

EN User's instruction for the PH3 Heart Rate Monitor

Thank you for choosing the PH3 Heart Rate Monitor. Pulsports Heart Rate Monitor is an indispensable aid for beginners, regular exercisers.

The PH3 Heart Rate Monitor features professional heart measuring and data recording functions, in addition to the normal time functions of a watch. The sleek styling of the PH3 will allow you to wear it comfortably during exercise as well as everyday use.

To ensure your safety, please use the PH3 under a doctor or coach's direction if you have one of the following conditions:

1. Cardiopulmonary disease
2. Obesity.
3. No exercise for an extended period of time.

FR Manuel de l'utilisateur du moniteur de fréquence cardiaque PH3

Nous vous remercions d'avoir choisi le moniteur de fréquence cardiaque PH3. Le moniteur de fréquence cardiaque Pulsports est une aide indispensable pour débutants et personnes faisant de l'exercice régulièrement.

Le moniteur de fréquence cardiaque PH3 est doté de fonctions de mesure du rythme cardiaque et d'enregistrement de données professionnelles, ainsi que des fonctions horaires habituelles d'une montre.

L'élégance du PH3 vous permet de le porter en tout confort pendant l'exercice comme pour la vie quotidienne.

Afin d'assurer votre sécurité, veuillez utiliser le PH3 sous les conseils d'un médecin ou d'un coach si vous présentez l'une des conditions suivantes :

1. Maladie cardio-pulmonaire
2. Obésité
3. Vous n'avez pas fait d'exercice depuis un long moment.

IT Istruzioni d'uso del cardiofrequenzimetro PH3

Grazie per aver scelto il cardiofrequenzimetro PH3. Il cardiofrequenzimetro Pulsports è un aiuto indispensabile per principianti e atleti.

Il cardiofrequenzimetro PH3 dispone di funzioni professionali per la misurazione del battito cardiaco e la registrazione dei dati, oltre alle normali funzioni di un orologio. Lo stile elegante del PH3 permetterà di indossarlo comodamente durante l'allenamento e per l'uso quotidiano.

Per garantire la propria sicurezza, utilizzare il PH3 su consiglio medico o dell'allenatore, in una delle seguenti condizioni:

1. Patologie cardiopolmonari
2. Obesità.
3. Nessun allenamento per un periodo prolungato.

ES Manual de instrucciones del Pulsómetro PH3

Gracias por elegir el Pulsómetro PH3. El Pulsómetro Pulsports es una ayuda indispensable para deportistas principiantes y habituales.

El Pulsómetro PH3 realiza, de forma profesional, funciones de grabación de datos y medición de pulsaciones, además de las funciones comunes de un reloj. El cuidado diseño del Pulsómetro PH3 le permitirá llevarlo cómodamente mientras hace deporte, así como durante su uso diario.

Para garantizar su seguridad, utilice el Pulsómetro PH3 bajo control médico o siguiendo los consejos de un entrenador si usted padece una de las siguientes enfermedades o cumple alguna de las siguientes condiciones:

1. Enfermedad cardiopulmonar.
2. Obesidad.
3. Si no ha realizado ejercicio durante un periodo prolongado de tiempo.

DE Bedienungsanleitung für den Herzfrequenzmonitor PH3

Vielen Dank, dass Sie sich für den Herzfrequenzmonitor PH3 entschieden haben. Der Pulsports-Herzfrequenzmonitor ist ein unverzichtbares Hilfsmittel für Anfänger ebenso wie für regelmäßig Sporttreibende.

Der Herzfrequenzmonitor PH3 verfügt neben den normalen Zeitfunktionen einer Uhr über professionelle Funktionen für die Pulsmessung und die Datenaufzeichnung. Durch sein raffiniertes Design können Sie den PH3 während des Sports, aber auch im Alltag bequem tragen.

Zu Ihrer Sicherheit sollten Sie den PH3 unter der Aufsicht eines Arztes oder Trainers benutzen, falls einer der folgenden Punkte auf Sie zutrifft:

1. Herz-Lungen-Erkrankung
2. Übergewicht
3. Längere Zeit der Inaktivität ohne sportliche Betätigung

NL Gebruikersinstructie voor de PH3-hartslagmonitor

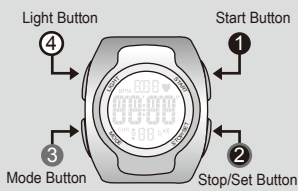
Bedankt voor het kiezen van de PH3-hartslagmonitor. De hartslagmonitor van Pulsports is een onmisbaar hulpmiddel voor beginnende en ervaren sporters.

De PH3-hartslagmonitor beschikt, naast de normale tijdfuncties van een horloge, over professionele functies voor het meten van de hartslag en de registratie van gegevens. Dankzij de gestroomlijnde vormgeving, kunt u de PH3 ongehinderd dragen tijdens uw training, maar ook bij alledaags gebruik.

Als u beantwoordt aan een van de volgende profielen, is het voor uw veiligheid aanbevolen de PH3 alleen te gebruiken volgens de instructies van een arts of trainer:

1. Cardiopulmonaire aandoening
2. Obesitas.
3. Geen training gedurende langere tijd.

Button description:



EN Button operating Description :

- 1 : Initiate the Heart Rate Monitor / start or switch to functions group.
- 2 : Stop / clear / delete the records of a function
- 3 : Switch to main function
- 4 : Switch on "Back Light"

Data setting mode :

- 1 : Press to increase current digital value
- 1 : Hold to increase the value automatically
- 2 : Press to quit data setting mode
- 3 : Switch to next setting digital
- 4 : Switch on "Back Light"

[Note] Each button has different function under different function group.

