



HEART RATE MONITOR

GB IE NI

HEART RATE MONITOR

Operation and safety notes

FR BE

MONTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

Instructions d'utilisation et consignes de sécurité

NL BE

HORLOGE MET HARTFREQUENTIEMETER

Bedienings- en veiligheidsinstructies

DE AT CH

HERZFREQUENZ-MESSUHR

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

IAN 374008_2104

BE NL

| | | | |
|----------|---|--------|-----|
| GB/IE/NL | Operation and safety notes | Page | 3 |
| FR/BE | Instructions d'utilisation et consignes de sécurité | Page | 63 |
| NL/BE | Bedienings- en veiligheidsinstructies | Pagina | 123 |
| DE/AT/CH | Bedienungs- und Sicherheitshinweise | Seite | 183 |

| | |
|--|------------|
| 1. Inleiding | Pagina 126 |
| 1.1. Beoogd gebruik | Pagina 126 |
| 1.2. Lijst van gebruikte pictogrammen | Pagina 127 |
| 1.3. Leveringsomvang | Pagina 128 |
| 1.4. Technische gegevens | Pagina 128 |
| 2. Veiligheidsaanwijzingen | Pagina 129 |
| 2.1. Veiligheidstips voor batterijen/accu's | Pagina 131 |
| 3. Algemene productinformatie | Pagina 133 |
| 3.1. Waterdichtheid | Pagina 133 |
| 3.2. Invloeden op de meetnauwkeurigheid | Pagina 134 |
| 3.3. Product correct vastmaken | Pagina 136 |
| 4. Voor het eerste gebruik | Pagina 139 |
| 5. Product opladen | Pagina 139 |
| 6. Product opstarten | Pagina 141 |
| 7. Functies en modussen | Pagina 142 |
| 7.1. Verklaring aanduidingen op het beeldscherm | Pagina 143 |
| 7.2. Beschrijving van de diverse modussen | Pagina 143 |
| 8. Tijdmodus | Pagina 148 |
| 8.1. Modussen na elkaar oproepen | Pagina 148 |
| 8.2. Slaapkwaliteitsaanduiding (slaap-tracking) . | Pagina 151 |
| 8.3. Tijd en datum instellen | Pagina 152 |

| | |
|--|------------|
| 9. Pedometer | Pagina 154 |
| 9.1. Stappenweergave | Pagina 154 |
| 9.2. Dagdoel stappen | Pagina 155 |
| 9.3. Meting staplengte | Pagina 156 |
| 10. Hartslagmeter | Pagina 157 |
| 11. Loopmodus | Pagina 158 |
| 11.1. Stopwatch | Pagina 158 |
| 11.2. Gebruikersinstellingen | Pagina 162 |
| 11.3. Loopgegevens meten | Pagina 164 |
| 11.4. Hartslaginterval laten zien | Pagina 166 |
| 12. Gegevensmodus | Pagina 167 |
| 12.1. Dagelijkse gegevensmodus | Pagina 167 |
| 12.2. Loopgegevensmodus | Pagina 168 |
| 12.3. Gegevens wissen | Pagina 170 |
| 13. Tijdschakelmodus | Pagina 171 |
| 13.1. Initiële tijdschakelklokwaarde instellen | Pagina 171 |
| 13.2. Tijdschakelklok gebruiken | Pagina 173 |
| 14. Wekmodus | Pagina 174 |
| 14.1. Wekker aan/uit (ON/OFF) | Pagina 174 |
| 14.2. Uurlijks te geven geluidssignaal instellen | Pagina 174 |
| 14.3. Wekker instellen | Pagina 175 |

| | |
|--|------------|
| 15. Beeldscherm uit/batterij sparen | Pagina 176 |
| 16. Terugzetten op fabrieksinstellingen | Pagina 176 |
| 17. Schoonmaken en onderhoud | Pagina 177 |
| 18. Afvoer | Pagina 178 |
| 19. Garantie | Pagina 180 |

HORLOGE MET HARTFREQUENTIEMETER

1. Inleiding

Hartelijk gefeliciteerd met de aankoop van uw nieuwe product. U heeft voor een hoogwaardig product gekozen. De gebruiksaanwijzing is een deel van het product. Deze bevat belangrijke aanwijzingen voor veiligheid, gebruik en verwijdering. Maakt U zich voor de ingebruikname van het product met alle bedienings- en veiligheidsvoorschriften vertrouwd. Gebruik het product alleen zoals beschreven en voor de aangegeven toepassingsgebieden. Overhandig alle documenten bij doorgifte van het product aan derden.

1.1. Beoogd gebruik

Dit product is geschikt voor het weergeven van de tijd en voor het uitvoeren van de hierna beschreven extra functies. Gebruik het product niet voor andere doeleinden.

Het product is uitsluitend bestemd voor gebruik in privéhuishoudens en niet voor commerciële doeleinden.

De fabrikant aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade door onjuist gebruik.

1.2. Lijst van gebruikte pictogrammen

| | |
|---|---|
|  | Geschikt voor: Regen, handenwassen, waterverstuiver |
|  | Geschikt voor: Douchen, vaatwassen, een bad nemen |
|  | Geschikt voor: Zwemmen, snorkelen |
|  | Geschikt voor: Windsurfen, duiken |
|  | Pedometer (stappenteller) |
|  | Slaapbewaking |
|  | Meting hartslagfrequentie |
|  | Kalender |
|  | Tijd |
|  | Zoemer |



Het CE-teken bevestigt dat het product voldoet aan de betreffende EU-richtlijnen.




Gelijkstroom/-spanning

1.3. Leveringsomvang


Controleer na het uitpakken van het product of de levering volledig is en of alle onderdelen in goede staat verkeren. Verwijder vóór gebruik al het verpakkingsmateriaal.

- 1x Hartfrequentiemeter
- 1x USB-oplaadkabel
- 1x Gebruiksaanwijzing

1.4. Technische gegevens

Bedrijfsspanning: 3,7 V 

Batterij: Oplaadbare 90 mAh Li-Ion-polymeerbatterij (niet vervangbaar)

Voedingsspanning/
stroom: 5 V , 1 A

Kloktijdnauwkeurigheid: $\pm 1,0$ s/dag (± 30 s/maand)

Meetbereik

hartslagfrequentie: 40 tot 220 hartslagen/min

Resolutie hartslagmeting: 1 hartslag/min

Gebruikstemperatuur: 0 tot +50 °C

Opbergtemperatuur: -10 tot +60 °C

Waterdicht tot: 3 bar



2. Veiligheidsaanwijzingen

m **WAARSCHUWING! GEVAAR VOOR VERWONDINGEN!**

- Dit product mag door personen (daarbij inbegrepen kinderen vanaf 8 jaar) met verminderde fysieke, sensorische of geestelijke vermogens of gebrek aan ervaring en kennis alleen gebruikt worden als ze onder supervisie staan of geïnstrueerd zijn wat betreft veilig gebruik van het product en begrepen hebben welke gevaren uit dat gebruik voortvloeien.
Kinderen mogen niet met het product spelen.
Schoonmaken en gebruikersonderhoud mogen niet door kinderen worden uitgevoerd, tenzij ze onder toezicht staan.

