

**Hartslagmeter horloge met afstands- en snelheidsmeting**  
**Gebruiksaanwijzing**



Model No.: AB9-PUP-1A/1B/1C

AA 11/19 F

**INHOUDSOPGAVE**

**1 Toepassing** ..... 1  
**2 Veiligheid** ..... 1  
 2.1 Veiligheidsinstructies ..... 1  
 2.2 Batterijen..... 1  
**3 Onderhoud**..... 1  
 3.1 Voorwaarden en gebruiksomgeving ..... 1  
 3.2 Waterdichtheid..... 1  
 3.3 Afdanken..... 1  
 3.4 Reiniging en onderhoud..... 2  
 3.5 Opslag ..... 2  
 3.6 Instructies bij deze gebruiksaanwijzing... 2  
 3.7 Levering en technische specificaties ..... 2  
**4 Ingebruikname - Voor de start** ..... 2  
 4.1 Hartslagmeter horloge ..... 2  
 4.2 Borstgordel ..... 2  
 4.3 Fietsstuurhouder ..... 2  
**5 Functieknoppen/Modi/Instellingen** ..... 2  
 5.1 Functieknoppen van het hartslagmeter horloge ..... 2  
 5.2 Hoofd-functiemodi ..... 2  
 5.3 Tijd-modus..... 2  
 5.3.1 Tijd..... 2  
 5.3.2 Alarm ..... 3  
 5.3.3 Countdown Timer ..... 3  
 5.4 Stopwatch-modus ..... 3  
 5.4.1 Stopwatch ..... 3  
 5.4.2 Gegevens weergeven ..... 3  
 5.5 Hartslagfrequentie-modus..... 3  
 5.5.1 Trainingstijd..... 4  
 5.5.2 Geheugen ..... 4  
 5.5.3 Trainingszones ..... 4  
 5.5.4 Calorieën, vet en BMI..... 4  
 5.5.5 Snelheid ..... 5  
 5.5.6 Fitnessniveau ..... 5  
 5.6 Stappenteller-modus ..... 5

5.6.1 Snelheidsjiking en instellen van de totale afstand ..... 5  
 5.6.2 Stappenteller ..... 6  
 5.6.3 Calorieën, vet en BMI ..... 6  
 5.6.4 Hartslagfrequentie ..... 6  
 5.6.5 Timer ..... 6  
 5.6.6 Dagafstand ..... 6  
 5.6.7 Gemiddelde snelheid ..... 6  
 5.6.8 Maximale snelheid ..... 6  
 5.6.9 Snelheidsvergelijking ..... 6  
 5.7 Display-licht ..... 6  
 5.8 Technische specificaties ..... 6  
 5.9 Batterijen verwisselen ..... 7  
**6 Verklaring van Overeenstemming**..... 7  
**7 Probleemoplossing**..... 7  
**8 Garantiecertificaat** ..... 7

**1 Toepassing**

Het hartslagmeter horloge kan gebruikt worden als polshorloge. Daarnaast kan hij als trainingshulpmiddel gebruikt worden voor het meten en aangeven van uw hartslagfrequentie. Hij is voor privédoeleinden ontworpen, en is niet geschikt voor industrieel gebruik. Het hartslagmeter horloge is geen speelgoed en geen medisch apparaat. Lees deze gebruiksaanwijzing om alle mogelijkheden van uw hartslagmeter horloge beter te leren kennen en te zorgen voor een foutloos gebruik. Alle aangegeven gegevens zijn alleen nominale waarden. Technische veranderingen voorbehouden.

**2 Veiligheid**

Lees de veiligheidsaankwijzingen aandachtig door en gebruik het hartslagmeter horloge alleen zoals beschreven in de handleiding om abusievelijke verwondingen en schades te voorkomen. Bewaar deze handleiding voor latere raadpleging. Bij doorgeven van het artikel ook de gebruikshandleiding meegeven.

**2.1 Veiligheidsinstructies**

**Belangrijk:** Vraag uw arts om advies voor u met een regelmatig trainingsprogramma begint. Het hartslagmeter horloge is geen medisch apparaat, het is een trainingshulpmiddel voor het meten en aangeven van uw hartslagfrequentie. Draggers van pacemakers mogen apparaten voor het meten van de hartslagfrequentie alleen gebruiken na overleg met hun arts.

**Opmerking:** Deze borstgordel kan onderdelen van latex bevatten. Bij dit materiaal kan zich in zeldzame gevallen een allergische reactie in de vorm van - onder omstandigheden relatief sterke - huidirritaties en rode plekken voordoen. Mocht u ook maar lichte rode plekken vaststellen, gebruikt u de borstgordel dan onder geen geval verder. Wij raden u aan in dat geval een huidarts te bezoeken.

**Gevaren voor kinderen en hulpbehoevende personen:**

Dit apparaat mag door kinderen vanaf acht (8) jaar en personen met beperkte fysieke, sensorische of geestelijke vaardigheden of door personen met gebrek aan ervaring en kennis van zaken gebruikt worden, wanneer ze onder toezicht staan of

aankwijzingen hebben gekregen over het veilige gebruik van het apparaat en de mogelijke gevaren daarvan. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Kinderen mogen dit apparaat niet reinigen of onderhouden zonder toezicht.

Verdere informatie evenals deze bedieningshandleiding vindt u op [www.krippel-watches.de](http://www.krippel-watches.de)

**2.2 Batterijen**

Uw hartslagmeter horloge wordt aangedreven door een 3 V CR2032 batterij. De borstgordel wordt eveneens aangedreven door een 3 V CR2032 batterij. Hieronder vindt u instructies over hoe u met batterijen dient om te gaan.

- Stel batterijen nooit aan overmatige hitte zoals zonneschijn, vuur en dergelijke bloot - verhoogd gevaar op leeglopen!
- Laad de batterijen nooit op.
- Sluit batterijen niet kort en haal ze niet uit elkaar - explosiegevaar!
- Reinig indien nodig de batterij- en apparaatcontacten voor het plaatsn.
- Verwijder lege batterijen onmiddellijk uit het apparaat. Er is een verhoogd uitloopgevaar.
- Verwijder de batterijen uit het apparaat als u het langdurig niet gaat gebruiken.
- Let op! Explosiegevaar bij het onjuist vervangen van de batterij. Vervang alleen door hetzelfde of een gelijkwaardig type.
- Houd batterijen en het hartslagmeter horloge uit de buurt van kinderen. Kinderen kunnen batterijen inslikken. Neem in dat geval onmiddellijk contact op met een arts.
- Voorkom bij leeggelopen batterijen contact met de huid, ogen en slijmvliezen. Als contact met batterijzuur heeft plaatsgevonden, dient u de respectievelijke plaatsen met veel schoon water af te spoelen en onmiddellijk contact met een arts op te nemen.

Als u deze instructies niet opvolgt, kan dit tot beschadiging en onder bepaalde omstandigheden tot ontploffing van de batterijen leiden en brand. Meer informatie over het verwisselen van de batterijen treft u aan onder Punt 5.9 "Batterijen verwisselen".

**3 Onderhoud**

Het hartslagmeter horloge en de borstgordel bevatten geen onderdelen die onderhoud nodig hebben.

Wij raden u echter aan om de sensorvlakken van de borstgordel na of voor ieder gebruik te reinigen.

**3.1 Voorwaarden en gebruiksomgeving**

Het hartslagmeter horloge kan doorlopend bij een omgevingstemperatuur tussen 0 °C en +50 °C worden gebruikt. Het hartslagmeter horloge is bestand tegen stoten die bij normaal dragen aan de arm kunnen optreden. In een kwartshorloge mag zich geen condenswater vormen, omdat er anders kortsluiting kan optreden. Stel het hartslagmeter horloge daarom nooit bloot aan extreme temperatuurswisselingen. Hele sterke magneetvelden (bijv. mobiele telefoons, televisietoestellen, haardrogers, elektrische scheerapparaten, elektrische lassers, transformatoren) moeten beslist vermeden worden anders kunnen er afwijkingen in de tijdmeting of in de transmissie van de hartslag ontstaan.

Het niet naleven van deze aankwijzingen kan leiden tot storingen of beschadiging van het hartslagmeter horloge.

**3.2 Waterdichtheid**

In onderstaande tabel vindt u de waterdichtheidsniveaus van uw hartslagmeter horloge en het overeenkomstige correcte gebruik van uw horloge. De bar-weergave heeft betrekking op de luchtoverdruk die in het kader van de waterdichtheidstest is toegepast (DIN 8310). Het horloge is gedurende een bepaalde tijd bestand tegen een druk van 3 bar.

Hartslagmeter horloge:

	Regen, spatten	Handen wassen	Douche	Baden, Zwemmen	Watersport
<b>Waterdicht Tot</b>					
3 bar	Ja	Ja	Nee	Nee	Nee

Borstgordel:

	Regen, spatten	Handen wassen	Douche	Baden, Zwemmen	Watersport
<b>Waterdicht Tot</b>					
WATER RESISTANT	Ja	Nee	Nee	Nee	Nee

**3.3 Afdanken**

**Verpakking verwijderen**



Verwijder de verpakking milieuvriendelijk door te sorteren. Plaats het papier en karton bij het oud papier en folie bij de te recycleren materialen.