IT Descrizione del funzionamento dei tasti :

- 1 : avvia il cardiofrequenzimetro/avvia o passa al gruppo funzioni.
- 2 : arresta/cancella/elimina le registrazioni di una funzione
- 3 : tenere premuto per 2 secondi per accedere alla modalità di impostazione dei dati.
- 3 : passa alla funzione principale
- 4 : accende la "retroilluminazione"

Modalità di impostazione dati :

- 1 : premere per incrementare il valore digitale attuale
- 1 : tenere premuto per incrementare automaticamente il valore
- 2 : premere per uscire dalla modalità di impostazione dei dati
- 3 : passa al successivo valore digitale di impostazione
- 4 : accende la "retroilluminazione"

[Note] Ciascun tasto ha una funzione differente nel diverso gruppo di funzione.

DE Beschreibung der Tastenbedienung :

- 1 : Den Herzfrequenzmonitor initialisieren/Funktionsgruppe starten oder wechseln
- 2 : Die Aufzeichnungen für eine Funktion anhalten/rücksetzen/löschen
- 2 : Zum Aufrufen des Dateneinstellmodus 2 Sekunden gedrückt halten.
- 3 : Zur Hauptfunktion wechseln
- 4 : Die Hintergrundbeleuchtung einschalten

Dateneinstellmodus :

- 1 : Zum Erhöhen des aktuellen Digitalwerts drücken
- 1 : Zum automatischen Erhöhen des Werts gedrückt halten
- 2 : Zum Beenden des Dateneinstellmodus drücken
- 3 : Zur nächsten Einstellziffer wechseln
- 4 : Die Hintergrundbeleuchtung einschalten

[Hinweis] In den einzelnen Funktionsgruppen besitzen die Tasten eine jeweils andere Funktion.

FR Description de l'utilisation des boutons :

- 1 : Démarrer le moniteur de fréquence cardiaque / démarrer ou basculer vers le groupe de fonctions.
- 2 : Arrêter / réinitialiser / effacer les enregistrements d'une fonction
- 2 : Maintenez pendant 2 secondes pour accéder au mode de réglage des données.
- 3 : Basculer vers la fonction principale
- 4 : Activer le « rétroéclairage »

Mode de réglage des données :

- 1 : Appuyez pour augmenter la valeur numérique actuelle
- 1 : Appuyez pour augmenter automatiquement la valeur
- 2 : Appuyez pour quitter le mode de réglage des données
- 3 : Basculer vers le réglage numérique suivant
- 4 : Activer le « rétroéclairage »

[Remarque] Chaque bouton est affilié à une fonction différente dans chaque groupe de fonction.

ES Descripción del funcionamiento de los botones :

- 1 : encender el Pulsómetro/ iniciar o cambiar a grupo de funciones.
- 2 : detener/ borrar / eliminar las grabaciones de una función.
- 2 : manténgalo pulsado durante 2 segundos para acceder al modo de configuración de datos.
- 3 : cambiar a la función principal.
- 4 : encender la Retroiluminación.

Modo de configuración de datos :

- 1 : pulselo para aumentar el valor digital actual.
- 1 : manténgalo pulsado para aumentar el valor automáticamente.
- 2 : pulselo para salir del modo de configuración de datos.
- 3 : cambiar al siguiente ajuste digital
- 4 : encender la Retroiluminación.

[Nota] Cada botón tiene una función diferente dentro de un grupo de funciones diferente.

NL Beschrijving knopbediening :

- 1 : de hartslagmonitor starten / de functiegroep starten of schakelen naar deze groep.
- 2 : de records van een functies stoppen / wissen / verwijderen
- 2 : 2 seconden ingedrukt houden om naar de modus voor gegevensinstelling te gaan.
- 3 : schakelen naar de hoofdfunctie
- 4 : "achtergrondverlichting" inschakelen

Modus gegevensinstelling :

- 1 : indrukken om de huidige digitale waarde te verhogen
- 1 : ingedrukt houden om de waarde automatisch te verhogen
- 2 : indrukken om de modus voor gegevensinstelling te verlaten
- 3 : schakelen naar het volgende digitale instelling
- 4 : "achtergrondverlichting" inschakelen

[Opmerking] Elke knop heeft een andere functie onder een andere functiegroep.

Initiate the heart rate monitor :



EN Initiate the heart rate monitor :

1. Hold all buttons more than 3 seconds to initiate the heart rate monitor and clear all the data.
2. The segments of LCD will be tested automatically after the heart rate monitor was initiated.
3. Press any key to stop LCD automatic testing and enter the TIME mode.

[Important] Make sure to initiate the heart rate monitor after battery change, otherwise the heart rate monitor may run errors.

IT Avviare il cardiofrequenzimetro :

1. Tenere premuti tutti i tasti per oltre 3 secondi per avviare il cardiofrequenzimetro e cancellare tutti i dati.
2. I segmenti del display LCD vengono testati automaticamente dopo l'avvio del cardiofrequenzimetro.
3. Premere un tasto per arrestare il test automatico del display LCD e accedere alla modalità ORA.

[Importante] Assicurarsi di avviare il cardiofrequenzimetro dopo la sostituzione della batteria per evitare che presenti errori.