- Bewaar het verpakkingsmateriaal buiten het bereik van kinderen. Verstikkingsgevaar.

- m **OPGELET:** Neem voor het begin van uw trainingsprogramma contact op met een arts. Uw arts kan u helpen bij het opstellen van het juiste trainingsprogramma en richtlijnen voor uw hartslag tijdens de training.
- Dit product is geen medisch apparaat en mag alleen als leidraad voor uw training gebruikt worden.
 - Dit product mag niet worden gebruikt in een professionele omgeving, waarin een hoge mate van nauwkeurigheid is vereist.
 - Het product voldoet aan de industriële normen. Draag het product niet meer als er allergische reacties of irritaties ontstaan. Neem contact op met een arts.
 - Dit product bestaat uit elektrische precisie-onderdelen. Demonteer het product nooit. Behandel het product met de nodige voorzichtigheid.
 - Draag het product niet in een omgeving met zeer lage, extreem hoge of snel veranderende temperaturen.

- Draag het product niet in sterke magneet- of elektrische velden.
- Zorg ervoor dat het sensoroppervlak altijd schoon is.
- Maak het product schoon met een zachte doek. Gebruik uitsluitend schoon water en geen schoonmaak- of oplosmiddelen.
- Laat het product bij het optreden van abnormaal gedrag of waterdamp door een gekwalificeerd klantenservicecentrum repareren.



2.1. Veiligheidstips voor batterijen/accu's

m **LEVENSGEVAAR!** Houd batterijen/accu's buiten het bereik van kinderen. Neem in geval van inslikken direct contact op met een arts!



EXPLOSIEGEVAAR! Laad niet-oplaadbare batterijen nooit opnieuw op. Sluit batterijen/accu's nooit kort en/ of open ze niet. Oververhitting, brandgevaar of openbarsten kan het gevolg zijn.

- Gooi batterijen/accu's nooit in vuur of water.
- Stel batterijen/accu's nooit bloot aan welke mechanische druk dan ook.

Kans op lekken van de batterijen/accu's

- Vermijd extreme omstandigheden en temperaturen, die op batterijen/accu's kunnen inwerken zoals bijvoorbeeld verwarmingselementen/direct zonlicht.
- Als batterijen/accu's gelect hebben, vermijd dan dat de huid, ogen of slijmvliezen in contact komen met de chemicaliën! Als dat toch gebeurt, spoel dan die plaatsen direct af met schoon water en neem contact op met een arts!



DRAAG VEILIGHEIDSHANDSCHOENEN!

Lekkende of beschadigde batterijen/accu's kunnen bij contact met de huid bijtende wonden veroorzaken. Draag daarom in een dergelijk geval geschikte veiligheidshandschoenen.

- In dit product is een accu ingebouwd die niet door de gebruiker vervangen kan worden. Om gevaren te vermijden mag verwijdering of vervanging van de accu alleen worden uitgevoerd door de fabrikant of zijn klantendienst of een vergelijkbaar gekwalificeerd persoon. Bij verwijdering van dit product moet erop gewezen worden dat er in het product een accu zit.

3. Algemene productinformatie

3.1. Waterdichtheid

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  | |
| 3 BAR | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ |

Dit product is waterdicht tot 3 bar. Dit product kan gedragen worden bij het handen wassen. Het product mag niet gedragen worden bij het zwemmen, duiken of nemen van een saunabad.

Om ervoor te zorgen dat het product waterdicht blijft:

- Druk nooit op een toets als het product zich onder water bevindt.

3.2. Invloeden op de meetnauwkeurigheid

- De meetwaarden van de hartfrequentie dienen alleen ter referentie. De fabrikant accepteert geen verantwoording voor de gevolgen van eventueel foutieve meetwaarden.
- De technologie van de optische pols-hartfrequentiemeter van dit product geeft een accurate schatting van de hartfrequentie van de gebruiker.
Inherente beperkingen van deze technologie kunnen ertoe leiden dat er hartfrequenties gemeten worden die onder bepaalde omstandigheden onnauwkeurig zijn. Deze omstandigheden zijn onder meer, maar niet beperkt tot:
 - de lichamelijke eigenschappen van de gebruiker,
 - hoe goed het product past,
 - het soort en de intensiviteit van de activiteit.
- Dit product gebruikt sensoren die uw bewegingen en andere waarden registreren.
- De door dit product verzamelde gegevens en informatie geven een nauwkeurige schatting van uw activiteit en de bepaalde meetwaarden maar deze waarden zijn echter mogelijk niet met voldoende nauwkeurigheid. Daartoe behoren de stappen-, slaap, afstand-, hartfrequentie- en calorieën gegevens.

- **Optische hartslagmeting:** Het product maakt gebruik van een optische sensor om uw hartslag te meten. Bij gebruik van deze methode is geen borstgordel nodig.
- **Bloedcirculatie:** De bloedcirculatie varieert van persoon tot persoon en kan zelfs bij dezelfde persoon variëren (bijv. tussen linker- en rechterarm). In sommige gevallen kan de natuurlijke bloedstroom voor het meten van de hartslag met een optische sensor bij bepaalde personen niet optimaal zijn.
- **Omgevingsfactoren:** Als de omgevingstemperatuur te laag is, kan de bloedstroom in de onderarm lager zijn; dit kan leiden tot een lagere meetnauwkeurigheid.
- **Huidskleur:** Het reflecterend vermogen van de huid is afhankelijk van de tint van het huidoppervlak. Hoe minder licht door het huidoppervlak wordt geabsorbeerd, des te beter de hartslagmeting. De meetnauwkeurigheid kan door de volgende factoren worden beïnvloed: Sterke pigmentering van de huid, littekens en tatoeages.

