

Namestitev baterije**Ura**

Odstranite pokrov na zadnji strani s pomočjo izvijača, namestite 3.0V baterijo in ponovno namestite pokrov.

Oddajni trak

Odstranite pokrov baterije na spodnji strani traku s pomočjo manjšega kovanca. Namestite 3V baterijo in ponovno namestite pokrov baterije.

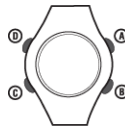
Namestitev oddajnega traku

Namestite elastičen oddajni trak tako, da se vam tesno prilega okrog prsnega koša pod prsno mišico. Navlažite prevodne blazinice s slino ali ECG-gelom, da zagotovite zadostne stik s kožo ves čas.

Kako uporabljati uro

Uro lahko uporabljate kot običajno uro in jo nosite na zapestju ali jo lahko namestite npr. na krmilo kolesa.

Ura in oddajni tran naj ne bosta oddaljena več kot 60 cm.

**Dodatki**

Elastičen trak



Držalo za pritrditev

Baterija za oddajni trak
(3V / CR2032)Baterija za uro
(3V / CR2016)

Oddajni trak

Funkcijske tipke**Gumb A (NAČIN)**

- Pritisnite za prehod med načinoma URA ali PULZ

Gumb B (IZBIRA)

- V PULZ načinu pritisnite za izbiro različnih funkcij:

TMR / SW / MEM / ZN / CAL / FAT

- V URA načinu pritisnite za vstop v ALARM način

- V SETTING načinu pritisnite za nastavitvev

Gumb C (NASTAVITEV)

- V PULZ načinu pritisnite in držite za izbris podatkov ali za vstop v nastavitveni način.

- V URA načinu pritisnite in držite za vstop v nastavitveni način ali pritisnite za potrditev izbire.

Gumb D (LUČ)

- Pritisnite če želite vključiti osvetljavo zaslona.

Kako določiti področje treninga

Držite gumba B in C istočasno, da bi vstopili v način nastavljanja osebnih informacij.

Vnesti starost (AGE je prikazano na zaslonu)

Prednastavljena starost (23) začne utripati:

Pritisnite gumb B za nastavitvev utripajoče cifre na željeno starost (0 - 99). Potrdite nastavitvev s pritiskom na gumb C.

Vnesite težo (KG začne utripati)

Prikazana je prednastavljena teža 40 KG. Pritisnite gumb B za izbiro kilogramov (KG) ali funtov (LB) in pritisnite gumb C za potrditev izbire. Nastavite težo s pritiskom na gumb B in potrdite s pritiskom na gumb C.

Področje treninga, določenega s strani uporabnika - U cona

Pritisnite gumb B za izbiro U cone in pritisnite gumb C za potrditev izbire. Nastavite lahko mejne vrednosti U cone. Pritisnite gumb B večkrat, da nastavite spodnjo vrednost področja treninga (LZN). Izbiro potrdite s pritiskom na gumb C. Utripati začne zgornja mejna vrednost (HIGH ZONE ali HZN je prikazano na zaslonu). Nastavite jo z uporabo gumba B in potrdite nastavitvev z gumbom C.

Natančno se avtomatično preračuna maksimalna frekvenca srčnega utripa glede na vašo starost in na mejne vrednosti treninga ter glede na tri cone (Cona 1: 50-65% max. FSU, Cona 2: 65-80% max. FSU, Cona 3: 80-95% max. FSU).

Na zaslonu se avtomatično nato prikaže način URA (na zaslonu je prikazano CLOCK ali SAT).

Nastavitev ure

- V načinu URA držite gumb C za vstop v način za nastavitev ure.
- Pritisnite gumb B za izbiro formata 12 ur ali 24 ur.
- Pritisnite gumb C za potrditev.

Za nastavitev koledarja pritisnite gumb B za nastavitev in pritisnite C za potrditev izbire.

Nastavitev dnevnega alarma

(1) Nastavitev časa alarma

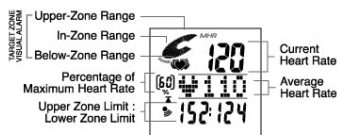
- V načinu URA pritisnite gumb B za vstop v način ALARM
- Držite gumb C za vstop v nastavitev časa in številka za prikaz časa začnejo utripati.
- Pritisnite gumb B za nastavite števil in pritisnite gumb C za potrditev.
- Ponovite isti proces za nastavitev minut.

Za prekinitve alarmnega zvoka pritisnite katerokoli tipko ali počakajte minuto in se bo avtomatično izključil.

(2) Vklop / izklop dnevnega alarma


- V načinu URA pritisnite gumb B za vstop v ALARM način.
- V ALARM načinu pritisnite gumb C za vklop ali izklop alarma.
- Pritisnite gumb B za vrnitev v URA način.

Zaslon v PULZ načinu



Trenutna frekvenca srčnega utripa (FSU)

Pritisnite gumb A za vrnitev v način PULZ. Trenutna FSU je prikazana v zgornjem delu zaslona.

Simbol  v levem zgornjem kotu utripa če je sprejet signal z oddajnega traku. Simbol se ustavi in prikazan je zadnji FSU, če je sprejem signala prekinjen.