DE Den Herzfrequenzmonitor initialisieren :

1. Halten Sie alle Tasten länger als 3 Sekunden gedrückt, um den Herzfrequenzmonitor zu initialisieren und alle Daten zurückzusetzen.
2. Die LCD-Segmente werden nach dem Initialisieren des Herzfrequenzmonitors automatisch getestet.
3. Drücken Sie eine beliebige Taste, um die automatische LCD-Prüfung anzuhalten und den ZEIT-Modus aufzurufen.

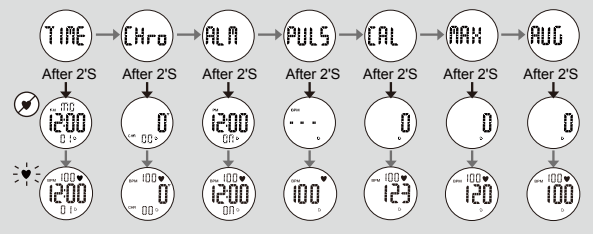
[Wichtig] Initialisieren Sie den Herzfrequenzmonitor auf jeden Fall nach einem Batteriewechsel, da anderenfalls Fehler auftreten können.

ES Encender el pulsómetro :

1. Mantenga pulsados todos los botones durante más de 3 segundos para encender el pulsómetro y borrar todos los datos.
2. Se comprobarán automáticamente los segmentos de la pantalla LCD cuando se haya encendido el pulsómetro.
3. Pulse cualquier botón para detener la comprobación automática de la pantalla LCD y acceder al modo HORA.

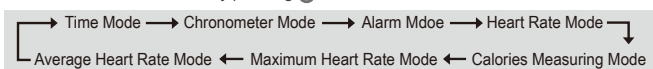
[Importante] Asegúrese de encender el pulsómetro después de cambiar la pila; si no lo hace, es posible que el pulsómetro no funcione correctamente.

General function sequence :



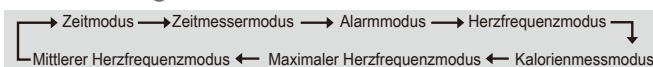
EN Flow-diagram of general function :

PH3 Heart Rate Monitor with more functions : You can switch the functions by pressing 3.



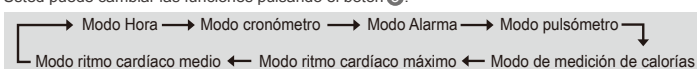
DE Ablaufdiagramm der allgemeinen Funktionsweise :

PH3 Herzfrequenzmonitor mit weiteren Funktionen: Durch Drücken von 3 können Sie die Funktionen umschalten.



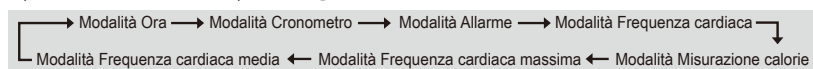
ES Organigrama de funcionamiento general :

PH3 Pulsómetro con más funciones: Usted puede cambiar las funciones pulsando el botón 3.



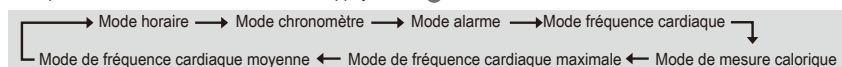
IT Diagramma della funzione generale:

Cardiofrequenzimetro PH3 con altre funzioni: È possibile cambiare le funzioni premendo 3.



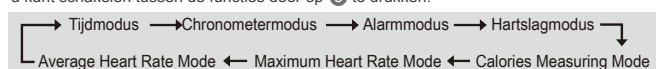
FR Diagramme des fonctions générales :

Moniteur de fréquence cardiaque PH3 avec fonctions supplémentaires: Vous pouvez basculer entre les fonctions en appuyant sur 3.

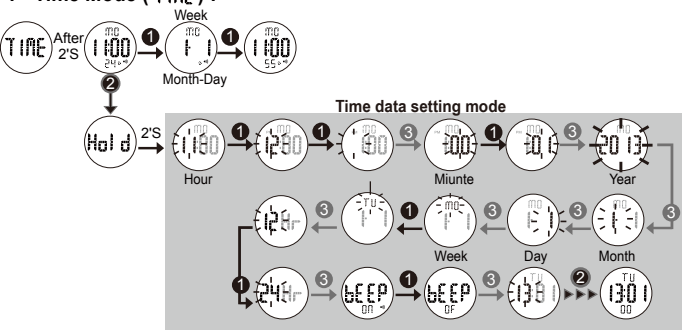


NL Stroomschema van algemene functie:

PH3-hartslagmonitor met meer functies: u kunt schakelen tussen de functies door op 3 te drukken.



1 - Time Mode (TIME) :



EN Time Mode : 0H00M00S-23H59M59S;1H00M00S-12H59M59S(AM/PM)

Calendar : 2000-2099 (Year)

- [Action] 1. Display Clock (12/24 Hour), Date (Year, Month, Date), Day of week.
2. Press 1 for Display dates.

[Setting] Hold 2 2's for enter Time data setting mode.

Refer to the flow-diagram and button operating description
[Note] The "•" symbol will display after beep function ON.

DE Zeitmodus : 0H00M00S-23H59M59S;1H00M00S-12H59M59S(AM/PM)

Kalender : 2000-2099 (Jahr)

- [Aktion] 1. Anzeige Uhr (12/24 Stunden), Datum (Jahr, Monat, Tag), Wochentag.
2. Drücken Sie 1, um Daten anzuzeigen.

