



HERZFREQUENZ-MESSUHR MIT OPTISCHEM SENSOR

DE AT CH

HERZFREQUENZ-MESSUHR MIT OPTISCHEM SENSOR
Bedienungs- und Sicherheitshinweise

FR CH

MONTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE AVEC CAPTEUR OPTIQUE
Instructions d'utilisation et consignes de sécurité

IT CH

**OROLOGIO DA POLSO
CON CARDIOFREQUENZIMETRO**
Indicazioni per l'uso e per la sicurezza

IAN 317347_1904

DE AT CH

DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	3
FR/CH	Instructions d'utilisation et consignes de sécurité	Page	57
IT/CH	Indicazioni per l'uso e per la sicurezza	Pagina	114

1. Einleitung	Seite	5
1.1. Bestimmungsgemäße Verwendung	Seite	5
1.2. Liste verwendeter Piktogramme	Seite	6
1.3. Lieferumfang	Seite	7
1.4. Technische Daten	Seite	7
2. Sicherheitsanweisungen	Seite	8
3. Allgemeine Produktinformationen	Seite	10
3.1. Wasserfestigkeit	Seite	10
3.2. Einflüsse auf die Messgenauigkeit	Seite	10
3.3. Produkt korrekt positionieren	Seite	12
4. Vor der ersten Verwendung	Seite	14
5. Funktionen und Modi	Seite	15
5.1. Bedeutungserklärung Displayanzeigen	Seite	16
5.2. Beschreibung der verschiedenen Modi	Seite	16
6. Produkt aufladen	Seite	21
7. Zeitmodus	Seite	22
7.1. Modi nacheinander aufrufen	Seite	22
7.2. Schlafqualitätsanzeige	Seite	25
7.3. Zeit und Datum einstellen	Seite	26
8. Pedometer	Seite	28
8.1. Ansichtsschritte	Seite	28
8.2. Schritt-Tagesziel	Seite	29
8.3. Schrittlängenmessung	Seite	30
9. Herzschlagmessgerät	Seite	31

10. Laufmodus	Seite 32
10.1. Stoppuhr	Seite 32
10.2. Benutzereinstellungen	Seite 36
10.3. Laufdaten messen	Seite 38
10.4. Herzschlagintervall anzeigen	Seite 40
11. Datenmodus	Seite 41
11.1. Täglicher Datenmodus	Seite 41
11.2. Laufdatenmodus	Seite 42
11.3. Daten löschen	Seite 44
12. Zeitschaltmodus	Seite 45
12.1. Anfänglichen Zeitschaltuhrwert einstellen	Seite 45
12.2. Zeitschaltuhr verwenden	Seite 47
13. Weckmodus	Seite 48
13.1. Wecker ein/aus (ON/OFF)	Seite 48
13.2. Stündlichen Ton einstellen	Seite 48
13.3. Wecker stellen	Seite 49
14. Display aus/Batteriesparen	Seite 50
15. Auf Werkseinstellungen zurücksetzen	Seite 50
16. Reinigung und Pflege	Seite 51
17. Entsorgung	Seite 52
18. Garantie	Seite 53

HERZFREQUENZ-MESSUHR MIT OPTISCHEM SENSOR

1. Einleitung

Wir beglückwünschen Sie zum Kauf Ihres neuen Produkts. Sie haben sich damit für ein hochwertiges Produkt entschieden. Die Bedienungsanleitung ist Teil dieses Produkts. Sie enthält wichtige Hinweise für Sicherheit, Gebrauch und Entsorgung. Machen Sie sich vor der Benutzung des Produkts mit allen Bedien- und Sicherheitshinweisen vertraut. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produkts an Dritte mit aus.

1.1. Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieses Produkt ist zur Uhrzeitwiedergabe und zur Durchführung der beschriebenen zusätzlichen Funktionen geeignet. Verwenden Sie das Produkt zu keinen anderen Zwecken.

Das Produkt ist ausschließlich für die Nutzung in privaten Haushalten und nicht für gewerbliche Zwecke vorgesehen.

Der Hersteller übernimmt keinerlei Haftung bei Schäden aufgrund unsachgemäßer Verwendung.

1.2. Liste verwendeter Piktogramme

	Eignung: Regen, Hände waschen, Wasserspritzer
	Eignung: Duschen, Geschirr spülen, Baden
	Eignung: Schwimmen, Schnorcheln
	Eignung: Windsurfen, Tauchen
	Pedometer (Schrittzähler)
	Schlafüberwachung
	Herzfrequenzmessung
	Kalender
	Uhr
	Alarm

1.3. Lieferumfang

Überprüfen Sie nach dem Auspacken des Produkts, ob die Lieferung vollständig ist und ob alle Teile in ordnungsgemäßem Zustand sind. Entfernen Sie vor der Verwendung sämtliche Verpackungsmaterialien.

- 1x Herzfrequenz-Messuhr mit optischem Sensor
- 1x USB-Ladekabel
- 1x Bedienungsanleitung

1.4. Technische Daten

Batterie:	Aufladbare 90 mAh Li-Ion-Polymerbatterie (nicht austauschbar)
Abmessungen:	4,7 x 1,5 cm
Displayabmessungen:	Ø 2,9 cm
Gewicht:	45 g
Zeitgenauigkeit:	± 1,5 s/Tag (±45 s/Monat)
Herzschlagmessbereich:	40 bis 220 Herzschläge pro Minute
Herzschlagmessauflösung:	1 Schlag pro Minute
Betriebstemperatur:	0 bis +50 °C
Lagertemperatur:	-10 bis +60 °C
Wasserfest:	3 bar



2. Sicherheitsanweisungen


WARNUNG! VERLETZUNGSGEFAHR!

- Dieses Produkt kann von Personen (einschließlich Kindern ab 8 Jahren) mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Produkts unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.

Kinder dürfen nicht mit dem Produkt spielen.

Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.

- Bewahren Sie Verpackungsmaterialien außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Erstickenungsgefahr.

 **ACHTUNG:** Suchen Sie vor dem Beginn des Trainingsprogramms Ihren Arzt auf. Ihr Arzt kann Ihnen helfen, den korrekten Trainingsablauf sowie Herzschlagrichtlinien für Ihr Training aufzustellen.

- Dieses Produkt ist kein medizinisches Gerät und darf nur zur Anleitung Ihres Trainings verwendet werden.
- Dieses Produkt darf nicht in einem professionellen Umfeld verwendet werden, in dem hohe Genauigkeit benötigt wird.
- Das Produkt entspricht den Industrienormen. Tragen Sie das Produkt nicht mehr, falls allergische Reaktionen oder Reizungen auftreten sollten. Suchen Sie einen Arzt auf.
- Dieses Produkt besteht aus elektrischen Präzisionsteilen. Nehmen Sie das Produkt nicht auseinander. Behandeln Sie das Produkt umsichtig.
- Tragen Sie das Produkt nicht in einem Umfeld mit sehr niedrigen, extrem hohen oder schnell wechselnden Temperaturen.
- Tragen Sie das Produkt nicht in starken Magnet- und Elektrofeldern.
- Halten Sie die Sensoroberfläche stets sauber.
- Reinigen Sie das Produkt mit einem weichen Lappen. Verwenden Sie ausschließlich sauberes Wasser und keine Reinigungs- oder Lösungsmittel.
- Lassen Sie das Produkt beim Auftreten von abnormalem Verhalten oder Wassernebeln von einem qualifizierten Kundendienstzentrum reparieren.

3. Allgemeine Produktinformationen

3.1. Wasserfestigkeit

				
3 BAR	✓	✗	✗	✗

Dieses Produkt ist bis zu 3 bar wasserdicht. Das Produkt kann beim Waschen der Hände getragen werden. Das Produkt darf nicht beim Schwimmen, Tauchen sowie in der Sauna getragen werden.