**Recyclage van afgedankte apparaten**

(Van toepassing in de EU en andere landen met systemen voor gescheiden inzameling van waardevolle materialen)

**Afgedankte apparaten mogen niet bij het huishoudelijk afval!**



Dit symbool wijst erop dat dit product valt onder de EC richtlijnen voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (2012/19/EU) en nationale wettelijke bepalingen en niet met huishoudelijk afval mag weggeworpen worden. Dit product moet bij een daarvoor voorzien inzamelpunt afgegeven worden. Dit kan bijvoorbeeld door teruggave bij de aankoop van een gelijkaardig product of bij een geautoriseerd inzamelpunt voor recyclage van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur. Het onzorgvuldig omgaan met oude toestellen kan wegens de aanwezigheid van potentieel gevaarlijke stoffen die vaak in elektrische en elektronische apparaten aanwezig zijn een gevaar

betekenen voor het milieu en de menselijke gezondheid. Door een verstandige verwijdering van dit product draagt u bij tot een effectief gebruik van de natuurlijke hulpbronnen. Informatie inzake inzamelpunten voor defecte apparaten vindt u bij uw gemeentelijke instanties, officiële afvalbeheerder, een instantie bevoegd voor het inzamelen van afgedankte elektronische en elektrische apparaten of uw vuilnisophaaldienst.

**Batterijen en accu's mogen niet bij het huishoudelijk afval!** Als consument bent u wettelijk verplicht om alle batterijen en accu's, ongeacht of deze schadelijke stoffen\* bevatten, bij uw gemeente/stad of handelaar af te geven zodat een milieuvriendelijke verwerking kan gebeuren. Lever uw batterijen en accu's enkel in ontladen toestand in een inzamelpunt af!

\* met symbool: Cd = Cadmium, Hg = kwikzilver, Pb = lood

Het Groene Punt - Tweevoudig Systeem Duitsland GmbH. De eindgebruiker wordt erop gewezen dat de fabrikant, voor deze verpakking, aan de verplichtingen van het verpakkingenbesluit heeft voldaan.

Importeur: Krippel-Watches Warenhandels GmbH, Maria-Theresia-Straße 41, 4600 Wels, AUSTRIA

### 3.4 Reiniging en onderhoud

Maak het hartslagmeter horloge en de borstgordel uitsluitend schoon met een zachte, vochtige, pluisvrije doek. Gebruik geen oplosmiddelen, bijtende of gasvormige schoonmaakmiddelen. Let er op dat er geen waterdruppels op de display achterblijven. Water kan blijvende verkleuringen veroorzaken. Stel de display van het hartslagmeter horloge niet bloot aan fel zonlicht of ultraviolette straling.

### 3.5 Opslag

Bewaar het hartslagmeter horloge en de borstgordel op een koele en droge plaats. Als de batterijen verwijderd zijn, kan het hartslagmeter horloge worden opgeslagen tussen -10 °C en +60 °C.

### 3.6 Instructies bij deze gebruiksaanwijzing

Wij hebben deze gebruiksaanwijzing voor dit hartslagmeter horloge zo samengesteld, dat u te allen tijde in de inhoudsopgave de nodige informatie kunt terugvinden.

**KLANTENService**

⚠ **Attentie:** wegens organisatorische redenen kunnen we **geen Postpakketten** aanvaarden, die **zonder voorafgaande kennisgeving** onder rembours werden verzonden. Gebruik **eerst de servicehomepage** of neem met ons contact op via het **e-mailadres** dat hieronder wordt vermeld of telefonisch via onze **hotline**.

Houd het **model-nr.** bij de hand; dit nummer vindt u aan de **achterzijde of onderzijde** van het product.

📧 protel@teknihall.be  
☎ 03 232 11 91

Gebruik als extra hulp bij uw hartslagmeter horloge de FAQ's (=veelgestelde vragen) die u kunt vinden op de productservice-pagina op het internet: [www.krippel-watches.de](http://www.krippel-watches.de)

### 3.7 Levering en technische specificaties

- 1 Hartslagmeter horloge AB9-PUP-1A/1B/1C met borstgordel AB9-PUP-1
- 2 x 3 V batterijen CR2032 (Lithium knoobatterijen)
- 1 Fietsstuurhouder
- 1 Gebruiksaanwijzing, Garantiekaart

## 4 Ingebruikname - Voor de start

### 4.1 Hartslagmeter horloge

Model no.: AB9-PUP-1A/1B/1C, Type PDD60-HRM-GB

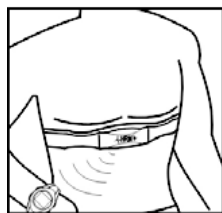
Als u het hartslagmeter horloge de eerste keer in gebruik neemt, verwijdert u het beschermfolie van het display en drukt u op de knop LIGHT, MODE, SET of SEL (u hoort een toon), tot alle segmenten kort oplichten. Vervolgens hebt u de keuze tot het kiezen tussen de taal engels (ENGLISH) of duits (DEUTSCH). Kies et behulp van de SEL-knop de gewenste taal en bevestig met de SET-knop. Daarna kunt u nog kiezen tussen twee verschillende aanduidingen van de maateenheden (METRIC of IMPERIAL). Stel daarvoor met de SEL-knop de gewenste maateenheid in (bv.: METRIC voor KM en KG of IMPERIAL voor MILES of LB) en bevestig met de SET-knop. U gaat nu automatisch verder naar het instellen van de tijd in de tijd-modus (zie ook punt 5.3. "Tijd-modus").

- Kies met de SEL-knop tussen 12H en 24H aanduiding. Bevestig uw keuze met de SET-knop, de seconden knipperen.

**Opmerking:** Door het indrukken en vasthouden van de SEL-knop kunt u bij het instellen de snelfunctie gebruiken.

- Druk op de SEL-knop om de seconden op nul te zetten. Bevestig met de SET-knop, de minuten knipperen.
- Stel de minuten in met de SEL-knop. Bevestig met de SET-knop.
- Stel de uren, het jaar, de maand, de dag, het geboortjaar, de geboortemaand, de geboortedag, het gewicht en de lengte in zoals boven beschreven. Druk nu op de MODE-knop, alle instellingen zijn opgeslagen.

Het hartslagmeter horloge kan gedragen worden als een polshorloge.



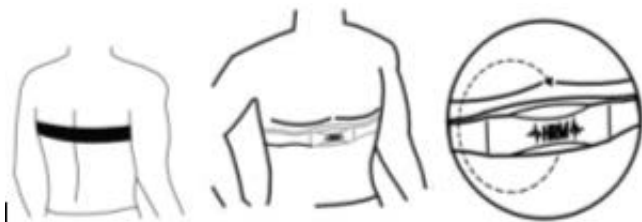
### 4.2 Borstgordel

Model no.: AB9-PUP-1, Type PDD60-HRM-GB

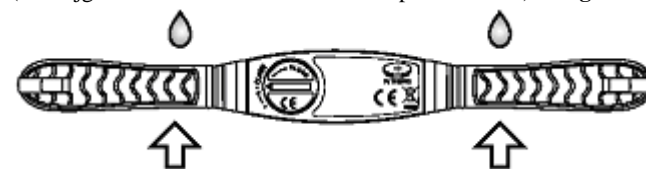
Verbind de gordel met de sensor.



Stel de elastische gordel zo in dat de sensor stevig tegen de borst ligt onder de borstspieren.

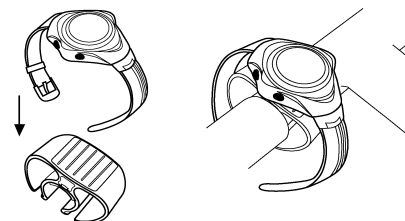


Om te zorgen voor een goed contact met de huid, moet u de contacten van de sensor vochtig maken of een EKG-gel (verkrijgbaar in medische speciaalzaken) gebruiken.



### 4.3 Fietsstuurhouder

Het hartslagmeter horloge kan worden gedragen als polshorloge of met de bijgeleverde fietshouder aan het stuur van uw fiets bevestigd worden.



## 5 Functieknoppen/Modi/Instellingen

### 5.1 Functieknoppen van het hartslagmeter horloge



### 5.2 Hoofd-functiemodi

Het hartslagmeter horloge beschikt over vier hoofd-functiemodi, die in de volgende hoofdstukken uitgebreider beschreven worden:

- Tijd-modus (TIME)
- Stopwatch-modus (CHRONO)
- Hartslagfrequentie-modus (HRM)
- Stappenteller-modus (PEDO)

Als eerste modus wordt de tijd-modus weergegeven. Druk op de MODE-knop om nu tussen de verschillende modi te wisselen. De verschillende modi worden beschreven in punt 5.3 tot punt 5.6.

### 5.3 Tijd-modus

Druk zo vaak op de MODE-knop tot u bij de tijd-modus bent. Deze wordt aangegeven door "TIME".



