm zijn gesorteerd op datum en tijd.

Om het log te bekijken:

1. In de **HIKING**-modus [bergwandelen] tikt u op de onderste (3)-toets om het geheugen te openen. U ziet het totale aantal vrije tijdlogs, datum en tijd.
2. Tik herhaaldelijk op de middelste (2)-toets om de gewenste gegevens te selecteren.
3. Druk op de bovenste (1) knop om te openen.
4. Tik op de middelste (2)-toets om de totale wandeltijd, een hoogte-overzicht, geklommen afstand, gedaalde afstand en de maximale wandelhoogte weer te geven.
5. Druk op de onderste (3)-toets om te sluiten.



U kunt het geheugen uploaden naar de applicatie en de gegevens over uw bergwandeling bekijken op uw mobiele apparaat.

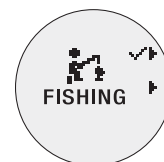
1. Open een profielpagina in uw applicatie. Tik op het pictogram van het profiel **HIKING** [bergwandelen].
2. De **HIKING**-gegevens [bergwandelen] zijn gesorteerd op datum en tijd. Volg de stappen hieronder.
 - Tik op de gewenste trainingssessie of tik op **EXPORT** om de gegevens per e-mail te verzenden.
 - Veeg het scherm naar links of rechts om gegevens van andere trainingen te bekijken.
3. Tik op **OVERALL RESULT** [totaal resultaat] om te openen. Tik vervolgens op **WEEK**, **MONTH** [maand] of **ANNUAL** [jaar] om het totaal resultaat over de betreffende periode te bekijken. Veeg het scherm naar links of rechts om de verschillende periodes te bekijken. Tik op de verschillende balken in het diagram om specifieke gegevens te bekijken. Tik nogmaals om de gegevens weer te sluiten.
4. Tik op  om te sluiten.



PROFIEL VISSSEN

U kunt het **FISHING**-profiel [vissen] gebruiken om de beste vistijd gedurende de komende 14 dagen te voorspellen op uw locatie. U moet instellen voor gebruik. U moet de volgende gegevens instellen :

- Breedtegraad
- Lengtegraad

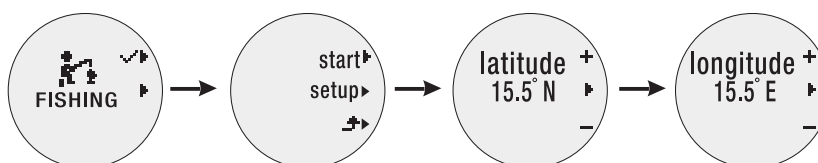


INSTELLEN

Volg de stappen hieronder :

Lengtegraad en breedtegraad instellen :

1. In **FISHING**-modus [vissen] tikt u op de bovenste (1)-toets om de instellingsmodus te openen.
2. Tik herhaaldelijk op de middelste (2)-toets om breedtegraad en lengtegraad in te voeren. U kunt op de bovenste (1)-toets of de onderste (3)-toets drukken om de meeteenheid te selecteren (**N** [noord], **S** [zuid], **E** [oost] en **W** [west]).
3. Tik op de middelste (2)-toets om de waarde te bevestigen.
4. U kunt de waarde instellen. Tik op de bovenste (1)-toets om de waarde te verhogen, of tik op de onderste (3)-toets om de waarde te verlagen.
5. Tik op de middelste (2)-toets om de waarde te bevestigen.

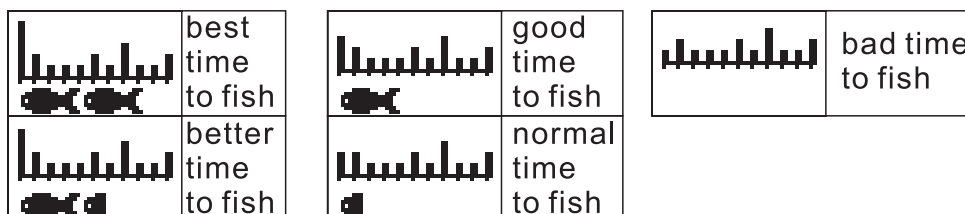


STATUS BEKIJKEN TIJDENS VISSSEN

U kunt de voorspelde trend van visvolume in de komende 10 uur bekijken van vandaag tot de komende 14 dagen. Het startpunt van de trend is het huidige tijdstip.

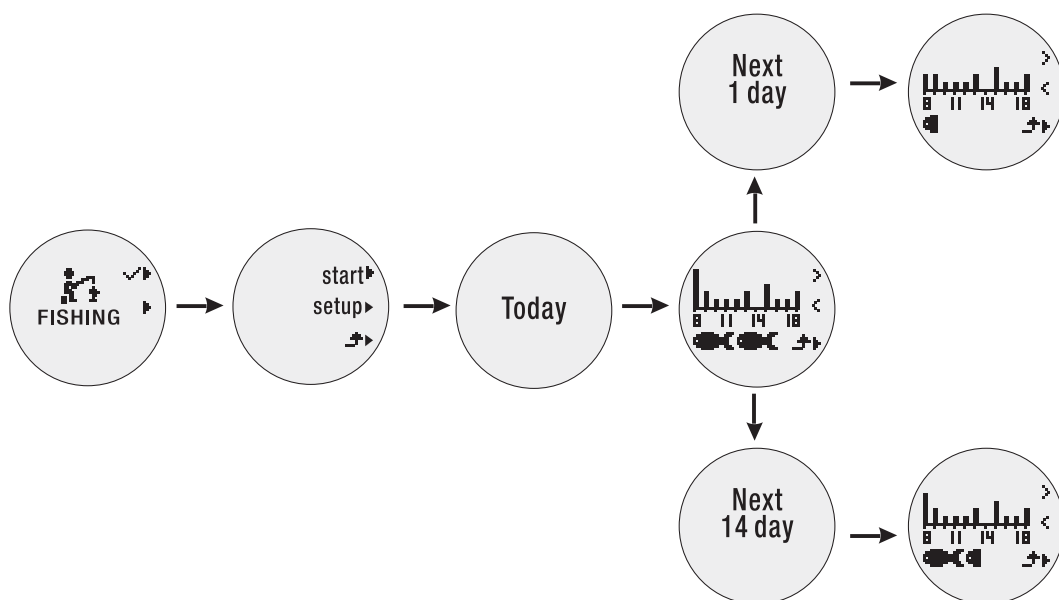
Om vandaag te bekijken :

1. In **FISHING**-modus [vissen] tikt u op de bovenste (1)-toets om de **start**-modus te openen.
2. **Today** [vandaag] wordt weergegeven en na 3 seconden verschijnt het visdiagram. In de afbeelding hieronder kunt u de status aflezen.
3. Druk op de onderste (3)-toets om te sluiten.



Om andere dagen te bekijken :

1. In **FISHING**-modus [vissen] tikt u op de bovenste (1)-toets om de **start**-modus te openen.
2. Tik op de bovenste (1)-toets het scherm **Next 1 day** [1 dag later] te openen. De betreffende voorspelling verschijnt na 3 seconden. Tik herhaaldelijk op de bovenste (1)-toets om de gewenste dag te selecteren.
OF
Tik op de middelste (2)-toets het scherm **Next 14 day** [14 dagen later] te openen. De betreffende voorspelling verschijnt na 3 seconden. Tik herhaaldelijk op de middelste (2)-toets om de gewenste dag te selecteren in omgekeerde volgorde.
3. Druk op de onderste (3)-toets om te sluiten.



GEGEVENS VAN HET VISSSEN BEKIJKEN IN DE APPLICATIE

U kunt het geheugen uploaden naar de applicatie en de gegevens over visvoorspellingen weergeven op de kaart.

1. Open een profielpagina in uw applicatie. Tik op het pictogram van het profiel **FISHING** [vissen].
2. Op de kaart ziet u op de locatie van de visvoorspelling een paarse prikker met de lengte- en breedtegraad, of tik op om uw huidige locatie weer te geven.
3. Tik op om te sluiten.



WATERDICHT

Het Smart horloge is waterdicht tot 5 atm (50 meter). Dit betekent dat u het horloge kunt gebruiken om te zwemmen of voor andere wateractiviteiten (zoals surfen), maar u kunt het niet gebruiken om te snorkelen of te duiken.

NB

- Zorg dat de toetsen en het batterijvak goed waterdicht zijn voordat u het horloge blootstelt aan grote hoeveelheden water.
- Druk de toetsen niet in onder water of tijdens zware regenbuien. Hierdoor kan er water in het horloge komen, wat tot ernstige schade kan leiden.
- Het horloge is waterdicht, maar de radiosignalen die nodig zijn voor communicatie met sensoren zoals de borstriem worden niet of nauwelijks doorgegeven in water.

SCHERMVERLICHTING

Tik twee keer op de lens om de schermverlichting te activeren. Om de schermverlichting langer te activeren, tikt u drie keer op de lens.

BATTERIJ VERVANGEN

Als de batterijspanning van uw horloge laag is, wordt weergegeven op het scherm; Als de batterijspanning laag is in **CONNECT**-modus [verbinden], verschijnt **pls change batt. for update** op het scherm. Voor optimale prestaties moet u de batterij van het horloge vervangen zoals hieronder weergegeven :

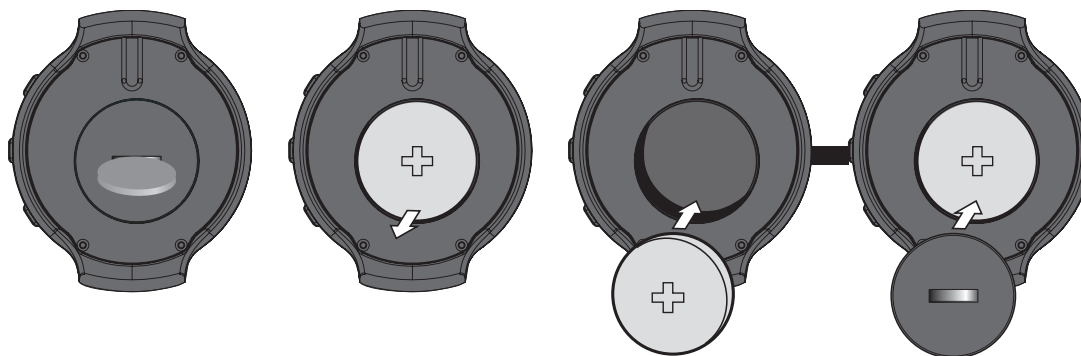
NB

Om een vervangende batterij aan te schaffen kunt u terecht bij uw plaatselijke elektronicawinkel, of u kunt contact opnemen met onze klantenservice voor meer informatie.

Om de batterij van het horloge te vervangen :

1. Gebruik een munt om het batterijvak te openen.
2. Verwijder de oude batterij en plaats een nieuwe CR2032 3V lithiumbatterij.
3. Draai het klepje stevig terug op zijn plaats met een munt.

pls change
batt. for
update



SPECIFICATIES

KLOK	
Tijdindeling	12/24-uurs formaat met uren / minuten / secondes
Datum instelling	DD / MM of MM / DD
Jaarbereik	2012 - 2061
Alarm	Alarm in te stellen op dagelijks, weekdays en weekends Uitsluitend beschikbaar op tijd 1
TRAINING	
Bereik trainingstimer	00:00:00 tot 99:59:00
Bereik rusttijd	00:00:00 tot 99:59:00
Doelhartslagzone	Vet verbranden, aërobisch, anaërobisch
Hartslagbereik	0, 30-240 spm
Meetbereik afstand	0 - 599,9 eenheden (km of mijl)
Meetbereik stappenteller	0 tot 99999
Bereik stappentimer	00:00:00 tot 99:59:00
Maximum aantal rondes	99
Meetbereik cadans	0 tot 9999,99 eenheden (eenheid is km of mijl)
Meetbereik stappenteller	0 tot 99999
Meetbereik cadans	1 tot 199 rpm
Intervalaantal	2 tot 5
Caloriebereik	0 tot 9999 kcal
Bereik percentage verbrande vetten	0 tot 100%
Bereik ijkafstand	0,4-2,0 km
Bereik trainingsherhaling	0-999
Bereik wielmaat	800-3000 mm
Bereik badlengte	25 meter / 50 meter
Bereik MET-waarde	3-13 METS
Bereik workout-set	1-9 sets
Bereik workout-herhaling	1-99 herh
GEBRUIKER	
Bereik geboortjaar	1913-2012
Gewicht	20-225 kg
Bereik lengte	69-231cm
Bereik paslengte	22-152 cm
STROOM	
Horloge	1 x CR2032 3V lithium batterij
GEBRUIKSOMGEVING	
Gebruikstemperatuur	Voor horloge 0°C tot 40°C
Opslagtemperatuur	Voor horloge -20°C tot 60°C

WAARSCHUWINGEN

- Reinig het apparaat met een zachte, licht vochtige doek met eventueel wat milde zeep.
- Stel het product niet bloot aan extreme klappen, schokken, stof, temperatuurschommelingen of vochtigheid. Stel het product nooit te lang bloot aan direct zonlicht. Dit kan fouten veroorzaken.
- Laat de interne componenten met rust. Doet u dit niet dan zal de garantie vervallen en kan schade ontstaan. Het apparaat bevat geen door de gebruiker te repareren onderdelen.
- Kras niet met harde voorwerpen langs het LCD scherm, want het kan beschadigd raken.
- 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.
- Wegens drukbeperkingen kan het in deze handleiding weergegeven scherm afwijken van het daadwerkelijke scherm.
- De inhoud van deze handleiding snel aan de slag 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. Voor volledige instructies bij het gebruik van dit product raadpleegt u de online gebruikershandleiding. Bezoek www.oregonscientific.com. De Engelstalige versie van deze handleiding bevat de meest actuele informatie over de diverse functies.

OVER OREGON SCIENTIFIC

Bezoek onze website (www.oregonscientific.com) voor meer informatie over de producten van Oregon Scientific

Mocht u vragen hebben, neem dan contact op met onze klantenservice op info@oregonscientific.com.

EU CONFORMITEITS VERKLARING

Bij deze verklaart Oregon Scientific dat deze Ssmart horloge.(Model:SE900 of RA900) voldoet aan de essentiële eisen en aan de overige relevante bepalingen van Richtlijn 2002/95/EC.. Een kopie van de getekende en gedateerde Conformiteitsverklaring is op verzoek beschikbaar via onze Oregon Scientific klanten.service.



PAYS CONCERNÉS RTT&E

Tous les pays Européens, la Suisse **CH**
et la Norvège **N**

Ssmart Watch Modelo: SE900/RA900

MANUAL DO USUÁRIO

ÍNDICE

Introdução	2
Artigos Incluídos Na Embalagem	2
Botões De Controle	2
Visor / Tela	2
Usar O Relógio Pela Primeira Vez	2
Configurar O Seu Relógio	2
Sair Da Tela De Horas	2
Configurar Perfil Das Horas	2
Configurar Perfil Do Usuário	3
Aplicação Oregon Scientific	4
Obter Um Perfil	4
Configurar Perfis De Exercício	4
Conectar Ao Telefone	4
Transferir Perfis Para O Relógio	4
Transferir Dados Para O Dispositivo Móvel	5
Atualização Do Sistema	5
Configuração Do Sensor	6
Adicionar Um Dispositivo De Sensor	6
Remover Um Dispositivo De Sensor	6
Iniciar O Exercício	7
Perfil Corrida	8
Configuração	8
Referências Úteis	9
Ver O Registo Do Exercício Durante A Corrida	10
Ver O Registo Do Exercício Depois Da Corrida	10
Ver O Registo Do Exercício No Aplicativo	11
Perfil Ciclismo	12
Configuração	12
Referências Úteis	12
Ver O Registo Do Exercício Enquanto Anda De Bicicleta	12
Ver O Registo Do Exercício Depois De Andar De Bicicleta	13
Ver O Registo Do Exercício No Aplicativo	14
Perfil Natação	15
Configuração	15
Ver O Registo Do Exercício Enquanto Nada	15
Ver O Registo Do Exercício Depois De Nadar	16
Ver O Registo Do Exercício No Aplicativo	17
Perfil Exercício Físico	18
Configuração	18
Referências Úteis	19
Ver O Registo Do Exercício Enquanto Faz Exercício Físico	19
Ver O Registo Do Exercício Depois Do Exercício Físico	19
Ver O Registo Do Exercício No Aplicativo	20
Perfil De Actividade	21
Referências Úteis	21
Ver Registo Depois Da Actividade	21
Ver O Registo Da Actividade No Aplicativo	22
Perfil Meteorologia	23
Configuração	23
Ver A Temperatura E Previsão Do Tempo	23
Ver A Previsão Do Tempo No Aplicativo	23
Perfil Caminhada	24
Configuração	24
Ver Os Registos Durante A Caminhada	24
Ver Os Registos Depois Da Caminhada	24
Ver O Registo Da Caminhada No Aplicativo	25
Perfil Pesca	26
Configuração	26
Ver O Estado Durante A Pesca	26
Ver O Registo Da Pesca No Aplicativo	27
Resistência À Água	27
luz de fundo	27
Substituição Da Pilha	27
Especificações	28
Precauções	29
Sobre A Oregon Scientific	29
Ce – Declaração De Conformidade	29

INTRODUÇÃO

Obrigado por ter adquirido o Relógio Smart da Oregon Scientific™ como acessório de esporte, que pode ser uma fantástica ferramenta de motivação compatível com a aplicação que pode transferir para o seu dispositivo móvel, como Smartphone ou tablet PC. Este relógio multifuncional pode ajudá-lo a atingir e a manter sistematicamente o seu nível de exercício ideal. Partilhe os seus benefícios de exercício com os seus amigos e família!

O relógio é atualmente compatível com o iPhone 4S/iPhone 5/iPad 3 que possuem o logotipo  para alcançar uma ligação de transmissão confiável. Obtenha as últimas informações de compatibilidade no nosso site Web <http://ssmart.oregonscientific.com>.

Pode adquirir os nossos acessórios separadamente, como o Cinto de Peito em Tecido Bluetooth Smart (SZ999) e o Bluetooth Smart Bike Pod (AD262) para maximizar o desempenho do seu relógio (confirmar disponibilidade na Oregon Scientific Brasil).

IMPORTANTE Este relógio é somente para fins esportivos e não para substituir qualquer dispositivo médico.

Aviso de patente: Este produto está em vias de obter a patente norte-americana e europeia.

ARTIGOS INCLuíDOS NA EMBALAGEM

A embalagem deverá incluir os seguintes artigos :

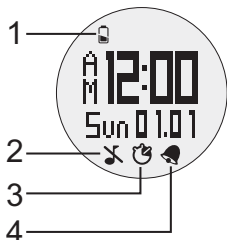
- 1 relógio SE900 ou RA900
- 1 pilha de lítio CR2032 3V (já inclusa no relógio)
- 1 cartão de garantia da Oregon Scientific™
- 1 Guia de Início Rápido

BOTÕES DE CONTROLE



1. Botão superior (1): Iniciar/parar o cronômetro; aumentar o valor da configuração; introduzir as definições do perfil
2. Botão do meio (2): Alternar entre perfis/telas; alternar os dados; confirmar a configuração
3. Botão inferior (3): Diminuir o valor da configuração; entrar na memória para ver os registros; entrar na configuração; registrar uma volta enquanto o cronômetro está contando; sair da tela atual e voltar para a tela anterior
4. Tocar no vidro para ativar a luz de fundo

VISOR DO ECRÃ



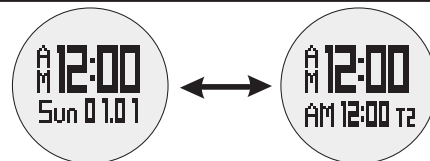
1.  : Indica que a carga da bateria está baixa ou que está quase vazia
2.  : Indica que o som bip está desligado
3.  : Indica que o temporizador de exercício está ativado; pisca enquanto está contando
4.  : Indica que o alarme está ligado

USAR O RELÓGIO PELA PRIMEIRA VEZ

Depois de retirar o relógio da embalagem, manter pressionado o botão superior(1) para ativá-lo até que a tela apresente as horas.

Premir o botão superior (1) para alternar os visores entre as horas predefinidas **Time 1** (Horas 1) e **Time 2** (Horas 2).

Premir o botão do meio (2) para continuar a acertar as horas do perfil.



ACERTAR O RELÓGIO

IMPORTANTE

- Para que os cálculos dos seus exercícios sejam precisos, recomenda-se que acerte o relógio e configure os perfis de usuário antes de fazer exercício.
- Lembre-se de configurar os perfis depois da substituição da pilha ou de uma reinicialização.

SAIR DA TELA DAS HORAS PREDEFINIDAS

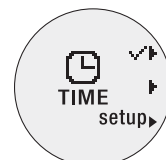
Manter pressionado o botão do meio (2) para sair de qualquer tela e voltar diretamente para os visores da tela das horas predefinidas a qualquer momento.



PERFIL PARA CONFIGURAR AS HORAS

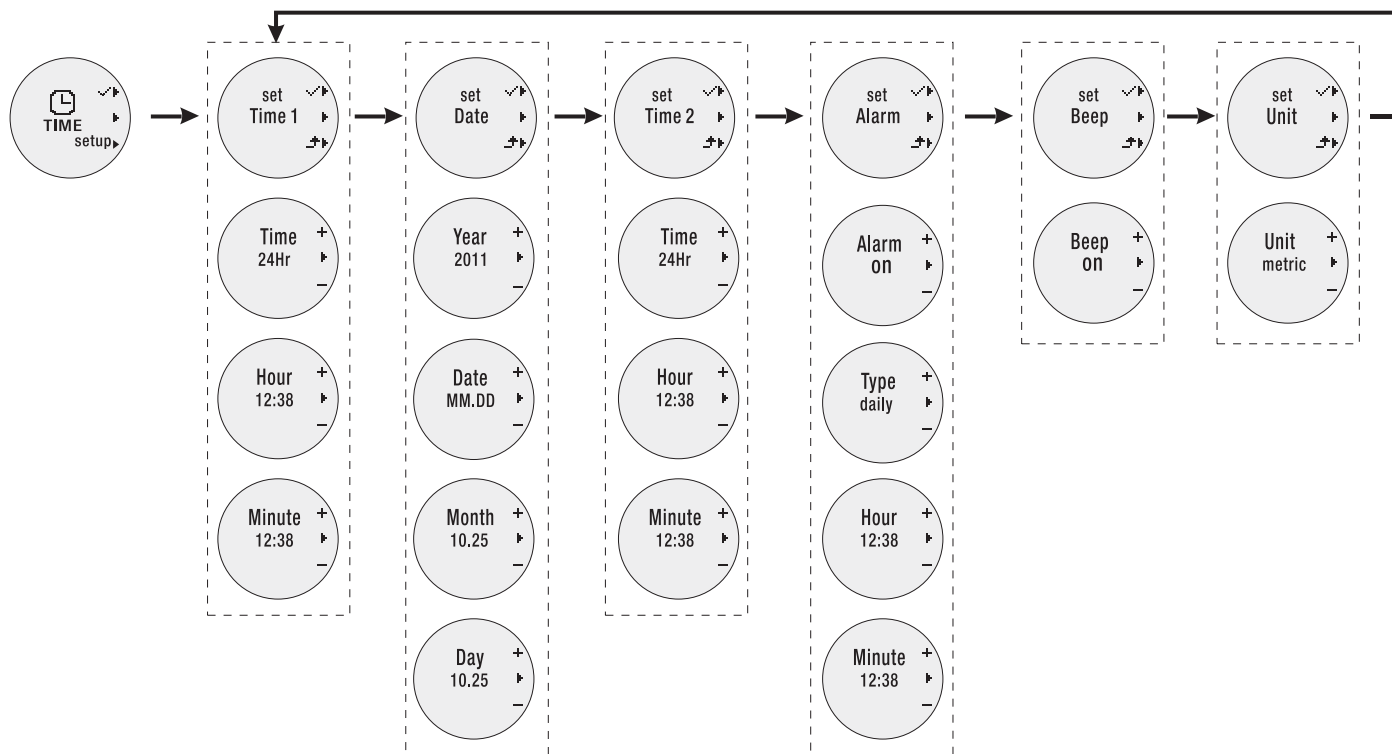
Depois de iniciar o relógio pela primeira vez, pode entrar no modo **TIME setup** (Acertar as horas) premindo o botão do meio (2).

1. Pressionar o botão inferior (3) para configurar pela ordem.
2. Alternar o botão do meio (2) para selecionar a opção a acertar. Estas são: **Time 1** (Horas 1), **Date** (Data), **Time 2** (Horas 2), **Alarm** (Alarme), **Beep** (Som bip) e a **Unit** (Unidade) de medição.



Depois de selecionar uma opção, pressionar os seguintes botões para editar as definições :

1. Pressionar o botão superior (1) para começar a configurar a tela.
2. Pressionar o botão superior (1) pra aumentar o valor ou selecionar a opção; pressionar o botão inferior (3) para diminuir o valor ou selecionar a opção.
3. Pressionar o botão do meio (2) para guardar a configuração e ir automaticamente para outra tela de configuração (se aplicável).



NOTA Se você quiser voltar para a tela da hora atual, volte para o modo de configuração de horas (**TIME**) e depois pressionar o botão superior (1).

NOTA Se o alarme estiver ligado, o ícone  é visualizado na tela até que você configure o alarme para desativado.

NOTA Pode configurar de forma independente o alarme para **daily** (diário) / **weekday** (dia da semana) / **weekend** (fim-de-semana).

NOTA Se o relógio tiver pilhas fracas, o som bip é automaticamente desligado sem a visualização de .

CONFIGURAR PERFIL DE USUÁRIO

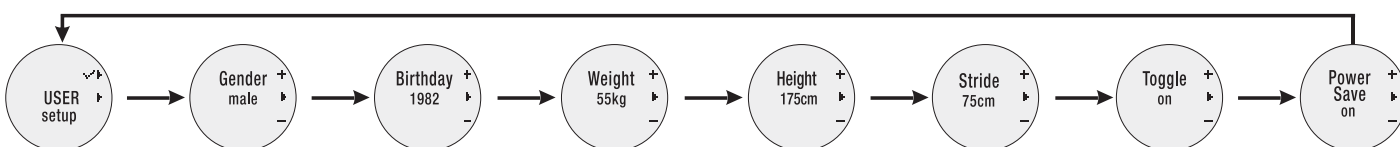
Você pode escolher a configuração do perfil do usuário ou fazer o download de perfis de exercícios depois de configurar o perfil das horas, mas sugerimos que você configure o perfil do usuário antes de fazer exercício.

Você pode configurar o perfil do usuário através do aplicativo no seu dispositivo móvel e atualizar o perfil para o relógio.

No modo **USER setup** (Configuração de usuário), pressionar o botão superior (1) e continuar para configurar o seu perfil de usuário de acordo com a seguinte ordem: **Gender** (Sexo), **Birthday** (Data de nascimento), **Weight** (Peso) (e unidade de medição), **Height** (Altura) (e unidade de medição), **Stride** (Passo) (e unidade de medição), **Toggle** (Alternar) e **Power Save** (economia de energia), pressionando os seguintes botões:

1. Pressionar o botão superior (1) para aumentar o valor ou selecionar a opção; pressionar o botão inferior (3) para diminuir o valor ou selecionar a opção.
2. Pressionar o botão do meio (2) para gravar a configuração e ir automaticamente para outra tela de configuração.

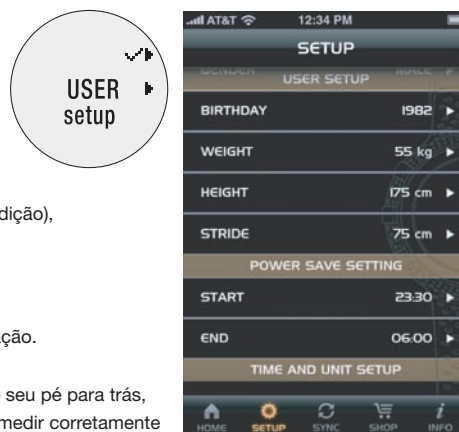
DICA O comprimento do passo é a distância entre a ponta do seu dedo do pé principal e da ponta do dedo do seu pé para trás, enquanto você anda um ritmo, ou também pode ser medido pelo calcanhar de seus pés como referência. Para medir corretamente o comprimento da passada individual, você pode adar uma distância do seu ritmo normal, e depois ser dividido pelos ritmos, o valor médio pode ser usado para introduzir no relógio como uma extensão da passada.

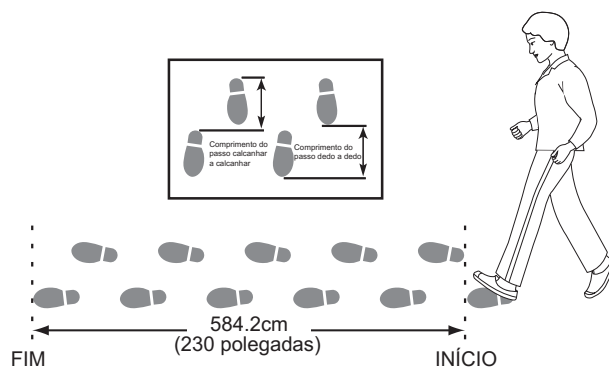


Por exemplo, os passos totais dados na caminhada são 10, e a distância percorrida 584,2 cm. Assim, o valor médio do passo é 59 cm.

$$\text{Distância total} \div \text{Passos dados} = \text{Comprimento médio do passo}$$

$$584,2 \div 10 = 59 \text{ cm}$$





NOTA Durante o exercício, se pretender que o relógio alterne automaticamente os dados do exercício, ligar a funcionalidade **Toggle** (Alternar).

NOTA Se a funcionalidade **Power Save** (Economia de Energia) estiver em **on** (ligada), o relógio entra no modo inativo em 30 minutos sem pressionar nenhum botão durante as 23h e as 6h. Tocar na lente para visualizar novamente a tela. Pode definir a duração de tempo desejada em **POWER SAVE SETTING** (Configuração da função Economia de energia) no aplicativo.

NOTA Pode também alterar a hora e a configuração da unidade de medição através da aplicação.

IMPORTANTE Restaurar o perfil de usuário se o relógio for utilizado por outra pessoa.

APLICATIVO OREGON SCIENTIFIC

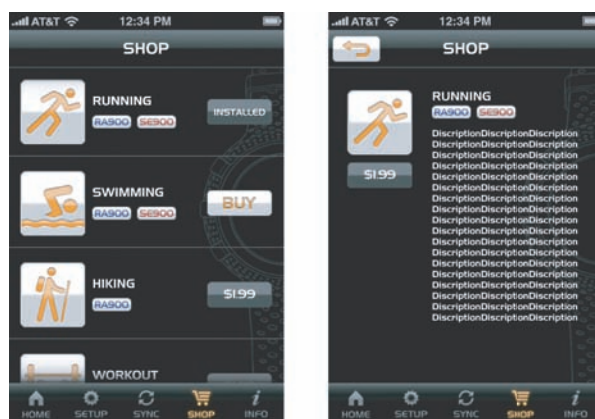
Transfira o aplicativo Oregon Scientific para o seu dispositivo móvel. Está disponível na Apple App Store (versão iOS) ou Google Play Store (versão Android em breve). Podem ser transferidos diferentes perfis de exercícios grátis ou adquiridos diretamente a partir do aplicativo.

DICA Para uma pesquisa rápida do aplicativo, introduza 'Smart Watch' como palavra-chave em buscar.

ADQUIRIR UM PERFIL

No modo SHOP (Loja), os perfis são apresentados na tela. Se algum perfil foi instalado no seu relógio, é visualizado **INSTALLED** ao lado do ícone desse perfil.

Se pretender adquirir um perfil, toque no ícone do preço **\$1.99** e depois é visualizado **BUY**. Para confirmar a compra, toque novamente em **BUY**. Visualizará os pormenores do perfil e continuará com o processo de pagamento.



CONFIGURAR PERFS DE EXERCÍCIO

Existem vários perfis de exercício na aplicação da Oregon Scientific que podem ser transferidos, como referido abaixo :

- Corrida
- Ciclismo
- Natação
- Exercício físico
- Atividade
- Pesca

Exceto os perfis acima, o modelo RA900 pode ser instalado exclusivamente com os perfis abaixo.

- Caminhada
- Meteorologia

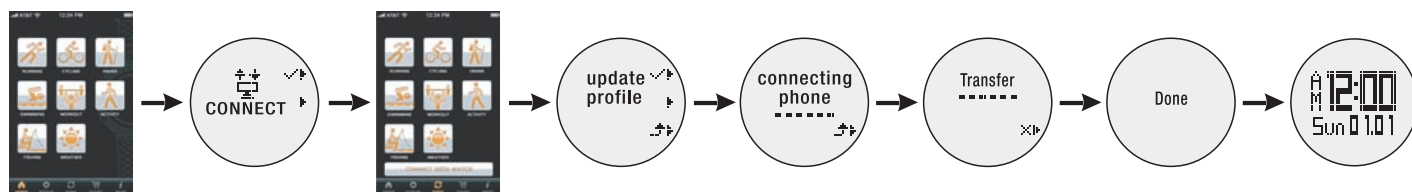


LIGAR AO TELEFONE

TRANSFERIR PERFS PARA O RELÓGIO

Pode transferir os perfis de exercício pretendidos do aplicativo para o seu relógio. Selecionar até 3 perfis que podem ser alterados a qualquer momento.

1. No modo **SHOP**, toque e selecione os perfis de exercícios pretendidos no dispositivo móvel e depois toque em **BUY**.
2. Pressionar e alternar o botão do meio **(2)** no relógio para entrar no modo **CONNECT** (Ligar). Pressionar o botão superior **(1)** para confirmar.
3. Tocar em **CONNECT WITH WATCH** (Ligar com o relógio) no dispositivo móvel para iniciar a sincronização ao mesmo tempo que pressione novamente o botão superior **(1)** no relógio. É visualizado **Done** (Concluído) no relógio quando a ligação e a transferência forem concluídas com sucesso.



Ícone	Significado
	O dispositivo móvel está procurando o relógio para estabelecer a ligação.
	Depois de efetuada a ligação com sucesso, é iniciada a transferência.

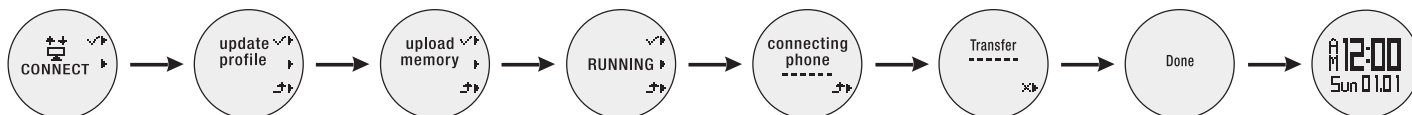
NOTA Se a pilha estiver fraca, é visualizado **pls change batt.for update** (substituir a pilha para atualização) e você não pode seguir em outras telas.

pls change
batt. for
update

TRANSFERIR DADOS PARA O DISPOSITIVO MÓVEL

Pode transferir dados do relógio para a aplicação.

- No modo **CONNECT** (Ligar), pressionar o botão superior (1) para entrar e alternar o botão do meio (2) para entrar no visor **upload memory** (Transferir memória).
- Pressionar o botão superior (1) para entrar e seleccionar um perfil de exercício; alternar o botão do meio (2) para seleccionar o perfil desejado, e depois pressionar o botão superior (1) para começar a transferência.
- Tocar em **CONNECT WITH WATCH** (Conectar com o relógio) no dispositivo móvel para iniciar a sincronização ao mesmo tempo que pressione novamente o botão superior (1) no relógio. É visualizado **Done** (Concluído) no relógio quando a ligação e a transferência forem concluídas com sucesso.



NOTA Se a ligação falhar, o relógio tenta automaticamente sincronizar novamente.

MENSAGEM NA TELA

Transfer -----	Sincronização em progresso
Done	Sincronização bem sucedida
Failed	A sincronização falhou. O relógio tenta sincronizar novamente.
no memory (sem memória)	Não existem dados no relógio
pls change batt.for update (substituir pilha para a actualização)	A pilha do relógio está fraca e tem de ser substituída

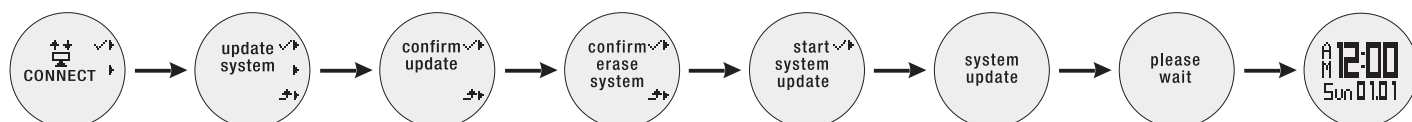
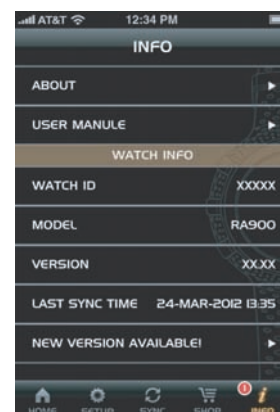
ATUALIZAÇÃO DO SISTEMA

Pode atualizar o relógio para um sistema mais avançado que a Oregon Scientific ofereça no futuro através da aplicação, se aplicável. Na aplicação, pode ser alertado na página **INFO** (Informação) através de uma mensagem, ou navegando em **NEW VERSION AVAILABLE!** (Nova versão disponível!) na parte inferior da página.

- No modo **CONNECT** (Ligar), pressionar o botão superior (1) para entrar e alternar o botão do meio (2) para entrar na tela **update system** (Atualizar sistema).
- Alternar o botão superior (1) para entrar nas telas abaixo pela ordem apresentada. O sistema atual do relógio será apagado depois da sua confirmação.

NOTA Se a atualização do sistema falhar, aparece **Failed** (Falhou), e a tela volta a **start system update** (Iniciar a atualização do sistema) para tentar novamente.

NOTA Na página **INFO** (Informação), pode navegar em **WATCH ID** (Identificação do relógio), **VERSION** (Versão) e **LAST SYNC TIME** (Hora da última sincronização).



CONFIGURAÇÃO DO SENSOR

Com diferentes dispositivos de sensores emparelhados com o relógio, o mesmo pode ser maximizado para o melhor desempenho para o objeto do seu exercício, incluindo o cinto de peito e o bike pod (adquiridos em separado). Pode adicionar um sensor antes ou depois de transferir os perfis de exercício.

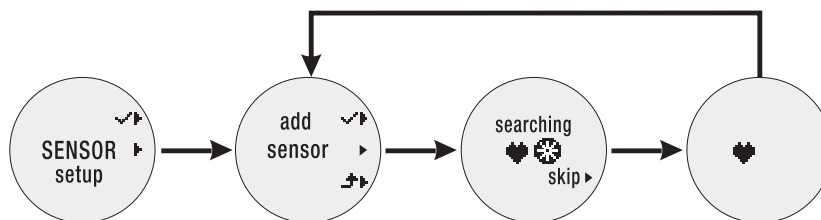
IMPORTANTE Para assegurar cálculos de alta precisão com o seu exercício, recomendamos vivamente que emparelhe o relógio com o Cinto de Peito em Tecido Bluetooth Smart da Oregon Scientific (modelo SZ999). Para encomendar um acessório, visite o site Web www.oregonscientific.com ou contate o seu revendedor.

ADICIONAR UM DISPOSITIVO DE SENSOR

Retire o sensor da embalagem e coloque-o próximo do relógio.

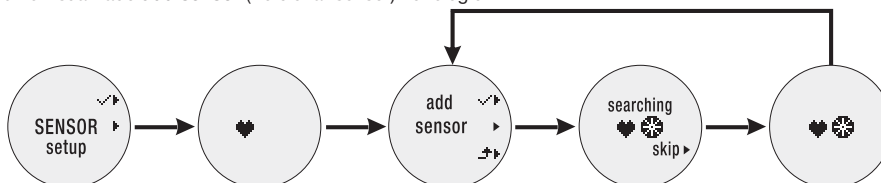
Se for a primeira utilização, não existindo nenhum sensor adicionado, seguir os passos abaixo.

1. No modo **SENSOR setup** (Configuração do sensor), pressionar o botão superior (1) para entrar, é visualizado na tela **add sensor** (Adicionar sensor).
2. Pressionar novamente o botão superior (1) para começar a emparelhar o sensor.   piscam durante o emparelhamento e somente o ícone do sensor emparelhado é apresentado uma vez na tela depois de concluído o emparelhamento.
3. Após 3 segundos, é novamente visualizado **add sensor** (Adicionar sensor) no relógio.



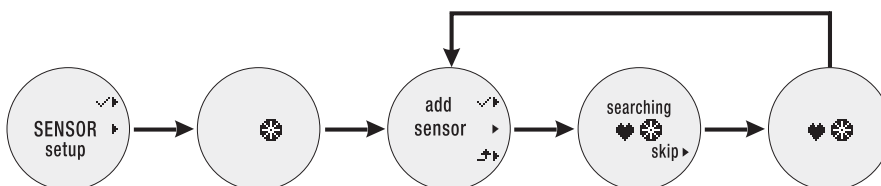
Pós 3 segundos, é novamente visualizado add sensor (Adicionar sensor) no relógio.

1. No modo **SENSOR setup** (Configuração do sensor), pressionar o botão superior (1) para entrar, é visualizado na tela o ícone  do sensor emparelhado.
2. Após 3 segundos, é visualizado **add sensor** (Adicionar sensor) na tela.
3. Pressionar novamente o botão superior (1) para começar a emparelhar o sensor.   piscam durante o emparelhamento e somente o ícone do sensor emparelhado é apresentado uma vez na tela depois de concluído o emparelhamento.
4. Após 3 segundos, é novamente visualizado **add sensor** (Adicionar sensor) no relógio.



Se o relógio já tiver o sensor do bike pod adicionado, seguir os passos abaixo.

1. No modo **SENSOR setup** (Configuração do sensor), pressionar o botão superior (1) para entrar, é visualizado na tela o ícone  do sensor emparelhado.
2. Após 3 segundos, é visualizado **add sensor** (Adicionar sensor) na tela.
3. Pressionar novamente o botão superior (1) para começar a emparelhar o sensor.   piscam durante o emparelhamento e somente o ícone do sensor emparelhado é apresentado uma vez na tela depois de concluído o emparelhamento.
4. Após 3 segundos, é novamente visualizado **add sensor** (Adicionar sensor) no relógio.

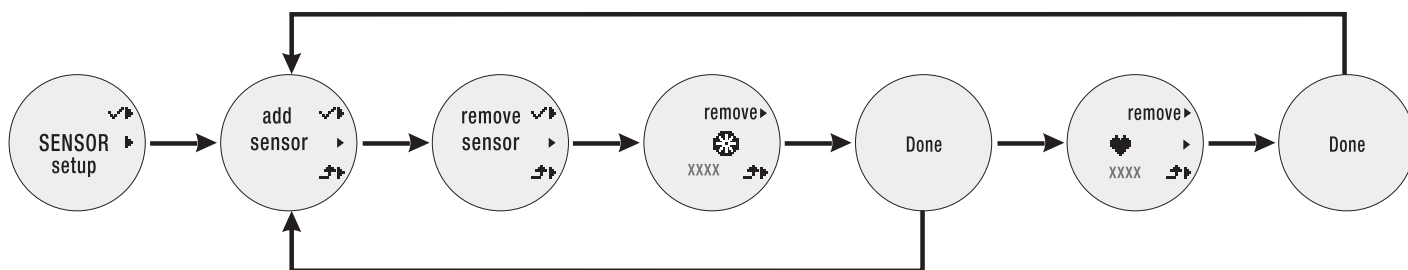


NOTA Pode emparelhar todos os sensores com o relógio de uma só vez.

REMOVER UM DISPOSITIVO DE SENSOR

Pode remover o sensor do relógio. Remover um sensor de cada vez.

1. No modo **SENSOR setup** (Configuração do sensor), pressionar o botão superior (1) para entrar. São visualizados os sensores emparelhados e depois alternar o botão do meio (2) até aparecer **remove sensor** (Remover sensor).
2. Pressionar o botão superior (1) para confirmar.
3. Alternar o botão do meio (2) para selecionar o sensor que pretende remover. A ID do sensor também é visualizada debaixo do ícone do senso.
4. Pressionar novamente o botão superior (1) para confirmar a eliminação e é visualizado **Done** (Concluído) na tela.
5. Após 3 segundos a tela apresenta automaticamente o ícone do outro sensor emparelhado.
6. Seguir o passo 3 nesta seção, ou pressionar o botão inferior (3) para sair.



NOTA A ID do sensor vai de **00000** a **FFFFF** e cada sensor possui uma ID de sensor individual.

INICIAR O EXERCÍCIO

Depois de ter transferido o perfil pretendido para o relógio, pode começar a fazer exercício e a analisar os registros de dados no relógio ou transferi-los para o aplicativo, que pode gerir e analisar os seus registros de forma sistemática.

IMPORTANTE Tem de emparelhar o sensor com o relógio se necessário antes de iniciar o exercício, tal como emparelhar o bike pod para andar de bicicleta. Se não emparelhar, o perfil de exercício não recolhe os dados.

CONFIGURAÇÃO

Você pode configurar o modo de corrida no relógio. No modo **RUNNING** (Corrida), pressionar o botão superior (1) para entrar, são visualizados na tela os ícones dos sensores emparelhados. Pressionar o botão inferior (3) para sair e depois pressionar o botão do meio (2) para entrar no modo **setup** (Configuração). A configuração inclui essencialmente as seguintes partes:

- Circuito
- Intervalo
- Repouso
- Zona RC

NOTA Se não existir um sensor emparelhado, é visualizado **no sensor** (sem sensor) na tela.

NOTA Você tem que medir o comprimento do passo antes do exercício, consultar a seção **USER SETUP** (Configuração de usuário).

NOTA Antes de começar a fazer exercício, deixe que o relógio procure durante alguns segundos os sensores. Isto é para assegurar que pode receber cálculos abrangentes (como o seu circuito, calorias, ritmo cardíaco e velocidade) durante o exercício. Mas se começar o exercício sem a procura de sensores, só receberá as leituras do ritmo cardíaco.

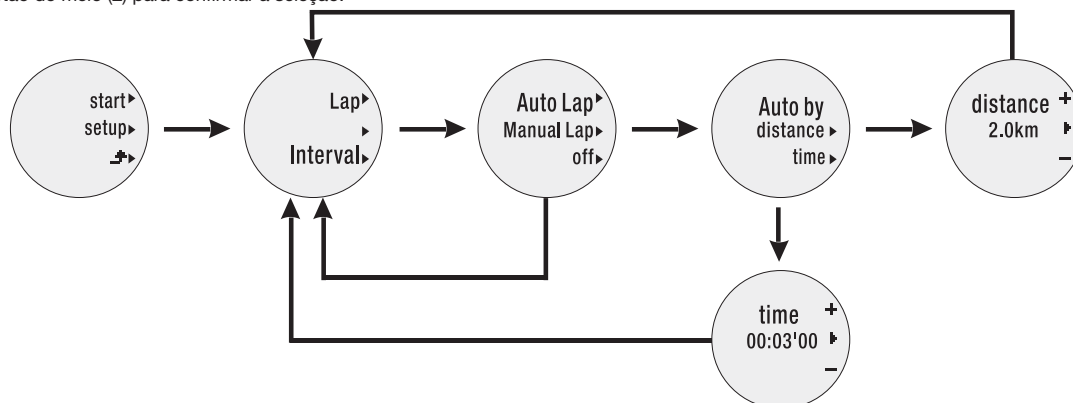
Se os ícones dos sensores estiverem a piscar, esperar até que os ícones deixem de piscar e sejam apresentados na tela.

Configuração do circuito

1. Depois de entrar na tela **setup** (Configurar), pressionar o botão do meio (2) para entrar na configuração do **Lap** (Circuito).
2. Pressionar o botão superior (1) Se quer configurar o **Auto Lap** (Circuito automático), pressionar novamente o botão superior (1), ou pressionar o botão do meio (2) para voltar ao **Manual Lap** (Circuito manual).
3. Pressionar o botão do meio (2) para contar com base na distância ou pressionar o botão inferior (3) para contar com base no tempo. Para ajustar a distância ou o tempo pressionar os seguintes botões:
 - Botão superior (1) para aumentar o valor
 - Botão inferior (3) para diminuir o valor

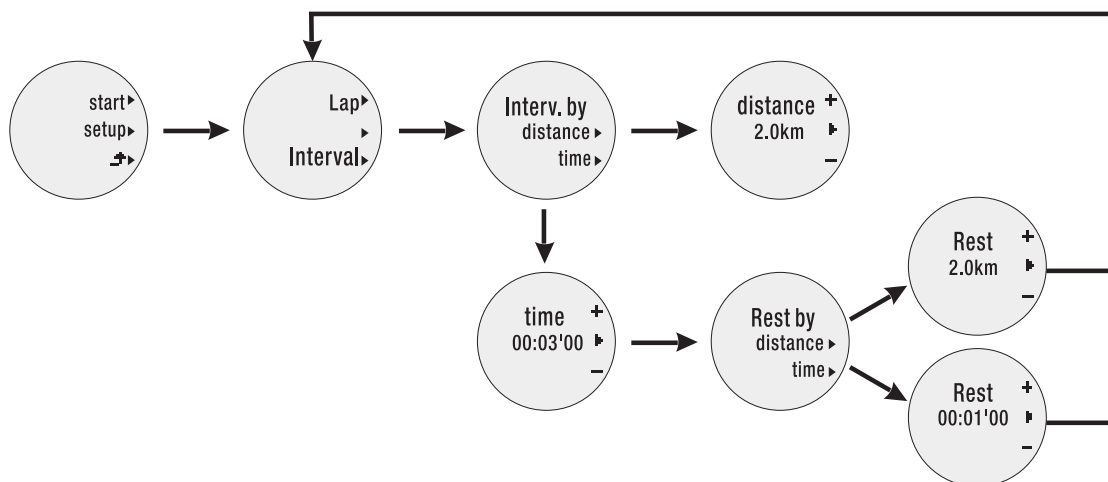
NOTA Pressionar de forma prolongada para aumentar ou diminuir rapidamente o valor.

4. Pressionar o botão do meio (2) para confirmar a seleção.



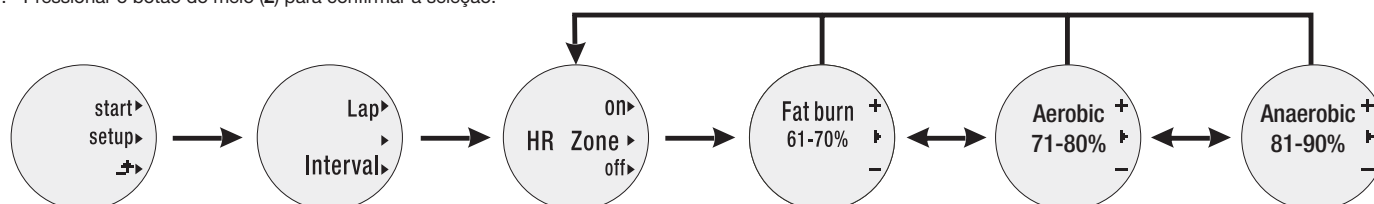
Configuração do intervalo

1. Depois de entrar na tela **setup** (Configurar), pressionar o botão inferior (3) para entrar na configuração do **Interval** (Intervalo).
 2. Se pretender configurar por **Interv.by distance** (Intervalo por distância; contagem com base na distância), pressionar o botão do meio (2), ou pressionar o botão inferior (3) para **Interv.by time** (Intervalo pelo tempo; contagem com base no tempo).
 3. Pressionar o botão do meio (2) para contar com base na distância ou pressionar o botão inferior (3) para contar com base no tempo. Para ajustar a distância ou o tempo pressionar os seguintes botões:
 - Botão superior (1) para aumentar o valor
 - Botão inferior (3) para diminuir o valor
- NOTA** Pressionar de forma prolongada para aumentar ou diminuir rapidamente o valor.
4. Pressionar o botão do meio (2) para confirmar a seleção e entrar na tela **Rest by distance/time** (Repouso por distância/tempo).
 5. Pressionar o botão do meio (2) para contar com base na distância ou pressionar o botão inferior (3) para contar com base no tempo. Para ajustar a distância ou o tempo pressionar os seguintes botões:
 - Botão superior (1) para aumentar o valor
 - Botão inferior (3) para diminuir o valor
 6. Pressionar o botão do meio (2) para confirmar a seleção.



Zona de configuração do RC

1. Depois de entrar na tela **setup** (Configurar), alternar o botão do meio (2) para entrar na configuração da **HR Zone** (Zona do ritmo cardíaco).
2. Pressionar o botão superior (1) para voltar à **HR Zone** (Zona do RC).
3. Pressionar o botão superior (1) ou pressionar o botão inferior (3) para selecionar entre **Fat burn 61-70%** (Queima de gordura), **Aerobic 71-80%** (Aeróbica) ou **Anaerobic 81-90%** (Anaeróbica).
4. Pressionar o botão do meio (2) para confirmar a seleção.



REFERÊNCIAS ÚTEIS

Zona alvo

Para conseguir alcançar benefícios de saúde máximos com o seu programa de exercícios, é importante saber o seu índice de saúde, como se mostra abaixo:

- Ritmo cardíaco máximo (MHR)
- Limite superior do ritmo cardíaco
- Limite inferior do ritmo cardíaco

O RCM é expresso em batimentos por minuto. Pode obter o seu MHR a partir de um teste MHR, ou pode calculá-lo usando a seguinte fórmula:

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

O relógio é pré-programado com três opções de zonas alvo, cada uma com o seu limite inferior e superior do ritmo cardíaco, como referido na tabela abaixo.

NOME DA ZONA	LIMITE INFERIOR	LIMITE SUPERIOR
Queimar gordura	61% x MHR	70% x MHR
Aeróbica	71% x MHR	80% x MHR
Anaeróbica	81% x MHR	90% x MHR

O intervalo da zona de 61% a 80% do seu ritmo cardíaco máximo é onde atinge benefícios cardiovasculares, queima gordura e fica mais em forma.

Existem três categorias de treino que são descritas na tabela abaixo.

CATEGORIA DE TREINO	% RCM	DESCRIÇÃO
Queimar gordura	61-70%	É o nível de intensidade de treino mais baixo. É bom para principiantes e para aqueles que querem fortalecer o seu sistema cardiovascular e queimar alguma gordura.
Aeróbica	71-80%	Aumenta a força e a resistência. Trabalha com a capacidade de consumo de oxigénio do corpo, queima mais calorias e pode ser mantida durante um longo período de tempo.
Anaeróbica	81-90%	Gera velocidade e força. Trabalha com a capacidade de consumo de oxigénio do corpo, ou acima da mesma, desenvolve a massa muscular e não pode ser mantida durante um longo período de tempo.

Os limites superior e inferior do ritmo cardíaco são calculados multiplicando o seu MHR pelas percentagens da categoria de treino seleccionada.

Por exemplo:

Para uma pessoa de 40 anos com um treino para queimar gordura:

O seu limite de ritmo cardíaco superior $[220 - 40(\text{idade})] \times 70\%$

O seu limite de ritmo cardíaco inferior $[220 - 40(\text{idade})] \times 61\%$

NOTA Fazer sempre um aquecimento antes de fazer exercício e selecionar a categoria de treino que melhor se adapta à sua estrutura física. Fazer exercício regularmente, 20 a 30 minutos por sessão, três a quatro vezes por semana para ter um sistema cardiovascular mais saudável.

AVISO A determinação da sua categoria de treino individual é um passo fundamental no processo para um programa de treino eficiente e seguro. Consulte o seu médico ou profissional de saúde para o ajudar a determinar a frequência e a duração do exercício adequadas à sua idade, condição e objetivos específicos.

VER O REGISTRO DO EXERCÍCIO DURANTE A CORRIDA

Pode começar a correr seguindo os passos abaixo e se configurar o intervalo, a distância ou o temporizador começar a contagem decrescente.

NOTA Certifique-se de que o relógio tem memória suficiente, caso contrário é visualizado **no memory** (sem memória) quando pressionar o botão depois do modo **RUNNING** (Corrida).

Para ver os registros da corrida:

1. No modo **RUNNING** (Corrida), pressionar o botão superior (1) para entrar no modo de procura de sensor, ou pressionar o botão inferior (3) para sair do modo se souber que o sensor está emparelhado.
2. Pressionar o botão superior (1) para entrar no modo **start** (Iniciar). A contagem começa quando o ícone piscar. São visualizados a leitura do ritmo cardíaco com o ícone (♥) e a contagem do tempo de exercício (00'00'00).
3. Alternar o botão do meio (2). São visualizados a distância total (km)/velocidade (km/h), contagem de calorias (Cal)/tempo real de exercício (00'00'00) e a tela do tempo.

- Se o **Auto lap** (Circuito automático) estiver configurado, os dados do circuito e da contagem do tempo são automaticamente visualizados na tela quando alcançarem a configuração.

OU

- Se estiver configurado o **Manual lap** (Circuito manual), pressionar o botão inferior (3) para configurar manualmente um circuito.

OU

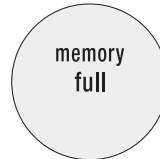
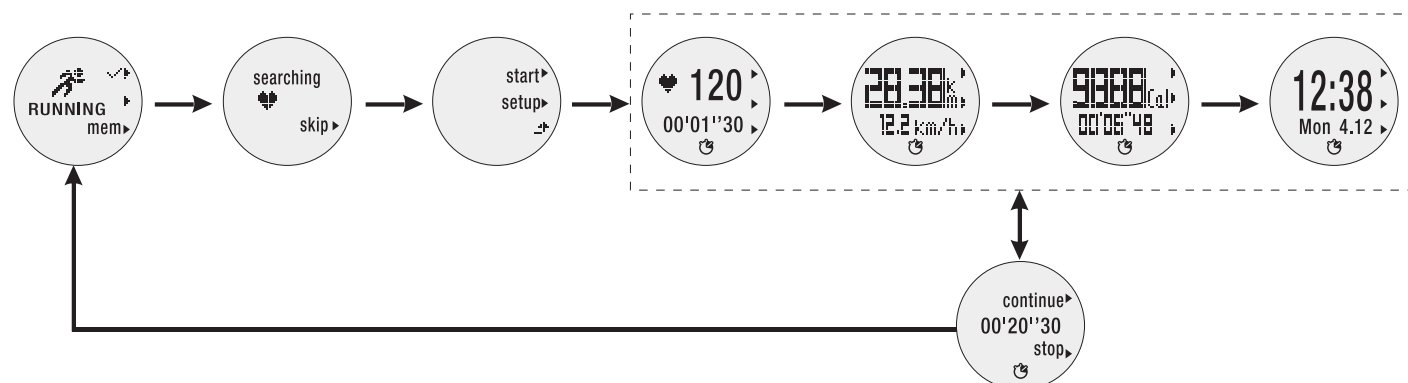
Enquanto visualiza esta tela e pressiona o botão superior (1) para parar a contagem, o ícone deixa de piscar, depois pressionar o botão superior (1) para selecionar **continue** (continuar) ou pressionar o botão inferior (3) para selecionar **stop** (parar) a corrida. Se pressionar o botão inferior (3) para parar a contagem, o modo **RUNNING** (Corrida) é visualizado na tela.

NOTA Se configurar o relógio para alternar automaticamente as telas, as últimas quatro telas alternam automaticamente sendo visualizados a cada 5 segundos. Consultar **CONFIGURAR PERFIL DE USUÁRIO** para ativar a função de alternar.

NOTA Se ativar a **HR zone** (Zona RC), o relógio apresenta a **Above Zone** (Acima da zona) durante 3 segundos quando o seu ritmo cardíaco específico está acima da zona; ou apresenta **Below Zone** (Abaixo da zona) durante 3 segundos quando o seu ritmo cardíaco específico está abaixo da zona.

NOTA Se o número total de circuitos e registros atingir o 100.0 ou as horas totais de exercício atingirem as 80 horas, é visualizado **memory full** (memória cheia) na tela e acionado um som de bip prolongado. É necessário limpar a memória para fazer mais exercícios.

NOTA É visualizado **HR belt low batt** (Pilha fraca do cinto do MC) na tela se o relógio considerar que o cinto de peito tem a pilha fraca.



VER O REGISTRO DO EXERCÍCIO DEPOIS DA CORRIDA

Pode ver os registros no relógio depois da corrida seguindo os passos abaixo.

Para ver os registros do exercício:

1. No modo **RUNNING** (Corrida), pressionar o botão inferior (3) para entrar na memória da corrida (**mem**). A tela apresenta a data e a hora do último exercício. Alternar o botão do meio (2) para selecionar o exercício pretendido e depois pressionar o botão superior (1) para entrar.

NOTA Se pretender limpar toda a memória, alternar o botão do meio (2) até visualizar **Clear all** (Limpar tudo). Pressionar o botão superior (1) para entrar e depois pressionar o botão superior (1) novamente para selecionar **yes** (sim) e confirmar a eliminação da memória; ou pressionar o botão inferior (3) para selecionar **no** (não) e voltar a tela do registro.

2. Pressionar o botão superior (1) para entrar na tela **View Summary** (Ver sumário). Pressionar o botão superior (1) novamente para começar a visualizar, e depois alternar o botão do meio (2) para visualizar os registros.

OU

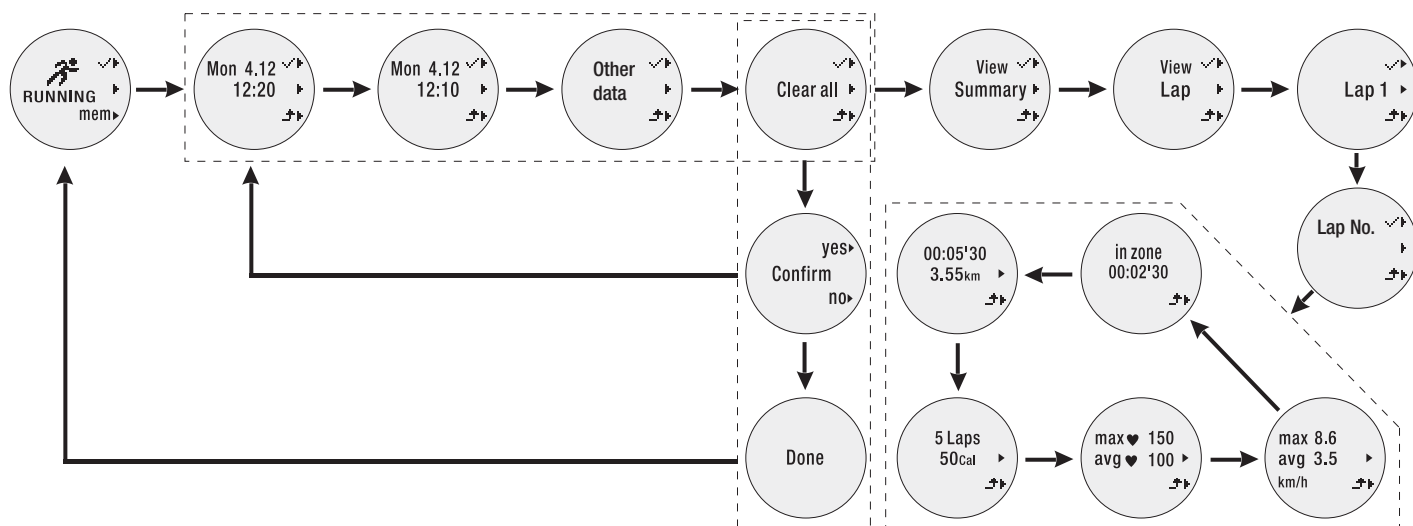
Pressionar o botão inferior (3) para sair.

3. Pressionar o botão do meio (2) para entrar na tela **View Lap** (Ver circuito). Pressionar o botão superior (1) para começar a visualizar ou alternar o botão do meio (2) para visualizar o circuito pretendido.

4. Pressionar o botão superior (1) novamente para começar a visualizar, e depois alternar o botão do meio (2) para visualizar os registros.

OU

Pressionar o botão inferior (3) para sair.



VER O REGISTRO DO EXERCÍCIO NO APLICATIVO

Pode transferir a memória para seu aplicativo e visualizar os registros da corrida no dispositivo móvel.

1. Entrar na página dos perfis no seu aplicativo. Tocar no ícone do perfil **RUNNING** (Corrida).
2. Os registros da corrida são apresentados por data e hora. Seguir os passos abaixo.
 - Tocar no registro que deseja ver ou tocar em **EXPORT** para transmitir os dados por e-mail.
 - Deslocar a tela para a esquerda ou para a direita para ver outro conjunto de registros.
3. Tocar em **OVERALL RESULT** (Resultado geral) para entrar. Depois, pode tocar em **WEEK** (Semana), **MONTH** (Mês) e **ANNUAL** (Anual) para ver cada gráfico de resultados gerais. Deslocar a tela para a esquerda ou para a direita para ver o gráfico por cada unidade de tempo. Tocar em cada uma das barras do gráfico, os dados particulares são apresentados, tocar novamente para desaparecer.
4. Tocar em  na tela para sair.



PERFIL CICLISMO

CONFIGURAÇÃO

Excepto para a configuração do tamanho da roda, pode configurar tudo para o perfil ciclismo seguindo as instruções na seção **SETUP** (Configuração) em **RUNNING PROFILE** (Perfil ciclismo).

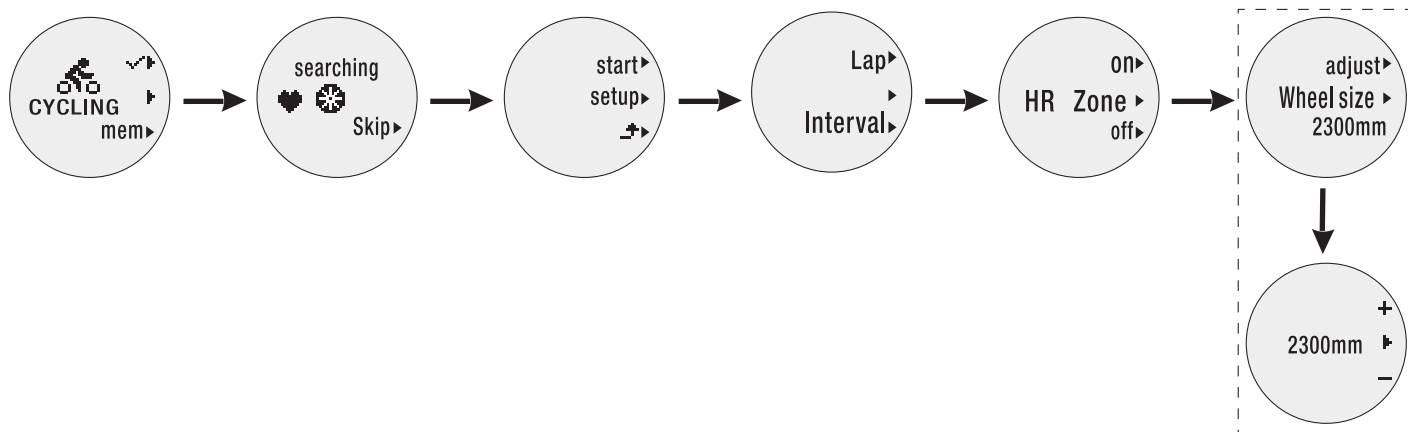
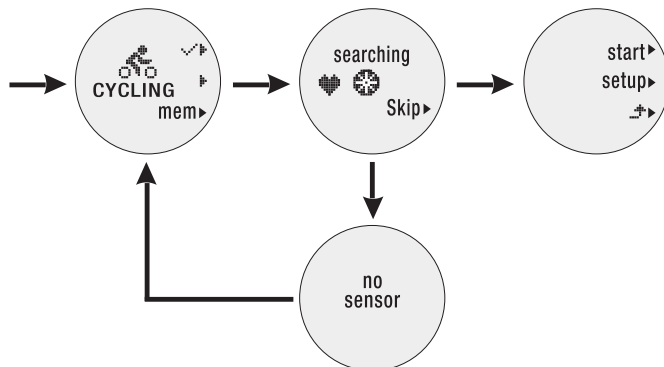
NOTA Certifique-se de que o sensor do bike pod está emparelhado com o relógio antes de andar de bicicleta.

A configuração inclui, essencialmente, as seguintes partes:

- Circuito
- Intervalo
- Repouso
- Zona de Frequência cardíaca (FC)
- Tamanho da roda

Configuração do tamanho da roda

1. No modo **CYCLING** (Ciclismo), pressionar o botão superior (1) para entrar, são visualizados na tela os ícones dos sensores emparelhados. Pressionar o botão inferior (3) para sair se o sensor estiver adicionado.
2. Pressionar o botão do meio (2) para entrar no modo **setup** (Configurar).
3. Alternar o botão do meio (2) até visualizar **adjust Wheel size** (ajustar o tamanho da roda).
4. Pressionar o botão superior (1) para entrar.
5. Pressionar o botão superior (1) novamente para aumentar o valor ou pressionar o botão inferior (3) para diminuir o valor.
6. Pressionar o botão do meio (2) para confirmar a seleção.



REFERÊNCIAS ÚTEIS

Sobre o tamanho da roda da bicicleta

Ver qual a correspondência da indicação ETRTO ou diâmetro do tamanho da roda gravado na mesma, com a configuração do tamanho da roda referida na coluna da direita da tabela abaixo. Introduzir o número da configuração do tamanho da roda relevante depois do bike pod estar emparelhado.

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

NOTA Os tamanhos da roda na tabela acima são somente para referência uma vez que o tamanho da roda depende do tipo de roda e da pressão do ar.

VER O REGISTRO DO EXERCÍCIO ENQUANTO ANDA DE BICICLETA

Pode começar a andar de bicicleta seguindo os passos abaixo e se configurar o **Interval** (Intervalo), a distância ou o temporizador começar a contagem decrescente.

NOTA Certifique-se de que o relógio tem memória suficiente, caso contrário é visualizado **no memory** (sem memória) quando pressionar o botão depois do modo **CYCLING** (Ciclismo).

Para ver os registros do ciclismo:

1. No modo **CYCLING** (Ciclismo), pressionar o botão superior (1) para entrar, são visualizados na tela os ícones dos sensores emparelhados. Pressionar o botão inferior (3) para sair do modo de procura se o sensor já estiver adicionado.
2. Pressionar o botão superior (1) para entrar no modo **start** (Iniciar). A contagem começa quando o ícone de bicicleta piscar. São visualizados a leitura do ritmo cardíaco com o ícone (❤️) e a contagem do tempo de exercício (00'00'00).
3. Pressionar o botão do meio (2). Pode visualizar a distância total (km) / velocidade (km/h), contagem de cadência (rpm), contagem de calorias (Cal) e o visor da tela das horas.

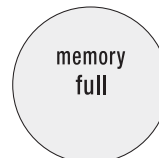
- Se o **Auto lap** (Circuito automático) estiver configurado, os dados do circuito e da contagem do tempo são automaticamente visualizados na tela quando alcançarem a configuração.

OU

- Se estiver configurado o **Manual lap** (Circuito manual), pressionar o botão inferior (3) para configurar manualmente um circuito.

OU

Enquanto visualiza a tela e pressione o botão superior (1) para parar a contagem, o ícone de bicicleta deixa de piscar, depois pressionar o botão superior (1) para selecionar **continue** (continuar) a contagem ou pressionar o botão inferior (3) para selecionar **stop** (parar) a contagem. Se pressionar o botão inferior (3) para parar a contagem, é visualizada a tela do modo **CYCLING** (Ciclismo).



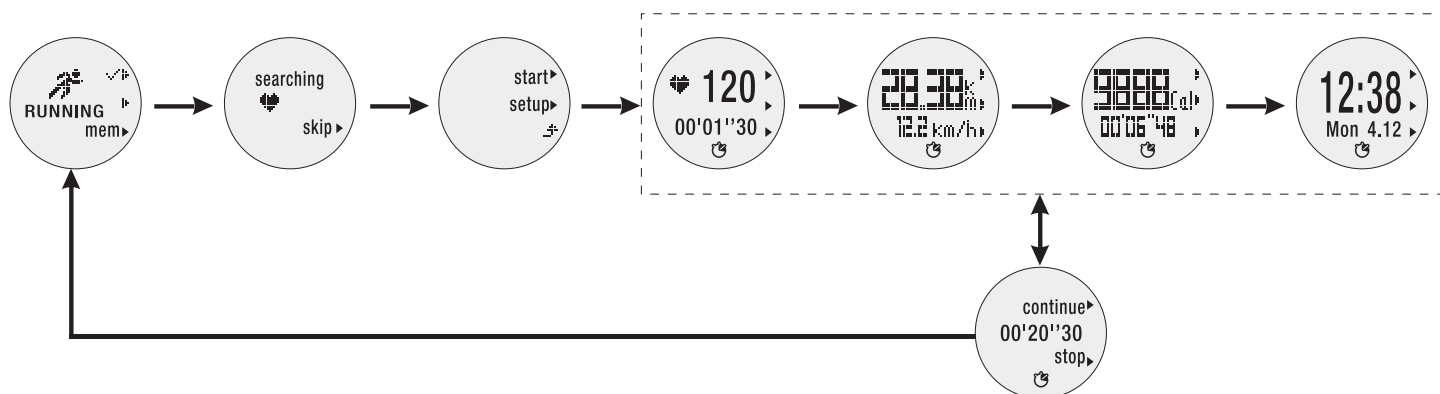
NOTA Se configurar o relógio para alternar automaticamente as telas, as últimas cinco telas alternam automaticamente sendo visualizados a cada 5 segundos. Consultar **CONFIGURAR PERFIL DE USUÁRIO** para ativar a função de alternar.

NOTA Se ativar a **HR zone** (Zona de Frequência Cardíaca - FC), o relógio apresenta a **Above Zone** (Acima da zona) durante 3 segundos quando o seu ritmo cardíaco específico está acima da zona; ou apresenta **Below Zone** (Abaixo da zona) durante 3 segundos quando o seu ritmo cardíaco específico está abaixo da zona.

NOTA Se o número total de circuitos e registros atingir o 100.0 ou as horas totais de exercício atingirem as 80 horas, é visualizado **memory full** (memória cheia) na tela e acionado um som de bip prolongado. É necessário limpar a memória para fazer mais exercícios.



NOTA É visualizado **Bike pod low batt** (Pilha fraca do bike pod) na tela se o relógio considerar que o bike pod tem a pilha fraca.



VER O REGISTRO DO EXERCÍCIO DEPOIS DE ANDAR DE BICICLETA

Você pode ver os registros no relógio depois de andar de bicicleta seguindo os passos abaixo.