Um die wasserfeste Funktion zu erhalten:

- Drücken Sie keine Tasten, wenn sich das Produkt unter Wasser befindet.

3.2. Einflüsse auf die Messgenauigkeit

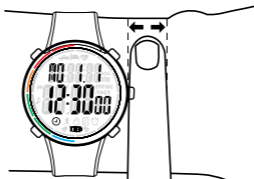
- **Optische Herzschlagmessung:** Das Produkt verwendet einen optischen Sensor, um Ihren Herzschlag am Handgelenk zu messen. Beim Verwenden dieser Methode wird kein Brustgurt benötigt.

- **Blutzirkulation:** Die Blutzirkulation variiert von Person zu Person und kann selbst bei einer Einzelperson abweichen (z. B. zwischen linkem und rechtem Arm). In einigen Fällen kann der natürliche Blutfluss für die Herzschlagmessung mit einem optischen Sensor bei bestimmten Personen nicht optimal sein.
- **Umweltfaktoren:** Wenn die Umgebungstemperatur zu niedrig ist, kann der Blutfluss in den Unterarmen reduziert werden; dies kann zur einer geringeren Messgenauigkeit führen.
- **Hautfarbe:** Die Hautreflektivität wird durch den Farbton der Hautoberfläche beeinflusst. Je weniger Licht durch die Hautoberfläche aufgenommen wird, desto besser die Herzschlagmessung. Die Messgenauigkeit kann durch folgende Faktoren beeinflusst werden: Starke Pigmentierung der Haut, Narben und Tätowierungen.
- **Haut trocken und sauber halten:** Es ist wichtig, dass Sie das Produkt und Ihre Haut sauber und trocken halten. Trockenheit vergrößert die Bequemlichkeit und verhindert Schäden am Produkt.
Dies ist insbesondere während des Trainings wichtig und wenn das Produkt Flüssigkeiten ausgesetzt wird. Flüssigkeiten wie etwa Schweiß, Seife, Sonnencreme und Körperlotion können die Messgenauigkeit reduzieren.

- **Körperhaltung:** Eine inkorrekte Körperhaltung (z. B. stark abgelenkte Handgelenke) beeinflusst die Blutzirkulation der Unterarme und reduziert die Messgenauigkeit des Herzschlags.

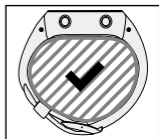
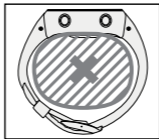
3.3. Produkt korrekt positionieren

Legen Sie das Produkt am Handgelenk an. Die richtige Positionierung ist wichtig für die präzise Messung.



- Um den Herzschlag zu messen, muss das Produkt bequem am Handgelenk anliegen. Das Display muss aufwärtsgerichtet und eine Fingerbreite hinter dem Handgelenk positioniert sein. Der Sensor muss die Haut berühren. Das Produkt darf nicht so eng angelegt werden, dass die Blutzirkulation reduziert wird. Während des Trainings sollte die Uhr lose am Handgelenk anliegen, wie eine normale Uhr.

Tragen Sie das Produkt während des Trainings ein wenig enger am Handgelenk, um die Genauigkeit der Herzschlagmessung zu maximieren.



- Viele Übungen wie Radfahren oder Gewichtheben benötigen das Anwinkeln Ihrer Handgelenke. Dies kann die Herzschlagmessung beeinflussen, wenn das Produkt zu niedrig am Handgelenk getragen wird. Für die besten Ergebnisse tragen Sie das Produkt einige Minuten lang, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Wenn Ihre Hände oder Ihre Haut sich schnell kalt anfühlen, wärmen Sie die unter dem Sensor befindliche Haut auf. Führen Sie vor Trainingsbeginn einige Aufwärmübungen aus.
- Während sehr intensivem Trainings oder anderen Aktivitäten, welche zu kräftigen oder arrhythmischen Bewegungen Ihres Handgelenks führen, kann der Sensor eventuell nicht in der Lage sein, Ihren Herzschlag korrekt zu messen.

- Falls das Produkt Ihren Herzschlag nicht wiedergeben sollte, entspannen Sie Ihr Handgelenk und bleiben Sie kurz bewegungslos (ca. 15 Sekunden lang). Ihr Herzschlag müsste nun angezeigt werden.

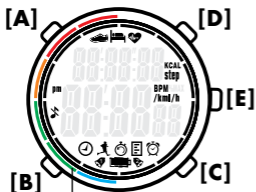
4. Vor der ersten Verwendung

Nach dem Auspacken des Produkts:

- Laden Sie das Produkt auf (weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „6. Produkt aufladen“).

Laden Sie das Produkt rechtzeitig auf. Die Batterieleistung lässt nach, wenn die Spannung über längere Zeit zu niedrig ist.

5. Funktionen und Modi



Herzschlagintervall

(weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „9. Herzschlagmessgerät“)

Schlafqualität

(weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „7.2. Schlafqualitätsanzeige“)

Schrittziel

(weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „8. Pedometer“)

5.1. Bedeutungserklärung Displayanzeigen



Pedometer



Herzschlag

step

Schritte

BPM

Schläge pro Minute

/kmi/h

Tempo



Zeitmodus



Zeitschaltmodus



Weckmodus



Batterie



Schlaf

KCAL

Kalorien

pm

PM



Tastenton aus



Laufmodus



Datenmodus



Wecker-1




Wecker-2

5.2. Beschreibung der verschiedenen Modi

5.2.1. Im Zeitmodus ⌚

Taste	Beschreibung
[A] gedrückt halten	Set the time (weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „7. Zeitmodus“).
[B] drücken	Modi nacheinander aufrufen.
[C] drücken	Funktionen aufrufen (Schritte, Schlafzeit, Herzschlag).

Taste	Beschreibung
[D] drücken	Funktionen aufrufen (Herzschlagmessung, Schlafzeit, Anzahl der Schritte).
[E] drücken	Sofort in den Laufmodus wechseln (weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „5.2.2. Im Laufmodus  “).



5.2.2. Im Laufmodus

Taste	Beschreibung
[A] gedrückt halten	Benutzereinstellungen einrichten (weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „10.2. Benutzereinstellungen“).
[B] drücken	Modi nacheinander aufrufen.
[E] drücken	Stoppuhr starten/beenden (weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „10.2. Benutzereinstellungen“).

5.2.3. Im Zeitschaltuhrmodus (Countdown)

Taste	Beschreibung
[A] gedrückt halten	Zeitschaltuhrwert einstellen (weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „12. Zeitschaltmodus“).
[B] drücken	Modi nacheinander aufrufen.
[E] drücken	Nach dem Einstellen des Zeitmodus: [E] drücken: Zeitschaltuhr starten/beenden (weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „12.2. Zeitschaltuhr verwenden“).
[C] gedrückt halten	Auf Ursprungswert zurücksetzen.

5.2.4. Im täglichen Datenmodus

Taste	Beschreibung
[A] gedrückt halten	Aktuelle Tagesaufzeichnungen löschen.
[B] drücken	Modi nacheinander aufrufen.
[C] drücken	Aufgezeichnete Tagesdaten nacheinander aufrufen. [D] drücken: Aktuelle Tagesaufzeichnungen aufrufen.
[D] drücken	Aktuelle Tagesaufzeichnungen aufrufen: Schritte, Entfernung, Schlafzeit.
[E] drücken	Sofort in den Laufmodus wechseln.

5.2.5. Im Laufdatenmodus

Taste	Beschreibung
[A] gedrückt halten	Aktuelle Trainingswerte löschen.
[B] drücken	Modi nacheinander aufrufen.
[C] drücken	Zeit und Daten der Trainingswerte aufrufen.
[D] drücken	Trainingswerte aufrufen (weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „1 1.2. Laufdatenmodus“)
[E] drücken	Sofort in den Laufmodus wechseln.