In de tijd-modus kunt u door op de SEL-knop te drukken, kiezen tussen de onderfuncties

- Tijd (TIME)
- Alarm (ALARM) en
- Countdown Timer (TIMER)

### 5.3.1 Tijd

Druk in de tijd-modus op de SEL-knop tot TIME wordt weergegeven. In de tijd-modus wordt in het bovenste displaysegment het jaar, in het middelste de tijd en in het onderste de dag en de datum aangegeven.



#### Tijd instellen

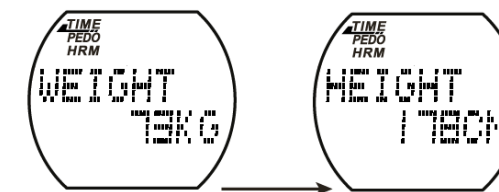
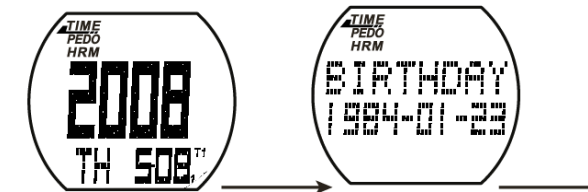
- Houd de SET-knop ca. 3 seconden ingedrukt, "HOLD TO SET" verschijnt in het display en 24H knippert. Kies met de SEL-knop tussen 12H en 24H aanduiding. In de 12-uursweergave verschijnt links van de datum A (van 0 tot 11 uur) of P (van 12 tot 23 uur). Bevestig uw keuze met de SET-knop, de seconden knipperen.



- Druk op de SEL-knop om de seconden op nul te zetten. Bevestig met de SET-knop, de minuten knipperen.

**Opmerking:** Door het indrukken en vasthouden van de SEL-knop kunt u bij het instellen de snelfunctie gebruiken.

- Stel de minuten in met de SEL-knop. Bevestig met de SET-knop. Stel de uren, het jaar, de maand, de dag, het geboortjaar, de geboortemaand, de geboortedag, het gewicht en de lengte in zoals boven beschreven. Druk nu op de MODE-knop, alle instellingen zijn opgeslagen.



#### Tweede tijd

Houd de SEL-knop ca. 3 seconden ingedrukt, het hartslagmeter horloge stelt in op de tweede tijd (T2 verschijnt rechtsonder in het display).

Het instellen van de tweede tijd functioneert zoals beschreven onder punt 5.3.1 "Tijd". Druk vervolgens op de MODE-knop, alle instellingen zijn opgeslagen.

Om weer terug te schakelen naar de normale tijd, houd u de SEL-knop ca. 3 seconden ingedrukt (T1 verschijnt rechtsonder in het display).

**Opmerking:** Om eventuele verkeerde invoeren te corrigeren, begint u opnieuw met de bijbehorende instellingsprocedure.



## Corrigeer de taal en / of maateenheid

**Let op:** Houd er rekening mee dat de volgende procedure alle eerder ingevoerde en opgeslagen gegevens zal wissen omdat een reset van de hartslagmonitor zal worden uitgevoerd.

Om de taal en / of maateenheid opnieuw in te stellen, houdt u de SET- en SEL-toetsen tegelijkertijd ingedrukt, tot alle segmenten kort oplichten. Vervolgens hebt u de keuze tot het kiezen tussen de taal engels (ENGLISH) of Duits (DEUTSCH). Kies et behulp van de SEL-knop de gewenste taal en bevestig met de SET-knop. Daarna kunt u nog kiezen tussen twee verschillende aanduidingen van de maateenheden (METRIC of IMPERIAL). Stel daarvoor met de SEL-knop de gewenste maateenheid in en bevestig met de SET-knop. U gaat nu automatisch verder naar het instellen van de tijd in de tijd-modus (zie ook punt 5.3. "Tijd-modus").

### 5.3.2 Alarm

Druk in de tijd-modus op de SEL-knop tot ALARM wordt weergegeven.



#### Alarm instellen

- Houd de SET-knop ca. 3 seconden ingedrukt, "HOLD TO SET" verschijnt in het display en de minuten knipperen. Stel met de SEL-knop de minuten in. Bevestig uw keuze met de SET-knop, de uren knipperen.
- Stel de uren in met de SEL-knop. Bevestig met de SET-knop, de maand knippert.
- Stel de maand in met de SEL-knop. Instellen is mogelijk van 1, 2, 3, ... 11, 12 en --. Als u -- kiest, gaat het alarm elke maand af (op de ingestelde dag - zie volgende paragraaf). Bevestig met de SET-knop, de dag knippert.
- Stel de dag in met de SEL-knop. Instellen is mogelijk van 1, 2, 3, ... 30, 31 en --. Als u -- kiest, gaat het alarm elke dag af. Bevestig met de SET-knop, CHIME (uuralarm) knippert.
- U kunt nu met de SEL-knop het uuralarm op ON of OFF zetten.



Kloksymbool zichtbaar = uuralarm aan  
Kloksymbool niet zichtbaar = uuralarm uit

- Druk nu op de MODE-knop, alle instellingen zijn opgeslagen en het ingestelde alarm is automatisch geactiveerd.



### Alarm activeren/deactiveren

In de weergave van de alarmtijd op SET-knop drukken

- Alarmsymbool zichtbaar = alarm aan
- Alarmsymbool niet zichtbaar = alarm uit

#### Alarm uitzetten

Als het alarm afgaat, kunt u het uitzetten door te drukken op de LIGHT-, MODE-, SEL- of SET-knop.

#### Repeat alarm

Wanneer het alarm afgaat en er geen toets wordt ingedrukt, klinkt het alarm ongeveer 30 seconden. De alarmtoon gaat dan uit en het alarmsymbool knippert (alarmherhaling). Na ongeveer 90 seconden klinkt het alarm opnieuw.

### 5.3.3 Countdown Timer

Druk in de tijd-modus op de SEL-knop tot TIMER wordt weergegeven.

Het hartslagmeter horloge beschikt over een countdown timer (=terugtellen van de tijd) en een countup timer (=optellen van de tijd).



Basisinstelling 0:01:00 (1 minuut)

Om de countdown timer in te stellen, de SET-knop ingedrukt houden, "HOLD TO SET" verschijnt. Met de SEL-knop de minuten instellen, met de SET-knop bevestigen. Met de SEL-knop de uren instellen, met de SET-knop bevestigen. Met de SEL-knop kunt u nu de manier van de countdown timer instellen, r, U of S.



**r:** Als nul bereikt wordt, begint de countdown timer opnieuw vanaf de vooraf ingestelde tijd te tellen.

**U:** Als de nul bereikt wordt, begint de countdown timer van nul weer op te tellen (countup)

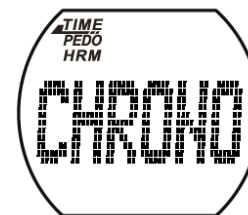
**S:** Als nul bereikt wordt, is de timer beëindigd. Bevestig de invoer met de MODE-knop.

#### Voor alle 3 manieren van de timer geldt:

- SET-knop indrukken - Timer starten
- SET-knop nogmaals indrukken - Timer stoppen
- SET-knop nogmaals indrukken - Timer weer aanzetten
- SET-knop bij gestopte tijd ca. 3 seconden ingedrukt houden - Timer keert terug naar de oorspronkelijk ingestelde tijd
- Als de countdown timer bij nul aangekomen is, klinkt een alarm dat na 15 seconden stopt, of gestopt kan worden door te drukken op de LIGHT-, MODE-, SEL- of SET-knop.

### 5.4 Stopwatch-modus

Druk zo vaak op de MODE-knop tot u bij de stopwatch-modus bent. Deze wordt aangegeven door "CHRONO".



In de stopwatch-modus kunt u door op de SEL-knop te drukken, kiezen tussen de onderfuncties

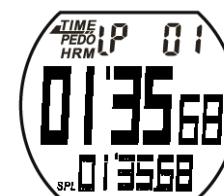
- Stopwatch (CHRONO) en
- Gegevens weergeven (DATA RECALL)

#### 5.4.1 Stopwatch

Druk in de stopwatch-modus op de SEL-knop tot CHRONO wordt weergegeven.

**Opmerking:** Het wisselen tussen "Stopwatch" en "DATA RECALL" werkt alleen als reeds minimaal 1 ronde opgenomen is.

- SET-knop indrukken --> Tijdwaarneming starten
- SET-knop indrukken --> Tijdwaarneming stoppen
- SET-knop indrukken --> Weer verder gaan met tijdwaarneming
- Rondetijd stoppen --> Terwijl de tijd loopt op de SEL-knop drukken. In het bovenste displaysegment wordt het rondenummer weergegeven, in het middelste de rondetijd en in het onderste de tussentijd.



- Tijd op nul zetten --> Terwijl de tijd loopt, de SET-knop ca. 3 seconden ingedrukt houden. Alle ronden en rondetijden worden na deze handeling gewist.

#### 5.4.2 Gegevens weergeven

Dit functioneert alleen als minimaal 1 ronde opgenomen is en de tijdwaarneming gestopt is door te drukken op de SET-knop. Druk in de stopwatch-modus op de SEL-knop tot DATA RECALL wordt weergegeven. Let op:

De eerste weergave is BEST-LAP (beste ronde).