Para ver os registros do exercício:

1. No modo **CYCLING** (Ciclismo), pressionar o botão inferior (3) para entrar na memória do ciclismo (**mem**). A tela apresenta a data e a hora do último exercício. Alternar o botão do meio (2) para selecionar o exercício pretendido e depois pressionar o botão superior (1) para entrar.

NOTA Se pretender limpar toda a memória, alternar o botão do meio (2) até visualizar **Clear all** (Limpar tudo). Pressionar o botão superior (1) para entrar e depois pressionar o botão superior (1) novamente para selecionar **yes** (sim) e confirmar a eliminação da memória; ou pressionar o botão inferior (3) para selecionar **no** (não) e voltar a tela do registro.

2. Pressionar o botão superior (1) para entrar na tela **View Summary** (Ver sumário). Pressionar o botão superior (1) novamente para começar a visualizar, e depois alternar o botão do meio (2) para visualizar os registros.

OU

Pressionar o botão inferior (3) para sair.

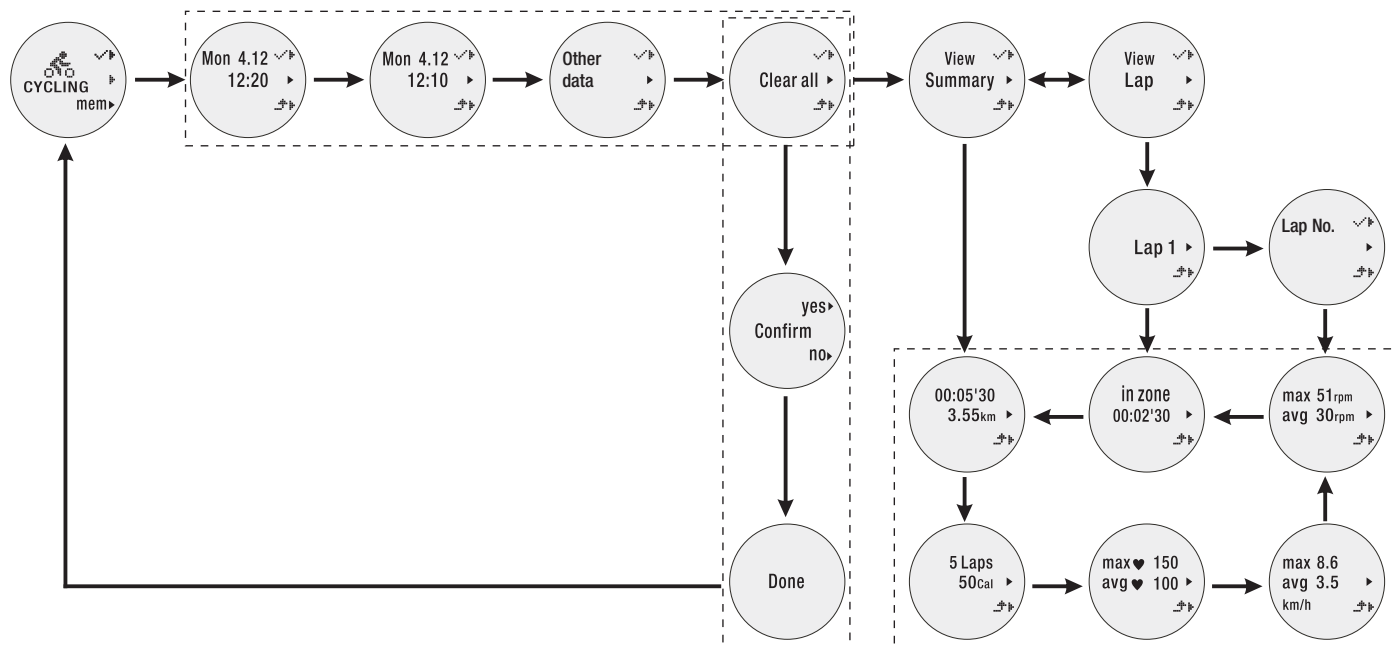
3. Pressionar o botão do meio (2) para entrar na tela **View Lap** (Ver circuito). Pressionar o botão superior (1) para ver o **Lap 1** (Circuito 1).

4. Pressionar o botão superior (1) novamente para começar a visualizar, e depois alternar o botão do meio (2) para visualizar os registros.

5. Alternar o botão do meio (2) para ver o circuito desejado. Seguir o passo 4 acima.

OU

Pressionar o botão inferior (3) para sair.



VER O REGISTRO DO EXERCÍCIO NO APLICATIVO

Pode transferir a memória para seu aplicativo e visualizar os registros do ciclismo no dispositivo móvel.

1. Entrar na página dos perfis no seu aplicativo. Tocar no ícone do perfil **CYCLING** (Ciclismo).
2. Os registros do ciclismo são apresentados por data e hora. Seguir os passos abaixo.
 - Tocar no registro que deseja ver ou tocar em **EXPORT.** para transmitir os dados por e-mail.
 - Deslocar a tela para a esquerda ou para a direita para ver outro conjunto de registros.
3. Tocar em **OVERALL RESULT** (Resultado geral) para entrar. Depois, pode tocar em **WEEK** (Semana), **MONTH** (Mês) e **ANNUAL** (Anual) para ver cada gráfico de resultados gerais. Deslocar a tela para a esquerda ou para a direita para ver o gráfico por cada unidade de tempo. Tocar em cada uma das barras do gráfico, os dados particulares são apresentados, tocar novamente para desaparecerem.
4. Tocar em  na tela para sair.



PERFIL NATAÇÃO

CONFIGURAÇÃO

Pode configurar o modo de natação no relógio. No modo **SWIMMING** (Natação), pressionar o botão superior (1) para entrar no modo **setup** (Configuração). A configuração inclui essencialmente as seguintes partes:

- Estilo de natação
- Tamanho da piscina
- Calibração

NOTA Evitar pressionar os botões quando estiver na água quer esteja a configurar ou a nadar, uma vez que isto pode fazer com que a água entre no relógio, resultando num mau funcionamento.

Configuração do estilo de natação

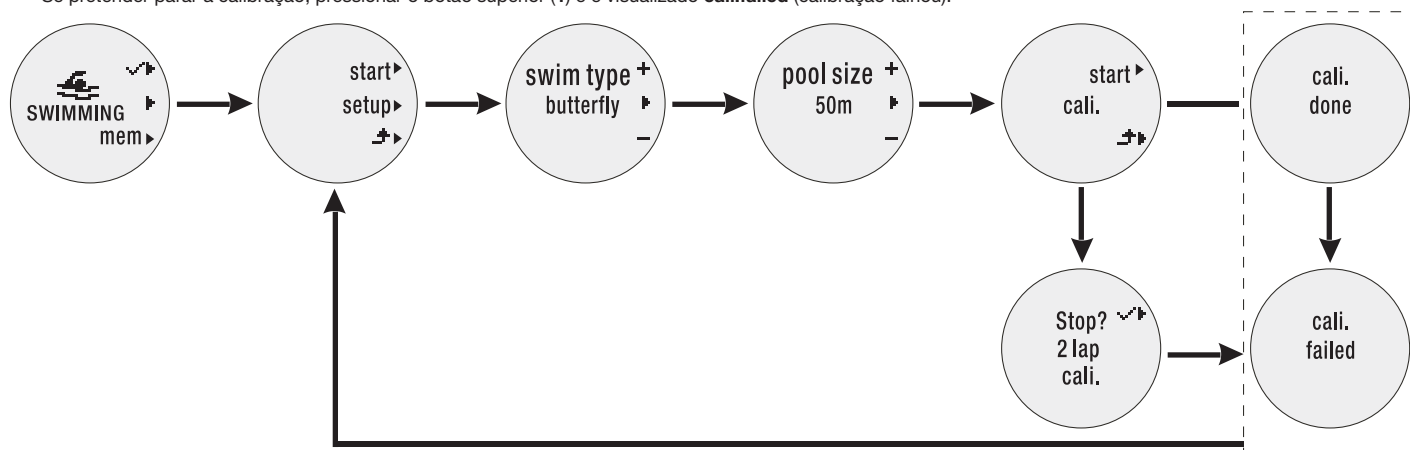
1. No modo **SWIMMING** (Natação), pressionar o botão superior (1) para entrar no modo **setup** (Configuração).
2. Pressionar o botão do meio (2) para entrar no modo **swim type** (estilo de natação), e depois pressionar o botão superior (1) ou pressionar o botão inferior (3) para seleccionar entre **ft.crawl** (crawl frontal), **backstr** (costas), **breastsr** (bruços) e **butterfly** (borboleta).
3. Pressionar o botão do meio (2) novamente para confirmar a seleção.

Configuração do tamanho da piscina

1. No modo **SWIMMING** (Natação), pressionar o botão superior (1) para entrar no modo **setup** (Configuração).
2. Alternar o botão do meio (2) para entrar no modo do tamanho da piscina e depois pressionar o botão superior (1) ou pressionar o botão inferior (3) para seleccionar entre **50m** (metros) e **25m** (metros).
3. Pressionar o botão do meio (2) novamente para confirmar a seleção.

Calibração

1. No modo **SWIMMING** (Natação), pressionar o botão superior (1) para entrar no modo **setup** (Configuração).
2. Alternar o botão do meio (2) até visualizar **start cali.** (iniciar calibração).
3. Pressionar o botão superior (1) para entrar iniciar a calibração.
OU
Pressionar o botão inferior (3) para sair.
4. É visualizada a contagem de circuitos. Tem de nadar 2 circuitos e manualmente pressionar o botão superior (1) para parar acima da superfície da água. Depois de ter concluído com sucesso a calibração, é visualizado **cali.done** (calibração concluída) e após 2 segundos a tela volta a **setup** (configuração).
OU
Se pretender parar a calibração, pressionar o botão superior (1) e é visualizado **cali.failed** (calibração falhou).



VER O REGISTRO DO EXERCÍCIO ENQUANTO NADA

Pode começar a nadar seguindo os passos abaixo.

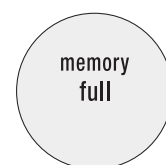
NOTA Certifique-se de que o relógio tem memória suficiente, caso contrário é visualizado **no memory** (sem memória) quando premir o botão depois do modo **SWIMMING** (Natação).

Para ver os registros da natação:

1. No modo **SWIMMING** (Natação), pressionar o botão superior (1) para entrar no modo **start** (iniciar).
2. Alternar o botão do meio (2) para seleccionar o **swim type** (estilo de natação) e **pool size** (tamanho da piscina) (ver seções acima).
3. O relógio começa a contar. Durante o nadar só está disponível **Auto lap** (Circuito automático), os dados de contagem das braçadas (**stk**), do tempo (**00'00'00**) e das calorias (**Cal**) são automaticamente apresentados na tela. Os dados de contagem dos circuitos são visualizados quando atingem a configuração.

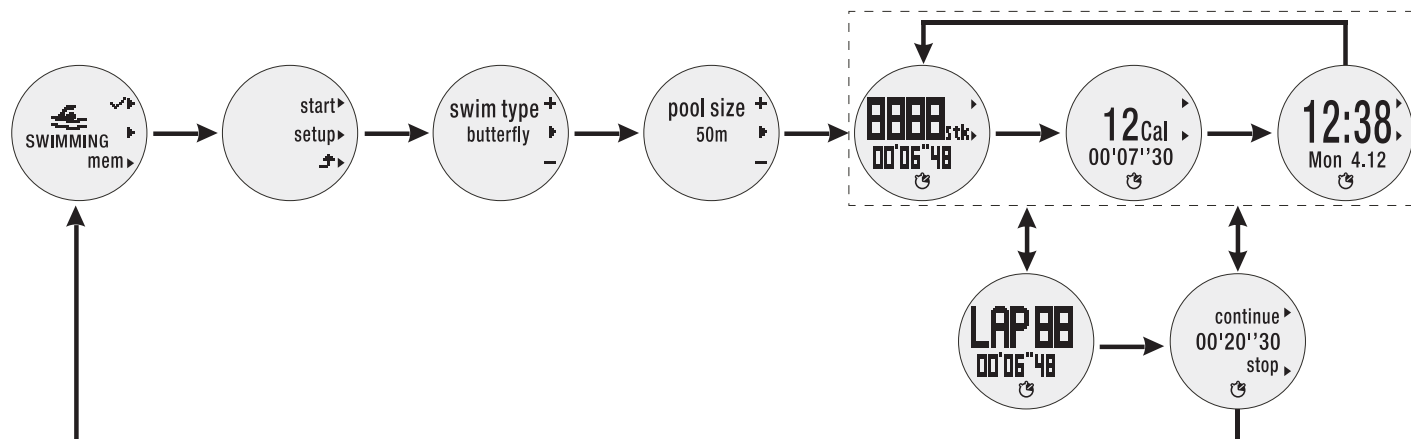
OU

Ao visualizar a tela e pressionando o botão superior (1) para parar a contagem, o relógio deixa de piscar, depois seleccione **continue** (continuar) ou **stop** (parar). Se pressionar o botão inferior (3) para parar a contagem, é visualizado a tela do modo **SWIMMING** (Natação). Vá diretamente para o passo 1 acima para contar novamente.



NOTA Se configurar o relógio para alternar automaticamente as telas, as últimas três telas alternam automaticamente sendo visualizados a cada 5 segundos. Consultar **CONFIGURAR PERFIL DE USUÁRIO** para ativar a função de alternar.

NOTA Se a contagem de circuitos atingir o 100.o ou as horas totais de exercício atingirem as 80 horas, é visualizado **memory full** (memória cheia) na tela e acionado um som de bip prolongado. É necessário limpar a memória para fazer mais exercícios.

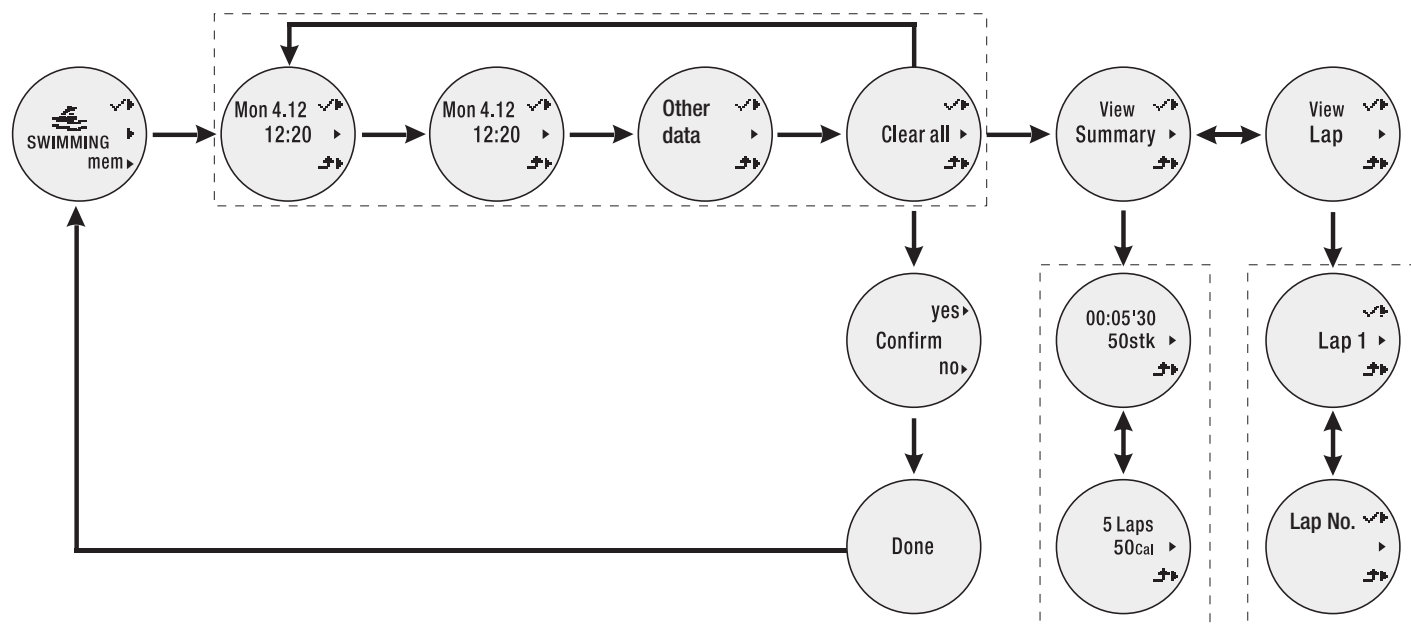


VER O REGISTRO DO EXERCÍCIO DEPOIS DE NADAR

Pode ver os registros no relógio depois de nadar seguindo os passos abaixo.

Para ver os registros do exercício:

- No modo **SWIMMING** (Natação), pressionar o botão inferior (3) para entrar. A tela apresenta a data e a hora do último exercício. Alternar o botão do meio (2) para selecionar o exercício pretendido e depois pressionar o botão superior (1) para entrar.
NOTA Se pretender limpar toda a memória, alternar o botão do meio (2) até visualizar **Clear all** (Limpar tudo). Pressionar o botão superior (1) para entrar e depois pressionar o botão superior (1) novamente para selecionar **yes** (sim) e confirmar a eliminação da memória; ou pressionar o botão inferior (3) para selecionar **no** (não) e voltar a tela do registro.
- Pressionar o botão superior (1) para entrar na tela **View Summary** (Ver sumário). Pressionar o botão superior (1) novamente para começar a visualizar, e depois alternar o botão do meio (2) para visualizar os registros.
OU
Pressionar o botão inferior (3) para sair.
- Pressionar o botão do meio (2) para entrar na tela **View Lap** (Ver circuito). Pressionar o botão superior (1) para ver o **Lap 1** (Circuito 1).
- Pressionar o botão superior (1) novamente para começar a visualizar, e depois alternar o botão do meio (2) para visualizar os registros.
- Alternar o botão do meio (2) para ver o circuito desejado. Seguir o passo 4 acima.
OU
Pressionar o botão inferior (3) para sair.



VER O REGISTRO DO EXERCÍCIO NO APLICATIVO

Pode transferir a memória para seu aplicativo e visualizar os registros da natação no dispositivo móvel.

1. Entrar na página dos perfis no seu aplicativo. Tocar no ícone do perfil **SWIMMING** (Natação).
2. Os registros da natação são apresentados por data e hora. Seguir os passos abaixo.
 - Tocar no registro que deseja ver ou tocar em **EXPORT** para transmitir os dados por e-mail.
 - Deslocar a tela para a esquerda ou para a direita para ver outro conjunto de registros.
3. Tocar em **OVERALL RESULT** (Resultado geral) para entrar. Depois, pode tocar em **WEEK** (Semana), **MONTH** (Mês) e **ANNUAL** (Anual) para ver cada gráfico de resultados gerais. Deslocar a tela para a esquerda ou para a direita para ver o gráfico por cada unidade de tempo. Tocar em cada uma das barras do gráfico, os dados particulares são apresentados, tocar novamente para desaparecer.
4. Tocar em  na tela para sair.



CONFIGURAÇÃO

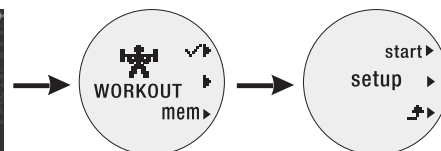
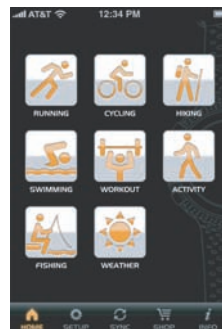
Antes de fazer um treinamento, você pode configurar o exercício no relógio. No modo **WORKOUT** (Exercício físico), pressionar o botão superior (1) para entrar no modo **setup** (Configurar). A configuração inclui essencialmente as seguintes partes:

- Séries
- Repetições
- Tempo de descanso
- MET (equivalente metabólico)

Ou, pode sair da configuração pressionando **skip** (sair) no modo **setup** (configurar); o relógio conta automaticamente as séries (valor predefinido=3 séries), repetições (valor predefinido=12 reputações), tempo de descanso (valor predefinido=.15 segundos) e MET (valor predefinido=3). No entanto, é altamente recomendável que você faça a configuração para o treinamento.

- Pressionar o botão superior (1) para fazer uma pausa, e depois pressionar novamente para continuar ou pressionar o botão inferior (3) para parar. O resultado do exercício é apresentado na tela.

NOTA O tempo de contagem será repostado a zero à meia-noite, todos os dias.



Configuração do exercício físico

1. No modo **WORKOUT** (Exercício físico), pressionar o botão superior (1) para entrar no modo **setup** (Configurar).
2. Pressionar o botão do meio (2) para introduzir **yes** (sim) no modo **setup** (Configurar). Pressionar o botão superior (1) para entrar no modo **Sets** (Séries).
3. Pressionar o botão superior (1) para aumentar o valor ou pressionar o botão inferior (3) para diminuir o valor.
4. Pressionar o botão do meio (2) para confirmar a seleção.

NOTA O intervalo de configuração do exercício é de 1-9 séries.

Configuração da repetição

1. No modo **WORKOUT** (Exercício físico), pressionar o botão superior (1) para entrar no modo **setup** (Configurar).
2. Pressionar o botão do meio (2) para introduzir **yes** (sim) no modo **setup** (Configurar). Pressionar o botão superior (1) e depois pressionar o botão do meio (2) para entrar no modo **Rep**.
3. Pressionar o botão superior (1) para aumentar o valor ou pressionar o botão inferior (3) para diminuir o valor.
4. Pressionar o botão do meio (2) para confirmar a seleção.

NOTA O intervalo de configuração da reputação é de 1-99 repetições.

Configuração do tempo de descanso

1. No modo **WORKOUT** (Exercício físico), pressionar o botão superior (1) para entrar no modo **setup** (Configurar).
2. Pressionar o botão do meio (2) para introduzir **yes** (sim) no modo **setup** (Configurar). Pressionar o botão superior (1) e depois alternar o botão do meio (2) até visualizar o modo **Rest time** (Tempo de descanso).
3. Pressionar o botão superior (1) para aumentar o valor ou pressionar o botão inferior (3) para diminuir o valor.
4. Pressionar o botão do meio (2) para confirmar a seleção.

NOTA O intervalo de configuração da paragem é de 15-30 segundos. O tempo de descanso começa a contagem decrescente depois de iniciado.

Configuração da MET (equivalente metabólico)

1. No modo **WORKOUT** (Exercício físico), pressionar o botão superior (1) para entrar no modo **setup** (Configurar).
2. Pressionar o botão do meio (2) para introduzir **yes** (sim) no modo **setup** (Configurar). Pressionar o botão superior (1) e depois alternar o botão do meio (2) até visualizar o modo **MET**.
3. Pressionar o botão superior (1) para aumentar o valor ou pressionar o botão inferior (3) para diminuir o valor.
4. Pressionar o botão do meio (2) para confirmar a seleção. A contagem é iniciada automaticamente.

NOTA O intervalo de configuração do MET é de 3-13.



REFERÊNCIAS ÚTEIS

MET - Equivalente Metabólico

A actividade física possui um grande efeito no gasto total da energia humana, e contribui para a produção total de energia do corpo. A quantidade de energia gasta para diferentes actividades variam de acordo com a intensidade e tipo do exercício.

Um dos métodos mais fáceis de registrar a intensidade de uma actividade física é o método de Equivalente Metabólico da Tarefa. O gasto de energia de muitas actividades foi determinado, geralmente através da monitorização do consumo de oxigênio durante a actividade, para determinar uma média de consumo de oxigênio por unidade de tempo. Este valor é então comparado com o consumo de oxigênio em repouso.

Segue-se uma lista de alguns valores MET relacionados com os tipos de exercícios físico para sua referência:

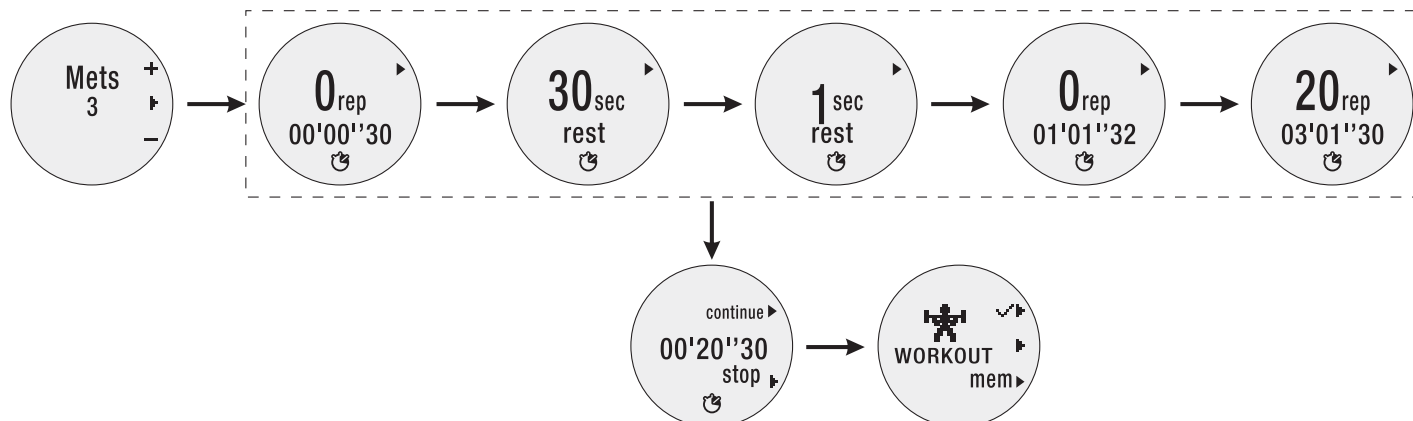
NOTA Os valores MET para cada actividade são aproximados. Poderão existir variações individuais consideráveis.

TIPO DE EXERCÍCIO FÍSICO	Valor MET
Alongamentos ou ioga	2.5
Levantamento de pesos (esforço ligeiro a moderado, exercício físico ligeiro, geral)	3.0
Aeróbica dentro de água, hidroginástica	4.0
Exercícios gerais em clube	5.5
Levantamento de pesos (halterofilismo ou musculação, vigoroso), jazzercise	6.0
Máquina de esqui	7.0
Esteira ergométrica	9.0

VER O REGISTRO DO EXERCÍCIO ENQUANTO FAZ EXERCÍCIO FÍSICO

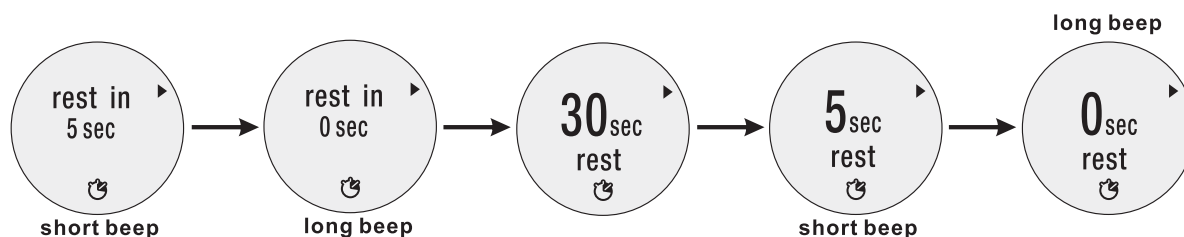
Depois de configurar o valor da **MET** (TME) no relógio, você pode começar o exercício físico. O relógio conta automaticamente. Você pode ver contagem de repetição e tempo, e a contagem regressiva de descanso pode ser vista na tela para lembrá-lo.

Você pode pressionar o botão (1) de cima para pausar. Se você decidir parar o exercício, pressione o botão inferior (3). O gasto calórico total e tempo serão exibidos na tela. O visor volta ao modo de treino depois de 3 segundos.



NOTA A reputação começa a ser visualizada quando chega à 4.ª.

NOTA O relógio lembra-lhe antes ou quando terminar cada tempo de paragem. É acionado um som de bip curto nos últimos cinco segundos e um som de de bip longo para começar ou terminar o tempo de descanso enquanto a tela pisca.



VER O REGISTRO DO EXERCÍCIO DEPOIS DO EXERCÍCIO FÍSICO

Pode ver os registros no relógio depois do exercício físico seguindo os passos abaixo.

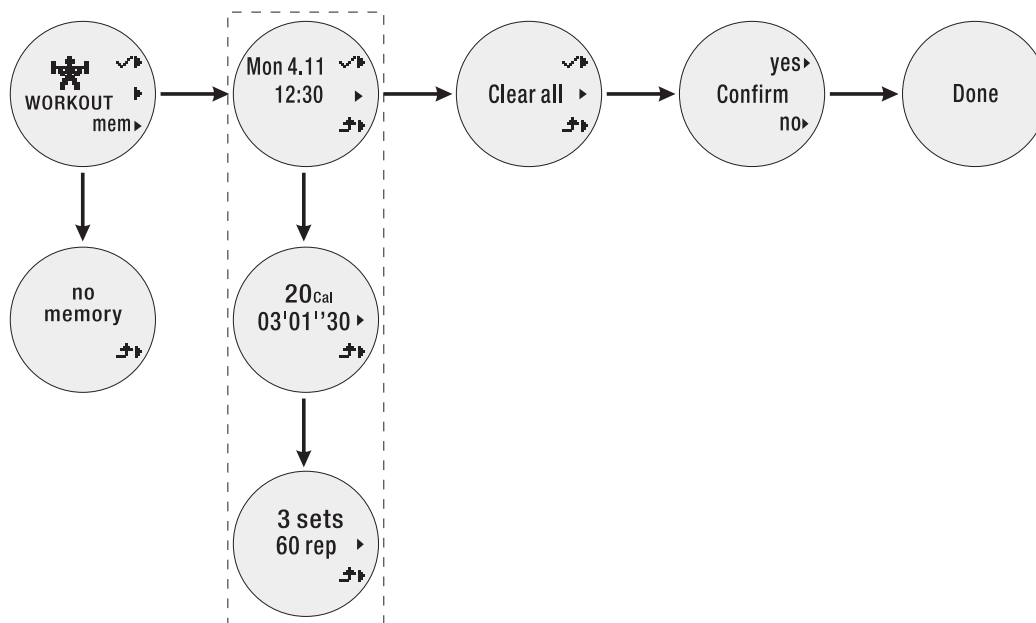
Para ver os registros do exercício:

- No modo **WORKOUT** (Exercício físico), pressionar o botão inferior (3) para entrar na memória (**mem**).
- O último registro é apresentado em primeiro lugar. Alternar o botão do meio (2) para ver outros registros por data e hora. Pressionar o botão superior (1) para entrar no registro específico.
 - Se o registro que visualizar for o configurado, alternar o botão do meio (2) para ver as calorías, o tempo, as séries e as repetições totais.
 - OU
 - Se o registro que visualizar não estiver configurado, só pode visualizar as repetições e o tempo totais.

OU

Se pretender limpar toda a memória, alternar o botão do meio (2) até visualizar **Clear all** (Limpar tudo). Pressionar o botão superior (1) para seleccionar **yes** (sim) e eliminar, sendo depois visualizado **Done** (Concluído) na tela, ou pressionar o botão inferior (3) para seleccionar **no** (não) e cancelar a eliminação.

NOTA É visualizado **No memory** (Sem memória) quando tenta ver os registros mas não há memória.



VER O REGISTRO DO EXERCÍCIO NO APLICATIVO

Você pode transferir a memória para seu aplicativo e visualizar os registros do exercício no dispositivo móvel.

1. Entrar na página dos perfis no seu aplicativo. Tocar no ícone do perfil **WORKOUT** (Exercício físico).
2. Os registros do exercício físico são apresentados por data e hora.
 - Tocar no registro que deseja ver ou tocar em **EXPORT** para transmitir os dados por e-mail.
 - Deslocar a tela para a esquerda ou para a direita para ver outro conjunto de registros.
3. Tocar em **OVERALL RESULT** (Resultado geral) para entrar. Depois, pode tocar em **WEEK** (Semana), **MONTH** (Mês) e **ANNUAL** (Anual) para ver cada gráfico de resultados gerais. Deslocar a tela para a esquerda ou para a direita para ver o gráfico por cada unidade de tempo. Tocar em cada uma das barras do gráfico, os dados particulares são apresentados, tocar novamente para desaparecerem.
4. Tocar em  na tela para sair.



PERFIL DE ATIVIDADE

Para atingir o seu volume de atividade física diária e semanal segundo as diretrizes da OMS (Organização Mundial de Saúde), pode transferir o perfil **ACTIVITY MONITOR** (Monitor de atividade) para o seu dispositivo móvel. Este perfil é adequado para monitorar a atividade física de intensidade moderada.

Este perfil define o volume de atividade diária para 30 minutos e o volume de atividade semanal para 150 minutos.

Monitorar a sua atividade:

A partir do perfil que transferiu para o relógio, a sua atividade foi automaticamente monitorada e contada. No modo **ACTIVITY** (Atividade), pressionar o botão superior (1).

- A tela apresenta be active (seja ativo) e é visualizada uma animação.
- Se cumpriu com o objetivo, é visualizado **target done!** (objetivo cumprido).
- Se pretender sair, pressionar o botão inferior (3).

NOTA Exceto a substituição da pilha, o relógio monitora e conta automaticamente a sua atividade, mesmo depois de sair do perfil.



REFERÊNCIAS ÚTEIS

Diretrizes de Saúde

OMS-Comissão Europeia

“Para os adultos saudáveis com idades entre os 18 e os 65 anos, o objetivo recomendado pela OMS é fazer um mínimo de 30 minutos de atividade física de intensidade moderada durante 5 dias por semana.” “As atividades para aumentar a força e a resistência muscular devem ser acrescentadas 2 a 3 dias por semana.”

Centros Norte-Americanos para o Controle e Prevenção de doenças:

“Os adultos necessitam de pelo menos 2 horas e 30 minutos (150 minutos) de exercício de intensidade moderada.” “A atividade aeróbica (ou seja, caminhar rápido) deve ser feita todas as semanas e as atividades de fortalecimento muscular 2 ou mais dias por semana para trabalhar grupos de músculos principais (pernas, ancas, costas, abdômen, peito, ombros e braços).”

Nível	Intensidade da actividade	Passos/Mín	
		Homem	Mulher
1	Descanso	<60	<60
2	Ligeiro (<=2,99 METs)	60-96	60-107
3	Moderado (3,0-5,99 METs)	96-124	107-135
4	Intenso (6,0-8,99 METs)	125-153	136-162
5	Muito intenso (>=9,0 METs)	>153	>162

VER REGISTRO DEPOIS DA ATIVIDADE

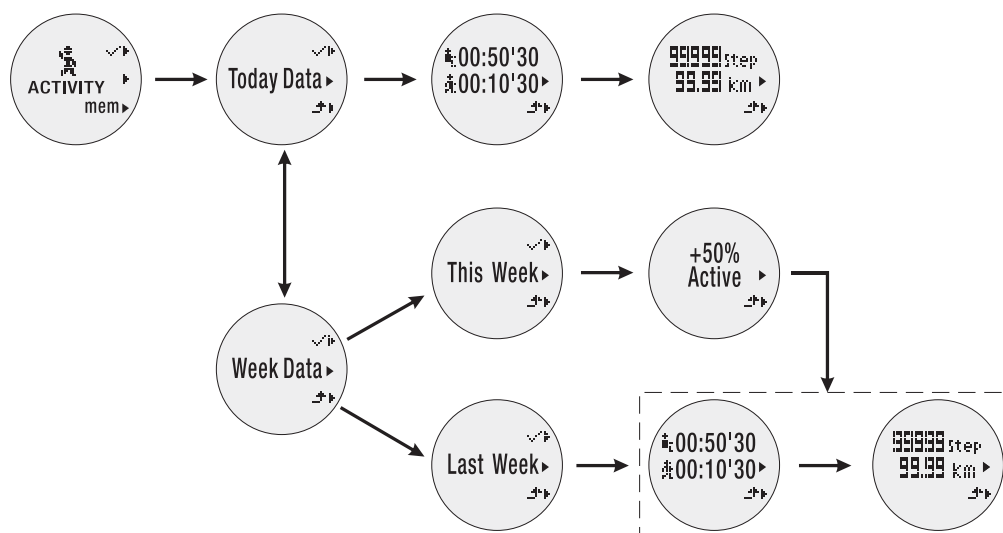
Para ver os dados do dia de hoje:

1. No modo **ACTIVITY** (Atividade), pressionar o botão inferior (3) para entrar. É visualizado a tela **Today Data** (Dados de hoje).
2. Pressionar o botão superior (1) e depois alternar o botão do meio (2) para ver vários registros, como volume do tempo de descanso (🏃), volume do tempo de atividade (🏃), passos e distância.

Para ver dados semanais:

1. No modo **ACTIVITY** (Atividade), pressionar o botão inferior (3) para entrar. Alternar o botão do meio (2) até visualizar a tela dos Dados da Semana.
2. Pressionar o botão superior (1) para entrar. Depois, alternar o botão do meio (2) para ver o registro de **This Week** (Esta semana) ou **Last Week** (Semana passada). Pressionar o botão superior (1) para entrar.
3. Pressionar o botão do meio (2) para ver vários registros, como volume do tempo de descanso (🏃), volume do tempo de atividade (🏃), passos e distância. Se visualizar o registro desta semana, a percentagem de aumento e diminuição da atividade alcançada em comparação com o registro da semana passada também é visualizada.

NOTA **This Week** (Esta semana) significa do domingo até hoje: **Last Week** (Semana passada) significa desde o último domingo até ao último sábado.



VER O REGISTRO DA ATIVIDADE NO APLICATIVO

Você pode transferir a memória para seu aplicativo e visualizar os registros da atividade no dispositivo móvel.

1. Entrar na página dos perfis no seu aplicativo. Tocar no ícone do perfil **ACTIVITY** (Atividade).
2. Os registros da atividade são apresentados por data e hora. Seguir os passos abaixo.
 - Tocar no registro que deseja ver ou tocar em **EXPORT** para transmitir os dados por e-mail.
 - Deslocar a tela para a esquerda ou para a direita para ver outro conjunto de registros.
3. Tocar em **OVERALL RESULT** (Resultado geral) para entrar. Depois, pode tocar em **WEEK** (Semana), **MONTH** (Mês) e **ANNUAL** (Anual) para ver cada gráfico de resultados gerais. Deslocar a tela para a esquerda ou para a direita para ver o gráfico por cada unidade de tempo. Tocar em cada uma das barras do gráfico, os dados particulares são apresentados, tocar novamente para desaparecer.
4. Tocar em  na tela para sair.



PERFIL METEOROLOGIA

Você pode visualizar no relógio a temperatura atual e a previsão meteorológica para as próximas 12-24 horas.

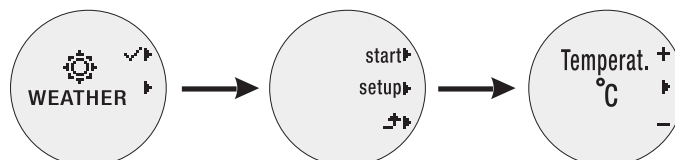
NOTA Os ícones meteorológicos são apresentados abaixo.

Ícones meteorológicos	Significado
	Sol
	Nublado
	Chuva

CONFIGURAÇÃO

Pode configurar a unidade da temperatura antes de visualizar.

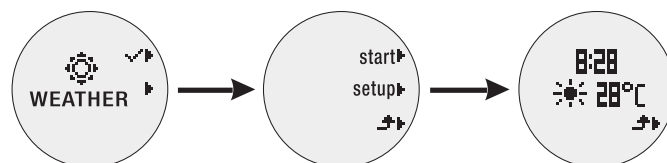
1. No modo **WEATHER** (Meteorologia) pressionar o botão superior (1) para entrar.
2. Pressionar o botão do meio (2) para entrar no modo de configuração.
3. Pressionar o botão superior (1) ou o botão inferior (3) para seleccionar °C ou °F.
4. Pressionar o botão do meio (2) para confirmar a seleção.



VER A TEMPERATURA E A METEOROLOGIA

Pode ver no relógio a temperatura e a previsão meteorológica.

1. No modo **WEATHER** (Meteorologia) pressionar o botão superior (1) para entrar.
2. Pressionar o botão do meio (2) para entrar no modo **start** (iniciar). São apresentadas as horas atuais, a temperatura e o ícone da previsão meteorológica
3. Pressionar o botão inferior (3) para sair.



VER A METEOROLOGIA NO APLICATIVO

Só pode ver no relógio a temperatura e a previsão meteorológica.



PERFIL CAMINHADA

No perfil da caminhada pode configurar e monitorizar diferentes valores, como a distância, a altitude, a pressão ao nível do mar, etc. A configuração inclui essencialmente as seguintes partes:

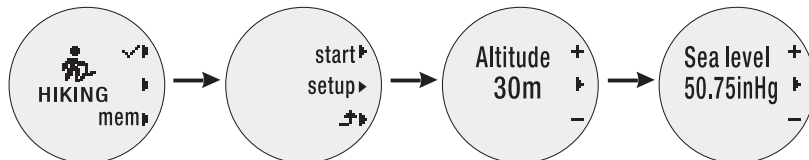
- Altitude
- Nível do mar

CONFIGURAÇÃO

Tem de introduzir o valor da altitude e do nível do mar antes de começar a caminhada. Pode pesquisar o site Web da sua estação meteorológica local para obter informações sobre o local onde vive ou uma cidade em particular.

Configuração da altitude e do nível do mar:

1. No modo **HIKING** (Caminhada), pressionar o botão superior (1) para entrar no modo **setup** (Configurar).
2. Alternar o botão do meio (2) para configurar a altitude e a sua unidade de medição [**m** ou **ft** (pés)] e a pressão ao nível do mar e a sua unidade de medição (**inHg** ou **hPa**).
3. Pressionar o botão superior (1) para aumentar o valor ou selecionar a opção; premir o botão inferior (3) para diminuir o valor ou selecionar a opção.

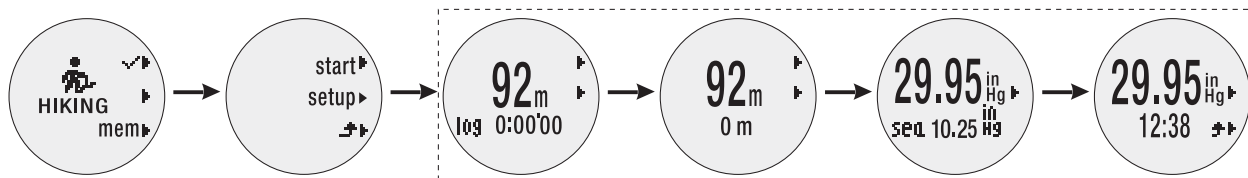


VER OS REGISTOS DURANTE A CAMINHADA

Pode ver os vários valores monitorizados, como a altitude actual, a diferença de altitude, a pressão local ou a pressão ao nível do mar, entre outros. Podem ser registados no máximo 10 registos temporais.

Configuração da altitude e do nível do mar:

1. No modo **HIKING** (Caminhada), pressionar o botão superior (1) para entrar no modo **setup** (Configurar).
2. Pressionar o botão superior (1) novamente enquanto inicia a caminhada. É visualizada a altitude do seu local e as horas. Pressionar o botão superior (1) novamente para a contagem do tempo.
OU
Manter pressionando o botão superior para repor o tempo a **0:00'00**.
3. Alternar o botão do meio (2) para ver outras telas e dados.
 - Altitude da sua localização actual e diferença de altitude
 - Pressão local e pressão ao nível do mar
 - Pressão local e horas atuais
4. Pressionar o botão inferior (3) para sair.

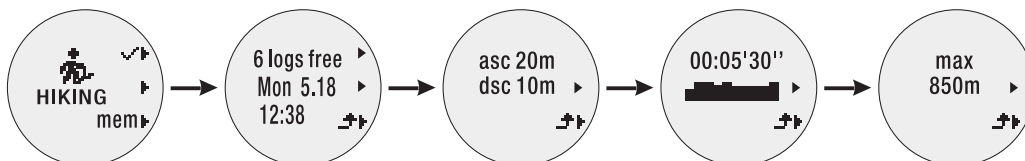


VER OS REGISTOS DEPOIS DA CAMINHADA

Pode ver os registos depois da caminhada. O registo é ordenado por data e hora.

Para ver o registo:

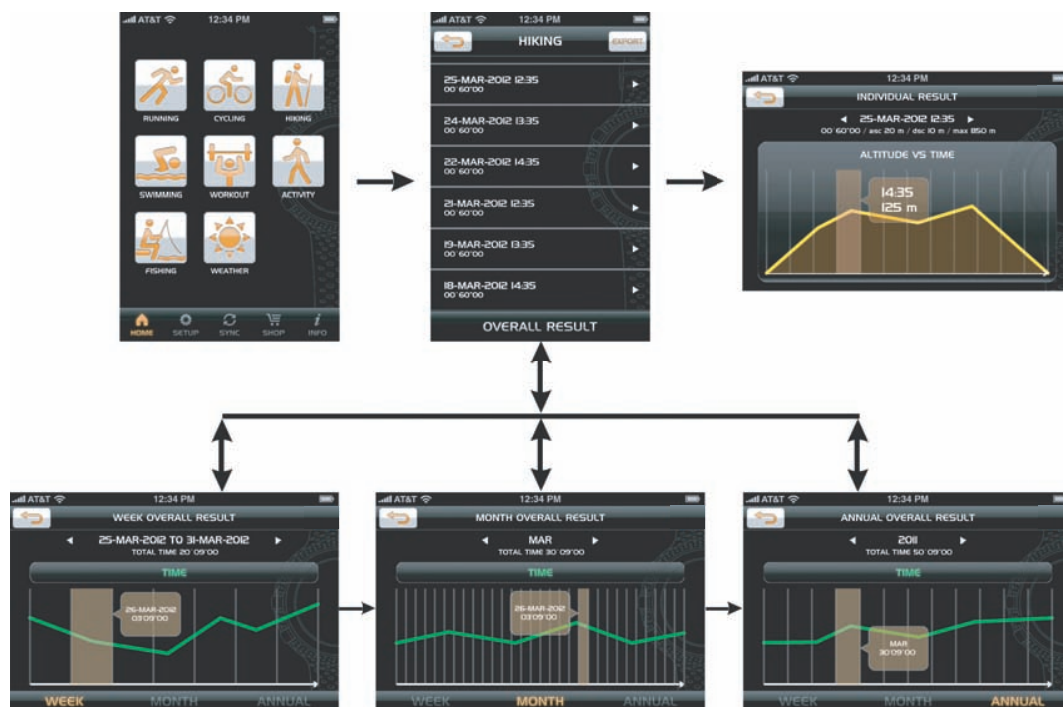
1. No modo **HIKING** (Caminhada), pressionar o botão inferior (3) para entrar no modo memória. Verá o número total de registos de tempo disponíveis, a data e a hora.
2. Alternar o botão do meio (2) para seleccionar o registo desejado.
3. Pressionar o botão superior (1) para entrar.
4. Alternar o botão do meio (2) para ver o tempo acumulada da caminhada, um gráfico representando a sua altitude, a altitude de ascensão, a altitude de descida e a altitude máxima da caminhada.
5. Pressionar o botão inferior (3) para sair.



VER O REGISTRO DA CAMINHADA NO APLICATIVO

Você pode transferir a memória para seu aplicativo e visualizar os registros da caminhada no dispositivo móvel.

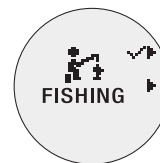
1. Entrar na página dos perfis na sua aplicação. Tocar no ícone do perfil **HIKING** (caminhada).
2. Os registros **HIKING** (Caminhada) são apresentados por data e hora. Seguir os passos abaixo.
 - Tocar no registro que deseja ver ou tocar em **EXPORT** (Exportar) para transmitir os dados por e-mail.
 - Deslocar a tela para a esquerda ou para a direita para ver outro conjunto de registros.
3. Tocar em **OVERALL RESULT** (Resultado geral) para entrar. Depois, pode tocar em **WEEK** (Semana), **MONTH** (Mês) e **ANNUAL** (Anual) para ver cada gráfico de resultados gerais. Deslocar a tela para a esquerda ou para a direita para ver o gráfico por cada unidade de tempo. Tocar em cada uma das barras do gráfico, os dados particulares são apresentados, tocar novamente para desaparecer.
4. Tocar em  na tela para sair.



PERFIL PESCA

Para usar o perfil **FISHING** (Pesca) para prever o intervalo de tempo para a melhor pescaria no seu local nos próximos 14 dias. Tem de configurar antes de usar. A configuração inclui essencialmente as seguintes partes:

- Latitude
- Longitude

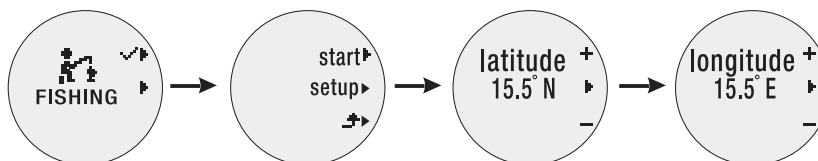


CONFIGURAÇÃO

Seguir os passos abaixo:

Configuração da latitude e da longitude:

1. No modo **FISHING** (Pesca), pressionar o botão superior (1) para entrar no modo de configuração.
2. Alternar o botão do meio (2) para entrar no modo da latitude e da longitude. Pode pressionar o botão superior (1) ou o botão inferior (3) para seleccionar a unidade de medição (**N**orth, **S**outh, **E**ast, and **W**est) (Norte, Sul, Este e Oeste).
3. Pressionar o botão do meio (2) para confirmar a seleção.
4. Pode definir o valor. Pressionar o botão superior (1) para aumentar o valor ou premir o botão inferior (3) para diminuir o valor.
5. Pressionar o botão do meio (2) para confirmar a configuração.

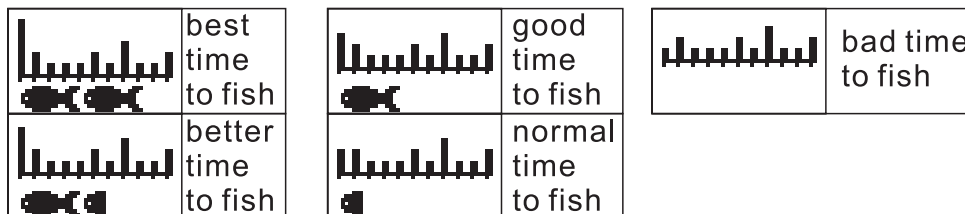


VER O ESTADO DURANTE A PESCA

Você pode visualizar o volume de peixe da tendência prevista nas próximas 10 horas desde o dia de hoje e para os próximos 14 dias. O ponto temporal de início do gráfico da tendência é a hora atual.

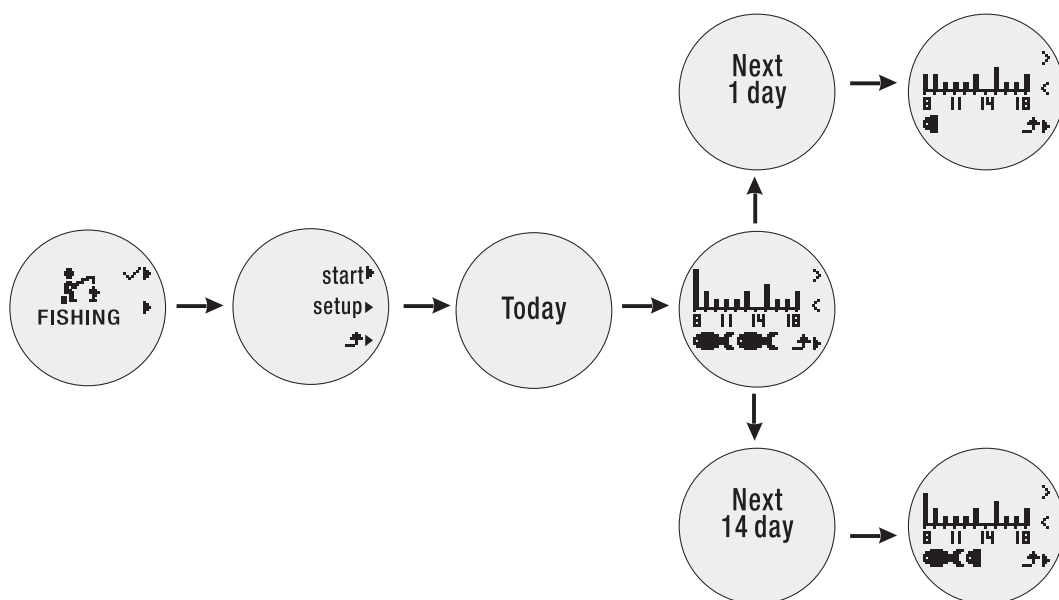
Para visualizar hoje:

1. No modo **FISHING** (Pesca), pressionar o botão superior (1) para entrar no modo start (iniciar).
2. É visualizado **Today** (Hoje) e aparece o gráfico da previsão de peixe após 3 segundos. Os gráficos abaixo são para sua referência para reconhecer o estado.
3. Pressionar o botão inferior (3) para sair.



Para ver outros dias:

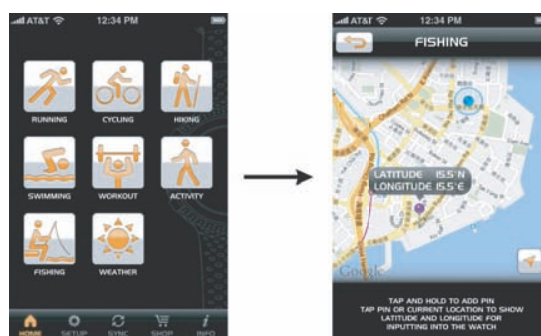
1. No modo **FISHING** (Pesca), pressionar o botão superior (1) para entrar no modo **start** (iniciar).
2. Pressionar o botão superior (1) para entrar na tela **Next 1 day** (Próximo 1 dia), após 3 segundos aparece o gráfico de previsão relacionado. Alternar o botão superior (1) para seleccionar o dia desejado.
OU
Pressionar o botão do meio (2) para entrar na tela **Next 14 day** (Próximos 14 dias), após 3 segundos aparece o gráfico de previsão relacionado. Alternar o botão do meio (2) para seleccionar o dia desejado por ordem inversa.
3. Pressionar o botão inferior (3) para sair.



VER O REGISTRO DE PESCA NO APLICATIVO

Você pode transferir a memória para seu aplicativo e visualizar o local da pescaria prevista no mapa.

1. Entrar na página dos perfis no seu aplicativo. Tocar no ícone do perfil **FISHING** (Pescaria).
2. No mapa, existe um marcador roxo no local da previsão com a atitude e a longitude, ou toque em para visualizar a sua localização atual.
3. Tocar em na tela para sair.



RESISTÊNCIA À ÁGUA

O relógio Smart é resistente à água até 5ATM (50 metros). Isto significa que pode usar o relógio para nadar ou em outras actividades esportivas aquáticas (como surfe) mas não deve ser usado para snorkeling e mergulho em águas profundas.

NOTA

- Certificar-se de que os botões e o compartimento das pilhas estão bem herméticos e intactos antes de expor o relógio a água em excesso.
- Evitar pressionar os botões quando estiver na água ou durante tempestades grandes, uma vez que isto pode fazer com que a água entre no relógio, resultando num mau funcionamento.
- Mesmo sendo resistente à água, como os sinais de rádio não são transmitidos na água, a transmissão de sinal entre o relógio e os acessórios, como o cinto de peito, não é possível dentro de água.

LUZ DE FUNDO

Tocar duas vezes para ativar a luz de fundo. Para uma luz de fundo mais prolongada, toque no vidro três vezes de forma consecutiva.

SUBSTITUIÇÃO DA PILHA

Se a pilha do relógio estiver fraca, o ícone é visualizado na tela. Se a pilha estiver fraca no modo **CONNECT** (Ligar), é visualizado **pls change batt. for update** (Substituir pilha para a atualização). Para um desempenho ideal, é necessário substituir a pilha do relógio, como referido abaixo:

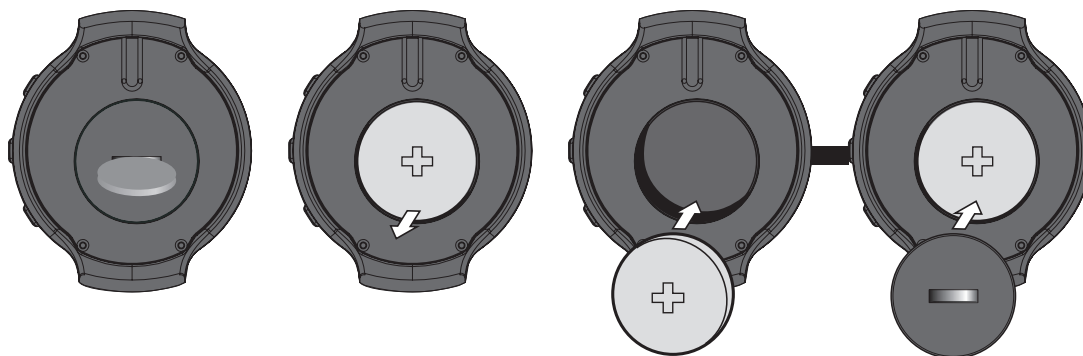
NOTA

Para obter uma pilha de substituição, você pode adquirir em um revendedor de artigos eletrônicos ou ligar para o nosso serviço de atendimento ao cliente para obter informações.

Para substituir a pilha do relógio:

1. Usar uma moeda para abrir a tampa do compartimento das pilhas.
2. Remover a pilha usada e inserir uma pilha nova de lítio CR2032, 3V.
3. Fechar a tampa usando a moeda.

pls change
batt. for
update



ESPECIFICAÇÕES

RELÓGIO	
Formato das horas	Formato 12/24 horas com horas/minutos/segundos
Formato da data	DD/MM ou MM/DD
Intervalo de anos	2012 - 2061
Alarme	Alarme com configuração diária, dia da semana ou fim-de-semana Só disponível para horas 1
TREINO	
Intervalo de tempo do exercício	00:00:00 a 99:59:00
Intervalo do tempo de descanso	00:00:00 a 99:59:00
Zona alvo do ritmo cardíaco	Queima de gordura, aeróbica, anaeróbica
Intervalo do ritmo cardíaco	0, 30-240 bpm
Intervalo da medição de distância	0-599,9 unidades (km ou milhas)
Intervalo de medição do passo	0 a 99999
Intervalo do temporizador do passo	00:00:00 a 99:59:00
Contagem máxima de circuitos	99
Intervalo de medição da cadência	0 a 9999,99 unidades (unidades em km ou milhas)
Intervalo de medição do passo	0 a 99999
Intervalo de medição da cadência	1 a 199 rpm
Número de intervalos no treino	2 a 5
Intervalo de calorías	0 a 9999 kcal
Intervalo da percentagem de queima de gordura	0 a 100%
Intervalo de calibração da distância	0,4-2,0 km
Intervalo de reputação do exercício	0-999
Intervalo do tamanho da roda	800-3000 mm
Intervalo do tamanho da piscina	25 metros / 50 metros
Intervalo do valor MET	3-13 MET
Intervalo das séries de exercício físico	1-9 séries
Intervalo da reputação do exercício físico	1-99 reputações
USUÁRIO	
Intervalo da data de nascimento	1913-2012
Intervalo do peso	20-225 kg (44-496 lbs)
Intervalo da altura	69-231 cm (2'3"-7'7" polegadas)
Intervalo do passo	22-152 cm (11-60 polegadas)
ALIMENTAÇÃO	
Relógio	1 pilha de lítio CR2032 3V
AMBIENTE DE FUNCIONAMENTO	
Temperatura de funcionamento	Para o relógio 0°C a 40°C (32°F a 104°F)
Temperatura de armazenamento	Para o relógio -20°C a 60°C (-4°F a 140°F)

PRECAUÇÕES

- Limpar somente com um pano suave ligeiramente molhado com água quente ou sabão suave.
- Não exerça força excessiva no produto nem o submeta a choques, pó, mudanças de temperaturas ou humidade. Nunca exponha o produto à luz solar direta por períodos prolongados. Tal tratamento pode resultar em funcionamentos incorretos.
- Não alterar os componentes internos. Ao fazê-lo invalidará a garantia do produto e pode causar danos. A unidade não contém peças reparáveis pelo usuário.
- Não riscar a tela LCD com objetos duros porque isto pode causar danos.
- Remover as pilhas se o produto necessitar ser armazenado por um longo período de tempo.
- Ao substituir as pilhas, usar novas pilhas, tal como especificado neste manual.
- O produto é um instrumento de precisão. Nunca tente abrir este dispositivo. Contactar o revendedor ou o nosso serviço de atendimento ao cliente caso o produto tenha de ser reparado.
- Devido a limitações de impressão, o mostrador apresentado neste manual pode ser diferente do mostrador atual.
- Os conteúdos deste guia de início rápido não podem ser reproduzidos sem a autorização do fabricante.

NOTA As especificações técnicas deste produto e os conteúdos do guia de início rápido podem ser alterados sem prévio aviso. Para obter instruções completas sobre a utilização do produto, consulte o manual de usuário online em www.oregonscientific.com. A versão em inglês do manual contém a descrição do modo de funcionamento mais atualizada.

SOBRE A OREGON SCIENTIFIC

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

Para colocar qualquer tipo de questão, contacte o nosso Serviço de Apoio ao Cliente através do endereço sac@oregonscientific.com.br.

“Para maiores informações, contatar o SAC - Serviço de Atendimento a Cliente - (11) 3523-1934 ou email: sac@oregonscientific.com”.

CE – DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

Oregon Scientific declara que este(a) Smart Watch (Relógio Inteligente) (Modelo: SE900 ou RA900) está conforme com os requisitos essenciais e outras provisões da Diretriz 29999/5/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 
e Noruega 

INNEHÅLL

Introduktion	2
Förpackningens Innehåll	2
Kontrollknappar	2
Skärmen	2
Starta Klockan (Första Gången)	2
Ställ In Din Klocka	2
Återgå Till Standardtidsskärmen	2
Ställ In Tidsprofilen	2
Ställ In Användarprofil	3
Oregon Scientifics App	4
Köp En Profil	4
Ställ In Träningsprofiler	4
Anslut Till Telefon	4
Ladda Ner Profiler Till Klockan	4
Ladda Upp Data Till Mobilenhet	5
Uppdatera System	5
Sensorinställning	5
Lägg Till En Sensorenhet	6
Ta Bort En Sensorenhet	6
Börja Träning	6
Löpprofil	7
Inställning	7
Användbar Referens	8
Se Träningsdata Under Träning	9
Visa Träningsdata Efter Löpning	9
Visa Träningsdata I Appen	10
Cykelprofil	11
Inställningar	11
Användbar Referens	11
Visa Träningsdata Under Cykling	11
Visa Träningsdata Efter Cykling	12
Visa Träningsdata I Appen	13
Simprofil	14
Inställningar	14
Visa Träningsdata Under Simning	14
Visa Träningsdata Under Simning	15
Visa Träningsdata I Appen	15
Styrketränningsprofil	17
Inställningar	17
Användbar Referens	17
Visa Träningsdata Under Styrketräning	18
Visa Träningsdata Efter Styrketräning	18
Visa Träningsdata I Appen	19
Aktivitetsprofil	20
Användbar Referens	20
Visa Träningsdata Efter Aktivitet	20
Visa Träningsdata I Appen	21
Väderprofil	22
Inställningar	22
Visa Temperatur Och Väder	22
Visa Vädret I Appen	22
Fotvandringsprofil	23
Inställningar	23
Visa Data Under Fotvandring	23
Visa Resultat Efter Fotvandring	23
Visa Resultat Efter Fotvandring	23
Fiskeprofil	25
Inställning	25
Visa Status Under Fiske	25
Visa Fiskedata I Appen	26
Vattentäthet	26
Bakgrundsbelysning	26
Batteribyte	26
Specifikationer	26
Försiktighetsåtgärder	27
OM Oregon Scientific	27
EU-Försäkran om överensstämmelse	27

INTRODUKTION

Tack för att du valt Oregon Scientific™ Smart Watch som din träningskompis som kan bli ett fantastiskt motivationsverktyg tillsammans med den nedladdningsbara appen för din smartphone eller tablet PC. Den här multifunktionsklockan kan hjälpa dig att systematiskt uppnå och upprätthålla din optimala träning. Dela dina träningsresultat med vänner och familj!

Klockan är just nu kompatibel med iPhone 4S / iPhone 5 / iPad 3 som har loggan  för pålitlig överföring. Du hittar de senaste kompatibilitetsuppgifterna på vår webbsajt <http://ssmart.oregonscientific.com>.

Du kan köpa våra tillbehör separat, såsom Bluetooth Smart Fabric bröstbälte (SZ999) och Bluetooth Smart cykel-pod (AD262) för att maximera klockans kapacitet.

VIKTIGT Den här klockan är endast till för sport och är inte avsedd att ersätta medicinsk utrustning.

Patentinformation: Den här produkten har amerikanskt & europeiskt patent.

FÖRPACKNINGENS INNEHÅLL

Paketet innehåller följande delar:

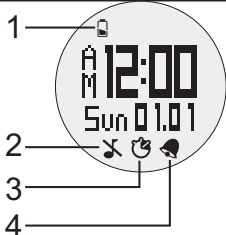
- 1 x SE900 eller RA900-klocka
- 1 x CR2032 3V lithiumbatteri (redan installerat i klockan)
- 1 x Oregon Scientific™ garantikort
- 1 x Snabbstartguide

KONTROLLKNAPPAR



1. **ÖVRE KNAPPEN (1):** Start / stop av stoppur; öka värden vid inställning; slå in profildata
2. **Mittersta knappen (2):** Växla mellan profiler / displays; stega genom data; bekräfta inställning
3. **Nedre knappen (3):** Minska värde vid inställning; aktivera mine för att se sparade data; aktivera set-up; minne ett varv medan stoppuret är igång; avsluta aktuell visning och återvänd till föregående skärm
4. **Knacka på glaset** för att aktivera bakgrundsbelysning

SKÄRMEN

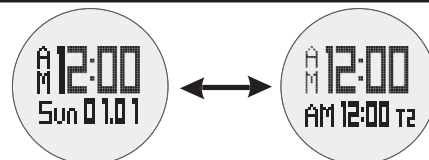


1. : Indikerar att batterinivån är låg eller nästan slut
2. : Indikerar att pipsignalen är av
3. : Indikerar att träningstimern är aktiverad; blinkar när den räknar
4. : Indikerar att alarmet är på

STARTA KLOCKAN (FÖRSTA GÅNGEN)

När klockan packats upp från förpackningen trycker du och håller inne knappen (1) för att aktivera den tills skärmen visar tiden.

Tryck på den övre knappen (1) för att skifta mellan aktuell tid **Time 1** (Tid 1) och **Time 2** (Tid 2). Tryck på mittersta knappen (2) för att fortsätta ställa in tidsprofilen



STÄLL IN DIN KLOCKA

VIKTIGT

- För att du ska få korrekta beräkningar under träningen rekommenderas du starkt att ställa in klockan och användarprofilerna innan träning.
- Kom ihåg att även ställa in profilerna efter varje batteribyte eller återställning.

ÅTERGÅ TILL STANDARDTIDSSKÄRMEN

Tryck och håll inne mittersta knappen (2) för att lämna det läge du befinner dig i för att återgå till standardtidsskärmen.



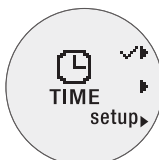
STÄLL IN TIDSPROFILER

När du startar klockan första gången kan du gå till läget **TIME setup** (Tidsinställning) genom att trycka på mellanknappen (2).

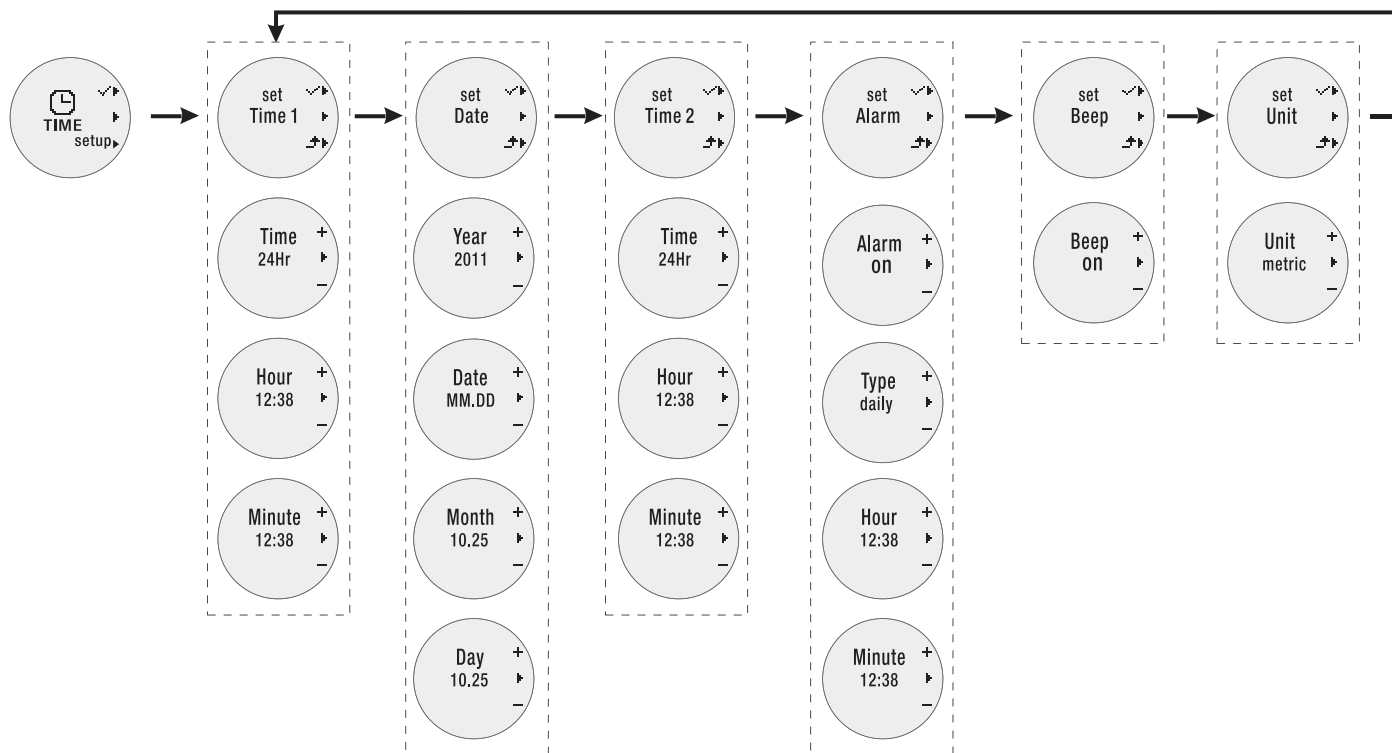
1. Tryck på nedre knappen (3) för att göra inställningarna.
2. Bläddra med mittersta knappen (2) för att välja inställning. Välj mellan **Time 1** (Tid 1), **Date** (Datum), **Time 2** (Tid 2), **Alarm** (Alarm), **Beep** (Pip) samt **Unit** (Mätenhet).

När du gjort ett val trycker du på följande knappar för att göra inställningar:

1. Tryck på den övre knappen (1) för att påbörja en viss inställning.



- Tryck på den övre knappen (1) för att öka värdet eller gör ett val; tryck på nedre knappen (3) för att minska värdet eller gör ett val.
- Tryck på mittersta knappen (2) för att spara inställningen och gå automatiskt till en annan inställning (om någon kan göras).



NOTERA Om du vill gå tillbaka till realtidsvisningen, gå till läget **TIME setup** (TID-inställning) och tryck sedan på den övre knappen (1).

NOTERA Om alarmet är på visas 🔊 på skärmen tills alarmet stängs av.

NOTERA Du kan ställa in oberoende alarm för **daily** (dagligt) / **weekday** (veckodag) / **weekend** (helg).

NOTERA Om klockans batterinivå är låg stängs pipsignalen automatiskt av och 🔊 visas.

STÄLL IN ANVÄNDARPROFIL

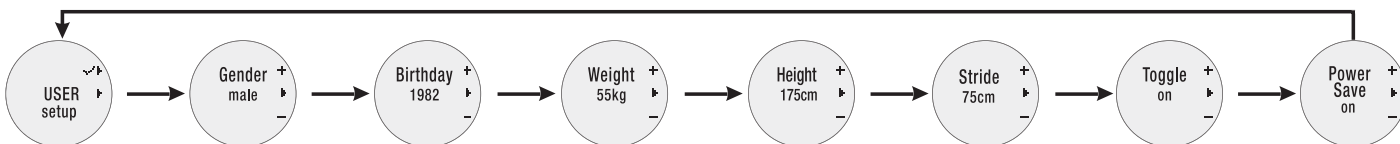
Du kan välja att ställa in användarprofil eller ladda ner träningsprofiler efter att du ställt in tidsprofilen men vi föreslår att du ställer in användarprofilen innan träning.

Du kan även ställa in användarprofil genom appen på din mobilenhet, och uppdatera profilen till klockan.

I läget **USER setup** (ANVÄNDAR-inställning) trycker du på den övre knappen (1) och fortsätter att ställa in din användarprofil i följande ordning: **Gender** (Kön), **Birthday** (Födelsedag), **Weight** (Vikt) (och måtenhet), **Height** (Längd) (och måtenhet), **Stride** (Steg) (och måtenhet), **Toggle** (Bläddra) och **Power Save** (Strömbesparing), genom att trycka på följande knappar:

- Tryck på den övre knappen (1) för att öka värdet eller välja alternativ; tryck på nedre knappen (3) för att minska värdet eller välja alternativ.
- Tryck på mittersta knappen (2) för att spara en inställning och automatiskt gå till nästa inställning.

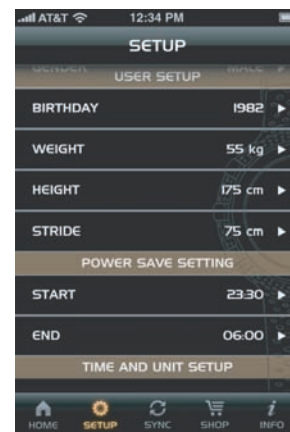
TIPS Steglängden är ett avstånd mellan toppen på tån på foten längst fram och toppen på tån på den bakre foten när du går, eller så kan det mätas med hälen som referens. För korrekt mätning av individuell steglängd kan du gå med normala steg i normal hastighet och sedan räkna ut medelvärdet som kan användas för att anges i klockan som steglängd.