[Einstellung] Halten Sie 2 2 Sekunden lang gedrückt, um den Zeitdaten-Einstellmodus aufzurufen.
Ziehen Sie das Ablaufdiagramm und die Beschreibung der Tastenbedienung heran

[Hinweis] Das Symbol "•" erscheint, wenn die Tonfunktion aktiviert wird.

ES Modo Hora : 0H00M00S-23H59M59S;1H00M00S-12H59M59S(AM/PM)

Calendario : 2000-2099 (Año)

- [Acción] 1. Reloj en pantalla (12/24 horas), Fecha (año, mes, fecha), día de la semana.
2. Pulse 1 para mostrar las fechas.

[Configuración] Mantenga pulsado 2 durante 2 segundos para acceder al modo de configuración de los datos de la Hora.

Consulte el organigrama y la descripción del funcionamiento de los botones.
[Nota] Aparecerá el símbolo "•" después de que se active la función de "emitir un pitido".

IT Modalità Ora : 0H00M00S-23H59M59S;1H00M00S-12H59M59S(AM/PM)

Calendario : 2000-2099 (anno)

- [Azione] 1. Visualizzare l'orologio (12/24 ore), la data (anno, mese, data), giorno.
2. Premere 1 per visualizzare le date.

[Impostazione] Tenere premuto 2 per qualche secondo per accedere alla modalità di impostazione dei dati di Ora.
Fare riferimento al diagramma e alla descrizione per l'uso dei tasti

[Nota] Il simbolo "•" viene visualizzato dopo aver attivato la funzione del segnale acustico.

FR Mode horaire : 0H00M00S-23H59M59S;1H00M00S-12H59M59S(AM/PM)

Calendrier : 2000-2099 (Année)

- [Action] 1. Affichage de l'heure (12/24 Heures), Date (Année, Mois, Date), Jour de la semaine.
2. Appuyez sur 1 pour afficher les dates.

[Réglage] Maintenez 2 quelques secondes pour accéder au mode de réglage de l'heure.
Référez-vous au diagramme et à la description de l'utilisation des boutons

[Remarque] Le symbole "•" apparaît lorsque la fonction de bip sonore est ACTIVEE.

NL Tijdmodus : 0H00M00S-23H59M59S;1H00M00S-12H59M59S(AM/PM)

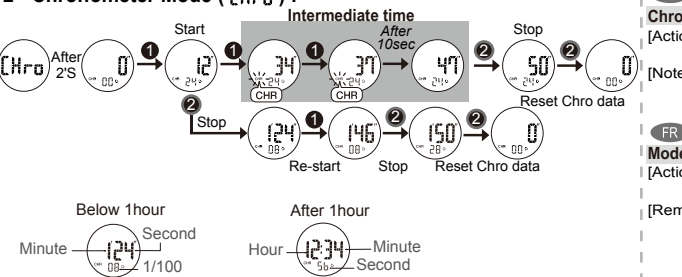
Kalender : 2000-2099 (jaar)

- [Actie] 1. Weergave van klok (12/24 uur), datum (jaar, maand, dag), dag van de week.
2. Druk op 1 om de datum weer te geven.

[Instelling] Houd 2 seconden ingedrukt om naar de modus voor het instellen van de tijdgegevens te gaan.
Raadpleeg het stroomschema en de beschrijving van de knopbediening.

[Opmerking] het symbool "•" wordt weergegeven nadat de pieptoonfunctie is INGESCHAKELD.

2 - Chronometer Mode (CHro) :



EN Chronometer mode : 00M00S.00-59M59S.99;0H00M00S-99H59M59S

- [Action] 1. Press 1 to start/continue chronometer.
2. Press 2 to stop /reset chronometer.

[Note] The intermediate time is displayed for about 10 seconds and then the display returns to the current chronometer value.

FR Mode chronomètre : 00M00S.00-59M59S.99;0H00M00S-99H59M59S

- [Action] 1. Appuyez sur 1 pour démarrer/reprendre le chronomètre.
2. Appuyez sur 2 pour arrêter/réinitialiser le chronomètre.

[Remarque] Le temps intermédiaire s'affiche pendant environ 10 secondes, puis l'affichage retourne à la valeur actuelle du chronomètre.

IT Modalità Cronometro : 00M00S.00-59M59S.99;0H00M00S-99H59M59S

- [Azione] 1. Premere 1 per avviare/continuare il cronometro.
2. Premere 2 per avviare/azzerare il cronometro.

[Nota] Il tempo intermedio viene visualizzato per circa 10 secondi, quindi il display torna al valore attuale del cronometro.

ES Modo cronómetro : 00M00S.00-59M59S.99;0H00M00S-99H59M59S

- [Acción] 1. Pulse 1 para iniciar/reanudar el cronómetro.
2. Pulse 2 para detener/reiniciar el cronómetro.

[Nota] El tiempo intermedio aparecerá durante aproximadamente 10 segundos y, a continuación, la pantalla volverá al valor del cronómetro actual.

DE Zeitmessermodus : 00M00S.00-59M59S.99;0H00M00S-99H59M59S

- [Aktion] 1. Drücken Sie 1, um den Zeitmesser zu starten/fortzusetzen.
2. Drücken Sie 2, um den Zeitmesser anzuhalten/zurückzusetzen.