5.2.6. Im Weckmodus

Taste	Beschreibung
[A] gedrückt halten	Wecker einstellen (weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „13. Weckmodus“).
[B] drücken	Modi nacheinander aufrufen.
[C] drücken	Wecker und stündlichen Ton abschalten.
[D] drücken	Wecker-1, Wecker-2 und stündlichen Ton nacheinander anzeigen.
[E] drücken	Sofort in den Laufmodus wechseln.

5.2.7. Im Schlafmodus

Das Produkt zeichnet automatisch die Schlafzeit von 20:00 bis 08:00 Uhr auf.

Schlafwerte anzeigen

(weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „1.1. Datenmodus“).

Schlafqualität anzeigen

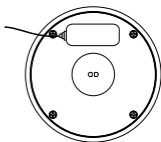
(weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „7.2. Schlafqualitätsanzeige“).

5.2.8. In allen Modi (außer bei Displayabschaltung/ Batteriesparmodus)

Taste	Beschreibung
[A]	Hintergrundbeleuchtung einschalten.

6. Produkt aufladen

- Richten Sie die magnetischen Kontakte so aus, dass sie korrekt an Ort und Stelle gehalten werden.
- Schließen Sie die andere Seite des USB-Kabels an einen USB-Ausgang an.
- Laden Sie die Batterie mindestens 2 bis 3 Stunden lang auf.



Batterie

Displayanzeige

Ladevorgang

■■■ blinkt im Display.

Vollständig geladen

■■■ leuchtet im Display.

Low

□□□ leuchtet im Display.

Bei niedrigem Batteriestand:

- Herzschlag- und Laufmodi funktionieren nicht.
- Die Schlafzeit wird nicht überwacht.

Laden Sie die Batterie auf
(weitere Einzelheiten finden Sie im
Abschnitt „6. Produkt aufladen“).

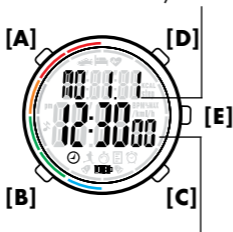
7. Zeitmodus

7.1. Modi nacheinander aufrufen

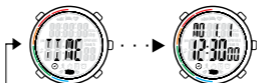
7.1.1. Im Zeitmodus ⌚

Taste	Beschreibung
[B] drücken	Laufmodus, Zeitschaltuhrmodus, täglicher Datenmodus, Laufdatenmodus, Weckmodus, Zeitmodus nacheinander anzeigen.

Woche/Monat/Datum



Stunde/Minute/Sekunde



[B] ↓ Zeitmodus



[B] ↓ Laufmodus



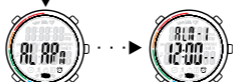
[B] ↓ Zeitschaltmodus



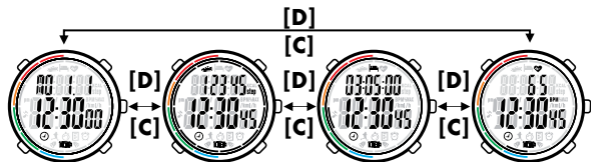
[B] ↓ Täglicher Datenmodus



[B] ↓ Laufdatenmodus



[B] Weckmodus



7.1.2. Im Zeitmodus ⌚

Taste	Beschreibung
[C] oder [D] drücken	Funktionen nacheinander anzeigen (Schritte, Schlafzeit, Herzschlagmessung, Zeit [Woche/ Monat/Tag/Stunde/Minute/Sekunde]).

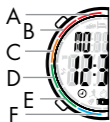
7.2. Schlafqualitätsanzeige

7.2.1. Im Zeitmodus ⌚

[C] oder **[D]** drücken: Funktionen nacheinander aufrufen (Schritte, Schlafzeit, Herzschlagmessung, Zeit), um die Schlafwerte und die Schlafqualität anzuzeigen (siehe folgende Farbanzeige).

Tasten-/Farbanzeige auf der Lünette

Schlafzeit/ Qualität



A: Rot 2

Sehr gut

B: Rot 1

Gut

C: Orange

Normal

D: Grün 2

Normal

E: Grün 1

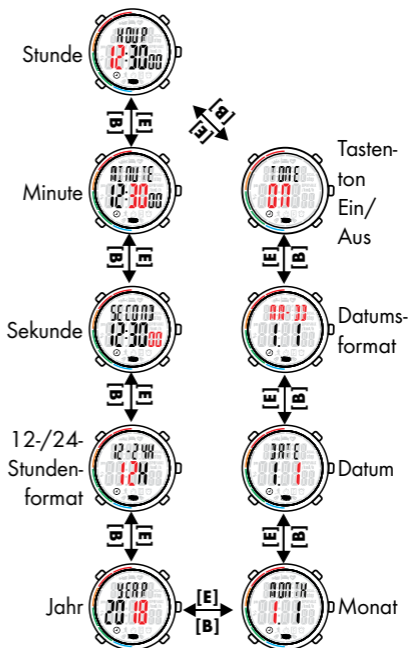
Schlecht

F: Blau

Sehr schlecht

7.3. Zeit und Datum einstellen

- Nur im Zeitmodus verfügbar.
- Nicht verfügbar, wenn Herzfrequenz, Schlaf oder Schritt angezeigt werden.



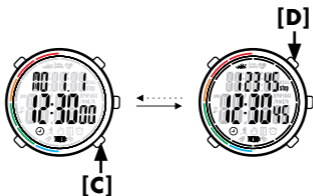
7.3.1. Im Zeitmodus ⌚

Taste	Beschreibung
[A] gedrückt halten	Zeit- und Datumseinstellungen beginnen (Stunde, Minute, Sekunde, 12-/24-Stundenformat, Jahr, Monat, Woche, Datumsformat, Tastenton ein/aus).
[C] oder [D] drücken oder [C] oder [D] gedrückt halten	Einstellung oder Wert ändern. Einstellung oder Wert schnell ändern.
[E] drücken oder [B] drücken	Eingabe bestätigen. Zur nächsten Funktion wechseln. Eingabe bestätigen. Zur vorigen Funktion wechseln.
[A] drücken	Zeit- und Datumseinstellungen beenden. In den Zeitmodus zurückkehren.

8. Pedometer

8.1. Ansichtsschritte

Anzahl der Schritte pro Tag anzeigen: Halten Sie im Zeitmodus [C] oder [D] gedrückt, bis **step** im Display angezeigt wird (weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „8.1.1. Im Zeitmodus ⌚“).



8.1.1. Im Zeitmodus ⌚

Taste	Beschreibung
[C] oder [D] drücken, bis step im Display angezeigt wird.	Anzahl der Schritte pro Tag anzeigen.

8.2. Schritt-Tagesziel

(weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „10.2. Benutzereinstellungen“)

- Der äußere Kreis der Schrittschnittstelle zeigt den Fortschritt des Tagesziels der Schritte an. Der äußere Kreis hat insgesamt 12 Gitter und jede Zelle stellt 8,33 % dar. Wenn alle 12 Gitter angezeigt werden, so überschreitet die Anzahl der Tagesschritte das Schrittziel.
- Täglich um Mitternacht stellt sich der Pedometer automatisch zurück.

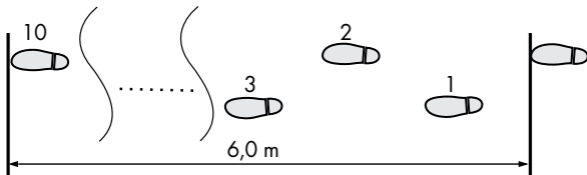
8.3. Schrittlängenmessung

Die Schrittlänge beim Laufen ist der Abstand von einer Zehenspitze zur nächsten Zehenspitze.

Beispiel basierend auf 10 Laufsritten:

Gelaufene Entfernung = 6 Meter.

$6,0 \text{ m Entfernung} \div 10 \text{ Schritte} = 60 \text{ cm pro Schritt}$



- ① **HINWEIS:** Je mehr Schritte ausgeführt werden, desto höher ist die Genauigkeit der Schrittlänge.