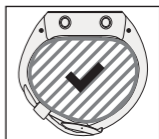
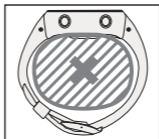
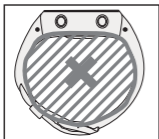
- **Huid droog en schoon houden:** Het is belangrijk dat u het product en uw huid schoon en droog houdt. Droogheid vergroot het comfort en voorkomt dat het product beschadigd raakt. Dat is in het bijzonder van belang tijdens het trainen en als het product wordt blootgesteld aan vloeistoffen. Vloeistoffen zoals zweet, zeep, zonnebrandcrème en bodylotion kunnen de meetnauwkeurigheid verlagen.
- **Lichaamshouding:** Een onjuiste lichaamshouding (bijv. sterk geknikte polsen) beïnvloedt de bloedcirculatie in de onderarmen en vermindert de meetnauwkeurigheid van de hartslag.

3.3. Product correct vastmaken

Maak het product om de pols vast. Het op de juiste manier vastmaken is belangrijk voor een nauwkeurige meting.



- Om de hartslag te meten moet het product comfortabel om de pols vast zijn gemaakt. Het beeldscherm moet naar boven zijn gericht en een vingerbreedte achter de pols zijn aangebracht. De sensor moet de huid aanraken. Het product mag niet zo strak worden vastgemaakt dat het de bloedcirculatie belemmert. Tijdens de training moet het horloge losjes om de pols worden gedragen net als een gewoon horloge. Draag het product tijdens de training wat strakker om de pols om de nauwkeurigheid van de hartslagmeting zo groot mogelijk te maken.



- Bij veel oefeningen zoals fietsen of gewichtheffen is het nodig de polsen te buigen. Dit kan het meten van de hartslag beïnvloeden als het product te laag aan de pols wordt gedragen. Voor de beste resultaten is het aan te bevelen het product een paar minuten te dragen voor met de training te beginnen.

- Als uw handen of huid snel koud aanvoelen, warm dan de huid op die zich onder de sensor bevindt. Voer voor met de training te beginnen een aantal opwarmoefeningen uit.
- Tijdens zeer intensieve trainingen of andere activiteiten die tot sterke of aritmische beweging van uw pols kunnen leiden, kan de sensor mogelijk niet in staat zijn uw hartslag correct te meten.
- Mocht het product uw hartslag niet weergeven, ontspan uw pols dan en houd de pols even stil (ca. 15 seconden lang).
Daarna moet uw hartslag aangegeven worden.

4. Voor het eerste gebruik

Nadat u het product heeft uitgepakt:

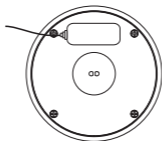
- Haal de meegeleverde USB-oplaadkabel uit zijn verpakking.
- Laad het product op (zie hfst. "5. Product opladen" voor verdere bijzonderheden).

Laad het product op tijd op. Het door de batterij geleverde vermogen neemt af als de spanning voor langere tijd te laag is.

5. Product opladen




- Plaats de 2 magnetische contacten van de USB-oplaadkabel op de 2 zilverkleurige oplaadcontacten (achterkant van het horloge) tot ze op hun plaats worden gehouden.
- ① **TIP:** De USB-oplaadkabel kan slechts op één manier aan de oplaadcontacten hechten. Als de USB-oplaadkabel niet op de juiste wijze op zijn plaats wordt gehouden, plaats dan de magneetcontacten andersom op het horloge.

- Sluit het andere uiteinde van de USB-kabel aan op een daarvoor geschikte USB-oplader.
- ① **TIP:** Voor het opladen kan iedere daarvoor geschikte USB-oplaadbron worden gebruikt (netvoedingadapter, computer, Power Bank).
- Laad de batterij voor minstens 2 tot 3 uur op.



Batterij

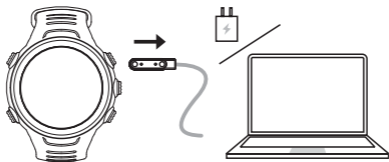
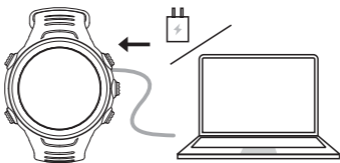
Aanduidingen op het beeldscherm

| | |
|--------------------|--|
| Opladen bezig |  knippert op het beeldscherm. |
| Volledig opgeladen |  verschijnt op het beeldscherm. |
| Laag |  verschijnt op het beeldscherm. |

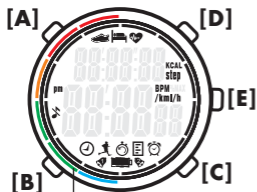
Bij weinig lading:

- Hartslag- en loopmodussen werken niet.
- De slaapduur wordt niet gecontroleerd.

6. Product opstarten



7. Functies en modussen



Hartslaginterval

(zie hfst. "10. Hartslagmeter" voor verdere bijzonderheden)

Slaapkwaliteit

(voor verdere bijzonderheden zie hfst. "8.2. Slaapkwaliteitsaanduiding (slaap-tracking)")

Stappendoel

(voor verdere bijzonderheden zie hfst. "9. Pedometer")

7.1. Verklaring aanduidingen op het beeldscherm


| | | | |
|--|------------------|---|----------------------------|
|  | Pedometer |  | Slaap |
|  | Hartslag | KCAL | Calorieën |
| step | Stappen | pm | PM |
| BPM | Hartslagen/min |  | Geluidssignaal toetsen uit |
| /kml/h | Tempo |  | Loopmodus |
|  | Tijdmodus |  | Gegevensmodus |
|  | Tijdschakelmodus |  | Wekker-1 |
|  | Wekmodus |  | Wekker-2 |
|  | Batterij | | |

7.2. Beschrijving van de diverse modussen

7.2.1. In de tijdmodus

| Toets | Beschrijving |
|-----------------------------|--|
| [A] ingedrukt houden | Tijd instellen (zie hfst. "8. Tijdmodus" voor verdere bijzonderheden). |
| [B] indrukken | Modussen na elkaar oproepen. |
| [C] indrukken | Functies oproepen (stappen, slaapduur, hartslag). |

Toets**Beschrijving**

- [D]** indrukken Functies oproepen (meting hartslag, slaapduur, stappen aantal).
-
- [E]** indrukken Direct naar de loopmodus overschakelen (zie hfst. "7.2.2. In de loopmodus " voor verdere bijzonderheden).

**7.2.2. In de loopmodus ****Toets****Beschrijving**

- [A]** ingedrukt houden Gebruikersinstellingen vastleggen (zie hfst. "11.2. Gebruikersinstellingen" voor verdere bijzonderheden).
-
- [B]** indrukken Modussen na elkaar oproepen.
-
- [E]** indrukken Stopwatch starten/stoppen (zie hfst. "11.2. Gebruikersinstellingen" voor verdere bijzonderheden).