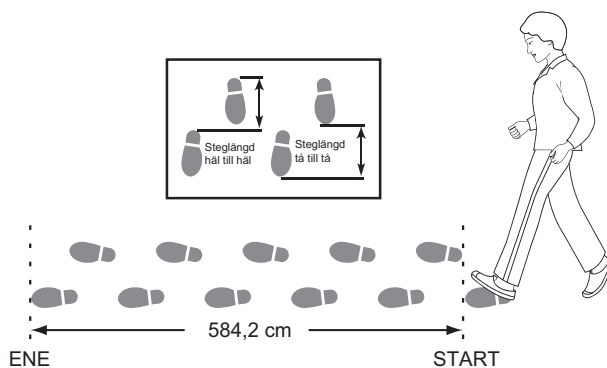


De totala stegen är till exempel 10, och längden är 584,2 cm. Medelstegvärdet är därför 59 cm.

$$\text{Total längd} \div \text{Antal steg} = \text{Genomsnittlig steglängd}$$

$$584,2 \div 10 = 58,4 \text{ cm}$$





NOTERA Om du under träning vill att klockan automatiskt ska bläddra mellan träningsdata, aktiverar du inställningen **Toggle** (Bläddring).

NOTERA Om **Power Save** (Strömbesparing) är inställt på **on** (på), kommer klockan automatiskt att gå i viloläge efter 30 minuter om ingen knapp trycks in mellan 23.00 till 6.00. Tryck på skärmen för att starta den igen. Du kan ställa in önskad tidsrymd i **POWER SAVE SETTING** (Strömbesparingsinställningar) i appen.

NOTERA Du kan också ändra tid- och måtenhet via appen.

VIKTIGT Återställ användarprofilen om klockan används av någon annan person.

OREGON SCIENTIFICS APP

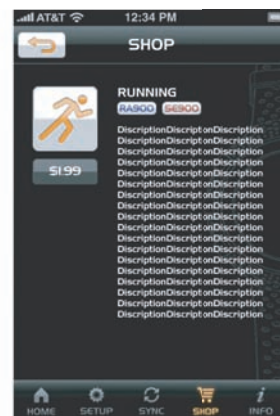
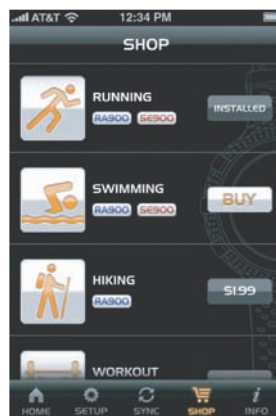
Ladda ner Oregon Scientifics app till din mobila enhet. Appen finns tillgänglig på Apple App Store (iOS-version) eller på Google Play Store (android version, kommer snart). Olika träningsprofiler kan laddas ner gratis eller köpas direkt via appen.

TIPS För snabb sökning av appen, skriv 'Smart Watch' som sökord i sökmotorn.

KÖP EN PROFIL

I läget **SHOP** (BUTIK), visas profiler på skärmen. Om någon profil redan installerats på din klocka visas etiketten **INSTALLED** bredvid den profilikonen.

Om du vill köpa en profil klickar du på prisikonen **\$199** och **BUY**. Om du vill köpa en profil klickar du på prisikonen **BUY**. Du ser profilinformation och skickas vidare till betalningsproceduren.



STÄLL IN TRÄNINGSPROFILER

Det finns flera olika träningsprofiler i Oregon Scientifics app för nedladdning enligt nedan,

- Löpning
- Cykling
- Simning
- Workout
- Aktivitet
- Fiske

Utöver ovanstående profiler kan modellen RA900 även installeras med nedanstående profiler.

- Fotvandring
- Väder

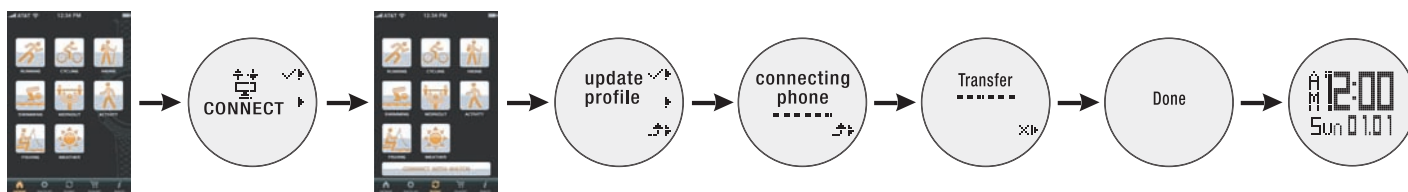


ANSLUT TILL TELEFON

LADDA NER PROFILER TILL KLOCKAN

Du kan ladda ner önskade träningsprofiler från appen till din klocka. Du kan välja upp till 3 profiler som du sedan kan byta ut när som helst.

1. I läget klickar du och väljer önskade träningsprofiler på mobilenheten och klickar sedan på .
2. Tryck och bläddra med mittersta knappen (2) på klockan för att öppna läget **CONNECT** (ANSLUT). Tryck på den övre knappen (1) för att öppna.
3. Klicka på **CONNECT WITH WATCH** (ANSLUT TILL KLOCKA) på mobilenheten för att initiera synkronisering medan du trycker på den övre knappen (1) på klockan. **Done** (Klart) visas på klockan när nedladdningen är slutförd.



Ikon	Betydelse
	Mobilnheten söker efter klockan för anslutning.
	När anslutningen lyckats startar nedladdningen.

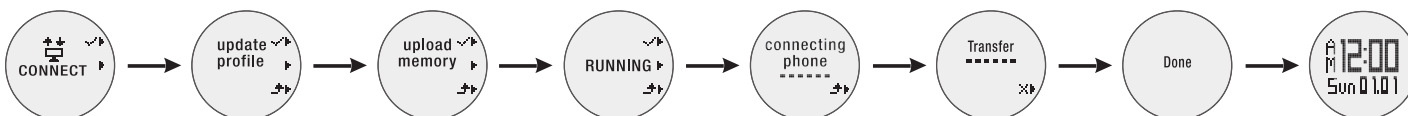
NOTERA Om batterinivån är låg visas pls change batt.for update (byt batt för uppdatt) och du kan inte fortsätta använda klockan.

pls change
batt. for
update

LADDA UPP DATA TILL MOBILENHET

Du kan ladda upp data från klockan till appen.

- I läget **CONNECT** (ANSLUT) trycker du på den övre knappen (1) för att öppna och bläddrar sedan med mittersta knappen (2) för att aktivera **upload memory** (ladda upp minne).
- Tryck på den övre knappen (1) för att välja en träningsprofil, bläddra med mittersta knappen (2) för att välja önskad profil och tryck sedan på den övre knappen (1) för att påbörja uppladdningen.
- Klicka på **CONNECT WITH WATCH** (ANSLUT TILL KLOCKA) på mobilenheten för att initiera synkronisering medan du trycker på den övre knappen (1) på klockan igen. **Done** (Klart) visas på klockan när uppladdningen är slutförd.



NOTERA Om anslutningen misslyckas försöker klockan automatiskt att synkronisera igen.

SKÄRMMEDELANDE

Transfer =====	Synkronisering pågår
Done	Synkroniseringen lyckades
Failed	Synkroniseringen misslyckades. Klockan försöker synkronisera igen.
no memory (inget minne)	Inga data finns på klockan.
pls change batt.for update (byt batt för uppdatt)	Klockans batterinivå är låg och batteriet behöver bytas.

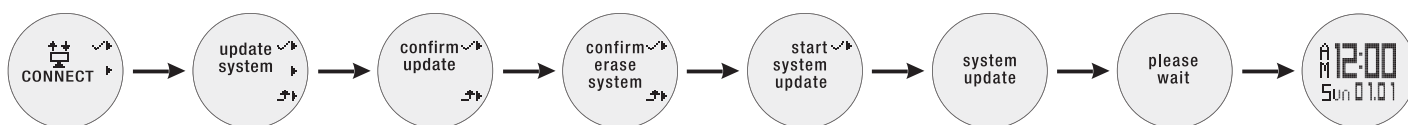
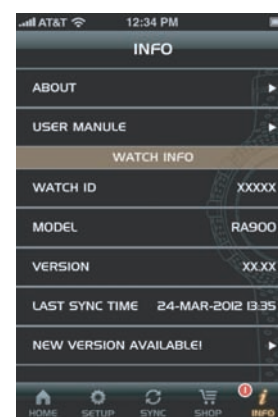
UPPDATERA SYSTEM

Du kan uppdatera klockan till ett avancerat system som Oregon Scientific erbjuder i framtiden via appen, om en uppdatering finns tillgänglig. I appen får du information på sidan **INFO** genom att ett meddelande visas, eller så söker du **NEW VERSION AVAILABLE!** (NY VERSION TILLGÄNGLIG!) längst ner på sidan.

- I läget **CONNECT** (ANSLUT) trycker du på den övre knappen (1) för att öppna och sedan bläddrar du med mittersta knappen (2) för att öppna update system (uppdatera system).
- Bläddra med den övre knappen (1) för att öppna inställningarna i ordning. Det nuvarande klocksystemet raderas efter att du bekräftat.

NOTERA Om systemuppdateringen misslyckas, visas **Failed** (Misslyckades) och skärmen återgår till **start system update** (starta systemuppdatering) för att försöka igen.

NOTERA På sidan **INFO** (INFO) kan du se **WATCH ID** (KLOCK-ID), **VERSION** (VERSION) samt **LAST SYNC TIME** (SENASTE SYNK).



SENSORINSTÄLLNING

Med olika sensorenheter anslutna till klockan kan du maximera klockan för högsta prestanda för dina träningsmål, till exempel med bröstbälte och cykel-pod (köps separat). Du kan lägga till en sensor före eller efter att du laddat ner träningsprofiler.

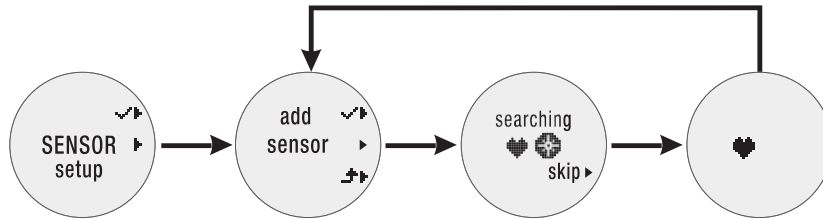
VIKTIGT För att garantera bästa möjliga mätresultat tillsammans med din träning rekommenderar vi starkt att du ansluter klockan till Oregon Scientific Bluetooth Smart Fabric bröstbälte (modell SZ999). Beställ tillbehör genom att besöka vår webbsajt www.oregonscientific.com eller kontakta din lokala återförsäljare.

LÄGG TILL EN SENSORENHET

Förbered din sensor genom att packa upp den och håll den nära klockan.

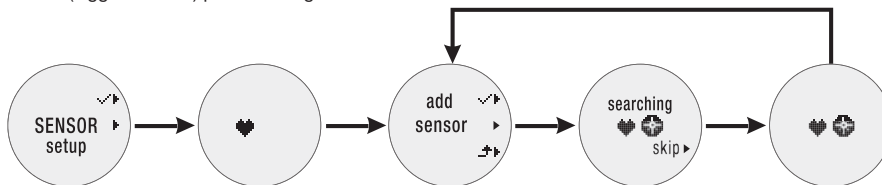
Första gången den används finns ingen sensor tillagd. Följ då nedanstående steg.

1. I läget **SENSOR setup** (SENSOR-inställning), tryck på den övre knappen (1) och **add sensor** (lägg till sensor) visas på skärmen.
2. Tryck på den övre knappen (1) igen för att starta anslutningen av sensorn.   blinkar under anslutningsförfarandet och sedan visas enbart ikonen för den anslutna sensorn när anslutningen är slutförd.
3. Efter 3 sekunder visas **add sensor** (lägg till sensor) på klockan igen.



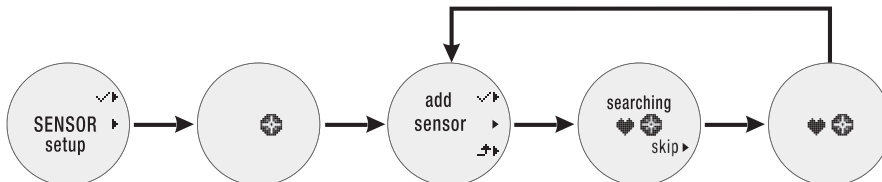
Om klockan har lagt till bröstbältessensor följer du nedanstående steg.

1. I läget **SENSOR setup** (SENSOR-inställning) trycker du på den övre knappen (1) och ikonen för den anslutna sensorn  visas på skärmen.
2. Efter 3 sekunder visas **add sensor** (lägg till sensor) på skärmen.
3. Tryck på den övre knappen (1) igen för att ansluta sensorn.   blinkar under anslutningen och enbart ikonen för den anslutna sensorn visas på skärmen när anslutningen är slutförd.
4. Efter 3 sekunder visas **add sensor** (lägg till sensor) på klockan igen.



Om klockan har lagt till en cykelpod-sensor följer du nedanstående steg.

1. I läget **SENSOR setup** (SENSOR-inställning) trycker du på den övre knappen (1) och ikonen för den anslutna sensorn  visas på skärmen.
2. Efter 3 sekunder visas **add sensor** (lägg till sensor) på skärmen.
3. Tryck på den övre knappen (1) igen för att ansluta sensorn.   blinkar under anslutningen och enbart ikonen för den anslutna sensorn visas på skärmen när anslutningen är slutförd.
4. Efter 3 sekunder visas **add sensor** (lägg till sensor) på klockan igen.

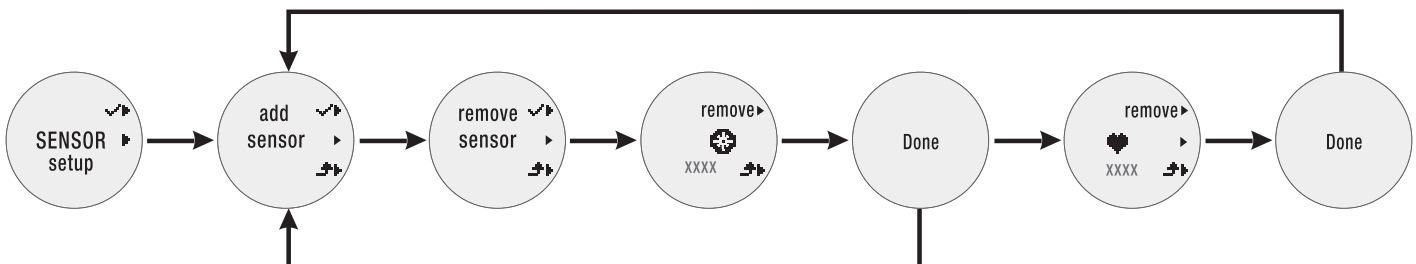


NOTERA Du kan ansluta alla sensorer till klockan samtidigt.

TA BORT EN SENSORENHET

Du kan ta bort sensorn från klockan. Ta bort en sensor åt gången.

1. I läget **SENSOR setup** (SENSOR-inställning) trycker du på den övre knappen (1). Ansluten(anslutna) sensor(er) visas och bläddra sedan med mittersta knappen (2) tills **remove sensor** (ta bort sensor) visas.
2. Tryck på den övre knappen (1).
3. Bläddra med mittersta knappen (2) för att välja den sensor du vill ta bort. Sensor-ID visas under sensor-ikonen.
4. Tryck på den övre knappen (1) igen för att bekräfta raderingen och **Done** (Klart) visas på skärmen.
5. Efter 3 sekunder återgår skärmen automatiskt till att visa annan ansluten sensor-ikon.
6. Följ steg 3 i det här avsnittet, eller tryck på nedre knappen (3) för att avsluta.



NOTERA Sensor-ID är från 00000 till FFFFF och varje sensor har ett unikt sensor-ID.

BÖRJA TRÄNING

Med din profil nedladdad till klockan kan du börja träningen och se träningsdata på klockan eller ladda upp den till appen, som systematiskt hanterar och analyserar dina resultat.

VIKTIGT Du behöver ansluta en eventuell sensor till klockan innan du inleder träningen, såsom en cykel-pod för cykling. Om sensorn inte är ansluten kan inte träningsprofilen samla in några data.

INSTÄLLNING

Du kan göra löpinställningar på klockan. I läget **RUNNING** (LÖPNING) trycker du på den övre knappen (1) och ikonen för den anslutna sensorn visas på skärmen. Tryck på nedre knappen (3) för att hoppa över och sedan på mittersta knappen (2) för att öppna läget för **setup** (inställning). Inställningarna inkluderar i huvudsak följande delar:

- Varv
- Intervall
- Vila
- Pulszon

NOTERA Om ingen sensor är ansluten visas **no sensor** (ingen sensor) på skärmen.

NOTERA Du behöver göra steglängdsmätning innan du springer, se avsnittet **USER SETUP** (ANVÄNDARINSTÄLLNING).

NOTERA Innan du inleder träningen låter du klockan först söka efter sensor(er). Detta för att garantera att du tar emot korrekta beräkningar (såsom varv, kalorier, puls samt hastighet) under träningen. Om du påbörjar träningen utan sensorsökning kommer du bara att kunna ta emot pulsavläsningar.

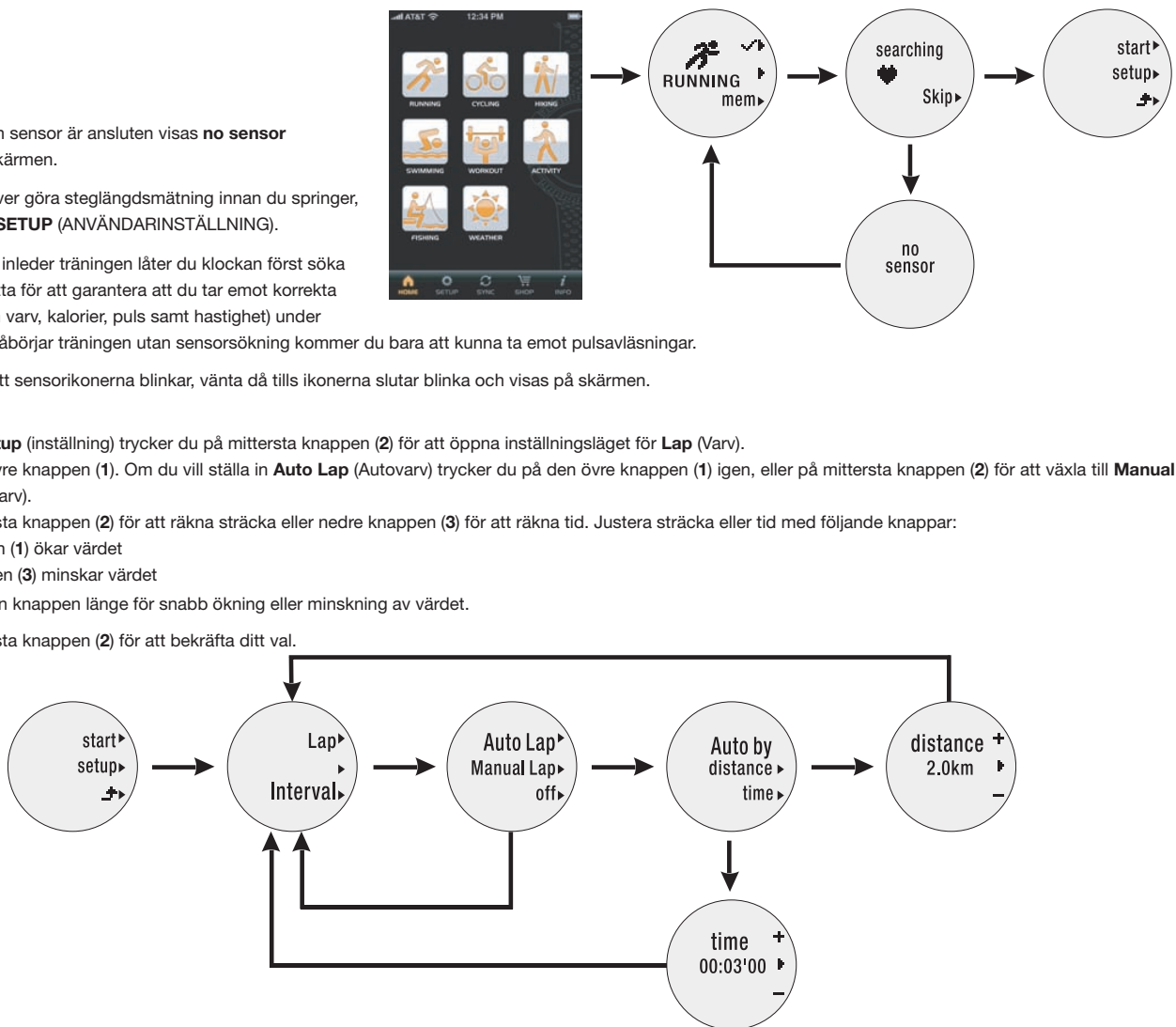
Om du upptäcker att sensorikonerna blinkar, vänta då tills ikonerna slutar blinka och visas på skärmen.

Varvinställning

1. På skärmen **setup** (inställning) trycker du på mittersta knappen (2) för att öppna inställningsläget för **Lap** (Varv).
2. Tryck på den övre knappen (1). Om du vill ställa in **Auto Lap** (Autovarv) trycker du på den övre knappen (1) igen, eller på mittersta knappen (2) för att växla till **Manual Lap** (Manuellt varv).
3. Tryck på mittersta knappen (2) för att räkna sträcka eller nedre knappen (3) för att räkna tid. Justera sträcka eller tid med följande knappar:
 - Övre knappen (1) ökar värdet
 - nedre knappen (3) minskar värdet

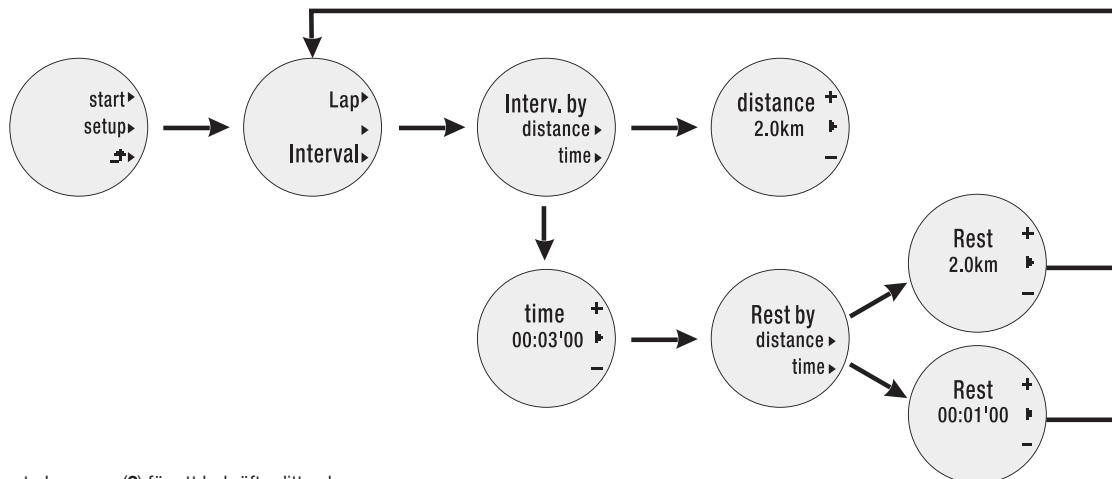
NOTERA Håll in knappen länge för snabb ökning eller minskning av värdet.

4. Tryck på mittersta knappen (2) för att bekräfta ditt val.



Intervallinställning

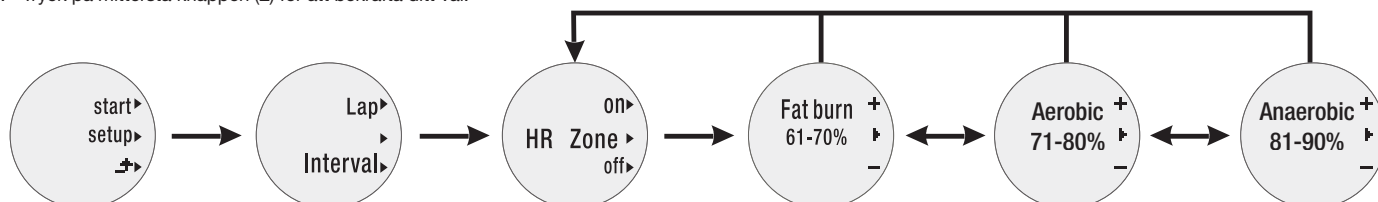
1. På skärmen **setup** (inställning) trycker du på nedre knappen (3) för att öppna inställningsläget för **Interval** (Intervall).
 2. Om du vill välja **Interv.by distance** (Interv. sträcka) (beräkning av sträcka) trycker du på mittersta knappen (2), eller så trycker du på nedre knappen (3) för **Interv.by time** (Interv. tid) (beräkning av tid).
 3. Tryck på mittersta knappen (2) för att räkna sträcka eller nedre knappen (3) för att räkna tid. För att justera avstånd eller tid använder du följande knappar:
 - Övre knappen (1) ökar värdet
 - nedre knappen (3) minskar värdet
- NOTERA** Håll in knappen länge för snabb ökning eller minskning av värdet.
4. Tryck på mittersta knappen (2) för att bekräfta ditt val och öppna **Rest by distance/time** (Vila sträcka/tid).
 5. Tryck på mittersta knappen (2) för att räkna sträcka eller tryck på nedre knappen (3) för att räkna tid. Justera sträcka eller tid med följande knappar:
 - Övre knappen (1) ökar värdet
 - nedre knappen (3) minskar värdet



6. Tryck på mittersta knappen (2) för att bekräfta ditt val.

Pulszoninställning

1. På skärmen **setup** (inställning) bläddrar du med mittersta knappen (2) för att öppna inställningsläget för **HR Zone** (Pulszon).
2. Tryck på övre knappen (1) för att välja **Pulszon**.
3. Tryck på övre knappen (1) eller nedre knappen (3) för att välja mellan **Fat burn 61-70%** (Fettförbränning 61-70 %), **Aerobic 71-80%** (Aerobic 71-80 %) eller **Anaerobic 81-90%** (Anaerobic 81-90 %).
4. Tryck på mittersta knappen (2) för att bekräfta ditt val.



ANVÄNDBAR REFERENS

Målzon

För att hjälpa dig att uppnå maximala hälsoresultat med ditt träningsprogram är det viktigt att du känner till ditt hälsoindex, enligt nedan:

- Maximal puls (MHR)
- Övre pulsgräns
- Nedre pulsgräns

MHR uttrycks genom slag per minut. Du kan få ditt MHR genom ett MHR-test, eller så kan du uppskatta det genom att använda följande formel:

$$220 - \text{ålder} = \text{MHR}$$

Klockan är förinställd på tre målzonalternativ, där varje har en nedre och övre pulsgräns, enligt tabellen nedan.

ZONNAMN	NEDRE GRÄNS	ÖVRE GRÄNS
Fettförbränning	61% x MHR	70% x MHR
Aerobic	71% x MHR	80% x MHR
Anaerobic	81% x MHR	80% x MHR

Zonområdet sträcker sig från 61 % till 80 % av din maximala puls när du uppnår kardiovaskulära vinster, bränner fett och får bättre kondition.

Det finns tre kategorier av träning enligt tabellen nedan.

TRÄNINGS- KATEGORI	MHR%	BESKRIVNING
Fettförbränning	61-70%	Det här är den lägsta träningsnivån. Den är bra för nybörjare och för de som vill stärka sitt kardiovaskulära system och förbränna fett.
Aerobic	71-80%	Ökar styrkan och uthålligheten. Arbetar med kroppens syreupptagningskapacitet, förbränner fler kalorier och kan upprätthållas under lång tid.
Anaerobic	81-90%	Ökar hastighet och styrka. Arbetar på eller över kroppens syreupptagningskapacitet, bygger muskler och kan inte upprätthållas under längre tid.

De övre och nedre pulsgränserna är beräknade genom att multiplicera ditt MHR med procenten på den valda träningskategorin.

Exempel:

En 40-åring vill träna för att förbränna fett:

Hans övre pulsgräns är $[220 - 40(\text{ålder})] \times 70\%$

Hans nedre pulsgräns är $[220 - 40(\text{ålder})] \times 61\%$

NOTERA Värm alltid upp innan träning och välj den träningskategori som passar din fysik bäst. Träna regelbundet, 20 till 30 minuter per pass, tre till fyra gånger i veckan för ett friskare kardiovaskulärt system.

WARNING Att avgöra din individuella träningskategori är ett viktigt steg i processen mot ett effektivt och säkert träningsprogram. Konsultera din läkare eller hälsoproffs för att avgöra träningsfrekvens och lämplig träningsid i förhållande till din ålder, kondition och specifika mål.

SE TRÄNINGSDATA UNDER TRÄNING

Börja spring genom att följa nedanstående steg, och om du ställt in intervall, kommer sträckan eller tiden räknas ner.

NOTERA Se till att klockan har tillräckligt med minne, annars visas **no memory** (inget minne) när du trycker ner knappen efter läget **RUNNING** (LÖPNING).

Visa löpresultat:

- I läget **RUNNING** (LÖPNING) trycker du på den övre knappen (1) för att öppna sensorsökningsläget, eller nedre knappen (3) för att hoppa över läget om du vet att sensorn är ansluten.
- Tryck på den övre knappen (1) för att öppna läget **start** (start). Räkningen börjar när  blinkar. Pulsmätningen med ikonen () och träningstiden visar (00'00'00).
- Bläddra med mittersta knappen (2). Total sträcka (km) / hastighet (km/h), kaloriberäkning (Cal) / aktuell träningstid (00'00'00), samt tidvisning.

- Om **Auto lap** (Autovarv) är valt visas varv och tid automatiskt på skärmen när inställningen nås.

ELLER

- Om **Manual lap** (Manuellt varv) är valt, tryck på nedre knappen (3) för att manuellt ställa in ett varv.

ELLER

Medan du tittar på den här skärmen och trycker på den övre knappen (1) för att pausa räkningen, slutar  att blinka, varefter du trycker på den övre knappen (1) för att välja **continue** (fortsätt) eller tryck på nedre knappen (3) för att välja **stop** (stoppa) löpningen. Om du trycker på nedre knappen (3) för att sluta räkna, visas läget **RUNNING** (LÖPNING) på skärmen.



NOTERA Om du valt att låta klockan bläddra mellan skärmvisningen automatiskt, visas de fyra senaste skärmbilderna var 5:e sekund. Använd **SET USER PROFILE** (STÄLL IN ANVÄNDARPROFIL) för att aktivera bläddringsfunktionen.

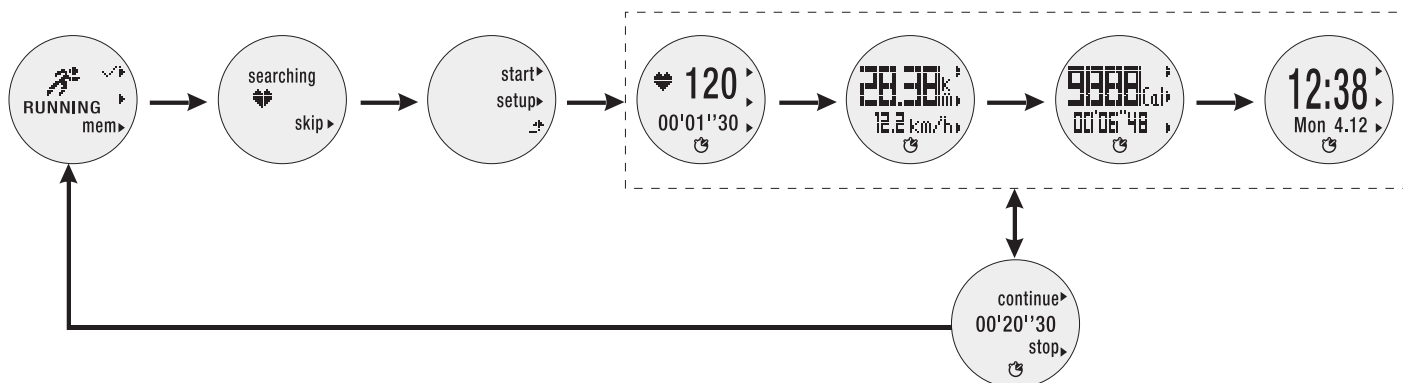
NOTERA Om du aktiverar **HR zone** (Pulszon), visar klockan **Above Zone** (ÖVRE ZON) i 3 sekunder när din puls överstiger zonen, eller visar **Below Zone** (UNDRE ZON) i 3 sekunder när din puls understiger zonen.

NOTERA Om det totala antalet varv når 100 eller det totala antalet timmar når 80 timmar, visas **memory full** (minnet fullt) på skärmen tillsammans med en lång pipsignal. Du måste då rensa minnet för ytterligare mätning.

memory
full

HR belt
low batt

NOTERA **HR belt low batt.** (HR-bälte lågt batt.) visas på skärmen om klockan upptäcker att bröstbältets batterinivå är låg.



VISA TRÄNINGSDATA EFTER LÖPNING

Du kan se mätningar efter löpningen på klockan genom att följa nedanstående steg.

Visa träningsdata:

- I läget **RUNNING** (LÖPNING) trycker du på nedre knappen (3) för att öppna löpningsminne (**mem**). Skärmen visar de senaste träningsresultaten och tiden. Bläddra med mittersta knappen (2) för att välja önskat data och tryck sedan på den övre knappen (1).

NOTERA Om du vill rensa alla minnesdata, bläddra med mittersta knappen (2) tills **Clear all** (Rensa alla) visas. Tryck på den övre knappen (1) för att öppna och sedan på den övre knappen (1) igen för att välja **yes** (ja) för att bekräfta raderingen av minnet; eller tryck på nedre knappen (3) för att välja **no** (nej) och återgå till resultatskärmen.

- Tryck på den övre knappen (1) för att öppna **View Summary** (Vissa summering). Tryck på den övre knappen (1) igen för att visa, och bläddra sedan med mittersta knappen (2) för att visa resultaten.

ELLER

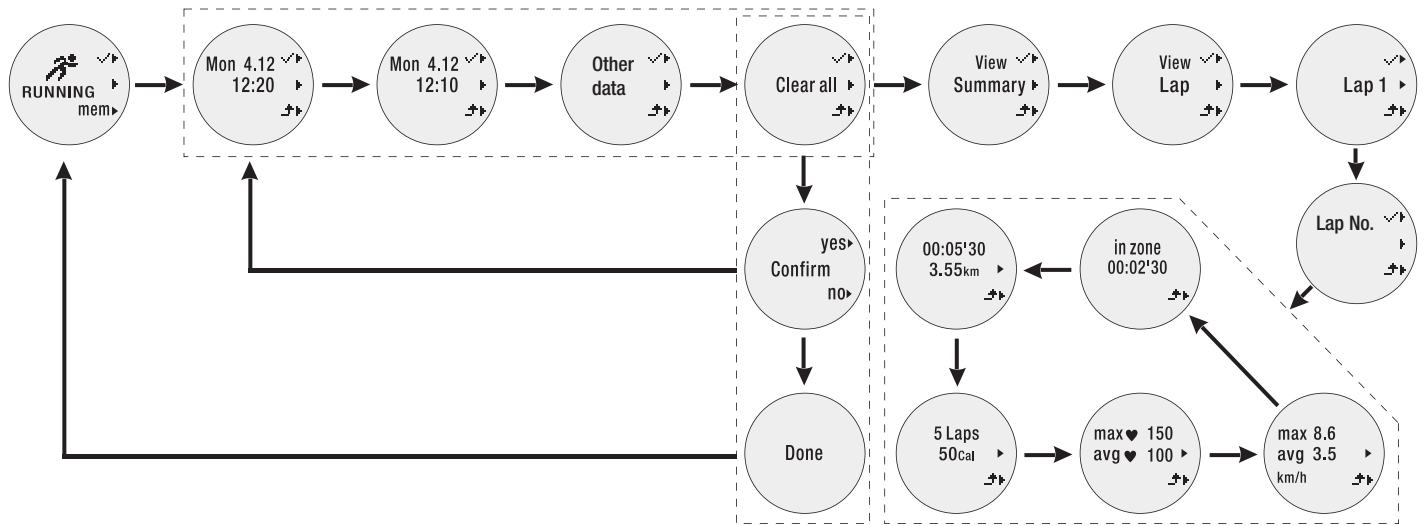
Tryck på nedre knappen (3) för att avsluta.

- Tryck på mittersta knappen (2) för att öppna **View Lap** (Visa varv). Tryck på den övre knappen (1) för att visa eller bläddra med mittersta knappen (2) för att visa önskat varv.

- Tryck på den övre knappen (1) igen för att visa, och bläddra sedan med mittersta knappen (2) för att visa resultaten.

ELLER

Tryck på nedre knappen (3) för att avsluta.



VISA TRÄNINGSDATA I APPEN

Du kan ladda upp minnet till din app och visa löpresultaten i din mobila enhet.

- Öppna profilsidan i din app. Klicka på profilikonen **RUNNING** (LÖPNING).
- Löpresultaten listas med datum och tid. Följ nedanstående steg.
 - Klicka på det resultat du vill se eller klicka på **EXPORT** för att överföra data via e-post.
 - Dra skärmen till vänster eller höger för att visa andra resultat.
- Klicka på **OVERALL RESULT** (ALLA RESULTAT). Sedan kan du klicka på **WEEK** (VECKA), **MONTH** (MÅNAD) samt **ANNUAL** (ÅR) för att för visa alla resultat. Dra skärmen till vänster eller höger för att visa respektive tidsenhet. Klicka på varje rad på skärmen och respektive data visas, klicka igen så försvinner det.
- Klicka på **←** på skärmen för att avsluta.



CYKELPROFIL

INSTÄLLNINGAR

Förutom hjulstorleksinställningen kan du göra alla inställningar för cyklingsprofilen i avsnittet **SETUP** (INSTÄLLNING) i **RUNNING PROFILE** (LÖPPROFIL).

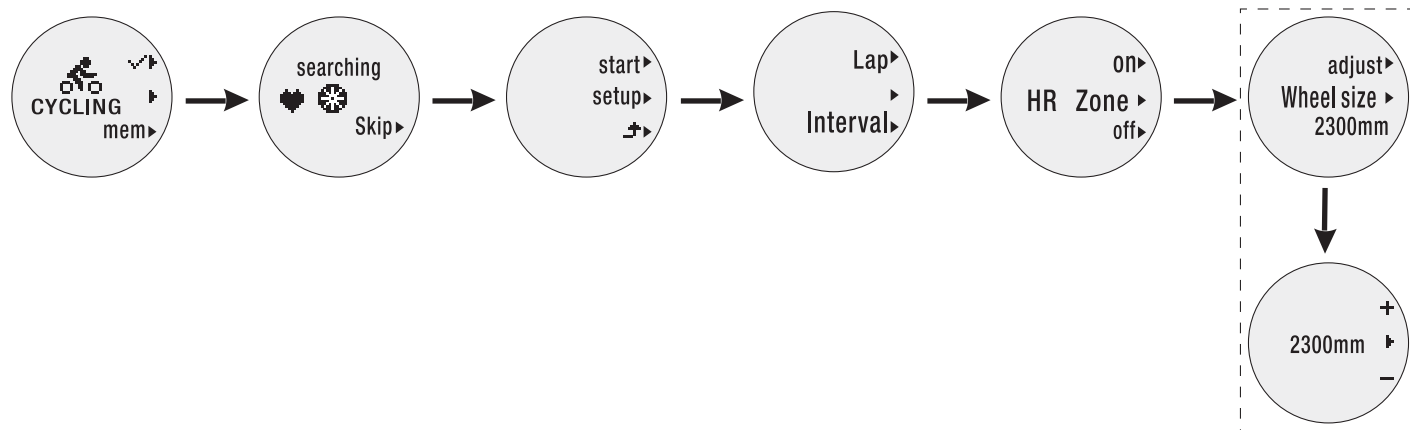
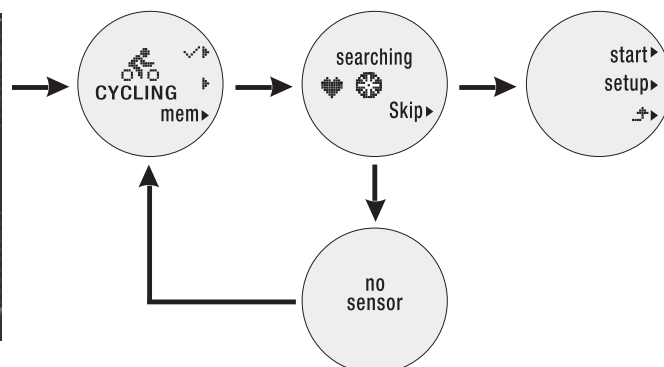
NOTERA Se till att cykel-podsensorn är ansluten till klockan innan du börjar cykla.

Inställningen består i huvudsak av följande delar:

- Varv
- Intervall
- Vila
- Pulszon
- Hjulstorlek

Hjulstorleksinställning

1. I inställningsläget **CYCLING** (CYKLING) trycker du på den övre knappen (1) och de anslutna sensorikonerna visas på skärmen. Tryck på nedre knappen (3) för att hoppa över om sensorn redan är tillagd.
2. Tryck på mittersta knappen (2) för att öppna läget **setup** (inställning).
3. Bläddra med mittersta knappen (2) tills **adjust Wheel size** (justera hjulstorlek) visas.
4. Tryck på den övre knappen (1).
5. Tryck på den övre knappen (1) igen för att öka värdet eller tryck på nedre knappen (3) för att minska värdet.
6. Tryck på mittersta knappen (2) för att bekräfta ditt val.



ANVÄNDBAR REFERENS

Om cykelhjulstorlek

Matcha ETRTO eller cykelhjuldiametern som är tryckt på hjulet med hjulinställningsinställningen i tabellen här nedanför. Skriv i rätt cykelhjulnummer efter att cykelpoden är ansluten.

ETRTO	Hjuldiameter (tum)	Hjulstorleksinställning (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

NOTERA Hjulstorlekarna i ovanstående tabell är endast för referens då hjulstorleken även beror på hjultyp samt lufttryck.

VISA TRÄNINGSDATA UNDER CYKLING

Börja cykla genom att följa nedanstående steg, och om du ställt in **Interval** (Intervall) börjar sträcka eller tid räkna ner.

NOTERA Se till att klockan har tillräckligt med minne, annars visas **no memory** (inget minne) när du trycker på knappen efter läget **CYCLING** (CYKLING).

Visa cyklingsdata:

- I läget **CYCLING** (CYKLING) trycker du på den övre knappen (1) och sedan visas anslutna sensorikoner på skärmen. Tryck på nedre knappen (3) för att hoppa över sökläget om sensorn är tillagd.
- Tryck på den övre knappen (1) för att öppna läget **start** (start). Räkningen börjar när blinkar. Pulsräkningen med ikonen () och träningsstidräkningen visar (00'00'00).
- Tryck på mittersta knappen (2). Du kan nu se den totala sträckan (km) /hastighet (km/h), varvräkning (rpm), kalorier (Cal) (Kal) samt tiden.
 - Om **Auto lap** (Autovarv) är valt visas varv och tid automatiskt på skärmen när inställningen nås.

ELLER

- Om **Manual lap** (Manuellt varv) är valt, tryck på nedre knappen (3) för att manuellt ställa in ett varv.

ELLER

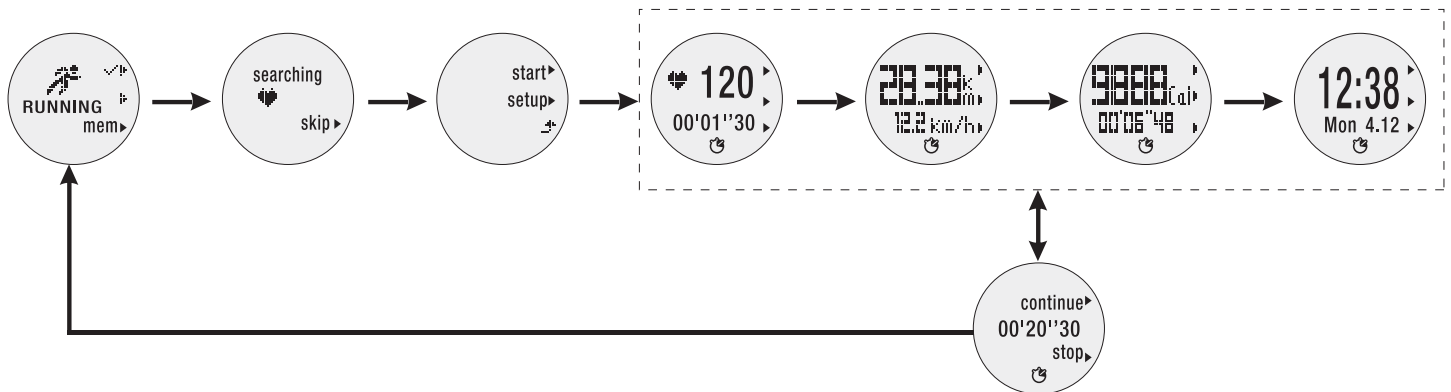
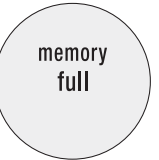
Medan du tittar på skärmen trycker du på den övre knappen (1) för att pausa räkningen, och slutar blinka. Tryck sedan på den övre knappen (1) för att välja **continue** (fortsätt) räkna eller tryck på nedre knappen (3) för att **stop** (stoppa) räkningen. Om du trycker på nedre knappen (3) för att stoppa räkningen, visas inställningsskärmen **CYCLING** (CYKLING).

NOTERA Om du ställt in klockan att automatiskt bläddra mellan skärmarna, visas de fem senaste skärmarna automatiskt var 5:e sekund. Se **SET USER PROFILE** (STÄLL IN ANVÄNDARPROFIL) för att aktivera bläddringsfunktionen.

NOTERA Om du aktiverar HR zone (Pulszonen) visar klockan **Above Zone** (Övre zon) i 3 sekunder när din puls överstiger zonen, eller visar **Below Zone** (Undre zon) i 3 sekunder när din puls understiger zonen.

NOTERA Om det totala antalet varv når 100 eller det totala antalet timmar når 80 timmar, visas **memory full** (minnet fullt) på skärmen tillsammans med en lång pipsignal. Du måste då rensa minnet för ytterligare mätning.

NOTERA **Bike pod low batt.** (Cykelpod lågt batt.) visas på skärmen om klockan upptäcker att cykel-podens batterinivå är låg.

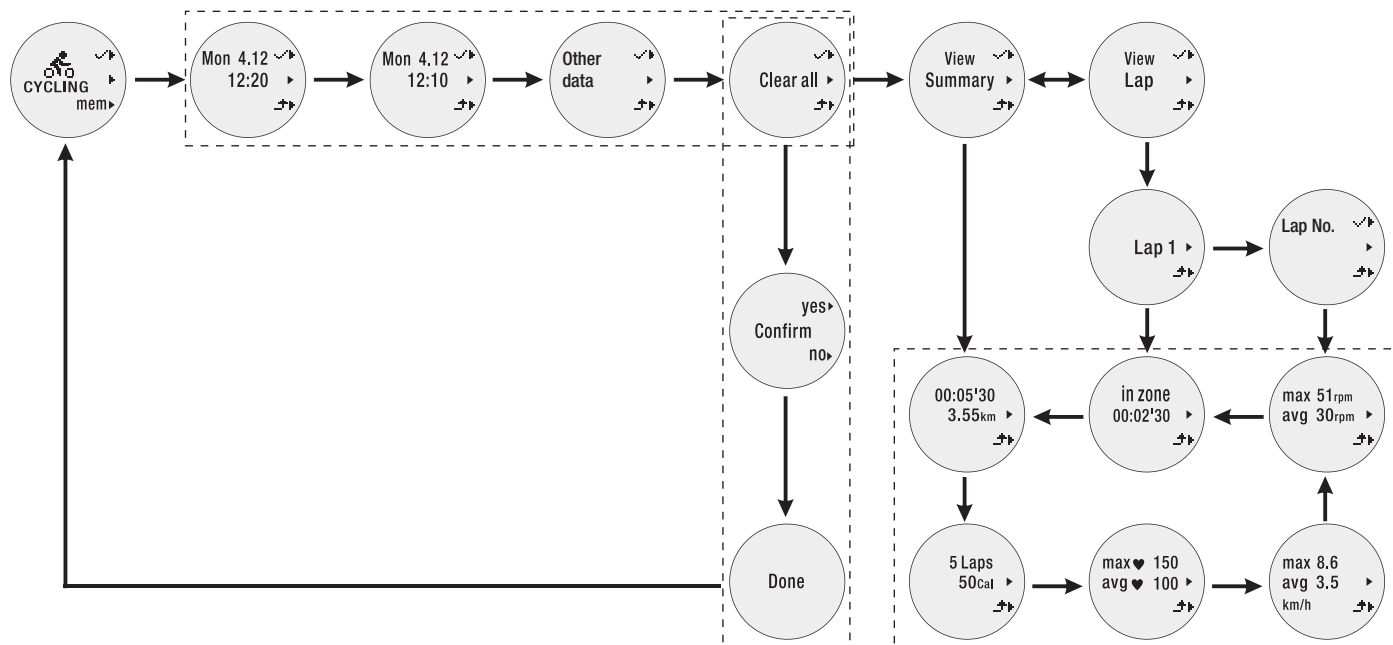


VISA TRÄNINGSDATA EFTER CYKLING

Du kan visa träningsdata efter cyklingen på klockan genom att följa nedanstående steg.

Visa träningsdata:

- I läget **CYCLING** (CYKLING) trycker du på nedre knappen (3) för att öppna cykelminnet (**mem**). Skärmen visar senaste träningsdatum och tid. Bläddra med mittersta knappen (2) för att välja önskat resultat och tryck sedan på den övre knappen (1).
 - NOTERA** Om du vill rensa minnet bläddrar du med mittersta knappen (2) tills **Clear all** (Rensa alla) visas. Tryck på den övre knappen (1) för att öppna och sedan på den övre knappen (1) igen för att välja **yes** (ja) för att bekräfta radering av minnet; eller tryck på nedre knappen (3) för att välja **no** (nej) för att återgå till datavisningsskärmen.
- Tryck på den övre knappen (1) för att öppna skärmen **View Summary** (Visa summering). Tryck sedan på den övre knappen (1) igen, och bläddra sedan med mittersta knappen (2) mellan de olika resultaten.
 - ELLER
 - Tryck på nedre knappen (3) för att avsluta.
- Tryck på mittersta knappen (2) för att öppna skärmen **View Lap** (Visa varv). Tryck på den övre knappen (1) för att visa **Lap 1** (Varv 1).
- Tryck på den övre knappen (1) igen för att visa resultat och bläddra med mittersta knappen (2) mellan de olika resultaten.
- Bläddra med mittersta knappen (2) för att se det önskade varvet. Följ ovanstående steg 4.
 - ELLER
 - Tryck på nedre knappen (3) för att avsluta.



VISA TRÄNINGSDATA I APPEN

Du kan ladda upp minnet till din app och visa cyklingsresultaten på din mobila enhet.

- Öppna profilsidan i din app. Klicka på profilikonen **CYCLING** (CYCLING).
- Cyklingsresultaten listas med datum och tid. Följ nedanstående steg.
 - Klicka på det resultat du vill se eller klicka på **EXPORT** för att överföra data via e-post.
 - Dra skärmen till vänster eller höger för att se andra data.
- Klicka på **OVERALL RESULT** (ALLA RESULTAT). Du kan sedan klicka på **WEEK** (VECKA), **MONTH** (MÅNAD) samt **ANNUAL** (ÅR) för att visa resultaten. Dra skärmen till vänster eller höger för att visa respektive tidsenhet. Klicka på respektive rad för att visa data, klicka igen för att stänga.
- Klicka på **EXPORT** på skärmen för att avsluta.



INSTÄLLNINGAR

Du kan göra inställningar för simning på klockan. I läget **SWIMMING** (SIMNING) trycker du på den övre (1) knappen för att öppna läget **setup** (inställningar). Inställningsläget består i huvudsak av följande delar:

- Simsätt
- Bassängstorlek
- Kalibrering

NOTERA Undvik att trycka på några knappar under vattnet, då detta kan resultera i att vatten tränger in i klockan och förstör den.

Simsättinställning

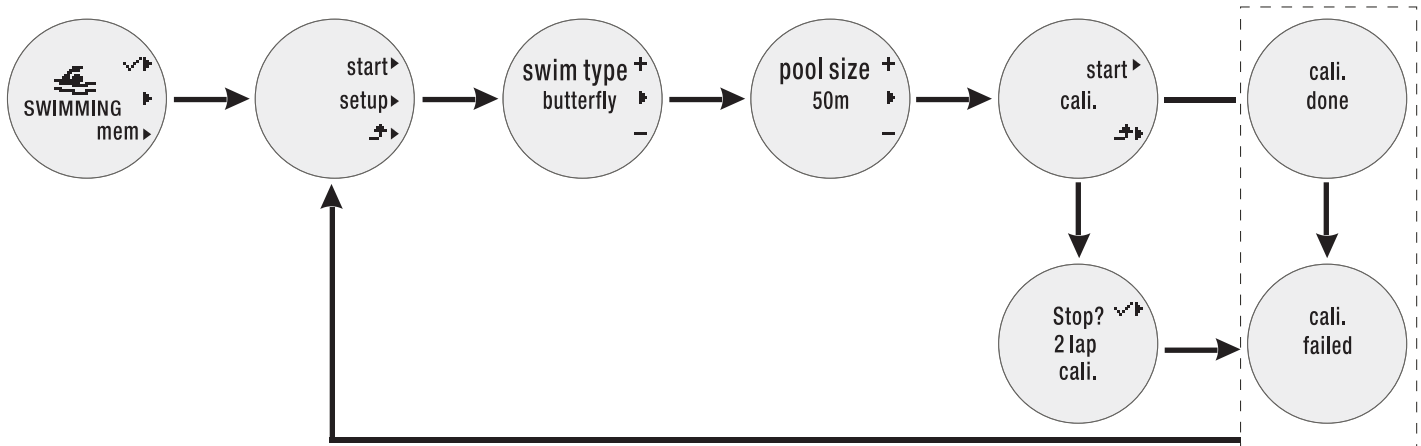
1. I läget **SWIMMING** (SIMNING) trycker du på den övre (1) knappen för att öppna läget **setup** (inställningar).
2. Tryck på mellanknappen (2) för att öppna läget swim type (simsätt) och tryck sedan på den övre knappen (1) eller den undre knappen (3) för att välja mellan **ft.crawl** (framåtcrawl), **backstr** (ryggssim), **breastsr** (bröstsims) samt **butterfly** (fjärilssim).
3. Tryck på mellanknappen (2) igen för att bekräfta ditt val.

Bassängstorleksinställning

1. I läget **SWIMMING** (SIMNING) trycker du på den övre (1) knappen för att öppna läget **setup** (inställningar).
2. Bläddra med mellanknappen (2) för att öppna bassängstorleksläget och tryck sedan på den övre (1) knappen eller den nedre (3) knappen för att välja mellan **50m** (meter) och **25m** (meter).
3. Tryck på mellanknappen (2) igen för att bekräfta ditt val.

Kalibrering

1. I läget **SWIMMING** (SIMNING) trycker du på den övre (1) knappen för att öppna läget **setup** (inställningar).
2. Bläddra med mellanknappen (2) tills **start cali** (starta kali) visas.
3. Tryck på den övre (1) knappen för att starta kalibreringen.
ELLER
Tryck på den nedre knappen (3) för att avsluta.
4. Varvräkningsdata visas. Du behöver simma 2 varv och manuellt trycka på den övre (1) knappen för att stoppa ovanför vattenytan. När du slutfört kalibreringen, visas **cali.done** (kali.klar) och efter 2 sekunder går skärmen tillbaka till **setup** (inställnings)-skärmen.
ELLER
Om du vill stoppa kalibreringen trycker du på den övre (1) knappen och sedan visas **cali.failed** (kali.fel).



VISA TRÄNINGSDATA UNDER SIMNING

Börja simma genom att följa nedanstående steg.

NOTERA Se till att tillräckligt minne finns på klockan, annars visas **no memory** (inget minne) när du trycker på en knapp efter läget **SWIMMING** (SIMNING).

Visa simdata:

1. I läget **SWIMMING** (SIMNING) trycker du på den övre (1) knappen för att öppna läget **start** (starta).
2. Bläddra med mellanknappen (2) för att välja **swim type** (simsätt) och **pool size** (bassängstorlek) (se avsnitten ovan).
3. Klockan börjar räkna. Endast **Auto lap** (Autovarv) är tillgängligt under simning, **tag** (stk) (tag), **time** (tid) (00'00'00) and **calories** (kalorier) (Cal) (Kal) visas automatiskt på skärmen. Varvräkningsdata visas när inställningen nås.

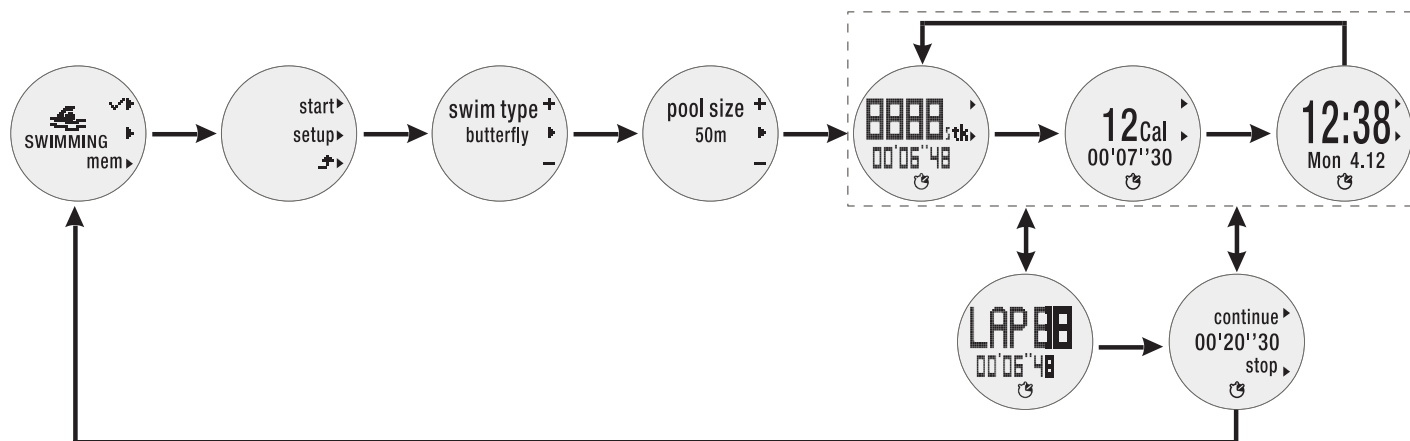
ELLER

Medan du tittar på skärmen och trycker på den övre (1) knappen pausas räkningen,  slutar blinka. Välj sedan **continue** (fortsätt) eller **stop** (stopp). Om du trycker på den nedre knappen (3) för att stoppa räkningen visas läget **SWIMMING** (SIMNING). Gå direkt till ovanstående steg 1 för att räkna igen.

NOTERA Om du ställt in klockan på att automatiskt bläddra mellan skärmarna, visas de tre senaste skärmarna var 5:e sekund. Se **SET USER PROFILE** (STÄLL IN ANVÄNDARPROFIL) för att aktivera bläddringsfunktionen.

memory
full

NOTERA Om varvräkningen når 100 eller det totala antalet träningsstimmar når 80, visas **memory full** (minnet fullt) på särmen tillsammans med ett långt pip. Du måste rensa minnet för att kunna fortsätta träna.



VISA TRÄNINGSDATA EFTER SIMNING

Du kan se de insamlade uppgifterna på klockan efter att du simmat genom att följa nedanstående steg.

Visa träningsdata:

- I läget **SWIMMING** (SIMNING) trycker du på den nedre knappen (3) för att öppna. Skärmen visar senaste träningsdatum samt tid. Bläddra med mellanknappen (2) för att välja ett träningsstillfälle och tryck sedan på den övre (1) knappen för att öppna datan.

NOTERA Om du vill rensa allt minne, bläddra med mellanknappen (2) tills **Clear all** (Rensa alla) visas. Tryck på den övre (1) knappen för att öppna och sedan på den övre knappen igen (1) för att välja **yes** (ja) för att bekräfta raderingen av minnet, eller tryck på den nedre knappen (3) för att välja **no** (nej) och återgå till skärmen med data.

- Tryck på den övre (1) knappen för att öppna skärmen **View Summary** (Visa Summa). Tryck på den övre (1) knappen igen för att visa och bläddra sedan med mellanknappen (2) för att se de olika uppgifterna.

ELLER

Tryck på den nedre knappen (3) för att avsluta.

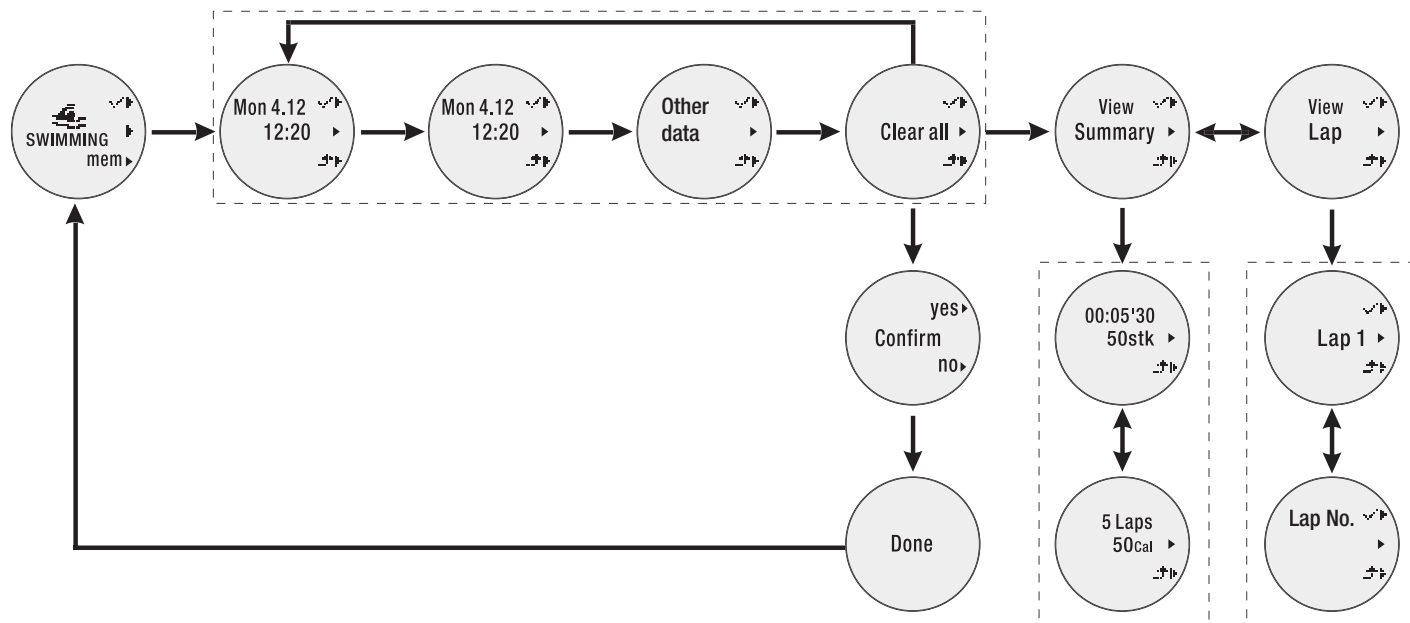
- Tryck på mellanknappen (2) för att öppna skärmen **View Lap** (Visa Varv). Tryck på den övre (1) knappen för att visa **Lap 1** (Varv 1).

- Tryck på den övre knappen (1) igen för att visa och bläddra sedan med mellanknappen (2) för att se alla data.

- Bläddra med mellanknappen (2) för att visa önskat varv. Följ ovanstående steg 4.

ELLER

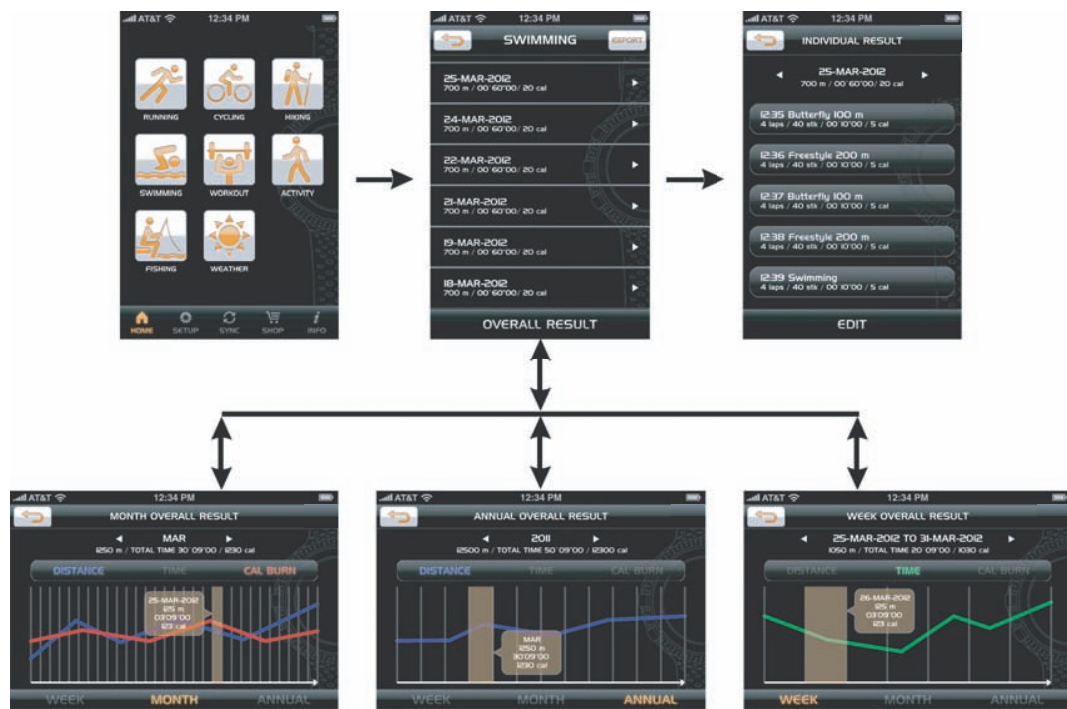
Tryck på den nedre knappen (3) för att avsluta.



VISA TRÄNINGSDATA I APPEN

Du kan ladda upp minnet till din app och visa simningsuppgifterna på din mobila enhet.

- Öppna profilsidan i din app. Tryck på profilikonen **SWIMMING** (SIMNING).
- Simuppgifterna listas med datum och tid. Följ nedanstående steg.
 - Tryck på den uppgift du vill titta på eller tryck på **EXPORT** för att överföra data via e-post.
 - Dra skärmen till vänster eller till höger för att se andra uppgifter.
- Tryck up **OVERALL RESULT** (ALLA RESULTAT) för att öppna. Tryck sedan på **WEEK** (VECKA), **MONTH** (MÅNAD) eller **ANNUAL** (ÅR) för att visa resultaten i ett diagram. Dra skärmen till vänster eller till höger för att visa diagrammet för respektive tidsenhet. Tryck på respektive diagramrad för att se specifika data, och tryck igen för att dölja dem.
- Tryck på på skärmen för att avsluta.



STYRKETRÄNINGSPROFIL

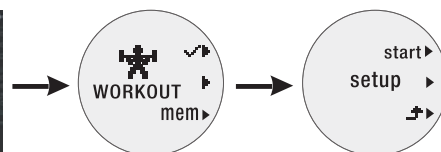
INSTÄLLNINGAR

Innan du börjar med styrketräningen kan du göra inställningar för styrketräning på klockan. I läget **WORKOUT** (STYRKETRÄNING) trycker du på den övre knappen (1) för att öppna läget för **setup** (inställning). Inställningarna består i huvudsak av följande delar:

- Sets
- Reputationer
- Vilotid
- Met

Eller så kan du hoppa över inställningarna genom att trycka på **skip** (skippa) i läget **setup** (inställning); klockan kommer då automatiskt att räkna set (standardvärde=3 set), reputationer (standardvärde=12 reputationer), vilotid (standardvärde =15 sekunder) samt met (standardvärde=3). Vi rekommenderar emellertid att du gör inställningar för styrketräning.

- Tryck på den övre knappen (1) för att pausa och sedan trycker du på samma knapp igen för att fortsätta, eller tryck på nedre knappen (3) för att stoppa. Träningsresultaten visas på skärmen.



NOTERA Tidräkningen återställs till noll klockan 24.00 varje midnatt.



Träningsinställningar

1. I läget **WORKOUT** (STYRKETRÄNING) trycker du på den övre knappen (1) för att öppna läget **setup** (inställning).
2. Tryck på mittersta knappen (2) för att välja **yes** (ja) i läget **setup** (inställning). Tryck på den övre knappen (1) för att öppna läget **Sets** (Set).
3. Tryck på den övre knappen (1) för att öka värdet eller tryck på nedre knappen (3) för att minska värdet.
3. Tryck på mittersta knappen (2) för att bekräfta ditt val.

NOTERA Inställningsområdet för set är 1-9.

Reputationsinställningar

1. I läget **WORKOUT** (STYRKETRÄNING) trycker du på den övre knappen (1) för att öppna läget **setup** (inställning).
2. Tryck på mittersta knappen (2) för att välja **yes** (ja) i läget **setup** (inställning). Tryck på den övre knappen (1) och sedan på mittersta knappen (2) för att öppna läget **Rep** (Rep).
3. Tryck på den övre knappen (1) för att öka värdet eller tryck på nedre knappen (3) för att minska värdet.
4. Tryck på mittersta knappen (2) för att bekräfta ditt val.

NOTERA Inställningsområdet för reputation är 1-99.

Vilotidsinställningar

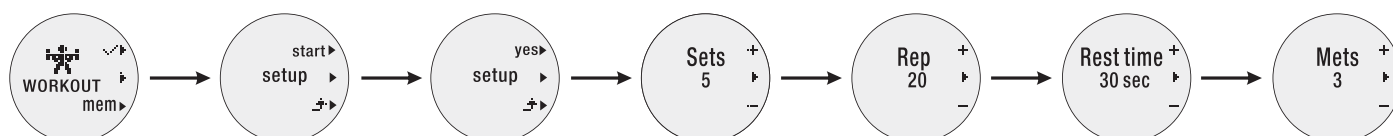
1. I läget **WORKOUT** (STYRKETRÄNING) trycker du på den övre knappen (1) för att öppna läget **setup** (inställning).
2. Tryck på mittersta knappen (2) för att välja **yes** (ja) i läget **setup** (inställning). Tryck på den övre knappen (1) och bläddra sedan med mittersta knappen (2) tills läget **Rest time** (Vilotid) visas.
3. Tryck på den övre knappen (1) för att öka värdet eller tryck på nedre knappen (3) för att minska värdet.
4. Tryck på mittersta knappen (2) för att bekräfta ditt val.

NOTERA Inställningsområdet för vilotid är 15-30 sekunder. Vilotiden börjar räkna ner efter start.

Metsinställningar

1. I läget **WORKOUT** (STYRKETRÄNING) trycker du på den övre knappen (1) för att öppna läget **setup** (inställning).
2. Tryck på mittersta knappen (2) för att välja **yes in setup** (ja i läget inställning). Tryck på den övre knappen (1) och bläddra sedan med mittersta knappen (2) tills läget **Mets** (Mets) visas.
3. Tryck på den övre knappen (1) för att öka värdet eller tryck på nedre knappen (3) för att minska värdet.
4. Tryck på mittersta knappen (2) för att bekräfta ditt val. Räkningen startar automatiskt.

NOTERA Inställningsområdet för mets är 3-13.



ANVÄNDBAR REFERENS

MET (metabolic equivalent)

Fysisk aktivitet har en större effekt på total mänsklig energiförbrukning, och bidrar till kroppens totala energieffekt. Mängden energi för olika aktiviteter varierar med intensitet och typ av träning.

Ett av de enklaste sätten att mäta intensiteten i fysisk aktivitet är Metabolic Equivalent Task (MET). Energiåtgången för många aktiviteter har räknats ut, oftast genom att mäta syreförbrukningen för respektive aktivitet, för att kunna räkna ut ett medelvärde på syreupptaget per tidsenhet. Detta värde jämförs sedan med syreupptaget under vila.

Nedan visas några MET-värden relaterade till styrketrainingstyp:

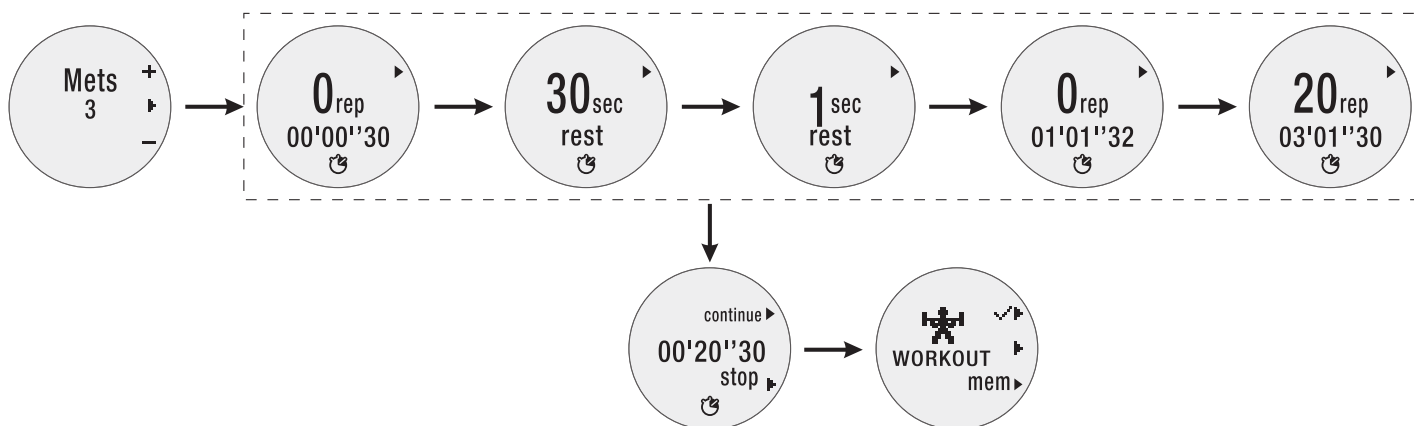
NOTERA MET-värdena för respektive aktivitet är beräkningar; skillnaden mellan olika individer kan därför vara stor.