Der Pedometer misst die Schritte durch Messen des Armschwungs des Benutzers. Die unten aufgeführten Aktionen könnten die Genauigkeit beeinflussen:

- Das zu lose Tragen des Produkts.
- Die Hände in die Taschen stecken.
- Das Produkt an einen Rucksack hängen usw.
- Das Tragen von Hausschuhen oder Holzschuhen beim Laufen.

- In gedrängten Bereichen laufen.
- Häufiges Aufstehen und Hinsetzen.
- Ausführen von anstrengenden Übungen (Basketball, Tennis, Federball usw.).
- Fahrrad/Bus usw. nehmen.
- Treppensteigen oder Wandern.
- Häufiges Wechseln der Geschwindigkeit.
- Schnelles Laufen auf kurzen Distanzen.
- Ohne zu gehen, kontinuierlich die Arme schwingen.

9. Herzschlagmessgerät

9.3.1. Im Zeitmodus ⌚

Taste	Beschreibung
[C] oder [D] gedrückt halten	[C] oder [D] gedrückt halten, bis  im Display angezeigt wird Während des Messens blinkt  . Das gemessene Herzschlagsignal wird nach einiger Zeit angezeigt.
oder beliebige Taste drücken (außer [A])	Messung beenden

- ① **HINWEIS:** Inkorrektes Tragen des Produkts führt zu Such- und Messfehlern:



Armband fest am Handgelenk



Zu lose

- Stellen Sie das Produktarmband so ein, dass das Produkt korrekt am Handgelenk sitzt.
- Suchen Sie erneut nach dem Herzschlagsignal.

10. Laufmodus

10.1. Stoppuhr

Maximale Stoppuhrmessung: 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden.

10.1.1. Einzelstoppuhr

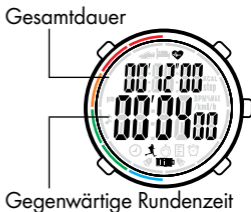
Die Einzelstoppuhr kann verwendet werden, um die Laufzeit eines Athleten zu messen.

10.1.2. Im Stoppuhrmodus

Taste	Beschreibung
[E] drücken	Stoppuhr starten, pausieren und fortsetzen.
[D] gedrückt halten	Nach dem Drücken von [E]: [D] gedrückt halten: Daten speichern und zurück in den Zeitmodus wechseln. Gespeicherte Daten aufrufen: Weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „11.2. Laufdatenmodus“.
[A] gedrückt halten	Nach dem Drücken von [E]: [A] gedrückt halten: Daten löschen und zurück in den Zeitmodus wechseln.

10.1.3. Rundenstoppuhr

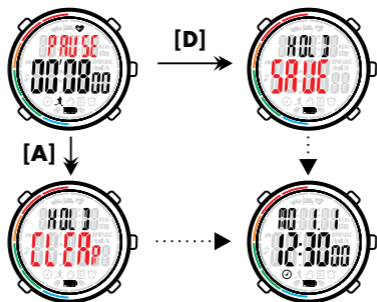
Beim Laufen oder Rennen auf der Bahn die Rundenstoppuhr verwenden, um jede Rundenzeit zu messen.





Taste	Beschreibung	Abb.
Zurückstellen		①
[E] drücken	Stoppuhr starten.	②
Beim Beenden einer Runde	Das Produkt zeigt an:	
[D] drücken.	Rundendaten (Anzahl der Runden und Rundendauer)	③
	Kalorien und durchschnittlicher Herzschlag	④
	Maximaler Herzschlag und Tempo	⑤
	Schritte und Entfernung werden angezeigt	⑥
	Das Produkt kehrt automatisch zur Laufschnittstelle der Stoppuhr zurück.	

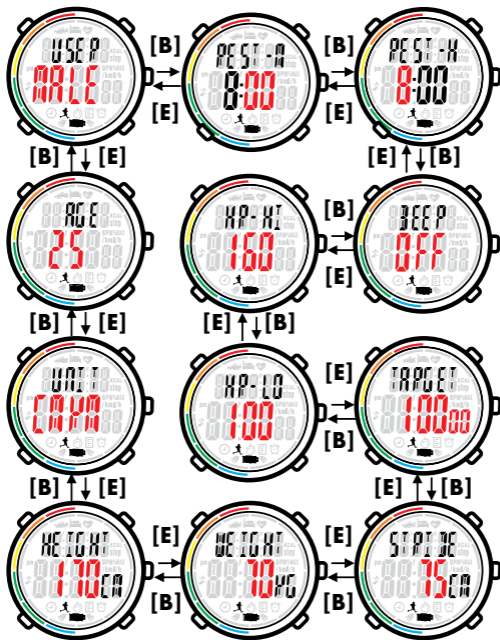
10.1.4. Verwendung der Stoppuhr beenden



Taste	Beschreibung
[E] drücken	Stoppuhr pausieren.
[D] gedrückt halten	Daten speichern. Daten im Laufdatenmodus ansehen (weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „7.1. Modi nacheinander aufrufen“).
oder [A] gedrückt halten	Keine Daten speichern.

10.2. Benutzereinstellungen

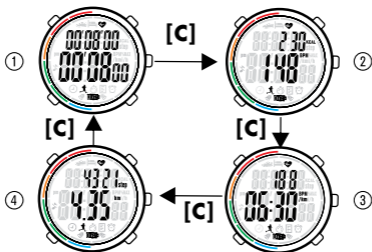
10.2.1. Im Laufmodus



(weitere Einzelheiten finden Sie auf der nächsten Seite)

Taste	Beschreibung
[A] gedrückt halten	Benutzereinstellungen starten (Geschlecht, Alter, Einheit [metrisch (cm, km) oder „Imperial“ (Zoll, Meilen)], Körperhöhe, Gewicht, Schrittlänge (weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „8.3. Schrittlängenmessung“), Schrittziel, Herzschlagbereich, Herzschlagton ein/aus, Zeitziel: Ruhe (schlafen)).
[C] oder [D] drücken oder [C] oder [D] gedrückt halten	Einstellung oder Wert ändern. Einstellung oder Wert schnell ändern.
[E] drücken oder [B] drücken	Eingabe bestätigen. Zur nächsten Funktion wechseln. Eingabe bestätigen. Zur vorigen Funktion wechseln.
[A] drücken	Benutzereinstellungen beenden. In den Laufmodus zurückkehren.

10.3. Laufdaten messen



10.3.1. Im Laufmodus

Taste	Beschreibung	Abb.
[E] drücken	Laufmessung starten, pausieren und fortsetzen.*	
[C] drücken	Nach dem Drücken von [E]: [C] drücken: Laufdaten nacheinander anzeigen:	
	Übungszeit	①
	Kalorien/gegenwärtiger Herzschlag	②
	Maximaler Herzschlag/gegenwärtiges Tempo	③
	Schritte/Entfernung	④

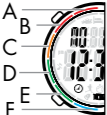
Taste	Beschreibung	Abb.
[D] gedrückt halten	Nach dem Drücken von [E] : [D] gedrückt halten: Daten speichern und zurück in den Zeitmodus wechseln. Gespeicherte Daten aufrufen: weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „1 1.2. Laufdatenmodus“.	
[A] gedrückt halten	Nach dem Drücken von [E] : [A] gedrückt halten: Daten löschen und zurück in den Zeitmodus wechseln.	

- * Die Stoppzeit ist nicht in der Trainingszeit inbegriffen, wenn die Messung gestoppt wird. Die generierten Daten während des Stopps sind nicht in den Trainingswerten enthalten.