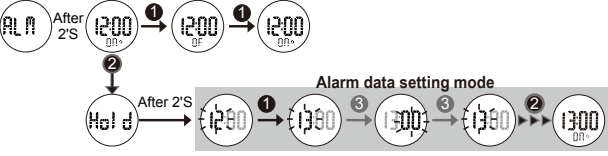
[Hinweis] Die Zwischenzeit wird etwa 10 Sekunden lang angezeigt; anschließend kehrt die Anzeige zum aktuellen Zeitmesserwert zurück.

NL Zeitmessermodus : 00M00S.00-59M59S.99;0H00M00S-99H59M59S

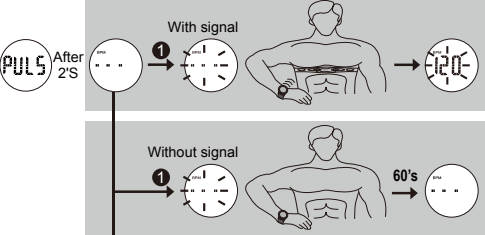
- [Actie] 1. Druk op 1 om de chronometer te starten/te hervatten.
2. Druk op 2 om de chronometer te stoppen/resetten.

[Opmerking] De tussentijd wordt gedurende ongeveer 10 seconden weergegeven en daarna gaat het display terug naar de huidige chronometerwaarde.

3 - Alarm Mode (ALM) :



4 - Pulse Mode (PULS) :



5 - Calories Mode (CAL) :



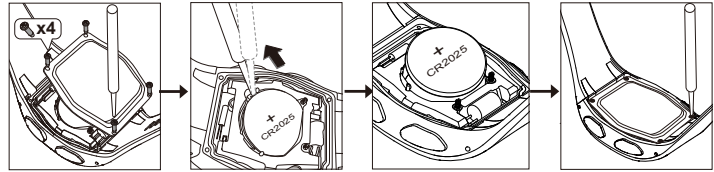
6 - Maximum HR Mode (MAX) :



7 - Average HR Mode (AVG) :



Battery Change (When the Lcd display become fade) :



EN Precautions :

- Take care of your chest belt. Wash the chest belt with suds, then flush out with water. Let it dry naturally and avoid putting the chest belt under the environment of high temperature or avoid touching the corrosive as strong acid and alkalis material.
- Wetting the skin, where will contact the conductive area of the chest belt will improve the conduction and get more stable signal.
- The physical condition of an individual might affect the intensity if measured signal.
- Avoid using the heart rate monitor close to trolley cars, tram stops, transformers, electric substations and high-tension distribution lines etc. Because the radiation signal will be affected under the environment of high voltage and strong magnetic field.
- Please do not operate any button of the watch under water; even though the water resistant of this watch has been approved under 30 meters, this watch is not designed for diving.
- Battery can be used for 1 year according to daily exercise for 1.5 hours. Please change the battery at watch shops, and do not dismount the watch by yourself.

FR Précautions :

- Prenez soin de votre ceinture pectorale. Lavez la ceinture pectorale au savon moussant, puis rincez avec de l'eau. Laissez-la sécher naturellement, évitez de placer la ceinture pectorale dans un environnement à forte température et évitez le contact avec des produits corrosifs riches en acide ou alcalins.
- Humidifier la peau à l'endroit de contact de la zone conductrice de la ceinture pectorale améliorera la conductibilité et fournira un signal plus stable.
- La condition physique d'une personne peut affecter l'intensité du signal mesuré.
- Évitez d'utiliser le moniteur de fréquence cardiaque à proximité des tramways, des stations de tramway, des transformateurs, des postes électriques et des lignes à haute tension, etc. Le signal de rayonnement est affecté par les environnements à haute tension et à haute force magnétique.
- N'utilisez pas la montre sous l'eau, même si la résistance à l'eau de cette montre a été approuvée sous 30 mètres, elle n'est pas conçue pour la plongée.
- La pile est prévue pour une durée d'utilisation d'un an en se basant sur 1 h 30 d'exercice par jour. Veuillez effectuer le changement de pile auprès d'un horloger et ne tentez pas d'ouvrir la montre par vous-même.

EN Specifications :

- PH3 Heart Rate Monitor
- Battery type: CR2025
- Battery life: About 1 year.
- Operating temperature: -10°C-50°C(14°F-122°F)
- Water resistance: 3 ATM

IT Specifiche tecniche:

- Cardiofrequenzimetro PH3
- Tipo di batteria: CR2025
- Durata della batteria: circa 1 anno.
- Temperatura di esercizio: -10°C-50°C(14°F-122°F)
- Impermeabilità: 3 ATM

DE Technische Daten

- PH3 Herzfrequenzmonitor:
- Batterietyp: CR2025
- Batterielebensdauer: Etwa 1 Jahr.
- Betriebstemperatur: -10°C-50°C(14°F-122°F)
- Wasserfestigkeit: 3 ATM

FR Spécifications :

- Moniteur de fréquence cardiaque PH3
- Type de pile : CR2025
- Durée de vie de la pile : Environ 1 an.
- Température d'utilisation : -10°C-50°C(14°F-122°F)
- Résistance à l'eau : 3 ATM

ES Especificaciones:

- Pulsómetro PH3
- Tipo de pila: CR2025
- Vida útil de la pila: Aproximadamente 1 año.
- Temperatura de funcionamiento: -10°C-50°C(14°F-122°F)
- Resistencia al agua: 3 ATM

NL Specificaties:

- PH3 hartslagmonitor
- Batterijtype: CR2025
- Levensduur batterij: ongeveer 1 jaar.
- Bedrijfstemperatuur: -10°C-50°C(14°F-122°F)
- Waterbestendig: 3 ATM

EN Alarm mode :

0H00M-23H59M;1H00M-12H59M(AM/PM)

[Action] 1. Display alarm setting time and ON/OFF control

2. Switch 1 for alarm condition.

[Setting] Hold 2 2's for enter Alarm data setting mode

Refer to the flow-diagram and button operating description

[Note] 1. Beep alarm, only 1 setting available.