TRÄNINGSTYP	MET-värde
Stretchning eller yoga	2.5
Tyngdlyftning (lätt eller moderat, lätt träning, allmän)	3.0
Vattengymnastik, vattenidrott	4.0
Allmän hälsoklubbsträning	5.5
Tyngdlyftning (power lifting eller body building, tung), jazzerciser	6.0
Skidmaskin	7.0
Trappträning	9.0

VISA TRÄNINGSDATA UNDER STYRKETRÄNING

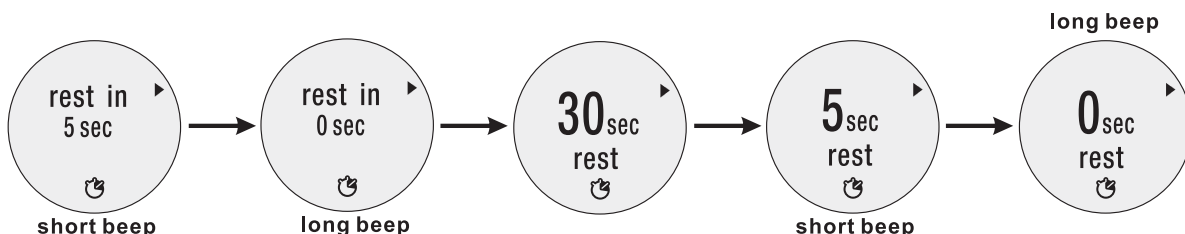
Efter att du ställt in **MET** -värdet på klockan kan du börja träna. Klockan räknar automatiskt. Du kan se reputationer och tidsräkning, och vilotiden räknas ner på skärmen för att påminna dig.

Du kan trycka på den övre knappen (1) för att pausa. Om du bestämmer dig för att avbryta träningen trycker du på bottekappen (3). Total kaloriförbrukning och tid visas på skärmen. Skärmen återgår till läget **WORKOUT** (STYRKETRÄNING) efter 3 sekunder.



NOTERA Reputationer börjar visas efter att den 4:e reputationen uppnåtts.

NOTERA Klockan påminner dig före eller efter varje vilotid och ett kort pip hörs fem sekunder innan vilotiden är slut och ett långt pip hörs för att påbörja eller avsluta vilotiden medan skärmen blinkar.



VISA TRÄNINGSDATA EFTER STYRKETRÄNING

Du kan se styrketränningsdata på klockan genom att följa nedanstående steg.

Visa styrketränningsdata:

- I läget **WORKOUT** (STYRKETRÄNING) trycker du på nedre knappen (3) för att öppna minnet (**mem**).
- De senaste resultaten visas först. Bläddra med mittersta knappen (2) för att visa olika resultat utifrån datum och tid. Tryck på den övre knappen (1) för att visa specifika data.
 - Om resultaten du visar är utifrån inställningarna, bläddra med mittersta knappen (2) för att se totala kalorier, tid, set och reputationer.

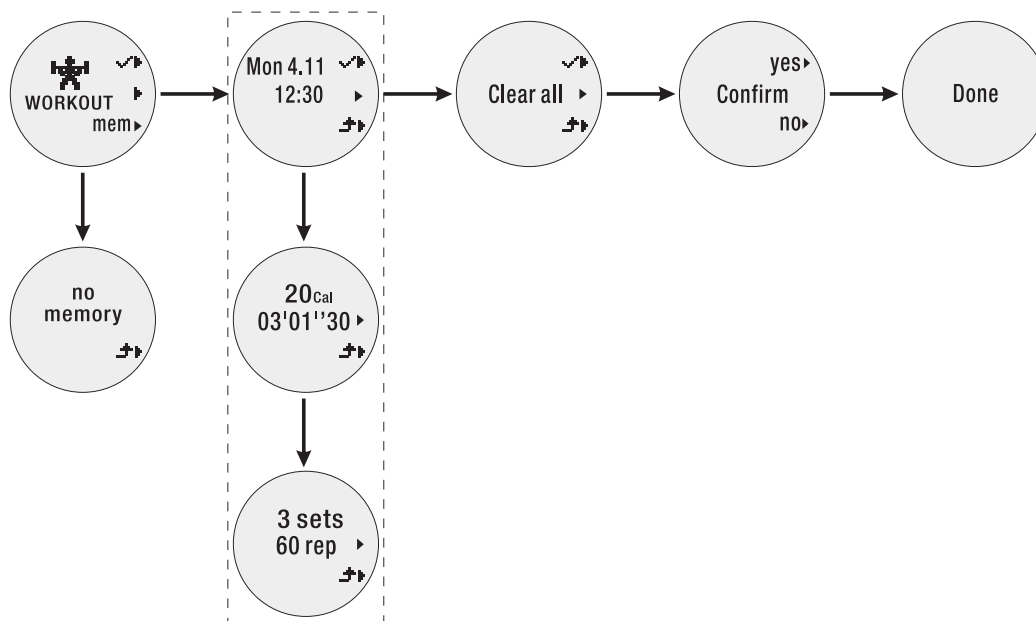
ELLER

- Om resultaten du visar inte är utifrån inställningarna kan du bara se totala reputationer och tid.

ELLER

Om du vill rensa allt minne bläddrar du med mittersta knappen (2) tills **Clear all** (Rensa allt) visas. Tryck på den övre knappen (1) för att välja **yes** (ja) och radera, sedan visas **Done** (Klart) på skärmen, eller tryck på nedre knappen (3) för att välja **no** (nej) för att avbryta raderingen.

NOTERA **No memory** (Inget minne) visas när du försöker se resultat men inget minne finns.



VISA TRÄNINGSDATA I APPEN

Du kan ladda upp minnet till din app och se styrketränningsdata på din mobila enhet.

- Öppna profilsidan i din app. Klicka på profilikonen WORKOUT (STYRKETRÄNING).
- Styrketränningsdata visas utifrån datum och tid.
 - Klicka på den uppgift du vill se eller klicka på **EXPORT** för att överföra data via e-post.
 - Dra skärmen till vänster eller till höger för att visa andra resultat.
- Klicka på **OVERALL RESULT** (ALLA RESULTAT). Sedan kan du klicka på **WEEK** (VECKA), **MONTH** (MÅNAD) samt **ANNUAL** (ÅR) för att visa respektive resultat. Dra skärmen till vänster eller till höger för respektive tidsenhet. Klicka på respektive rad för att visa resultat, klicka igen för att stänga det.
- Klicka  på skärmen för att avsluta.



AKTIVITETSPROFIL

För att uppnå din dagliga och veckovisa fysiska träningsmängd enligt riktlinjerna från WHO (Världshälsoorganisationen) kan du ladda ner profilen **ACTIVITY MONITOR** (AKTIVITETSMONITOR) från din mobila enhet. Den här profilen är lämplig för att övervaka måttlig träningsintensitet.

Profilen ställer in den dagliga träningsaktivitetsmängden på 30 minuter och veckovolymen på 150 minuter.

Övervaka din träning:

Från att profilen laddats ner till din klocka har din träning automatiskt övervakats och räknats. I läget **ACTIVITY** (AKTIVITET) trycker du på den övre (1) knappen.

- Skärmen visar **be active** (var aktiv) och en animation spelar upp.
- Om du uppnår målet visas **target done!** (målet klart!).
- Om du vill avsluta trycker du på den nedre (3) knappen.

NOTERA Med undantag för batteribyte övervakar klockan automatiskt din aktivitet, även om du lämnar profilen.



ANVÄNDBAR REFERENS

Hälsoriktlinjer

WHO-European Commission (WHO-Europakommissionen)

“För friska vuxna mellan 18 och 65 år rekommenderar WHO att uppnå målet att träna måttligt till intensivt 30 minuter 5 dagar i veckan.” “Aktiviteter som främjar uppbyggnad av styrka och uthållighet ska läggas till 2 till 3 dagar per vecka.”

U.S. Centers for Disease Control and Prevention:

“Vuxna behöver minst 2 timmar och 30 minuter (150 minuter) måttlig till intensiv träning.” Aerobic (t.ex. rask promenad) varje vecka och muskelträningsaktiviteter 2 eller fler dagar per vecka för de viktigaste muskelgrupperna (ben, höfter, rygg, mage, bröst, skuldror samt armar).”

Nivå	Aktivitetsintensitet	Steg/Min	
		Man	Kvinna
1	Vila	<60	<60
2	Lätt (<=2.99 METs)	60-96	60-107
3	Måttlig (3.0-5.99 METs)	96-124	107-135
4	Hård (6.0-8.99 METs)	125-153	136-162
5	Mycket hård (>=9.0 METs)	>153	>162

VISA TRÄNINGSDATA EFTER AKTIVITET

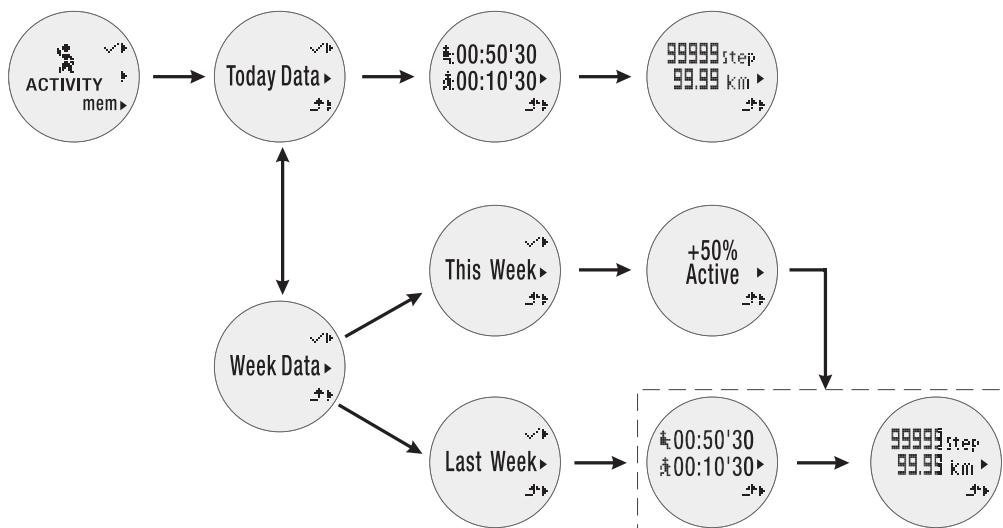
VISA TRÄNINGSDATA EFTER AKTIVITET

- I läget **ACTIVITY** (AKTIVITET) trycker du på den nedre (3) knappen. Skärmen **Today Data** (Dagens Data) visas.
- Tryck på den övre (1) knappen och bläddra sedan med mellanknappen (2) för att visa olika resultat, såsom vilotid (🕒), aktivitetstid (🕒), steg samt sträcka.

Visa veckodata:

- I läget **ACTIVITY** (AKTIVITET) trycker du på den nedre (3) knappen. Bläddra med mellanknappen (2) tills skärmen **Week Data** (Veckodata) visas.
- Tryck på den övre (1) knappen. Bläddra sedan med mellanknappen (2) för att visa data för **This Week** (Denna vecka) eller **Last Week** (Förra veckan). Tryck på den övre (1) knappen för att välja.
- Bläddra med mellanknappen (2) för att visa olika träningsresultat, såsom vilotid (🕒), aktivitetstid (🕒), steg och sträcka. Om du visar denna veckas träningsresultat, ser du även den ökade eller minskade träningsaktiviteten i procent jämfört med förra veckan.

NOTERA **This Week** (Denna vecka) innebär från denna söndag till idag; **Last Week** (Förra veckan) innebär förra söndagen till förra lördagen.



VISA TRÄNINGSDATA I APPEN

Du kan ladda upp minnet till din app och se träningsresultaten i din mobila enhet.

1. Öppna profilsidan i din app. Tryck på profilikonen **ACTIVITY** (AKTIVITET).
2. Aktivitetsdata listas med datum och tid. Följ nedanstående steg.
 - Tryck på den data du vill se eller tryck på **EXPORT** för att överföra data via e-post.
 - Dra skärmen till höger eller till vänster för att se andra resultat
3. Tryck på **OVERALL RESULT** (ALLA RESULTAT). Du kan sedan trycka på **WEEK** (VECKA), **MONTH** (MÅNAD) samt **ANNUAL** (ÅR) för att visa ett resultatdiagram. Dra skärmen till vänster eller till höger för att se ett diagram för respektive tidsenhet. Tryck på respektive rad i diagrammet och data visas, tryck igen för att dölja.
4. Tryck på  på skärmen för att avsluta.



PÅ SKÄRMEN FÖR ATT AVSLUTA.

Du kan visa aktuell temperatur samt väderprognos för de kommande 12-24 timmarna på klockan.

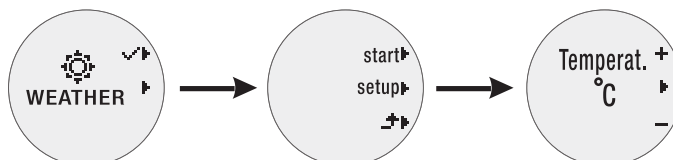
NOTERA Väderikoner visas nedan.

Väderikoner	Betydelse
	Betydelse
	Molnigt
	Regnigt

INSTÄLLNINGAR

Du kan ställa in temperaturenhet innan vädret visas.

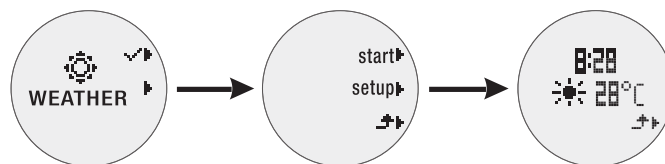
1. I läget **WEATHER** (VÄDER) trycker du på den övre knappen (1).
2. Tryck på mittersta knappen (2) för att öppna inställningsläget.
3. Tryck på den övre knappen (1) eller nedre knappen (3) för att välja °C eller °F.
4. Tryck på mittersta knappen (2) för att bekräfta ditt val.



VISA TEMPERATUR OCH VÄDER

Du kan se temperatur och väderprognos på klockan.

1. I läget **WEATHER** (VÄDER) trycker du på den övre knappen (1).
2. Tryck på mittersta knappen (2) för att öppna läget **start** (start). Aktuell tid, temperatur och väderprognos visas.
3. Tryck på nedre knappen (3) för att avsluta.



VISA VÄDRET I APPEN

Du kan bara visa temperatur och väderprognos på klockan.



FOTVANDRINGSPROFIL

Du kan använda fotvandningsprofilen för att ställa in och se olika värden, såsom sträcka, altitud och havsnivåtryck, etc. Inställningarna består i huvudsak av följande delar:

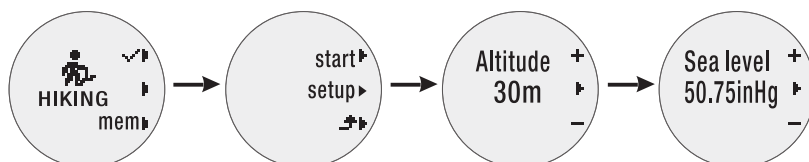
- Altitud
- Havsnivå

INSTÄLLNINGAR

Du behöver göra inställningar för altitud och havsnivå innan du börjar vandra. Du kan hitta uppgifterna hos din lokala väderstation.

Altitud och havsnivåinställningar:

1. I läget **HIKING** (FOTVANDRING) trycker du på den övre knappen (1) för att öppna läget **setup** (inställning).
2. Bläddra med mittersta knappen (2) för att ställa in altitudenhet (**m** eller **ft**) samt havsnivå (**inHg** eller **hPa**).
3. Tryck på den övre knappen (1) för att öka värdet eller välj alternativ; tryck på nedre knappen (3) för att minska värdet eller välj alternativ.

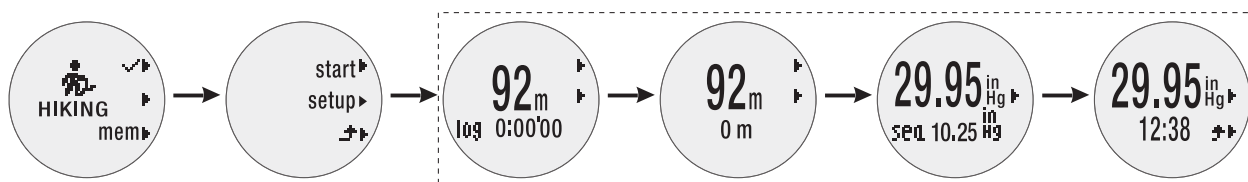


VISA DATA UNDER FOTVANDRING

Du kan se olika värden, såsom aktuell altitud, altitudskillnad, lokalt tryck, havsnivåtryck och så vidare. Maximalt 10 tidloggar kan lagras.

Inställningar av altitud och havsnivå:

1. I läget **HIKING** (FOTVANDRING) trycker du på den övre knappen (1) för att öppna läget **setup** (inställning).
2. Tryck på den övre knappen (1) igen medan du börjar vandra. Altituden för din plats och tidloggen visas. Tryck på den övre knappen (1) igen för att stoppa räkningen.
ELLER
Tryck och håll inne den övre knappen (1) för att återställa tiden till **0:00'00**.
3. Bläddra med mittersta knappen (2) för att visa flera olika skärmar och data.
 - Altitud för aktuell plats och altitudskillnad
 - Lokalt tryck och havsnivåtryck
 - Lokalt tryck och aktuell tid
4. Tryck på nedre knappen (3) för att avsluta.

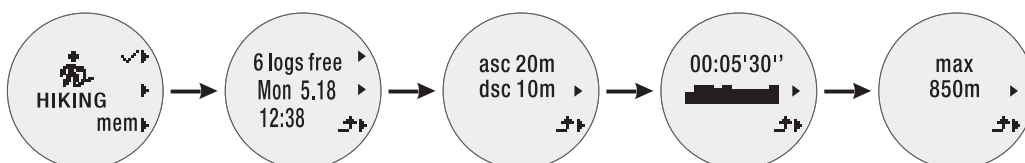


VISA RESULTAT EFTER FOTVANDRING

Du kan visa resultat efter fotvandringen. Resultaten sorteras utifrån datum och tid.

Visa resultat:

1. I läget **HIKING** (FOTVANDRING) trycker du på nedre knappen (3) för att öppna minnesläget. Du ser där det totala antalet loggar, datum och tid.
2. Bläddra med mittersta knappen (2) för att välja önskat resultat.
3. Tryck på den övre knappen (1) för att öppna.
4. Bläddra med mittersta knappen (2) för att visa ackumulerad vandringstid, ett diagram som visar altitud, stigningshöjd och maximala höjder.
5. Tryck på nedre knappen (3) för att avsluta.



VISA FOTVANDRINGSRESULTAT I APPEN

Du kan ladda upp minnet till din app och visa fotvandningsresultaten i din mobila enhet.

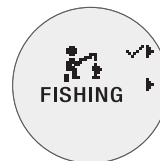
1. Öppna profilsidan i din app. Klicka på profilikonen **HIKING** (FOTVANDRING).
2. **HIKING** (FOTVANDRINGS)- resultaten listas utifrån datum och tid. Följ nedanstående steg.
 - Klicka på det resultat du vill se eller klicka på **EXPORT** (EXPORTERA) för att överföra data via e-post.
 - Dra skärmen till vänster eller höger för att se olika resultat. Klicka på ikonerna
3. Klicka på **OVERALL RESULT** (ALLA RESULTAT). Sedan kan du klicka på **WEEK** (VECKA), **MONTH** (MÅNAD) samt **ANNUAL** (ÅR) för att visa alla resultat. Dra skärmen till vänster eller höger för att visa respektive tidsenhet. Klicka på respektive rad för att se dess data, och klicka igen för att stänga.
4. Tryck på på skärmen för att avsluta.



FISKEPROFIL

Du kan använda profilen **FISHING** (FISKE) för att se de bästa fisketiderna där du befinner dig under de kommande 14 dagarna. Du behöver ställa in detta först. Inställningen består i huvudsak av följande:

- Latitud
- Longitud

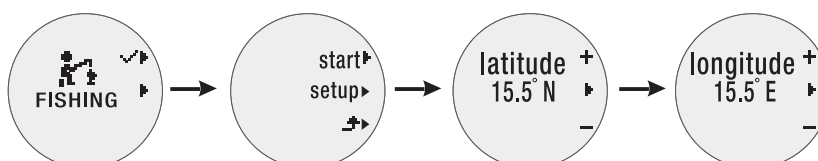


INSTÄLLNING

Följ nedanstående steg:

Latitud- och longitudinställning:

1. I läget **FISHING** (FISKE) trycker du på övre knappen (1) för att öppna inställningsläget.
2. Bläddra med mittersta knappen (2) för att ange latitud- och longitudläge. Du kan trycka på övre knappen (1) eller nedre knappen (3) för att välja måtenhet (**North** (Norr), **South** (Söder), **East** (Öst), och **West** (Väst)).
3. Tryck på mittersta knappen (2) för att bekräfta ditt val.
4. Du kan ställa in värdet. Tryck på övre knappen (1) för att öka värdet eller tryck på nedre knappen (3) för att minska värdet.
5. Tryck på mittersta knappen (2) för att bekräfta inställningarna.

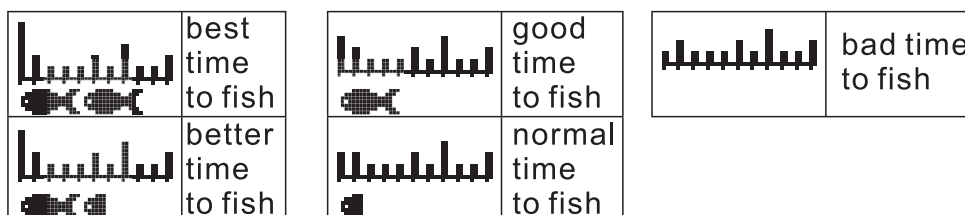


VISA STATUS UNDER FISKE

Du kan se beräknad fiskemängd under de kommande 10 timmarna från idag och 14 dagar framåt. Starttiden i diagrammet är nuvarande tid.

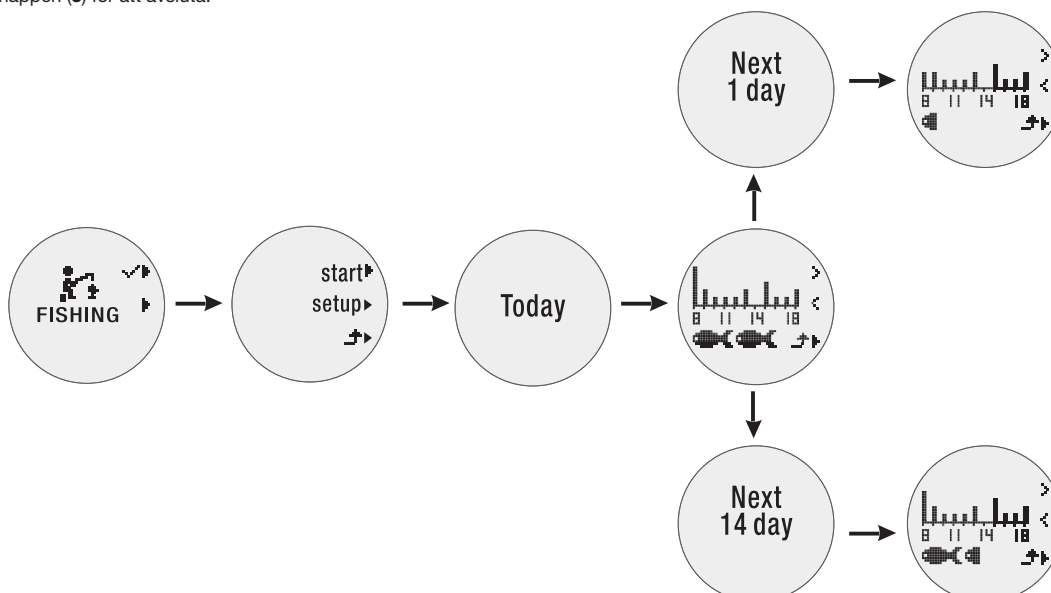
Visa idag:

1. I läget **FISHING** (FISKE) trycker du på övre knappen (1) för att öppna läget **start** (start).
2. **Today** (Idag) visas och fiskeprognosdiagrammet visas efter 3 sekunder. De nedan visade diagrammen visas för att du ska känna igen statusen.
3. Tryck på nedre knappen (3) för att avsluta.



Visa andra dagar:

1. I läget **FISHING** (FISKE), tryck på övre knappen (1) för att öppna läget **start** (start).
2. Tryck på övre knappen (1) för att öppna skärmen **Next 1 day** (Nästa 1 dag), och det relaterade prognosdiagrammet visas efter 3 sekunder. Bläddra med övre knappen (1) för att välja önskad dag.
ELLER
Tryck på mittersta knappen (2) för att öppna skärmen **Next 14 day** (Nästa 14 dagar), och det relaterade prognosdiagrammet visas efter 3 sekunder. Bläddra med mittersta knappen (2) för att välja önskad dag i bakvänd ordning.
3. Tryck på nedre knappen (3) för att avsluta.



VISA FISKEDATA I APPEN

Du kan ladda upp minnet till din app och visa den planerade fiskeplatsen på kartan.

Ange profisidan i din app. Tryck på profilikonen **FISHING** (FISKE).

1. På kartan finns en lila nål på målpositionen med latitud och longitud, eller tryck på  för att visa din nuvarande position.
2. Tryck på  på skärmen för att avsluta.



VATTENTÄTHET

Smart watch är vattentät upp till 5ATM (50 meter). Det innebär att du kan använda klockan när du simmar eller utför andra vattenidrotter (såsom surfning) men den får inte användas vid snorkling eller djupdykning.

NOTE

- Se till att knapparna och batteriutrymmet är säkrade och hela innan klockan utsätts för större mängder vatten.
- Undvik att trycka på knapparna när klockan befinner sig i vatten eller under regnväder, då detta kan resultera i att vatten tränger in i klockan, vilket kan leda till fel på klockan.
- Även om klockan är vattentät kan inte radiosignaler färdas genom vatten, och sändningssignalerna mellan klockan och tillbehör såsom bröstbälte fungerar därför inte i vatten.

BAKGRUNDSBELYSNING

Knacka två gånger för att aktivera bakgrundsbelysning För längre belysning, knacka tre gånger i rad på linsen.

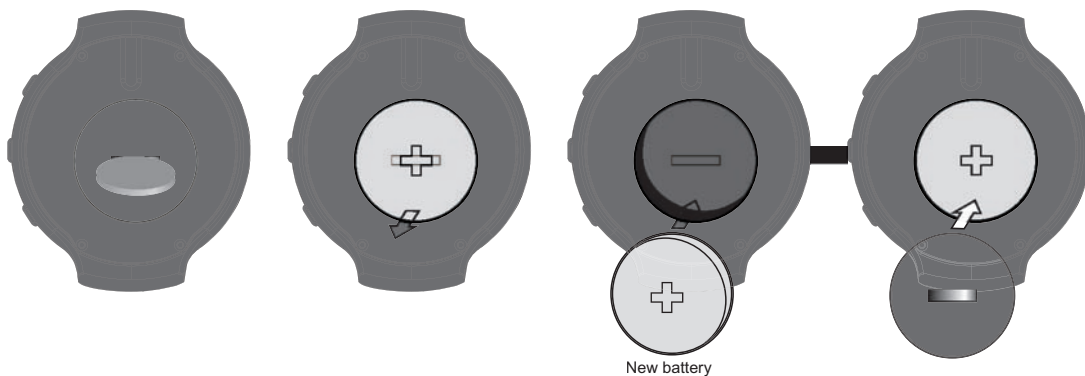
BATTERIBYTE

Om batterinivån i din klocka börjar bli låg visas  på skärmen; Om batterinivån är låg i **CONNECT** (ANSLUTNINGSLÄGE), visas **pls change batt. for update** (byt batt för uppdät). För bästa prestanda behöver du byta ut klockans batteri enligt nedan:

NOTERA Utbytesbatteri kan du köpa i din lokala elektronikaffär eller ring vår kundtjänst för hjälp.

Byt ut klockans batteri:

1. Använd ett mynt för att öppna batteriutrymmets lock.
2. Avlägsna det gamla batteriet och sätt i ett nytt CR2032, 3V lithiumbatteri.
3. Skruva tillbaka locket på plats med myntet.



pls change
batt. for
update 

SPECIFIKATIONER

KLOCKA	
Tidformat	12/24 timmesformat med timme / minut / sekund
Datumformat	DD / MM eller MM / DD
År	2012 - 2061
Alarm	Alarm med dag-, veckodags- eller helginställningar Endast tillgängligt för tid 1
TRÄNING	
Träningsområde	00:00:00 till 99:59:00
Vilotidsområde	00:00:00 till 99:59:00
Målpulszon	Fettförbränning, aerob, anaerob

Pulsområde	0, 30 - 240 slag per minut
Distansmättningsområde	0-599.9 enheter (km eller miles)
Stegmättningsområde	0 till 99999
Stegtimerområde	00:00:00 till 99:59:00
Max varvräkning	99
Kadensmättningsområde	0 till 9999.99 enheter (enheter är km eller miles)
Stegmättningsområde	0 till 99999
Kadensmättningsområde	1 till 199 varv per minut
Antal intervallträningar	2 till 5
Kaloriområde	0 till 9999 kcal
Procentuellt fettförbränningsområde	0 till 100%
Kalibreringsavståndsområde	0.4-2.0 km
Träningsreputationsområde	0-999
Hjulstorleksområde	800-3000 mm
Poolstorleksområde	25 meter / 50 meter
MET-värdesområde	3-13 METS
Styrketräningsomgångsområde	1 - 9 omgångar
Styrketräningsreputationsområde	1 - 99 reputationer
ANVÄNDARE	
Födelseårsområde	1913-2012
Viktområde	20-225 kg
Längdområde	69-231 cm
Stegområde	22-152 cm
DRIFT	
Klocka	1 x CR2032 3V litiumbatteri
ANVÄNDNINGSMILJÖ	
Användningstemperatur	För klockan 0°C till 40°C
Förvaringstemperatur	För klockan -20°C till 60°C

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

- Rengör den endast med en mjuk duk lätt fuktad med varmt vatten.
- 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.
- 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.
- Av trycktekniska skäl, kan displaybilderna i denna manual skilja sig från dem i verkligheten.
- Innehållet i denna manual får ej kopieras utan tillverkarens medgivande.

NOTERA De tekniska specifikationerna och innehållet i denna manual kan komma att ändras utan vidare upplysning. För kompletta instruktioner för användning av produkten, se online manualen på www.oregonscientific.com Den engelska versionen av manualen innehåller de senaste uppdateringarna för produkten.

OM OREGON SCIENTIFIC

Besök vår webbsajt www.oregonscientific.com för att ta reda på mer om Oregon Scientifics produkter.

Om du har några frågor är du välkommen att kontakta vår Kundtjänst på info@oregonscientific.com.

EU-FÖRSÄKRAN OM ÖVERENSSTÄMMELSE

Härmed intygar Oregon Scientific att denna Smart-klocka (Modell: RA900/SE900) står i överensstämmelse med de väsentliga egenskapskrav och övriga relevanta bestämmelser som ramgås 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 och Norge

INNEHÅLL

Introduktion	2
Förpackningens Innehåll	2
Kontrollknappar	2
Skärmen	2
Starta Klockan (Första Gången)	2
Ställ In Din Klocka	2
Återgå Till Standardtidsskärmen	2
Ställ In Tidsprofilen	2
Ställ In Användarprofil	3
Oregon Scientifics App	4
Köp En Profil	4
Ställ In Träningsprofiler	4
Anslut Till Telefon	4
Ladda Ner Profiler Till Klockan	4
Ladda Upp Data Till Mobilenhet	5
Uppdatera System	5
Sensorinställning	5
Lägg Till En Sensorenhet	6
Ta Bort En Sensorenhet	6
Börja Träning	6
Löppprofil	7
Inställning	7
Användbar Referens	8
Se Träningsdata Under Träning	9
Visa Träningsdata Efter Löpning	9
Visa Träningsdata I Appen	10
Cykelprofil	11
Inställningar	11
Användbar Referens	11
Visa Träningsdata Under Cykling	11
Visa Träningsdata Efter Cykling	12
Visa Träningsdata I Appen	13
Simprofil	14
Inställningar	14
Visa Träningsdata Under Simning	14
Visa Träningsdata Under Simning	15
Visa Träningsdata I Appen	15
Styrketränningsprofil	17
Inställningar	17
Användbar Referens	17
Visa Träningsdata Under Styrketräning	18
Visa Träningsdata Efter Styrketräning	18
Visa Träningsdata I Appen	19
Aktivitetsprofil	20
Användbar Referens	20
Visa Träningsdata Efter Aktivitet	20
Visa Träningsdata I Appen	21
Väderprofil	22
Inställningar	22
Visa Temperatur Och Väder	22
Visa Vädret I Appen	22
Fotvandringsprofil	23
Inställningar	23
Visa Data Under Fotvandring	23
Visa Resultat Efter Fotvandring	23
Visa Resultat Efter Fotvandring	23
Fiskeprofil	25
Inställning	25
Visa Status Under Fiske	25
Visa Fiskedata I Appen	26
Vattentäthet	26
Bakgrundsbelysning	26
Batteribyte	26
Specifikationer	26
Försiktighetsåtgärder	27
OM Oregon Scientific	27
EU-Försäkran om överensstämmelse	27

INTRODUKTION

Tack för att du valt Oregon Scientific™ Smart Watch som din träningskompis som kan bli ett fantastiskt motivationsverktyg tillsammans med den nedladdningsbara appen för din smartphone eller tablet PC. Den här multifunktionsklockan kan hjälpa dig att systematiskt uppnå och upprätthålla din optimala träning. Dela dina träningsresultat med vänner och familj!

Klockan är just nu kompatibel med iPhone 4S / iPhone 5 / iPad 3 som har loggan  för pålitlig överföring. Du hittar de senaste kompatibilitetsuppgifterna på vår webbsajt <http://ssmart.oregonscientific.com>.

Du kan köpa våra tillbehör separat, såsom Bluetooth Smart Fabric bröstbälte (SZ999) och Bluetooth Smart cykel-pod (AD262) för att maximera klockans kapacitet.

VIKTIGT Den här klockan är endast till för sport och är inte avsedd att ersätta medicinsk utrustning.

Patentinformation: Den här produkten har amerikanskt & europeiskt patent.

FÖRPACKNINGENS INNEHÅLL

Paketet innehåller följande delar:

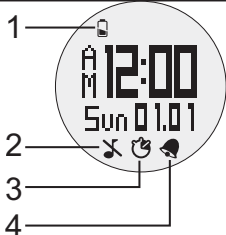
- 1 x SE900 eller RA900-klocka
- 1 x CR2032 3V lithiumbatteri (redan installerat i klockan)
- 1 x Oregon Scientific™ garantikort
- 1 x Snabbstartguide

KONTROLLKNAPPAR



1. **ÖVRE KNAPPEN (1):** Start / stop av stoppur; öka värden vid inställning; slå in profildata
2. **Mittersta knappen (2):** Växla mellan profiler / displays; stega genom data; bekräfta inställning
3. **Nedre knappen (3):** Minska värde vid inställning; aktivera mine för att se sparade data; aktivera set-up; minne ett varv medan stoppuret är igång; avsluta aktuell visning och återvänd till föregående skärm
4. **Knacka på glaset** för att aktivera bakgrundsbelysning

SKÄRMEN

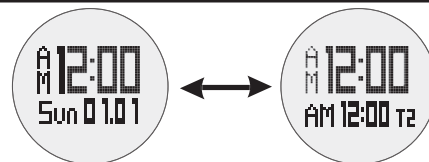


1. : Indikerar att batterinivån är låg eller nästan slut
2. : Indikerar att pipsignalen är av
3. : Indikerar att träningstimern är aktiverad; blinkar när den räknar
4. : Indikerar att alarmet är på

STARTA KLOCKAN (FÖRSTA GÅNGEN)

När klockan packats upp från förpackningen trycker du och håller inne knappen (1) för att aktivera den tills skärmen visar tiden.

Tryck på den övre knappen (1) för att skifta mellan aktuell tid **Time 1** (Tid 1) och **Time 2** (Tid 2). Tryck på mittersta knappen (2) för att fortsätta ställa in tidsprofilen



STÄLL IN DIN KLOCKA

VIKTIGT

- För att du ska få korrekta beräkningar under träningen rekommenderas du starkt att ställa in klockan och användarprofilerna innan träning.
- Kom ihåg att även ställa in profilerna efter varje batteribyte eller återställning.

ÅTERGÅ TILL STANDARDTIDSSKÄRMEN

Tryck och håll inne mittersta knappen (2) för att lämna det läge du befinner dig i för att återgå till standardtidsskärmen.



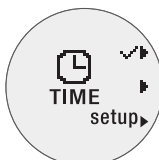
STÄLL IN TIDSPROFILER

När du startar klockan första gången kan du gå till läget **TIME setup** (Tidsinställning) genom att trycka på mellanknappen (2).

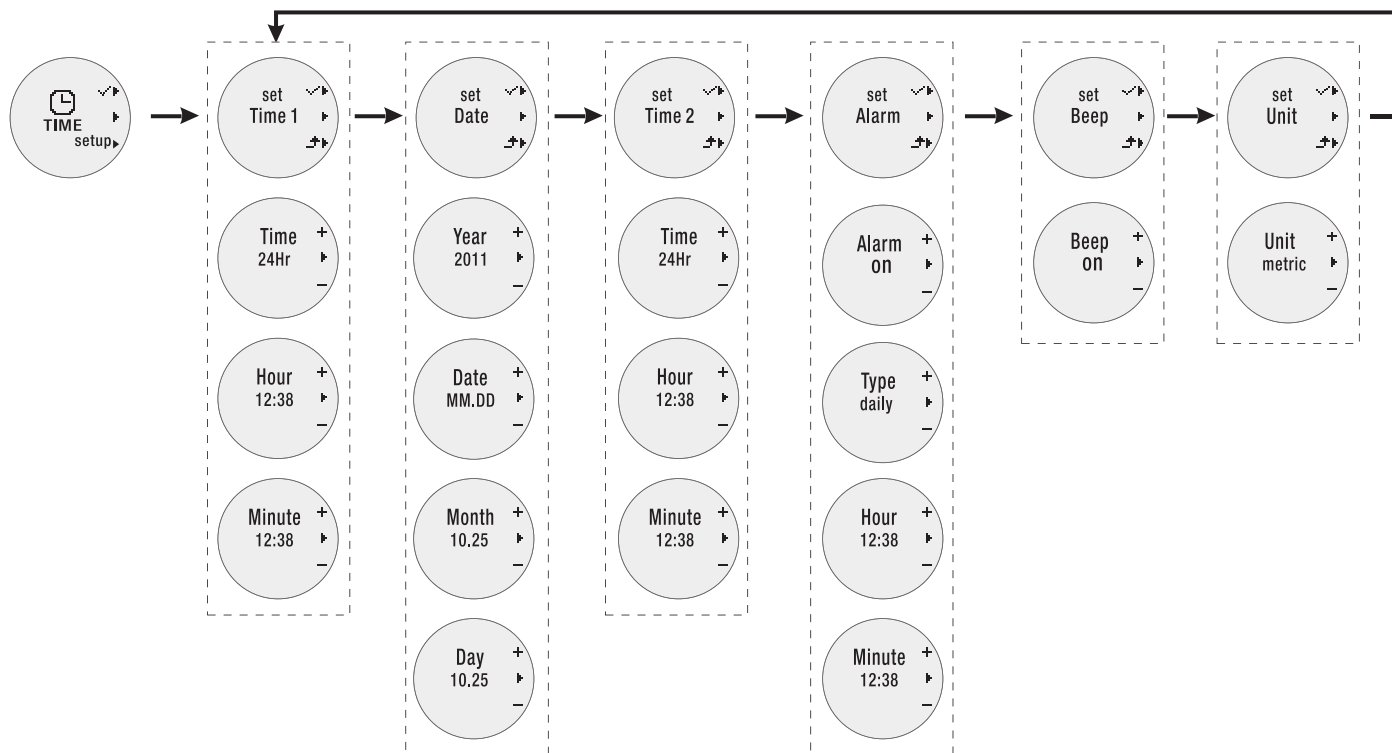
1. Tryck på nedre knappen (3) för att göra inställningarna.
2. Bläddra med mittersta knappen (2) för att välja inställning. Välj mellan **Time 1** (Tid 1), **Date** (Datum), **Time 2** (Tid 2), **Alarm** (Alarm), **Beep** (Pip) samt **Unit** (Måtenhet).

När du gjort ett val trycker du på följande knappar för att göra inställningar:

1. Tryck på den övre knappen (1) för att påbörja en viss inställning.



- Tryck på den övre knappen (1) för att öka värdet eller gör ett val; tryck på nedre knappen (3) för att minska värdet eller gör ett val.
- Tryck på mittersta knappen (2) för att spara inställningen och gå automatiskt till en annan inställning (om någon kan göras).



NOTERA Om du vill gå tillbaka till realtidsvisningen, gå till läget **TIME setup** (TID-inställning) och tryck sedan på den övre knappen (1).

NOTERA Om alarmet är på visas 🔔 på skärmen tills alarmet stängs av.

NOTERA Du kan ställa in oberoende alarm för **daily** (dagligt) / **weekday** (veckodag) / **weekend** (helg).

NOTERA Om klockans batterinivå är låg stängs pipsignalen automatiskt av och 🔊 visas.

STÄLL IN ANVÄNDARPROFIL

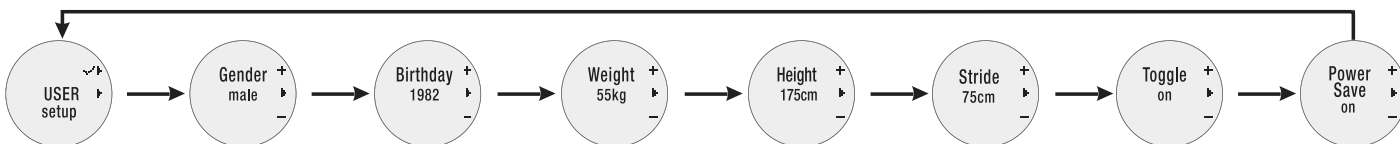
Du kan välja att ställa in användarprofil eller ladda ner träningsprofiler efter att du ställt in tidsprofilen men vi föreslår att du ställer in användarprofilen innan träning.

Du kan även ställa in användarprofil genom appen på din mobilenhet, och uppdatera profilen till klockan.

I läget **USER setup** (ANVÄNDAR-inställning) trycker du på den övre knappen (1) och fortsätter att ställa in din användarprofil i följande ordning: **Gender** (Kön), **Birthday** (Födelsedag), **Weight** (Vikt) (och måtenhet), **Height** (Längd) (och måtenhet), **Stride** (Steg) (och måtenhet), **Toggle** (Bläddra) och **Power Save** (Strömbesparing), genom att trycka på följande knappar:

- Tryck på den övre knappen (1) för att öka värdet eller välja alternativ; tryck på nedre knappen (3) för att minska värdet eller välja alternativ.
- Tryck på mittersta knappen (2) för att spara en inställning och automatiskt gå till nästa inställning.

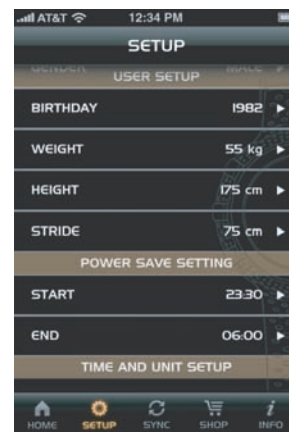
TIPS Steglängden är ett avstånd mellan toppen på tån på foten längst fram och toppen på tån på den bakre foten när du går, eller så kan det mätas med hälen som referens. För korrekt mätning av individuell steglängd kan du gå med normala steg i normal hastighet och sedan räkna ut medelvärdet som kan användas för att anges i klockan som steglängd.

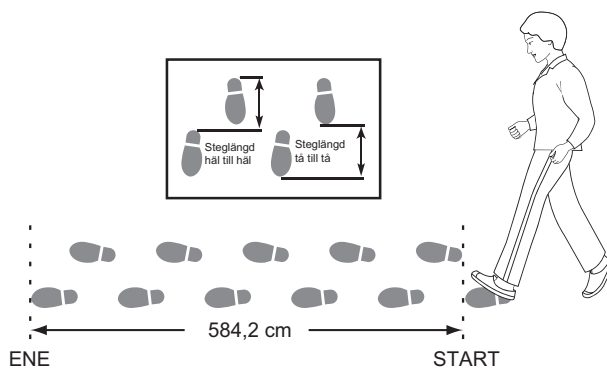


De totala stegen är till exempel 10, och längden är 584,2 cm. Medelstegvärdet är därför 59 cm.

$$\text{Total längd} \div \text{Antal steg} = \text{Genomsnittlig steglängd}$$

$$584,2 \div 10 = 58,4 \text{ cm}$$





NOTERA Om du under träning vill att klockan automatiskt ska bläddra mellan träningsdata, aktiverar du inställningen **Toggle** (Bläddring).

NOTERA Om **Power Save** (Strömbesparing) är inställt på **on** (på), kommer klockan automatiskt att gå i viloläge efter 30 minuter om ingen knapp trycks in mellan 23.00 till 6.00. Tryck på skärmen för att starta den igen. Du kan ställa in önskad tidsrymd i **POWER SAVE SETTING** (Strömbesparingsinställningar) i appen.

NOTERA Du kan också ändra tid- och måtenhet via appen.

VIKTIGT Återställ användarprofilen om klockan används av någon annan person.

OREGON SCIENTIFICS APP

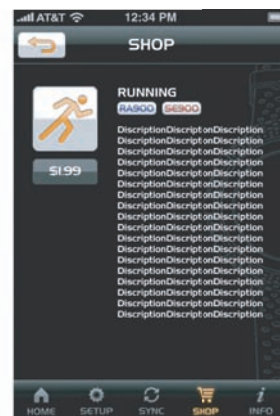
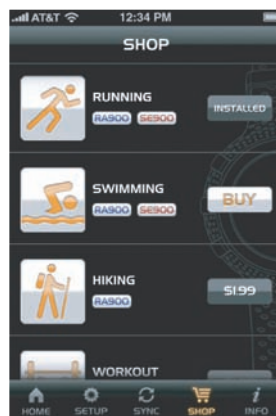
Ladda ner Oregon Scientific's app till din mobila enhet. Appen finns tillgänglig på Apple App Store (iOS-version) eller på Google Play Store (android version, kommer snart). Olika träningsprofiler kan laddas ner gratis eller köpas direkt via appen.

TIPS För snabb sökning av appen, skriv 'Smart Watch' som sökord i sökmotorn.

KÖP EN PROFIL

I läget **SHOP** (BUTIK), visas profiler på skärmen. Om någon profil redan installerats på din klocka visas etiketten **INSTALLED** bredvid den profilikonen.

Om du vill köpa en profil klickar du på prisikonen **\$199** och **BUY**. Om du vill köpa en profil klickar du på prisikonen **BUY**. Du ser profilinformation och skickas vidare till betalningsproceduren.



STÄLL IN TRÄNINGSPROFILER

Det finns flera olika träningsprofiler i Oregon Scientific's app för nedladdning enligt nedan,

- Löpning
- Cykling
- Simning
- Workout
- Aktivitet
- Fiske

Utöver ovanstående profiler kan modellen RA900 även installeras med nedanstående profiler.

- Fotvandring
- Väder

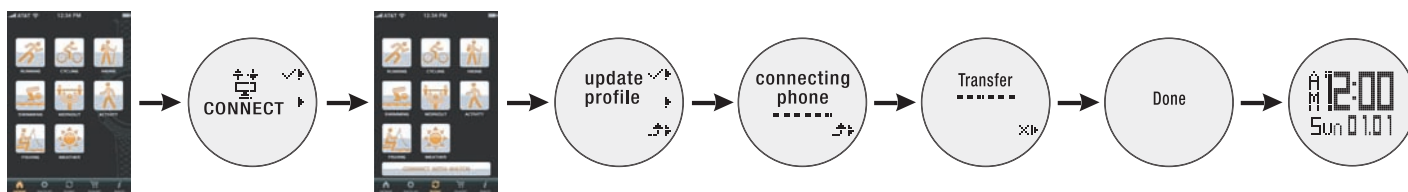


ANSLUT TILL TELEFON

LADDA NER PROFILER TILL KLOCKAN

Du kan ladda ner önskade träningsprofiler från appen till din klocka. Du kan välja upp till 3 profiler som du sedan kan byta ut när som helst.

1. I läget klickar du och väljer önskade träningsprofiler på mobilenheten och klickar sedan på .
2. Tryck och bläddra med mittersta knappen (2) på klockan för att öppna läget **CONNECT** (ANSLUT). Tryck på den övre knappen (1) för att öppna.
3. Klicka på **CONNECT WITH WATCH** (ANSLUT TILL KLOCKA) på mobilenheten för att initiera synkronisering medan du trycker på den övre knappen (1) på klockan. **Done** (Klart) visas på klockan när nedladdningen är slutförd.



Ikon	Betydelse
	Mobilnheten söker efter klockan för anslutning.
	När anslutningen lyckats startar nedladdningen.

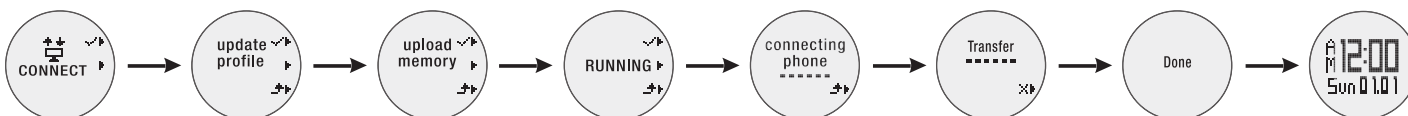
NOTERA Om batterinivån är låg visas pls change batt.for update (byt batt för uppdatt) och du kan inte fortsätta använda klockan.

pls change
batt. for
update

LADDA UPP DATA TILL MOBILENHET

Du kan ladda upp data från klockan till appen.

- I läget **CONNECT** (ANSLUT) trycker du på den övre knappen (1) för att öppna och bläddrar sedan med mittersta knappen (2) för att aktivera **upload memory** (ladda upp minne).
- Tryck på den övre knappen (1) för att välja en träningsprofil, bläddra med mittersta knappen (2) för att välja önskad profil och tryck sedan på den övre knappen (1) för att påbörja uppladdningen.
- Klicka på **CONNECT WITH WATCH** (ANSLUT TILL KLOCKA) på mobilenheten för att initiera synkronisering medan du trycker på den övre knappen (1) på klockan igen. **Done** (Klart) visas på klockan när uppladdningen är slutförd.



NOTERA Om anslutningen misslyckas försöker klockan automatiskt att synkronisera igen.

SKÄRMMEDELANDE

Transfer =====	Synkronisering pågår
Done	Synkroniseringen lyckades
Failed	Synkroniseringen misslyckades. Klockan försöker synkronisera igen.
no memory (inget minne)	Inga data finns på klockan.
pls change batt.for update (byt batt för uppdatt)	Klockans batterinivå är låg och batteriet behöver bytas.

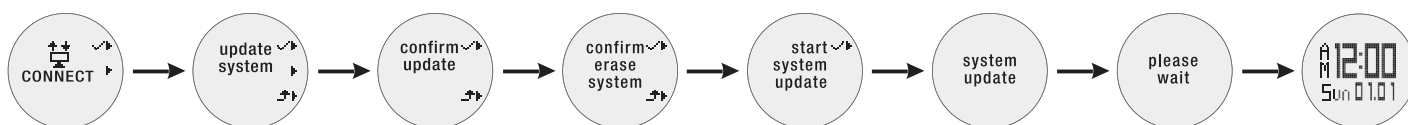
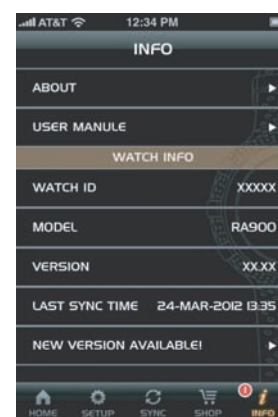
UPPDATERA SYSTEM

Du kan uppdatera klockan till ett avancerat system som Oregon Scientific erbjuder i framtiden via appen, om en uppdatering finns tillgänglig. I appen får du information på sidan **INFO** genom att ett meddelande visas, eller så söker du **NEW VERSION AVAILABLE!** (NY VERSION TILLGÄNGLIG!) längst ner på sidan.

- I läget **CONNECT** (ANSLUT) trycker du på den övre knappen (1) för att öppna och sedan bläddrar du med mittersta knappen (2) för att öppna update system (uppdatera system).
- Bläddra med den övre knappen (1) för att öppna inställningarna i ordning. Det nuvarande klocksystemet raderas efter att du bekräftat.

NOTERA Om systemuppdateringen misslyckas, visas **Failed** (Misslyckades) och skärmen återgår till **start system update** (starta systemuppdatering) för att försöka igen.

NOTERA På sidan **INFO** (INFO) kan du se **WATCH ID** (KLOCK-ID), **VERSION** (VERSION) samt **LAST SYNC TIME** (SENASTE SYNK).



SENSORINSTÄLLNING

Med olika sensorenheter anslutna till klockan kan du maximera klockan för högsta prestanda för dina träningsmål, till exempel med bröstbälte och cykel-pod (köps separat). Du kan lägga till en sensor före eller efter att du laddat ner träningsprofiler.

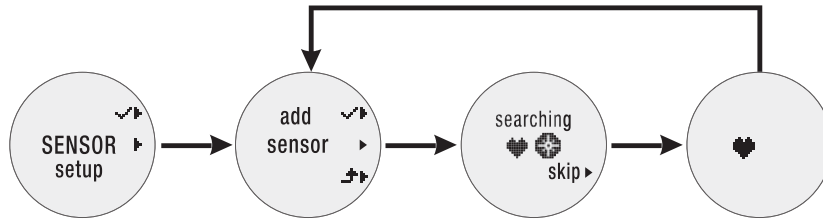
VIKTIGT För att garantera bästa möjliga mätresultat tillsammans med din träning rekommenderar vi starkt att du ansluter klockan till Oregon Scientific Bluetooth Smart Fabric bröstbälte (modell SZ999). Beställ tillbehör genom att besöka vår webbsajt www.oregonscientific.com eller kontakta din lokala återförsäljare.

LÄGG TILL EN SENSORENHET

Förbered din sensor genom att packa upp den och håll den nära klockan.

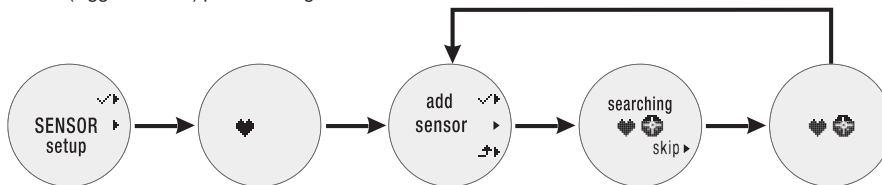
Första gången den används finns ingen sensor tillagd. Följ då nedanstående steg.

1. I läget **SENSOR setup** (SENSOR-inställning), tryck på den övre knappen (1) och **add sensor** (lägg till sensor) visas på skärmen.
2. Tryck på den övre knappen (1) igen för att starta anslutningen av sensorn.   blinkar under anslutningsförfarandet och sedan visas enbart ikonen för den anslutna sensorn när anslutningen är slutförd.
3. Efter 3 sekunder visas **add sensor** (lägg till sensor) på klockan igen.



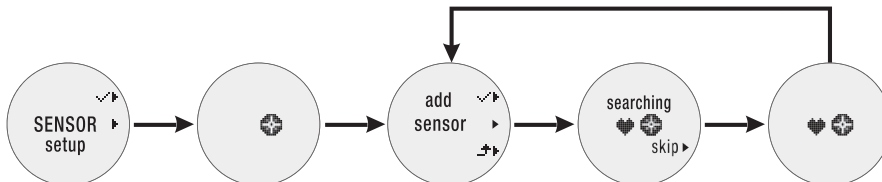
Om klockan har lagt till bröstbältessensor följer du nedanstående steg.

1. I läget **SENSOR setup** (SENSOR-inställning) trycker du på den övre knappen (1) och ikonen för den anslutna sensorn  visas på skärmen.
2. Efter 3 sekunder visas **add sensor** (lägg till sensor) på skärmen.
3. Tryck på den övre knappen (1) igen för att ansluta sensorn.   blinkar under anslutningen och enbart ikonen för den anslutna sensorn visas på skärmen när anslutningen är slutförd.
4. Efter 3 sekunder visas **add sensor** (lägg till sensor) på klockan igen.



Om klockan har lagt till en cykelpod-sensor följer du nedanstående steg.

1. I läget **SENSOR setup** (SENSOR-inställning) trycker du på den övre knappen (1) och ikonen för den anslutna sensorn  visas på skärmen.
2. Efter 3 sekunder visas **add sensor** (lägg till sensor) på skärmen.
3. Tryck på den övre knappen (1) igen för att ansluta sensorn.   blinkar under anslutningen och enbart ikonen för den anslutna sensorn visas på skärmen när anslutningen är slutförd.
4. Efter 3 sekunder visas **add sensor** (lägg till sensor) på klockan igen.

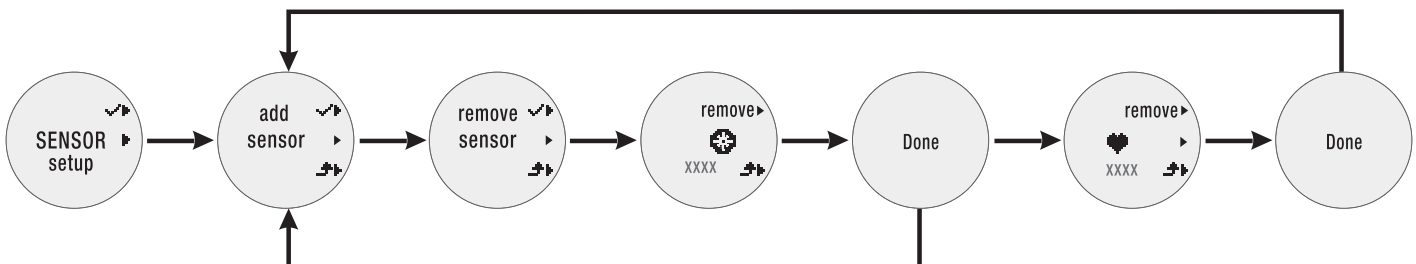


NOTERA Du kan ansluta alla sensorer till klockan samtidigt.

TA BORT EN SENSORENHET

Du kan ta bort sensorn från klockan. Ta bort en sensor åt gången.

1. I läget **SENSOR setup** (SENSOR-inställning) trycker du på den övre knappen (1). Ansluten(anslutna) sensor(er) visas och bläddra sedan med mittersta knappen (2) tills **remove sensor** (ta bort sensor) visas.
2. Tryck på den övre knappen (1).
3. Bläddra med mittersta knappen (2) för att välja den sensor du vill ta bort. Sensor-ID visas under sensor-ikonen.
4. Tryck på den övre knappen (1) igen för att bekräfta raderingen och **Done** (Klart) visas på skärmen.
5. Efter 3 sekunder återgår skärmen automatiskt till att visa annan ansluten sensor-ikon.
6. Följ steg 3 i det här avsnittet, eller tryck på nedre knappen (3) för att avsluta.



NOTERA Sensor-ID är från 00000 till FFFFF och varje sensor har ett unikt sensor-ID.

BÖRJA TRÄNING

Med din profil nedladdad till klockan kan du börja träningen och se träningsdata på klockan eller ladda upp den till appen, som systematiskt hanterar och analyserar dina resultat.

VIKTIGT Du behöver ansluta en eventuell sensor till klockan innan du inleder träningen, såsom en cykel-pod för cykling. Om sensorn inte är ansluten kan inte träningsprofilen samla in några data.

INSTÄLLNING

Du kan göra löpinställningar på klockan. I läget **RUNNING** (LÖPNING) trycker du på den övre knappen (1) och ikonen för den anslutna sensorn visas på skärmen. Tryck på nedre knappen (3) för att hoppa över och sedan på mittersta knappen (2) för att öppna läget för **setup** (inställning). Inställningarna inkluderar i huvudsak följande delar:

- Varv
- Intervall
- Vila
- Pulszon

NOTERA Om ingen sensor är ansluten visas **no sensor** (ingen sensor) på skärmen.

NOTERA Du behöver göra steglängdsmätning innan du springer, se avsnittet **USER SETUP** (ANVÄNDARINSTÄLLNING).

NOTERA Innan du inleder träningen låter du klockan först söka efter sensor(er). Detta för att garantera att du tar emot korrekta beräkningar (såsom varv, kalorier, puls samt hastighet) under träningen. Om du påbörjar träningen utan sensorsökning kommer du bara att kunna ta emot pulsavläsningar.

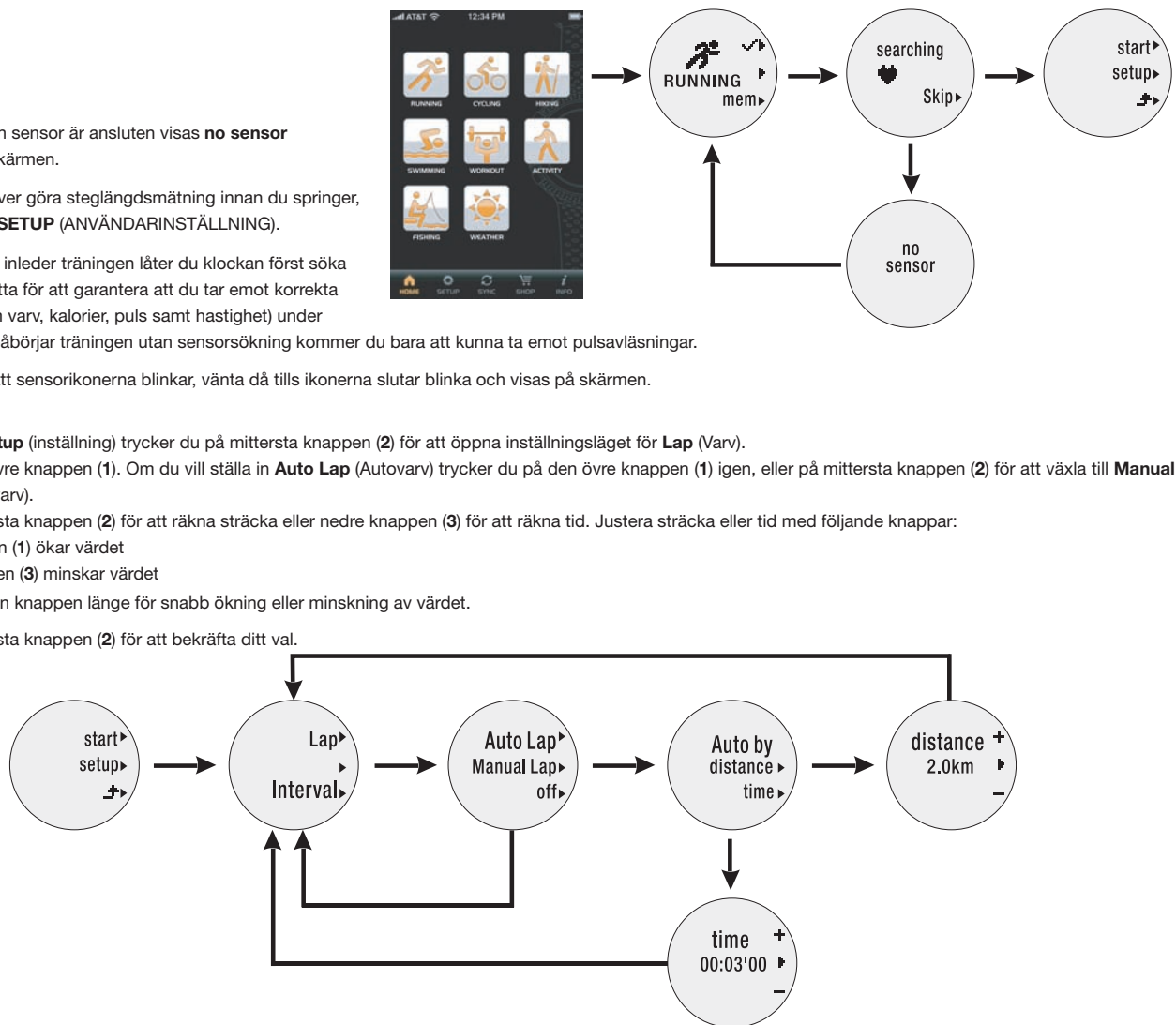
Om du upptäcker att sensorikonerna blinkar, vänta då tills ikonerna slutar blinka och visas på skärmen.

Varvinställning

1. På skärmen **setup** (inställning) trycker du på mittersta knappen (2) för att öppna inställningsläget för **Lap** (Varv).
2. Tryck på den övre knappen (1). Om du vill ställa in **Auto Lap** (Autovarv) trycker du på den övre knappen (1) igen, eller på mittersta knappen (2) för att växla till **Manual Lap** (Manuellt varv).
3. Tryck på mittersta knappen (2) för att räkna sträcka eller nedre knappen (3) för att räkna tid. Justera sträcka eller tid med följande knappar:
 - Övre knappen (1) ökar värdet
 - nedre knappen (3) minskar värdet

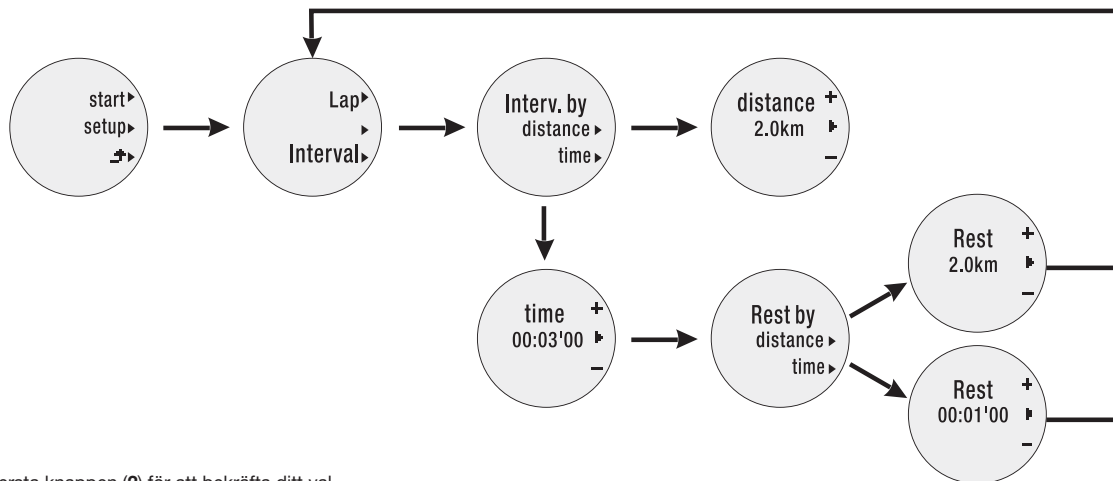
NOTERA Håll in knappen länge för snabb ökning eller minskning av värdet.

4. Tryck på mittersta knappen (2) för att bekräfta ditt val.



Intervallinställning

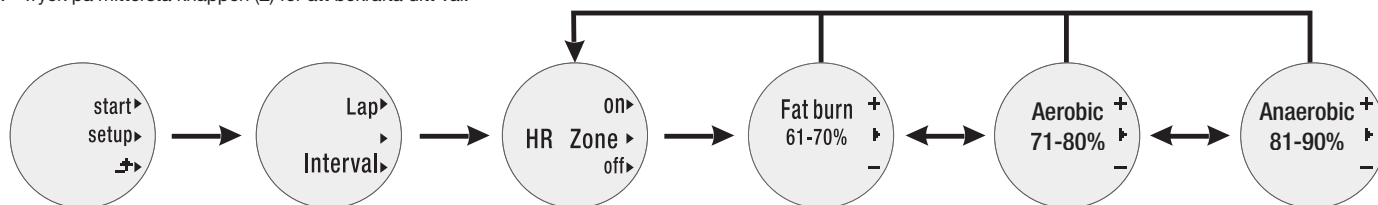
1. På skärmen **setup** (inställning) trycker du på nedre knappen (3) för att öppna inställningsläget för **Interval** (Intervall).
 2. Om du vill välja **Interv.by distance** (Interv. sträcka) (beräkning av sträcka) trycker du på mittersta knappen (2), eller så trycker du på nedre knappen (3) för **Interv.by time** (Interv. tid) (beräkning av tid).
 3. Tryck på mittersta knappen (2) för att räkna sträcka eller nedre knappen (3) för att räkna tid. För att justera avstånd eller tid använder du följande knappar:
 - Övre knappen (1) ökar värdet
 - nedre knappen (3) minskar värdet
- NOTERA** Håll in knappen länge för snabb ökning eller minskning av värdet.
4. Tryck på mittersta knappen (2) för att bekräfta ditt val och öppna **Rest by distance/time** (Vila sträcka/tid).
 5. Tryck på mittersta knappen (2) för att räkna sträcka eller tryck på nedre knappen (3) för att räkna tid. Justera sträcka eller tid med följande knappar:
 - Övre knappen (1) ökar värdet
 - nedre knappen (3) minskar värdet



6. Tryck på mittersta knappen (2) för att bekräfta ditt val.

Pulszoninställning

1. På skärmen **setup** (inställning) bläddrar du med mittersta knappen (2) för att öppna inställningsläget för **HR Zone** (Pulszon).
2. Tryck på övre knappen (1) för att välja **Pulszon**.
3. Tryck på övre knappen (1) eller nedre knappen (3) för att välja mellan **Fat burn 61-70%** (Fettförbränning 61-70 %), **Aerobic 71-80%** (Aerobic 71-80 %) eller **Anaerobic 81-90%** (Anaerobic 81-90 %).
4. Tryck på mittersta knappen (2) för att bekräfta ditt val.



ANVÄNDBAR REFERENS

Målzon

För att hjälpa dig att uppnå maximala hälsoresultat med ditt träningsprogram är det viktigt att du känner till ditt hälsoindex, enligt nedan:

- Maximal puls (MHR)
- Övre pulsgräns
- Nedre pulsgräns

MHR uttrycks genom slag per minut. Du kan få ditt MHR genom ett MHR-test, eller så kan du uppskatta det genom att använda följande formel:

$$220 - \text{ålder} = \text{MHR}$$

Klockan är förinställd på tre målzonalternativ, där varje har en nedre och övre pulsgräns, enligt tabellen nedan.

ZONNAMN	NEDRE GRÄNS	ÖVRE GRÄNS
Fettförbränning	61% x MHR	70% x MHR
Aerobic	71% x MHR	80% x MHR
Anaerobic	81% x MHR	80% x MHR

Zonområdet sträcker sig från 61 % till 80 % av din maximala puls när du uppnår kardiovaskulära vinster, bränner fett och får bättre kondition.

Det finns tre kategorier av träning enligt tabellen nedan.

TRÄNINGSKATEGORI	MHR%	BESKRIVNING
Fettförbränning	61-70%	Det här är den lägsta träningsnivån. Den är bra för nybörjare och för de som vill stärka sitt kardiovaskulära system och förbränna fett.
Aerobic	71-80%	Ökar styrkan och uthålligheten. Arbetar med kroppens syreupptagningskapacitet, förbränner fler kalorier och kan upprätthållas under lång tid.
Anaerobic	81-90%	Ökar hastighet och styrka. Arbetar på eller över kroppens syreupptagningskapacitet, bygger muskler och kan inte upprätthållas under längre tid.

De övre och nedre pulsgränserna är beräknade genom att multiplicera ditt MHR med procenten på den valda träningskategorin.

Exempel:

En 40-åring vill träna för att förbränna fett:

Hans övre pulsgräns är $[220 - 40(\text{ålder})] \times 70\%$

Hans nedre pulsgräns är $[220 - 40(\text{ålder})] \times 61\%$

NOTERA Värm alltid upp innan träning och välj den träningskategori som passar din fysik bäst. Träna regelbundet, 20 till 30 minuter per pass, tre till fyra gånger i veckan för ett friskare kardiovaskulärt system.

WARNING Att avgöra din individuella träningskategori är ett viktigt steg i processen mot ett effektivt och säkert träningsprogram. Konsultera din läkare eller hälsoproffs för att avgöra träningsfrekvens och lämplig träningsid i förhållande till din ålder, kondition och specifika mål.

SE TRÄNINGSDATA UNDER TRÄNING

Börja spring genom att följa nedanstående steg, och om du ställt in intervall, kommer sträckan eller tiden räknas ner.

NOTERA Se till att klockan har tillräckligt med minne, annars visas **no memory** (inget minne) när du trycker ner knappen efter läget **RUNNING** (LÖPNING).

Visa löpresultat:

- I läget **RUNNING** (LÖPNING) trycker du på den övre knappen (1) för att öppna sensorsökningsläget, eller nedre knappen (3) för att hoppa över läget om du vet att sensorn är ansluten.
- Tryck på den övre knappen (1) för att öppna läget **start** (start). Räkningen börjar när  blinkar. Pulsmätningen med ikonen () och träningstiden visar (00'00'00).
- Bläddra med mittersta knappen (2). Total sträcka (km) / hastighet (km/h), kaloriberäkning (Cal) / aktuell träningstid (00'00'00), samt tidvisning.

- Om **Auto lap** (Autovarv) är valt visas varv och tid automatiskt på skärmen när inställningen nås.

ELLER

- Om **Manual lap** (Manuellt varv) är valt, tryck på nedre knappen (3) för att manuellt ställa in ett varv.

ELLER

Medan du tittar på den här skärmen och trycker på den övre knappen (1) för att pausa räkningen, slutar  att blinka, varefter du trycker på den övre knappen (1) för att välja **continue** (fortsätt) eller tryck på nedre knappen (3) för att välja **stop** (stoppa) löpningen. Om du trycker på nedre knappen (3) för att sluta räkna, visas läget **RUNNING** (LÖPNING) på skärmen.



NOTERA Om du valt att låta klockan bläddra mellan skärmvisningen automatiskt, visas de fyra senaste skärmbilderna var 5:e sekund. Använd **SET USER PROFILE** (STÄLL IN ANVÄNDARPROFIL) för att aktivera bläddringsfunktionen.