Za varčevanje z energijo: če ni prejetega signala približno 5 min, se ura avtomatično vrne v URA način.

% max. FSU

To je podatek, ki prikazuje % trenutne FSU v primerjavi z max. FSU (glede na starost). Za varno in učinkovito vadbo je priporočljivo spremljati FSU.



TARGET ZONE VISUAL ALARM AND THE BAR DISPLAY

To je grafični prikaz odnosa med trenutno FSU in max. FSU. Kazalec se premika gor in dol, da prikazuje ali delujete v mejah FSU, pa tudi zato, da prikazuje intenzivnost srčnega utripa.



Zvočni alarm

(1) Zvok vklop / izklop
- V PULZ načinu pritisnite gumb B za Target Zone način (ZONE).
- Pritisnite gumb C za izbiro zvoka alarma za vklop in izklop.



(2) Aktivacija

(▲, ▼ or ⏏)

- V PULZ načinu pritisnite gumb B za način Target Zone (ZONE).

- Držite gumb C, da začne ⏏ utripati.

- Pritisnite gumb B za izbiro željenega področja za alarm:

(▲) Alarm se bo oglasil, ko bo FSU preseгла zgornji limit.

(▼) Alarm se bo oglasil, ko bo FSU padla pod spodnji limit.

(⏏) Alarm se bo oglasil ko bo FSU preseгла zgornji limit ali padla pod spodnji limit.

- Pritisnite gumb C za potrditev

(3) Izbira željenega področja

- Po aktivaciji alarma pritisnite gumb B za izbiro cone 1, 2, 3, U.

- Pritisnite gumb C za potrditev.



Povprečna FSU

- Povprečna FSU je prikazana v drugi vrstici zaslona.
- Za ponastavitev povprečne FSU in timerja pritisnite gumb B za vstop v način exercise timer (E.TMR) in nato držite gumb C, dokler niste zbrisali podatkov.

Avtomatičen timer (E.TMR) - 99 ur 59 min 59 sek

- Znotraj cone, Pod cono, Nad cono in celoten čas treninga**
- V PULZ načinu pritisnite gumb B za vstop v način timer (E.TMR).
- Timer je aktiviran avtomatično vsakič, ko sprejme signal.
- Pritisnite gumb C za branje timerja za različne cone.
- Za ponastavitev povprečne FSU in timerja pritisnite gumb B za vstop v timer način (E.TMR) in nato držite gumb C, da se podatki zbršejo.

Maksimalna in minimalna FSU

- V PULZ načinu pritisnite gumb B za vstop v Memory način (MEM).
- Pritisnite gumb C, da bi preverili max. FSU (HI) in min. FSU (LO).
- Držite gumb C za ponastavitev podatkov.



Avtomatičen števec kalorij (CAL)

- V PULZ načinu pritisnite gumb B za vstop v Calorie način (CAL).
- Približna poraba energije v kalorijah bo šteta avtomatično, ko bo sprejem signala aktiven.
- Držite gumb C za ponastavitev podatkov.



Avtomatičen števec porabljenih maščob (FAT) v gramih

- V PULZ načinu pritisnite gumb B za vstop v Fat burnt način (FAT).
- Približna poraba maščob v gramih bo šteta avtomatično vsakič,



ko se doseže 65% max. FSU
- Držite gumb C za ponastavitev podatkov.

Nivo »FITNESS«

V načinu »heart rate« takoj po treningu pritisnite gumb B dokler na vidite na zaslonu FITNESS LEVEL.

Pritisnite gumb C za začetek 5 minutnega odštevanja. Vaša FSU in »fitness« nivo bosta prikazana po odštevanju.



»Fitness« nivo	Srčni utrip po 5 minutah
Nivo 6	> 130
Nivo 5	130-120
Nivo 4	120-110
Nivo 3	110-105
Nivo 2	105-100
Nivo 1	< 100

Odštevalni način

Nastavitev odštevanja

Pritisnite gumb A za vstop v odštevalni način (nakazujeta ga DOWN TIMER ali D.TMR). Pritisnite in držite gumb C. Na zaslonu znak za uro utripa.

Nastavite uro z gumbom B in potrdite s C. Pozicija minute začne utripati, nastavite jih z B in potrdite s C. Max. čas odštevanja je 9 ur, 59 minut in 00 sekund.

Začetek odštevanja

Pritisnite gumb A za vstop v odštevalni način (DOWN TIMER ali D.TMR).

Odštevanje se zaustavi ali nadaljuje s pritiskom na gumb C. Ponastavitev odštevanja opravite s pomočjo gumba C.

Opozorilo: ERR se prikaže, če vnesete 0:00. V tem primeru počakajte 5 sek, da ERR izgine in ponovno vnesite čas.

Način štoparica

Pritisnite gumb A za vstop v način štoparica (STOPWATCH ali STW).

Pritisnite gumb C za začetek ali za konec štopanja. Pritisnite in držite gumb C (HOLD TO RESET) za ponastavitev štoparice.

Max. čas je lahko 9 ur 59 min in 59 sek.

Osvetlitev zaslona

- Pritisnite gumb D za vklop osvetlitve zaslona.

V teh navodilih so na kratko razložene osnovne funkcije. Za več informacij si ogledajte celotna navodila v angleškem jeziku.