2. The " " symbol will display after alarm function ON.

3. The alarm is beeping 30 seconds and the " " symbol keep blinking.

4. Stop the Beep by pressing any key.

FR Mode alarme :

0H00M-23H59M;1H00M-12H59M(AM/PM)

[Action] 1. Afficher le réglage de l'alarme et le contrôle MARCHÉ/ARRÊT

2. Basculer vers 1 pour les conditions de l'alarme.

[Réglage] Maintenez 2 2 secondes pour accéder au mode de réglage de l'alarme.

Référez-vous au diagramme et à la description de l'utilisation des boutons

[Remarque] 1. Alarme sonore, un seul réglage disponible.

2. Le symbole " " apparaît lorsque la fonction alarme est ACTIVEE.

3. L'alarme sonore retentit pendant 30 secondes et le symbole " " clignote.

4. Arrêtez le bip sonore en appuyant sur une touche.

IT Modalità Allarme :

0H00M-23H59M;1H00M-12H59M(AM/PM)

[Azione] 1. Visualizzare l'ora di impostazione dell'allarme e il controllo ON/OFF

2. Commutare 1 per la condizione di allarme.

[Impostazione] Tenere premuto 2 per 2 secondi per accedere alla modalità di impostazione dei dati di Allarme.

Fare riferimento al diagramma e alla descrizione per l'uso dei tasti

[Nota] 1. Segnale acustico allarme, solo 1 impostazione disponibile.

2. Il simbolo " " viene visualizzato dopo aver attivato la funzione di allarme.

3. L'allarme emette un segnale acustico per 30 secondi e il simbolo " " continua a lampeggiare.

4. Arrestare il segnale acustico premendo un tasto.

ES Modo Alarma :

0H00M-23H59M;1H00M-12H59M(AM/PM)

[Acción] 1. Mostrar el tiempo de configuración de la alarma y el control de encendido/apagado.

2. Cambiar 1 para la condición de alarma.

[Configuración] Mantenga pulsado 2 durante 2 segundos para acceder al modo de configuración de los datos de la Alarma.

Consulte el organigrama y la descripción del funcionamiento de los botones.

[Nota] 1. Alarma mediante el sonido de un pitido, sólo disponible 1 ajuste.

2. Aparecerá el símbolo " " después de que se active la función de Alarma.

3. La alarma emitirá un pitido durante 30 segundos y parpadeará el símbolo " ".

4. Detenga el pitido pulsando cualquier botón.

DE Alarmmodus :

0H00M-23H59M;1H00M-12H59M(AM/PM)

[Aktion] 1. Rufen Sie die Alarm-Einstellzeit und die EIN/AUS-Steuerung auf.

2. Betätigen Sie 1 für den Alarmzustand.

[Einstellung] Halten Sie 2 2 Sekunden lang gedrückt, um den Alarmdaten-Einstellmodus aufzurufen.

Ziehen Sie das Ablaufdiagramm und die Beschreibung der Tastenbedienung heran

[Hinweis] 1. Tonalarm, nur 1 Einstellung verfügbar.

2. Das Symbol " " erscheint, wenn die Tonfunktion aktiviert wird.

3. Der Alarm ertönt 30 Sekunden lang; währenddessen blinkt das Symbol " ".

4. Sie können den Alarmton durch Drücken einer beliebigen Taste ausschalten.

NL Alarmmodus :

0H00M-23H59M;1H00M-12H59M(AM/PM)

[Actie] 1. Weergave tijd alarminstelling en AAN/UIT-bediening

2. Schakel 1 in voor de alarmstatus.

[Instelling] Houd 2 2 seconden ingedrukt om naar de modus voor het instellen van de alarmgegevens te gaan.

Raadpleeg het stroomschema en de beschrijving van de knopbediening.

[Opmerking] 1. Pieptoonalarm, slechts 1 instelling beschikbaar.

2. Het symbool " " wordt weergegeven nadat de alarmfunctie is INGESCHAKELD.

3. Het alarm piept gedurende 30 seconden en het symbool " " blijft knipperen.

4. Druk op een willekeurige toets om de pieptoon te stoppen.

EN Heart Rate Mode :

30-240 BPM

[Action] 1. Display current heart rate value and target zone setting mode

2. Press 1 to search heart rate signal.

If signal is received, it will display heart rate value.If signal isn't received, it will stop automatically after 60 seconds.

[Setting] Hold 2 2's to enter target zone setting mode.

Refer to the flow-diagram and button operating description

[Note] 1. If the heart rate value isn't shown, please check the chest belt whether you wear it properly or not.

2. when the heart rate value is higher or lower than target zone, it will have warning beep every 6 seconds.

DE Herzfrequenzmodus :

30-240 BPM

[Aktion] 1. Rufen Sie den aktuellen Herzfrequenzwert und den Zielzonen-Einstellmodus auf.

2. Drücken Sie 1, um nach dem Herzfrequenzsignal zu suchen.

Wenn das Signal empfangen wird, wird der Herzfrequenzwert angezeigt. Wenn kein Signal empfangen wird, wird der Betrieb nach 60 Sekunden automatisch beendet.