10.4. Herzschlagintervall anzeigen

10.4.1. Im Laufmodus

Nach dem Einschalten der Stoppuhr: Die farbige Anzeige der Lünette zeigt den Herzschlagintervall an (Trainingsintensität):

Tasten-/Farbanzeige auf der Lünette	Herzschlagintervall (Übungsintensität)
[C] oder [D] drücken	A: Rot 2 Warnung
	B: Rot 1 Stärken
	C: Orange Herz
	D: Grün 2 Fett verbrennend
	E: Grün 1 Aufwärmen
	F: Blau Täglich

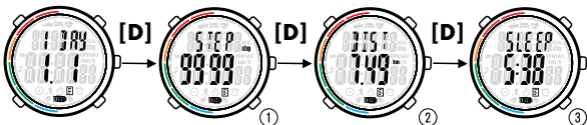
- Wählen Sie die angemessene entsprechende Trainingsintensität aus.
- Wenn der Herzschlagton eingeschaltet ist:

Herzschlag über/unter dem eingestellten Bereich	Signalton
Der gegenwärtige Herzschlag liegt unterhalb des eingestellten Bereichs.	1 Signalton
Der gegenwärtige Herzschlag liegt oberhalb des eingestellten Bereichs.	2 Signaltöne

11. Datenmodus

Das Produkt kann die täglichen Daten der letzten 7 Tage und die letzten 7 Laufdaten speichern.

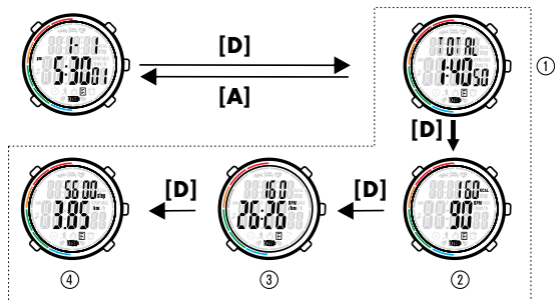
11.1. Täglicher Datenmodus



11.1.1. Im Datenmodus

Taste	Beschreibung	Abb.
[C] drücken	Daten jeder täglichen Aufzeichnung nacheinander anzeigen.	
[D] drücken	Aufgezeichnete Tageswerte nacheinander anzeigen:	
	Schritte	①
	Entfernung	②
	Schlafzeit	③

11.2. Laufdatenmodus



11.2.1. Im Laufdatenmodus

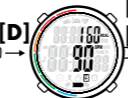
Taste	Beschreibung	Abb.
[C] drücken	Zeit und Dauer jeder Trainingsaufzeichnung nacheinander anzeigen.	
[D] drücken	Trainingswerte nacheinander anzeigen: Übungsdauer	①
	Durchschnittlicher Herzschlag und Kalorien	②
	Maximaler Herzschlag/durchschnittliches Tempo	③
	Schritte/Entfernung	④



[A] ↑ [D]



Kalorien und Ø Herzschlag



Max. Herzschlag & Tempo



Schritte/Entfernungen

[C]



Kalorien / Ø Herzschlag



Max. Herzschlag & Tempo



Schritte/Entfernungen

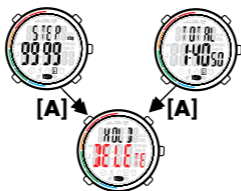


[C]



Bis zu 30 Aufnahmen speichern

11.3. Daten löschen



11.3.1. Im Laufdatenmodus oder im täglichen Datenmodus

Taste	Beschreibung
-------	--------------

[A] gedrückt	
--------------	--

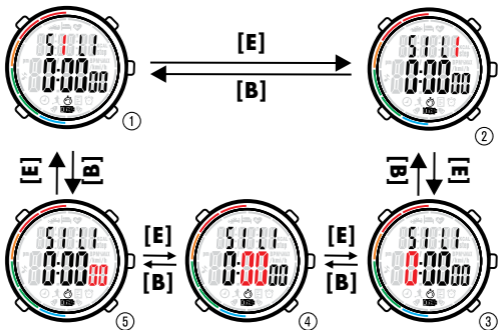
halten	
--------	--

	Daten löschen.
--	----------------

12. Zeitschaltmodus

Das Produkt kann die Zeitschaltuhr von 5 Segmenten in einer Schleife zusammenfassen. Bis zu 9 Schleifen können eingestellt werden.

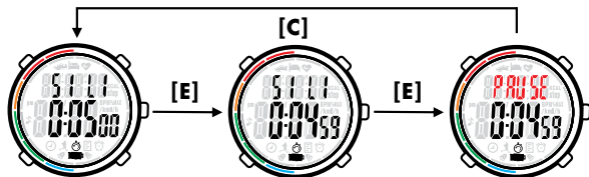
12.1. Anfänglichen Zeitschaltuhrwert einstellen



12.1.1. Im Zeitschaltuhreinstellmodus

Taste	Beschreibung	Abb.
[A] gedrückt halten	Anfängliche Zeitschaltuhrwerte einstellen: Segment Schleifendauer Stunden Minuten Sekunden	① ② ③ ④ ⑤
[C] oder [D] drücken oder [C] oder [D] gedrückt halten	Einstellung oder Wert ändern. Einstellung oder Wert schnell ändern.	
[E] drücken oder [B] drücken	Eingabe bestätigen. Zur nächsten Funktion wechseln. Eingabe bestätigen. Zur vorigen Funktion wechseln.	
[A] drücken	Zeitschaltuhreinstellungen beenden. In den Zeitschaltuhrmodus zurückkehren.	

12.2. Zeitschaltuhr verwenden



12.2.1. Im Zeitschaltuhrmodus 🕒

Taste	Beschreibung
[E] drücken	Start, Pause und Fortfahren der Zeitschaltuhr.
[C] gedrückt halten	Pausierte oder gestoppte Zeitschaltuhr zurücksetzen.

- Wenn die Zeitschaltuhr endet, ertönt der Summer ein paar Sekunden lang. Drücken Sie eine beliebige Taste, damit der Summer aufhört.



Zeitschaltuhr	Summer
Segment abgeschlossen	2 Sekunden
Schleife abgeschlossen	5 Sekunden
Gesamter Countdown abgeschlossen	10 Sekunden
Drücken Sie eine beliebige Taste, damit der Summer aufhört.	

13. Weckmodus

Das Produkt verfügt über 2 Wecker. Stellen und schalten Sie die Weckzeit ein. Das Produkt löst 20 Sekunden lang den Alarm aus. Drücken Sie eine beliebige Taste, damit der Summer aufhört.

13.1. Wecker ein/aus (ON/OFF)

13.1.1. Im Weckmodus

Taste	Beschreibung
[D] drücken	Wecker-1, Wecker-2 oder stündlichen Ton auswählen.
[C] drücken	Wecker-1, Wecker-2, stündlichen Ton ein- oder ausschalten.  = Wecker-1 ist eingeschaltet.  = Wecker-2 ist eingeschaltet. Keine Anzeige = Wecker ist ausgeschaltet.
[B] drücken	Modi nacheinander aufrufen.

13.2. Stündlichen Ton einstellen

Ton	Beschreibung
Ein	Jede volle Stunde wird ein akustisches Signal ausgegeben (ohne Anzeige im Zeitmodus).

13.3. Wecker stellen

13.3.1. Im Weckmodus

Taste	Beschreibung
[A] gedrückt halten	In den Weckereinstellzustand wechseln. Einstelloptionen: Weckerauswahl, Stunden, Minuten.
[C] oder [D] drücken	Wecker-1 oder Wecker-2 auswählen.
[E] drücken	Eingabe bestätigen. Zur nächsten Funktion wechseln.
oder [B] drücken	Eingabe bestätigen. Zur vorigen Funktion wechseln.
[C] oder [D] drücken	Stunden einstellen.
[E] drücken	Eingabe bestätigen. Zur nächsten Funktion wechseln.
oder [B] drücken	Eingabe bestätigen. Zur vorigen Funktion wechseln.
[C] oder [D] drücken	Minuten einstellen.
[A] drücken	In den Weckermodus zurückkehren.