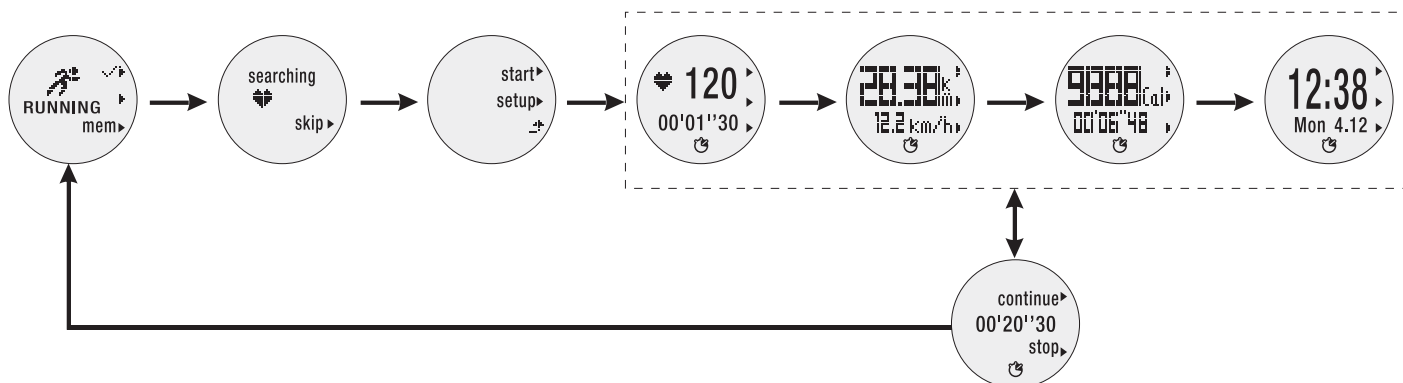
NOTERA Om du aktiverar **HR zone** (Pulszon), visar klockan **Above Zone** (ÖVRE ZON) i 3 sekunder när din puls överstiger zonen, eller visar **Below Zone** (UNDRE ZON) i 3 sekunder när din puls understiger zonen.

NOTERA Om det totala antalet varv når 100 eller det totala antalet timmar når 80 timmar, visas **memory full** (minnet fullt) på skärmen tillsammans med en lång pipsignal. Du måste då rensa minnet för ytterligare mätning.

memory
full

HR belt
low batt

NOTERA **HR belt low batt.** (HR-bälte lågt batt.) visas på skärmen om klockan upptäcker att bröstbältets batterinivå är låg.



VISA TRÄNINGSDATA EFTER LÖPNING

Du kan se mätningar efter löpningen på klockan genom att följa nedanstående steg.

Visa träningsdata:

- I läget **RUNNING** (LÖPNING) trycker du på nedre knappen (3) för att öppna löpningsminne (**mem**). Skärmen visar de senaste träningsresultaten och tiden. Bläddra med mittersta knappen (2) för att välja önskat data och tryck sedan på den övre knappen (1).

NOTERA Om du vill rensa alla minnesdata, bläddra med mittersta knappen (2) tills **Clear all** (Rensa alla) visas. Tryck på den övre knappen (1) för att öppna och sedan på den övre knappen (1) igen för att välja **yes** (ja) för att bekräfta raderingen av minnet; eller tryck på nedre knappen (3) för att välja **no** (nej) och återgå till resultatskärmen.

- Tryck på den övre knappen (1) för att öppna **View Summary** (Vissa summering). Tryck på den övre knappen (1) igen för att visa, och bläddra sedan med mittersta knappen (2) för att visa resultaten.

ELLER

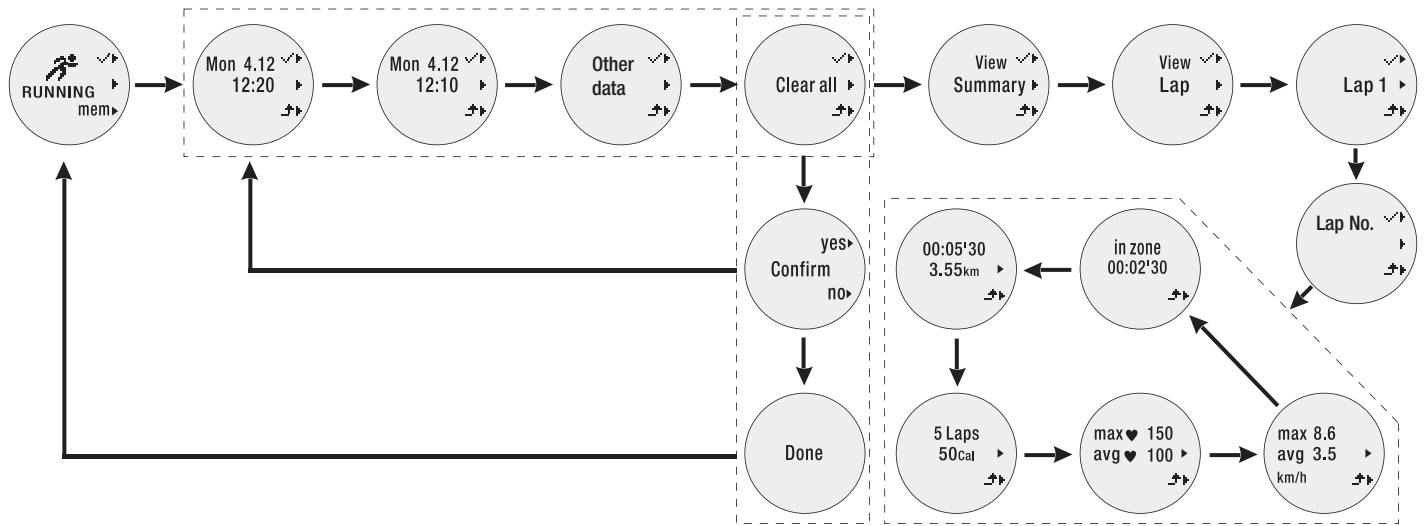
Tryck på nedre knappen (3) för att avsluta.

- Tryck på mittersta knappen (2) för att öppna **View Lap** (Visa varv). Tryck på den övre knappen (1) för att visa eller bläddra med mittersta knappen (2) för att visa önskat varv.

- Tryck på den övre knappen (1) igen för att visa, och bläddra sedan med mittersta knappen (2) för att visa resultaten.

ELLER

Tryck på nedre knappen (3) för att avsluta.



VISA TRÄNINGSDATA I APPEN

Du kan ladda upp minnet till din app och visa löpresultaten i din mobila enhet.

- Öppna profilsidan i din app. Klicka på profilikonen **RUNNING** (LÖPNING).
- Löpresultaten listas med datum och tid. Följ nedanstående steg.
 - Klicka på det resultat du vill se eller klicka på **EXPORT** för att överföra data via e-post.
 - Dra skärmen till vänster eller höger för att visa andra resultat.
- Klicka på **OVERALL RESULT** (ALLA RESULTAT). Sedan kan du klicka på **WEEK** (VECKA), **MONTH** (MÅNAD) samt **ANNUAL** (ÅR) för att visa alla resultat. Dra skärmen till vänster eller höger för att visa respektive tidsenhet. Klicka på varje rad på skärmen och respektive data visas, klicka igen så försvinner det.
- Klicka på **←** på skärmen för att avsluta.



CYKELPROFIL

INSTÄLLNINGAR

Förutom hjulstorleksinställningen kan du göra alla inställningar för cyklingsprofilen i avsnittet **SETUP** (INSTÄLLNING) i **RUNNING PROFILE** (LÖPPROFIL).

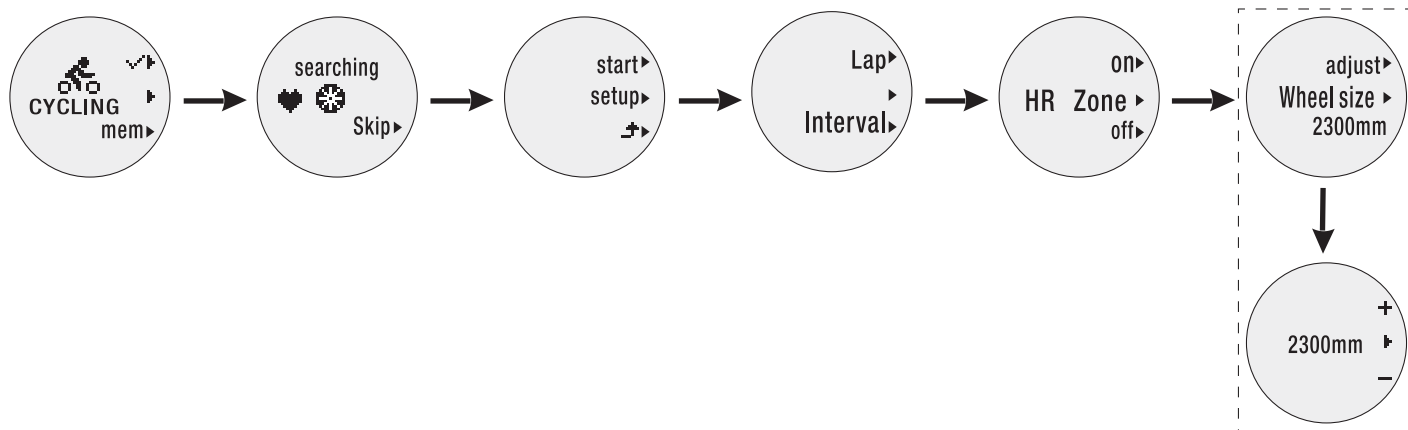
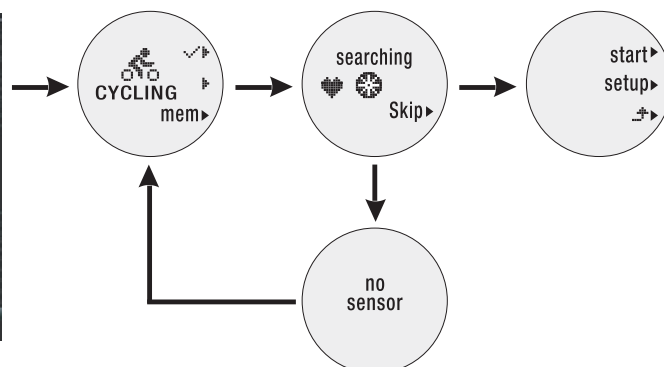
NOTERA Se till att cykel-podsensorn är ansluten till klockan innan du börjar cykla.

Inställningen består i huvudsak av följande delar:

- Varv
- Intervall
- Vila
- Pulszon
- Hjulstorlek

Hjulstorleksinställning

1. I inställningsläget **CYCLING** (CYKLING) trycker du på den övre knappen (1) och de anslutna sensorikonerna visas på skärmen. Tryck på nedre knappen (3) för att hoppa över om sensorn redan är tillagd.
2. Tryck på mittersta knappen (2) för att öppna läget **setup** (inställning).
3. Bläddra med mittersta knappen (2) tills **adjust Wheel size** (justera hjulstorlek) visas.
4. Tryck på den övre knappen (1).
5. Tryck på den övre knappen (1) igen för att öka värdet eller tryck på nedre knappen (3) för att minska värdet.
6. Tryck på mittersta knappen (2) för att bekräfta ditt val.



ANVÄNDBAR REFERENS

Om cykelhjulstorlek

Matcha ETRTO eller cykelhjuldiametern som är tryckt på hjulet med hjulinställningsinställningen i tabellen här nedanför. Skriv i rätt cykelhjulnummer efter att cykelpoden är ansluten.

ETRTO	Hjuldiameter (tum)	Hjulstorleksinställning (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

NOTERA Hjulstorlekarna i ovanstående tabell är endast för referens då hjulstorleken även beror på hjultyp samt lufttryck.

VISA TRÄNINGSDATA UNDER CYKLING

Börja cykla genom att följa nedanstående steg, och om du ställt in **Interval** (Intervall) börjar sträcka eller tid räkna ner.

NOTERA Se till att klockan har tillräckligt med minne, annars visas **no memory** (inget minne) när du trycker på knappen efter läget **CYCLING** (CYKLING).

Visa cyklingsdata:

- I läget **CYCLING** (CYKLING) trycker du på den övre knappen (1) och sedan visas anslutna sensorikoner på skärmen. Tryck på nedre knappen (3) för att hoppa över sökläget om sensorn är tillagd.
- Tryck på den övre knappen (1) för att öppna läget **start** (start). Räkningen börjar när blinkar. Pulsräkningen med ikonen () och träningsstidräkningen visar (00'00'00).
- Tryck på mittersta knappen (2). Du kan nu se den totala sträckan (km) /hastighet (km/h), varvräkning (rpm), kalorier (Cal) (Kal) samt tiden.
 - Om **Auto lap** (Autovarv) är valt visas varv och tid automatiskt på skärmen när inställningen nås.

ELLER

- Om **Manual lap** (Manuellt varv) är valt, tryck på nedre knappen (3) för att manuellt ställa in ett varv.

ELLER

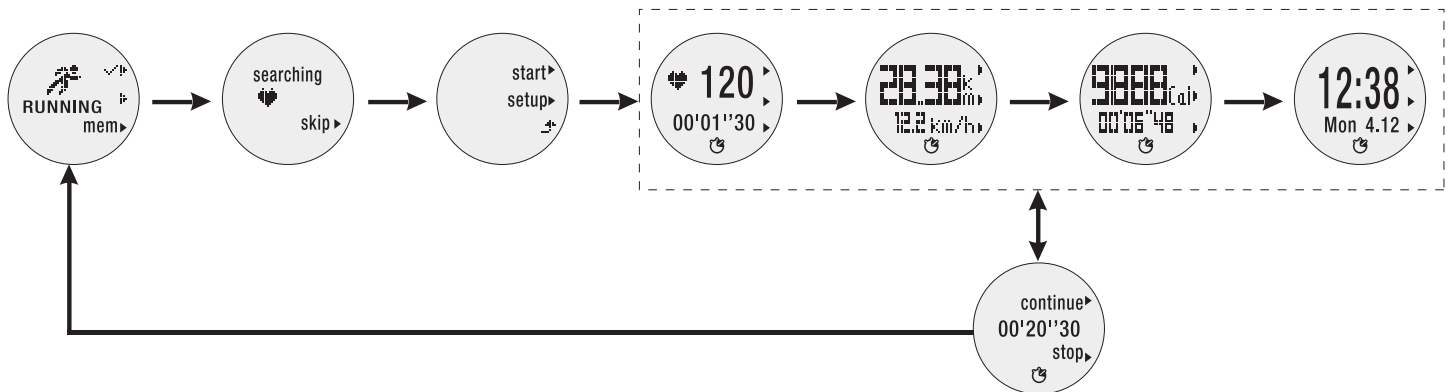
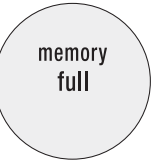
Medan du tittar på skärmen trycker du på den övre knappen (1) för att pausa räkningen, och slutar blinka. Tryck sedan på den övre knappen (1) för att välja **continue** (fortsätt) räkna eller tryck på nedre knappen (3) för att **stop** (stoppa) räkningen. Om du trycker på nedre knappen (3) för att stoppa räkningen, visas inställningsskärmen **CYCLING** (CYKLING).

NOTERA Om du ställt in klockan att automatiskt bläddra mellan skärmarna, visas de fem senaste skärmarna automatiskt var 5:e sekund. Se **SET USER PROFILE** (STÄLL IN ANVÄNDARPROFIL) för att aktivera bläddringsfunktionen.

NOTERA Om du aktiverar HR zone (Pulszonen) visar klockan **Above Zone** (Övre zon) i 3 sekunder när din puls överstiger zonen, eller visar **Below Zone** (Undre zon) i 3 sekunder när din puls understiger zonen.

NOTERA Om det totala antalet varv når 100 eller det totala antalet timmar når 80 timmar, visas **memory full** (minnet fullt) på skärmen tillsammans med en lång pipsignal. Du måste då rensa minnet för ytterligare mätning.

NOTERA **Bike pod low batt.** (Cykelpod lågt batt.) visas på skärmen om klockan upptäcker att cykel-podens batterinivå är låg.

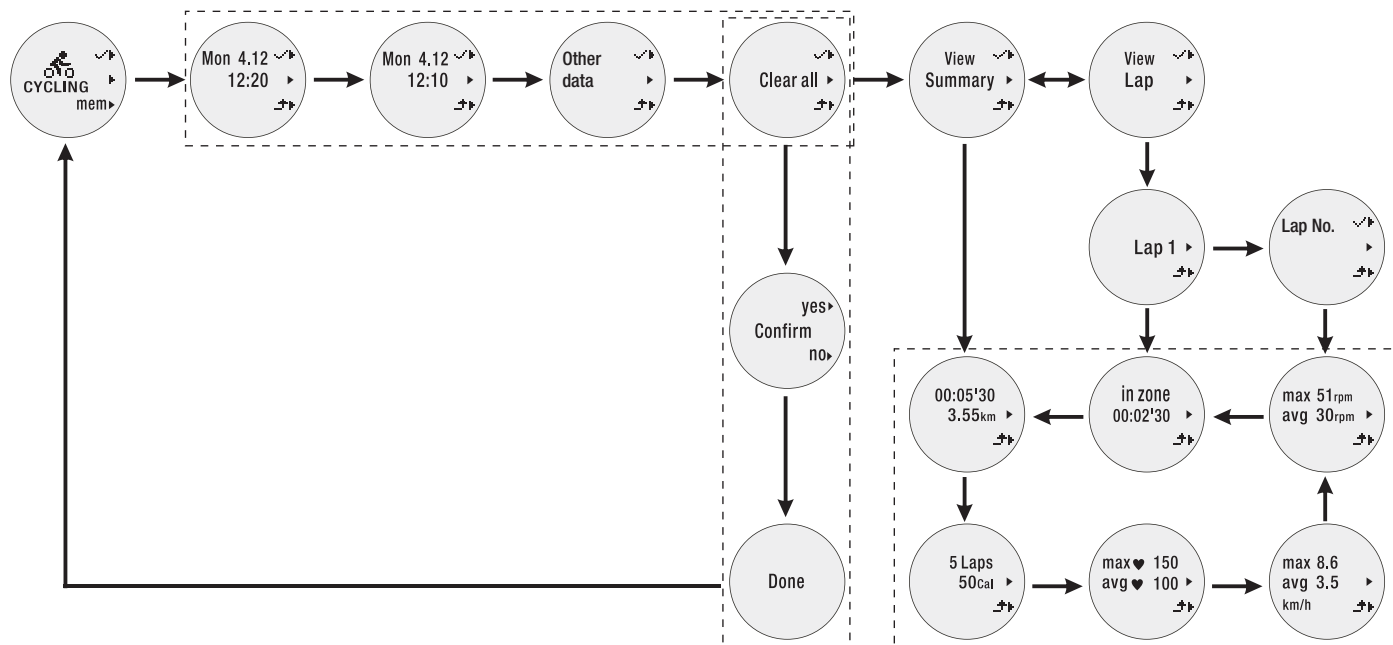


VISA TRÄNINGSDATA EFTER CYKLING

Du kan visa träningsdata efter cyklingen på klockan genom att följa nedanstående steg.

Visa träningsdata:

- I läget **CYCLING** (CYKLING) trycker du på nedre knappen (3) för att öppna cykelminnet (**mem**). Skärmen visar senaste träningsdatum och tid. Bläddra med mittersta knappen (2) för att välja önskat resultat och tryck sedan på den övre knappen (1).
 - NOTERA** Om du vill rensa minnet bläddrar du med mittersta knappen (2) tills **Clear all** (Rensa alla) visas. Tryck på den övre knappen (1) för att öppna och sedan på den övre knappen (1) igen för att välja **yes** (ja) för att bekräfta radering av minnet; eller tryck på nedre knappen (3) för att välja **no** (nej) för att återgå till datavisningsskärmen.
- Tryck på den övre knappen (1) för att öppna skärmen **View Summary** (Visa summering). Tryck sedan på den övre knappen (1) igen, och bläddra sedan med mittersta knappen (2) mellan de olika resultaten.
 - ELLER
 - Tryck på nedre knappen (3) för att avsluta.
- Tryck på mittersta knappen (2) för att öppna skärmen **View Lap** (Visa varv). Tryck på den övre knappen (1) för att visa **Lap 1** (Varv 1).
- Tryck på den övre knappen (1) igen för att visa resultat och bläddra med mittersta knappen (2) mellan de olika resultaten.
- Bläddra med mittersta knappen (2) för att se det önskade varvet. Följ ovanstående steg 4.
 - ELLER
 - Tryck på nedre knappen (3) för att avsluta.



VISA TRÄNINGSDATA I APPEN

Du kan ladda upp minnet till din app och visa cyklingsresultaten på din mobila enhet.

- Öppna profilsidan i din app. Klicka på profilikonen **CYCLING** (CYCLING).
- Cyklingsresultaten listas med datum och tid. Följ nedanstående steg.
 - Klicka på det resultat du vill se eller klicka på **EXPORT** för att överföra data via e-post.
 - Dra skärmen till vänster eller höger för att se andra data.
- Klicka på **OVERALL RESULT** (ALLA RESULTAT). Du kan sedan klicka på **WEEK** (VECKA), **MONTH** (MÅNAD) samt **ANNUAL** (ÅR) för att visa resultaten. Dra skärmen till vänster eller höger för att visa respektive tidsenhet. Klicka på respektive rad för att visa data, klicka igen för att stänga.
- Klicka på **EXPORT** på skärmen för att avsluta.



INSTÄLLNINGAR

Du kan göra inställningar för simning på klockan. I läget **SWIMMING** (SIMNING) trycker du på den övre (1) knappen för att öppna läget **setup** (inställningar). Inställningsläget består i huvudsak av följande delar:

- Simsätt
- Bassängstorlek
- Kalibrering

NOTERA Undvik att trycka på några knappar under vattnet, då detta kan resultera i att vatten tränger in i klockan och förstör den.

Simsättinställning

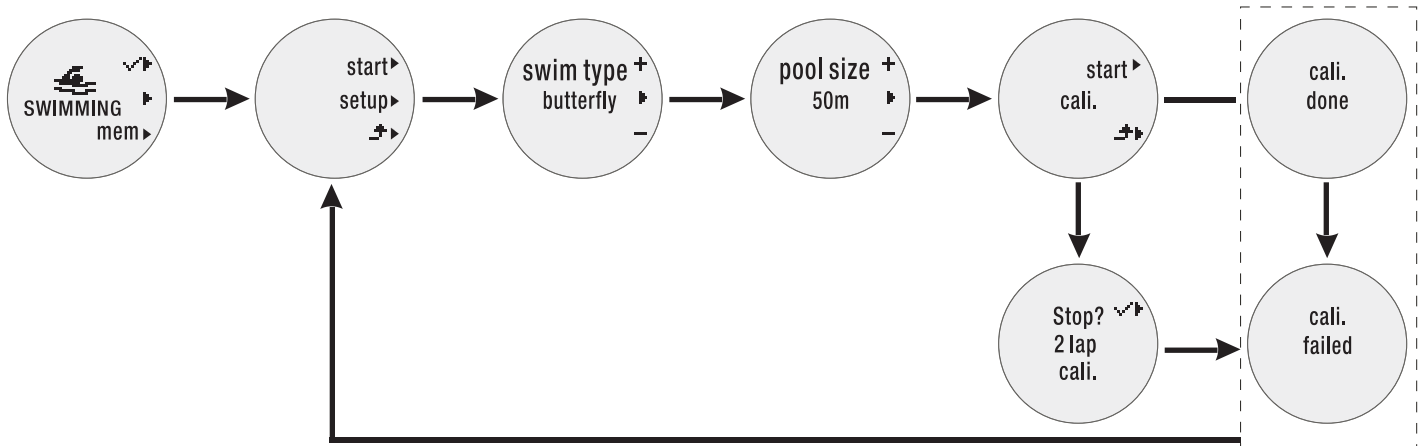
1. I läget **SWIMMING** (SIMNING) trycker du på den övre (1) knappen för att öppna läget **setup** (inställningar).
2. Tryck på mellanknappen (2) för att öppna läget swim type (simsätt) och tryck sedan på den övre knappen (1) eller den undre knappen (3) för att välja mellan **ft.crawl** (framåtcrawl), **backstr** (ryggssim), **breastsr** (bröstsims) samt **butterfly** (fjärilssim).
3. Tryck på mellanknappen (2) igen för att bekräfta ditt val.

Bassängstorleksinställning

1. I läget **SWIMMING** (SIMNING) trycker du på den övre (1) knappen för att öppna läget **setup** (inställningar).
2. Bläddra med mellanknappen (2) för att öppna bassängstorleksläget och tryck sedan på den övre (1) knappen eller den nedre (3) knappen för att välja mellan **50m** (meter) och **25m** (meter).
3. Tryck på mellanknappen (2) igen för att bekräfta ditt val.

Kalibrering

1. I läget **SWIMMING** (SIMNING) trycker du på den övre (1) knappen för att öppna läget **setup** (inställningar).
2. Bläddra med mellanknappen (2) tills **start cali** (starta kali) visas.
3. Tryck på den övre (1) knappen för att starta kalibreringen.
ELLER
Tryck på den nedre knappen (3) för att avsluta.
4. Varvräkningsdata visas. Du behöver simma 2 varv och manuellt trycka på den övre (1) knappen för att stoppa ovanför vattenytan. När du slutfört kalibreringen, visas **cali.done** (kali.klar) och efter 2 sekunder går skärmen tillbaka till **setup** (inställnings)-skärmen.
ELLER
Om du vill stoppa kalibreringen trycker du på den övre (1) knappen och sedan visas **cali.failed** (kali.fel).



VISA TRÄNINGSDATA UNDER SIMNING

Börja simma genom att följa nedanstående steg.

NOTERA Se till att tillräckligt minne finns på klockan, annars visas **no memory** (inget minne) när du trycker på en knapp efter läget **SWIMMING** (SIMNING).

Visa simdata:

1. I läget **SWIMMING** (SIMNING) trycker du på den övre (1) knappen för att öppna läget **start** (starta).
2. Bläddra med mellanknappen (2) för att välja **swim type** (simsätt) och **pool size** (bassängstorlek) (se avsnitten ovan).
3. Klockan börjar räkna. Endast **Auto lap** (Autovarv) är tillgängligt under simning, **tag** (stk) (tag), **time** (tid) (00'00'00) and **calories** (kalorier) (Cal) (Kal) visas automatiskt på skärmen. Varvräkningsdata visas när inställningen nås.

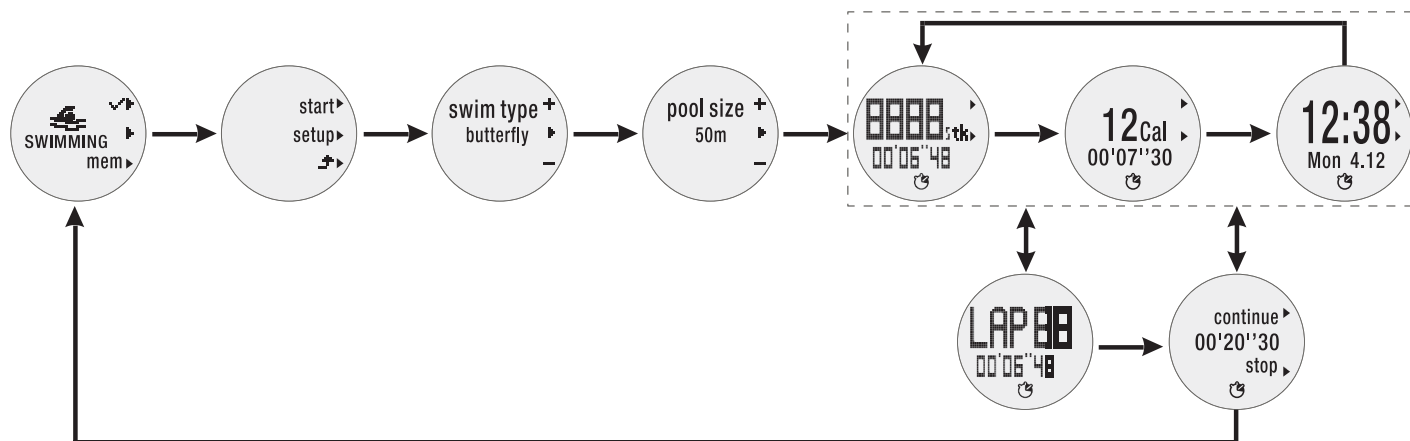
ELLER

Medan du tittar på skärmen och trycker på den övre (1) knappen pausas räkningen,  slutar blinka. Välj sedan **continue** (fortsätt) eller **stop** (stopp). Om du trycker på den nedre knappen (3) för att stoppa räkningen visas läget **SWIMMING** (SIMNING). Gå direkt till ovanstående steg 1 för att räkna igen.

NOTERA Om du ställt in klockan på att automatiskt bläddra mellan skärmarna, visas de tre senaste skärmarna var 5:e sekund. Se **SET USER PROFILE** (STÄLL IN ANVÄNDARPROFIL) för att aktivera bläddringsfunktionen.

memory
full

NOTERA Om varvräkningen når 100 eller det totala antalet träningsstimmar når 80, visas **memory full** (minnet fullt) på särmen tillsammans med ett långt pip. Du måste rensa minnet för att kunna fortsätta träna.



VISA TRÄNINGSDATA EFTER SIMNING

Du kan se de insamlade uppgifterna på klockan efter att du simmat genom att följa nedanstående steg.

Visa träningsdata:

- I läget **SWIMMING** (SIMNING) trycker du på den nedre knappen (3) för att öppna. Skärmen visar senaste träningsdatum samt tid. Bläddra med mellanknappen (2) för att välja ett träningsstillfälle och tryck sedan på den övre (1) knappen för att öppna datan.

NOTERA Om du vill rensa allt minne, bläddra med mellanknappen (2) tills **Clear all** (Rensa alla) visas. Tryck på den övre (1) knappen för att öppna och sedan på den övre knappen igen (1) för att välja **yes** (ja) för att bekräfta raderingen av minnet, eller tryck på den nedre knappen (3) för att välja **no** (nej) och återgå till skärmen med data.

- Tryck på den övre (1) knappen för att öppna skärmen **View Summary** (Visa Summa). Tryck på den övre (1) knappen igen för att visa och bläddra sedan med mellanknappen (2) för att se de olika uppgifterna.

ELLER

Tryck på den nedre knappen (3) för att avsluta.

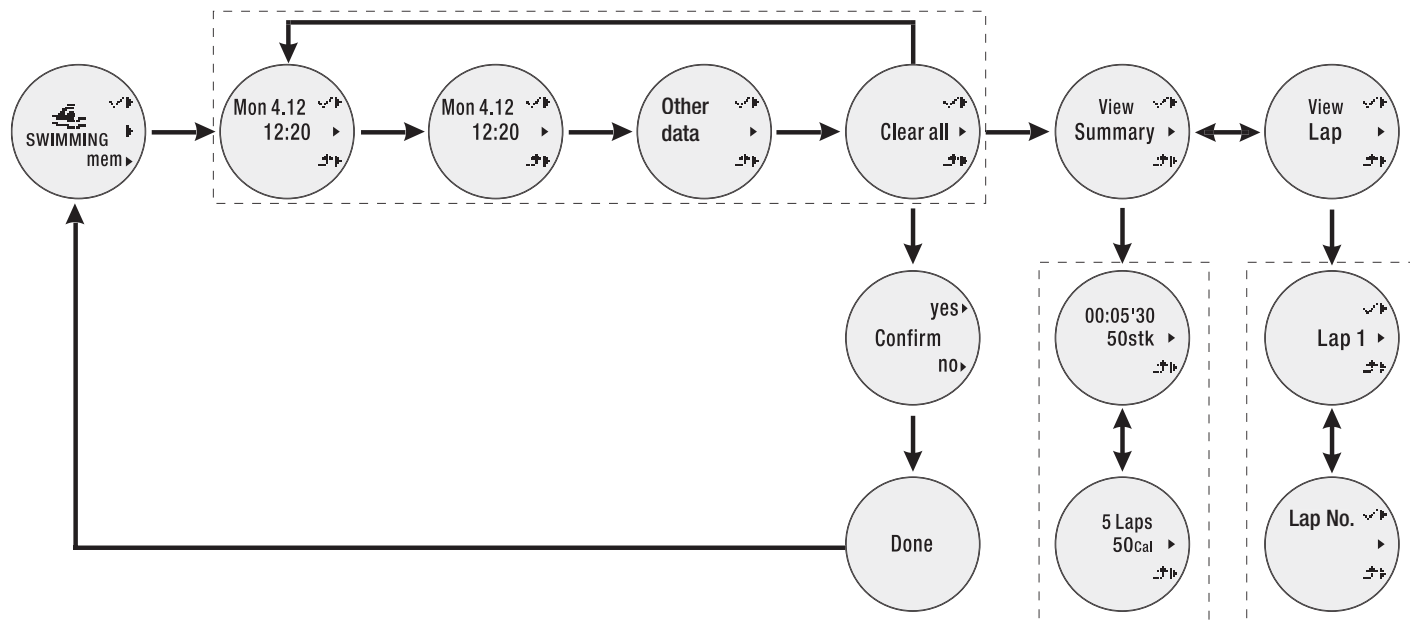
- Tryck på mellanknappen (2) för att öppna skärmen **View Lap** (Visa Varv). Tryck på den övre (1) knappen för att visa **Lap 1** (Varv 1).

- Tryck på den övre knappen (1) igen för att visa och bläddra sedan med mellanknappen (2) för att se alla data.

- Bläddra med mellanknappen (2) för att visa önskat varv. Följ ovanstående steg 4.

ELLER

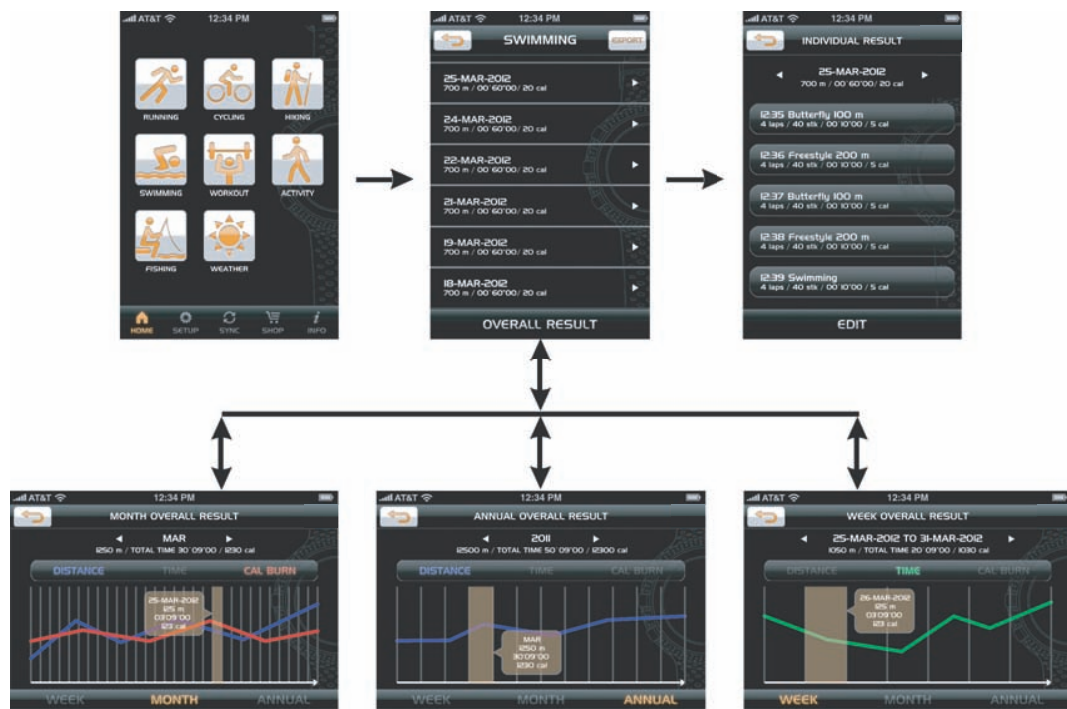
Tryck på den nedre knappen (3) för att avsluta.



VISA TRÄNINGSDATA I APPEN

Du kan ladda upp minnet till din app och visa simningsuppgifterna på din mobila enhet.

- Öppna profilsidan i din app. Tryck på profilikonen **SWIMMING** (SIMNING).
- Simuppgifterna listas med datum och tid. Följ nedanstående steg.
 - Tryck på den uppgift du vill titta på eller tryck på **EXPORT** för att överföra data via e-post.
 - Dra skärmen till vänster eller till höger för att se andra uppgifter.
- Tryck up **OVERALL RESULT** (ALLA RESULTAT) för att öppna. Tryck sedan på **WEEK** (VECKA), **MONTH** (MÅNAD) eller **ANNUAL** (ÅR) för att visa resultaten i ett diagram. Dra skärmen till vänster eller till höger för att visa diagrammet för respektive tidsenhet. Tryck på respektive diagramrad för att se specifika data, och tryck igen för att dölja dem.
- Tryck på på skärmen för att avsluta.



STYRKETRÄNINGSPROFIL

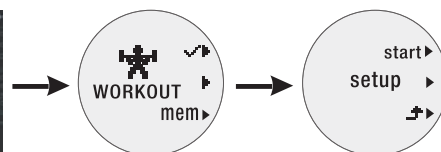
INSTÄLLNINGAR

Innan du börjar med styrketräningen kan du göra inställningar för styrketräning på klockan. I läget **WORKOUT** (STYRKETRÄNING) trycker du på den övre knappen (1) för att öppna läget för **setup** (inställning). Inställningarna består i huvudsak av följande delar:

- Sets
- Reputationer
- Vilotid
- Met

Eller så kan du hoppa över inställningarna genom att trycka på **skip** (skippa) i läget **setup** (inställning); klockan kommer då automatiskt att räkna set (standardvärde=3 set), reputationer (standardvärde=12 reputationer), vilotid (standardvärde =15 sekunder) samt met (standardvärde=3). Vi rekommenderar emellertid att du gör inställningar för styrketräning.

- Tryck på den övre knappen (1) för att pausa och sedan trycker du på samma knapp igen för att fortsätta, eller tryck på nedre knappen (3) för att stoppa. Träningsresultaten visas på skärmen.



NOTERA Tidräkningen återställs till noll klockan 24.00 varje midnatt.



Träningsinställningar

1. I läget **WORKOUT** (STYRKETRÄNING) trycker du på den övre knappen (1) för att öppna läget **setup** (inställning).
2. Tryck på mittersta knappen (2) för att välja **yes** (ja) i läget **setup** (inställning). Tryck på den övre knappen (1) för att öppna läget **Sets** (Set).
3. Tryck på den övre knappen (1) för att öka värdet eller tryck på nedre knappen (3) för att minska värdet.
3. Tryck på mittersta knappen (2) för att bekräfta ditt val.

NOTERA Inställningsområdet för set är 1-9.

Reputationsinställningar

1. I läget **WORKOUT** (STYRKETRÄNING) trycker du på den övre knappen (1) för att öppna läget **setup** (inställning).
2. Tryck på mittersta knappen (2) för att välja **yes** (ja) i läget **setup** (inställning). Tryck på den övre knappen (1) och sedan på mittersta knappen (2) för att öppna läget **Rep** (Rep).
3. Tryck på den övre knappen (1) för att öka värdet eller tryck på nedre knappen (3) för att minska värdet.
4. Tryck på mittersta knappen (2) för att bekräfta ditt val.

NOTERA Inställningsområdet för reputation är 1-99.

Vilotidsinställningar

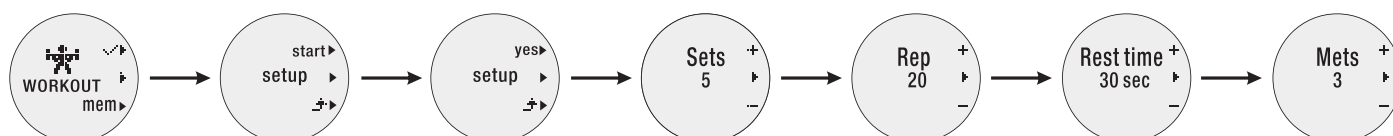
1. I läget **WORKOUT** (STYRKETRÄNING) trycker du på den övre knappen (1) för att öppna läget **setup** (inställning).
2. Tryck på mittersta knappen (2) för att välja **yes** (ja) i läget **setup** (inställning). Tryck på den övre knappen (1) och bläddra sedan med mittersta knappen (2) tills läget **Rest time** (Vilotid) visas.
3. Tryck på den övre knappen (1) för att öka värdet eller tryck på nedre knappen (3) för att minska värdet.
4. Tryck på mittersta knappen (2) för att bekräfta ditt val.

NOTERA Inställningsområdet för vilotid är 15-30 sekunder. Vilotiden börjar räkna ner efter start.

Metsinställningar

1. I läget **WORKOUT** (STYRKETRÄNING) trycker du på den övre knappen (1) för att öppna läget **setup** (inställning).
2. Tryck på mittersta knappen (2) för att välja **yes in setup** (ja i läget inställning). Tryck på den övre knappen (1) och bläddra sedan med mittersta knappen (2) tills läget **Mets** (Mets) visas.
3. Tryck på den övre knappen (1) för att öka värdet eller tryck på nedre knappen (3) för att minska värdet.
4. Tryck på mittersta knappen (2) för att bekräfta ditt val. Räkningen startar automatiskt.

NOTERA Inställningsområdet för mets är 3-13.



ANVÄNDBAR REFERENS

MET (metabolic equivalent)

Fysisk aktivitet har en större effekt på total mänsklig energiförbrukning, och bidrar till kroppens totala energieffekt. Mängden energi för olika aktiviteter varierar med intensitet och typ av träning.

Ett av de enklaste sätten att mäta intensiteten i fysisk aktivitet är Metabolic Equivalent Task (MET). Energiåtgången för många aktiviteter har räknats ut, oftast genom att mäta syreförbrukningen för respektive aktivitet, för att kunna räkna ut ett medelvärde på syreupptaget per tidsenhet. Detta värde jämförs sedan med syreupptaget under vila.

Nedan visas några MET-värden relaterade till styrketrainingstyp:

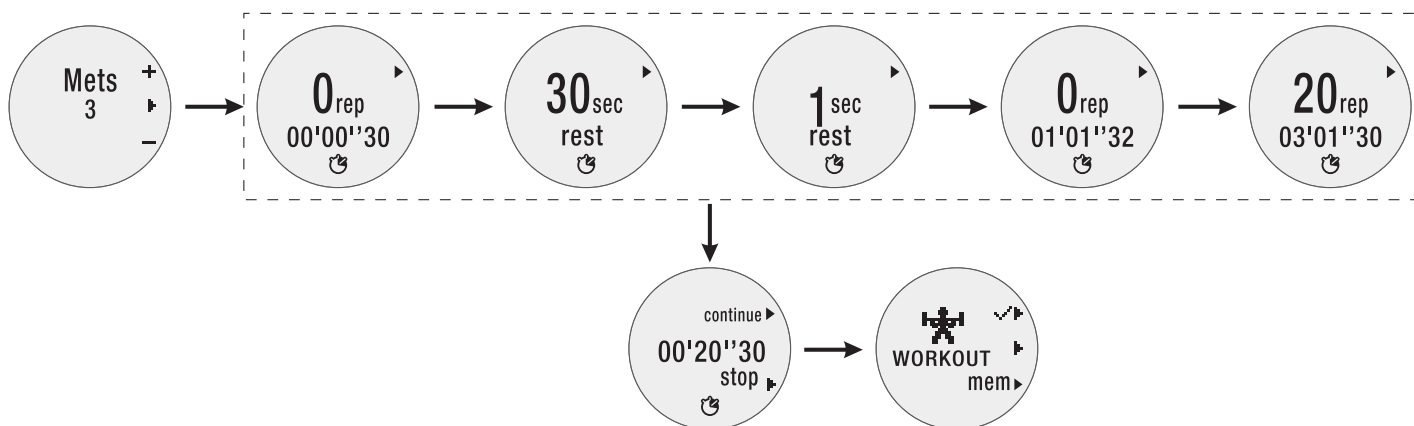
NOTERA MET-värdena för respektive aktivitet är beräkningar; skillnaden mellan olika individer kan därför vara stor.

TRÄNINGSTYP	MET-värde
Stretchning eller yoga	2.5
Tyngdlyftning (lätt eller moderat, lätt träning, allmän)	3.0
Vattengymnastik, vattenidrott	4.0
Allmän hälsoklubbsträning	5.5
Tyngdlyftning (power lifting eller body building, tung), jazzerciser	6.0
Skidmaskin	7.0
Trappträning	9.0

VISA TRÄNINGSDATA UNDER STYRKETRÄNING

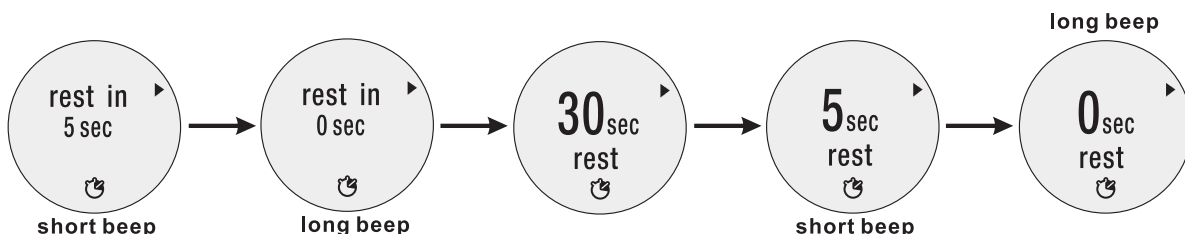
Efter att du ställt in **MET** -värdet på klockan kan du börja träna. Klockan räknar automatiskt. Du kan se reputationer och tidsräkning, och vilotiden räknas ner på skärmen för att påminna dig.

Du kan trycka på den övre knappen (1) för att pausa. Om du bestämmer dig för att avbryta träningen trycker du på botteknappen (3). Total kaloriförbrukning och tid visas på skärmen. Skärmen återgår till läget **WORKOUT** (STYRKETRÄNING) efter 3 sekunder.



NOTERA Reputationer börjar visas efter att den 4:e reputationen uppnåtts.

NOTERA Klockan påminner dig före eller efter varje vilotid och ett kort pip hörs fem sekunder innan vilotiden är slut och ett långt pip hörs för att påbörja eller avsluta vilotiden medan skärmen blinkar.



VISA TRÄNINGSDATA EFTER STYRKETRÄNING

Du kan se styrketränningsdata på klockan genom att följa nedanstående steg.

Visa styrketränningsdata:

- I läget **WORKOUT** (STYRKETRÄNING) trycker du på nedre knappen (3) för att öppna minnet (**mem**).
- De senaste resultaten visas först. Bläddra med mittersta knappen (2) för att visa olika resultat utifrån datum och tid. Tryck på den övre knappen (1) för att visa specifika data.
 - Om resultaten du visar är utifrån inställningarna, bläddra med mittersta knappen (2) för att se totala kalorier, tid, set och reputationer.

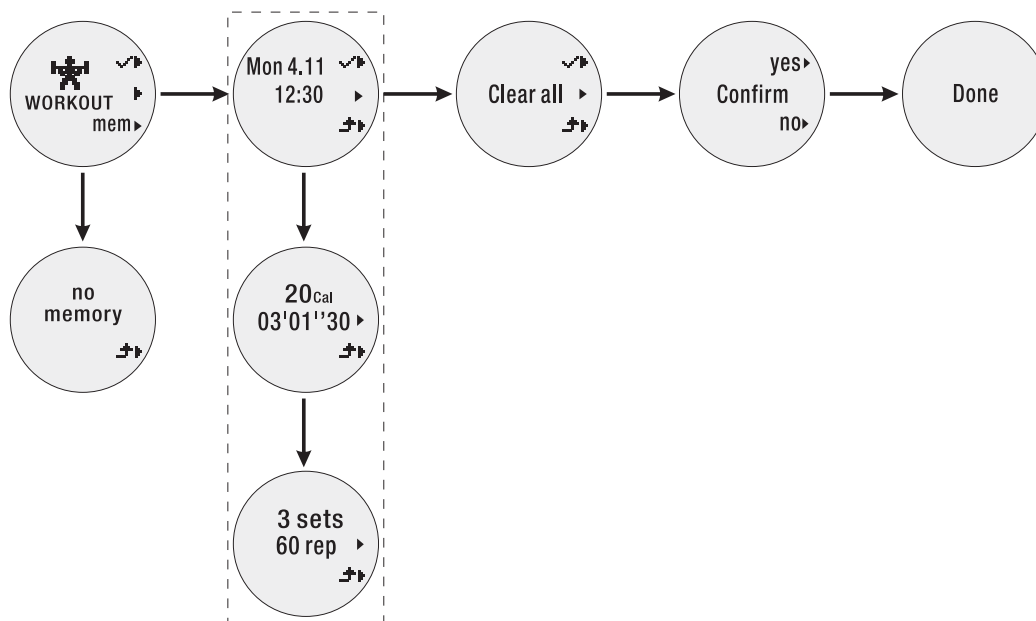
ELLER

- Om resultaten du visar inte är utifrån inställningarna kan du bara se totala reputationer och tid.

ELLER

Om du vill rensa allt minne bläddrar du med mittersta knappen (2) tills **Clear all** (Rensa allt) visas. Tryck på den övre knappen (1) för att välja **yes** (ja) och radera, sedan visas **Done** (Klart) på skärmen, eller tryck på nedre knappen (3) för att välja **no** (nej) för att avbryta raderingen.

NOTERA **No memory** (Inget minne) visas när du försöker se resultat men inget minne finns.



VISA TRÄNINGSDATA I APPEN

Du kan ladda upp minnet till din app och se styrketränningsdata på din mobila enhet.

- Öppna profilsidan i din app. Klicka på profilikonen WORKOUT (STYRKETRÄNING).
- Styrketränningsdata visas utifrån datum och tid.
 - Klicka på den uppgift du vill se eller klicka på **EXPORT** för att överföra data via e-post.
 - Dra skärmen till vänster eller till höger för att visa andra resultat.
- Klicka på **OVERALL RESULT** (ALLA RESULTAT). Sedan kan du klicka på **WEEK** (VECKA), **MONTH** (MÅNAD) samt **ANNUAL** (ÅR) för att visa respektive resultat. Dra skärmen till vänster eller till höger för respektive tidsenhet. Klicka på respektive rad för att visa resultat, klicka igen för att stänga det.
- Klicka  på skärmen för att avsluta.



AKTIVITETSPROFIL

För att uppnå din dagliga och veckovisa fysiska träningsmängd enligt riktlinjerna från WHO (Världshälsoorganisationen) kan du ladda ner profilen **ACTIVITY MONITOR** (AKTIVITETSMONITOR) från din mobila enhet. Den här profilen är lämplig för att övervaka måttlig träningsintensitet.

Profilen ställer in den dagliga träningsaktivitetsmängden på 30 minuter och veckovolymen på 150 minuter.

Övervaka din träning:

Från att profilen laddats ner till din klocka har din träning automatiskt övervakats och räknats. I läget **ACTIVITY** (AKTIVITET) trycker du på den övre (1) knappen.

- Skärmen visar **be active** (var aktiv) och en animation spelar upp.
- Om du uppnår målet visas **target done!** (målet klart!).
- Om du vill avsluta trycker du på den nedre (3) knappen.

NOTERA Med undantag för batteribyte övervakar klockan automatiskt din aktivitet, även om du lämnar profilen.



ANVÄNDBAR REFERENS

Hälsoriktlinjer

WHO-European Commission (WHO-Europakommissionen)

“För friska vuxna mellan 18 och 65 år rekommenderar WHO att uppnå målet att träna måttligt till intensivt 30 minuter 5 dagar i veckan.” “Aktiviteter som främjar uppbyggnad av styrka och uthållighet ska läggas till 2 till 3 dagar per vecka.”

U.S. Centers for Disease Control and Prevention:

“Vuxna behöver minst 2 timmar och 30 minuter (150 minuter) måttlig till intensiv träning.” Aerobic (t.ex. rask promenad) varje vecka och muskelträningsaktiviteter 2 eller fler dagar per vecka för de viktigaste muskelgrupperna (ben, höfter, rygg, mage, bröst, skuldror samt armar).”

Nivå	Aktivitetsintensitet	Steg/Min	
		Man	Kvinna
1	Vila	<60	<60
2	Lätt (<=2.99 METs)	60-96	60-107
3	Måttlig (3.0-5.99 METs)	96-124	107-135
4	Hård (6.0-8.99 METs)	125-153	136-162
5	Mycket hård (>=9.0 METs)	>153	>162

VISA TRÄNINGSDATA EFTER AKTIVITET

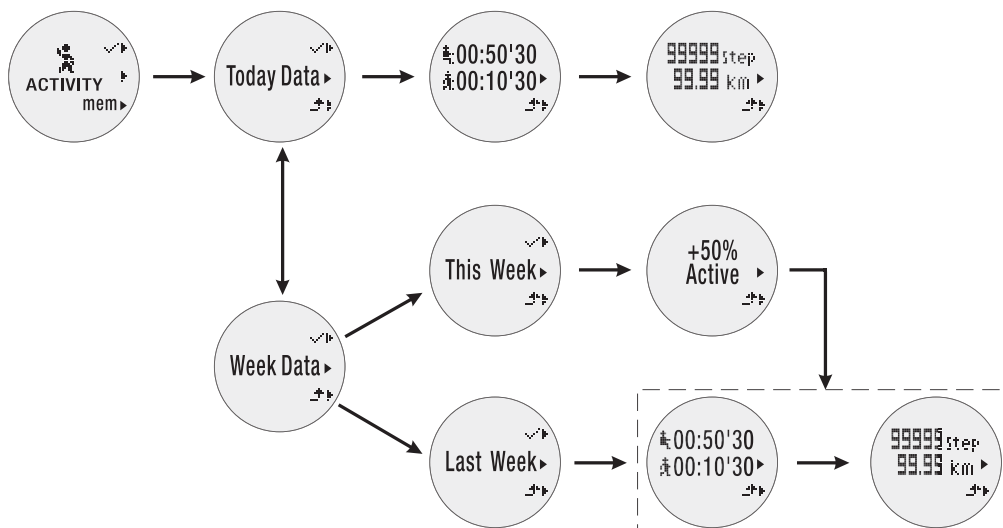
VISA TRÄNINGSDATA EFTER AKTIVITET

- I läget **ACTIVITY** (AKTIVITET) trycker du på den nedre (3) knappen. Skärmen **Today Data** (Dagens Data) visas.
- Tryck på den övre (1) knappen och bläddra sedan med mellanknappen (2) för att visa olika resultat, såsom vilotid (🕒), aktivitetstid (🕒), steg samt sträcka.

Visa veckodata:

- I läget **ACTIVITY** (AKTIVITET) trycker du på den nedre (3) knappen. Bläddra med mellanknappen (2) tills skärmen **Week Data** (Veckodata) visas.
- Tryck på den övre (1) knappen. Bläddra sedan med mellanknappen (2) för att visa data för **This Week** (Denna vecka) eller **Last Week** (Förra veckan). Tryck på den övre (1) knappen för att välja.
- Bläddra med mellanknappen (2) för att visa olika träningsresultat, såsom vilotid (🕒), aktivitetstid (🕒), steg och sträcka. Om du visar denna veckas träningsresultat, ser du även den ökade eller minskade träningsaktiviteten i procent jämfört med förra veckan.

NOTERA **This Week** (Denna vecka) innebär från denna söndag till idag; **Last Week** (Förra veckan) innebär förra söndagen till förra lördagen.



VISA TRÄNINGSDATA I APPEN

Du kan ladda upp minnet till din app och se träningsresultaten i din mobila enhet.

1. Öppna profilsidan i din app. Tryck på profilikonen **ACTIVITY** (AKTIVITET).
2. Aktivitetsdata listas med datum och tid. Följ nedanstående steg.
 - Tryck på den data du vill se eller tryck på **EXPORT** för att överföra data via e-post.
 - Dra skärmen till höger eller till vänster för att se andra resultat
3. Tryck på **OVERALL RESULT** (ALLA RESULTAT). Du kan sedan trycka på **WEEK** (VECKA), **MONTH** (MÅNAD) samt **ANNUAL** (ÅR) för att visa ett resultatdiagram. Dra skärmen till vänster eller till höger för att se ett diagram för respektive tidsenhet. Tryck på respektive rad i diagrammet och data visas, tryck igen för att dölja.
4. Tryck på  på skärmen för att avsluta.



PÅ SKÄRMEN FÖR ATT AVSLUTA.

Du kan visa aktuell temperatur samt väderprognos för de kommande 12-24 timmarna på klockan.

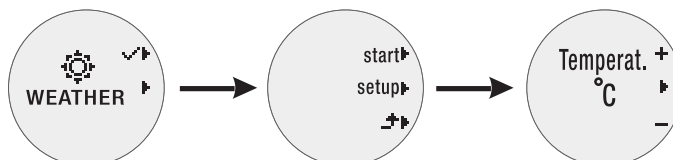
NOTERA Väderikonerna visas nedan.

Väderikoner	Betydelse
	Betydelse
	Molnigt
	Regnigt

INSTÄLLNINGAR

Du kan ställa in temperaturenhet innan vädret visas.

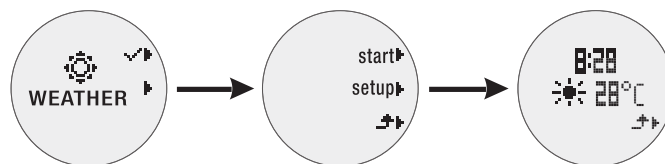
1. I läget **WEATHER** (VÄDER) trycker du på den övre knappen (1).
2. Tryck på mittersta knappen (2) för att öppna inställningsläget.
3. Tryck på den övre knappen (1) eller nedre knappen (3) för att välja °C eller °F.
4. Tryck på mittersta knappen (2) för att bekräfta ditt val.



VISA TEMPERATUR OCH VÄDER

Du kan se temperatur och väderprognos på klockan.

1. I läget **WEATHER** (VÄDER) trycker du på den övre knappen (1).
2. Tryck på mittersta knappen (2) för att öppna läget **start** (start). Aktuell tid, temperatur och väderprognos visas.
3. Tryck på nedre knappen (3) för att avsluta.



VISA VÄDRET I APPEN

Du kan bara visa temperatur och väderprognos på klockan.



FOTVANDRINGSPROFIL

Du kan använda fotvandningsprofilen för att ställa in och se olika värden, såsom sträcka, altitud och havsnivåtryck, etc. Inställningarna består i huvudsak av följande delar:

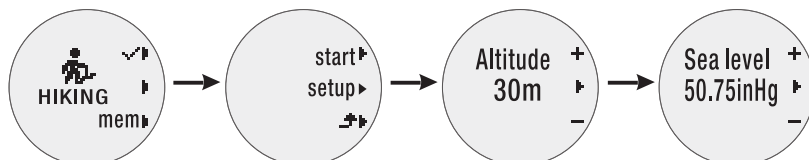
- Altitud
- Havsnivå

INSTÄLLNINGAR

Du behöver göra inställningar för altitud och havsnivå innan du börjar vandra. Du kan hitta uppgifterna hos din lokala väderstation.

Altitud och havsnivåinställningar:

1. I läget **HIKING** (FOTVANDRING) trycker du på den övre knappen (1) för att öppna läget **setup** (inställning).
2. Bläddra med mittersta knappen (2) för att ställa in altitudenhet (**m** eller **ft**) samt havsnivå (**inHg** eller **hPa**).
3. Tryck på den övre knappen (1) för att öka värdet eller välj alternativ; tryck på nedre knappen (3) för att minska värdet eller välj alternativ.

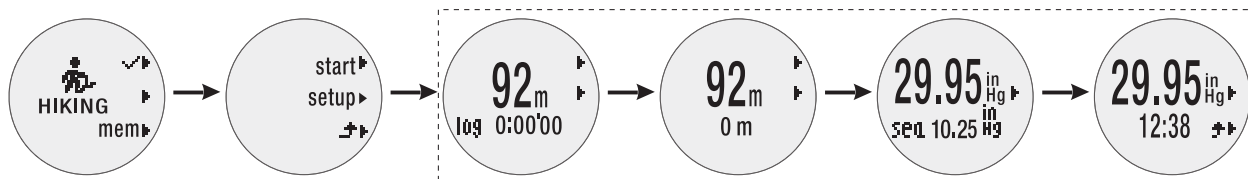


VISA DATA UNDER FOTVANDRING

Du kan se olika värden, såsom aktuell altitud, altitudskillnad, lokalt tryck, havsnivåtryck och så vidare. Maximalt 10 tidloggar kan lagras.

Inställningar av altitud och havsnivå:

1. I läget **HIKING** (FOTVANDRING) trycker du på den övre knappen (1) för att öppna läget **setup** (inställning).
2. Tryck på den övre knappen (1) igen medan du börjar vandra. Altituden för din plats och tidloggen visas. Tryck på den övre knappen (1) igen för att stoppa räkningen.
ELLER
Tryck och håll inne den övre knappen (1) för att återställa tiden till **0:00'00**.
3. Bläddra med mittersta knappen (2) för att visa flera olika skärmar och data.
 - Altitud för aktuell plats och altitudskillnad
 - Lokalt tryck och havsnivåtryck
 - Lokalt tryck och aktuell tid
4. Tryck på nedre knappen (3) för att avsluta.

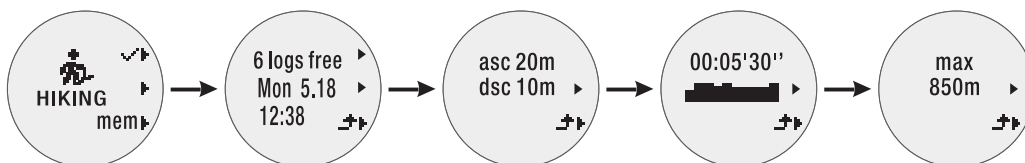


VISA RESULTAT EFTER FOTVANDRING

Du kan visa resultat efter fotvandringen. Resultaten sorteras utifrån datum och tid.

Visa resultat:

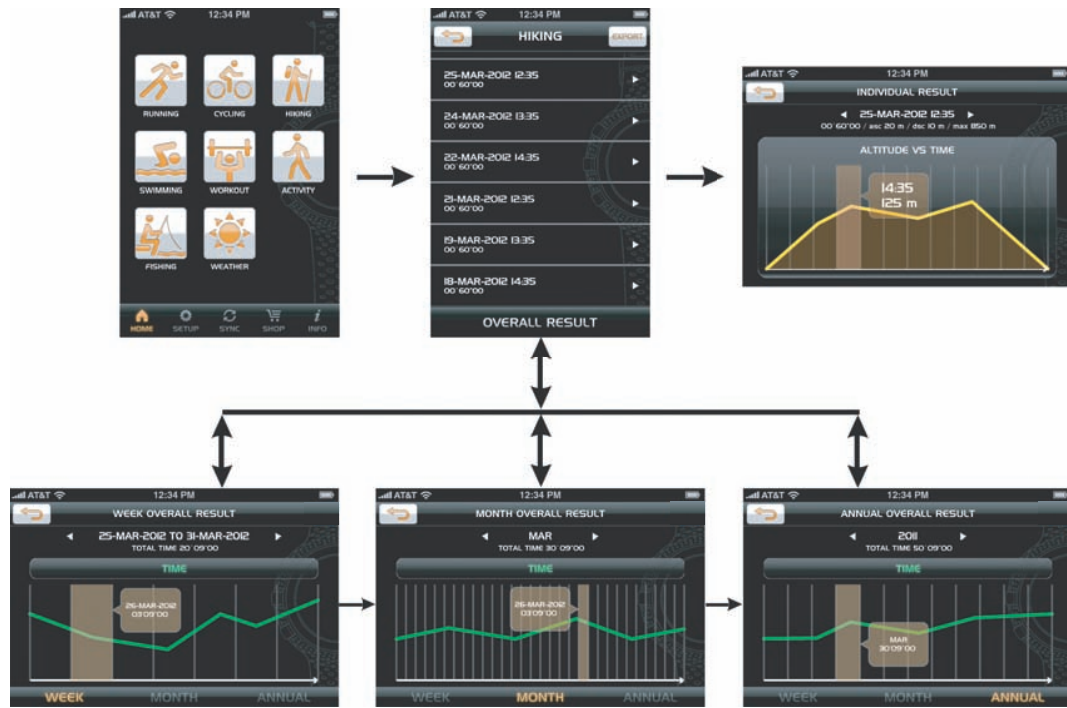
1. I läget **HIKING** (FOTVANDRING) trycker du på nedre knappen (3) för att öppna minnesläget. Du ser där det totala antalet loggar, datum och tid.
2. Bläddra med mittersta knappen (2) för att välja önskat resultat.
3. Tryck på den övre knappen (1) för att öppna.
4. Bläddra med mittersta knappen (2) för att visa ackumulerad vandringstid, ett diagram som visar altitud, stigningshöjd och maximala höjder.
5. Tryck på nedre knappen (3) för att avsluta.



VISA FOTVANDRINGSRESULTAT I APPEN

Du kan ladda upp minnet till din app och visa fotvandningsresultaten i din mobila enhet.

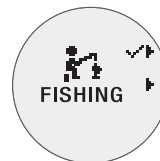
1. Öppna profilsidan i din app. Klicka på profilikonen **HIKING** (FOTVANDRING).
2. **HIKING** (FOTVANDRINGS)- resultaten listas utifrån datum och tid. Följ nedanstående steg.
 - Klicka på det resultat du vill se eller klicka på **EXPORT** (EXPORTERA) för att överföra data via e-post.
 - Dra skärmen till vänster eller höger för att se olika resultat. Klicka på ikonerna
3. Klicka på **OVERALL RESULT** (ALLA RESULTAT). Sedan kan du klicka på **WEEK** (VECKA), **MONTH** (MÅNAD) samt **ANNUAL** (ÅR) för att visa alla resultat. Dra skärmen till vänster eller höger för att visa respektive tidsenhet. Klicka på respektive rad för att se dess data, och klicka igen för att stänga.
4. Tryck på på skärmen för att avsluta.



FISKEPROFIL

Du kan använda profilen **FISHING** (FISKE) för att se de bästa fisketiderna där du befinner dig under de kommande 14 dagarna. Du behöver ställa in detta först. Inställningen består i huvudsak av följande:

- Latitud
- Longitud

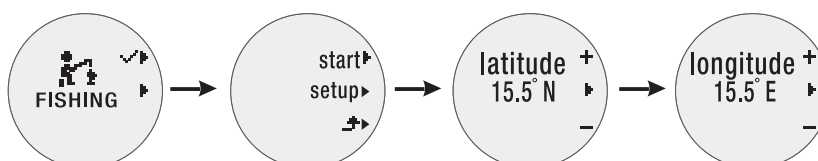


INSTÄLLNING

Följ nedanstående steg:

Latitud- och longitudinställning:

1. I läget **FISHING** (FISKE) trycker du på övre knappen (1) för att öppna inställningsläget.
2. Bläddra med mittersta knappen (2) för att ange latitud- och longitudläge. Du kan trycka på övre knappen (1) eller nedre knappen (3) för att välja måtenhet (**North** (Norr), **South** (Söder), **East** (Öst), och **West** (Väst)).
3. Tryck på mittersta knappen (2) för att bekräfta ditt val.
4. Du kan ställa in värdet. Tryck på övre knappen (1) för att öka värdet eller tryck på nedre knappen (3) för att minska värdet.
5. Tryck på mittersta knappen (2) för att bekräfta inställningarna.

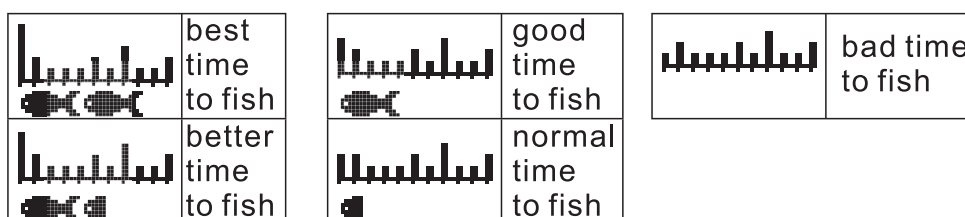


VISA STATUS UNDER FISKE

Du kan se beräknad fiskmängd under de kommande 10 timmarna från idag och 14 dagar framåt. Starttiden i diagrammet är nuvarande tid.

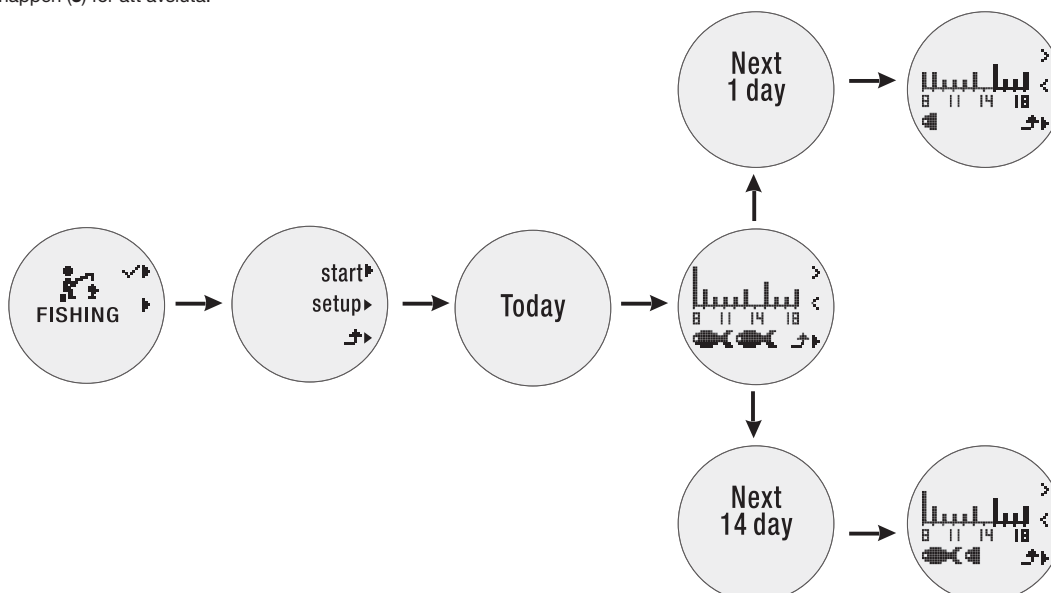
Visa idag:

1. I läget **FISHING** (FISKE) trycker du på övre knappen (1) för att öppna läget **start** (start).
2. **Today** (Idag) visas och fiskeprognosdiagrammet visas efter 3 sekunder. De nedan visade diagrammen visas för att du ska känna igen statusen.
3. Tryck på nedre knappen (3) för att avsluta.



Visa andra dagar:

1. I läget **FISHING** (FISKE), tryck på övre knappen (1) för att öppna läget **start** (start).
2. Tryck på övre knappen (1) för att öppna skärmen **Next 1 day** (Nästa 1 dag), och det relaterade prognosdiagrammet visas efter 3 sekunder. Bläddra med övre knappen (1) för att välja önskad dag.
ELLER
Tryck på mittersta knappen (2) för att öppna skärmen **Next 14 day** (Nästa 14 dagar), och det relaterade prognosdiagrammet visas efter 3 sekunder. Bläddra med mittersta knappen (2) för att välja önskad dag i bakvänd ordning.
3. Tryck på nedre knappen (3) för att avsluta.



VISA FISKEDATA I APPEN

Du kan ladda upp minnet till din app och visa den planerade fiskeplatsen på kartan.

Ange profisidan i din app. Tryck på profilikonen **FISHING** (FISKE).

1. På kartan finns en lila nål på målpositionen med latitud och longitud, eller tryck på  för att visa din nuvarande position.
2. Tryck på  på skärmen för att avsluta.



VATTENTÄTHET

Smart watch är vattentät upp till 5ATM (50 meter). Det innebär att du kan använda klockan när du simmar eller utför andra vattenidrotter (såsom surfning) men den får inte användas vid snorkling eller djupdykning.

NOTE

- Se till att knapparna och batteriutrymmet är säkrade och hela innan klockan utsätts för större mängder vatten.
- Undvik att trycka på knapparna när klockan befinner sig i vatten eller under regnväder, då detta kan resultera i att vatten tränger in i klockan, vilket kan leda till fel på klockan.
- Även om klockan är vattentät kan inte radiosignaler färdas genom vatten, och sändningssignalerna mellan klockan och tillbehör såsom bröstbälte fungerar därför inte i vatten.

BAKGRUNDSBELYSNING

Knacka två gånger för att aktivera bakgrundsbelysning För längre belysning, knacka tre gånger i rad på linsen.

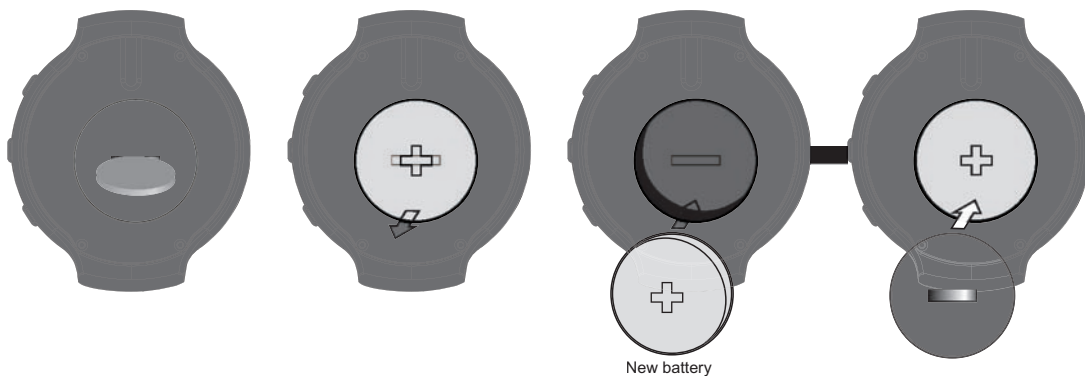
BATTERIBYTE

Om batterinivån i din klocka börjar bli låg visas  på skärmen; Om batterinivån är låg i **CONNECT** (ANSLUTNINGSLÄGE), visas **pls change batt. for update** (byt batt för uppdät). För bästa prestanda behöver du byta ut klockans batteri enligt nedan:

NOTERA Utbytesbatteri kan du köpa i din lokala elektronikaffär eller ring vår kundtjänst för hjälp.