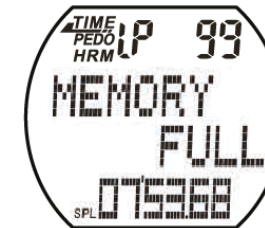


Om alle ronden te zien, drukt u herhaald op de SET-knop. In het bovenste displaysegment wordt het rondenummer weergegeven, in het middelste de rondetijd en in het onderste de tussentijd.



Om de tijdwaarneming weer voort te zetten, drukt u kort op de SEL-knop, de weergave van de laatste ronde verschijnt. Start de tijdwaarneming weer door kort te drukken op de SET-knop.

Er kunnen 99 rondetijden opgeslagen worden. Als het rondegeheugen vol is, verschijnt de weergave "MEMORY FULL".



### 5.5 Hartslagfrequentie-modus

Druk zo vaak op de MODE-knop tot u bij de hartslagfrequentie-modus bent. Deze wordt aangegeven door "HRM".



#### Gecodeerde overdracht van de hartslagfrequentie

De overdracht van de hartslagfrequentie van de borstgordel naar het hartslagfrequentie meethorloge vindt gecodeerd plaats. Voor de overdracht zijn 5 kanalen beschikbaar: CH10, CH11, CH12, CH13 en CH14.

Voorbeeld: Als u kanaal CH13 gebruikt en uw trainingspartner een ander kanaal (bv. CH12) kunnen er geen onderlinge storingen plaatsvinden.

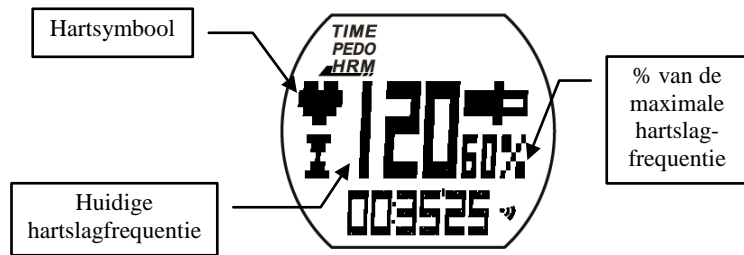
Bij het eerste gebruik van het hartslagmeter horloge wordt het kanaal per toeval gekozen. Het gebruikte kanaal wordt bij het wisselen naar de hartslagfrequentie-modus kort aangegeven helemaal boven in de display (zie bovenstaande afbeelding, hier wordt kanaal CH12 gebruikt).

Om het kanaal te wisselen, neemt u de batterij uit de borstgordel en plaatst deze weer terug. De overdracht van de hartslagfrequentie vindt nu plaats op een ander, per toeval gekozen, kanaal. Na ca. 1 minuut bij geplaatste borstgordel, toont het hartslagmeter horloge het nieuwe kanaal, als u weer naar de hartslagfrequentie-modus wisselt.

In de hartslagfrequentie-modus kunt u door op de SEL-knop te drukken, kiezen tussen de onderfuncties

- Trainingstijd (TIMER)
- Geheugen (MEMORY)
- Trainingszones (ZONE)
- Calorieën, vet en BMI (CALORIE)
- Snelheid, afstand (PEDO) en
- Fitnessniveau (FITNESS LEVEL)

**Opmerking:** Als in de hartslagfrequentie-modus de knoppen ca. 5 minuten niet bediend worden, of als het hartslagmeter horloge geen hartslag registreert, dan schakelt het horloge automatisch naar de tijdmodus.

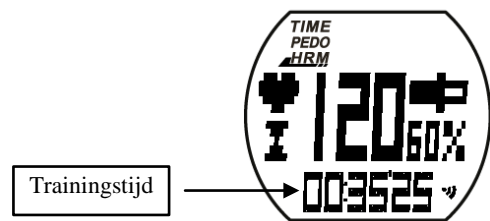


Als de borstgordel geplaatst is, wordt de huidige hartslagfrequentie aangegeven in het middelste displaysegment. Anders wordt "0" aangegeven. Het hart-symbool knippert, als de hartslagfrequentie ontvangen wordt van de borstgordel. Als er geen signaal meer ontvangen wordt, knippert het symbool niet meer en de laatste hartslagfrequentie-aanduiding blijft in het display staan. Rechts naast de huidige hartslagfrequentie wordt het % van de maximale hartslagfrequentie aangegeven. De maximale hartslagfrequentie wordt automatisch berekend door het invoeren van de persoonlijke gegevens zoals leeftijd, gewicht, enz.

**Let op:** Alle volgende beschreven onderfuncties functioneren alleen met een geplaatste borstgordel.

### 5.5.1 Trainingstijd

Druk in de hartslagfrequentie-modus op de SEL-knop tot TIMER wordt weergegeven. In het onderste displaysegment wordt de trainingstijd aangegeven, in het middelste de hartslagfrequentie.



De weergave van de trainingstijd wordt automatisch geactiveerd als het hartslagfrequentie-sigitaal ontvangen wordt. De trainingstijd duidt de totale tijd aan, waarin u de borstgordel draagt en de hartslagfrequentie door het hartslagmeter horloge ontvangen is, ook als u uit de hartslagfrequentie-modus wisselt naar een van de andere modi.

Als u kort op de SET-knop drukt, kunt u kiezen uit de volgende weergaven:

- de totale trainingstijd
- de tijd waarin u binnen de uitgekozen trainingszone was
- de tijd waarin u boven de uitgekozen trainingszone was
- de tijd waarin u onder de uitgekozen trainingszone was



Houd de SET-knop ingedrukt (aangeduid door "HOLD TO RESET") om de trainingstijd terug te zetten op nul.

### 5.5.2 Geheugen

Druk in de hartslagfrequentie-modus op de SEL-knop tot MEMORY wordt weergegeven.

In het onderste displaysegment worden de opgeslagen hartslagfrequentiewaarden weergegeven, in het middelste de actuele hartslagfrequentie, als de borstgordel geplaatst is.

Door op de SET-knop te drukken, kunt u de volgende waarden bekijken:

HI = hoogste hartslagfrequentie

LO = laagste hartslagfrequentie

AV = gemiddelde hartslagfrequentie

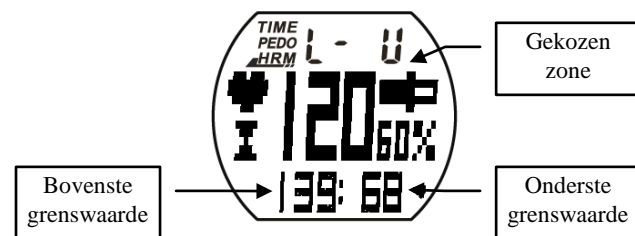


Houd de SET-knop ingedrukt (aangeduid door HOLD TO RESET) om de waarden terug te zetten op nul.

### 5.5.3 Trainingszones

Druk in de hartslagfrequentie-modus op de SEL-knop tot ZONE wordt weergegeven.

In het onderste displaysegment worden de onderste en bovenste grenswaarde weergegeven, in het middelste de hartslagfrequentie en in het bovenste de gekozen zone (1, 2, 3 of U).



Er zijn drie vooraf geprogrammeerde trainingszones (1, 2 en 3) en een gebruikersbepaalde trainingszone U.

Het hartslagmeter horloge berekent aan de hand van uw leeftijd automatisch uw maximale hartslagfrequentie (HR) evenals uw persoonlijke boven- en ondergrenzen in de 3 voorgeprogrammeerde trainingszones (Zone 1: 50-65% van de MHR, Zone 2: 65-80% van de MHR, Zone 3: 80-95% van de MHR).

**Verschillende trainingszones:** Afhankelijk van het doel van uw training, stelt u aan het begin de bijpassende trainingszone in:

**Zone 1 - Welzijn (50% - 65% MHR):** Deze trainingszone is voor lange trainingseenheden met weinig inspanning. Door oefeningen in deze zone verbetert u zowel uw geestelijke en lichamelijke welzijn.

**Zone 2 - Fitness (65% - 80% MHR):** Deze trainingszone is geschikt voor sporters, die hun prestatievermogen en uithoudingsvermogen willen verbeteren bij een verhoogde calorieverbranding.

**Zone 3 - Wedstrijdsport (80% - 95% MHR):** Deze trainingszone is ideaal voor korte en zeer intensieve trainingseenheden. Wedstrijdsporters trainen in deze zone om kracht en snelheid te verbeteren.