14. Display aus/Batteriesparen

Das Produkt erhält die Zeitfunktion, ohne jegliche Anzeigen anzuzeigen, um die Batterieenergie zu sparen. Diese Funktion wird verwendet, wenn das Produkt längere Zeit nicht benutzt wird.

Taste	Beschreibung
[A][B][C][D] gleichzeitig gedrückt halten	In den Displayabschaltungs-/ Batteriesparmodus wechseln.
[A][B][C][D] erneut gleichzeitig gedrückt halten	Display einschalten.

15. Auf Werkseinstellungen zurücksetzen

15.3.1. Im Zeitmodus ⌚

Taste	Beschreibung
[A][B][C][D] gleichzeitig gedrückt halten	In den Displayabschaltungs-/ Batteriesparmodus wechseln.

Taste**Beschreibung**

[E] gedrückt
halten

Das Produkt startet innerhalb von ca. 10 Sekunden erneut. Alle benutzer-
eingestellten Informationen und die Aktivitäts-
aufzeichnungen werden gelöscht. Das Produkt
wechselt zurück in den Zeitmodus.

16. Reinigung und Pflege

- Reinigen Sie das Produkt mit einem trockenen und flusenfreien Lappen. Ein Brillenreinigungstuch ist ideal geeignet.
- Reinigen Sie das Uhrenarmband nach jeder Verwendung mit lauwarmem Wasser oder einer milden Seifenlösung und einem Schwamm. Lassen Sie das Produkt nicht nass werden. Trocknen Sie alle Teile mit einem Tuch.
- Schweiß und Verunreinigungen sind für die Funktion des Sensors nachteilig.
- Verwenden Sie keine harten, scheuernden Gegenstände, Reinigungs-, Lösungs- oder Insektenmittel zum Reinigen des Produkts.

17. Entsorgung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.



Beachten Sie die Kennzeichnung der Verpackungsmaterialien bei der Abfalltrennung, diese sind gekennzeichnet mit Abkürzungen (a) und Nummern (b) mit folgender Bedeutung: 1 - 7: Kunststoffe / 20 - 22: Papier und Pappe / 80 - 98: Verbundstoffe.



Das Produkt und die Verpackungsmaterialien sind recycelbar, entsorgen Sie diese getrennt für eine bessere Abfallbehandlung.

Das Triman-Logo gilt nur für Frankreich.



Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.



Werfen Sie Ihr Produkt, wenn es ausgedient hat, im Interesse des Umweltschutzes nicht in den Hausmüll, sondern führen Sie es einer fachgerechten Entsorgung zu. Über Sammelstellen und deren Öffnungszeiten können Sie sich bei Ihrer zuständigen Verwaltung informieren.

Defekte oder verbrauchte Batterien / Akkus müssen gemäß Richtlinie 2006/66/EG und deren Änderungen recycelt werden. Geben Sie Batterien / Akkus und / oder das Produkt über die angebotenen Sammeleinrichtungen zurück.



Umweltschäden durch falsche Entsorgung der Batterien / Akkus!

Batterien / Akkus dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden. Sie können giftige Schwermetalle enthalten und unterliegen der Sondermüllbehandlung. Die chemischen Symbole der Schwermetalle sind wie folgt: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei. Geben Sie deshalb verbrauchte Batterien / Akkus bei einer kommunalen Sammelstelle ab.

18. Garantie

Das Produkt wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft. Im Falle von Mängeln dieses Produkts stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

Sie erhalten auf dieses Produkt 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Original-Kassenbon gut auf. Diese Unterlage wird als Nachweis für den Kauf benötigt.

Tritt innerhalb von 3 Jahren ab dem Kaufdatum dieses Produkts ein Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird das Produkt von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert oder ersetzt. Diese Garantie verfällt, wenn das Produkt beschädigt, nicht sachgemäß benutzt oder gewartet wurde.

Die Garantieleistung gilt für Material- oder Fabrikationsfehler. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Produktteile, die normaler Abnutzung ausgesetzt sind (z. B. Batterien) und daher als Verschleißteile angesehen werden können oder Beschädigungen an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter, Akkus oder die aus Glas gefertigt sind.

Von der Garantieleistung ausgeschlossen ist ebenfalls das Nachlassen der Wasserdichtheit. Der Zustand der Wasserdichtheit ist keine bleibende Eigenschaft und sollte daher regelmäßig gewartet werden. Bitte beachten Sie, dass durch das Öffnen und Reparieren Ihrer Uhr durch Personen, die hierzu nicht ermächtigt sind, Ihre Garantieansprüche erlöschen.

Abwicklung im Garantiefall

Um eine schnelle Bearbeitung Ihres Anliegens zu gewährleisten, folgen Sie bitte den folgenden Hinweisen:

Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbon und die Artikelnummer (z. B. IAN 123456_7890) als Nachweis für den Kauf bereit.

Die Artikelnummer entnehmen Sie bitte dem Typenschild, einer Gravur, auf dem Titelblatt Ihrer Anleitung (unten links) oder als Aufkleber auf der Rück- oder Unterseite.

Sollten Funktionsfehler oder sonstige Mängel auftreten, kontaktieren Sie zunächst die nachfolgend benannte Serviceabteilung telefonisch oder per E-Mail.

Ein als defekt erfasstes Produkt können Sie dann unter Beifügung des Kaufbelegs (Kassenbon) und der Angabe, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist, für Sie portofrei an die Ihnen mitgeteilte Service-Anschrift übersenden.

Service

DE

Service Deutschland

Tel.: 0800 5435 111
(kostenfrei aus dem
dt. Festnetz / Mobilfunknetz)

E-Mail: owim@lidl.de

AT

Service Österreich

Tel.: 0820 201 222
(0,15 EUR/Min.)

E-Mail: owim@lidl.at

CH

Service Schweiz

Tel.: 0842 665566
(0,08 CHF/Min.,
Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)

E-Mail: owim@lidl.ch



1. Introduction	Page	59
1.1. Utilisation conforme	Page	59
1.2. Liste des pictogrammes utilisés	Page	60
1.3. Contenu de l'emballage	Page	61
1.4. Données techniques	Page	61
2. Consignes de sécurité	Page	62
3. Informations générales sur le produit	Page	64
3.1. Étanchéité	Page	64
3.2. Influences sur la précision des mesures	Page	64
3.3. Positionnement correct du produit	Page	66
4. Avant la première utilisation	Page	68
5. Fonctions et modes	Page	69
5.1. Description des icônes de l'afficheur	Page	70
5.2. Description des différents modes	Page	70
6. Recharge du produit	Page	76
7. Mode de l'heure	Page	77
7.1. Appeler les modes les uns après les autres . . .	Page	77
7.2. Afficher la qualité du sommeil	Page	80
7.3. Réglage de l'heure et de la date	Page	81
8. Podomètre	Page	83
8.1. Visualisation des pas	Page	83
8.2. Objectif de nombre de pas par jour	Page	84
8.3. Mesure de la longueur des pas	Page	85
9. Cardiofréquencemètre	Page	86

10. Mode course	Page 87
10.1. Chronomètre	Page 87
10.2. Paramètres d'utilisateur	Page 92
10.3. Mesurer les données de course.	Page 94
10.4. Afficher l'intervalle de pulsation cardiaque	Page 96
11. Mode données	Page 98
11.1. Mode de données quotidiennes	Page 98
11.2. Mode de données course	Page 99
11.3. Supprimer des données.	Page 101
12. Mode minuterie	Page 102
12.1. Définir la valeur initiale de la minuterie	Page 102
12.2. Utiliser la minuterie	Page 104
13. Mode réveil	Page 105
13.1. Réveil activé/désactivé (ON/OFF)	Page 105
13.2. Régler le bip de l'heure sonnante	Page 105
13.3. Réglage du réveil.	Page 106
14. Éteindre l'afficheur/économie d'accu	Page 107
15. Réinitialisation au réglage par défaut	Page 108
16. Nettoyage et entretien	Page 108
17. Mise au rebut	Page 109
18. Garantie	Page 110

MONTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE AVEC CAPTEUR OPTIQUE

1. Introduction

Nous vous félicitons pour l'achat de votre nouveau produit. Vous avez opté pour un produit de grande qualité. Le mode d'emploi fait partie intégrante de ce produit. Il contient des indications importantes pour la sécurité, l'utilisation et la mise au rebut. Veuillez lire consciencieusement toutes les indications d'utilisation et de sécurité du produit. Ce produit doit uniquement être utilisé conformément aux instructions et dans les domaines d'application spécifiés. Lors d'une cession à tiers, veuillez également remettre tous les documents.