Byt ut klockans batteri:

1. Använd ett mynt för att öppna batteriutrymmets lock.
2. Avlägsna det gamla batteriet och sätt i ett nytt CR2032, 3V lithiumbatteri.
3. Skruva tillbaka locket på plats med myntet.



pls change
batt. for
update 

SPECIFIKATIONER

KLOCKA	
Tidformat	12/24 timmesformat med timme / minut / sekund
Datumformat	DD / MM eller MM / DD
År	2012 - 2061
Alarm	Alarm med dag-, veckodags- eller helginställningar Endast tillgängligt för tid 1
TRÄNING	
Träningsområde	00:00:00 till 99:59:00
Vilotidsområde	00:00:00 till 99:59:00
Målpulszon	Fettförbränning, aerob, anaerob

Pulsområde	0, 30 - 240 slag per minut
Distansmättningsområde	0-599.9 enheter (km eller miles)
Stegmättningsområde	0 till 99999
Stegtimerområde	00:00:00 till 99:59:00
Max varvräkning	99
Kadensmättningsområde	0 till 9999.99 enheter (enheter är km eller miles)
Stegmättningsområde	0 till 99999
Kadensmättningsområde	1 till 199 varv per minut
Antal intervallträningar	2 till 5
Kaloriområde	0 till 9999 kcal
Procentuellt fettförbränningsområde	0 till 100%
Kalibreringsavståndsområde	0.4-2.0 km
Träningsreputationsområde	0-999
Hjulstorleksområde	800-3000 mm
Poolstorleksområde	25 meter / 50 meter
MET-värdesområde	3-13 METS
Styrketräningsomgångsområde	1 - 9 omgångar
Styrketräningsreputationsområde	1 - 99 reputationer
ANVÄNDARE	
Födelseårsområde	1913-2012
Viktområde	20-225 kg
Längdområde	69-231 cm
Stegområde	22-152 cm
DRIFT	
Klocka	1 x CR2032 3V litiumbatteri
ANVÄNDNINGSMILJÖ	
Användningstemperatur	För klockan 0°C till 40°C
Förvaringstemperatur	För klockan -20°C till 60°C

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

- Rengör den endast med en mjuk duk lätt fuktad med varmt vatten.
- 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.
- 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.
- Av trycktekniska skäl, kan displaybilderna i denna manual skilja sig från dem i verkligheten.
- Innehållet i denna manual får ej kopieras utan tillverkarens medgivande.

NOTERA De tekniska specifikationerna och innehållet i denna manual kan komma att ändras utan vidare upplysning. För kompletta instruktioner för användning av produkten, se online manualen på www.oregonscientific.com Den engelska versionen av manualen innehåller de senaste uppdateringarna för produkten.

OM OREGON SCIENTIFIC

Besök vår webbsajt www.oregonscientific.com för att ta reda på mer om Oregon Scientifics produkter.

Om du har några frågor är du välkommen att kontakta vår Kundtjänst på info@oregonscientific.com.

EU-FÖRSÄKRAN OM ÖVERENSSTÄMMELSE

Härmed intygar Oregon Scientific att denna Smart-klocka (Modell: RA900/SE900) står i överensstämmelse med de väsentliga egenskapskrav och övriga relevanta bestämmelser som ramgås 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 och Norge



Ssmart Watch Model: SE900/RA900

用户手册

目录

产品简介	2
包装配件	2
控制键	2
屏幕	2
启用手表(第一次使用)	2
设置手表	2
退出至原厂设置时间屏幕	2
设置时间模式	2
设置用户模式	3
Oregon Scientific 应用程序	4
购买锻炼模式	4
设置锻炼模式	4
连接到电话	4
下载锻炼模式到手表上	4
上传锻炼模式至移动设备	5
更新系统	5
设置传感器	5
添加感应装置	5
移除感应装置	6
开始运动	6
跑步模式	7
设置	7
参考资料	8
在跑步时查看运动记录	8
在跑步后查看运动记录	9
通过应用程序查看运动记录	9
自行车模式	11
设置	11
参考资料	11
在骑自行车时查看运动记录	11
骑自行车后查看运动记录	12
通过应用程序查看运动记录	13
游泳模式	14
设置	14
游泳时查看运动记录	14
游泳后查看运动记录	15
在应用程序中查看运动记录	15
锻炼模式	17
设置	17
参考资料	17
在运动时查看运动记录	18
在运动后查看运动记录	18
通过应用程序查看运动记录	19
活动模式	20
参考资料	20
活动后查看记录	20
在应用程序中查看活动记录	21
天气资料	22
设置	22
查看温度和天气	22
通过应用程序查看天气	22
登山模式	23
设置	23
在登山时查看记录	23
在登山后查看记录	23
通过应用程序查看登山记录	23
钓鱼模式	25
设置	25
在钓鱼时查看状态	25
在应用程序中查看钓鱼记录	26
防水	26
背光灯	26
更换电池	26
技术规格	26
警告	27
关于欧西亚	27

产品简介

感谢您选购 Oregon Scientific™ Ssmart Watch。这款手表堪称最佳运动拍档,兼容各种移动设备(例如智能手机和平板电脑)下载的应用程序。作为一款多功能手表,它可以助您有条不紊地达到和维持最佳运动状态。何不立即与您的亲朋好友分享运动的益处!

这款手表在兼容 iPhone 4S / iPhone 5 / iPad 3,  标志代表稳定可靠的网络传输品质。如需进一步了解最新的兼容性信息,请浏览 <http://ssmart.oregonscientific.com>。

您可以另外购买我们的零配件,例如 Bluetooth Smart Fabric Chest Belt (SZ999)和Bluetooth Smart Bike Pod (AD262) 以充分利用本手表的功能。

重要事项 此款手表专为运动设计,不可用于替代任何医学设备。

专利通知: 本产品正在申请美国及欧洲专利。

包装配件

包装随附内容:

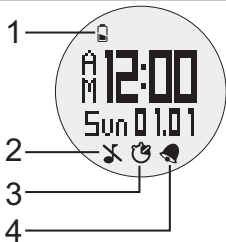
- 1 x SE900 或 RA900 手表
- 1 x CR2032 3 伏锂电池(已安装在手表上)
- 1 x Oregon Scientific™ 保修卡
- 1 x 快速入门指南

控制键



1. 顶部 (1) 按钮:启动/停止秒表;增大数值的设定;进入各模式设定
2. 中间(2)按钮:切换于各模式及显示屏幕;切换于各种数据;确认设定
3. 底部(3)按钮:减少数值的设定;进入记忆模式查看记录;进入设定;秒表工作时记录圈数;跳出实时屏幕及回到上一页屏幕
4. 轻点两下便会启动背光灯

屏幕

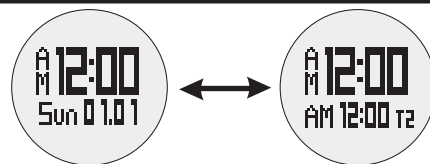


1.  : 表示电池状态低或近乎耗尽
2.  : 表示「哔」声关上
3.  : 表示运动定时器已启用;计时期间会闪烁
4.  : 表示闹钟已启用

启用手表(第一次使用)

从包装盒中取出手表后,按住顶部 (1) 按钮以激活手表,直至屏幕显示时间。

按顶部 (1) 按钮,在原厂设置时间 **Time 1** 和 **Time 2** 之间切换屏幕。按中间 (2) 按钮继续设置时间模式。



设置手表

重要事项

- 为确保运动计算的准确性,我们建议您在运动之前进行手表和用户模式设置。
- 请谨记在更换或重装电池后设置用户模式。

退出至原厂设置时间屏幕

按住中间 (2) 按钮可以退出任何显示屏幕并随时直接返回原厂设置时间屏幕。



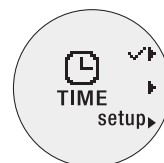
设置时间模式

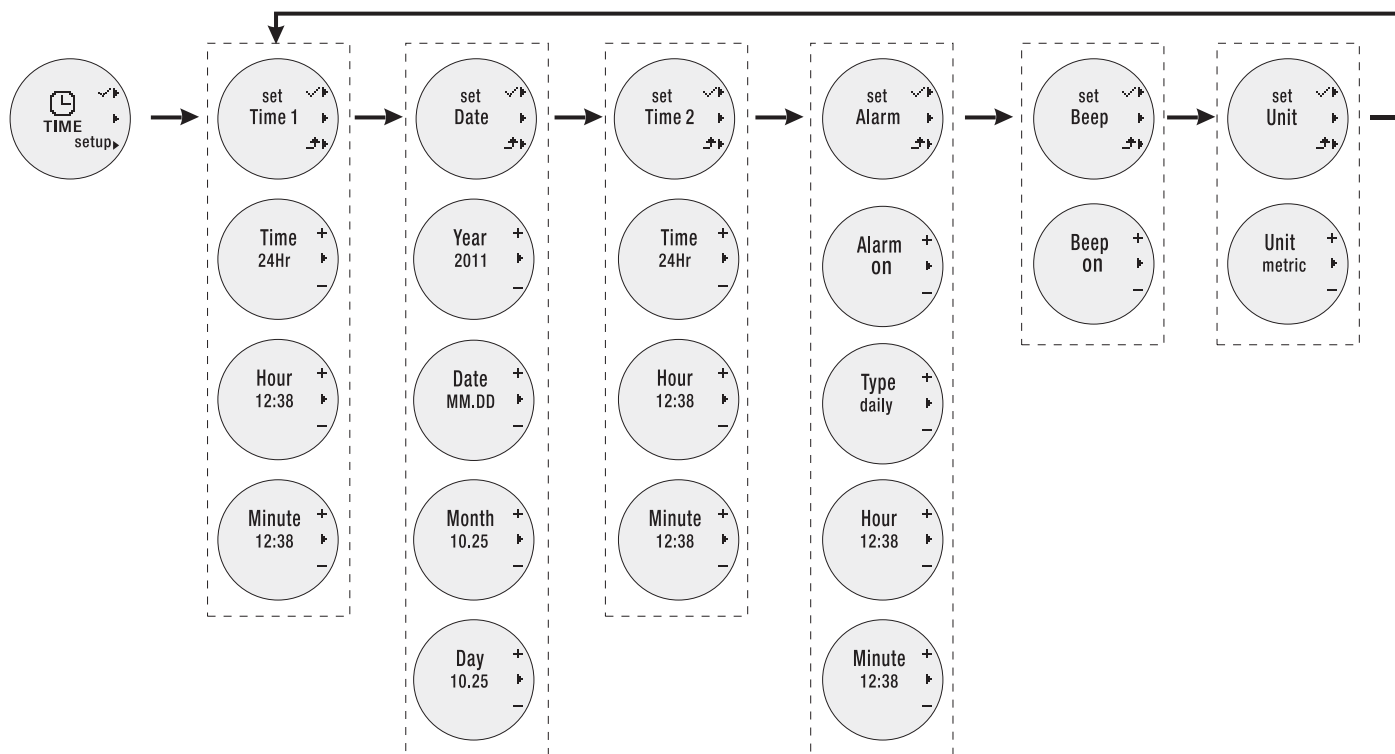
第一次启用手表后,您可以按下中间 (2) 按钮,进入 **TIME setup** (时间设置)模式。

1. 按底部 (3) 按钮开始逐步进行设置。
2. 切换中间 (2) 按钮选择需要设置的项目,包括 **Time 1**(时间 1)、**Date**(日期)、**Time 2**(时间 2)、**Alarm**(闹钟)、**Beep**(提示声) 以及 **Unit**(计量单位)。

选择某个选项后,按以下按钮即可修改设置:

1. 按顶部 (1) 按钮显示某个设置屏幕。
2. 按顶部 (1) 按钮增大数值或进行选择;按底部 (3) 按钮减小数值或进行选择;
3. 按中间 (2) 按钮保存设置并自动进入另一个设置屏幕(如适用);





注 如需返回实时屏幕,返回 **TIME setup** (时间设置)模式,然后按顶部 (1) 按钮。

注 如果已启用闹钟,屏幕会显示 标志,直至关闭闹钟为止。

注 您可以分别设置每日/工作日/周末闹钟。

注 手表电量较低时,提示声会自动停止且不会显示 。

设置用户模式

您可以选择在设置时间模式后设置用户模式或下载锻炼模式,但我们强烈建议您在运动前设置用户模式。

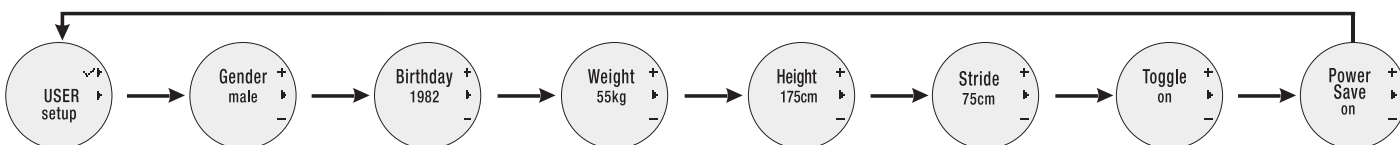
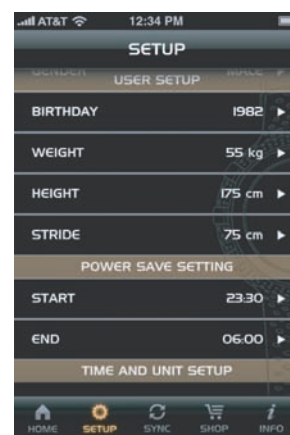
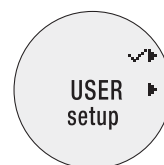
您可以通过移动设备应用程序设置用户模式,以及在手表上更新模式。

在 **USER setup** (用户设置)模式下,按顶部 (1) 按钮,再按以下按钮,即可按照以下顺序继续设置用户模式:

Gender(性别)、**Birthday**(生日)、**Weight**(体重)(以及计量单位)、**Height**(身高)(以及计量单位)、**Stride**(步幅)(以及计量单位)、**Toggle**(切换)和 **Power Save**(节电模式)。

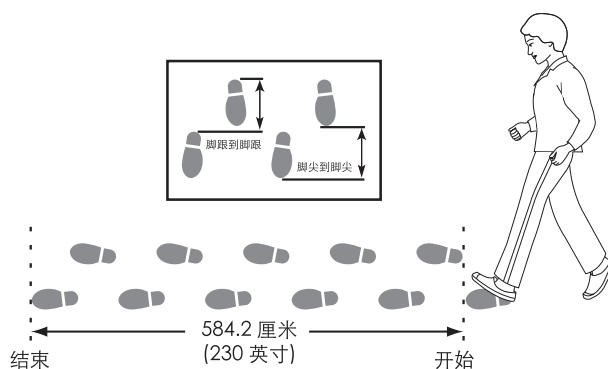
1. 按顶部 (1) 按钮增大数值或进行选择;按底部 (3) 按钮减小数值或进行选择;
2. 按中间 (2) 按钮保存设置并自动进入另一个设置屏幕;

提示 步幅是行走一步时,前脚的脚趾尖到后脚的脚趾尖,或前脚脚跟到后脚脚跟之前的距离。如需获得准确的个人步幅,您可以正常速度行走一段距离,然后除以步数,再将得出的平均值作为步幅输入手表内。



例如,您行走了 10 步,距离是 230 英寸(584.2 厘米),则平均步幅为 23 英寸(59 厘米)。

$$\text{总距离} \div \text{步数} = \text{平均步幅} \\ 230 \div 10 = 23 \text{ 英寸}$$



- 注** 如果您希望手表在运动时自动切换运动数据,请启用 **Toggle** (切换) 设置。
- 注** 当 **Power Save** (节电模式)的状态为 **on** (启用)时,在晚上 11 点和上午 6 点期间,手表会于 30 分钟后进入睡眠模式,您无需按任何按钮。轻触屏幕即可再次显示页面内容。您可以通过应用程序的 **POWER SAVE SETTING** (节电设置)中设置所需的时间段。
- 注** 您也可以通过应用程序更改时间和计量单位设置。
- 重要事项** 当另一位用户使用完手表后,请重新设置用户模式。

OREGON SCIENTIFIC 应用程序

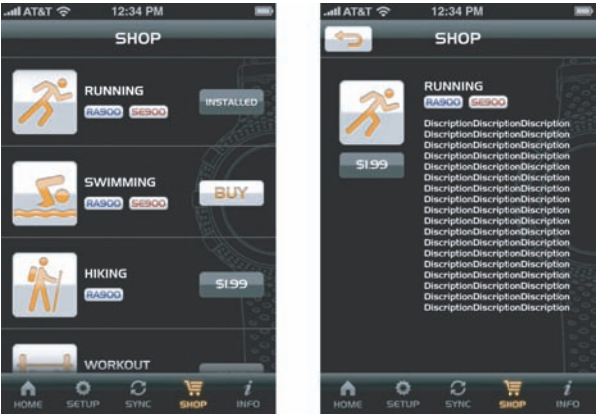
请使用您的移动设备从 Apple App Store(iOS 版本)或 Google Play Store(android 版本即将推出)下载 Oregon Scientific 应用程序。您可以下载多个免费的锻炼模式,或直接通过应用程序购买。

提示 要快速搜索此应用程序,请在搜索引擎中输入关键词“Smart Watch”。

购买锻炼模式

在 **SHOP**(购物)模式下,锻炼模式以列表形式显示。如锻炼模式已安装在您的手表上,该运动模式的图标旁会有 **INSTALLED** 标签。

如果您希望购买锻炼模式,只需轻按价格图标 **\$1.99**,然后按 **BUY**。如需确认购买,只需再次轻按 **BUY**。您将看到锻炼模式详情,并可继续进行购买。



设置锻炼模式

- Oregon Scientific 应用程序提供以下锻炼模式可供下载:
- 跑步
 - 自行车
 - 游泳
 - 锻炼
 - 户外活动
 - 钓鱼
- 除上述模式外, RA900 型号还额外配备以下模式:
- 登山
 - 天气

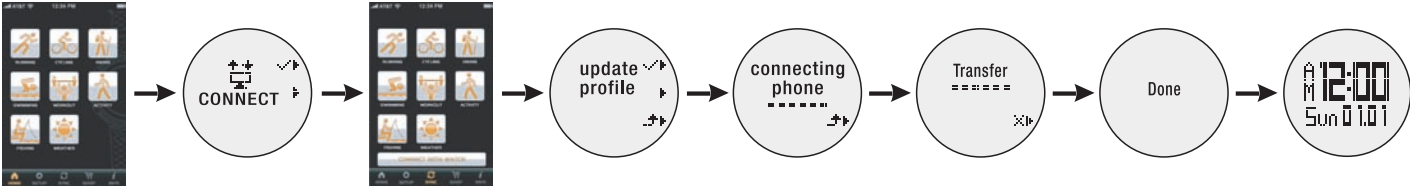


连接到电话

下载锻炼模式到手表上

您可以通过应用程序下载所需的锻炼模式到您的手表。您最多可以选择 3 个模式,并可随时更改

- 在 **MAIN** 模式下,在移动设备上选择所需的锻炼模式,然后轻按 **CONNECT**。
- 在手表上按下切换中间 **(2)** 按钮进入 **CONNECT** (连接)模式。按顶部 **(1)** 按钮进入。
- 在移动设备上轻按 **CONNECT WITH WATCH** (连接手表)开始同步,同时再次按顶部 **(1)** 按钮。成功连接和下载后屏幕会显示 **Done** (完成)。



图标	代表
	移动设备正在搜索要连接的手表。
	连接成功,开始下载。

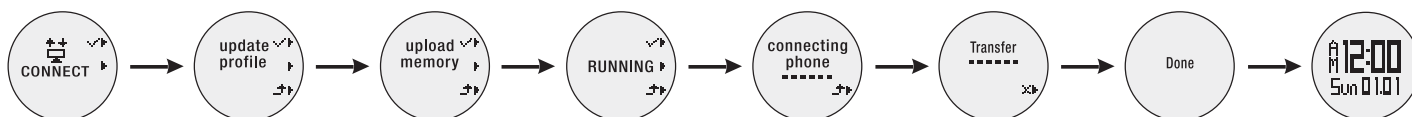
注 当电池电量较低时,屏幕会显示“pls change batt.for update”(“请更换电池以进行更新”)屏幕,此时您不能继续进入其他屏幕。



上传锻炼模式至移动设备

您可以从手表上传锻炼模式至应用程序。

1. 在 **CONNECT** (连接) 模式下, 按顶部 (1) 按钮进入并切换中间 (2) 按钮进入 **upload memory** (上传记忆) 屏幕。
2. 按顶部 (1) 按钮进入以选择锻炼模式, 切换中间 (2) 按钮选择所需的模式, 然后按顶部 (1) 按钮开始上传。
3. 在移动设备上轻按 **CONNECT WITH WATCH** (连接手表) 开始同步, 同时再次按顶部 (1) 按钮。成功连接和下载后屏幕会显示 **Done** (完成)。



注 如果无法连接, 手表会自动再次尝试同步。

屏幕提示

Transfer (传输)	正在同步
Done (完成)	成功同步
Failed (失败)	无法同步。手表会再次尝试同步。
no memory (没有记录)	手表没有数据。
pls change batt.for update (请更换电池以进行更新)	电池电量不足, 请充电。

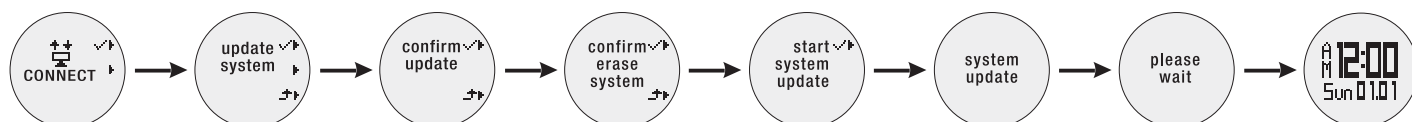
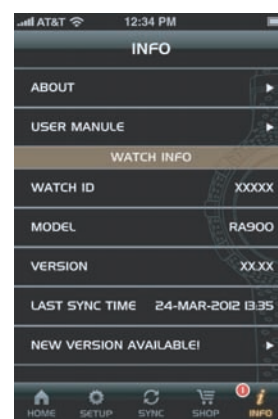
更新系统

您可以通过应用程序将手表更新至 Oregon Scientific 最新的系统(如适用)。应用程序的 **INFO** (信息) 页面会弹出消息提示, 您也可以查看页面底部的 **NEW VERSION AVAILABLE!** (新版本现已推出!)

1. 在 **CONNECT** (连接) 模式下, 按顶部 (1) 按钮进入, 并切换中间 (2) 按钮进入 **upload memory** (上传记忆) 屏幕。
2. 切换顶部 (1) 按钮依次进入以下屏幕。做出确认后当前手表系统将会被清除。

注 如果系统更新失败, 屏幕会显示 **Failed** (失败), 然后返回 **start system update** (开始系统更新) 屏幕尝试再次更新。

注 您可以在 **INFO** (信息) 屏幕, 浏览 **WATCH ID** (手表 ID), **VERSION** (版本) 和 **LAST SYNC TIME** (最近同步时间)。



设置传感器

手表配备不同的感应装置, 可调整至最强性能以达到您的运动目标, 包括胸带和自行车传感器(另售)。您可以在下载锻炼模式之前或之后增加一个传感器。

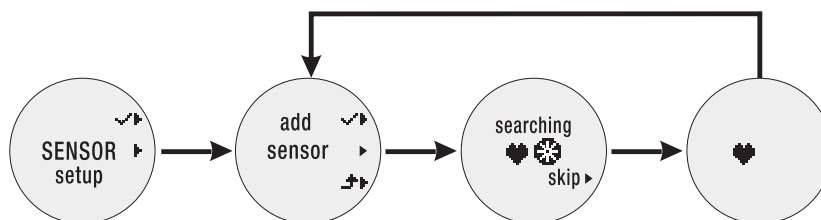
重要事项 为确保运动计算准确, 我们建议您购买与手表配对的 Scientific Bluetooth Smart Fabric Chest Belt(SZ999 型号)。如需购买零配件, 请浏览 www.oregonscientific.com 或联络您的本地零售商。

添加感应装置

请先拆除传感器的包装, 然后将其置于手表附近。

第一次使用时, 请按照以下步骤安装传感器:

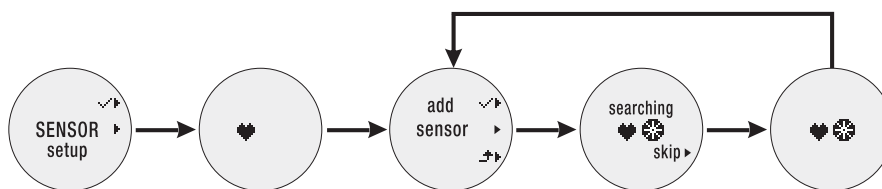
1. 在 **SENSOR setup** (传感器设置) 模式下, 按顶部 (1) 按钮进入传感器屏幕, 屏幕会显示 **add sensor** (添加传感器)。
2. 再次按顶部 (1) 按钮开始进行传感器配对。配对过程中 会闪烁, 配对完成后, 屏幕将仅显示已配对传感器的图标。
3. 3 秒后, **add sensor** (添加传感器) 将会再次显示在手表上。



如果手表已连接至胸带, 请按照以下步骤操作:

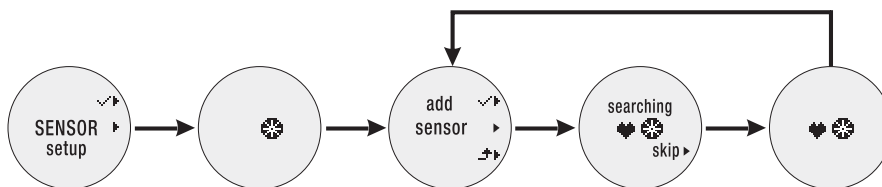
1. 在 **SENSOR setup** (传感器设置) 模式下, 按顶部 (1) 按钮进入, 屏幕会显示 图标。
2. 3 秒后, **add sensor** (添加传感器) 将显示在屏幕上。
3. 再次按顶部 (1) 按钮开始进行传感器配对。配对过程中 会闪烁, 配对完成后, 屏幕将仅显示已配对传感器的图标。

4. 3 秒后,手表的屏幕将再次显示 **add sensor** (添加传感器)。



如果手表已添加自行车传感器,请按照以下步骤操作:

1. 在 **SENSOR setup** (传感器设置)模式下,按顶部 (1) 按钮进入,屏幕会显示已配对传感器图标
2. 3 秒后, **add sensor** (添加传感器)将显示在屏幕上。
3. 再次按顶部 (1) 按钮开始进行传感器配对。配对过程中 会闪烁,配对完成后,屏幕将仅显示已配对传感器的图标。
4. 3 秒后,手表的屏幕将再次显示 **add sensor** (添加传感器)。

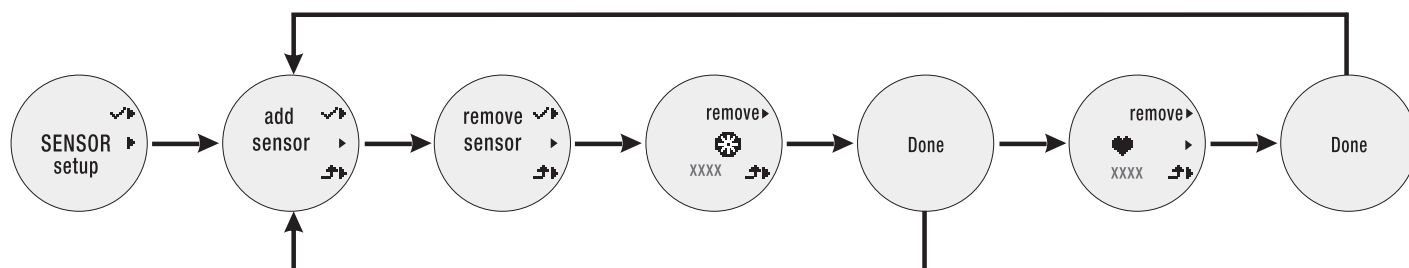


注 您可以一次完成手表和所有传感器之间的配对。

移除感应装置

您可以从手表上移除传感器。一次可移除一个传感器。

1. 在 **SENSOR setup** (传感器设置)模式下,按顶部 (1) 按钮进入。屏幕会显示配对成功的传感器,然后切换中间 (2) 按钮直至屏幕显示 **remove sensor** (移除传感器)。
2. 按顶部 (1) 按钮进入。
3. 切换中间 (2) 按钮选择需要移除的传感器。传感器图标下也会显示传感器 ID。
4. 再次按顶部 (1) 按钮以确认删除,屏幕会显示 **Done** (完成)。
5. 3 秒后,屏幕会自动显示其他已配对传感器的图标。
6. 按照第 3 步的方法操作,或按底部 (3) 按钮退出。



注 传感器 ID 的范围从 **00000** 到 **FFFFF**,每个传感器均配备唯一的传感器 ID。

开始运动

将所需的锻炼模式下载至手表后,您便可以开始运动,并在运动后查看记录在手表上的锻炼模式,或上传模式至应用程序,有条不紊地管理和分析您的记录。

重要事项 您需要在运动前进行手表和传感器的配对(如有必要),例如骑自行车前配对自行车传感器。未经配对,锻炼模式不会收集数据。

跑步模式

设置

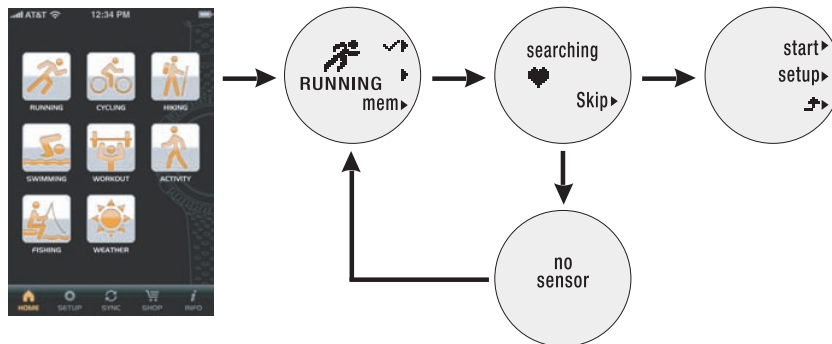
您可以在手表上进行跑步设置。在 **RUNNING** (跑步) 模式下,按顶部 (1) 按钮进入,屏幕会出现已配对传感器的图标。按底部 (3) 按钮略过,然后切换中间 (2) 按钮进入 **setup** (设置)模式。设置主要包括:

- 圈数
- 间歇
- 休息
- 心率区

注 如果没有配对的传感器,屏幕会显示 **no sensor** (没有传感器)。

注 请在跑步前测量您的步幅,详情请参阅 **USER SETUP** (用户设置) 部分。

注 运动前请先等待几秒钟,以便手表搜索传感器。这样可以确保您获得全方位的锻炼模式(例如圈数、热量、心率和速度)。如果您在运动前没有搜索传感器,则将仅获得心率数据。



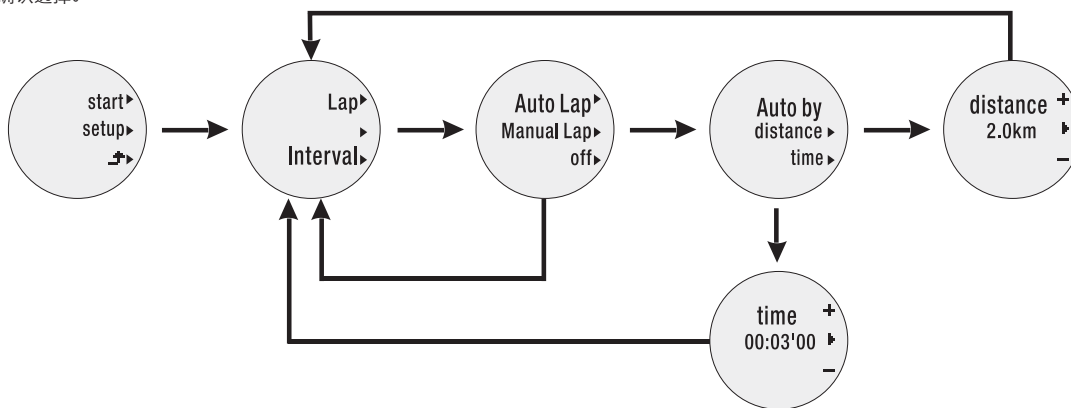
传感器图标闪烁时,请等待至其停止闪烁并显示在屏幕上。

设置圈数

1. 进入 **setup** (设置)屏幕后,按中间 (2) 按钮进行 **Lap** (圈数)设置。
2. 按顶部 (1) 按钮。如需设置 **Auto Lap** (自动圈数),请再次按顶部 (1) 按钮,或按中间 (2) 按钮启用 **Manual Lap** (手动圈数)。
3. 按中间 (2) 按钮以按距离计算,或按底部 (3) 按钮以按时间计算。如需调整距离或时间,请依次序按以下按钮:
 - 按顶部 (1) 按钮增大数值
 - 按底部 (3) 按钮减小数值

注 长按可快速增大或减小数值。

4. 按中间 (2) 按钮确认选择。

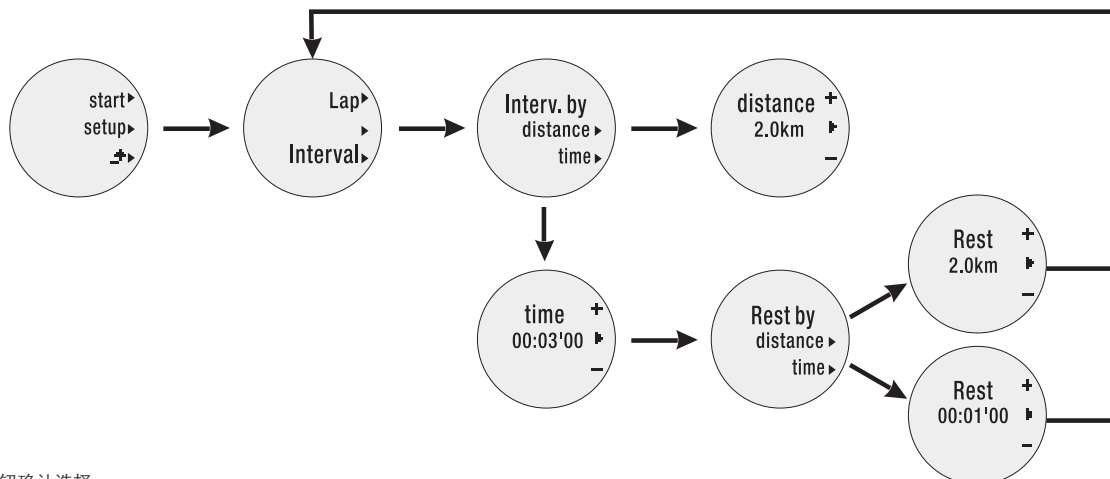


间歇设置

1. 进入 **setup** (设置)屏幕后,按底部 (3) 按钮进行 **Interval** (间歇)设置。
2. 如需设置 **Interv.by distance** (距离间歇)(按距离计算),请按中间 (2) 按钮;或按底部 (3) 按钮设置 **Interv.by time** (时间间歇)(按时间计算)。
3. 按中间 (2) 按钮以按距离计算,或按底部 (3) 按钮以按时间计算。如需调整距离或时间,请依次序按以下按钮:
 - 按顶部 (1) 按钮增大数值
 - 按底部 (3) 按钮减小数值

注 长按可快速增大或减小数值。

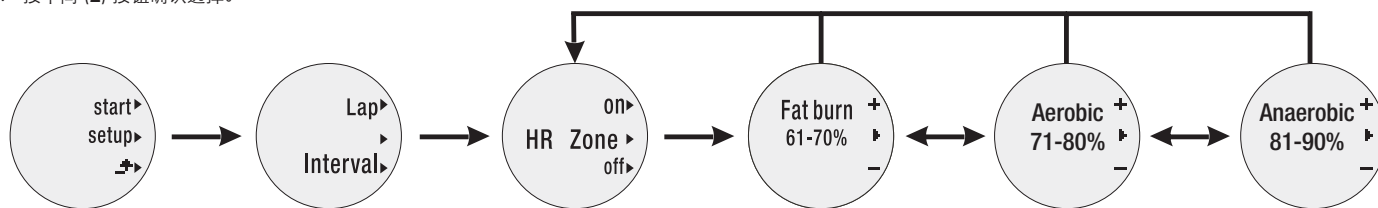
4. 按中间 (2) 按钮确认选择,并进入 **Rest by distance/time** (按距离/时间计算休息时间)屏幕。
5. 按中间 (2) 按钮以按距离计算,或按底部 (3) 按钮以按时间计算。如需调整距离或时间,请依次序按以下按钮:
 - 按顶部 (1) 按钮增大数值
 - 按底部 (3) 按钮减小数值



6. 按中间 (2) 按钮确认选择。

心率区设置

1. 进入 **setup** (设置) 屏幕后, 切换中间 **(2)** 按钮进行 **HR Zone** (心率区) 设置。
2. 按顶部 **(1)** 按钮启用 **HR Zone** (心率区)。
3. 按顶部 **(1)** 按钮或按底部 **(3)** 按钮选择 **Fat burn 61-70%** (燃脂运动 61-70%)、**Aerobic 71-80%** (有氧运动 71-80%) 或 **Anaerobic 81-90%** (无氧运动 81-90%)。
4. 按中间 **(2)** 按钮确认选择。



参考资料

目标心率区

了解以下健康指数有助获得最佳运动效果:

- 最高心率 (MHR)
- 心率上限
- 心率下限

MHR 是指每分的心跳次数。您可以通过 MHR 测试得知您的 MHR, 或利用以下方程式进行估算:

$$220 - \text{年龄} = \text{MHR}$$

手表已内置三个目标心率区选项, 并分别提供以下心率上限和下限:

心率区	下限	上限
燃脂运动	61% x MHR	70% x MHR
有氧运动	71% x MHR	80% x MHR
无氧运动	81% x MHR	80% x MHR

心率区位于 61% 至 80% 时的心血管功能、燃脂和健美效果最佳。

下表是对这三类训练的说明:

训练类型	MHR%	说明
燃脂运动	61-70%	这是最低的运动强度。适合初学者、希望提供心血管系统和燃脂的人士。
有氧运动	71-80%	可锻炼力度和耐力, 在身体正常摄入氧气的状态下进行, 可燃烧更多热量, 而且可以维持较长时间。
无氧运动	81-90%	锻炼速度和力度。在身体正常摄入氧气或缺氧状态下进行, 可锻炼肌肉, 可维持的时间较短。

心率上限和下限的计算方式, 是将 MHR 乘以所选训练类别的百分比。

例如:

一位 40 岁的人士希望达到燃脂目的:
 他的心率上限为 $[220 - 40(\text{年龄})] \times 70\%$
 他的心率下限为 $[220 - 40(\text{年龄})] \times 61\%$

注 每次运动前应进行热身运动, 并选择适合自己体能的训练类别。经常锻炼, 每次 20-30 分钟, 每周 3-4 次, 有助心血管健康。

警告 选择个人训练类别是获得有效和安全训练的重要一环。请向您的医生或专业健康顾问查询适合您的年龄、身体状况和训练目的的运动频率和时间长度。

在跑步时查看运动记录

您可以按照以下步骤开始跑步, 如果您已设置间歇, 则距离或定时器会进行倒计时。

注 请确保手表尚余记忆空间, 否则在 **RUNNING** (跑步) 模式下按下按钮时, 屏幕会显示 **no memory** (没有记忆) 屏幕。

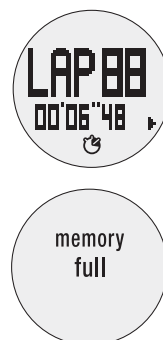
查看跑步记录:

1. 在 **RUNNING** (跑步) 模式下按顶部 **(1)** 按钮进入传感器搜索模式, 如传感器已配对, 可按底部 **(3)** 按钮略过此模式。
2. 按顶部 **(1)** 按钮进入 **start** (开始) 模式。🏃 闪烁时开始计时。屏幕会显示心率图标(📶) 和运动时间倒数(00'00'00)。
3. 切换中间 **(2)** 按钮。屏幕会显示总距离(km)/速度(km/h)、热量计算(Cal)/当前的运动时间(00'00'00), 以及时间屏幕。
 - 如已设置 **Auto lap** (自动圈数), 当达到设置值时, 圈数和计时数据会自动显示在屏幕上。
 - 或
 - 如已设置 **Manual lap** (手动圈数), 按底部 **(3)** 按钮即可手动设置圈数。

或

在此屏幕按顶部 **(1)** 按钮即可停止倒数, 🏃 会停止闪烁, 然后按顶部 **(1)** 按钮选择 **continue** (继续) 或按底部 **(3)** 按钮选择 **stop** (停止) 跑步。如已按底部 **(3)** 按钮以停止倒数, 屏幕会显示 **RUNNING** (跑步) 模式。

注 如果您将手表设置为自动切换屏幕, 手表每 5 秒会自动切换最后四个屏幕。有关启用切换功能的说明, 请参阅 **SET USER PROFILE** (设置用户模式) 部分。

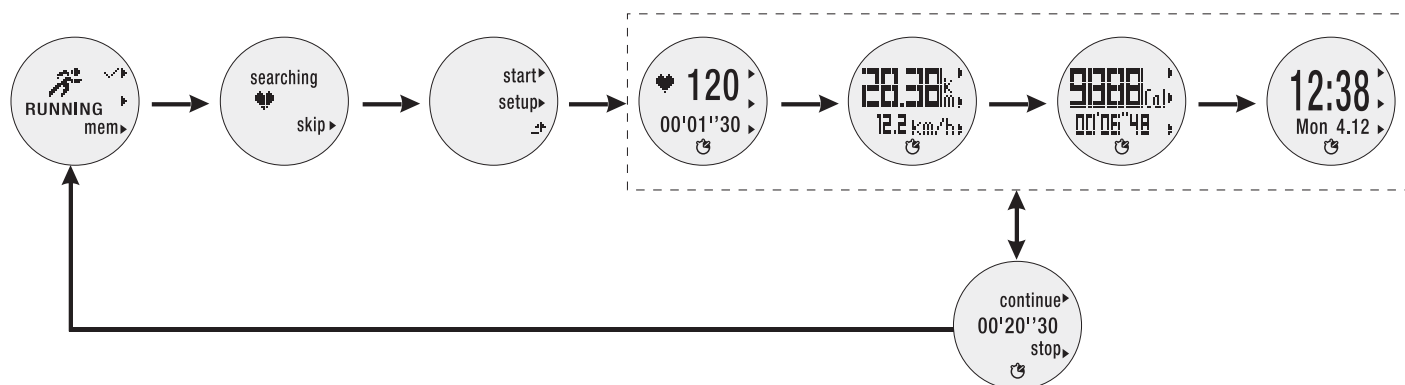


注 如果您已启用 **HR zone** (心率区), 当您的心率超过某一数值时, **Above Zone** (超过心率区) 屏幕将会显示 3 秒; 当您的心率低于某一数值时, **Below Zone** (低于心率区) 屏幕将会显示 3 秒。

HR belt
low batt

注 当总圈数和记录达到 100 条, 或运动小时达 80 小时, 屏幕会显示 memory full (记忆已满), 并会发出持续的提示声。请清除所有记忆以继续使用手表的功能。

注 如果手表检测到胸带的电量较低, 屏幕会显示 **HR belt low batt** (心率带电量不足)。

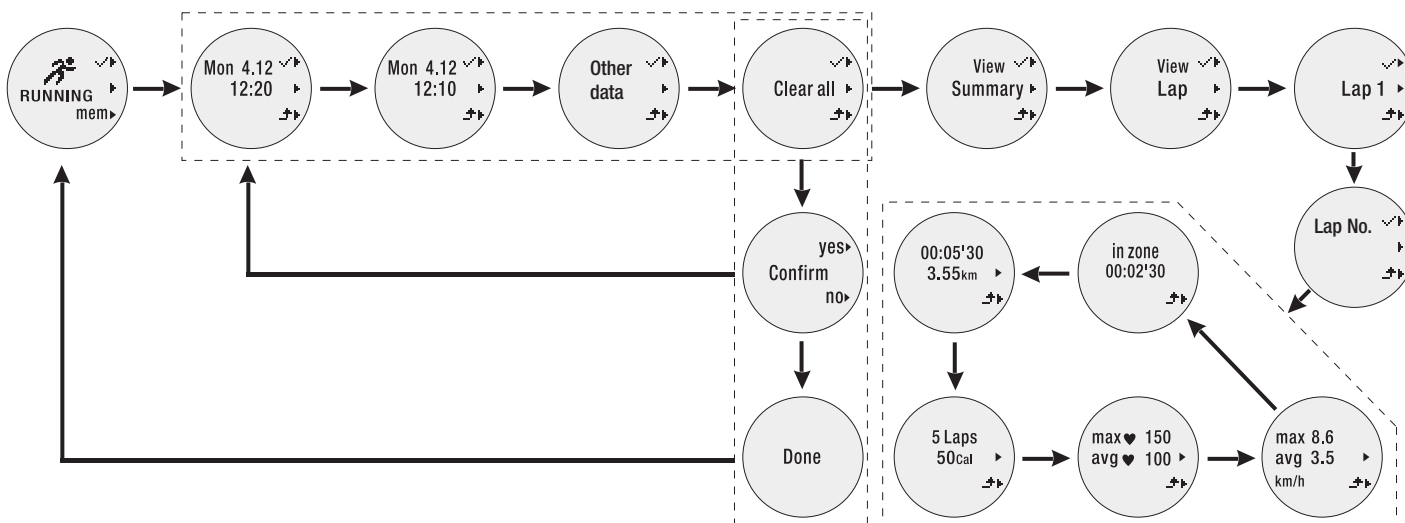


在跑步后查看运动记录

您可按照以下步骤, 在跑步后查看手表上的记录:

查看运动记录:

- 在 **RUNNING** (跑步) 模式下, 按底部 (3) 按钮进入跑步记忆 (mem)。屏幕会显示最新的运动日期和时间。切换中间 (2) 按钮选择所需的项目, 然后按顶部 (1) 按钮进入。
 - 如需清除所有记忆, 切换中间 (2) 按钮直至 **Clear all** (全部清除) 屏幕出现。按顶部 (1) 按钮进入, 然后再次按顶部 (1) 按钮, 选择 **yes** (是) 确定删除所有记录; 或按底部 (3) 按钮选择 **no** (否) 返回记录屏幕。
- 按顶部 (1) 按钮进入 **View Summary** (查看摘要) 屏幕。再次按顶部 (1) 按钮开始查看, 然后切换中间 (2) 按钮查看记录。
 - 或按底部 (3) 按钮退出。
- 按中间 (2) 按钮进入 **View Lap** (查看圈数) 屏幕。按顶部 (1) 按钮开始查看或切换中间 (2) 按钮查看相关圈数。
- 再次按顶部 (1) 按钮开始查看, 然后切换中间 (2) 按钮查看记录。
 - 或按底部 (3) 按钮退出。



通过应用程序查看运动记录

您可以将记忆上传至您的应用程序, 然后在移动设备上查看跑步记录。

- 进入您的应用程序的锻炼模式页面。轻按 **RUNNING** (跑步) 模式图标。
- 跑步记录会按日期和时间列出。请按照以下步骤操作:
 - 轻按需要查看的记录或轻按 **EXPORT** 通过电邮传输数据。
 - 左右滑动屏幕以查看其他记录。
- 轻按 **OVERALL RESULT** (总体结果) 进入。然后轻按 **WEEK** (周)、**MONTH** (月) 和 **ANNUAL** (年) 查看每个总体结果表格。左右滑动屏幕分别查看不同时间间隔的表格。轻按表格的每栏, 相关数据就会弹出, 再次轻按, 数据就会消失。
- 轻按屏幕上的 **退出** 退出。



自行车模式

设置

除设置车轮尺寸外,您还可以在 **RUNNING PROFILE** (跑步资料)下的 **SETUP** (设置)部分设置所有自行车模式。

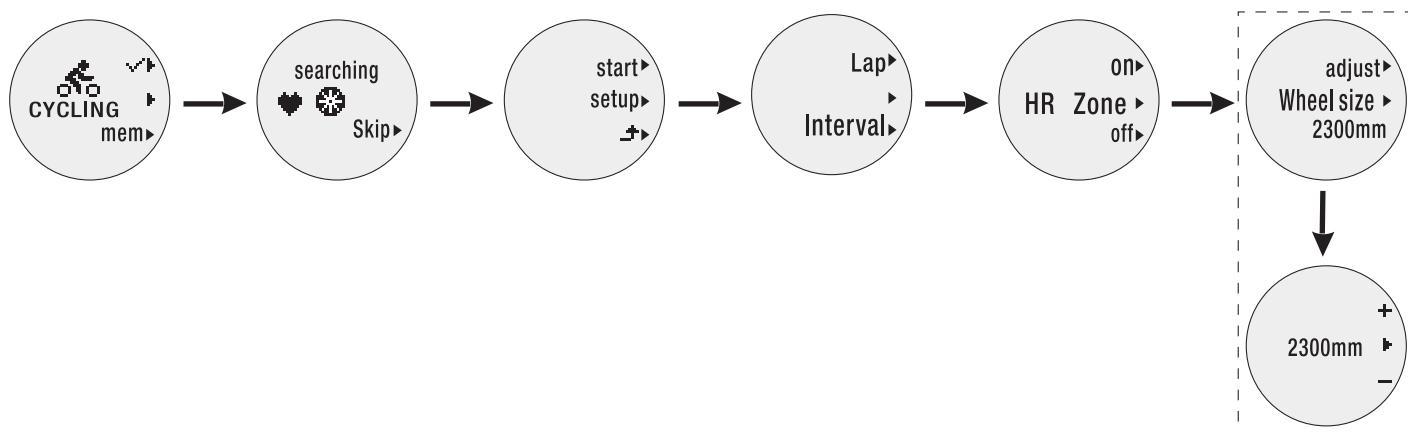
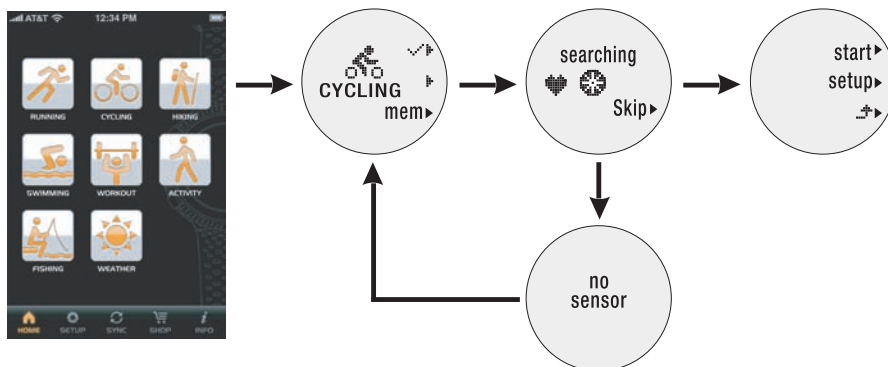
注 请在骑自行车前确保自行车传感器已与手表配对。

设置主要包括以下几个部分:

- 圈数
- 间歇
- 休息
- 心率区
- 车轮尺寸

设置车轮尺寸

1. 在 **CYCLING** (自行车)模式下,按顶部 **(1)** 按钮进入,屏幕会出现已配对传感器的图标。如已添加传感器,请按底部 **(3)** 按钮略过。
2. 按中间 **(2)** 按钮进入 **setup** (设置)模式。
3. 切换中间 **(2)** 按钮直至屏幕出现 **adjust Wheel size** (调整车轮尺寸)。
4. 按顶部 **(1)** 按钮进入。
5. 再次按顶部 **(1)** 按钮增大数值,或按底部 **(3)** 按钮减小数值。
6. 按中间 **(2)** 按钮确认选择。



参考资料

关于自行车车轮尺寸

下表是 ETRTO、车轮上印有的直径和车轮尺寸设置对照表。请在自行车传感器配对后输入相关的车轮尺寸。

ETRTO	车轮直径 (英寸)	车轮设置 (毫米)
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

注 上表中的车轮尺寸仅供参考,车轮的尺寸需视车轮类别和气压而定。

在骑自行车时查看运动记录

您可以按照以下步骤开始骑自行车,如果您已设置 **Interval** (间歇),则距离或定时器会进行倒计时。

注 请确保手表尚余记忆空间,否则在 **CYCLING** (自行车)模式下按按钮时,屏幕会显示 **no memory** (没有记忆)屏幕。

查看骑自行车记录:

1. 在 **CYCLING** (自行车)模式下按顶部 **(1)** 按钮进入传感器搜索模式,如传感器已配对,可按底部 **(3)** 按钮略过此模式。
2. 按顶部 **(1)** 按钮进入 **start** (开始)模式。🔦 闪烁时开始计时。屏幕会显示心率图标(📊)和运动时间倒数(00'00'00)。

3. 按中间 (2) 按钮。屏幕显示总距离(km)/速度(km/h)、步频计算(rpm)、热量计算(Cal),以及时间屏幕。

- 如已设置 **Auto lap** (自动圈数),当达到设置值时,圈数和计时数据会自动显示在屏幕上。

或

- 如已设置 **Manual lap** (手动圈数), 按底部 (3) 按钮即可手动设置圈数。

或

在此屏幕按顶部 (1) 按钮即可停止倒数, 会停止闪烁, 然后按顶部 (1) 按钮选择 **continue** (继续) 或按底部 (3) 按钮选择 **stop** (停止) 跑步。

如已按底部 (3) 按钮以停止倒数, 屏幕会显示 **CYCLING** (自行车) 模式。

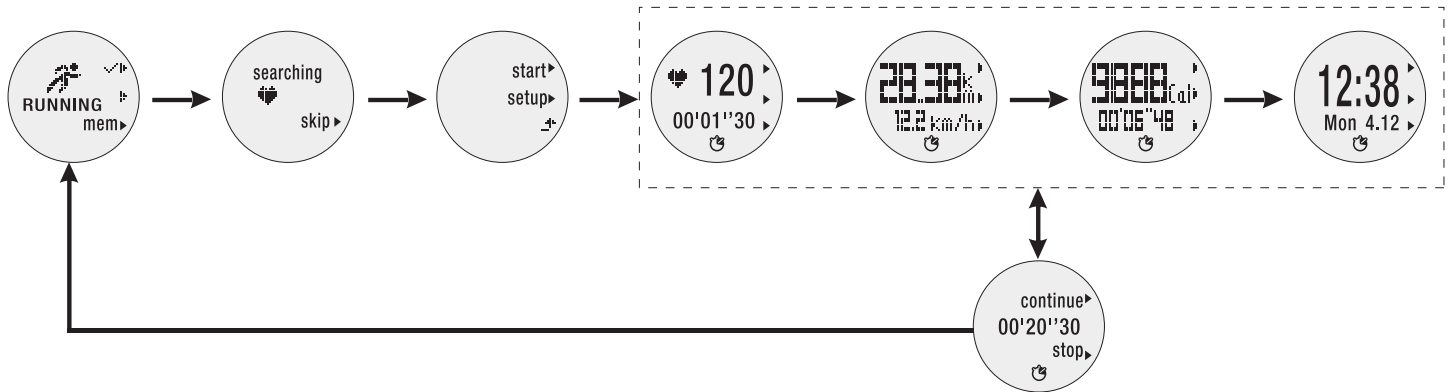
注 如果您将手表设置为自动切换屏幕, 手表每 5 秒会自动切换最后五个屏幕。有关启用切换功能的说明, 请参阅

SET USER PROFILE (设置用户模式) 部分。

注 如果您已启用 **HR zone** (心率区), 当您的心率超过某一数值时, **Above Zone** (超过心率区) 屏幕将会显示 3 秒; 当您的心率低于某一数值时, **Below Zone** (低于心率区) 屏幕将会显示 3 秒。

注 当总圈数和记录达到 100 条, 或运动小时达 80 小时, 屏幕会显示 **memory full** (记忆已满), 并会发出持续的提示声。请清除所有记录以继续使用手表的功能。

注 如果手表检测到自行车传感器的电量较低, 屏幕会显示 **Bike pod low batt** (自行车传感器电量不足)。

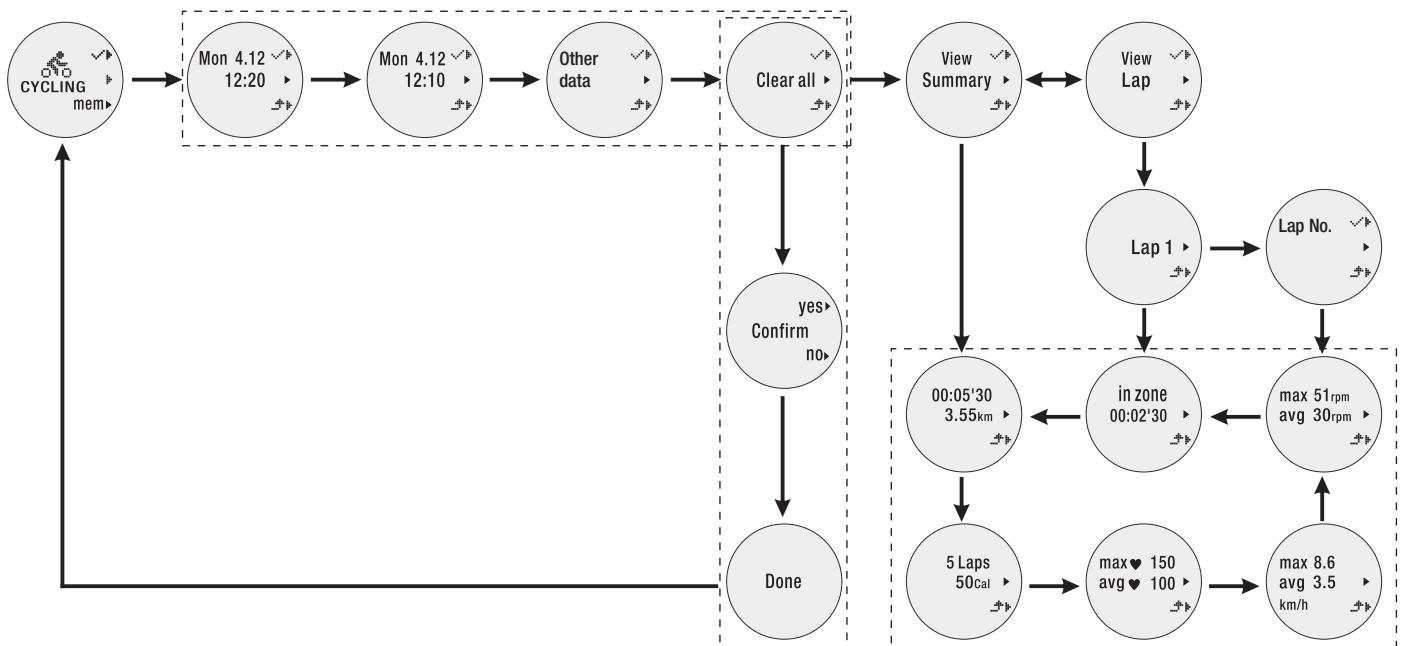


骑自行车后查看运动记录

您可按照以下步骤, 在骑自行车后查看手表上的记录:

查看运动记录:

1. 在 **CYCLING** (自行车) 模式下, 按底部 (3) 按钮进入自行车记忆(mem)。屏幕会显示最新的运动日期和时间。切换中间 (2) 按钮选择所需的项目, 然后按顶部 (1) 按钮进入。
 - 如需清除所有记忆, 切换中间 (2) 按钮直至 **Clear all** (全部清除) 屏幕出现。按顶部 (1) 按钮进入, 然后再次按顶部 (1) 按钮, 选择 **yes** (是) 确定删除所有记忆; 或按底部 (3) 按钮选择 **no** (否) 返回记录屏幕。
2. 按顶部 (1) 按钮进入 **View Summary** (查看摘要) 屏幕。再次按顶部 (1) 按钮开始查看, 然后切换中间 (2) 按钮查看记录。
 - 或
 - 按底部 (3) 按钮退出。
3. 按中间 (2) 按钮进入 **View Lap** (查看圈数) 屏幕。按顶部 (1) 按钮查看 **Lap 1** (第一圈)。
4. 再次按顶部 (1) 按钮开始查看, 然后切换中间 (2) 按钮查看记录。
5. 按照上述第 4 步的方法, 切换中间 (2) 按钮查看相关圈数。
 - 或
 - 按底部 (3) 按钮退出。



通过应用程序查看运动记录

您可以将记录上传至您的应用程序,然后在移动设备上查看骑自行车记录。

1. 进入您的应用程序的锻炼模式页面。轻按 **CYCLING** (自行车)模式图标。
2. 骑自行车记录会按日期和时间列出。请按照以下步骤操作:
 - 轻按需要查看的记录或轻按 **EXPORT** 通过电邮传输数据。
 - 左右滑动屏幕以查看其他记录。
3. 轻按 **OVERALL RESULT** (总体结果)进入。然后轻按 **WEEK**(周)、**MONTH**(月) 和 **ANNUAL**(年)查看每个总体结果表格。左右滑动屏幕分别查看不同时间间隔的表格。轻按表格的每栏,相关数据就会弹出,再次轻按,数据就会消失。
4. 轻按屏幕上的  退出。



设置

您可在手表上进行游泳设置。在 **SWIMMING** (游泳) 模式下,按顶部 (1) 按钮,进入 **setup** (设置) 模式。设置主要包括下列部份:

- 游泳类别
- 游泳池大小
- 校准

注 避免在水中按任何按钮进行设置或游泳,此举可能使手表进水而导致手表故障。

游泳类别设置

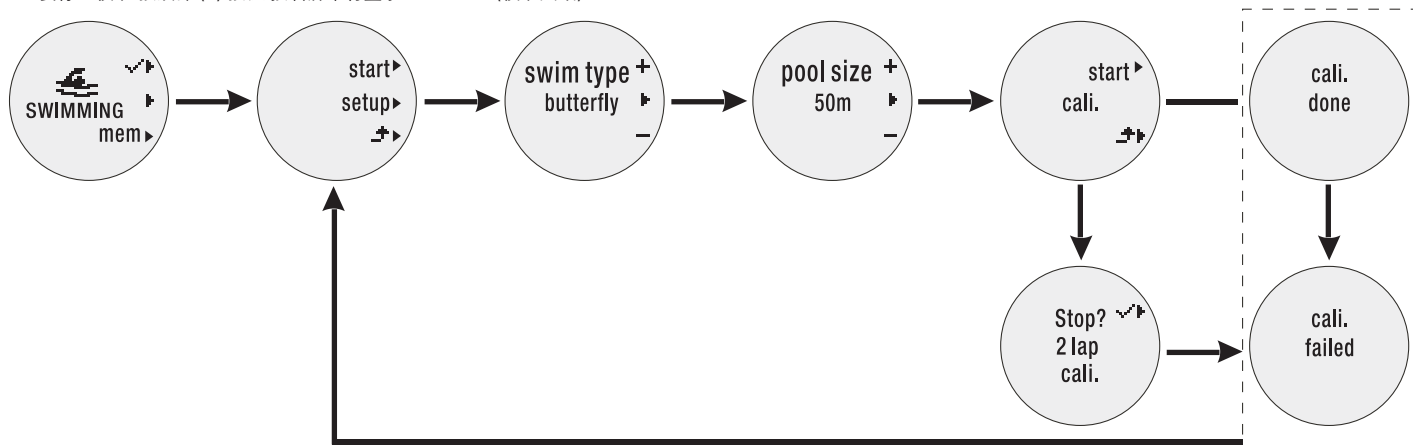
1. 在 **SWIMMING** (游泳) 模式下,按顶部 (1) 按钮,进入 **setup** (设置) 模式。
2. 按中间 (2) 按钮,进入 **swim type** (游泳类别) 模式,然后按顶部 (1) 按钮或按底部 (3) 按钮,选择 **ft.crawl** (爬泳)、**backstr** (仰泳)、**breastsr** (蛙泳) 和 **butterfly** (蝶泳)。
3. 再按中间 (2) 按钮,确认选择。

游泳池大小设置

1. 在 **SWIMMING** (游泳) 模式下,按顶部 (1) 按钮,进入 **setup** (设置) 模式。
2. 切换中间 (2) 按钮,进入游泳池大小模式,然后按顶部 (1) 按钮,或按底部 (3) 按钮,选择 **50m** (50 米) 或 **25m** (25 米)。
3. 再按中间 (2) 按钮,确认选择。

校准

1. 在 **SWIMMING** (游泳) 模式下,按顶部 (1) 按钮,进入 **setup** (设置) 模式。
2. 切换中间 (2) 按钮,直到屏幕显示 **start cali.** (开始校准)。
3. 按顶部 (1) 按钮,开始校准。
或
按底部 (3) 按钮退出。
4. 显示圈数。您需要游泳两圈并手动按顶部 (1) 按钮,在水面上停止计算。成功完成校准后,**cali.done** (完成校准) 在两秒后显示,接着返回 **setup** (设置) 屏幕。
或
要停止校准,按顶部 (1) 按钮,接着屏幕将显示 **cali.failed** (校准失败)。



游泳时查看运动记录

按照下列步骤,开始游泳。

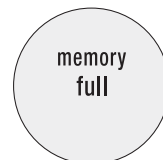
注 确定手表具备足够的记忆空间,否则在 **SWIMMING** (游泳) 模式下按钮时,屏幕将显示 **no memory** (没有记忆)。

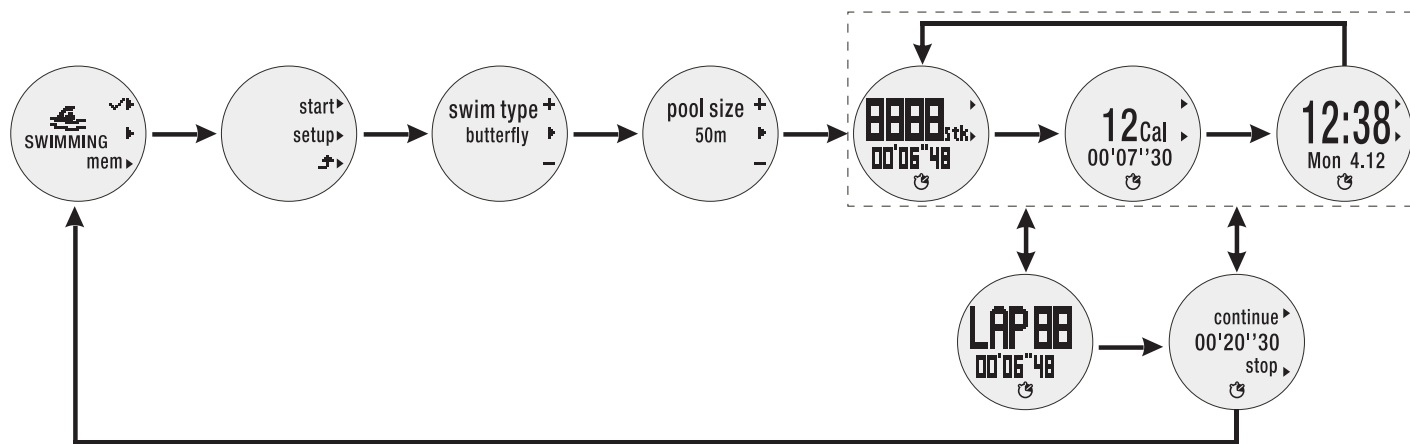
查看游泳记录:

1. 在 **SWIMMING** (游泳) 模式下,按顶部 (1) 按钮,进入 **start** (开始) 模式。
2. 切换中间 (2) 按钮,选择 **swim type** (游泳类别) 和 **pool size** (游泳池大小) (详见上方章节)。
3. 手表开始计时。游泳时仅提供 **Auto lap** (自动圈数),屏幕将自动显示 **stk** (划水)、时间 (00'00'00) 和 **Cal** (卡路里) 计算数据。到达设置值时将显示圈数数据。
或
查看屏幕时按顶部 (1) 按钮,暂停计数,  将停止闪烁,然后选择 **continue** (继续) 或 **stop** (停止)。若按底部 (3) 按钮停止计数,将显示 **SWIMMING** (游泳) 模式屏幕。直接进行上方第 1 步,再次计数。

注 若设置手表为自动切换屏幕,最后三个屏幕将自动切换,每隔 5 秒显示一个不同的屏幕。详情请参阅 **SET USER PROFILE** (设置用户模式),了解如何开启切换功能。

注 若圈数到达100 圈或运动总时数到达 80 小时,屏幕将显示 **memory full** (记忆已满) 且发出长“哔”声。请清除记忆,以进行更多运动。





游泳后查看运动记录

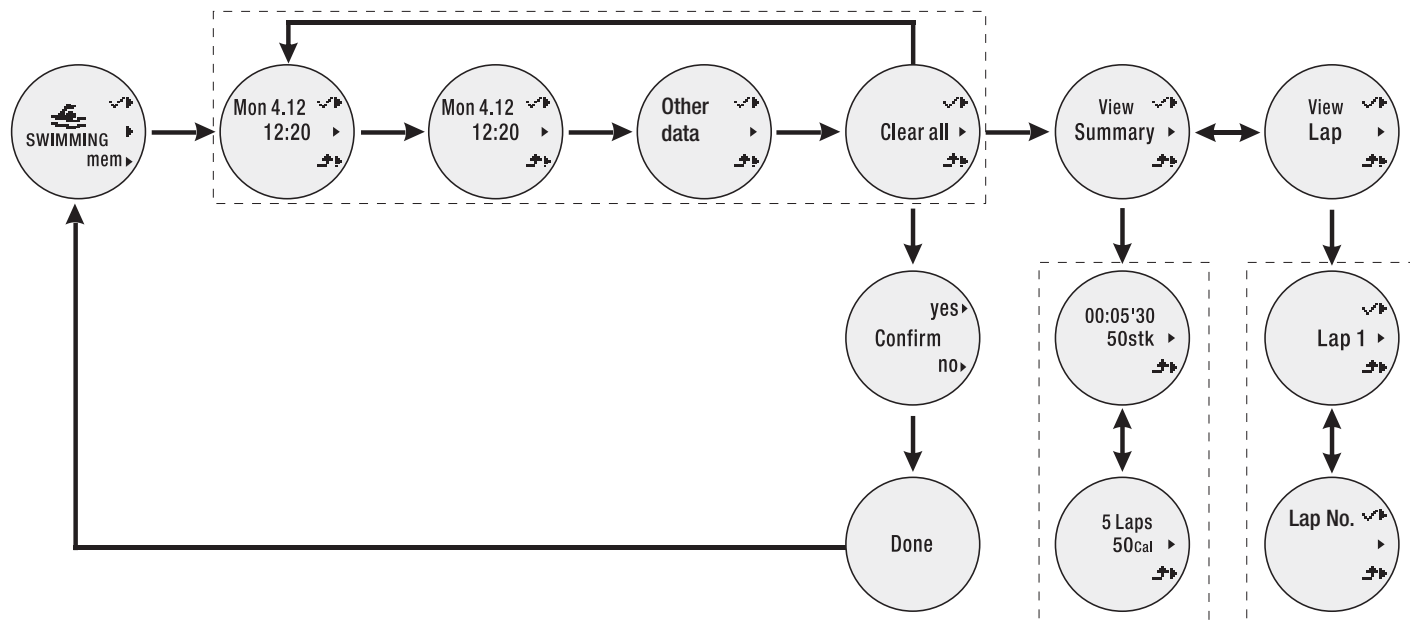
游泳后可以按照下列步骤在手表上查看记录。

查看运动记录:

1. 在 **SWIMMING** (游泳) 模式下,按底部 (3) 按钮进入。屏幕显示最新的运动日期和时间。切换至中间 (2) 按钮,选择想要的数据,然后按顶部 (1) 按钮进入。

注 要清除所有记忆,切换至中间 (2) 按钮,直到屏幕显示 **Clear all** (全部清除)。按顶部 (1) 按钮进入,然后再按顶部 (1) 按钮,选择 **yes** (是),确认删除记忆;或按底部 (3) 按钮,选择 **no** (否),返回记录屏幕。

2. 按顶部 (1) 按钮进入 **View Summary** (查看摘要) 屏幕。再按顶部 (1) 按钮,开始查看,然后切换中间 (2) 按钮查看记录。
或
按底部 (3) 按钮退出。
3. 按中间 (2) 按钮进入 **View Lap** (查看圈数) 屏幕。按顶部 (1) 按钮查看 **Lap 1** (圈数 1)。
4. 再按顶部 (1) 按钮,开始查看,然后切换中间 (2) 按钮查看记录。
5. 切换至中间 (2) 按钮查看想看的圈数。按照上述第 4 步。
或
按底部 (3) 按钮退出。



在应用程序中查看运动记录

可将记忆上传到应用程序,在移动设备上查看游泳记录。

1. 进入应用程序的锻炼模式页。轻按 **SWIMMING** (游泳) 模式图标。
2. 游泳记录按日期和时间排列。请按照下列步骤。
 - 轻按您想查看的记录,或轻按 **EXPORT**,用电子邮件传送数据。
 - 左右滑动屏幕,查看其他各组记录。
3. 轻按 **OVERALL RESULT** (总体结果) 进入。接着轻按 **WEEK** (周)、**MONTH** (月)和 **ANNUAL** (年),查看每个总体结果图表。左右滑动屏幕,按每个时间单位查看图表。轻按每个图标的条形图,将弹出特定的数据,再次轻按弹出数据将消失。
4. 轻按屏幕上的 **退出** 退出。



锻炼模式

设置

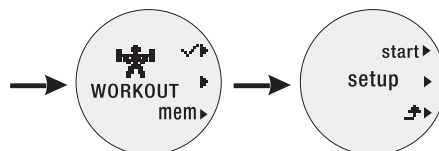
进行力量训练前,请先在手表上进行运动设置。在 **WORKOUT** (运动)模式下,按顶部 (1) 按钮进入 **setup** (设置)模式。您可以设置以下内容:

- 组数
- 重复次数
- 休息时间
- 代谢当量

您也可在 **setup** (设置)模式下,按**skip**(略过)略过设置;手表会自动计算组数(原厂设置值 = 3组)、重复次数(原厂设置值 = 12 次)、休息时间(原厂设置值 = 15 秒),以及 MET(原厂设置值 = 3)。但是,我们建议您在进行力量训练前先进行设置。