7.2.3. In tijdschakelmodus (countdown) ⌚

| Toets | Beschrijving |
|----------------------|---|
| [A] ingedrukt houden | Waarde tijdschakelklok instellen (voor verdere bijzonderheden zie hfst. "13. Tijdschakelmodus"). |
| [B] indrukken | Modussen na elkaar oproepen. |
| [E] indrukken | Na het instellen van de tijdmodus: [E] indrukken: Tijdschakelklok starten/stoppen (zie hfst. "13.2. Tijdschakelklok gebruiken" voor verdere bijzonderheden). |
| [C] ingedrukt houden | Terugzetten op de oorspronkelijke waarde. |

7.2.4. In de dagelijkse gegevensmodus 📅

| Toets | Beschrijving |
|----------------------|---|
| [A] ingedrukt houden | Dagregistraties van dat moment wissen. |
| [B] indrukken | Modussen na elkaar oproepen. |
| [C] indrukken | Vastgelegde daggegevens na elkaar oproepen. [D] indrukken: Dagregistraties van dat moment oproepen. |
| [D] indrukken | Dagregistraties van dat moment oproepen: Stappen, afstand, slaapduur. |
| [E] indrukken | Direct overschakelen naar de loopmodus. |

7.2.5. In de loopgegevensmodus

| Toets | Beschrijving |
|-------------------------|---|
| [A] ingedrukt houden | Trainingswaarden van dat moment wissen. |
| [B] indrukken | Modussen na elkaar oproepen. |
| [C] indrukken | Tijd en gegevens trainingswaarden oproepen. |
| [D] indrukken | Trainingswaarden oproepen (zie hfst. "12.2. Loopgegevensmodus" voor verdere bijzonderheden) |
| [E] indrukken | Direct overschakelen naar de loopmodus. |

7.2.6. In de wekmodus

| Toets | Beschrijving |
|-------------------------|---|
| [A] ingedrukt houden | Wekker instellen (voor verdere bijzonderheden zie hfst. "14. Wekmodus"). |
| [B] indrukken | Modussen na elkaar oproepen. |
| [C] indrukken | Wekker en uurlijks geluidssignaal uitschakelen. |
| [D] indrukken | Wekker-1, wekker-2 en uurlijks geluidssignaal na elkaar aangeven. |
| [E] indrukken | Direct overschakelen naar de loopmodus. |

7.2.7. In de slaapmodus

Het product registreert automatisch de tijd die U tussen 20:00 en 08:00 een geslapen heeft.

TIPS:

- Het product is erop gericht het begin en het einde van uw slaaptijd op basis van uw activiteit gedurende de tijd tussen het inslapen en wakker worden te schatten.
- Het daadwerkelijke begin en/of einde van uw slaaptijd kan daarvan afwijken. Voorbeeld: Als u stil zit en na 20 een boek leest, is het mogelijk dat het product aanneemt dat u slaapt.

Slaapwaarden aangeven

(zie hfst. "12. Gegevensmodus" voor verdere bijzonderheden).

Slaapkwaliteit aangeven

(zie hfst. "8.2. Slaapkwaliteitsaanduiding (slaap-tracking)" voor verdere bijzonderheden).

7.2.8. In alle modussen (behalve als het beeldscherm is uitgezet/de batterijbesparingsmodus is aangezet)

| Toets | Beschrijving |
|-------|--------------|
|-------|--------------|

| | |
|---------------|-----------------------------------|
| [A] indrukken | Achtergrondverlichting aanzetten. |
|---------------|-----------------------------------|

8. Tijdmodus

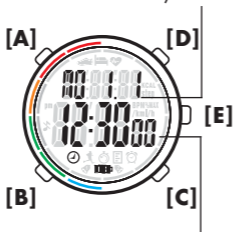
8.1. Modussen na elkaar oproepen

8.1.1. In de tijdmodus ⌚

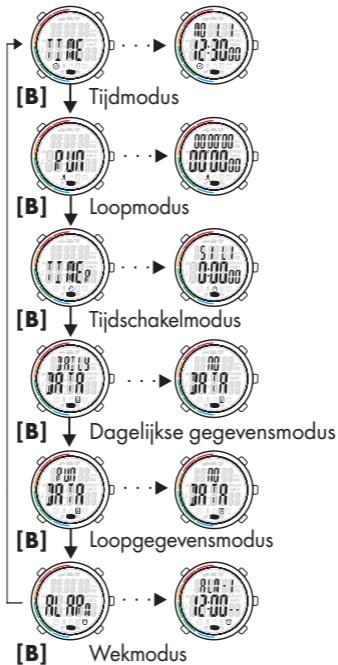
| Toets | Beschrijving |
|-------|--------------|
|-------|--------------|

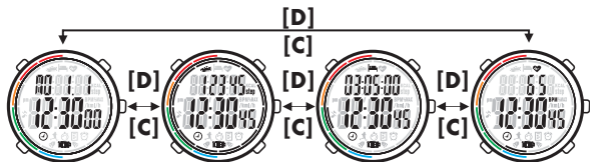
| | |
|---------------|---|
| [B] indrukken | Loopmodus, tijdschakelmodus, dagelijkse gegevensmodus, loopgegevensmodus, wekmodus, tijdmodus na elkaar aangeven. |
|---------------|---|

Week/maand/datum



Uur/ minuut/ seconde





8.1.2. In de tijdmodus 🕒

| Toets | Beschrijving |
|----------------------|---|
| [C] of [D] indrukken | Functies na elkaar aangeven (stappen, slaapduur, hartslagmeting, tijd [week/maand/dag/uur/ minuut/ seconde]). |

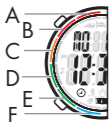
8.2. Slaapkwaliteitsaanduiding (slaap-tracking)

8.2.1. In de tijdmodus ⌚

[C] of **[D]** indrukken: Functies na elkaar oproepen (stappen, slaapduur, hartslagmeting, tijd) om de slaapwaarden en -kwaliteit aan te geven (zie volgende kleuraanduiding).