1.1. Utilisation conforme

Ce produit permet de lire l'heure et d'exécuter des fonctions supplémentaires décrites ci-dessous. N'utilisez pas le produit à d'autres fins.

Le produit est prévu exclusivement pour une utilisation dans le milieu domestique et n'est pas conçu pour un usage commercial.

Le fabricant décline toute responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation illicite.

1.2. Liste des pictogrammes utilisés

	Convient pour : pluie, lavage des mains, éclaboussures
	Convient pour : douche, lavage de la vaisselle, bain
	Convient pour : natation, plongée avec tuba
	Convient pour : planche à voile, plongée
	Podomètre (compteurs de pas)
	Surveillance du sommeil
	Mesure de la fréquence cardiaque
	Calendrier
	Heure
	Sonnerie

1.3. Contenu de l'emballage

Après l'ouverture du produit, vérifiez l'exhaustivité de la livraison et si toutes les pièces sont en parfait état. Retirez tous les matériaux d'emballage avant utilisation.

- 1x Montre cardiofréquence-mètre avec capteur optique
- 1x Câble de charge USB
- 1x Mode d'emploi

1.4. Données techniques


Pile :	accu rechargeable 90 mAh au lithium-ion (non remplaçable)
Dimensions :	4,7 x 1,5 cm
Dimensions de l'afficheur :	Ø 2,9 cm
Poids :	45 g
Précision de l'heure :	± 1,5 s/jour (±45 s/mois)
Plage de mesure des pulsations cardiaques :	de 40 à 220 battements de cœur par minute
Résolution de la mesure des pulsations cardiaques :	1 battement par minute
Température de fonctionnement :	de 0 à +50 °C
Température de rangement :	de -10 à +60 °C
Étanche :	3 bars



2. Consignes de sécurité

AVERTISSEMENT ! RISQUE DE BLESSURES !

- Ce produit peut être utilisé par des personnes (y compris des enfants à partir de l'âge de 8 ans) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales limitées ou ayant un manque d'expérience et des connaissances réduites, seulement si elles sont surveillées ou si elles ont reçu des instructions concernant l'utilisation en toute sécurité du produit et ont compris les risques encourus. Les enfants ne doivent pas jouer avec le produit. Le nettoyage et l'entretien domestique de l'appareil ne doivent pas être effectués par un enfant sans surveillance.
- Conservez les matériaux d'emballage hors de la portée des enfants. Risque d'asphyxie.

 **ATTENTION :** consultez votre médecin avant de commencer le programme d'entraînement. Votre médecin peut vous aider à établir un programme d'entraînement et vous donner des conseils pour votre rythme cardiaque durant des exercices.

- Ce produit n'est pas un appareil médical et ne doit être utilisé que pour guider votre entraînement.
- Ce produit ne doit pas être utilisé dans un environnement professionnel où une grande précision est requise.
- Le produit correspond aux normes industrielles. Ne portez plus le produit en cas de réaction allergique ou d'irritation. Consultez un médecin.
- Ce produit se compose de pièces de précision électriques. Ne démontez jamais le produit. Manipulez le produit avec soin.
- Ne portez pas le produit dans un environnement où les températures sont très basses, extrêmement élevées ou qui changent rapidement.
- Ne portez pas le produit où des champs magnétiques et électriques puissants sont présents.
- Maintenez la surface du capteur toujours propre.
- Nettoyez le produit avec un chiffon doux. N'utilisez que de l'eau propre, sans détergents ni solvants.
- Faites réparer le produit par un centre de service après-vente qualifié en cas de dysfonctionnement ou lors de l'apparition d'humidité.

3. Informations générales sur le produit

3.1. Étanchéité

				
3 BAR	✓	✗	✗	✗

Ce produit est étanche à l'eau jusqu'à 3 bars. Le produit peut être porté lors du lavage des mains. Le produit ne doit pas être porté lors de la natation, la plongée ainsi que le sauna.

Pour maintenir la fonction d'étanchéité :

- N'appuyez sur aucune touche lorsque le produit est immergé.

3.2. Influences sur la précision des mesures

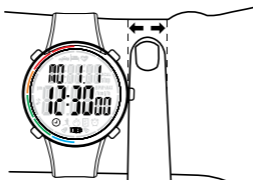
- **Mesure optique des pulsations cardiaques :** le produit utilise un capteur optique pour mesurer au poignet vos pulsations cardiaques. En utilisant cette méthode, aucune sangle thoracique n'est nécessaire.

- **Circulation sanguine :** la circulation sanguine varie d'une personne à l'autre et peut même varier sur un individu (par ex. soit le bras droit soit le gauche). Dans certains cas, le débit sanguin naturel peut ne pas être optimal chez certains individus pour mesurer les pulsations cardiaques avec un capteur optique.
- **Facteurs environnementaux :** si la température ambiante est trop basse, le débit sanguin dans les avant-bras peut être réduit ; cela peut conduire à un degré de précision de mesure plus bas.
- **Couleur de peau :** la réflectivité de la peau est influencée par la couleur de l'épiderme. Moins la lumière est absorbée par l'épiderme, meilleure est la mesure des pulsations cardiaques. Le degré de précision de la mesure peut être influencé par les facteurs suivants : forte pigmentation de la peau, cicatrices et tatouages.
- **Maintien de la peau sèche et propre :** il est important que vous conserviez le produit et votre peau propre et sèche. La sécheresse augmente le confort et évite des dommages au produit. Ceci est particulièrement important pendant l'entraînement et lorsque le produit est exposé à des liquides. Les liquides tels que la sueur, le savon, la crème solaire et les lotions corporelles peuvent réduire la précision des mesures.

- **Posture :** une posture incorrecte (par ex. poignets fortement cassés) affecte la circulation sanguine des avant-bras et réduit le degré de précision de la mesure des pulsations cardiaques.

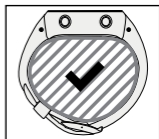
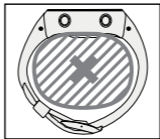
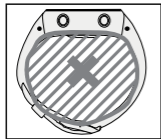
3.3. Positionnement correct du produit

Placez le produit sur votre poignet. Un positionnement correct est important pour une mesure précise.



- Pour mesurer les pulsations cardiaques, le produit doit être attaché au poignet sans gêne. L'afficheur doit être orienté vers le haut et placé derrière le poignet à une largeur de doigt. La sonde doit toucher la peau. Le produit ne doit pas être mis trop serré car cela pourrait réduire la circulation sanguine. Pendant l'entraînement, la montre doit reposer sur le poignet, comme une montre ordinaire.

Pendant l'entraînement, portez le produit un peu plus serré sur le poignet afin d'optimiser la précision de la mesure des pulsations cardiaques.



- De nombreuses activités telles que le cyclisme ou l'haltérophilie nécessitent la cassure de vos poignets. Si le produit est porté trop bas sur le poignet, cela peut affecter la mesure des pulsations cardiaques. Pour de meilleurs résultats, portez le produit pendant quelques minutes avant de commencer à vous entraîner.
- Si vos mains ou votre peau attrape(nt) froid rapidement, réchauffez la peau se trouvant sous le capteur. Effectuez quelques exercices d'échauffement avant de commencer votre séance d'entraînement.
- Lors de séances d'entraînement très intenses ou lors d'autres activités physiques qui font que votre poignet se tend ou produit des contractions arythmiques, le capteur peut ne pas être en mesure de mesurer correctement vos pulsations cardiaques.