- 按顶部 (1) 按钮暂停,再按即可继续,或按底部 (3) 按钮停止。屏幕会显示运动结果。

注 计时将于每天凌晨 12 点归零。



设置运动组数

1. 在 **WORKOUT** (运动)模式下,按顶部 (1) 按钮进入**setup** (设置)模式。
2. 在 **setup** (设置)模式下,按中间 (2) 按钮,然后选择 **yes** (是)。按顶部 (1) 按钮进入 **Sets** (组数)模式。
3. 按顶部 (1) 按钮增大数值或按底部 (3) 按钮减小数值。
4. 按中间 (2) 按钮确认选择。

注 运动组数范围为 1-9 组。

设置重复次数

1. 在 **WORKOUT** (运动)模式下,按顶部 (1) 按钮进入**setup**(设置)模式。
2. 在 **setup** (设置)模式下,按中间 (2) 按钮,然后选择 **yes** (是)。按顶部 (1) 按钮进入 **Rep** (重复)模式。
3. 按顶部 (1) 按钮增大数值或按底部 (3) 按钮减小数值。
4. 按中间 (2) 按钮确认选择。

注 重复次数设置范围为 1-99 次。

设置休息时间

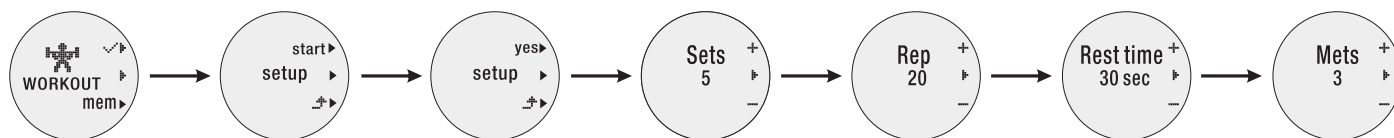
1. 在 **WORKOUT** (运动)模式下,按顶部 (1) 按钮进入**setup**(设置)模式。
2. 在 **setup** (设置)模式下,按中间 (2) 按钮,然后选择 **yes** (是)。按顶部 (1) 按钮进入 **Rest time** (休息时间)模式。
3. 按顶部 (1) 按钮增大数值或按底部 (3) 按钮减小数值。
4. 按中间 (2) 按钮确认选择。

注 休息时间的范围为 15-30 秒。开始后手表会进行休息时间倒数。

设置 Mets

1. 在 **WORKOUT** (运动)模式下,按顶部 (1) 按钮进入**setup**(设置)模式。
2. 在 **setup** (设置)模式下,按中间 (2) 按钮,然后选择 **yes** (是)。按顶部 (1) 按钮,然后切换中间 (2) 按钮直至屏幕显示 **Mets** (代谢当量)。
3. 按顶部 (1) 按钮增大数值或按底部 (3) 按钮减小数值。
4. 按中间 (2) 按钮确认选择。手表会自动开始计时。

注 Mets 的设置范围为 3-13。



参考资料

MET(代谢当量)

体力活动对人体的总能量消耗有很大的影响,并会直接影响到身体的能量消耗总量。不同强度和类型的运动消耗的能量都会有所不同。

记录体力活动强度的其中一种最简单的方法,是代谢当量 (MET) 方法。在一般情况下,可通过监控运动时消耗的氧气量,计算出每个时间单位的氧气摄入量,从而计算出多种运动的能量消耗量,然后将这个数值与休息时的氧气摄入量进行比较。

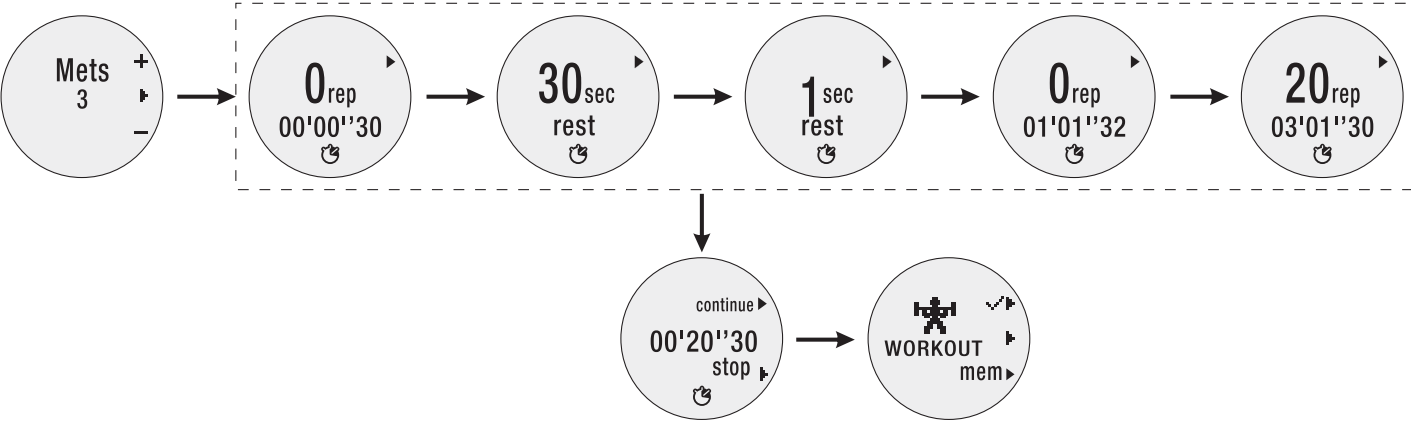
下面是 MET 数值与不同类别运动对比的参考数据:

注 每项运动的 MET 数值为约数,每个人的实际情况可能会有所不同。

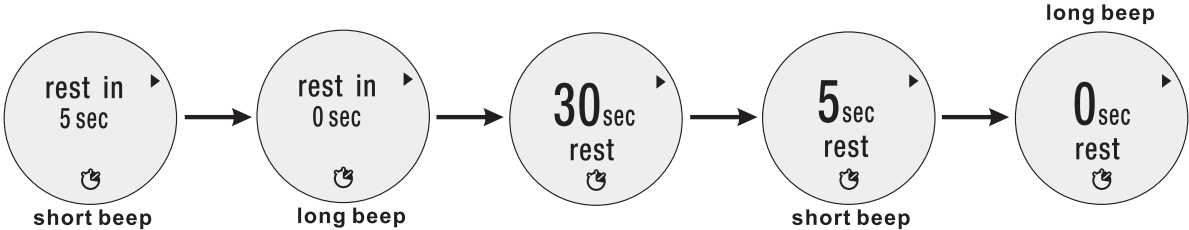
运动类别	MET 数值
拉伸或瑜伽	2.5
举重(轻度或中等、轻度运动和一般运动)	3.0
水上有氧操和水上健美操	4.0
一般健身中心运动	5.5
举重(动力提升或健身、强烈运动)和健美操	6.0
滑雪机	7.0
楼梯跑步机	9.0

在运动时查看运动记录

在手表上设置 MET 值后,您便可以开始运动。手表会自动开始计数。您可以在屏幕上查看重复次数、计时和剩余时间。
按顶部 (1) 按钮暂停。如果您决定停止运动,按底部 (3) 按钮即可。屏幕会显示消耗的热量总数和时间,并在 3 秒后返回 **WORKOUT** (运动)模式。



注 当数到第 4 个后,屏幕会开始显示重复。
注 手表会在每次休息时间前后发出五秒的短促提示声,并在休息开始时或在休息时间结束后发出长“哔”声,此时屏幕会闪烁。



在运动后查看运动记录

您可按照以下步骤,在运动后查看手表上的记录:

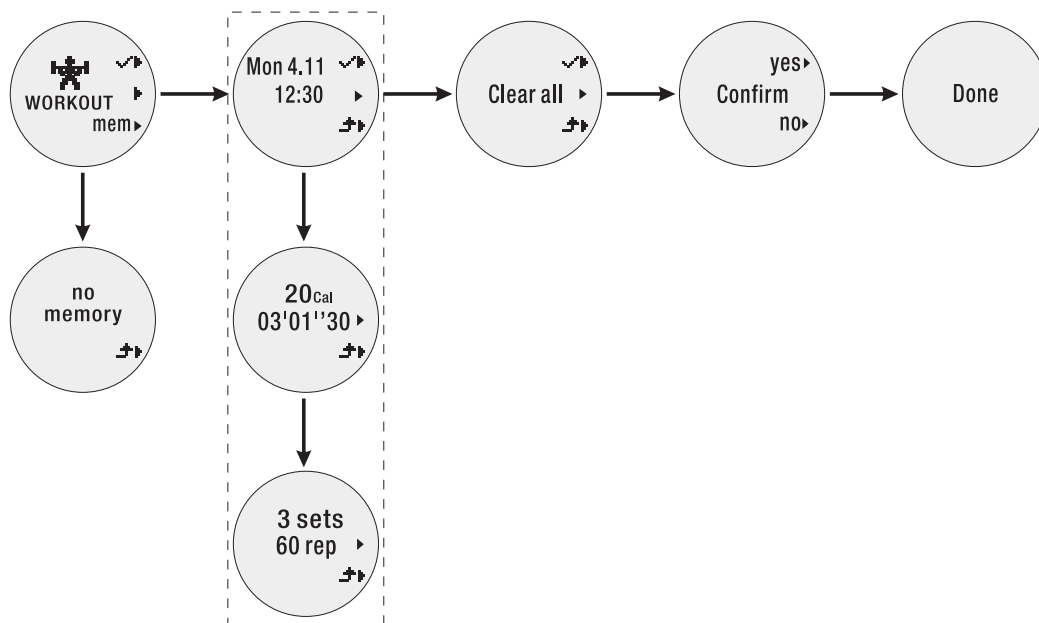
查看运动记录:

- 在 **WORKOUT** (运动)模式下,按底部 (3) 按钮进入记忆(mem)。
- 手表会先显示最新的记录。切换中间 (2) 按钮可按日期和时间查看其他记录。按顶部 (1) 按钮查看某个记录。
 - 如果您需要查看可设置的记录,切换中间 (2) 按钮即可查看热量、时间、组数和重复次数。
 - 或
 - 如果您要查看的记录未经设置,则将仅可查看重复次数和时间。

或

如需清除所有记忆,切换中间 (2) 按钮直至 **Clear all** (全部清除)屏幕出现。按顶部 (1) 按钮进入,选择 **yes** (是)确认删除,屏幕将显示 **Done** (完成);或按底部 (3) 按钮选择 **no** (否)取消删除。

注 如果您希望查看记录但没有记忆,屏幕会显示 **No memory** (没有记忆)。



通过应用程序查看运动记录

您可以将记录上传至您的应用程序,然后在移动设备上查看运动记录。

1. 进入您的应用程序的锻炼模式页面。轻按 **WORKOUT** (运动)模式图标。
2. 运动记录会按日期和时间列出。
 - 轻按需要查看的记录或轻按 **EXPORT** 通过电邮传输数据。
 - 左右滑动屏幕以查看其他记录。
3. 轻按 **OVERALL RESULT** (总体结果)进入。然后轻按 **WEEK**(周)、**MONTH**(月) 和 **ANNUAL**(年)查看每个总体结果表格。左右滑动屏幕分别查看不同时间单位的表格。轻按表格的每栏,相关数据就会弹出,再次轻按,数据就会消失。
4. 轻按屏幕上的 退出。



活动模式

为达到 WHO (世界卫生组织) 指南规定的每日和每周体能活动量,您可从移动设备下载 **ACTIVITY MONITOR** (活动监测)。此模式适用于监督中度的体能活动。此模式设置每日活动量为 30 分钟,而每周活动量则为 150 分钟。

监测活动量:

在将锻炼模式下载到手表后,系统即可自动监测和计算您的活动量。在 **ACTIVITY** (活动) 模式下,按顶部 (1) 按钮。

- 屏幕显示 **be active** (加油) 和动画效果。
- 若达成目标,则显示 **target done!** (目标完成)。
- 按底部 (3) 按钮退出。

注 除了更换电池外,手表会自动监测和计算您的活动量,即使您已退出锻炼模式。



参考资料

"健康指南"

世界卫生组织-欧盟委员会

"针对 18 至 65 岁身体健康的成人,WHO 建议的运动目标是每周 5 天进行最少 30 分钟的中强度运动"。"每周每隔 2 或 3 天还要额外进行强化肌肉和耐力的活动"。

美国疾病控制与预防中心:

"成人需要最少 2.5 小时 (150 分钟) 的中强度运动"。"每周应进行两次或以上的有氧活动 (如快走) 和肌肉强化活动,锻炼主要肌肉群 (大腿、臀部、背部、腹部、胸部、肩部和手臂)。"

等级	活动强度	步伐/分钟	
		男	女性
1	休息	<60	<60
2	轻 (<=2.99 METs)	60-96	60-107
3	中等 (3.0-5.99 METs)	96-124	107-135
4	强 (6.0-8.99 METs)	125-153	136-162
5	极强 (>=9.0 METs)	>153	>162

活动后查看记录

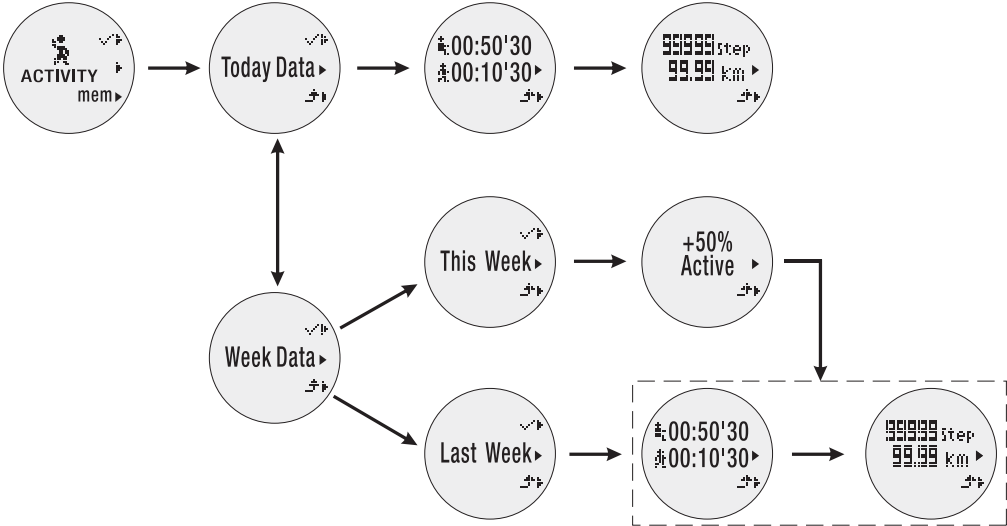
查看今天的数据:

1. 在 **ACTIVITY** (活动) 模式下,按底部 (3) 按钮进入。显示 **Today Data** (今天数据) 屏幕。
2. 按顶部 (1) 按钮,然后切换至中间 (2) 按钮,查看不同的记录,例如:休息时间量 (🏃)、活动时间量 (🏃)、步伐和距离。

查看每周数据:

1. 在 **ACTIVITY** (活动) 模式下,按底部 (3) 按钮进入。切换中间 (2) 按钮,直到屏幕显示 **Week Data** (周数据)。
2. 按顶部 (1) 按钮进入。然后切换中间 (2) 按钮,查看 **This Week** (本周) 或 **Last Week** (上周) 记录。按顶部 (1) 按钮进入。
3. 切换至中间 (2) 按钮,查看不同的活动记录,例如:休息时间量 (🏃)、活动时间量 (🏃)、步伐和距离。若查看本周记录,屏幕也同时显示:本次活动和上周记录相比下,活动达标率的增加或减少百分比。

注 **This Week** (本周) 指的是刚过的周日到今天;上周指的是上周日到上周六。



在应用程序中查看活动记录

可将记忆上传到应用程序,在移动设备上查看活动记录。

1. 进入应用程序的锻炼模式页。轻按 **ACTIVITY** (活动) 模式图标。
2. 活动记录按日期和时间排列。请遵循下列步骤。
 - 轻按您想查看的记录,或轻按 **EXPORT**,用电子邮件传送数据。
 - 左右滑动屏幕,查看其他各组记录。
3. 轻按 **OVERALL RESULT** (总体结果) 进入。接着轻按 **WEEK** (周)、**MONTH** (月)和 **ANNUAL** (年),查看每个总体结果图表。左右滑动屏幕,按每个时间单位查看图表。轻按每个图标的条形图,将弹出特定数据,再次轻按弹出数据将消失。
4. 轻按屏幕上的  退出。



天气资料

您可以在手表上查看未来 12 到 24 小时的温度和天气预报。

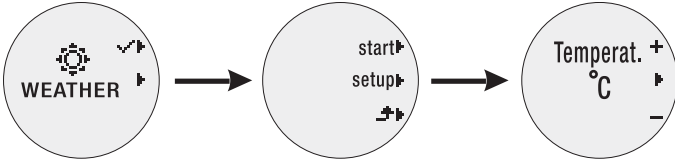
注 天气图标如下表所示:

天气图标	代表
	晴天
	阴天
	雨天

设置

您可以在查看前设置温度单位:

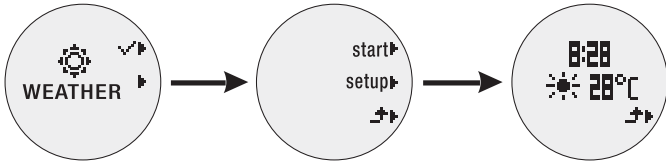
1. 在 **WEATHER** (温度) 模式下,按顶部 **(1)** 按钮进入。
2. 按中间 **(2)** 按钮进入设置模式。
3. 按顶部 **(1)** 按钮或底部 **(3)** 按钮选择 °C 或 °F。
4. 按中间 **(2)** 按钮确认选择。



查看温度和天气

您可以在手表屏幕上查看温度和天气预报:

1. 在 **WEATHER** (天气资料) 模式下,按顶部 **(1)** 按钮进入。
2. 按中间 **(2)** 按钮进入 **start** (开始) 模式。屏幕会显示当前时间、温度和天气预报图标。
3. 按底部 **(3)** 按钮退出。



通过应用程序查看天气

您可以在手表上查看温度和天气预报。



登山模式

您可以使用登山模式设置和监控不同的参数,例如距离、海拔和海平面气压等。设置内容包括:

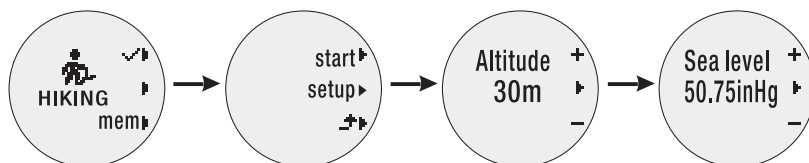
- 海拔
- 海平面

设置

请在登山前输入海拔和海平面高度。详情请浏览居住地或特定城市的本地天文台网页。

设置海拔和海平面高度:

1. 在 **HIKING** (登山)模式下,按顶部 (1) 按钮进入 **setup** (设置)模式。
2. 切换中间 (2) 按钮设置海拔和计量单位(**m** 或 **ft**)及海平面高度和计量单位(**inHg** 或 **hPa**)。
3. 按顶部 (1) 按钮增大数值或进行选择,按底部 (3) 按钮减小数值或进行选择。

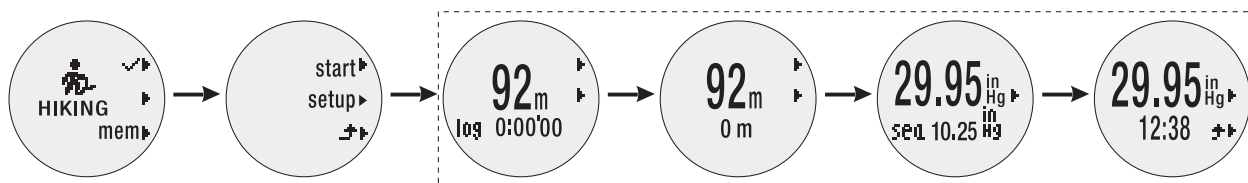


在登山时查看记录

您可以查看不同的参数,例如当前的海拔、海拔差、局部气压和海平面气压等。最多可以记录 10 个时间日志:

设置海拔和水平面高度:

1. 在 **HIKING** (登山)模式下,按顶部 (1) 按钮进入 **setup** (设置)模式。
2. 在开始登山前再次按顶部 (1) 按钮。屏幕会显示您所在地点的海拔和时间日志。再次按顶部 (1) 按钮即可停止计时。
或
按住顶部 (1) 按钮,将时间重新设置为 **0:00'00**。
3. 切换中间 (2) 按钮查看其他屏幕和数据。
 - 您所在地点的海拔和海拔差
 - 局部气压和海平面气压
 - 局部气压和当前时间
4. 按底部 (3) 按钮退出。

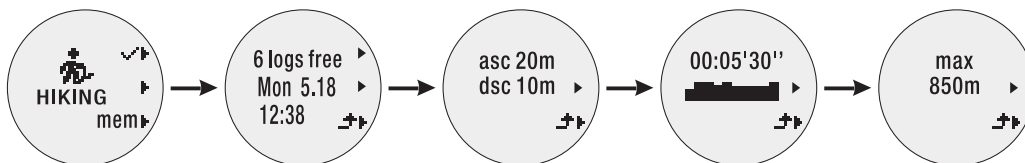


在登山后查看记录

您可在登山后查看手表上的记录。时间日志的记录按日期和时间排列。

如需查看时间日志:

1. 在**HIKING**(登山)模式下,按底部 (3) 按钮进入记忆模式。您可以查看所有时间日志、日期和时间。
2. 切换中间 (2) 按钮选择所需的记录。
3. 按顶部 (1) 按钮进入。
4. 切换中间 (2) 按钮查看登山的累计时间,屏幕会显示一个包含您所处地点的海拔、递增海拔、递减海拔和最高登山海拔的对照表。
5. 按底部 (3) 按钮退出。



通过应用程序查看登山记录

您可以将记录上传至您的应用程序,然后在移动设备上查看登山记录。

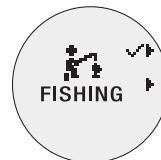
1. 进入您的应用程序的锻炼模式页面。轻按 **HIKING** (登山)模式图标。
2. **HIKING**(登山)记录按日期和时间列出。请按照以下步骤操作:
 - 轻按需要查看的记录或轻按 **EXPORT** (导出)通过电邮传输数据。
 - 左右滑动屏幕以查看其他记录。
3. 轻按 **OVERALL RESULT** (总体结果)进入。然后轻按 **WEEK**(周)、**MONTH**(月) 和 **ANNUAL**(年)查看每个总体结果表格。左右滑动屏幕分别查看不同时间间隔的表格。轻按表格的每栏,相关数据就会弹出,再次轻按,数据就会消失。
4. 轻按屏幕上的 退出。



钓鱼模式

您可以使用 **FISHING** (钓鱼) 模式预测您所在地点未来 14 天的最佳钓鱼时间范围。请在使用前进行设置。设置内容包括:

- 纬度
- 经度

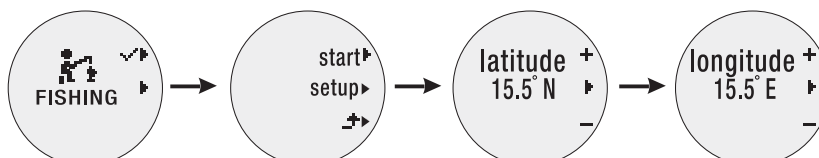


设置

请按照以下步骤操作:

设置纬度和经度:

1. 在 **FISHING** (钓鱼) 模式下,按顶部 (1) 按钮进入设置模式。
2. 切换中间 (2) 按钮进入纬度和经度模式。您可以按顶部 (1) 按钮或底部 (3) 按钮选择计量单位(北、南、东和西)。
3. 按中间 (2) 按钮确认选择。
4. 如需设置数值,只需按顶部 (1) 按钮增大数值或按底部 (3) 按钮减小数值。
5. 按中间 (2) 按钮确认选择。



在钓鱼时查看状态

您可以查看未来 10 小时至 14 天的鱼量预测。趋势表的开始时间是当前的时间。

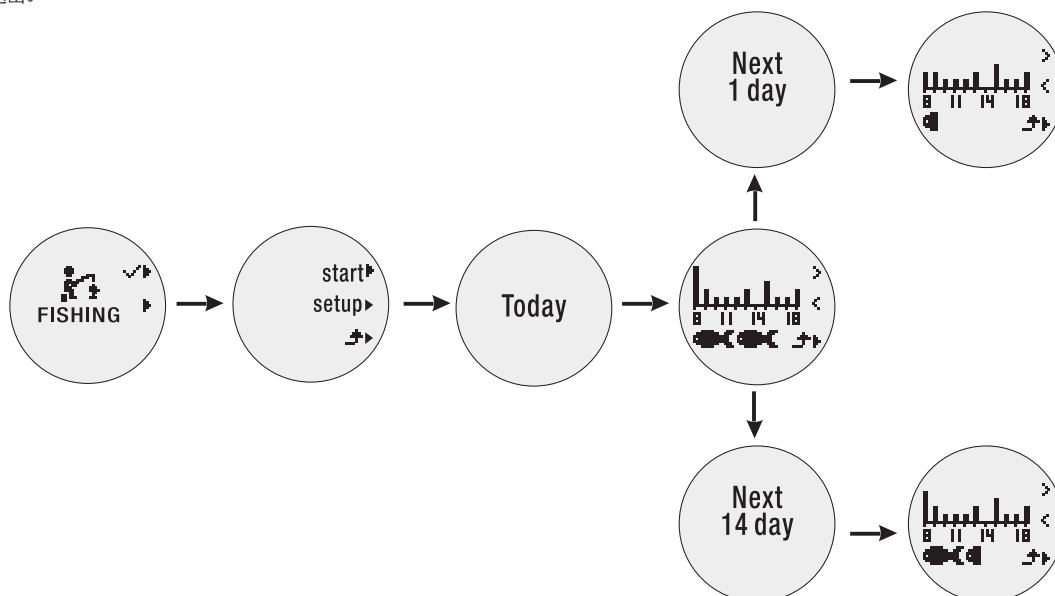
查看今天的数据:

1. 在 **FISHING** (钓鱼) 模式下,按顶部 (1) 按钮进入 **start** (开始) 模式。
2. 屏幕会显示 **Today** (今天),3 秒后会显示钓鱼预测表。下面是参考状态表。
3. 按底部 (3) 按钮退出。



查看其他日期的数据:

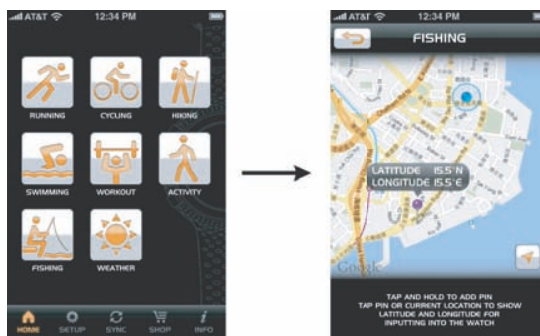
1. 在 **FISHING** (钓鱼) 模式下,按顶部 (1) 按钮进入 **start** (开始) 模式。
2. 按顶部 (1) 按钮进入 **Next 1 day** (未来 1 天) 屏幕,3 秒后屏幕会显示相关的预测表。切换顶部 (1) 按钮选择所需日期。
或
按中间 (2) 按钮进入 **Next 14 day** (未来 14 天) 屏幕,3 秒后屏幕会显示相关的预测表。切换中间 (2) 按钮以相反顺序选择所需日期。
3. 按底部 (3) 按钮退出。



在应用程序中查看钓鱼记录

您可以上传记忆至您的应用程序,然后在地图上查看预测的钓鱼地点。

1. 进入应用程序的锻炼模式页面。轻按 **FISHING** (钓鱼)模式图标。
2. 在地图上,预测地点所在的经度和纬度会以紫色大头针标示,或轻触  显示您所在的地点。
3. 轻按屏幕上的  退出。



防水

Ssmart Watch 可防水深达 5ATM(50 米或 164 英尺)。这表示您可以佩戴手表游泳或进行其他水上活动(例如冲浪),但请勿佩戴进行浮潜或潜水。

注

- 浸入水中之前请先确保按键和电池仓已妥善扣好且完整无缺。
- 避免在水中或暴雨时按下按键,否则水可能会进入手表内部,造成故障。
- 虽然手表采用防水设计,但在水中时是无法接收无线电信号,手表和周边配件(例如胸带)无法在水中信号传输。

背光灯

敲两下开启背光。如想背光灯长时间启用,请连续轻拍三下。

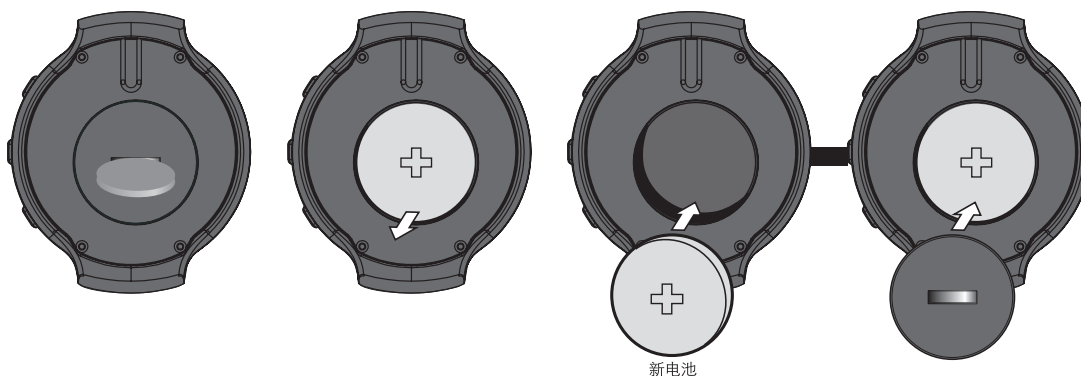
更换电池

当手表的电量较低时,屏幕会显示  图标;在 **CONNECT**(连接)状态下,如电量较低,屏幕会显示 “pls change batt.for update” (“请更换电池以进行更新”) 屏幕。为获得最佳使用效果,请按照下面的方法更换手表的电池:

注 您可从本地电器商处购买替换电池,或致电我们的客户服务中心查询。

更换手表电池:

1. 使用硬币开启电池仓盖。
2. 移除旧电池,插入新的 CR2032 3伏锂电池。
3. 用硬币小心拆下电池盖,然后将电池盖盖上。



技术规格

闹钟	
时间格式	12/24 小时制,以时 / 分 / 秒格式显示
日期格式	日日 / 月月或月月 / 日日
年份	2012 - 2061
闹钟	闹钟提供每日、平日或周末设置 只适用于 time 1 (时间 1)
训练	
运动时间范围	00:00:00 到 99:59:00
休息时间范围	00:00:00 到 99:59:00
目标心率区	燃脂、有氧运动和无氧运动
心率范围	0, 30-240 bpm
距离测量范围	0-599.9 单位(单位为公里或英里)

步数测量范围	0 到 99999
步数计时范围	00:00:00 到 99:59:00
最高圈数	99
步频测量范围	0 到 9999.99 单位(单位为公里或英里)
步数测量范围	0 到 99999
步频测量范围	1 到 199 转
间歇训练次数	2 到 5 次
热量范围	0 到 9999 千卡
燃脂比例范围	0 到 100%
距离校准范围	0.4-2.0 公里
运动重复范围	0-999
车轮尺寸范围	800-3000 毫米
泳池范围	25 米/50 米
MET 数值范围	3-13METS
运动组数范围	1-9 组
运动重复范围	1-99 次
用户	
出生年份范围	1913-2012
体重范围	20-225 公斤 (44-496 磅)
身高范围	69-231 厘米(2' 3-7' 7 英寸)
步幅范围	22-152 厘米(11-60 英寸)
电池	
手表	1 x CR2032 3 伏锂电池
操作环境	
操作温度	手表 0° C to 40° C (32° F to 104° F)
储存温度	手表 -20° C to 60° C (-4° F to 140° F)

警告

为确保您安全正确地使用本产品，使用前请阅读下列警告并通读本使用说明书。以下警告包含重要的安全资讯，请务必时刻遵守。

- 本产品在受到静电放电影响时，可能会触发手表变更模式或画面。此时，只需按模式/-退出，或返回上一画面即可。这是正常现象。
- 每次训练后，应彻底清洁仪器。不可在产品仍然潮湿时保存。请使用微湿软布进行清洁。请勿使用磨损性或腐蚀性的清洁剂，以免损伤塑胶零件并腐蚀电路。
- 切勿对产品猛力施压、撞击、或将其置于温度或湿度变化大的场所。不得长时间将产品直接暴露在阳光下。否则，可能会导致功能失灵、电子零件寿命缩短、电池损坏及零件变形。
- 不要改造内部零件。否则可能会造成无法保修，并可能损坏产品。产品内的零件是用户无法自行维修的。
- 不要用硬物刮划液晶显示屏，否则可能会损坏显示屏。
- 妥善处理各类电池。
- 若长期不使用本产品，应取出电池。
- 更换电池时，使用本说明书指定的新电池。不要混合使用新、旧电池或不同类型的电池。
- 本产品属于精密仪器。切勿试图拆解本装置。若产品需要维修，请与零售商或本公司客户服务部联系。
- 切勿触摸暴露在外的电路，以免遭受电击。
- 本产品长期不使用后，应检查其所有主要功能。应定期进行装置的内部测试和清洁。
- 废弃本产品时，不得将其视为不需分类的城市废弃物。必须以特别方式另行处理此类废弃物。
- 由于印刷的限制，本使用说明书中显示的画面可能与实际产品不符。
- 未经制造商的许可，不得复制手册中的任何内容。

注 本产品的技术规格和本使用说明书的内容如有变更，恕不另行通知。

注 产品功能和附件并非在所有国家均可利用。更多信息请咨询当地供应商。

关于欧西亚

浏览我们的网站www.oregonscientific.com 了解更多关于欧西亚的产品。

如有任何疑问,请联络我们的客户服务 info@oregonscientific.com.



Ssmart Watch

Model: SE900/RA900

用戶手冊

目錄	
產品簡介	2
包裝配件	2
控制鍵	2
屏幕顯示	2
啟用手錶(第一次使用)	2
設定手錶	2
退出至原廠設定的時間畫面	2
設定時間	2
設定用戶資料	3
Oregon Scientific 應用程式	4
購買資料	4
設定運動資料	4
連接到電話	4
下載資料到手錶	4
上載數據至流動裝置	5
更新系統	5
設定感應器	5
新增感應裝置	5
移除感應裝置	6
開始運動	6
跑步資料	7
設定	7
參考資料	8
在跑步時檢視運動記錄	8
在跑步後檢視運動記錄	9
透過應用程式檢視運動記錄	9
踩單車資料	11
設定	11
參考資料	11
在踩單車時檢視運動記錄	11
踩單車後檢視運動記錄	12
透過應用程式檢視運動記錄	13
游泳資料記錄	14
設定	14
游泳時檢視運動記錄	14
游泳後檢視運動記錄	15
在應用程式中檢視運動記錄	15
健身資料	17
設定	17
參考資料	17
在健身時檢視運動記錄	18
於健身後檢視運動記錄	18
透過應用程式檢視運動記錄	19
活動資料記錄	20
參考資料	20
活動後建設記錄	20
在應用程式中檢視活動記錄	21
天氣資料	22
設定	22
檢視溫度和天氣	22
透過應用程式檢視天氣	22
遠足資料	23
設定	23
於遠足時檢視記錄	23
於遠足後檢視記錄	23
透過應用程式檢視遠足記錄	23
釣魚資料	25
設定	25
於釣魚時檢視狀態	25
在應用程式中檢視釣魚記錄	26
防水	26
背光燈	26
更換電池	26
技術規格	26
警告	27
關於 OREGON SCIENTIFIC (歐西亞)	27

產品簡介

感謝您選購 Oregon Scientific™ Ssmart Watch。這款手錶是您的運動最佳拍檔,並可兼容於從您的流動裝置(例如智能手機和平板電腦)下載的應用程式。這款多功能的手錶可以助您有系統地達到和維持運動的最佳狀態。請與您的朋友和家人分享運動的益處!

這款手錶現在可兼容於 iPhone 4S / iPhone 5 / iPad 3,  標誌代表穩定可靠的網絡傳輸質素。如需進一步了解最新的兼容性資訊,請瀏覽 <http://ssmart.oregonscientific.com>。

您可以另行選購我們的周邊配件,例如 Bluetooth Smart Fabric Chest Belt (SZ999) 和 Bluetooth Smart Bike Pod (AD262) 以充分利用您的手錶的功能。

重要事項 此款手錶是專為運動而設計,並非旨在替代任何醫學裝置。

專利通知:本產品正在申請美國及歐洲專利。

包裝配件

包裝隨附內容:

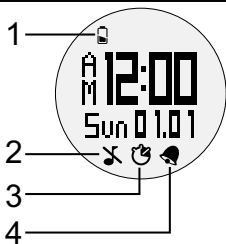
- 1 x SE900 或 RA900 手錶
- 1 x CR2032 3 伏鋰電池(已安裝在手錶上)
- 1 x Oregon Scientific™ 保修卡
- 1 x 快速入門指南

控制鍵



1. 頂部 (1) 按鈕:啟動/停止秒表;增大數值的設定;進入各模式設定
2. 中間(2)按鈕:切換於各模式及顯示屏幕;切換於各種數據;確認設定
3. 底部(3)按鈕:減少數值的設定;進入記憶模式查看記錄;進入設定;秒表工作時記錄圖數;跳出實時屏幕及回到上一頁屏幕。
4. 輕點兩下啟動背光燈

屏幕顯示

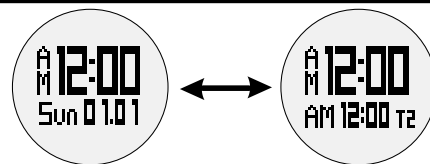


1. : 表示電池狀態低或近乎耗盡
2. : 表示「噤」聲關上
3. : 表示運動計時器已啟用;計時期間會閃爍
4. : 表示鬧鐘已啟用

啟用手錶(第一次使用)

從包裝盒中取出手錶後,按住頂部 (1) 按鈕以啟用手錶,直至屏幕顯示時間為止。

按頂部 (1) 按鈕,將屏幕在原廠設定的時間 (Time 1) 和 Time 2 之間切換。按中間 (2) 的按鈕繼續進行時間設定。



設定手錶

重要事項

- 為確保運動計算的準確性,我們建議您於運動前進行手錶和用戶資料設定。
- 請謹記於每次更換或重裝電池後進行用戶設定。

退出至原廠設定的時間畫面

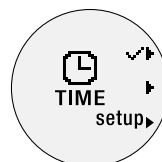
您可以按住中間 (2) 按鈕以退出任何顯示畫面並於任何時間直接返回原廠設定的時間畫面。



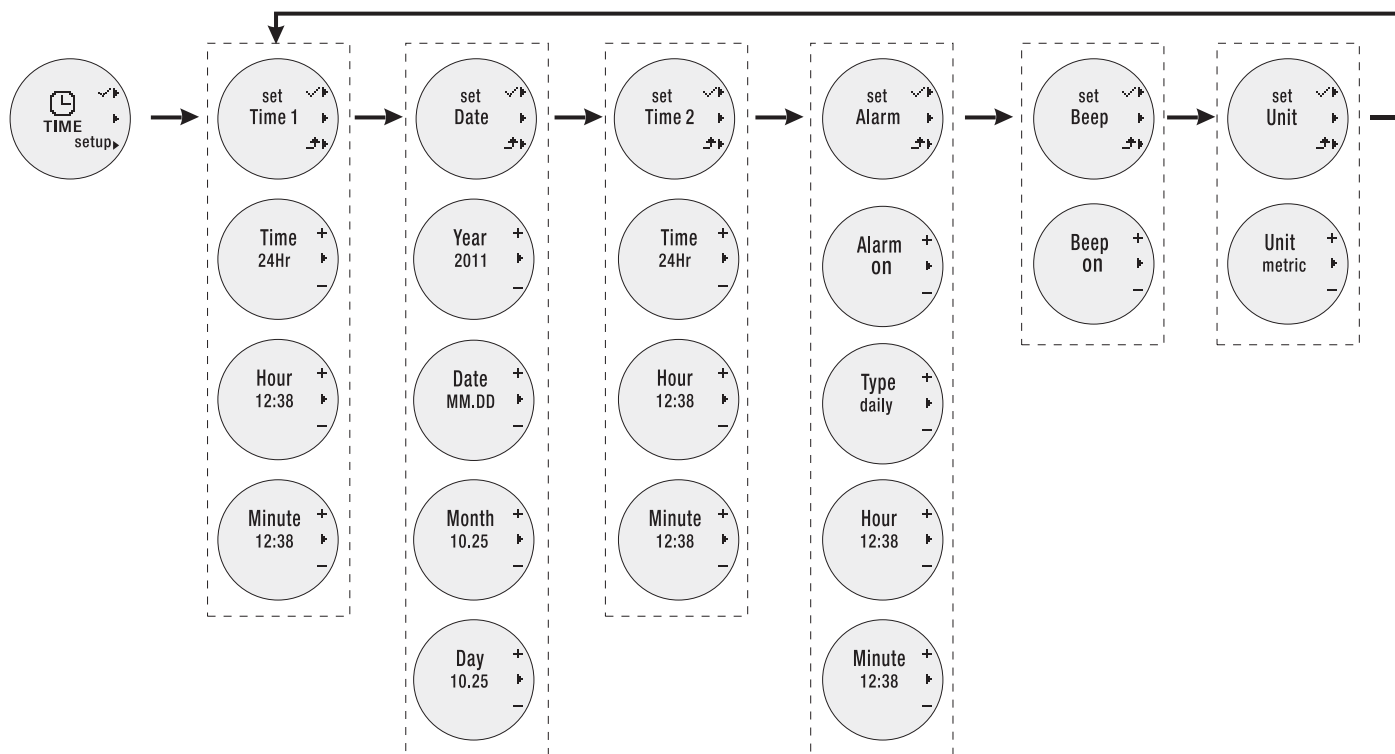
設定時間

第一次啟用手錶後,您可以按中間 (2) 按鈕,進入 TIME setup (時間設定) 模式。

1. 按底部 (3) 按鈕開始逐步進行設定。
 2. 切換中間 (2) 按鈕選擇需要設定的項目,包括 Time 1(時間 1)、Date(日期)、Time 2(時間 2)、Alarm(鬧鐘)、Beep(提示聲) 以及 Unit(度量衡單位)。
- 選擇後,按以下按鈕即可修改設定:



1. 按頂部 (1) 按鈕顯示某個設定畫面。
2. 按頂部 (1) 按鈕增加數值或進行選擇;按底部 (3) 按鈕減少數值或進行選擇。
3. 按中間 (2) 按鈕可保存設定和自動進入另一個設定畫面(如適用);



註 如需返回實時畫面,返回 **TIME setup** (時間設定)模式,然後按頂部 (1) 按鈕。

註 如果已啟用鬧鐘,屏幕會顯示 📌 標誌,直至關閉鬧鐘為止。

註 您可以分別設定每日/平日/週末鬧鐘。

註 手錶電量較低時,提示聲會自動停止並不會顯示 🔊。

設定用戶資料

您可以在設定時間後進行用戶設定,但我們建議您在運動前設定用戶資料。

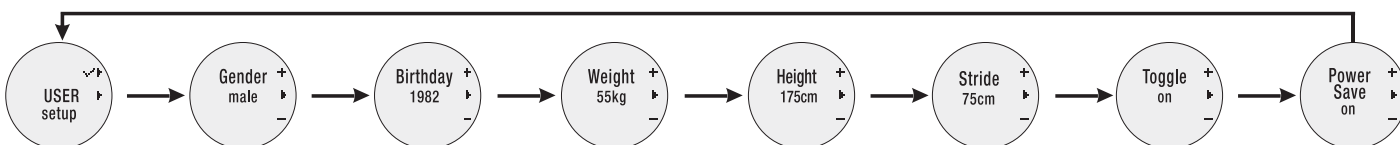
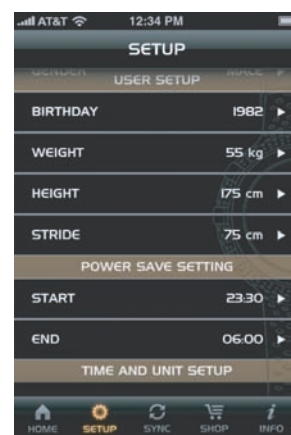
您可以透過流動裝置應用程式設定用戶資料,以及更新手錶的設定。

在 **USER setup** (用戶設定)模式下,按頂部 (1) 按鈕,以及按以下按鈕,即可按照以下順序繼續設定用戶資料:

Gender(性別)、**Birthday**(生日)、**Weight**(體重)(以及度量衡單位)、**Height**(身高)(以及度量衡單位)、**Stride**(步幅)(以及度量衡單位)、**Toggle**(切換)和 **Power Save**(節電模式):

1. 按頂部 (1) 按鈕增加數值或進行選項;按底部 (3) 按鈕減少數值或進行選項;
2. 按中間 (2) 按鈕可保存設定和自動進入另一個設定畫面;

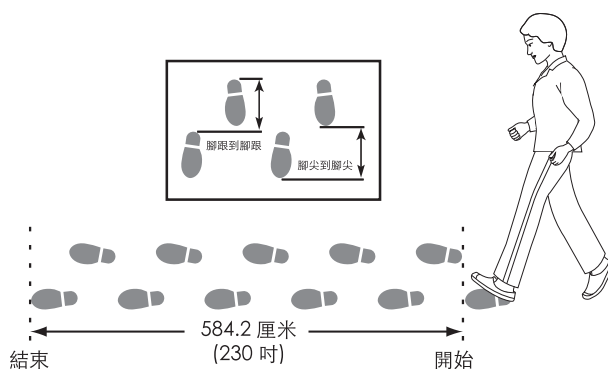
秘訣 步幅是行走一步時,前腳的腳趾尖到後腳的腳趾尖,或前腳的腳跟到後腳的腳跟之間的距離。如需獲得準確的個人步幅,您可以正常速度行走一段距離,然後除以步數,再將得出的平均值作為步幅輸入到手錶中。



例如,您行走了 10 步,距離是 230 吋(584.2 厘米),平均步幅為 23 吋(59 厘米)。

$$\text{總距離} \div \text{步數} = \text{平均步幅}$$

$$230 \div 10 = 23 \text{ 吋}$$



註 如果您希望手錶在運動時自動切換運動數據,請啟用 **Toggle** (切換) 設定。

註 在晚上 11 點和上午 6 點期間,當 **Power Save** (節電模式)處於 **on** (啟用)狀態時,手錶會在最後一次按鈕的 30 分鐘後進入睡眠模式。輕觸屏幕即可再次顯示頁面內容。您可以透過應用程式的 **POWER SAVE SETTING** (節電設定)中設定所需的時間段。

註 您也可以透過應用程式更改時間和度量衡單位設定。

重要事項 若另一位用戶將使用手錶,請重新設定用戶資料。

OREGON SCIENTIFIC 應用程式

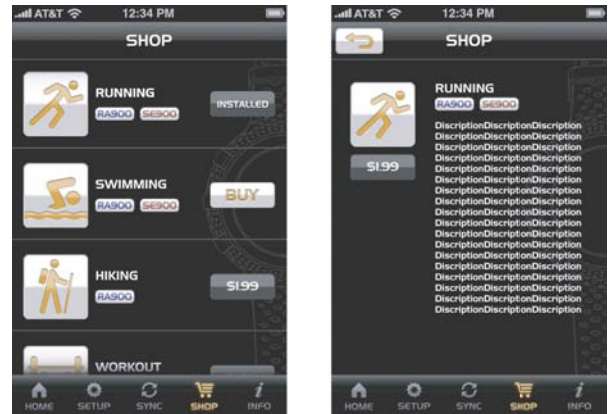
請使用您的流動裝置從 Apple App Store(iOS 版本)或 Google Play Store(android 版本即將推出)下載 Oregon Scientific 應用程式。您可以下載多個免費的運動資料,或直接透過應用程式購買。

秘訣 只需在搜索引擎輸入關鍵字“Smart Watch”,即可快速找尋此應用程式。

購買資料

在 SHOP(購物)模式下,資料以列表形式顯示。如任何資料已安裝在您的手錶上,該資料的圖示旁會有 **INSTALLED** 標籤。

如果您希望購買資料,只需輕按價格圖示 **\$199**,然後按 **BUY**。欲確認購買,只需再次輕按 **BUY**。您將看到資料詳情,並可繼續進行付款。



設定運動資料

Oregon Scientific 應用程式提供以下運動資料可供下載:

- 跑步
- 踩單車
- 游泳
- 健身
- 戶外活動
- 釣魚

除上述資料外,RA900 型號還配備以下資料:

- 行山
- 天氣

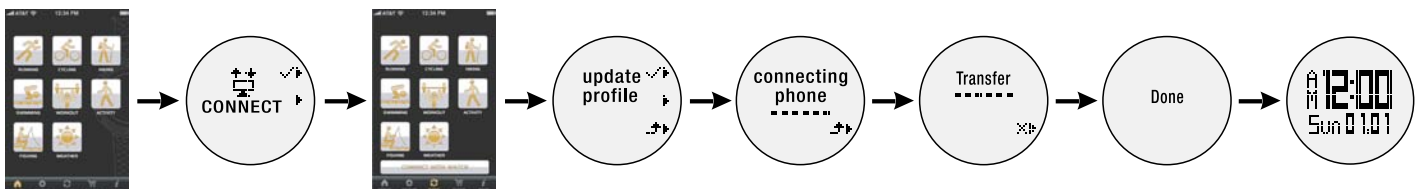


連接到電話

下載資料到手錶

您可以透過應用程式下載所需的運動檔案至您的手錶。您最多可以選擇 3 個資料,並隨時更改。

1. 在 **CONNECT** 模式下,在流動裝置上輕按選擇所需的運動資料,然後輕按 **CONNECT**。
2. 在手錶上按和切換中間 **(2)** 按鈕進入 **CONNECT** (連線)模式。按頂部 **(1)** 按鈕進入。
3. 在流動裝置上輕按 **CONNECT WITH WATCH** (連線至手錶)開始同步,同時再次按頂部 **(1)** 按鈕。成功連線和下載後,屏幕會顯示 **Done** (完成)。



圖示	意義
	流動裝置正在搜尋連線的手錶。
	連接成功後,將開始下載。

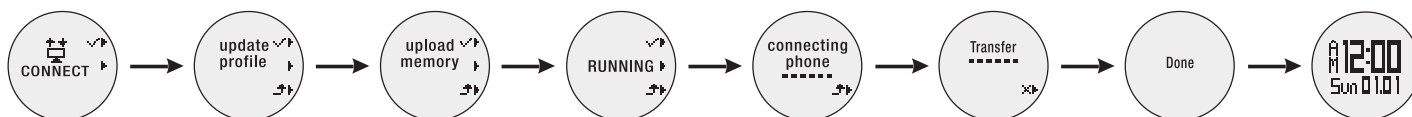
註 當電池電量較低時,屏幕會顯示“pls change batt.for update”(「請更換電池以進行更新」)畫面,此時您不能繼續進入其他畫面。

pls change
batt. for
update

上載數據至流動裝置

您可以從手錶上載數據至應用程式。

1. 在 **CONNECT** (連線) 模式下, 按頂部 (1) 按鈕進入, 並切換中間 (2) 按鈕進入 **upload memory** (上載記憶體) 畫面。
2. 按頂部 (1) 按鈕選擇運動資料, 切換中間 (2) 按鈕選擇所需的資料, 然後按頂部 (1) 按鈕開始上載。
3. 在流動裝置上輕按 **CONNECT WITH WATCH** (連線至手錶) 開始同步, 同時再次按頂部 (1) 按鈕。成功連線和下載後屏幕會顯示 **Done** (完成)。



註 如果無法連線, 手錶會自動再次嘗試同步。

畫面訊息

Transfer (傳輸) -----	正在同步
Done (完成)	成功同步
Failed (失敗)	無法同步。手錶會再次嘗試同步。
no memory (沒有記錄)	手錶沒有數據。
pls change batt.for update (請更換電池以進行更新)	電池電量不足, 請充電。

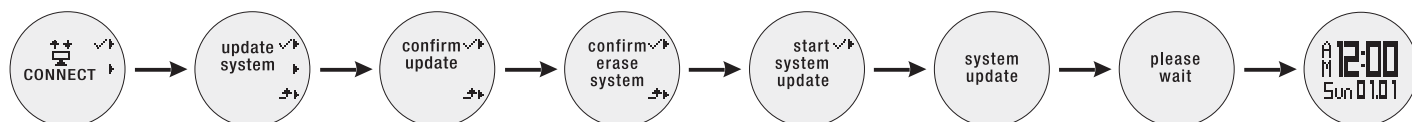
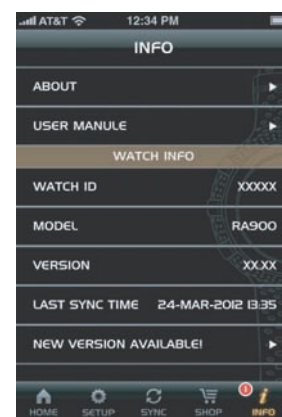
更新系統

以後您可以透過應用程式將手錶更新至 Oregon Scientific 最新的系統(如適用)。應用程式的 **INFO** (資訊) 頁面會彈出訊息提示, 您亦可檢視頁面底部的 **NEW VERSION AVAILABLE!** (新版本現已推出!)

1. 在 **CONNECT** (連線) 模式下, 按頂部 (1) 按鈕進入, 並切換中間 (2) 按鈕進入 **upload memory** (上載記憶體) 畫面。
2. 使用頂部 (1) 按鈕依次進入以下畫面。確認後, 手錶當前的系統將會被清除。

註 如果系統更新失敗, 屏幕會顯示 **Failed** (失敗), 然後返回 **start system update** 畫面(開始系統更新)嘗試再次更新。

註 您可以在 **INFO** (資訊) 畫面, 瀏覽 **WATCH ID** (手錶 ID), **VERSION** (版本) 和 **LAST SYNC TIME** (上一次更新時間)。



設定感應器

手錶配備不同的感應裝置, 可調整至最強大效能以達到您的運動目標, 包括胸帶和單車感應器(另售)。您可以在下載運動資料之前或之後增加一個感應器。

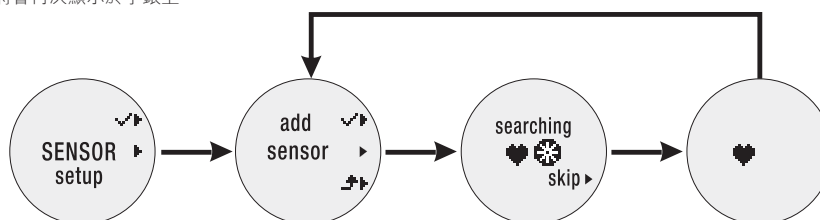
重要事項 為確保運動計算準確, 我們建議您購買與手錶配對的 Scientific Bluetooth Smart Fabric Chest Belt (SZ999 型號)。如需購買周邊配件, 請瀏覽 www.oregonscientific.com 或聯絡您的本地零售商。

新增感應裝置

請先拆除感應器的包裝, 然後將其置於手錶附近。

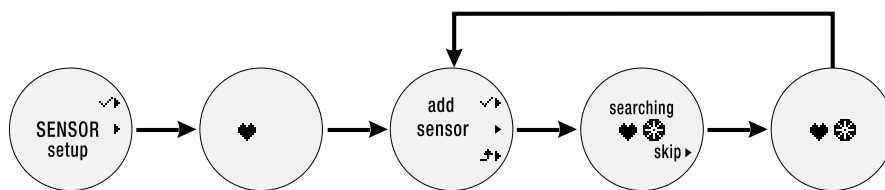
第一次使用時未增置感應器, 請按照以下步驟:

1. 在 **SENSOR setup** (感應器設定) 模式下, 按頂部 (1) 按鈕進入感應器畫面, 屏幕會顯示 **add sensor** (新增感應器)。
2. 再次按頂部 (1) 按鈕開始進行感應器配對。配對過程中 會閃爍, 配對完成後, 畫面只會顯示已配對感應器的圖示。
3. 秒後, **add sensor** (新增感應器) 將會再次顯示於手錶上。



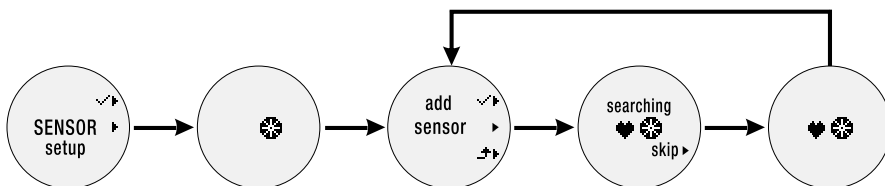
如果手錶已連接至胸帶, 請按照以下步驟操作:

1. 在 **SENSOR setup** (感應器設定) 模式下, 按頂部 (1) 按鈕進入, 屏幕會顯示配對感應器 圖示。
2. 3 秒後, **add sensor** (新增感應器) 將顯示於畫面上。
3. 再次按頂部 (1) 按鈕開始進行感應器配對。配對過程中 會閃爍, 配對完成後, 畫面只會顯示已配對感應器的圖示。



如果手錶已添加單車感應器,請按照以下步驟操作:

1. 在 **SENSOR setup** (感應器設定) 模式下,按頂部 (1) 按鈕進入,屏幕會顯示已配對感應器 圖示。
2. 3 秒後, **add sensor** (新增感應器) 將顯示於畫面上。
3. 再次按頂部 (1) 按鈕開始進行感應器配對。配對過程中 會閃爍,配對完成後,畫面只會顯示已配對感應器的圖示。
4. 3 秒後,手錶的畫面將再次顯示 **add sensor** (新增感應器)。

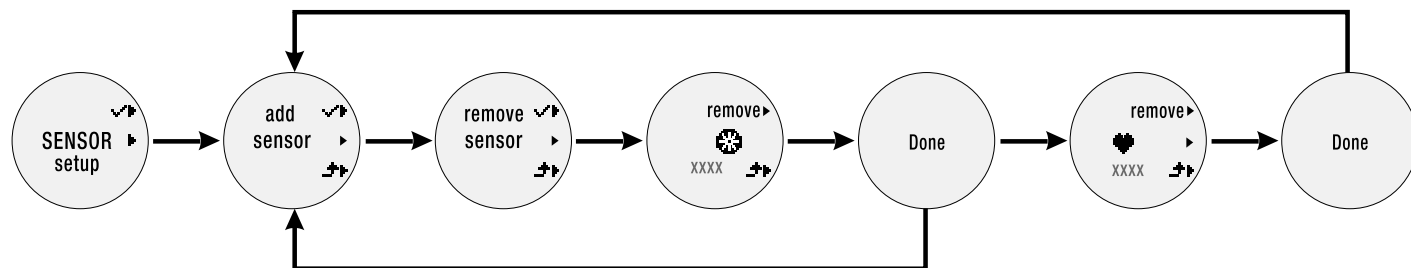


註 您可以一次完成手錶和所有感應器之間的配對。

移除感應裝置

您可以從手錶上移除感應器。每次可移除一個感應器。

1. 在 **SENSOR setup** (感應器設定) 模式下,按頂部 (1) 按鈕進入。屏幕會顯示配對成功的感應器,然後切換中間 (2) 按鈕直至屏幕會顯示 **remove sensor** (移除感應器)。
2. 按頂部 (1) 按鈕進入。
3. 切換中間 (2) 按鈕選擇需要移除的感應器。感應器ID下亦會顯示感應器 ID。
4. 再次按頂部 (1) 按鈕以確認刪除和屏幕會顯示 **Done** (完成)。
5. 3 秒後,屏幕會自動顯示其他已配對感應器的圖示。
6. 按照第 3 步的方法操作,或按底部 (3) 按鈕退出。



註 感應器 ID 的範圍是由 00000 至 FFFFF,每個感應器均配備獨立的感應器 ID。

開始運動

將所需的資料下載至手錶後,您便可以開始運動,並於運動後檢視記錄在手錶上的運動數據,或上載數據至應用程式,有系統地管理和分析您的記錄。

重要事項 您需要在運動前進行手錶和感應器的配對(如有必要),例如踩單車前配對單車感應器。未經配對,運動資料不會收集數據。

跑步資料

設定

您可以在手錶上進行跑步設定。在 **RUNNING** (跑步) 模式下,按頂部 (1) 按鈕進入,然後屏幕會出現已配對感應器的圖示。按底部 (3) 按鈕略過,然後按中間 (2) 按鈕進入 **setup** (設定) 模式。設定主要包括:

- 圈數
- 間歇
- 休息
- 心率區

註 如果沒有配對的感應器,屏幕會顯示 **no sensor** (沒有感應器)。

註 請於跑步前測量您的步幅,詳情請參閱 **USER SETUP** (用戶設定) 部分。

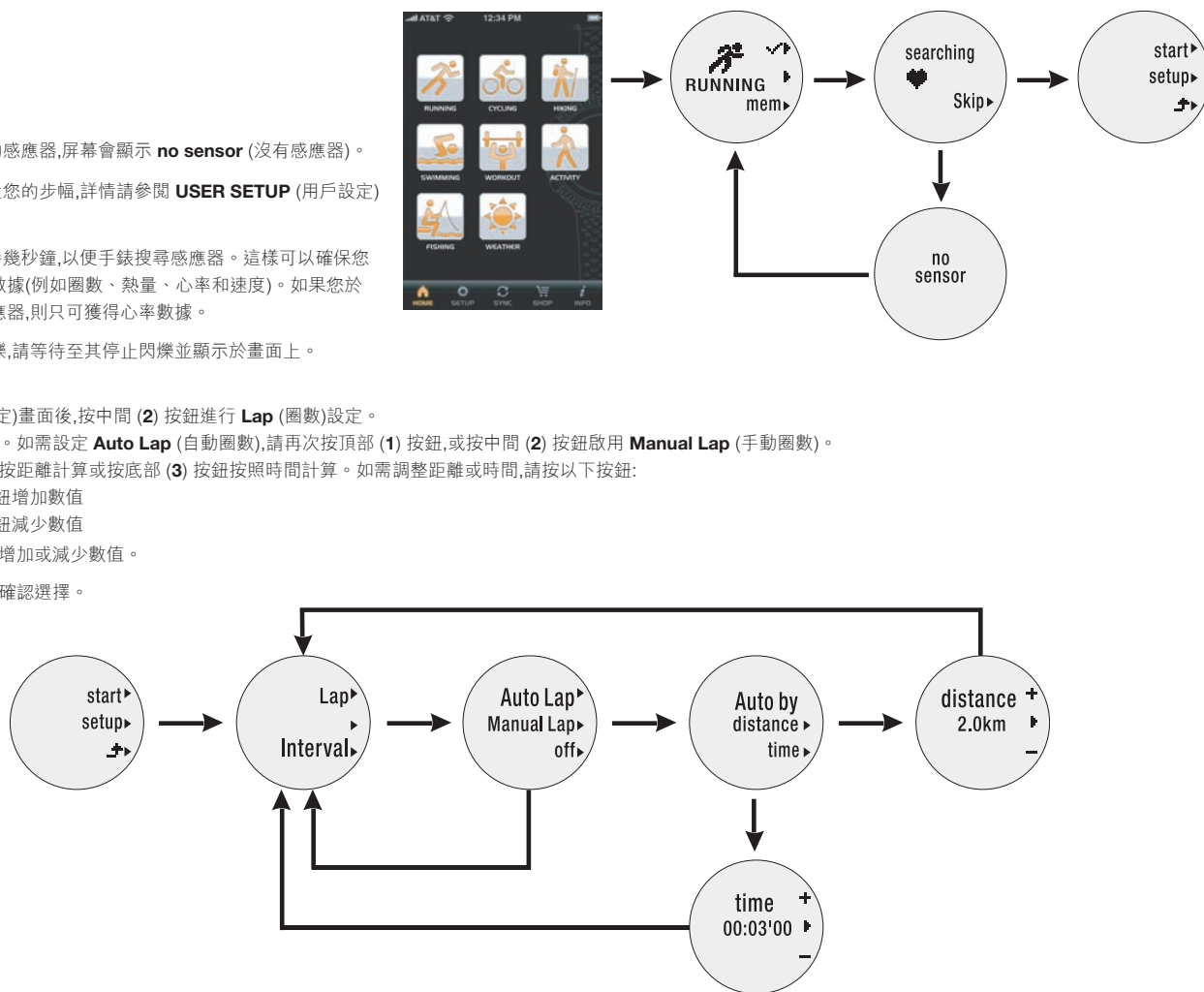
註 運動前請先等待幾秒鐘,以便手錶搜尋感應器。這樣可以確保您獲得全方位的運動數據(例如圈數、熱量、心率和速度)。如果您於運動前沒有搜尋感應器,則只可獲得心率數據。

若感應器圖示在閃爍,請等待至其停止閃爍並顯示於畫面上。

設定圈數

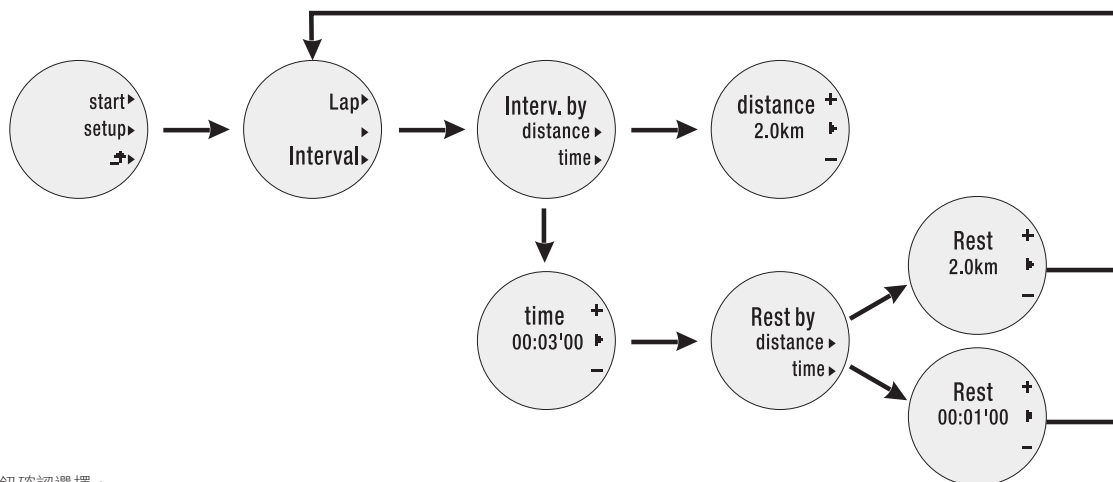
1. 進入 **setup** (設定) 畫面後,按中間 (2) 按鈕進行 **Lap** (圈數) 設定。
 2. 按頂部 (1) 按鈕。如需設定 **Auto Lap** (自動圈數),請再次按頂部 (1) 按鈕,或按中間 (2) 按鈕啟用 **Manual Lap** (手動圈數)。
 3. 按中間 (2) 按鈕按距離計算或按底部 (3) 按鈕按照時間計算。如需調整距離或時間,請按以下按鈕:
 - 按頂部 (1) 按鈕增加數值
 - 按底部 (3) 按鈕減少數值
- 註** 長按可快速增加或減少數值。

4. 按中間 (2) 按鈕確認選擇。



間歇設定

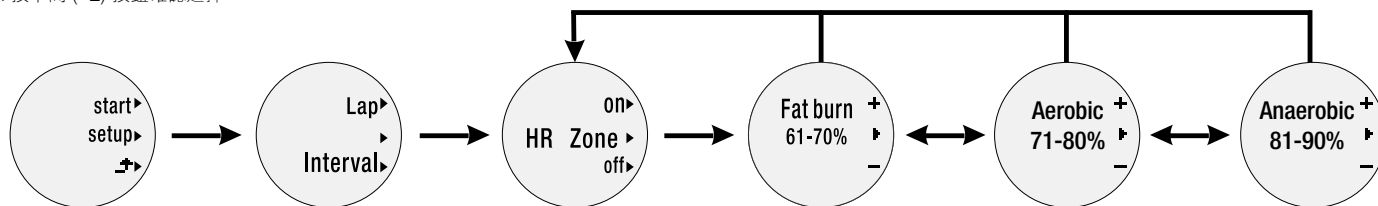
1. 進入 **setup** (設定) 畫面後,按底部 (3) 按鈕進行 **Interval** (間歇) 設定。
 2. 如需設定 **Interv.by distance** (距離間歇)(按照距離計算),請按中間 (2) 按鈕;或按底部 (3) 按鈕 **Interv.by time** (時間間歇)(按照時間計算)。
 3. 按中間 (2) 按鈕按距離計算或按底部 (3) 按鈕按照時間計算。如需調整距離或時間,請按以下按鈕:
 - 按頂部 (1) 按鈕增加數值
 - 按底部 (3) 按鈕減少數值
- 註** 長按可快速增加或減少數值。
4. 按中間 (2) 按鈕確認選項,並進入 **Rest by distance/time** (按距離/時間計算休息時間) 畫面。
 5. 按中間 (2) 按鈕按距離計算或按底部 (3) 按鈕按照時間計算。如需調整距離或時間,請按以下按鈕:
 - 按頂部 (1) 按鈕增加數值
 - 按底部 (3) 按鈕減少數值



6. 按中間 (2) 按鈕確認選擇。

心率區設定

1. 進入 **setup** (設定)畫面後,切換中間 (2) 按鈕進行 **HR Zone** (心率區)設定。
2. 按頂部 (1) 按鈕啟用 **HR Zone** (心率區)。
3. 按頂部 (1) 按鈕或按底部 (3) 按鈕選擇**Fat burn 61-70%**(燒脂運動 61-70%)、**Aerobic 71-80%**(有氧運動 71-80%)或**Anaerobic 81-90%**(無氧運動 81-90%)。
4. 按中間 (2) 按鈕確認選擇。



參考資料

目標心率區

了解以下健康指數有助獲得最佳運動效果:

- 最高心率(MHR)
- 心率上限
- 心率下限

MHR 以每分鐘的心跳數目為單位。您可以透過 MHR 測試得知您的 MHR,或利用以下方程式進行估算:

$$220 - \text{年齡} = \text{MHR}$$

手錶已內置三個目標心率區選項,並分別提供以下心率上限和下限:

心率區	下限	上限
燒脂運動	61% x MHR	70% x MHR
有氧運動	71% x MHR	80% x MHR
無氧運動	81% x MHR	80% x MHR

心率區位於 61% 至 80% 時的心血管功能、燒脂和健美效果最佳。

下表是對這三類訓練的說明:

訓練類型	MHR%	說明
燒脂運動	61-70%	這是最低的運動強度。適合初學者、希望強化心血管系統和燒脂的人士。
有氧運動	71-80%	可鍛煉力度和耐力,在身體正常攝入氧氣的狀態下進行,可燃燒更多熱量,而且可以維持較長時間。
無氧運動	81-90%	鍛煉速度和力度。在身體正常攝入氧氣或缺氧狀態下進行,可鍛煉肌肉,可維持的時間較短。

心率上限和下限的計算方式,是將 MHR 乘以選擇的訓練類別的百分比。

例如:

一位 40 歲的人士希望達到燒脂目的:

他的心率上限為 $[220 - 40(\text{年齡})] \times 70\%$

他的心率下限為 $[220 - 40(\text{年齡})] \times 61\%$

註 每次運動前應進行熱身運動,並選擇適合自己體能的訓練類別。經常鍛煉,每次 20-30 分鐘,每週 3-4 次,有助心血管健康。

警告 選擇個人訓練類別是獲得有效和安全的訓練的重要一環。請向您的醫生或專業健康顧問查詢適合您的年齡、身體狀況和訓練目的的運動頻率和時間長度。

在跑步時檢視運動記錄

您可以按照以下步驟開始跑步,如果您已設定間歇,距離或計時器會進行倒計時。

註 請確保手錶尚餘記憶空間,否則在 **RUNNING** (跑步)模式下按按鈕時,屏幕會顯示 **no memory** (沒有記錄)畫面。

檢視跑步記錄:

1. 在 **RUNNING** (跑步)模式下按頂部 (1) 按鈕進入感應器搜尋模式,如感應器已配對,可按底部 (3) 按鈕略過此模式。
2. 按頂部 (1) 按鈕進入 **start** (開始)模式。🔥 閃爍時開始計時。屏幕會顯示心率圖示(📊)和運動時間倒數(00'00'00)。
3. 切換中間 (2) 按鈕。屏幕會顯示總距離(km)/速度(km/h)、熱量計算(Cal)/當前的運動時間(00'00'00),以及時間畫面。
 - 如已設定 **Auto lap** (自動圈數),當達到設定值時,圈數和計時數據會自動顯示於畫面上。
 - 或
 - 如已設定 **Manual lap** (手動圈數),按底部 (3) 按鈕即可手動設定圈數。

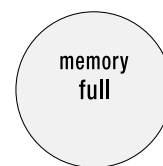
或

在此畫面按頂部 (1) 按鈕即可停止倒數,會停止閃爍,然後按頂部 (1) 按鈕選擇 **continue** (繼續)或按底部 (3) 按鈕選擇 **stop** (停止)跑步。如已按底部 (3) 按鈕以停止倒數,屏幕會顯示 **RUNNING** (跑步)模式。

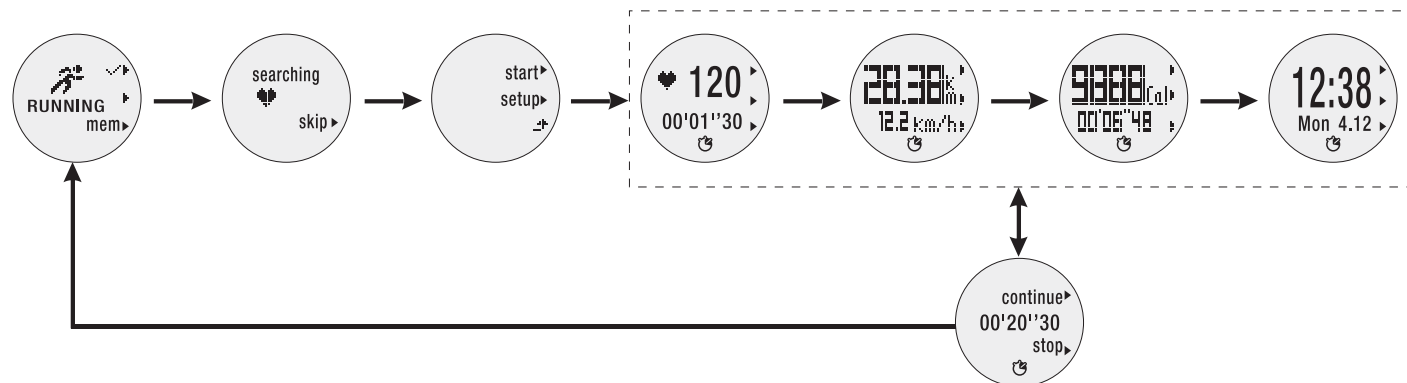
註 如果您將手錶設置為自動切換畫面,手錶每 5 秒會自動切換最後四個畫面。有關啟用切換功能的說明,請參閱 **SET USER PROFILE** (設定用戶資料)部分。