[Einstellung] Halten Sie 2 2 Sekunden lang gedrückt, um den Zielzonen-Einstellmodus aufzurufen.

Ziehen Sie das Ablaufdiagramm und die Beschreibung der Tastenbedienung heran

[Hinweis] 1. Wenn der Herzfrequenzwert nicht angezeigt wird, prüfen Sie, ob Sie das Brustband richtig tragen.

2. Wenn der Herzfrequenzwert höher oder niedriger als die Zielzone ist, ertönt alle 6 Sekunden ein Warnton.

ES Modo pulsómetro :

30-240 PPM

[Acción] 1. Mostrar el valor del ritmo cardíaco actual y el modo de configuración de la zona objetivo.

2. Pulse 1 para buscar la señal del ritmo cardíaco.

Si recibe la señal, aparecerá el valor del ritmo cardíaco. Si no recibe la señal, se detendrá automáticamente después de 60 segundos.

[Configuración] Mantenga pulsado 2 durante 2 segundos para acceder al modo de configuración de la zona objetivo.

Consulte el organigrama y la descripción del funcionamiento de los botones.

[Nota] 1. Si no aparece el valor del ritmo cardíaco, compruebe si ha colocado correctamente el cinturón de pecho.

2. Cuando el valor del ritmo cardíaco esté por encima o por debajo de la zona objetivo, emitirá un pitido de advertencia cada 6 segundos.

IT Modalità Frequenza cardiaca :

30-240 BPM

[Azione] 1. Visualizzare il valore attuale di frequenza cardiaca e la modalità di impostazione della zona target.

2. Premere 1 per cercare il segnale di frequenza cardiaca.

Se si riceve il segnale, viene visualizzato il valore di frequenza cardiaca. Se non si riceve il segnale, si arresta automaticamente dopo 60 secondi.

[Impostazione] Tenere premuto 2 per 2 secondi per accedere alla modalità di impostazione dei dati della zona target.

Fare riferimento al diagramma e alla descrizione per l'uso dei tasti

[Nota] 1. Se non viene visualizzato il valore di frequenza cardiaca, controllare se la fascia toracica è indossata correttamente.

2. Se il valore di frequenza cardiaca è superiore o inferiore alla zona target, viene emesso un segnale acustico di avviso ogni 6 secondi.

FR Mode fréquence cardiaque :

30-240 BPM

[Action] 1. Afficher la valeur actuelle de fréquence cardiaque et le mode de réglage de la zone cible.

2. Appuyez sur 1 pour rechercher le signal de fréquence cardiaque.

Une fois le signal reçu, la valeur de fréquence cardiaque s'affiche. Si le signal n'est pas reçu, il s'arrêtera automatiquement au bout de 60 secondes.

[Réglage] Maintenez 2 2 secondes pour accéder au mode de réglage de la zone cible.

Référez-vous au diagramme et à la description de l'utilisation des boutons

[Remarque] 1. Si la valeur de fréquence cardiaque ne s'affiche pas, veuillez vous assurer que le port de la ceinture pectorale est correct.

2. Lorsque la valeur de fréquence cardiaque est supérieure ou inférieure à la zone cible, un bip sonore d'avertissement retentira toutes les 6 secondes.

NL Hartslagmodus :

30-240 BPM

[Actie] 1. Weergave huidige hartslagwaarde en instelmodus doelzone

2. Druk op 1 om het hartslagsignaal te zoeken.

Als het signaal wordt ontvangen, wordt de hartslagwaarde weergegeven. Als er geen signaal wordt ontvangen, stopt het automatisch na 60 seconden.

[Instelling] Houd 2 2 seconden ingedrukt om naar de modus voor het instellen van de doelzone te gaan.

Raadpleeg het stroomschema en de beschrijving van de knopbediening.

[Opmerking] 1. Als de hartslagwaarde niet wordt weergegeven, moet u controleren of u de borstriem op de juiste manier hebt omgedaan.

2. Wanneer de hartslagwaarde hoger of lager is dan de doelzone, hoort u elke 6 seconden een waarschuwingston.

IT Modalità Misurazione calorie :

0-9999,9 Kcal

[Azione] 1. Visualizzare il valore di consumo di calorie durante l'allenamento.

2. Accedere alla funzione di calcolo e premere 2 per eliminare la registrazione originale, quindi ricalcolare.

[Nota] L'unità di calorie è Kcal.

ES Modo de medición de calorías :

0-9999,9 Kcal

[Acción] 1. Mostrar el valor del consumo de calorías durante el ejercicio.

2. Acceda a la función de cálculo y pulse 2 para borrar la grabación original y volver a calcular.

[Nota] La unidad en la que se miden las calorías es en Kcal.

DE Kalorienmessmodus :

0-9999,9 Kcal

[Aktion] 1. Rufen Sie während des Trainings den Kalorienverbrauch auf.

2. Rufen Sie die Rechenfunktion auf und drücken Sie 2, um den bisherigen Eintrag zu löschen und neu zu berechnen.

[Hinweis] Die Einheit für Kalorien lautet Kcal.

NL Modus calorieën meten :

0-9999,9 Kcal

[Actie] 1. Weergave van de waarde voor calorieverbruik tijdens training

2. Start de berekeningsfunctie en druk op 2 om de originele record te verwijderen en de berekening opnieuw uit te voeren.

[Opmerking] De eenheid van calorieën is Kcal.