**Gebruikersbepaalde trainingszone U:** Bovenste en onderste grenswaarden kunnen handmatig ingesteld worden.

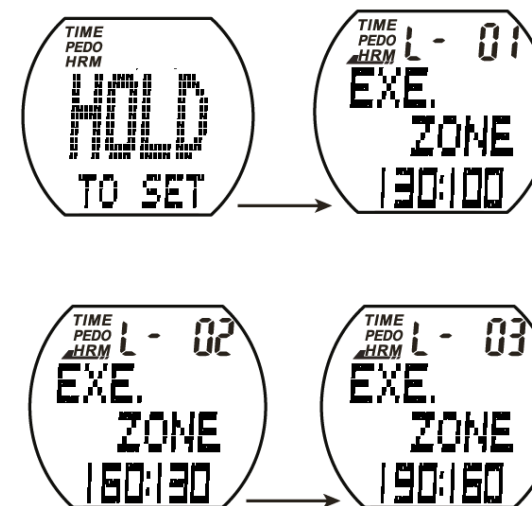
Leeftijd:	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	
Glucoseverbranding	Zone 3	190	185	180	175	171	166	161	156	152	147
	Topprestaties 80-95% MHR	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
Vetverbranding	Zone 2	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
	Fitness 65-80% MHR	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
Zone 1	Gezondheid 50-65% MHR	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
		100	97	95	92	90	87	85	82	80	77

**Tip:** Als u bijvoorbeeld een verhoogde fitness nastreeft, dan stelt u de bovenste grenswaarde van de trainingszone in op 80% van uw maximale hartslagfrequentie en 65% van uw maximale hartslagfrequentie als onderste grenswaarde (zone 2).  
Voorbeeld:  
Bovenste grenswaarde (80%) =  $188 \times 0,8 = 150$   
Onderste grenswaarde (65%) =  $188 \times 0,65 = 122$

#### Instelling:

SET-knop ingedrukt houden, "HOLD TO SET" verschijnt. Met de SEL-knop de zone 1, 2, 3 of U kiezen.

Bevestig met de keuze van 1, 2 of 3 met de MODE-knop. De instelling is voltooid. De boven- en ondergrenzen worden automatisch berekend.

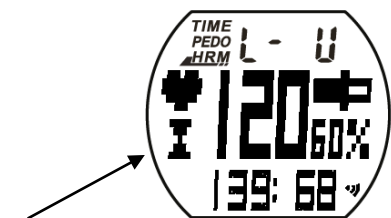


Bij het kiezen van de gebruikersbepaalde trainingszone U, drukt u op de SET-knop, de onderste grenswaarde knippert. Met de SEL-knop instellen, met de SET-knop bevestigen, de bovenste grenswaarde knippert. Met de SEL-knop instellen en met de MODE-knop bevestigen, de instellingen zijn voltooid.



#### Trainingszones-alarm (grafisch)

Tijdens het trainen kunt u grafisch links van de huidige hartslag zien of de hartslag binnen, boven of onder de ingestelde trainingszone ligt.



Weergaves in de display:

- Hartslagfrequentie ligt binnen de trainingszone
- Hartslagfrequentie ligt boven de trainingszone
- Hartslagfrequentie ligt onder de trainingszone

#### Trainingszones-alarm (akoestisch)

In de weergave van de bovenste en onderste grenswaarden, de SEL-knop ingedrukt houden.

Alarmsymbool verschijnt = trainingszones-alarm geactiveerd  
Alarmsymbool verdwijnt = trainingszones-alarm gedeactiveerd

Als de hartslagfrequentie onder de onderste grenswaarde valt of boven de bovenste grenswaarde stijgt, dan klinkt het alarm (indien geactiveerd!).

#### Alarm bij overschrijden van de maximale hartslagfrequentie

Rechts naast de huidige hartslagfrequentie wordt het % van de maximale hartslagfrequentie aangegeven.

Als uw hartslagfrequentie 99% van de berekende maximale hartslagfrequentie bedraagt of zelfs overstijgt, klinkt er een voortdurende waarschuwingstoon, om u hier bewust van te maken. Zo kunt u het risico op een overbelasting minimaliseren.

Het alarm van de maximale hartslagfrequentie is onafhankelijk van of het trainingszones-alarm geactiveerd is of niet.

De waarschuwingstoon stopt automatisch als uw huidige hartslagfrequentie onder 99% van de maximale hartslagfrequentie daalt.

### 5.5.4 Calorieën, vet en BMI

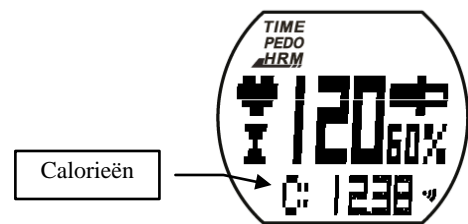
Druk in de hartslagfrequentie-modus op de SEL-knop tot CALORIE wordt weergegeven.

In het onderste displaysegment worden calorieën, vet en BMI weergegeven (wisselen met SET-knop), in het middelste de hartslagfrequentie.



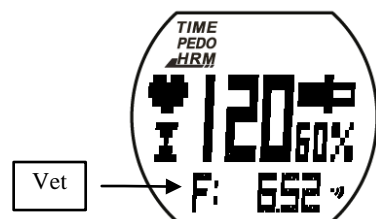
### Calorieën (CALORIE verschijnt)

De energie-omzet in calorieën wordt automatisch gemeten als de hartslagfrequentie ontvangen wordt in de hartslagfrequentie-modus. De gemeten waarde wordt in het onderste displaygedeelte weergegeven (C:...). Houd de SET-knop ingedrukt (aangeduid door HOLD TO RESET) om de waarde terug te zetten op nul.



### Vet (FAT BURN verschijnt)

Zodra het hartslagfrequentie-sigitaal in de hartslagfrequentie-modus wordt ontvangen, wordt de geschatte waarde van het verbrande vet in gram in het onderste displaygedeelte weergegeven (F:...). Houd de SET-knop ingedrukt (aangeduid door HOLD TO RESET) om de waarde terug te zetten op nul.



**Opmerking:** Om een goede waarde voor calorieverbruik en vetverbranding te verkrijgen, is het noodzakelijk om de geboortedatum en het gewicht juist in te voeren.

**Opmerking:** De lichaamsvet-functie is alleen actief als de trainingsintensiteit meer dan 65% van de berekende maximale hartslagfrequentie bedraagt.

### BMI (Body Mass Index) (BMI verschijnt)

Leeftijd (jaar)	BMI-waarde (kg/m <sup>2</sup> )
19-24	19 - 24
25-34	20 - 25
35-44	21 - 26
45-54	22 - 27
55-64	23 - 28
> 64	24 - 29
Ca. waarde voor de BMI	

De BMI (Body Mass Index) is een maataanduiding voor het beoordelen van het lichaamsgewicht van een persoon. De BMI geeft slechts een grove richtwaarde aan.

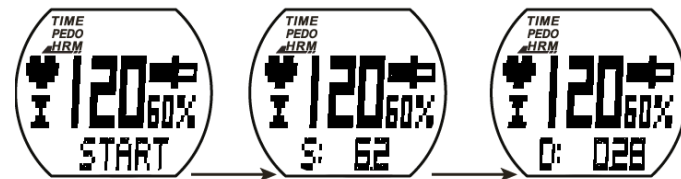
De BMI wordt berekend door het lichaamsgewicht in kg te delen door de lichaamslengte in meters in het kwadraat. Het hartslagmeter horloge berekent de BMI automatisch uit de ingevoerde gegevens.

### 5.5.5 Snelheid

**Let op:** Om ervoor te zorgen dat het hartslagmeter horloge de juiste waarde voor de snelheid kan aangeven, moet u eerst een ijking uitvoeren in de stappenteller-modus, zie punt 5.6.1 Snelheidsijking en instellen van de totale afstand)

Druk in de hartslagfrequentie-modus op de SEL-knop tot PEDO wordt weergegeven.

De aanduiding PRESS TO START wordt weergegeven. Druk op de SET-knop om te starten.



In het onderste displaysegment wordt de snelheid (S) in km/h of de afgelegde afstand (D) in km weergegeven (wisselen met SET-knop). In het middelste displaysegment wordt de hartslagfrequentie weergegeven.

### 5.5.6 Fitnessniveau

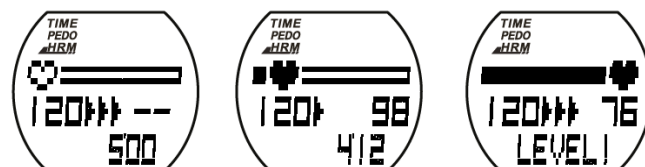
Druk in de hartslagfrequentie-modus op de SEL-knop tot FITNESS LEVEL wordt weergegeven.

Druk onmiddellijk na de training (met de borstgordel om) op de SET-knop, om een 5 minuten durende countdown te starten. Na de countdown (=herstelfase) worden uw hartslagfrequentie en het fitnessniveau weergegeven.

Fitnessniveau	Hartslagfrequentie na 5 minuten
Level 6	> 130
Level 5	130-120
Level 4	120-110
Level 3	110-105
Level 2	105-100
Level 1	< 100

Op het display kunt u tijdens de countdown de volgende weergaves bekijken:

- Hartsymbool, dat van links naar rechts beweegt (voortgangsbalk)
- Getal links in display: Hartslagfrequentie op het moment waarop de countdown gestart is
- Getal rechts in display: huidige hartslagfrequentie
- Onderste displaysegment: de minuten worden afgeteld van 5 naar 0.



Level 1 betekent dat u goed getraind bent, want de hartslag is 5 minuten na het einde van de training reeds gedaald tot onder de 100 slagen /minuut.

Level 6 betekent dat u niet goed getraind bent, want de hartslag is 5 minuten na het einde van de training noch altijd boven de 130 slagen/minuut.