Toetsen-/kleuraanduiding op de omranding

Slaapduur/-kwaliteit



A: Rood 2

Zeer goed

B: Rood 1

Goed

C: Oranje

Normaal

D: Groen 2

Normaal

E: Groen 1

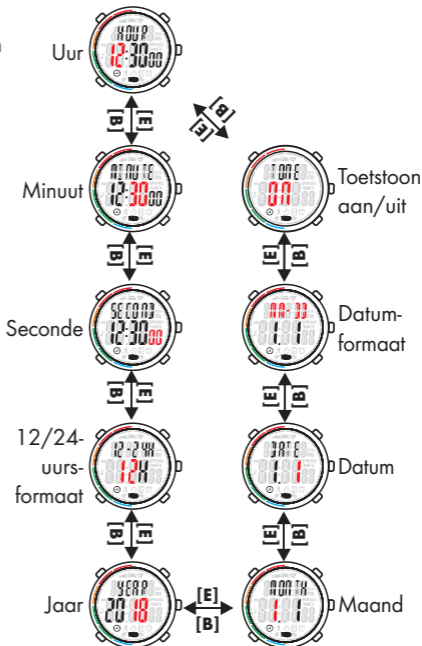
Slecht

F: Blauw

Zeer slecht

8.3. Tijd en datum instellen

- Alleen beschikbaar in de tijdmodus.
- Niet beschikbaar als de hartslag-frequentie, slaap of stappen worden aangegeven.



8.3.1. In de tijdmodus ⌚

| Toets | Beschrijving |
|---|--|
| [A] ingedrukt houden | Starten met instellen van tijd en datum (uur, minuut, seconde, 12/24-uurformaat, jaar, maand, week, datumformaat, toetsgeluidssignaal aan/uit). |
| [C] of [D] indrukken of [C] of [D] ingedrukt houden | Instelling of waarde veranderen. |
| [E] indrukken of [B] indrukken | Instelling of waarde snel veranderen. Invoer bevestigen. Naar de volgende functie overschakelen. Invoer bevestigen. Naar de vorige functie terugschakelen. |
| [A] indrukken | Datum- en tijdsindelingen beëindigen. Naar de tijdmodus terugkeren. |

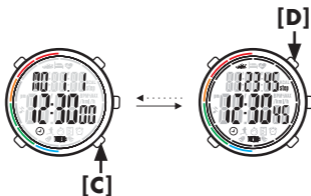
9. Pedometer

9.1. Stappenweergave

Aantal stappen per dag aangeven:

Druk in de tijdmodus op **[C]** of **[D]** totdat 'step' op het beeldscherm te zien is

"9.1.1. In de tijdmodus (🕒)").



9.1.1. In de tijdmodus (🕒)

Toets

[C] of **[D]** indrukken tot **step** op het beeldscherm aangegeven wordt.

Beschrijving

Aantal stappen per dag aangeven.

9.2. Dagdoel stappen

(zie hfst. "11.2. Gebruikersinstellingen" voor verdere bijzonderheden)

- De buitenste ring van de stappeninterface geeft de voortgang aan richting het aantal stappen dat voor die dag als doel is gesteld. De buitenste ring bestaat uit in totaal 12 cellen en iedere cel komt overeen met 8,33 %. Als alle 12 cellen worden aangegeven dan is het aantal stappen die dag groter dan het gestelde doel.
- Iedere dag om middernacht stelt de pedometer zichzelf automatisch weer in.

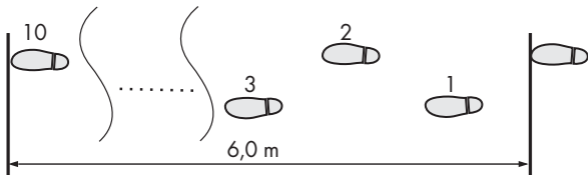
9.3. Meting staplengte

Bij het lopen komt de staplengte overeen met de afstand tussen de top van de tenen van ene voet en die van de andere.

Voorbeeld gebaseerd op 10 loopstappen:

Gelopen afstand = 6 meter.

$6,0 \text{ m afstand} \div 10 \text{ stappen} = 60 \text{ cm per stap}$



① **TIP:** Hoe meer stappen er gezet worden, des te nauwkeuriger is de meting van de staplengte.



De pedometer kan stappen missen door het meten van de armzwaaien van de gebruiker. De hieronder vermelde activiteiten kunnen de meetnauwkeurigheid beïnvloeden:

- Het product te losjes dragen
- De handen in de zakken steken
- Het product aan een rugzak hangen, etc.
- Het dragen van sloffen of klompen tijdens het lopen

- Lopen daar waar het erg druk is
- Vaak opstaan en weer gaan zitten
- Uitvoeren van inspannende oefeningen (basketbal, tennis, badminton, etc.)
- Fietsen/bus etc. gebruiken
- Traplopen of wandelen
- Vaak van snelheid veranderen
- Snel lopen over korte afstanden
- Zonder te lopen continu met uw armen slingeren

10. Hartslagmeter

In de tijdmodus ⌚

| Toets | Beschrijving |
|---|--|
| [C] of [D] ingedrukt houden | [C] of [D] ingedrukt houden tot  op het beeldscherm getoond wordt Tijdens het meten knippert  . Het gemeten hartslagsignaal wordt na een tijdje getoond. |
| of ongeacht welke knop indrukken (behalve [A]) | Meting beëindigen |

- ❶ **TIP:** Onjuist dragen van het product leidt tot zoek- en meefouten:



Armband te strak om de pols



Te los

- Maak de armband van het product zo vast dat het product op juiste wijze om de pols zit.
- Zoek opnieuw naar het hartslagsignaal.

11. Loopmodus

11.1. Stopwatch

Maximale metingsduur stopwatch: 99 uur, 59 minuten en 59 seconden.

11.1.1. Enkelvoudige stopwatch

De enkelvoudige stopwatch kan worden gebruikt om de loopduur van een atleet te meten.

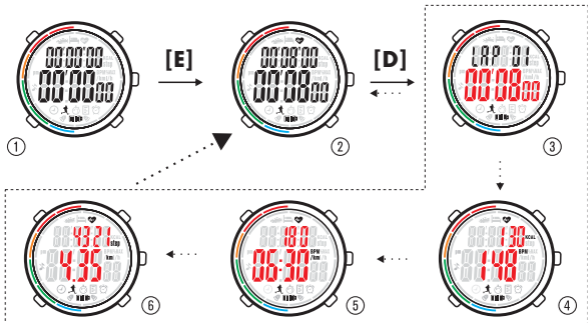
11.1.2. In de stopwatchmodus

| Toets | Beschrijving |
|----------------------|--|
| [E] indrukken | Stopwatch starten, pauzeren en door laten lopen. |
| [D] ingedrukt houden | Na het indrukken van [E]: [D] ingedrukt houden: Gegevens in het geheugen opslaan en naar de tijdmodus overschakelen. Opgeslagen gegevens oproepen: Voor verdere bijzonderheden zie hfst "12.2. Loopgegevensmodus". |
| [A] ingedrukt houden | Na het indrukken van [E]: [A] ingedrukt houden: Gegevens wissen en terugkeren naar de tijdmodus. |