IT Modalità Frequenza cardiaca massima :

30-240 BPM

[Azione] 1. Visualizzare il valore di frequenza cardiaca massima durante l'allenamento.

2. Accedere alla funzione di registrazione del valore di frequenza cardiaca massima e premere 2 per eliminare la registrazione originale, quindi ricalcolare il valore di frequenza cardiaca massima durante l'allenamento.

ES Modo ritmo cardíaco máximo :

30-240 PPM

[Acción] 1. Mostrar el valor del ritmo cardíaco máximo durante el ejercicio.

2. Acceda a la función de grabación del valor del ritmo cardíaco máximo y pulse 2 para borrar la grabación original y volver a calcular el valor del ritmo cardíaco máximo durante el ejercicio.

DE Maximaler Herzfrequenzmodus :

30-240 BPM

[Aktion] 1. Rufen Sie während des Trainings die maximale Herzfrequenz auf.

2. Rufen Sie die Aufzeichnungsfunktion für die maximale Herzfrequenz auf und drücken Sie 2, um den bisherigen Eintrag zu löschen den Wert der maximalen Herzfrequenz während des Trainings neu zu berechnen.

NL Modus maximale hartslag :

30-240 BPM

[Actie] 1. Weergave van de maximale hartslagwaarde tijdens training.

2. Ga naar de functie voor het registreren van de maximale hartslagwaarde en druk op 2 om de originele record te verwijderen.

Voer daarna de berekening van de maximale hartslagwaarde tijdens de training opnieuw uit.

IT Modalità Frequenza cardiaca media :

30-240 BPM

[Azione] 1. Visualizzare il valore di frequenza cardiaca media durante l'allenamento.

2. Accedere alla funzione di visualizzazione del valore di frequenza cardiaca media e premere 2 per eliminare la registrazione originale, quindi ricalcolare il valore di frequenza cardiaca media durante l'allenamento.

ES Modo ritmo cardíaco medio :

30-240 PPM

[Acción] 1. Mostrar el valor del ritmo cardíaco medio durante el ejercicio.

2. Acceda a la función de mostrar el valor del ritmo cardíaco medio y pulse 2 para borrar la grabación original y volver a calcular el valor del ritmo cardíaco medio durante el ejercicio.

DE Mittlerer Herzfrequenzmodus :

30-240 BPM

[Aktion] 1. Rufen Sie während des Trainings die mittlere Herzfrequenz auf.

2. Rufen Sie die Anzeigefunktion für die mittlere Herzfrequenz auf und drücken Sie 2, um den bisherigen Eintrag zu löschen den Wert der mittleren Herzfrequenz während des Trainings neu zu berechnen.

NL Modus gemiddelde hartslag :

30-240 BPM

[Actie] 1. Weergave van de gemiddelde hartslagwaarde tijdens training.

2. Ga naar de functie voor de weergave van de gemiddelde hartslagwaarde en druk op 2 om de originele record te verwijderen. Voer daarna de berekening van de gemiddelde hartslagwaarde tijdens de training opnieuw uit.

EN [Note] Make sure to initiate the heart rate monitor after battery change, otherwise the heart rate monitor may run errors.

IT [Nota] Assicurarsi di avviare il cardiofrequenzimetro dopo la sostituzione della batteria per evitare che presenti errori.

DE [Hinweis] Initialisieren Sie den Herzfrequenzmonitor auf jeden Fall nach einem Batteriewechsel, da anderenfalls Fehler auftreten können.

FR [Remarque] Assurez-vous de démarrer le moniteur de fréquence cardiaque après un changement de pile, sans quoi il pourrait rencontrer des erreurs.

ES [Nota] Asegúrese de encender el pulsómetro después de cambiar la pila; si no lo hace, es posible que el pulsómetro no funcione correctamente.

NL [Opmerking] Zorg dat u de hartslagmonitor initialiseert na het vervangen van de batterij, anders kunnen er fouten optreden met de hartslagmonitor.

IT Precauzioni :

1. prendersi cura della fascia toracica. Lavare la fascia toracica con acqua e sapone, quindi risciacquare con acqua.

2. Lasciare asciugare naturalmente ed evitare di lasciare la fascia toracica in un ambiente a temperatura elevata o evitare di toccare materiali corrosivi come acidi forti e alcalini.

3. Bagnando la pelle nel punto in cui è a contatto con la superficie conduttiva della fascia toracica si migliora la conduzione e si ottiene un segnale più stabile.

4. Le condizioni fisiche di un individuo potrebbero influire sull'intensità del segnale misurato.

5. Evitare di utilizzare il cardiofrequenzimetro accanto al tram, a fermate del tram, trasformatori, sottostazioni elettriche e linee di distribuzione ad alta tensione, ecc.

Il segnale di radiazione sarà influenzato in ambiente ad alta tensione e con campo magnetico forte.

6. Non utilizzare alcun tasto dell'orologio sotto l'acqua, anche se l'impermeabilità di questo orologio è stata approvata a 30 metri, l'orologio non è stato progettato per le immersioni.

7. La batteria può essere utilizzata per 1 anno con un esercizio quotidiano di 1,5 ore.

8. Sostituire la batteria in un negozio di orologi e non aprire l'orologio personalmente.

ES Precauciones :

1. Cuidar su cinturón de pecho. Límpielo con agua jabonosa y, a continuación, aclárelo con agua.

2. Deje que se seque y evite que quede expuesto a altas temperaturas y que entre en contacto con corrosivos tan fuertes como el ácido o los materiales alcalinos.