### 5.6 Stappenteller-modus

Druk zo vaak op de MODE-knop tot u bij de stappenteller-modus bent. Deze wordt aangegeven door "PEDO".



In de stappenteller-modus kunt u door op de SEL-knop te drukken, kiezen tussen de onderfuncties

- Calorieën, vet en BMI (CALORIE)
- Hartslagfrequentie (HRM)
- Timer (TIMER)
- Dagafstand (DISTANCE)
- Gemiddelde snelheid (AVG SPEED)
- Maximale snelheid (MAX SPEED)
- Totale afstand (ODOMETER)
- Stappenaantal (STEP)

**Opmerking:** Als in de stappenteller-modus de knoppen ca. 5 minuten niet bediend worden, of als het hartslagmeter horloge geen activiteit registreert, dan schakelt het horloge automatisch naar de tijd-modus.

In het middelste displaysegment wordt de huidige snelheid weergegeven.

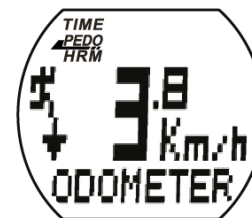
- Om de stappenteller-modus te starten, moet u op de SET-toets drukken. Het mannetje op de linkerkant van de Display begint dan te bewegen.
- Wanneer u de registratie wilt stoppen, drukt u op de SET-toets. Het mannetje op de linkerkant van de Display stopt met bewegen.

**Let op:** Wanneer u de subpunt calorieën geselecteerd heeft, kunt u de stappenteller-modus NIET starten door op de SET-toets te drukken.

#### 5.6.1 Snelheidsijking en instellen van de totale afstand

Druk in de stappenteller-modus op de SEL-knop tot ODOMETER wordt weergegeven.

In het onderste displaysegment wordt de totale afstand aangegeven, in het middelste de huidige snelheid.



#### Instellen van de totale afstand evenals het ijken van de snelheid voor lopen en rennen:

**Opmerking:** Het hartslagmeter horloge biedt u de mogelijkheid om de totale afstand bv. na het vervangen van de batterijen, handmatig in te stellen.

**Voer, onafhankelijk van of u wilt lopen of rennen, altijd de ijking voor lopen EN rennen uit, om een goed resultaat te verkrijgen.**

Als u echt alleen wilt lopen, ijkt u toch voor lopen (lopen) EN rennen (sneller lopen).

Indien u het horloge niet ijkt, hebben de weergegeven waarden slechts een beperkte betekenis. In dat geval gebruikt het horloge namelijk de standaard ijking, die niet overeenkomt met uw persoonlijke bewegingsprofiel.

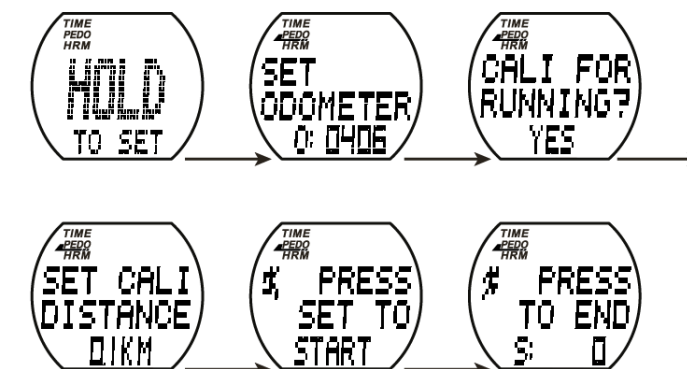
Tijdens het ijken slaat het horloge uw persoonlijke bewegingsprofiel op. Hoe gelijkmatiger u loopt of rent, hoe nauwkeuriger de resultaten zullen zijn. Tegelijkertijd geldt: hoe langer u de afstand voor de ijking kiest, hoe nauwkeuriger de gegevens zullen zijn.

Het hartslagmeter horloge herkent tijdens uw training vanwege de ijking automatisch of u loopt of rent, en geeft de bijbehorende snelheid, stappen, enz. aan.

Om een goed resultaat te bereiken, kiest u het tempo en ritme bij het lopen en rennen zoals u gewijkt hebt.

Als u het hartslagmeter horloge bij het ijken aan de linker (rechter) hand gewijkt hebt, dan draagt u het bij de training ook aan de linker (rechter) hand.

- SET-knop ingedrukt houden - aanduiding HOLD TO SET verschijnt.
- Aanduiding SET ODOMETER verschijnt en de eental positie van de totale afstand knippert. Stel deze nu met de SEL-knop in en bevestig dit met de SET-knop. Ga vervolgens op dezelfde manier te werk voor de tental- en honderdtalpositie(s) van de totale afstand. Vervolgens komt u bij het ijken van de snelheid voor lopen en rennen.
- De aanduiding CALI FOR RUNNING (ijken voor rennen) verschijnt, met de SEL-knop kunt u kiezen tussen YES of NO. Kies YES en bevestig met de SET-knop.
- De aanduiding SET CALI DISTANCE verschijnt, met de SEL-knop kiezen (0,1 tot 1,0 km mogelijk), met de SET-knop bevestigen.
- De aanduiding PRESS SET TO START verschijnt, met SET-knop starten. Ren nu de **gekozen afstand** (op het display verschijnt de aanduiding PRESS TO END) en druk vervolgens op de SET-knop.



- De aanduiding CALI OK! en SAVED verschijnt. De ijking was in orde en is opgeslagen.
- Het horloge wisselt nu naar de aanduiding CALI FOR WALKING (ijken voor lopen).

**Voer nu absoluut ook nog de ijking voor lopen uit, zoals beschreven in de volgende punten:**

- Met de SEL-knop kunt u kiezen tussen YES of NO. Kies YES en bevestig met de SET-knop.
- Aanduiding SET CALI DISTANCE verschijnt, met de SEL-knop kiezen (0,1 tot 1,0 km mogelijk), met de SET-knop bevestigen.
- De aanduiding PRESS SET TO START verschijnt, met SET-knop starten. Loop nu de gekozen afstand (op het display verschijnt de aanduiding PRESS TO END) en druk vervolgens op de SET-knop.
- De aanduiding CALI OK! en SAVED verschijnt. De ijking was in orde en is opgeslagen.
- Druk vervolgens op de MODE-knop, het horloge gaat naar de beginpositie (aanduiding huidige snelheid en totale afstand).

#### Ijking niet gelukt

Indien de ijking niet gelukt is, verschijnt de aanduiding CALI FAILED! Na een paar seconden verschijnt in de display weer de aanduiding CALI FOR RUNNING of WALKING en kunt u beginnen met een nieuwe ijking.

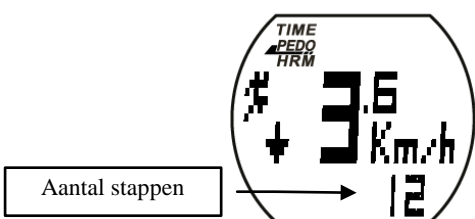
#### Ijking afbreken

Als u tijdens het ijkten de ijking wilt afbreken, drukt u op de MODE-knop. De aanduiding CALI CANCEL verschijnt. Het horloge gaat automatisch naar de beginpositie (aanduiding huidige snelheid en totale afstand). U kunt nu een nieuwe ijking uitvoeren.

### 5.6.2 Stappenteller

Druk in de stappenteller-modus op de SEL-knop tot STEP wordt weergegeven.

In het onderste displaysegment wordt het aantal stappen aangegeven, in het middelste de huidige snelheid.



SET-knop ingedrukt houden - aanduiding HOLD TO RESET verschijnt - aantal stappen op nul zetten.

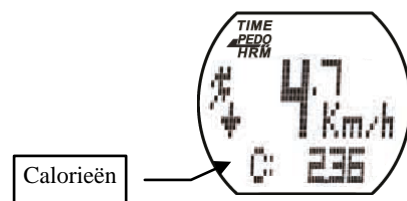
### 5.6.3 Calorieën, vet en BMI

Druk in de stappenteller-modus op de SEL-knop tot CALORIE wordt weergegeven.

In het onderste displaysegment worden calorieën, vet en BMI weergegeven (wisselen met SET-knop), in het middelste de huidige snelheid.

#### Calorieën (CALORIE verschijnt)

De energieomzet in calorieën wordt automatisch gemeten als de hartfrequentie ontvangen wordt. De gemeten waarde wordt in het onderste displaygedeelte weergegeven (C:...). Houd de SET-knop ingedrukt (aangeduid door HOLD TO RESET) om de waarde terug te zetten op nul.



#### Vet (FAT BURN verschijnt)

Het hartslagfrequentiesignaal in de hartslagfrequentie-modus wordt ontvangen, wordt de geschatte waarde van het verbrande vet in gram in het onderste displaygedeelte weergegeven (F:...).

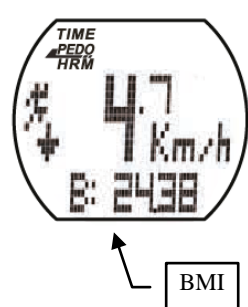
Houd de SET-knop ingedrukt (aangeduid door HOLD TO RESET) om de waarde terug te zetten op nul.



**Opmerking:** Om een goede waarde voor calorieverbruik en vetverbranding te verkrijgen, is het noodzakelijk om de geboortedatum en het gewicht juist in te voeren.