11.1.3. Rondenstopwatch

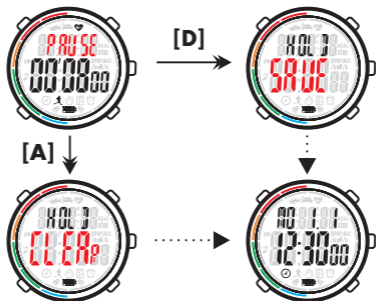
Bij lopen of rennen op de atletiekbaan de rondenstopwatch gebruiken om alle rondetijden te meten.





| Toets | Beschrijving | Afb. |
|--|---|------|
| | Opnieuw instellen | ① |
| [E] indrukken | Stopwatch starten. | ② |
| Na het voltooien van een ronde [D] indrukken. | Het product geeft aan: Rondengegevens (aantal ronden en de rondetijd) | ③ |
| | Calorieën en gemiddelde hartslag | ④ |
| | Maximale hartslag en tempo | ⑤ |
| | Stappen en afgelegde afstand worden aangegeven | ⑥ |
| | Het product keert automatisch terug naar de loopinterface van de stopwatch. | |

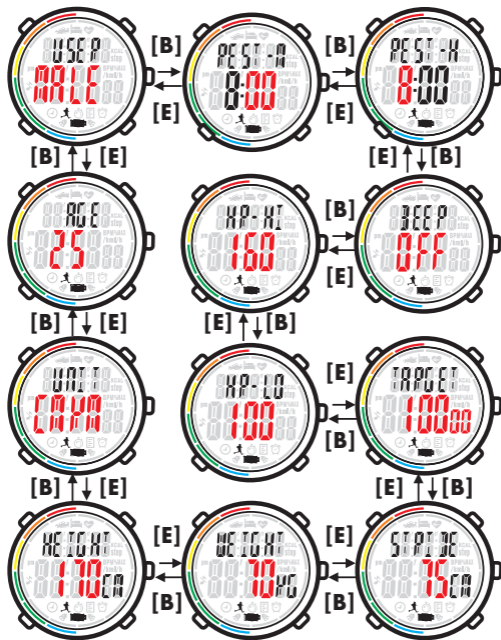
11.1.4. Gebruik van de stopwatch beëindigen



| Toets | Beschrijving |
|----------------------|---|
| [E] indrukken | Stopwatch pauzeren. |
| [D] ingedrukt houden | Gegevens in het geheugen opslaan. Gegevens in de loopgegevensmodus bekijken (voor verdere bijzonderheden zie hfst. "8.1. Modussen na elkaar oproepen"). |
| of | |
| [A] ingedrukt houden | Geen gegevens in het geheugen opslaan. |

11.2. Gebruikersinstellingen

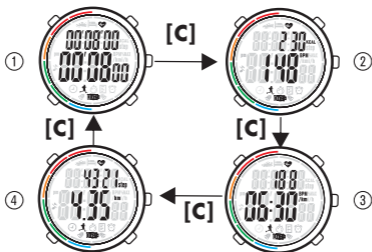
11.2.1. In de loopmodus



(zie volgende bladzijde voor verdere bijzonderheden)

| Toets | Beschrijving |
|--|---|
| [A] ingedrukt houden | Gebruikersinstellingen starten (geslacht, leeftijd, eenheden [metrisch (cm, km) of "Imperial" (inch, mijl)], lichaamslengte, gewicht, staplengte (voor verdere bijzonderheden zie hfst. "9.3. Meting staplengte"), stappendoel, hartslagbereik, hartslagtoon aan/uit, tijdsdoel: Rust (slapen). |
| [C] of [D] indrukken of | Instelling of waarde veranderen. |
| [C] of [D] ingedrukt houden | Instelling of waarde snel veranderen. |
| [E] indrukken of | Invoer bevestigen. Naar de volgende functie overschakelen. |
| [B] indrukken | Invoer bevestigen. Naar de vorige functie terugschakelen. |
| [A] indrukken | Gebruikersinstellingen beëindigen. Naar de loopmodus terugkeren. |

11.3. Loopgegevens meten



11.3.1. In de loopmodus

| Toets | Beschrijving | Afb. |
|---------------|---|------|
| [E] indrukken | Loopmeting starten, pauzeren en voortzetten.* | |
| [C] indrukken | Na het indrukken van [E]: [C] indrukken: Loopgegevens na elkaar aangeven: Trainingstijd | ① |
| | Calorieën/hartslagfrequentie op dat moment | ② |
| | Maximale hartslagfrequentie/tempo op dat moment (minuten: seconden/km) | ③ |

| Toets | Beschrijving | Afb. |
|----------------------|---|------|
| [D] ingedrukt houden | Stappen/afstand Na het indrukken van [E]: [D] ingedrukt houden: Gegevens in het geheugen opslaan en naar de tijdmodus overschakelen. In geheugen opgeslagen gegevens oproepen: zie hfst. "12.2. Loopgegevensmodus" voor verdere bijzonderheden. | ④ |
| [A] ingedrukt houden | Na het indrukken van [E]: [A] ingedrukt houden: Gegevens wissen en terugkeren naar de tijdmodus. | |

- * Bij het beëindigen van de meting is de stoptijd is niet inbegrepen in de trainingstijd. De tijdens stoppauzes gegenereerde gegevens worden niet opgenomen in de trainingswaarden.

11.4. Hartslaginterval laten zien

11.4.1. In de loopmodus

Na het aanzetten van de stopwatch: De gekleurde aanduiding van de omranding geeft de hartslagintervallen (trainingsintensiteit) aan:

Toetsen-/kleuraanduiding op Hartslaginterval de omranding (trainingsintensiteit)

| | | |
|--|-------------------|--------------------------|
| [C] of | A: Rood 2 | Gevaarlijke situatie |
| [D] indrukken | B: Rood 1 | Zeer intensieve training |
|  | C: Oranje | Aerobische training |
| | D: Groen 2 | Vet verbrandend |
| | E: Groen 1 | Opwarmen |
| | F: Blauw | Dagelijks |

- Kies de trainingsintensiteit die voor u geschikt is.
- Als het hartslaggeluidssignaal is ingeschakeld:

Hartslag boven/onder het ingestelde bereik Geluidssignaal

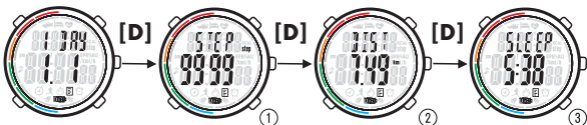
De hartslagfrequentie van dat moment ligt onder het ingestelde bereik. 1 Geluidssignaal

De hartslagfrequentie van dat moment ligt boven het ingestelde bereik. 2 Geluidssignalen

12. Gegevensmodus

Het product kan de dagelijkse gegevens van de laatste 7 dagen en de laatste 7 loopgegevens in het geheugen opslaan.