註 如果您已啟用 **HR zone** (心率區),當您的心率超過心率區時,**Above Zone** (超過心率區)畫面將會顯示 3 秒;當您的心率低於心率區時,**Below Zone** (低於心率區)畫面將會顯示 3 秒。

註 當總圈數和記錄達到第 100 條或運動小時達 80 小時,屏幕會顯示 **memory full** (記憶已滿),並會發出持續的提示聲。請清除所有記錄以繼續使用手錶的功能。



註 如果手錶偵測到胸橫帶的電量較低,屏幕會顯示 **HR belt low batt** (心率帶電量不足)。

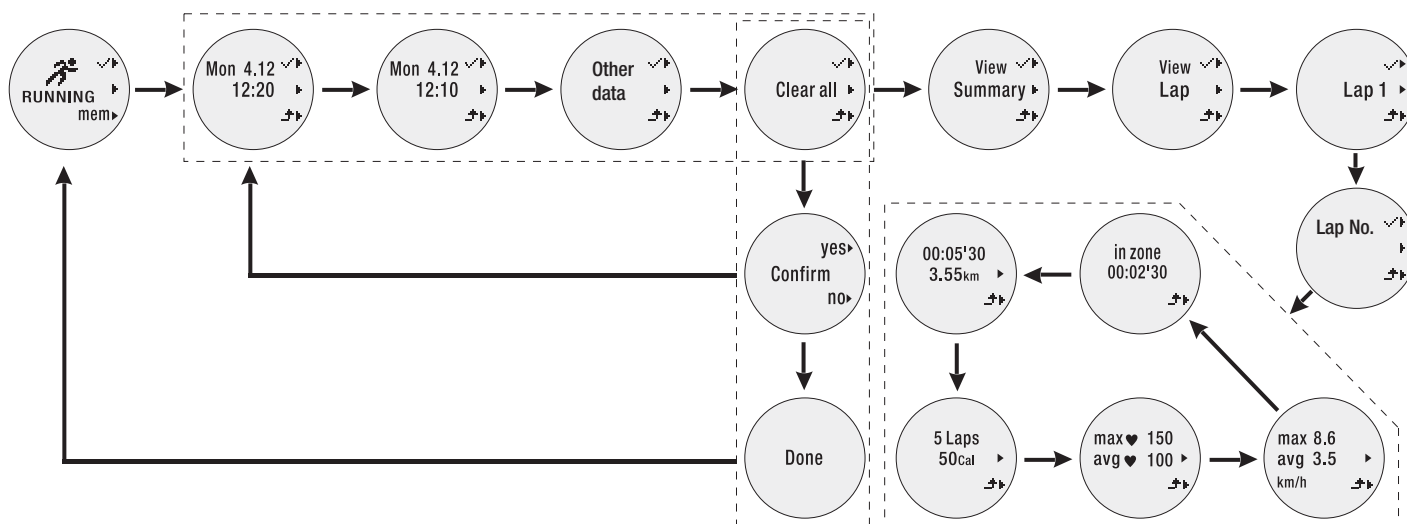


在跑步後檢視運動記錄

您可按照以下步驟,於跑步後檢視手錶上的記錄:

檢視運動記錄:

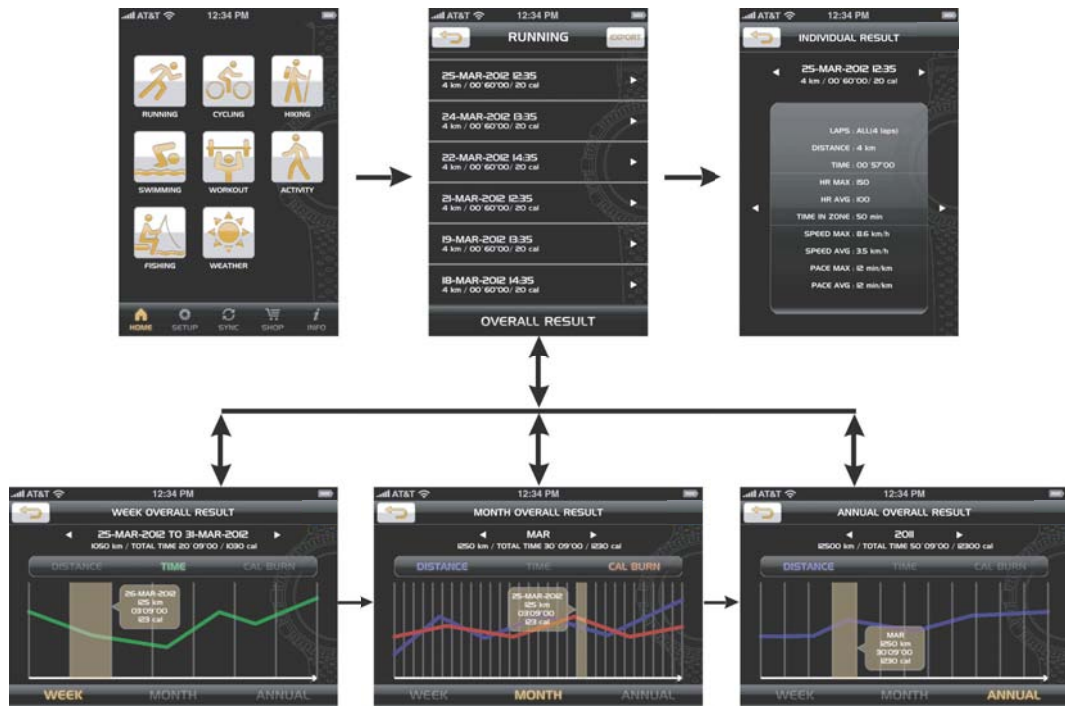
- 在 **RUNNING** (跑步) 模式下,按底部 (3) 按鈕進入跑步記憶(mem)。屏幕會顯示最新的運動日期和時間。切換中間 (2) 按鈕選擇所需的項目,然後按頂部 (1) 按鈕進入。
 - 如需清除所有記錄,切換中間 (2) 按鈕直至 **Clear all** (全部清除) 畫面出現。按頂部 (1) 按鈕進入,然後再次按頂部 (1) 按鈕,選擇 **yes** (是) 確定刪除所有記錄;或按底部 (3) 按鈕選擇 **no** (否) 返回記錄畫面。
- 按頂部 (1) 按鈕進入 **View Summary** (檢視摘要) 畫面。再次按頂部 (1) 按鈕開始檢視,然後切換中間 (2) 按鈕檢視記錄。
 - 或
 - 按底部 (3) 按鈕退出。
- 按中間 (2) 按鈕進入 **View Lap** (檢視圈書) 畫面。按頂部 (1) 按鈕開始檢視或切換中間 (2) 按鈕檢視相關圈數。
- 再次按頂部 (1) 按鈕開始檢視,然後切換中間 (2) 按鈕檢視記錄。
 - 或
 - 按底部 (3) 按鈕退出。



透過應用程式檢視運動記錄

您可以將記錄上載至您的應用程式,然後在流動裝置上檢視跑步記錄。

- 進入您的應用程式的資料頁面。輕按 **RUNNING** (跑步) 資料圖示。
- 跑步記錄會以日期和時間列出。請按照以下步驟操作:
 - 輕按需要檢視的記錄或輕按 **EXPORT** 透過電郵傳輸數據。
 - 在屏幕從左至右輕掃以檢視其他記錄。
- 輕按 **OVERALL RESULT** (整體結果) 進入。然後輕按 **WEEK**(週)、**MONTH**(月) 和 **ANNUAL**(年) 檢視每個整體結果表格。在屏幕從左至右輕掃分別檢視不同時間間隔的表格。輕按表格的每欄,相關數據就會彈出,再次輕按,數據就會消失。
- 輕按屏幕上的 退出。



踩單車資料

設定

除設定車輪尺寸外,您還可以在 **RUNNING PROFILE** (跑步資料)內的 **SETUP** (設定)部分設定所有踩單車資料。

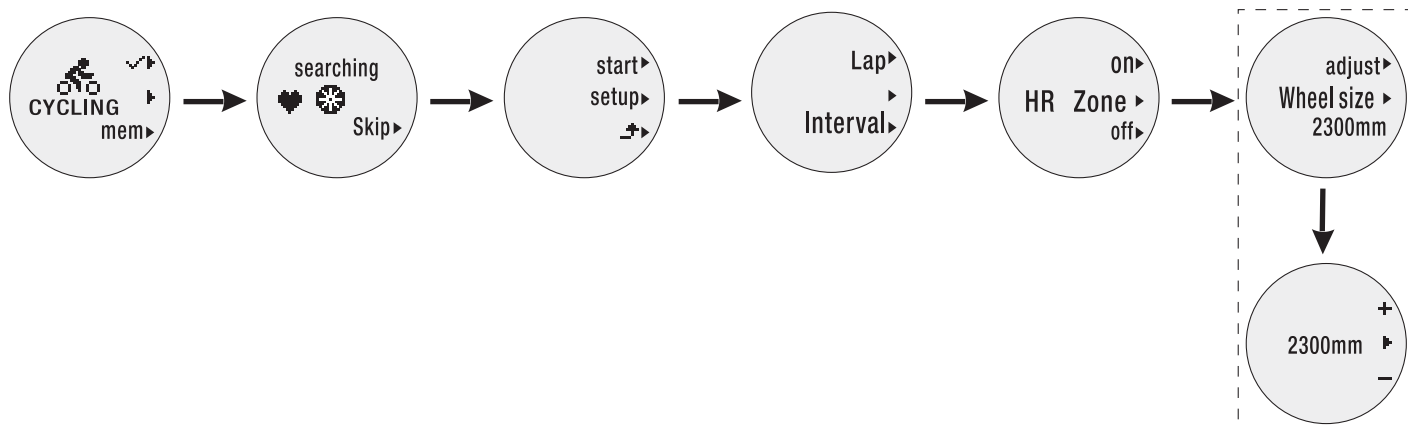
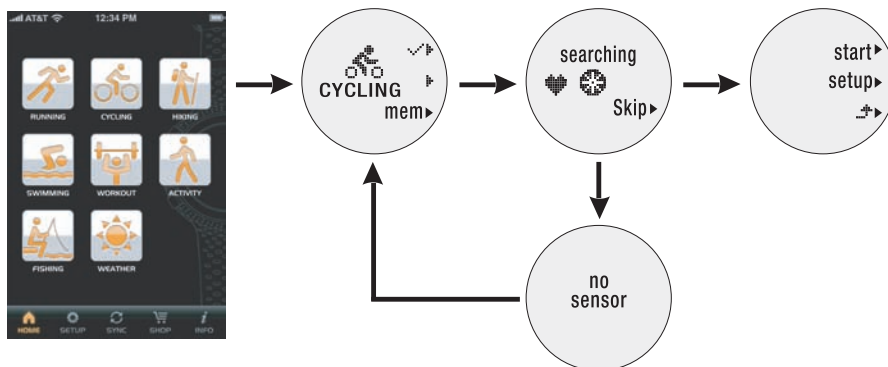
註 請於踩單車前確保單車感應器已與手錶配對。

設定主要包括以下幾個部分:

- 圈數
- 間歇
- 休息
- 心率區
- 車輪尺寸

設定車輪尺寸

1. 在 **CYCLING** (踩單車)模式下,按頂部 (1) 按鈕進入,屏幕會出現已配對感應器的圖示。如已添加感應器,請按底部 (3) 按鈕略過。
2. 按中間 (2) 按鈕進入**setup**(設定)模式。
3. 切換中間 (2) 按鈕直至屏幕出現 **adjust Wheel size** (調整車輪尺寸)。
4. 按頂部 (1) 按鈕進入。
5. 再次按頂部 (1) 按鈕增加數值,或按底部 (3) 按鈕減少數值。
6. 按下中間 (2) 按鈕確認選項。



參考資料

關於單車車輪尺寸

下表是 ETRTO、車輪上印有的直徑和車輪尺寸設定對照表。請於單車感應器配對後輸入相關的車輪尺寸。

ETRTO	車輪直徑 (吋)	車輪設定 (毫米)
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

註 上表中的車輪尺寸僅供參考,車輪的尺寸需視乎車輪類別和氣壓而定。

在踩單車時檢視運動記錄

您可以按照以下步驟開始踩單車,如果您已設定 **Interval** (間歇),距離或計時器會進行倒計時。

註 請確保手錶尚餘記憶空間,否則在 **CYCLING** (踩單車)模式下按按鈕時,屏幕會顯示 **no memory** (沒有記錄)畫面。

檢視踩單車記錄:

1. 在 **CYCLING** (踩單車)模式下按頂部 (1) 按鈕進入感應器搜尋模式,如感應器已配對,可按底部 (3) 按鈕略過此模式。
2. 按頂部 (1) 按鈕進入 **start** (開始)模式。🔔 閃爍時開始計時。屏幕會顯示心率圖示 (📊) 和運動時間倒數(00'00'00)。

3. 按中間 (2) 按鈕。畫面顯示總距離(km)/速度(km/h)、步頻計算(rpm)、熱量計算(Cal),以及時間畫面。

- 如已設定 **Auto lap**(自動圈數),當達到設定值時,圈數和計時數據會自動顯示於畫面上。

或

- 如已設定 **Manual lap** (手動圈數), 按底部 (3) 按鈕即可手動設定圈數。

或

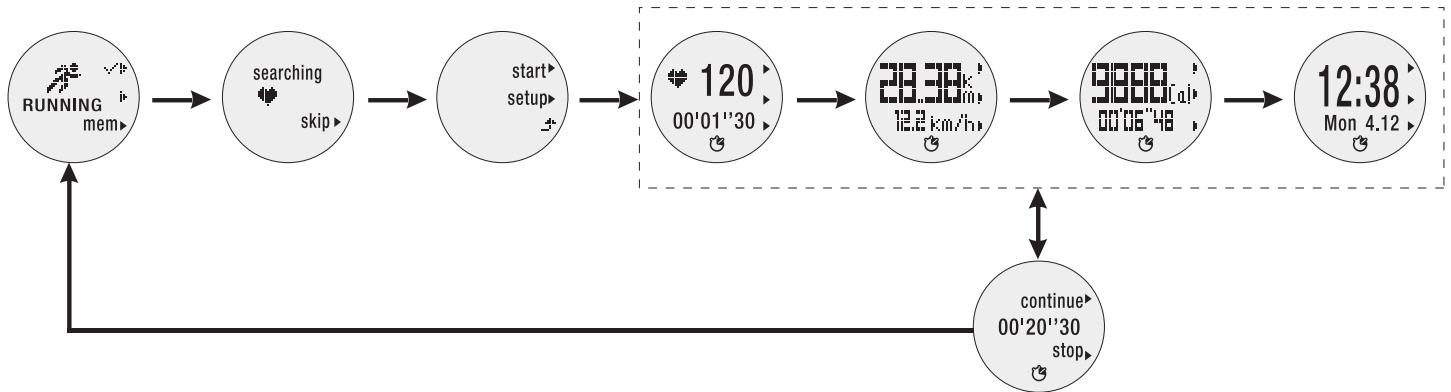
在此畫面按頂部 (1) 按鈕即可停止倒數, 會停止閃爍,然後按頂部 (1) 按鈕選擇 **continue** (繼續)或按底部 (3) 按鈕選擇 **stop** (停止)跑步。如已按底部 (3) 按鈕以停止倒數,屏幕會顯示 **CYCLING** (踩單車)模式。

註 如果您將手錶設置為自動切換畫面,手錶每 5 秒會自動切換最後五個畫面。有關啟用切換功能的說明,請參閱 **SET USER PROFILE** (設定用戶資料) 部分。

註 如果您已啟用 **HR zone** (心率區),當您的心率超過心率區,**Above Zone**(超過心率區) 畫面將會顯示 3 秒;當您的心率低於心率區, **Below Zone**(低於心率區) 畫面將會顯示 3 秒。

註 當總圈數和記錄達到 第100 條或運動小時達 80 小時,屏幕會顯示 **memory full** (記憶已滿),並會發出持續的提示聲。請清除所有記錄以繼續使用手錶的功能。

註 如果手錶偵測到單車感應器的電量較低,屏幕會顯示 **Bike pod low batt** (單車感應器電量不足)。



踩單車後檢視運動記錄

您可按照以下步驟,於跑步踩單車後檢視手錶上的記錄:

檢視運動記錄:

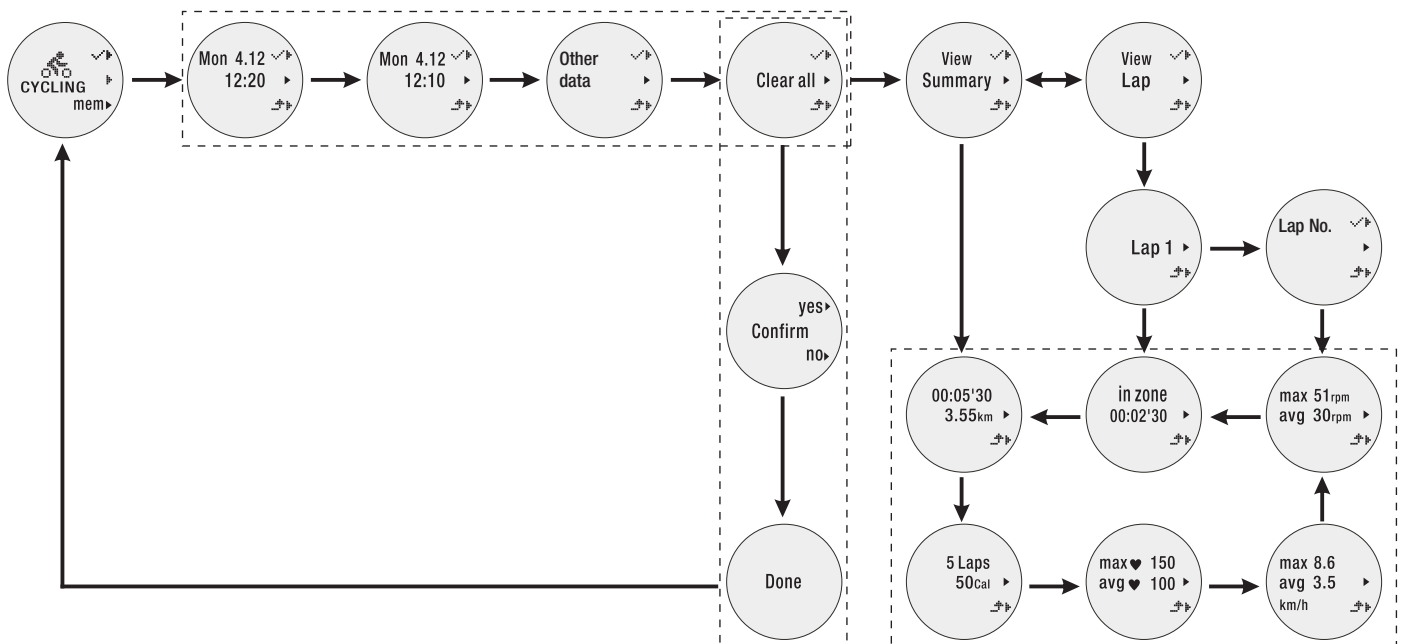
1. 在 **CYCLING** (踩單車)模式下,按底部 (3) 按鈕進入跑步記憶(mem)。屏幕會顯示最新的運動日期和時間。切換中間 (2) 按鈕選擇所需的項目,然後按頂部 (1) 按鈕進入。
 - 如需清除所有記錄,切換中間 (2) 按鈕直至 **Clear all** (全部清除)畫面出現。按頂部 (1) 按鈕進入,然後再次按頂部 (1) 按鈕,選擇 **yes** (是)確定刪除所有記錄;或按底部 (3) 按鈕選擇 **no** (否)返回記錄畫面。
2. 按頂部 (1) 按鈕進入 **View Summary** (檢視摘要)畫面。再次按頂部 (1) 按鈕開始檢視,然後切換中間 (2) 按鈕檢視記錄。

或

按底部 (3) 按鈕退出。
3. 按中間 (2) 按鈕進入 **View Lap** (檢視圈書)畫面。按頂部 (1) 按鈕檢視 **Lap 1** (第一圈)。
4. 再次按頂部 (1) 按鈕開始檢視,然後切換中間 (2) 按鈕檢視記錄。
5. 按照上述第 4 步的方法,切換中間 (2) 按鈕檢視相關圈數。

或

按底部 (3) 按鈕退出。



透過應用程式檢視運動記錄

您可以將記錄上載至您的應用程式,然後在流動裝置上檢視踩單車記錄。

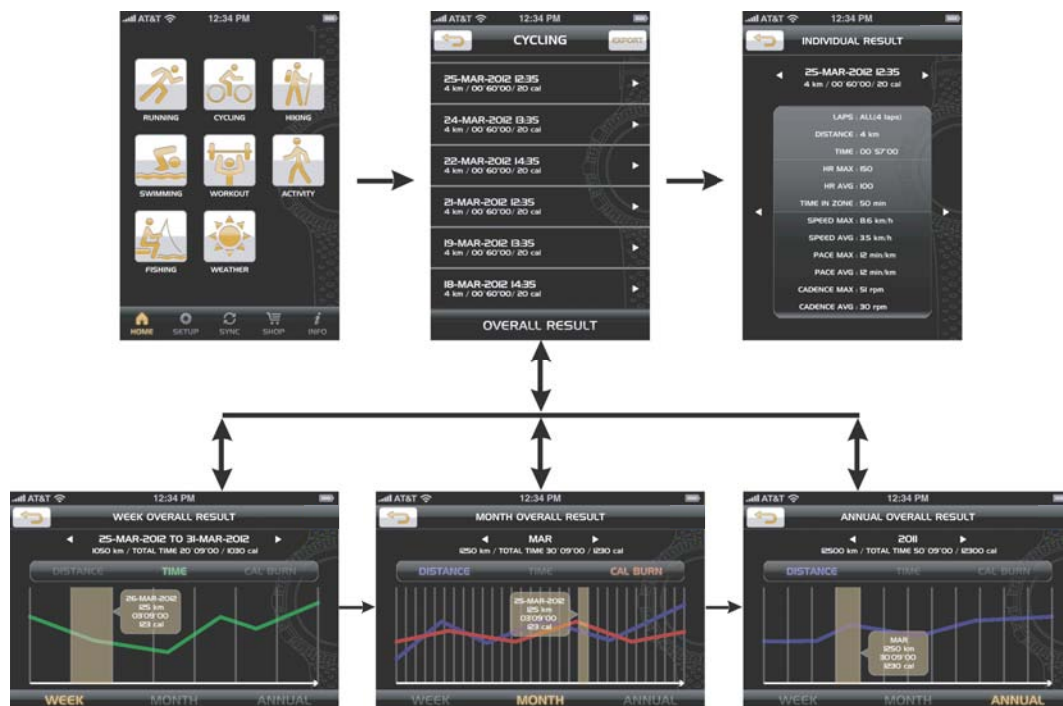
1. 進入您的應用程式的資料頁面。輕按 **CYCLING** (踩單車)資料圖示。

2. 踩單車記錄會以日期和時間列出。請按照以下步驟操作:

- 輕按需要檢視的記錄或輕按 **EXPORT** 透過電郵傳輸數據。
- 在屏幕從左至右輕掃以檢視其他記錄。

3. 輕按 **OVERALL RESULT** (整體結果)進入。然後輕按 **WEEK**(週)、**MONTH**(月) 和 **ANNUAL**(年)檢視每個整體結果表格。在屏幕從左至右輕掃分別檢視不同時間間隔的表格。輕按表格的每欄,相關數據就會彈出,再次輕按,數據就會消失。

4. 輕按屏幕上的  退出。



設定

您可在手錶上進行游泳設定。在 **SWIMMING** (游泳) 模式下,按頂部 (1) 按鈕,進入 **setup** (設定) 模式。設定主要包括下列部份:

- 游泳類別
- 游泳池體積
- 校準

註 避免在水中按任何按鈕進行設定或游泳,此舉可能使手錶進水而導致手錶故障。

游泳類別設定

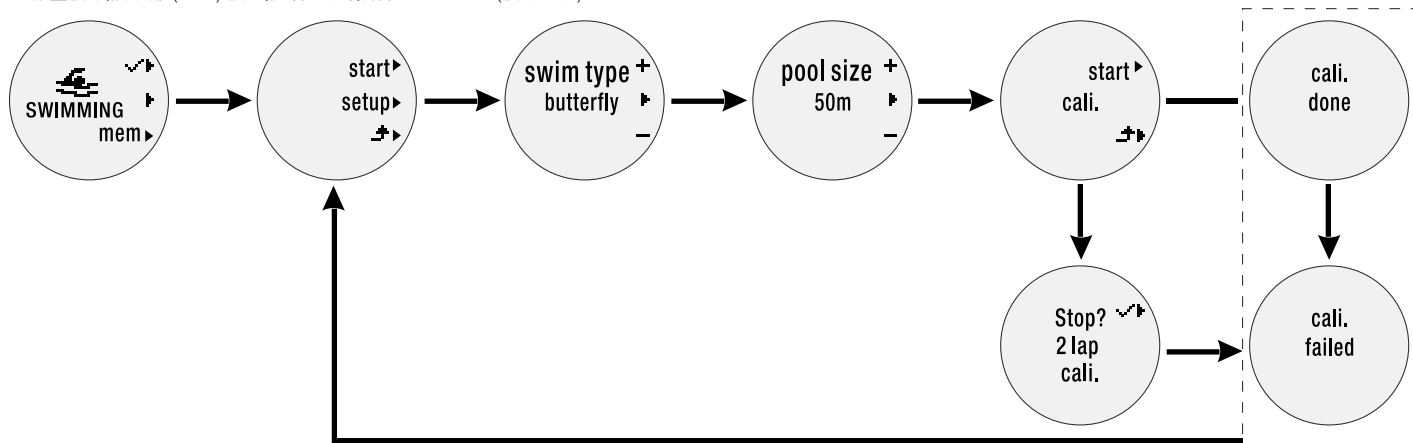
1. 在 **SWIMMING** (游泳) 模式下,按頂部 (1) 按鈕,進入 **setup** (設定) 模式。
2. 按中間 (2) 按鈕,進入 **swim type** (游泳類別) 模式,然後按頂部 (1) 按鈕或按底部 (3) 按鈕,選擇 **ft.crawl** (捷泳)、**backstr** (仰泳)、**breaststr** (蛙泳) 和 **butterfly** (蝶泳)。
3. 再按中間 (2) 按鈕,確認選擇。

游泳池體積設定

1. 在 **SWIMMING** (游泳) 模式下,按頂部 (1) 按鈕,進入 **setup** (設定) 模式。
2. 切換至中間 (2) 按鈕,進入游泳池體積,然後按頂部 (1) 按鈕,或按底部 (3) 按鈕,選擇 **50m** (50 公尺) 和 **25m** (25 公尺)。
3. 再按中間 (2) 按鈕,確認選擇。

校準

1. 在 **SWIMMING** (游泳) 模式下,按頂部 (1) 按鈕,進入 **setup** (設定) 模式。
2. 切換至中間 (2) 按鈕,直到畫面顯示 **start cali.** (開始校準)。
3. 按頂部 (1) 按鈕,開始校準。
或
按底部 (3) 按鈕退出。
4. 顯示圈數。閣下需要游泳兩圈並手動按頂部 (1) 按鈕,在水面上停止計算。成功完成校準後, **cali.done** (完成校準) 在兩秒後顯示,接著返回 **setup** (設定) 畫面。
或
欲停止校準,按頂部 (1) 按鈕,接著畫面將顯示 **cali.failed** (校準失敗)。



游泳時檢視運動記錄

按照下列步驟,開始游泳。

註 備註確定手錶具備足夠的記憶體,否則在 **SWIMMING** (游泳) 模式下按鈕時,畫面將顯示 **no memory** (沒有記憶)。

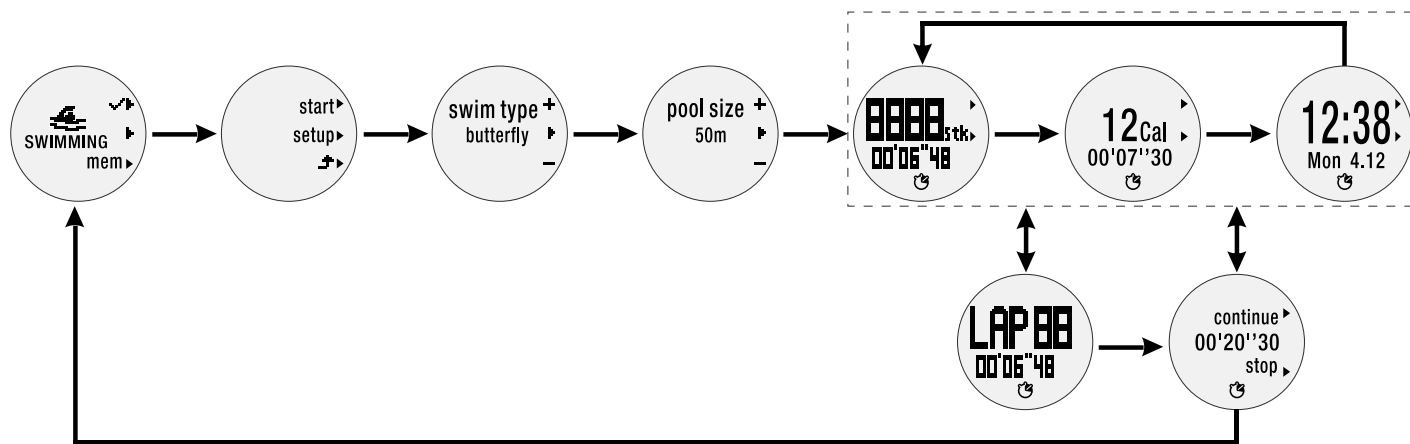
檢視游泳記錄..

1. 在 **SWIMMING** (游泳) 模式下,按頂部 (1) 按鈕,進入 **start** (開始) 模式。
2. 切換至中間 (2) 按鈕,選擇 **swim type** (游泳類別) 和 **pool size** (游泳池體積) (詳見上方段落)。
3. 手錶開始計時。游泳時僅提供 **Auto lap** (自動圈數),畫面將自動顯示 **stk** (划水)、時間 (00'00'00) 和 **Cal** (卡路里) 計算資料。到達設定時將顯示圈數資料。
或
檢視畫面時按頂部 (1) 按鈕,暫停計數,將停止閃爍,然後選擇 **continue** (繼續) 或 **stop** (停止)。若按底部 (3) 按鈕停止計數,將顯示 **SWIMMING** (游泳) 模式畫面。直接進行上方第 1 步,再次計數。

註 若設定手錶為自動切換畫面,最後三個畫面將自動切換,每隔 5 秒顯示一個不同的畫面。詳閱 **SET USER PROFILE** (設定用戶資料記錄),了解如何開啟切換功能。

註 若圈數到達100 圈或運動總時數到達 80 小時,畫面將顯示 **memory full** (記憶已滿) 且發出長「嗶」聲。請清除記憶,達成進一步的運動目的。

memory
full

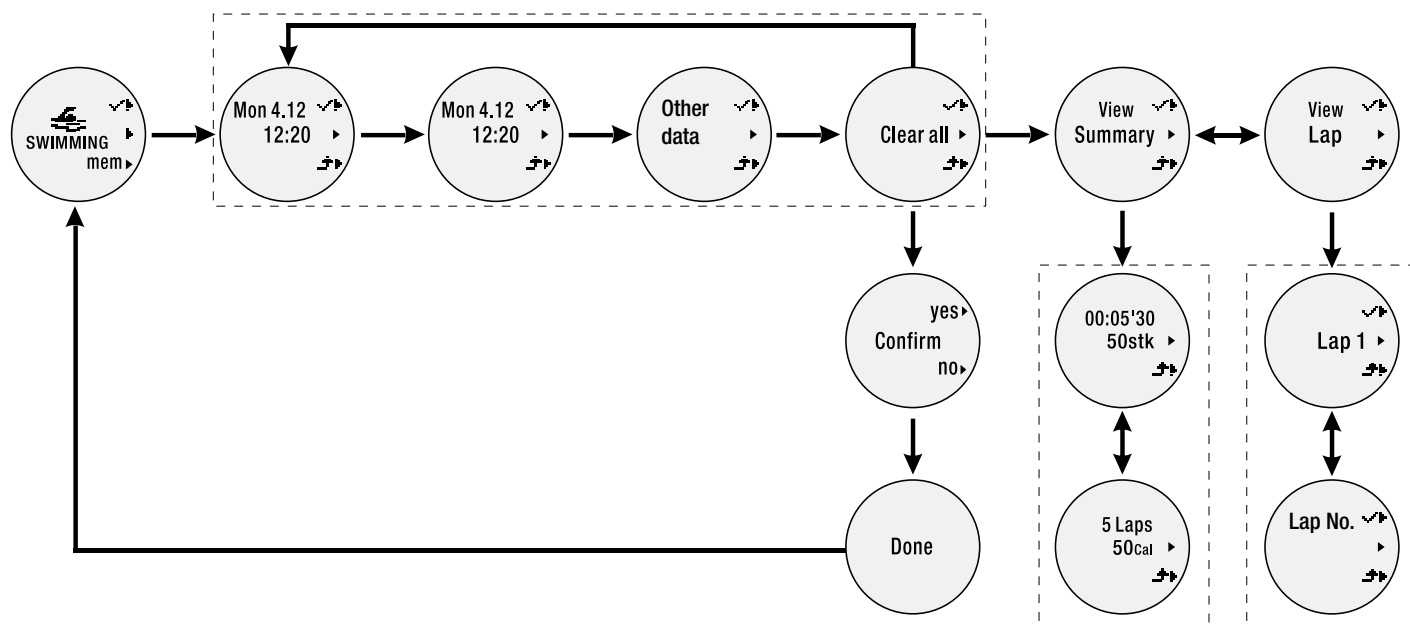


游泳後檢視運動記錄

按照下列步驟,游泳後在手錶上檢視記錄。

檢視運動記錄..

- 在 **SWIMMING** (游泳) 模式下,按底部 (3) 按鈕進入。畫面顯示最新的運動日期和時間。切換至中間 (2) 按鈕,選擇想要的資料,然後按頂部 (1) 按鈕進入。
註 欲清除所有記憶,切換至中間 (2) 按鈕,直到畫面顯示 **Clear all** (全部清除)。按頂部 (1) 按鈕進入,然後再按頂部 (1) 按鈕,選擇 **yes** (是),確認刪除記憶;或按底部 (3) 按鈕,選擇 **no** (否),返回記錄畫面。
- 按頂部 (1) 按鈕進入 **View Summary** (檢視摘要) 畫面。再按頂部 (1) 按鈕,開始檢視,然後切換中間 (2) 按鈕檢視記錄。
 或
 按底部 (3) 按鈕退出。
- 按中間 (2) 按鈕進入 **View Lap** (檢視圈數) 畫面。按頂部 (1) 按鈕檢視 **Lap 1** (圈數 1)。
- 再按頂部 (1) 按鈕,開始檢視,然後切換中間 (2) 按鈕檢視記錄。
- 切換至中間 (2) 按鈕檢視想看的圈數。按照上述第 4 部。
 或
 按底部 (3) 按鈕退出。



在應用程式中檢視運動記錄

可上載記憶至應用程式,在行動裝置中檢視游泳記錄。

- 進入應用程式的資料記錄頁。輕敲 **SWIMMING** (游泳) 資料記錄圖示。
- 游泳記錄是按日期和時間排列。請按照下列步驟。
 - 輕敲閣下想檢視的記錄,或輕敲 **EXPORT**,用電子郵件傳送資料。
 - 將畫面轉向左邊或右邊,檢視其他的記錄組合。
- 輕敲 **OVERALL RESULT** (整體成績) 進入。接著可輕敲 **WEEK** (週)、**MONTH** (月)和 **ANNUAL** (年),檢視每個整體成果表。將畫面轉向左邊或右邊,按每個時間單位檢視圖表。輕敲每個圖標的條形,將跳出特定的資料,再輕敲一次就會消失。
- 輕敲畫面上的 退出。



健身資料

設定

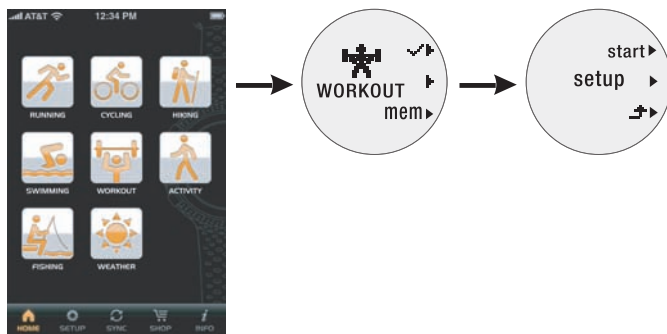
進行力量訓練前,請先在手錶上進行健身設定。在 **WORKOUT** (健身)模式下,按頂部 (1) 按鈕進入 **setup** (設定)模式。您可以設定以下內容:

- 組數
- 重複次數
- 休息時間
- 代謝當量

您亦可於 **setup** (設定)模式下,按 **skip** (略過)略過設定;手錶會自動計數組數 (原來設定值 = 3組)、重複 (原來設定值 = 12 次)、休息時間 (原來設定值 = 15 秒),以及 **met** (原來設定值 = 3)。但是,我們建議您在進行力量訓練前先進行設定。

- 按頂部 (1) 按鈕暫停,再按即可繼續,或按底部 (3) 按鈕停止。屏幕會顯示健身結果。

註 計時會於每天凌晨 12 點重設為零。



設定運動組數

1. 在 **WORKOUT** (健身)模式下,按頂部 (1) 按鈕進入 **setup** (設定)模式。
2. 在 **setup** (設定)模式下,按中間 (2) 按鈕,然後選擇 **yes** (是)。按頂部 (1) 按鈕進入 **Sets** (組數)模式。
3. 按頂部 (1) 按鈕增加數值或按底部 (3) 按鈕減少數值。
4. 按中間 (2) 按鈕確認選項。

註 運動組數範圍為 1-9 組。

設定重複次數

1. 在 **WORKOUT** (健身)模式下,按頂部 (1) 按鈕進入 **setup** (設定)模式。
2. 在 **setup** (設定)模式下,按中間 (2) 按鈕,然後選擇 **yes** (是)。按頂部 (1) 按鈕進入 **Rep** (重複)模式。
3. 按頂部 (1) 按鈕增加數值或按底部 (3) 按鈕減少數值。
4. 按中間 (2) 按鈕確認選項。

註 重複次數設定範圍為 1-99 次。

設定休息時間

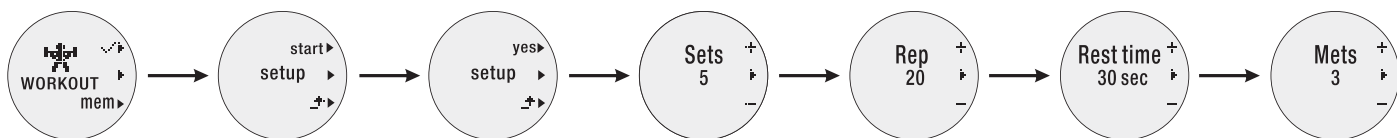
1. 在 **WORKOUT** (健身)模式下,按頂部 (1) 按鈕進入 **setup** (設定)模式。
2. 在 **setup** (設定)模式下,按中間 (2) 按鈕,然後選擇 **yes** (是)。按頂部 (1) 按鈕進入 **Rest time** (休息時間)模式。
3. 按頂部 (1) 按鈕增加數值或按底部 (3) 按鈕減少數值。
4. 按中間 (2) 按鈕確認選項。

註 休息時間的範圍為 15-30 秒。開始後,手錶會進行休息時間倒數。

設定 Mets

1. 在 **WORKOUT** (健身)模式下,按頂部 (1) 按鈕進入 **setup** (設定)模式。
2. 在 **setup** (設定)模式下,按中間 (2) 按鈕,然後選擇 **yes** (是)。按頂部 (1) 按鈕,然後切換中間 (2) 按鈕直至屏幕顯示 **Mets** (代謝當量)。
3. 按頂部 (1) 按鈕增加數值或按底部 (3) 按鈕減少數值。
4. 按中間 (2) 按鈕確認選項。手錶會自動開始計時。

註 Mets 的設定範圍為 3-13。



參考資料

MET(代謝當量)

體力活動對人體的總能量消耗有很大的影響,並會直接影響到身體的能量消耗總量。不同強度和類型的運動消耗的能量都會有所不同。

記錄體力活動強度的其中一種最簡單的方法,是代謝當量 (MET) 方法。在一般情況下,可透過監控運動時消耗的氧氣量,計算出每個時間單位的氧氣攝入量,從而計算出多種運動的能量消耗量,然後將這個數值與休息時的氧氣攝入量進行比較。

以下是 MET 數值與不同類別運動對比的參考數據:

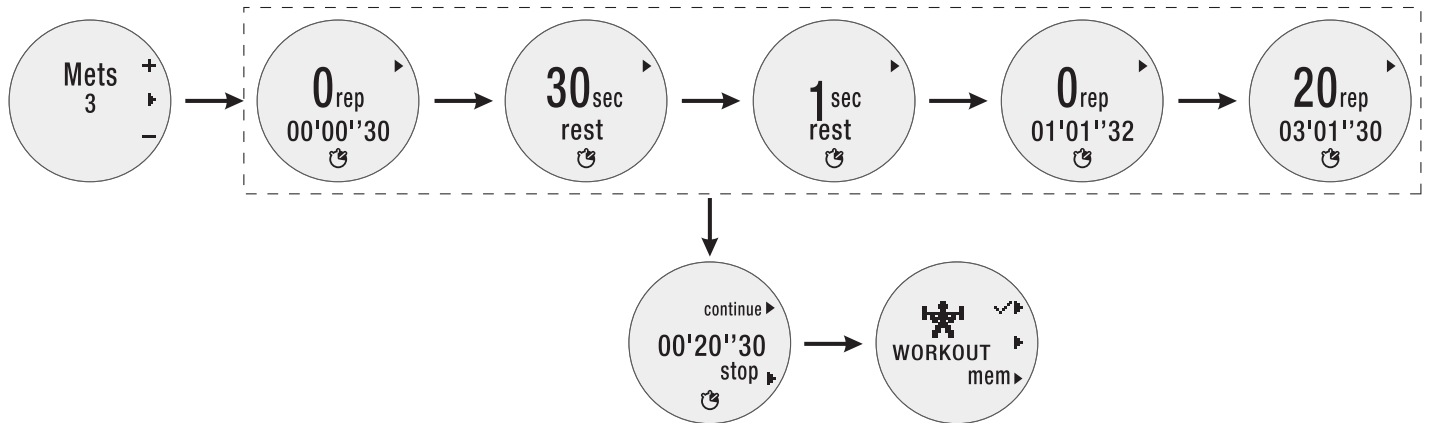
註 每項運動的 MET 數值為約數,每個人的實際情況可能會有所不同。

健身類別	MET 數值
伸展或瑜伽	2.5
舉重(輕度或中等、輕度健身和一般運動)	3.0
水上有氧操和水上健美操	4.0
一般健身中心運動	5.5
舉重(動力提升或健身、強烈運動)和健美操	6.0
滑雪機	7.0
樓梯跑步機	9.0

在健身時檢視運動記錄

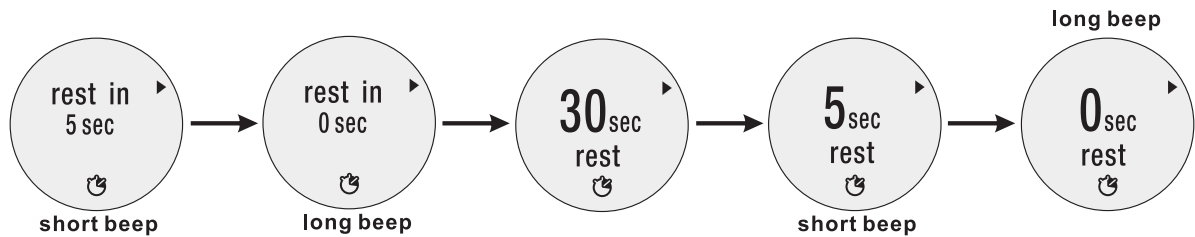
在手錶上設定 MET 值後,您便可以開始健身。手錶會自動開始計數。您可以在屏幕上檢視重複次數、計時和剩餘時間。

按頂部 (1) 按鈕暫停。如果您決定停止健身,按底部 (3) 按鈕即可。屏幕會顯示消耗的熱量總數和時間,並於 3 秒後返回 **WORKOUT** (健身) 模式。



註 當數到第 4 個後,屏幕會開始顯示重複。

註 手錶會於每次休息時間前後發出五秒的短促提示聲,並於休息開始時或於休息時間結束後發出長「嗶」聲,此時屏幕會閃爍。



於健身後檢視運動記錄

您可按照以下步驟,於健身後檢視手錶上的記錄:

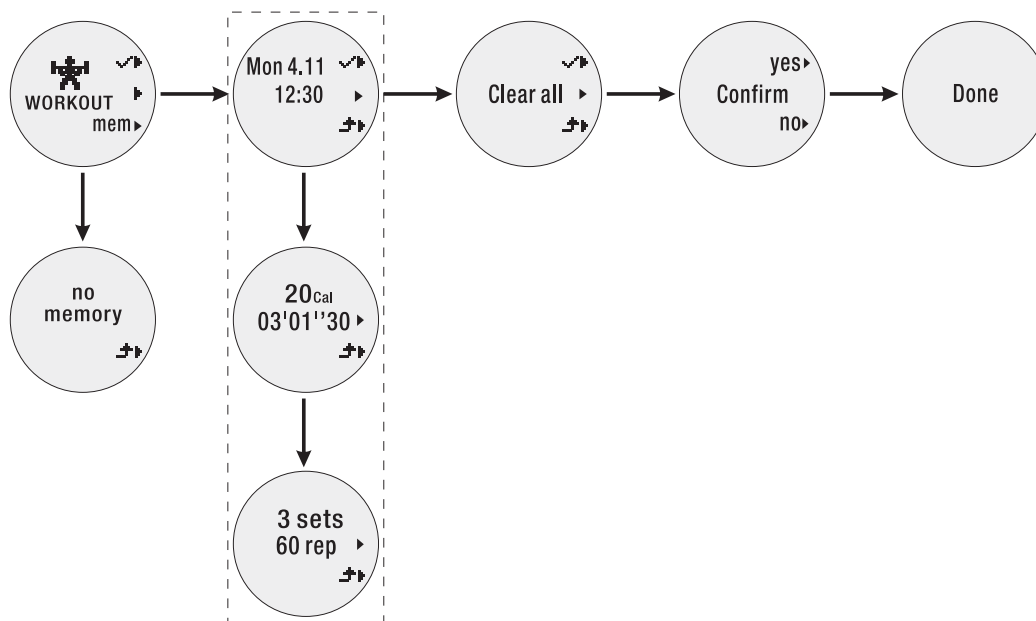
檢視運動記錄:

- 在 **WORKOUT** (健身) 模式下,按底部 (3) 按鈕進入跑步記憶(mem)。
- 手錶會先顯示最新的記錄。切換中間 (2) 按鈕可按日期和時間檢視其他記錄。按頂部 (1) 按鈕檢視某個記錄。
 - 如果您需要檢視可設定的記錄,切換中間 (2) 按鈕即可檢視熱量、時間、組數和重複次數。
 - 或
 - 如果您需要檢視不可設定的記錄,您只可檢視重複次數和時間。

或

如需清除所有記錄,切換中間 (2) 按鈕直至 **Clear all** (全部清除) 畫面出現。按頂部 (1) 按鈕進入,然後再次按頂部 (1) 按鈕,選擇 **yes** (是) 確定刪除所有記錄;或按底部 (3) 按鈕選擇 **no** (否) 返回記錄畫面。

註 如果您希望檢視記錄但記憶體已滿,屏幕會顯示 **No memory** (沒有記錄)。



透過應用程式檢視運動記錄

您可以將記錄上載至您的應用程式,然後在流動裝置上檢視健身記錄。

1. 進入您的應用程式的資料頁面。輕按 **WORKOUT** (健身)資料圖示。

2. 健身記錄會以日期和時間列出。

- 輕按需要檢視的記錄或輕按 **EXPORT** 透過電郵傳輸數據。
- 在屏幕從左至右輕掃以檢視其他記錄。

3. 輕按 **OVERALL RESULT** (整體結果)進入。然後輕按 **WEEK**(週)、**MONTH**(月) 和 **ANNUAL**(年)檢視每個整體結果表格。在屏幕從左至右輕掃分別檢視不同時間間隔的表格。輕按表格的每欄,相關數據就會彈出,再次輕按,數據就會消失。

4. 輕按屏幕上的 退出。



活動資料記錄

為按 WHO (世界衛生組織) 的綱領,達成閣下每日和每週體能活動量,閣下可從行動裝置中下載 **ACTIVITY MONITOR** (活動監看)。這個資料記錄適用於監督中度的體能活動。

資料記錄設定每日活動量為 30 分鐘,而每週活動量則為 150 分鐘。

監看活動量:

從手錶下載的資料記錄,系統已自動監看和計算您的活動量。在 **ACTIVITY** (活動) 模式下,按頂部 (1) 按鈕。

- 畫面顯示 **be active** (加油) 和動畫。
- 若達成目標,則顯示 **target done!** (達成目標)。
- 按底部 (3) 按鈕退出。

註 除了更換電池外,手錶自動監看和計算您的活動量,即使您已退出資料記錄。



參考資料

健康綱領

世界衛生組織-歐盟委員會

「針對 18 至 65 歲身體健康的成人,WHO 建議的運動目標是每週 5 天最少要進行 30 分鐘的中強度運動。」「每週每隔 2 或 3 天還要額外進行強化肌肉和耐力的活動。」

美國疾病控制與預防中心:

「成人需要最少 2.5 小時 (150 分鐘) 的中強度運動。」「每週應進行兩次或以上的有氧活動 (也就是快走) 和肌肉強化活動,鍛鍊主要肌肉群 (大腿、臀部、背部、腹部、胸部、肩部和手臂)。」

等級	活動強度	步伐/分鐘	
		男性	女性
1	休息	<60	<60
2	輕 (<=2.99 METs)	60-96	60-107
3	中等 (3.0-5.99 METs)	96-124	107-135
4	強 (6.0-8.99 METs)	125-153	136-162
5	極強 (>=9.0 METs)	>153	>162

活動後建設記錄

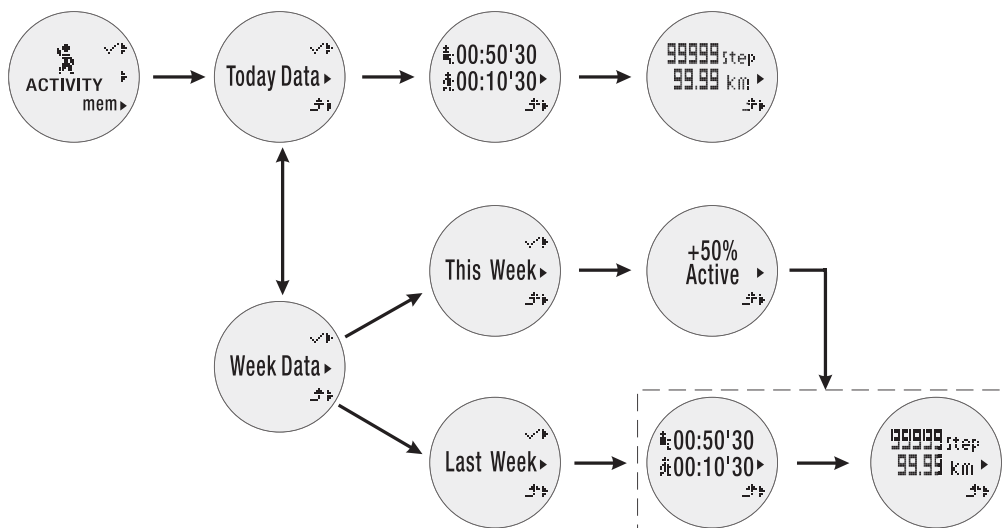
檢視今天的資料:

- 在 **ACTIVITY** (活動) 模式下,按底部 (3) 按鈕進入。顯示 **Today Data** (今天資料) 畫面。
- 按頂部 (1) 按鈕,然後切換至中間 (2) 按鈕,檢視不同的記錄,例如:休息時間量 (🕒)、活動時間量 (🏃)、步伐和距離。

檢視每週資料:

- 在 **ACTIVITY** (活動) 模式下,按底部 (3) 按鈕進入。切換中間 (2) 按鈕,直到畫面顯示 **Week Data** (週資料)。
- 按頂部 (1) 按鈕進入。然後切換中間 (2) 按鈕,檢視 **This Week** (本週) 或 **Last Week** (上週) 資料。按頂部 (1) 按鈕進入。
- 切換至中間 (2) 按鈕,檢視不同的活動記錄,例如:休息時間量 (🕒)、活動時間量 (🏃)、步伐和距離。若檢視本週記錄,畫面也同時顯示:本次活動和上週記錄相比下,活動達成率的增加或減少百分比。

註 **This Week** (本週) 指的是剛過的週日到今天;上週指的是上週日到上週六。



在應用程式中檢視活動記錄

可上載記憶至應用程式,在行動裝置中檢視活動記錄。

1. 進入應用程式的資料記錄頁。輕敲 **ACTIVITY** (活動) 資料記錄圖示。

2. 活動記錄是按日期和時間排列。請按照下列步驟。

- 輕敲閣下想檢視的記錄,或輕敲 **EXPORT**,用電子郵件傳送資料。
- 將畫面轉向左邊或右邊,檢視其他的記錄組合。

3. 輕敲 **OVERALL RESULT** (整體成果) 進入。接著可輕敲 **WEEK** (週)、**MONTH** (月)和 **ANNUAL** (年),檢視每個整體成果表。將畫面轉向左邊或右邊,按每個時間單位檢視圖表。輕敲每個圖標的條形,將跳出特定的資料,再輕敲一次就會消失。

4. 輕敲畫面上的  退出。



天氣資料

您可以在手錶上檢視未來 12-24 小時的溫度和天氣預報。

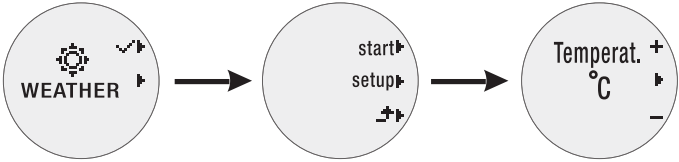
註 天氣圖示如下表所示：

天氣	圖示意義
	晴天
	多雲
	雨天

設定

您可以在檢視前設定溫度單位：

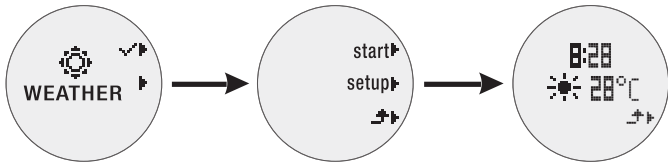
1. 在 **WEATHER** (溫度) 模式下, 按頂部 (1) 按鈕進入。
2. 按中間 (2) 按鈕進入設定模式。
3. 按頂部 (1) 按鈕或底部 (3) 按鈕選擇 °C 或 °F。
4. 按中間 (2) 按鈕確認選項。



檢視溫度和天氣

您可以在手錶屏幕上檢視溫度和天氣預報：

1. 在 **WEATHER** (溫度) 模式下, 按頂部 (1) 按鈕進入。
2. 按中間 (2) 按鈕進入 **start** (開始) 模式。屏幕會顯示當前時間、溫度和天氣預報圖示。
3. 按底部 (3) 按鈕退出。



透過應用程式檢視天氣

您可以在手錶上檢視溫度和天氣預報。



遠足資料

您可以使用遠足資料設定和監察不同的參數,例如距離、海拔和海平面氣壓等。設定內容包括:

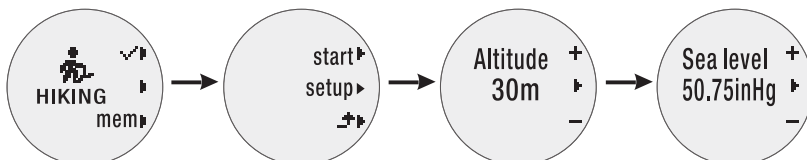
- 海拔
- 海平面

設定

請於遠足前輸入海拔和海平面高度。詳情請瀏覽居住地或城市本地的天文臺網頁。

設定海拔和海平面高度:

1. 在 **HIKING** (遠足)模式下,按頂部 (1) 按鈕進入 **setup** (設定)模式。
2. 按中間 (2) 按鈕設定海拔和度量衡單位(**m** 或 **ft**)及海平面高度和度量衡單位(**inHg** 或 **hPa**)。
3. 按頂部 (1) 按鈕增加數值或進行選擇,按底部 (3) 按鈕減少數值或進行選擇。

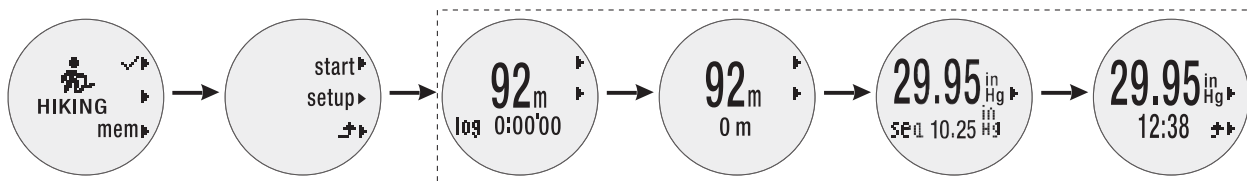


於遠足時檢視記錄

您可以檢視不同的參數,例如當前的海拔、海拔差、局部氣壓和海平面氣壓等。最多可以記錄 10 個時間日誌:

設定海拔和海平面高度:

1. 在 **HIKING** (遠足)模式下,按頂部 (1) 按鈕進入 **setup** (設定)模式。
2. 在開始遠足前,再次按頂部 (1) 按鈕。屏幕會顯示您所在地點的海拔和時間日誌。再次按頂部 (1) 按鈕即可停止計時。
或
按下和按住頂部 (1) 按鈕,將時間重新設定為 **0:00'00**。
3. 切換中間 (2) 按鈕檢視其他畫面和數據。
 - 您所在地點的海拔和海拔差
 - 局部氣壓和海平面氣壓
 - 局部氣壓和當前時間
4. 按底部 (3) 按鈕退出。

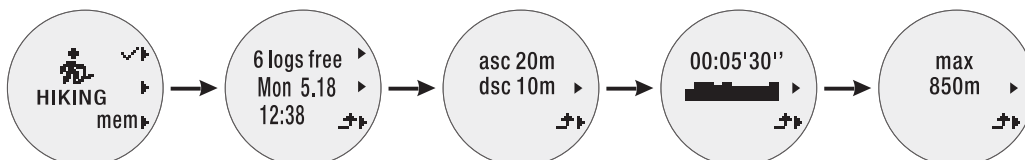


於遠足後檢視記錄

您可於遠足後檢視手錶上的記錄。時間日誌的記錄是以日期和時間排列。

如需檢視時間日誌:

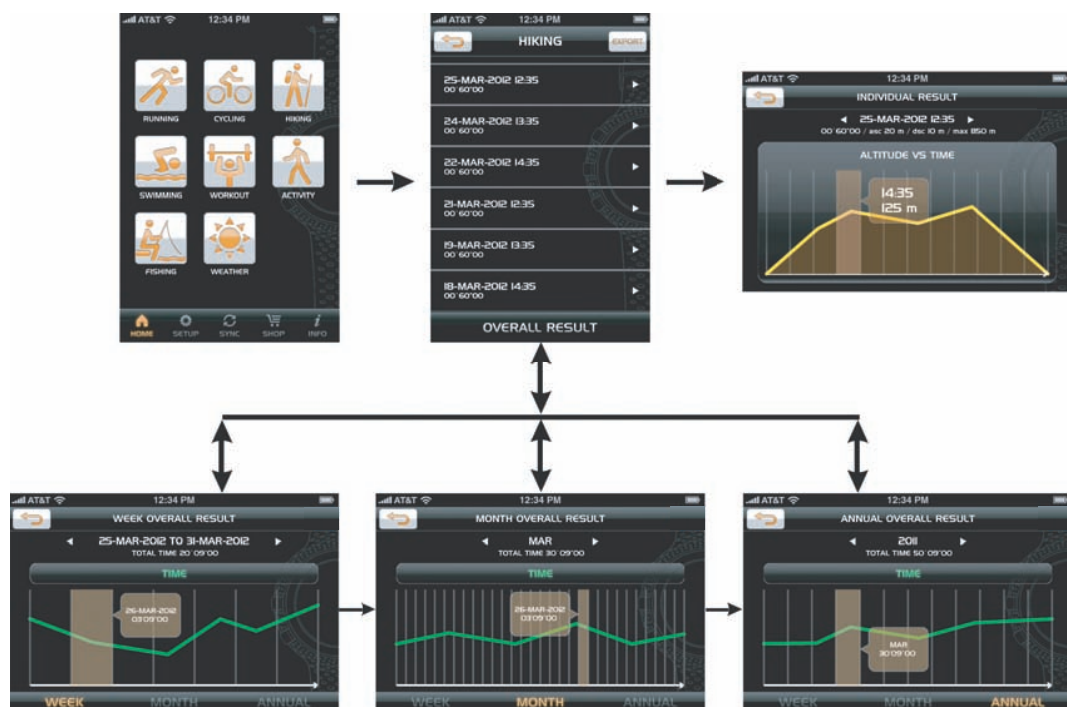
1. 在 **HIKING** (遠足)模式下,按底部 (3) 按鈕進入記憶模式。您可以檢視所有時間日誌、日期和時間。
2. 切換中間 (2) 按鈕選擇所需的記錄。
3. 按頂部 (1) 按鈕進入。
4. 切換中間 (2) 按鈕檢視遠足的累計時間,屏幕會顯示一個包含您所處地點的海拔、遞增海拔、遞減海拔和最高爬山海拔的對照表。
5. 按底部 (3) 按鈕退出。



透過應用程式檢視遠足記錄

您可以將記錄上載至您的應用程式,然後在流動裝置上檢視遠足記錄。

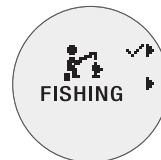
1. 進入您的應用程式的資料頁面。輕按 **HIKING** (遠足)資料圖示。
2. **HIKING**(遠足)記錄會以日期和時間列出。請按照以下步驟操作:
 - 輕按需要檢視的記錄或輕按 **EXPORT** (匯出)透過電郵傳輸數據。
 - 在屏幕從左至右輕掃以檢視其他記錄。
3. 輕按 **OVERALL RESULT** (整體結果)進入。然後輕按 **WEEK**(週)、**MONTH**(月) 和 **ANNUAL**(年)檢視每個整體結果表格。在屏幕從左至右輕掃分別檢視不同時間間隔的表格。輕按表格的每欄,相關數據就會彈出,再次輕按,數據就會消失。
4. 輕按屏幕上的 退出。



釣魚資料

您可以使用 **FISHING** (釣魚) 資料預測您所在地點未來 14 天的最佳釣魚時間範圍。請於使用前進行設定。設定內容包括:

- 緯度
- 經度

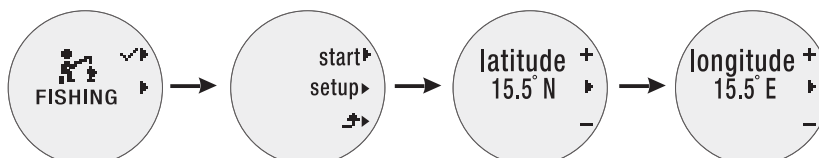


設定

請按照以下步驟操作:

設定維度和經度:

1. 在 **FISHING** (釣魚) 模式下,按頂部 (1) 按鈕進入設定模式。
2. 切換中間 (2) 按鈕進入緯度和經度模式。您可以按頂部 (1) 按鈕或底部 (3) 按鈕選擇度量衡單位(北、南、東和西)。
3. 按中間 (2) 按鈕確認選項。
4. 如需設定數值,只需按頂部 (1) 按鈕增加數值或按底部 (3) 按鈕減少數值。
5. 按中間 (2) 按鈕確認選項。



於釣魚時檢視狀態

您可以檢視未來 10 小時至 14 天的魚量預測。趨勢表的開始時間是當前的時間。

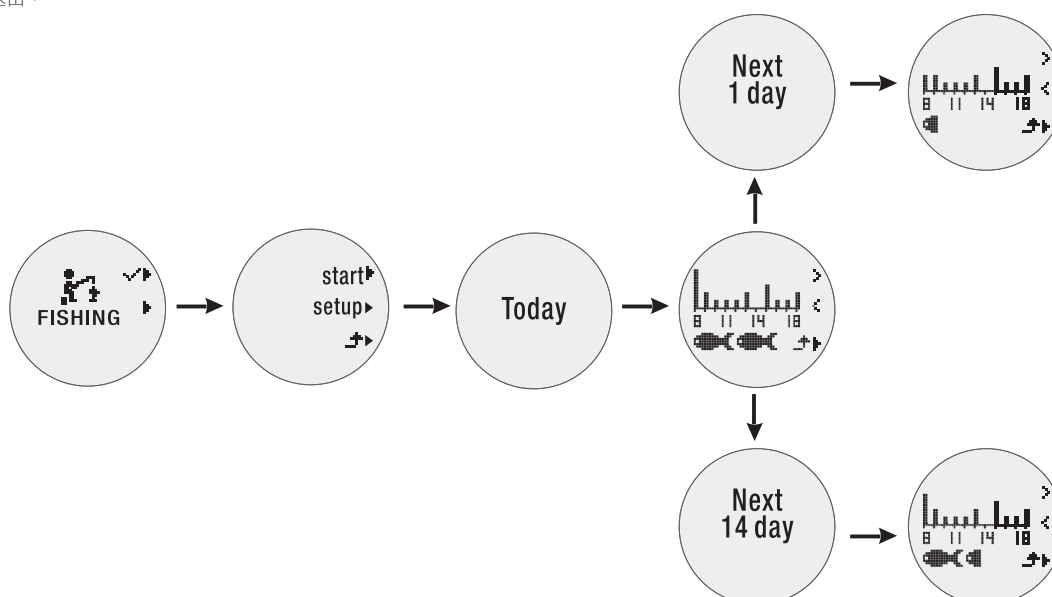
檢視今天的數據:

1. 在 **FISHING** (釣魚) 模式下,按頂部 (1) 按鈕進入 **start** (開始) 模式。
2. 屏幕會顯示 **Today** (今天),3 秒後會顯示釣魚預測表。下面是參考狀態表。
3. 按底部 (3) 按鈕退出。

	best time to fish		good time to fish		bad time to fish
	better time to fish		normal time to fish		

檢視其他日子的數據:

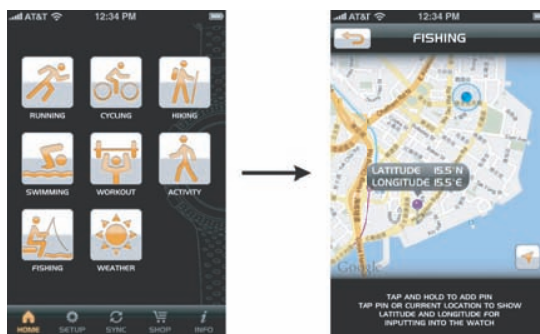
1. 在 **FISHING**(釣魚)模式下,按頂部 (1) 按鈕進入 **start** (開始) 模式。
2. 按頂部 (1) 按鈕進入 **Next 1 day** (未來 1 天)畫面,3 秒後屏幕會顯示相關的預測表。切換頂部 (1) 按鈕選擇相關日子。
或
按中間 (2) 按鈕進入 **Next 14 day** (未來 14 天)畫面,3 秒後屏幕會顯示相關的預測表。切換中間 (2) 按鈕以相反順序選擇相關日子。
3. 按底部 (3) 按鈕退出。



在應用程式中檢視釣魚記錄

您可以上載記憶體至您的應用程式,然後在地圖上檢視預測的釣魚地點。

1. 進入應用程式的資料頁面。輕按 **FISHING** (釣魚)資料圖示。
2. 在地圖上,預測地點所在的經度和緯度會以紫色大頭針標示,或輕觸  顯示您所在的地點。
3. 輕按屏幕上的  退出。



防水

Ssmart Watch 可防水高達 5ATM (50 米或 164 呎)。這表示您可以佩戴手錶游泳或進行其他水上活動(例如滑浪),但請勿佩戴進行浮潛或潛水。

註

- 濕水和浸入水前請先確保按鍵和電池倉已妥善扣好和完整無缺。
- 避免在水中或暴雨時按按鍵,否則水可能會進入手錶內部和造成故障。
- 儘管手錶採用防水設計,但在水中期間是無法接收無線電訊號,手錶和周邊配件(例如胸橫帶)無法在水中進行訊號傳輸。

背光燈

請輕拍兩下啟動背光燈。如想背光燈長時間啟用,請連續輕拍三下。

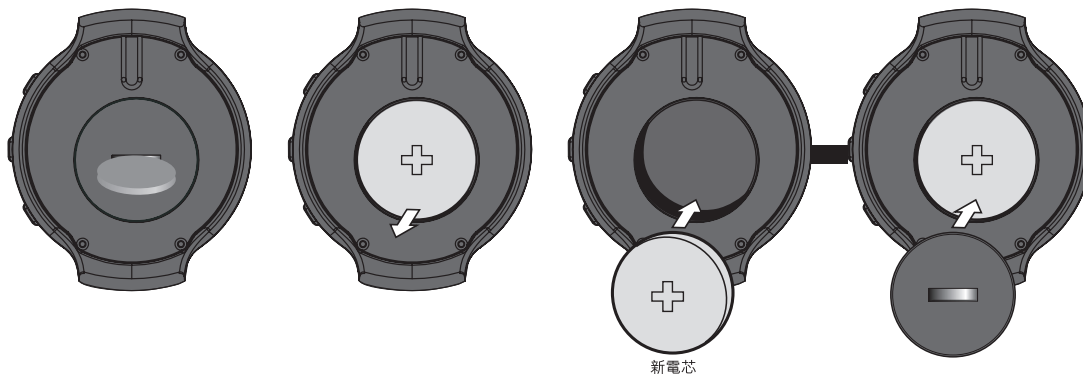
更換電池

當手錶的電量較低時,屏幕會顯示  圖示;在 **CONNECT** (連線)狀態下,如電量較低,屏幕會顯示 “pls change batt.for update ” (「請更換電池以進行更新」)畫面。為獲得最佳使用效果,請按照下面的方法更換手錶的電池:

註 您可從本地電器商購買替換電池,或致電我們的客戶服務中心查詢。

更換手錶電池:

1. 使用硬幣開啟電池倉蓋。
2. 移除舊電池,插入新的 CR2032 3伏鋰電池。
3. 使用硬幣小心拆下電池蓋,然後將電池蓋蓋上。



技術規格

鬧鐘	
時間格式	12/24 小時制,以時 / 分 / 秒格式顯示
日期格式	日日 / 月月或月月 / 日日
年份	2012 - 2061
鬧鐘	鬧鐘提供每日、平日或週末設定,只適用於 time 1(時間 1)
訓練	
運動時間範圍	00:00:00 至 99:59:00
休息時間範圍	00:00:00 至 99:59:00
目標心率區	燒脂、有氧運動及無氧運動
心率範圍	0, 30-240 bpm
距離測量範圍	0-599.9 單位(單位為公里或英哩)
步數測量範圍	0 至 99999

步數計時範圍	00:00:00 至 99:59:00
最高圈數	99
步頻測量範圍	0 至 9999.99 單位(單位為公里或英里)
步數測量範圍	0 至 99999
步頻測量範圍	1 to 199 轉
間歇訓練數目	2 to 5
熱量範圍	0 to 9999 千卡
燒脂比例範圍	0 to 100%
距離校準範圍	0.4-2.0 公里
運動重複範圍	0-999
車輪尺寸範圍	800-3000 毫米
泳池範圍	25 米 / 50 米
MET 數值範圍	3-13METS
健身組數範圍	1-9 組
健身重複範圍	1-99 次
用戶	
出生年份範圍	1913-2012
體重範圍	20-225 公斤(44-496 磅)
身高範圍	69-231 厘米(2' 3-7' 7 吋)
步幅範圍	22-152 厘米(11-60 吋)
電池	
手錶	1 x CR2032 3 伏鋰電池
操作環境	
操作溫度	手錶 0° C - 40° C (32° F - 104° F)
儲存溫度	手錶 -20° C - 60° C (-4° F - 140° F)

警告

- 請勿對主機體猛力施壓、撞擊，或將主機放置在大量灰塵、溫度或濕度變化大的地方。
- 請勿用報紙、窗簾等物品蓋住通孔。
- 請勿將機體浸水。若不慎將機體沾水，立即使用柔軟、不含麻質的布擦拭。
- 請勿使用磨損或腐蝕性的物質清潔機體。
- 不要干擾內部零件。此舉將終止產品保養。
- 請僅用新電池。不要混合使用新、舊電池。
- 手冊中顯示的圖像可能與實際產品不符。
- 丟棄本產品時，請確保個別回收作特別處理。
- 將本產品放在某些木質表面，將可能損壞漆料，Oregon Scientific概不負責。請諮詢傢具製造商，了解傢具保養。
- 未經製造商的許可，不得複製手冊中的任何內容。
- 請勿將舊電池與未經分類之廢物一併處理。此廢物須分開作特別處理。
- 請注意某些機體附設電池安全貼。請於首次使用前除去電池盒之安全貼。

註 我們有權更改本產品的技術規格和本使用手冊之內容，而無需另行通知。

註 產品功能和附件並非所有國家都可用到。如需更多資訊，請聯絡本地經銷商。

關於 OREGON SCIENTIFIC (歐西亞)

瀏覽我們的網站 (www.oregonscientific.com) 瞭解更多關於歐西亞的產品。

如有任何疑問，請聯絡我們的客戶服務: info@oregonscientific.com。