**Opmerking:** De lichaamsvet-functie is alleen actief als de trainingsintensiteit meer dan 65% van de berekende maximale hartslagfrequentie bedraagt.

#### BMI (Body Mass Index) (BMI verschijnt)



Leeftijd (jaar)	BMI-waarde (kg/m <sup>2</sup> )
19-24	19 - 24
25-34	20 - 25
35-44	21 - 26
45-54	22 - 27
55-64	23 - 28
> 64	24 - 29
Ca. waarde voor de BMI	

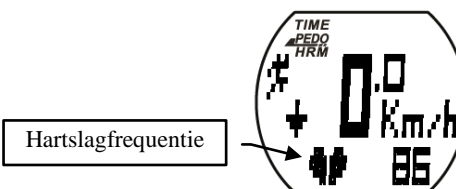
De BMI (Body Mass Index) is een maataanduiding voor het beoordelen van het lichaamsgewicht van een persoon. De BMI geeft slechts een grove richtwaarde aan.

De BMI wordt berekend door het lichaamsgewicht in kg te delen door de lichaamslengte in meters in het kwadraat. De Hochleistung berekent de BMI automatisch uit de ingevoerde gegevens.

### 5.6.4 Hartslagfrequentie

Druk in de stappenteller-modus op de SEL-knop tot HRM wordt weergegeven.

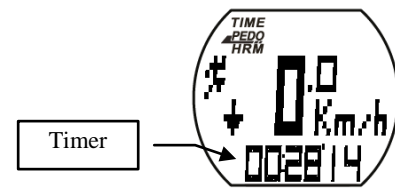
In het onderste displaysegment wordt de hartslagfrequentie aangegeven, in het middelste de huidige snelheid.



#### Timer

Druk in de stappenteller-modus op de SEL-knop tot TIMER wordt weergegeven.

In het onderste displaysegment wordt de timer aangegeven, in het middelste de huidige snelheid.

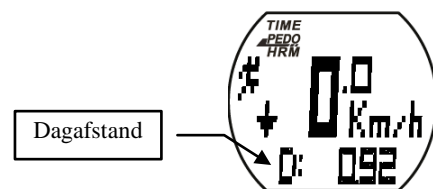


De timer start, zodra u de stappentelling activeert en de stappen geregistreerd worden. SET-knop ingedrukt houden - aanduiding HOLD TO RESET verschijnt - timer, dagafstand en gemiddelde snelheid worden op nul gezet.

### 5.6.6 Dagafstand

Druk in de pedometer-modus op de SEL-knop tot DISTANCE wordt weergegeven.

In het onderste displaysegment wordt de afgelegde afstand in km (tot 2 cijfers achter de komma) aangeduid, in het middelste de huidige snelheid.

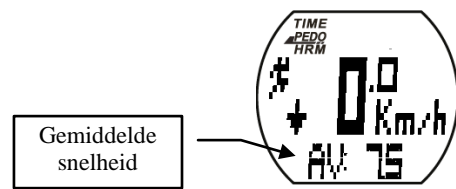


SET-knop ingedrukt houden - aanduiding HOLD TO RESET verschijnt - timer, dagafstand en gemiddelde snelheid worden op nul gezet.

### 5.6.7 Gemiddelde snelheid

Druk in de stappenteller-modus op de SEL-knop tot AVG SPEED wordt weergegeven. In het onderste displaysegment wordt de gemiddelde snelheid aangegeven, in het middelste de huidige snelheid.

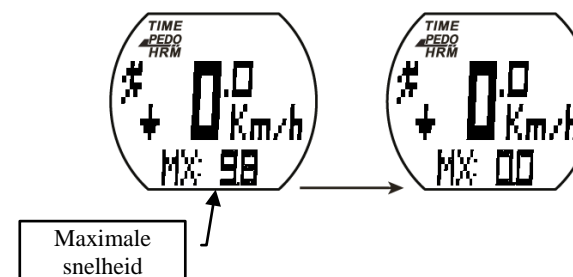
SET-knop ingedrukt houden - aanduiding HOLD TO RESET verschijnt - timer, dagafstand en gemiddelde snelheid worden op nul gezet.



### 5.6.8 Maximale snelheid

Druk in de stappenteller-modus op de SEL-knop tot MAX SPEED wordt weergegeven.

In het onderste displaysegment wordt de maximale snelheid aangegeven, in het middelste de huidige snelheid.



SET-knop ingedrukt houden - aanduiding HOLD TO RESET verschijnt - maximale snelheid op nul zetten.

### 5.6.9 Snelheidsvergelijking

Het hartslagmeter horloge beschikt verder over een snelheidsvergelijking tussen de huidige snelheid en de gemiddelde snelheid. Als de huidige snelheid hoger is dan de gemiddelde snelheid, dan wijst de pijl naar boven. Als hij lager is, wijst de pijl naar beneden.

### 5.7 Display-licht

Door de LIGHT-knop in te drukken, wordt de display ca. 2 seconden verlicht, zodat u ook in het donker de display van het hartslagfrequentie meethorloge kunt aflezen. Een voortdurende verlichting van de display is niet mogelijk. Houd er rekening mee dat voor het displaylicht meer stroom verbruikt wordt waardoor de batterij een kortere levensduur heeft.

### 5.8 Technische specificaties

Bedrijfstemperatuur: 0 °C à +50 °C  
Opslagtemperatuur: -10 °C à +60 °C

Batterij hartslagmeter horl.: 1 x 3 V batterij type CR2032 (1 x 3 V CR2032)

Batterij borstgordel: 1 x 3 V batterij type CR2032 (1 x 3 V CR2032)

Zendfrequentie van de borstgordel aan het hartslagmeter horloge: 5,3 kHz

#### Stopwatch:

- Meetbereik: 9 uur 59 min. 59 sec. per ronde  
99 uur 59 min. 59 sec. totaal
- Nauwkeurigheid: 1/100 seconde

#### Countdown:

- Meetbereik: 23 uur 59 min.
- Nauwkeurigheid: 1 sec.

#### Hartslagfrequentie:

- Meetbereik: 30 tot 240 bpm (slagen/minuut)
- Nauwkeurigheid: 1 bpm



#### Calorieën:

- Meetbereik: 0 tot 99,999 kcal
- Nauwkeurigheid: 0,01 tot 100 kcal  
1 over 100 kcal

#### Vet:

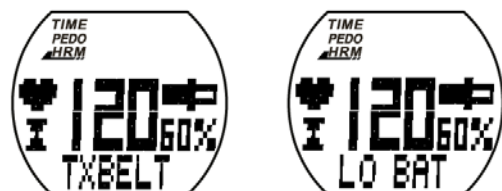
- Meetbereik: 0 tot 99,999 g
- Nauwkeurigheid: 0,01 tot 100 g  
1 over 100 g

#### Trainingstijd:

- Meetbereik: 99 uur 59 min. 59 sec.
- Nauwkeurigheid: 1 sec.

## 5.9 Batterijen verwisselen

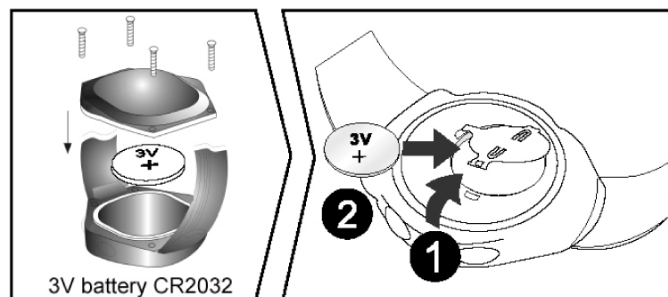
Het hartslagmeter horloge beschikt over een batterijstandaanduiding voor de borstgordel. Als de spanning van de batterij in de borstgordel te zwak wordt, verschijnt onder de aanduiding van de hartslagfrequentie "TXBELT" en "LO BAT".



#### Hartslagmeter horloge:

Schroef met een kruiskopschroevendraaier de vier schroeven van het rugplaatje van het hartslagmeter horloge los. Plaats een 3V-batterij (type: CR2032) met +/- pool richting het plaatje; sluit het rugplaatje weer.

Als in de display vreemde tekens verschijnen, moet u de batterij weer verwijderen en opnieuw plaatsen. Daardoor wordt de microprocessor gereset. Het hartslagmeter horloge moet vervolgens weer normaal functioneren.

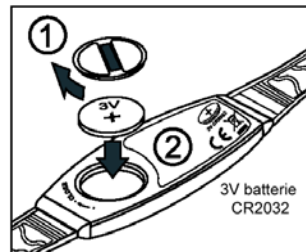


**Opmerking:** Let erop dat het vervangen van de batterij alle persoonlijke gegevens opnieuw ingegeven moeten worden en dat het horloge opnieuw geijkt moet worden.

**Opmerking:** Bovendien is het mogelijk om na de eerste en elke verdere batterijvervanging bij het instellen van de tijd ook de keuze van de taal van de menu's (Duits of Engels) in te stellen.