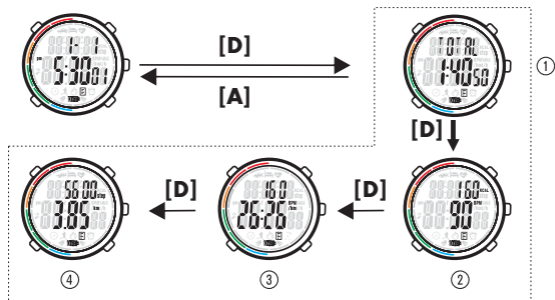
12.1. Dagelijkse gegevensmodus



12.1.1. In de gegevensmodus

| Toets | Beschrijving | Afb. |
|---------------|---|------|
| [C] indrukken | De gegevens van iedere dagelijkse registratie na elkaar laten zien. | |
| [D] indrukken | Geregistreeerde dagwaarden na elkaar laten zien: | |
| | Stappen | ① |
| | Afstand | ② |
| | Slaapduur | ③ |

12.2. Loopgegevensmodus



12.2.1. In de loopgegevensmodus

| Toets | Beschrijving | Afb. |
|---------------|--|------|
| [C] indrukken | Tijd en duur van alle trainingsregistraties na elkaar laten zien. | |
| [D] indrukken | Trainingswaarden na elkaar laten zien: | |
| | Duur oefening | ① |
| | Gemiddelde hartslagfrequentie en calorieën | ② |
| | Maximale hartslagfrequentie/gemiddeld tempo (minuten: seconden/km) | ③ |
| | Stappen/afstand | ④ |



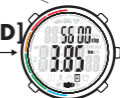
[A] ↑ [D]



Calorieën en Ø hartslag



Max.
hartslag &
tempo



Stappen/afstanden

[C]



Calorieën/ Ø hartslag



Max. hartslag & tempo



Stappen/afstanden

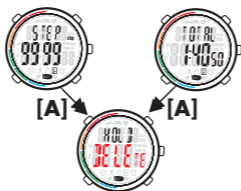


[C]



Maximaal 30 opnames in het geheugen opslaan

12.3. Gegevens wissen



12.3.1. In de loopmodus of in de dagelijkse gegevensmodus

Toets

[A] ingedrukt houden

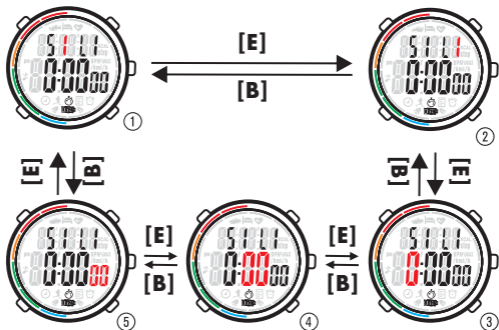
Beschrijving

Gegevens wissen.

13. Tijdschakelmodus

Door de tijdmodus is het mogelijk 5 opeenvolgende countdowns (= "Segmenten") te programmeren. Deze countdowns kunnen zo worden geprogrammeerd dat ze maximaal 9x herhaald worden (= "Lusnummer").

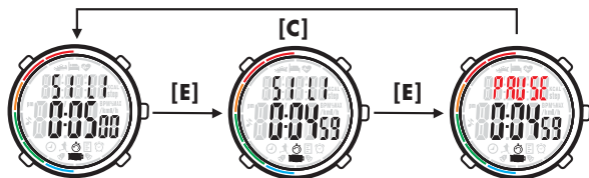
13.1. Initiële tijdschakelklokwaarde instellen



13.1.1. In de instelmodus van de tijdschakelklok

| Toets | Beschrijving | Afb. |
|---|---|------|
| [A] ingedrukt houden | Initiële tijdschakelklokwaarde instellen: | |
| | Segment | ① |
| | Lusnummer | ② |
| | Uren | ③ |
| | Minuten | ④ |
| | Seconden | ⑤ |
| [C] of [D] indrukken of [C] of [D] ingedrukt houden | Instelling of waarde veranderen. | |
| [E] indrukken | Instelling of waarde snel veranderen. | |
| [E] indrukken | Invoer bevestigen. Naar de volgende functie overschakelen. | |
| [B] indrukken | Invoer bevestigen. Naar de vorige functie terugschakelen. | |
| [A] indrukken | Instellingen tijdschakelklok beëindigen. Naar de tijdschakelklokmodus terugkeren. | |

13.2. Tijdschakelklok gebruiken



13.2.1. In de tijdschakelklokmodus 🕒

| Toets | Beschrijving |
|---------------|---|
| [E] indrukken | Starten, pauzeren of door laten lopen van de tijdschakelklok. |

| | |
|----------------------|--|
| [C] ingedrukt houden | Gepauzeerde of gestopte tijdschakelklok opnieuw instellen. |
|----------------------|--|

- Als de tijdschakelklok stopt, klinkt de zoemer voor een paar seconden. Druk op ongeacht welke toets om de zoemer uit te zetten.

| Tijdschakelklok | Zoemer |
|---------------------------|-------------|
| Segment afgerond | 2 Seconden |
| Lus afgerond | 5 Seconden |
| Totale countdown afgerond | 10 Seconden |



Druk op ongeacht welke toets om de zoemer uit te zetten.

14. Wekmodus

Het product beschikt over 2 wekkers. Stel de wektijd in en zet de wekker aan. Het product laat 20 seconden lang de zoemer klinken. Druk op ongeacht welke toets om de zoemer uit te zetten.

14.1. **Wekker aan/uit (ON/OFF)**

14.1.1. **In de wekmodus**

| Toets | Beschrijving |
|---------------|--|
| [D] indrukken | Kies een door wekker-1, door wekker-2 of ieder uur te geven geluidssignaal. |
| [C] indrukken | Door wekker-1, door wekker-2 of ieder uur te geven geluidssignaal aan-/uitschakelen.  = Wekker-1 is ingeschakeld.  = Wekker-2 is ingeschakeld. Geen aanduiding = wekker is uitgeschakeld. |
| [B] indrukken | Modussen na elkaar oproepen. |

14.2. **Uurlijks te geven geluidssignaal instellen**

| Geluid | Beschrijving |
|--------|---|
| Aan | Op ieder vol uur klinkt een geluidssignaal (zonder dat dat in de tijdmodus wordt aangegeven). |

14.3. Wekker instellen

14.3.1. In de wekmodus

| Toets | Beschrijving |
|----------------------|---|
| [A] ingedrukt houden | Naar de wekkerinstelstand overschakelen. Instelmogelijkheden: Wekkerkeuze, uren, minuten |
| [C] of [D] indrukken | Wekker- 1 of wekker-2 kiezen. |
| [E] indrukken | Invoer bevestigen. Naar de volgende functie overschakelen. |
| of [B] indrukken | Invoer bevestigen. Naar de vorige functie terugschakelen. |
| [C] of [D] indrukken | Uren instellen. |
| [E] indrukken | Invoer bevestigen. Naar de volgende functie overschakelen. |
| of [B] indrukken | Invoer bevestigen. Naar de vorige functie terugschakelen. |
| [C] of [D] indrukken | Minuten instellen. |
| [A] indrukken | Naar de wekkermodus terugkeren. |

15. Beeldscherm uit/batterij sparen

Het product behoudt zijn tijdfunctie, zelfs als het, om de batterij te sparen, niets aangeeft. Naar deze modus wordt overgeschakeld als het product voor langere tijd niet wordt gebruikt.

| Toets | Beschrijving |
|--|--|
| [A][B][C][D] gelijktijdig ingedrukt houden | Naar de beeldschermuitschakel-/ batterijbesparingsmodus overschakelen. |
| [A][B][C][D] opnieuw gelijktijdig ingedrukt houden | Beeldscherm aanzetten. |

16. Terugzetten op fabrieksinstellingen

In de tijdmodus ⌚

| Toets | Beschrijving |
|---|--|
| [A][B][C][D] gelijktijdig ingedrukt houden | Naar de beeldschermuitschakel-/ batterijbesparingsmodus overschakelen. |

Toets

[E] ingedrukt houden

Beschrijving

Het product herstart binnen ca. 10 seconden. Alle door de gebruiker ingevoerde instellingen en de activiteitenregistratie worden gewist. Het product schakelt terug naar de tijdmodus.

17. Schoonmaken en onderhoud

- Maak het product schoon met een droog, pluisvrij doekje. Een brillenschoonmaakdoekje is hiervoor ideaal.
- Maak de horlogearmband na ieder gebruik schoon met lauw water of een milde zeepoplossing en een spons. Laat het product niet nat worden. Droog alle onderdelen met een doekje af.
- Zweet en verontreinigen beïnvloeden de werking van de sensor nadelig.
- Gebruik om het product mee schoon te maken geen harde, schurende voorwerpen en ook geen schoonmaak-, oplos- of anti-insectenmiddelen.

18. Afvoer

De verpakking bestaat uit milieuvriendelijke grondstoffen die u via de plaatselijke recyclingcontainers kunt afvoeren.



Neem de aanduiding van de verpakkingsmaterialen voor de afvalscheiding in acht. Deze zijn gemarkeerd met de afkortingen (a) en een cijfers (b) met de volgende betekenis: 1-7: kunststoffen / 20-22: papier en vezelplaten / 80-98: composietmaterialen.



Het product en de verpakkingsmaterialen zijn recyclebaar; verwijder deze afzonderlijk voor een betere afvalbehandeling.

Het Triman-logo geldt alleen voor Frankrijk.



Informatie over de mogelijkheden om het uitgediende product na gebruik te verwijderen, verstrekt uw gemeentelijke overheid.



Gooi het afgedankte product omwille van het milieu niet weg via het huisvuil, maar geef het af bij het daarvoor bestemde depot of het gemeentelijke milieupark. Over afgifteplaatsen en hun openingstijden kunt u zich bij uw aangewezen instantie informeren.

Defecte of verbruikte batterijen / accu's moeten volgens de richtlijn 2006/66/EG en veranderingen daarop worden gerecycled. Geef batterijen / accu's en / of het product af bij de daarvoor bestemde verzamelstations.



Milieuschade door foutieve verwijdering van de batterijen / accu's!

Batterijen / accu's mogen niet via het huisvuil worden weggegooid. Ze kunnen giftige zware metalen bevatten en vallen onder het chemisch afval. De chemische symbolen van de zware metalen zijn: Cd = cadmium, Hg = kwik, Pb = lood. Geef verbruikte batterijen / accu's daarom af bij een gemeentelijk inzamelpunt.

19. **Garantie**

Het product wordt volgens strenge kwaliteitsrichtlijnen zorgvuldig geproduceerd en voor levering grondig getest. In geval van schade aan het product kunt u rechtmatig beroep doen op de verkoper van het product. Deze wettelijke rechten worden door onze hierna vermelde garantie niet beperkt.

Op dit product verlenen wij 3 jaar garantie vanaf aankoopdatum. De garantieperiode start op de dag van aankoop. Bewaar de originele kassabon alstublieft. Dit document is nodig als bewijs voor aankoop.

Wanneer binnen 3 jaar na de aankoopdatum van dit product een materiaal- of productiefout optreedt, dan wordt het product door ons – naar onze keuze – gratis voor u gerepareerd of vervangen. Deze garantie komt te vervallen als het product beschadigd wordt, niet correct gebruikt of onderhouden wordt.

De garantie geldt voor materiaal- en productiefouten. Deze garantie is niet van toepassing op productonderdelen, die onderhevig zijn aan normale slijtage en hierdoor als aan slijtage onderhevige onderdelen gelden (bijv. batterijen) of voor beschadigingen aan breekbare onderdelen, zoals bijv. schakelaars, accu's of dergelijke onderdelen, die gemaakt zijn van glas.

Afwikkeling in geval van garantie

Om een snelle afhandeling van uw reclamatie te waarborgen dient u de volgende instructies in acht te nemen:

Houd bij alle vragen alstublieft de kassabon en het artikelnummer (IAN 374008_2104) als bewijs van aankoop bij de hand.

Het artikelnummer vindt u op de typeplaat, ingegraveerd, op het titelblad van uw handleiding (linksonder) of als sticker op de achter- of onderzijde.

Wanneer er storingen in de werking of andere gebreken optreden, dient u eerst telefonisch of per e-mail contact met de onderstaande service-afdeling op te nemen.

Een als defect geregistreerd product kunt u dan samen met uw aankoopbewijs (kassabon) en vermelding van de concrete schade alsmede het tijdstip van optreden voor u franco aan het u meegedeelde servicepunt verzenden.

Service

NL **Service Nederland**

Tel.: 08000225537

E-Mail: owim@lidl.nl

BE **Service België**

Tel.: 080071011

Tel.: 80023970 (Luxemburg)

E-Mail: owim@lidl.be



OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model No.: HG08661

Version: 11/2021



IAN 374008_2104

BE

NL