- De aanduiding "ENGLISH" verschijnt.
- Kies met de SEL-knop tussen Duits (DEUTSCH) en Engels (ENGLISH).
- Bevestig uw keuze met de SET-knop. Daarna kunt u zoals gewoonlijk maateenheid (METRIC of IMPERIAL), tijdformaat, tijd, datum, geboortedatum, gewicht en lengte instellen (zie punt 5.3.1 "Tijd").

**Borstgordel:** Open het deksel van het batterijvakje met een munt. Plaats een 3 V-batterij (type CR2032). Let erop dat de +pool naar boven wijst. Sluit het batterijvakje weer af. Let erop dat het deksel goed vast zit, zodat er geen vocht in de borstgordel kan binnendringen.



## 6 Verklaring van Overeenstemming

#### RED Directive 2014/53/EU, RoHS 2011/65/EU:

Hierbij verklaren wij dat dit hartslagmeter horloge voldoet aan de wezenlijke vereisten van de Directive RED 2014/53/EU, RoHS 2011/65/EU. De complete tekst van de verklaring van overeenstemming kunt u bekijken op onze homepage: [www.krippel-watches.de](http://www.krippel-watches.de)



## 7 Probleemoplossing

#### Waarom is de afstands-aanduiding van mijn afgelegde afstand onjuist?

Hebt u een ijking uitgevoerd? Voor optimale resultaten moet een ijking voor zowel "lopen" als "rennen" worden uitgevoerd (zie punt 5.6.1 "Snelheidsijking en instellen van de totale afstand"). Schuifelend lopen, slecht schoenenwerk en een andere ondergrond kunnen leiden tot onnauwkeurige metingen. Bij het traplopen wordt er een kortere afstand aangegeven, omdat het horloge alleen is gemaakt voor activiteiten op rechte vlakken. Kies bij het wandelen en rennen het tempo zoals u het geijkt hebt. Houd er rekening mee dat de metingen bij weinig getrainde personen onnauwkeurig/onregelmatig kunnen zijn.

#### Waarom kan het liggen dat het calorieënverbruik of de vetverbranding niet klopt?

Controleer de invoer van de geboortedatum, gewicht en lengte (zie punt 5.3.1 "Tijd"). Schuifelend lopen, slecht schoenenwerk en een andere ondergrond kunnen ook leiden tot onnauwkeurige metingen. De calorieënverbruikmeting is slechts een berekende benaderingswaarde. Een exacte waarde van het calorieënverbruik kan geen enkel apparaat leveren.

#### Wat moet ik doen als ik eenmaal een ander gewicht heb?

Het nieuwe gewicht invoeren, want het ingevoerde gewicht blijft opgeslagen tot het veranderd wordt (zie punt 5.3.1 "Tijd").

#### Hoe kan het hartslagmeter horloge ertoe bijdragen dat ik fit blijf?

Voorbeeld: Als u ca. 60 kg lichaamsgewicht hebt en per dag 10.000 stappen rent/loopt, kunt u ongeveer 300 Kcal per dag verbruiken.

#### Hoe wordt het calorieënverbruik gemeten?

Het calorieënverbruik is in eerste instantie afhankelijk van het aantal stappen (juist ijken!) en van het lichaamsgewicht (juist lichaamsgewicht invoeren!). Natuurlijk spelen leeftijd en geslacht ook een rol.

#### Waarom geeft het hartslagmeter horloge geen hartslag aan?

Controleer de borstgordel. Mogelijk oorzaken van fouten zijn:

- De borstgordel is niet juist geplaatst.

- De huid is te koud of te droog.
- De sensorcontactoppervlakken zijn niet vochtig gemaakt of vies.
- Atmosferische of radio-interferenties treden op, bv. door krachtstroomleidingen (boven- en ondergronds), bovenleidingen, elektromotoren, automotoren, mobiele telefoons, vliegtuigen, enz.
- Te zwakke batterij in de borstgordel - vervangen.
- Afstand tot de borstgordel is te groot (max. 60 cm).
- Signalen van andere borstgordels op minder dan 2 meter afstand kunnen de oorzaak van onjuiste waarden zijn.

#### De aanduiding van de hartslagfrequentie is niet juist, waarom?

- Misschien zijn de sensorcontactoppervlakken van de borstgordel niet vochtig gemaakt.
- Controleer of de borstgordel strak om de borst zit.
- Controleer ook de batterij.
- Het tegelijkertijd gebruiken van het hartslagmeter horloge en een radiografische fietscomputer is af te raden, omdat de signalen van de zender van de fietscomputer kunnen leiden tot functiestoringen in het hartslagmeter horloge.
- Signalen van andere borstgordels op minder dan 2 meter afstand kunnen de oorzaak van onjuiste waarden zijn.

#### Waarom geeft het hartslagmeter horloge een wisselende of te hoge hartslagfrequentie aan?

Dit kan veroorzaakt worden door:

- elektromagnetische storingen, zoals bijvoorbeeld door krachtstroomleidingen (boven- en ondergronds), bovenleidingen, elektromotoren, automotoren, mobiele telefoons, andere trainingsapparaten ontstaan.
- Wisselingen in de hartslagfrequentie zijn normaal. De hartslagfrequentie kan dagelijks wisselen en hangt van veel factoren af.

#### Wat kan de oorzaak zijn dat de display van mijn hartslagmeter horloge niet meer reageert?!

**Let op:** Houd er rekening mee dat de volgende procedure alle eerder ingevoerde en opgeslagen gegevens zal wissen omdat een reset van de hartslagmonitor zal worden uitgevoerd.

Als de display "bevroren" is of vreemde tekens verschijnen:


- Houdt u de SET- en SEL-toetsen tegelijkertijd ingedrukt, tot alle segmenten kort oplichten of
- verwijder de batterij en plaats hem terug. Daardoor wordt de microprocessor gereset. Let op de kleine veer die uit het uurwerk kan schieten. Ga voorzichtig te werk zodat deze veer niet verloren raakt.

Het hartslagmeter horloge moet vervolgens weer normaal functioneren.

#### De display-aanduiding is zwak, moeilijk leesbaar, wat kan ik doen?

Vervang de batterij zodra de weergave zwakker wordt of als deze geheel wazig is (zie punt 5.9 "Batterijen verwisselen"). Let bij het plaatsen van nieuwe batterijen altijd op de juiste polariteit. Als de batterij vervangen is, moeten de persoonlijke gegevens opnieuw ingevoerd worden.

#### Waarom werkt het displaylicht niet?

Is de batterij misschien leeg? Batterij controleren en, indien leeg, vervangen door een nieuwe (1 x 3 V  CR2032). Let op +/- pool (zie punt 5.9 "Batterijen verwisselen").

## 8 Garantiecertificaat

### HARTSLAGMETER HORLOGE MET AFSTANDS- EN SNELHEIDSMETING AA 11/19 F

Geachte klant,

Onze producten ondergaan een strenge kwaliteitscontrole. Indien dit toestel desondanks niet naar behoren functioneert, betreuren wij dit ten zeerste. Wij verzoeken u contact op te nemen met het service-adres dat op de garantietaal vermeld staat. Wij staan ook telefonisch tot uw beschikking via het op de garantietaal vermelde hotline-nummer. Hieronder vindt u de geldende garantievormen – zonder beperking van uw wettelijke rechten:

1. U kunt tot maximum 3 jaar na de aankoopdatum aanspraak maken op garantie. De garantie heeft enkel betrekking op het herstellen van materiaal- en productiefouten of het omruilen van het toestel. Aan de garantieclaim zijn voor u geen kosten verbonden.
2. Garantieclaims moeten onmiddellijk nadat u het defect hebt vastgesteld worden ingediend. Na afloop van de garantietermijn kunnen geen garantieclaims meer aanvaard worden, behalve wanneer de claim binnen de 2 weken na afloop van de garantietermijn ingediend wordt.
3. Als het defect binnen onze garantieregeling valt, krijgt u een hersteld of nieuw toestel terug. Bij de herstelling of omruiling van het toestel vangt geen nieuwe garantietermijn aan. De garantietermijn blijft onveranderd geldig tot drie jaar na aankoopdatum. Dit geldt ook bij herstellingen aan huis.

Gelieve te noteren dat onze garantie vervalt bij verkeerd gebruik of ondeskundige behandeling van het toestel, bij het niet in acht nemen van de veiligheidsvoorschriften, bij beschadiging door geweld en bij ingrepen die niet door het gemachtigde service-adres zijn uitgevoerd. Batterijen, ondeskundige behandeling, val, stoot en glasbreuk etc. vallen niet onder de garantie.

Defecten die niet (of niet meer) door de garantie zijn gedekt of schade waardoor de garantie vervalt herstellen wij tegen betaling.

### KLANTEN Service

Attentie: wegens organisatorische redenen kunnen we **geen Postpakketten** aanvaarden, die **zonder voorafgaande kennisgeving** onder rembours werden verzonden. Gebruik **eerst de servicehomepage** of neem met ons contact op via het **e-mailadres** dat hieronder wordt vermeld of telefonisch via onze **hotline**.

Houd het **model-nr.** bij de hand; dit nummer vindt u aan de **achterzijde of onderzijde** van het product.

@ protel@teknihall.be  
☎ 03 232 11 91