- Si le produit n'indique pas les pulsations cardiaques, détendez votre poignet et restez immobile (pendant env. 15 secondes).
Vos pulsations cardiaques devraient maintenant être indiquées.

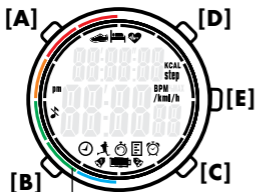
4. Avant la première utilisation

Après avoir déballé le produit :

- Rechargez le produit (voir le chapitre « 6. Recharge du produit » pour plus de détails).

Rechargez le produit à temps. La puissance de l'accu diminuera si la tension est trop basse sur une longue période.

5. Fonctions et modes



Intervalle de pulsation cardiaque

(voir le chapitre « 9. Cardiofréquencemètre » pour plus de détails)













Qualité du sommeil

(voir le chapitre « 7.2. Afficher la qualité du sommeil » pour plus de détails)

Objectif de nombre de pas

(voir le chapitre « 8. Podomètre » pour plus de détails)


5.1. Description des icônes de l'afficheur

	Podomètre		Sommeil
	Pulsation cardiaque	KCAL	Calories
step	Pas	pm	PM
BPM	Battement par minute		Touche bip désactivée
/kml/h	Temps		Mode course
	Mode de l'heure		Mode données
	Mode minuterie		Réveil 1
	Mode réveil		Réveil 2
	Accu		

5.2. Description des différents modes

5.2.1. Dans le mode de l'heure ⌚

Touche	Description
Maintenir [A]	Régler l'heure (voir le chapitre « 7. Mode de enfoncé l'heure » pour plus de détails).
Appuyer sur [B]	Appeler les modes les uns après les autres.
Appuyer sur [C]	Appeler les fonctions (pas, temps de sommeil, pulsation cardiaque).

Touche	Description
Appuyer sur [D]	Appeler les fonctions (mesure des pulsations cardiaques, temps de repos, nombre de pas).
Appuyer sur [E]	Passer immédiatement en mode course (voir le chapitre « 5.2.2. Dans le mode course  » pour plus de détails).



5.2.2. Dans le mode course

Touche	Description
Maintenir [A] enfoncé	Configurer des réglages personnalisés (voir le chapitre « 10.2. Paramètres d'utilisateur » pour plus de détails).
Appuyer sur [B]	Appeler les modes les uns après les autres.
Appuyer sur [E]	Démarrer/arrêter le chronomètre (voir le chapitre « 10.2. Paramètres d'utilisateur » pour plus de détails).

5.2.3. Dans le mode minuterie (comptes à rebours)

Touche	Description
Maintenir [A] enfoncé	Régler le chiffre de la minuterie (voir le chapitre « 12. Mode minuterie » pour plus de détails).
Appuyer sur [B]	Appeler les modes les uns après les autres.
Appuyer sur [E]	Après le réglage du mode de l'heure : appuyer sur [E] : Démarrer/arrêter la minuterie (voir le chapitre « 12.2. Utiliser la minuterie » pour plus de détails).
Maintenir [C] enfoncé	Réinitialiser sur la valeur d'origine.

5.2.4. Dans le mode de données quotidiennes

Touche	Description
Maintenir [A] enfoncé	Supprimer les enregistrements de la journée.
Appuyer sur [B]	Appeler les modes les uns après les autres.
Appuyer sur [C]	Appeler les données enregistrées de la journée les uns après les autres. Appuyer sur [D] : appeler les enregistrements actuels de la journée.

Touche	Description
Appuyer sur [D]	Appeler les enregistrements actuels de la journée : pas, distance, temps de sommeil.
Appuyer sur [E]	Passer immédiatement en mode course.

5.2.5. Dans le mode de données course

Touche	Description
Maintenir [A] enfoncé	Supprimer les valeurs actuelles de l'entraînement.
Appuyer sur [B]	Appeler les modes les uns après les autres.
Appuyer sur [C]	Appeler les temps et données des valeurs d'entraînement.
Appuyer sur [D]	Appeler les valeurs de l'entraînement (voir le chapitre « 11.2. Mode de données course » pour plus de détails)
Appuyer sur [E]	Passer immédiatement en mode course.

5.2.6. Dans le mode réveil

Touche	Description
Maintenir [A] enfoncé	Régler la sonnerie du réveil (voir le chapitre « 13. Mode réveil » pour plus de détails).
Appuyer sur [B]	Appeler les modes les uns après les autres.
Appuyer sur [C]	Désactiver la sonnerie du réveil et le bip de l'heure.
Appuyer sur [D]	Afficher les fonctions sonnerie du réveil 1 et du réveil 2 ainsi que le bip de l'heure sonnante les uns après les autres.
Appuyer sur [E]	Passer immédiatement en mode course.

5.2.7. En mode sommeil

Le produit enregistre automatiquement le temps de sommeil de 20:00 à 08:00.

Afficher les valeurs du sommeil

(voir le chapitre « 1.1. Mode données » pour plus de détails).

Afficher la qualité du sommeil

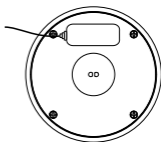
(voir le chapitre « 7.2. Afficher la qualité du sommeil » pour plus de détails).

5.2.8. Dans tous les modes (en dehors de la coupure de l'afficheur/du mode économie d'accu)

Touche	Description
Appuyer sur [A]	Allumer le rétroéclairage.

6. Recharge du produit

- Orientez les contacts magnétiques afin qu'ils soient correctement maintenus en lieu et place.
- Branchez l'autre extrémité du câble USB sur une prise USB.
- Rechargez l'accu pendant au moins 2 à 3 heures.



Accu

Indicateur sur l'afficheur

Processus de recharge

▣▣▣▣ clignote dans l'afficheur.

Accu complètement rechargé

▣▣▣▣ s'allume dans l'afficheur.

Faible

▣▣▣▣ s'allume dans l'afficheur.

Lorsque l'accu est faible :

- Les modes course et pulsation cardiaque ne fonctionnent pas.
- Le temps de sommeil n'est pas surveillé.

Recharger l'accu

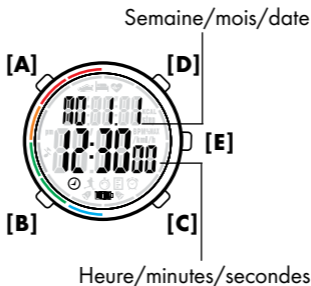
(voir le chapitre « 6. Recharge du produit » pour plus de détails).

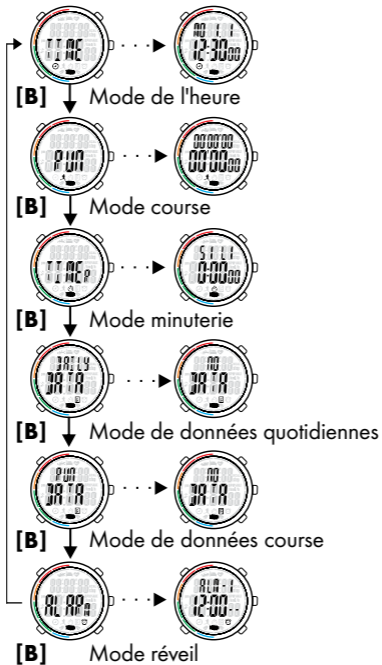
7. Mode de l'heure

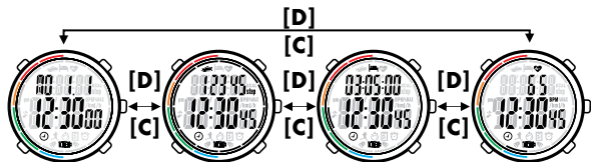
7.1. Appeler les modes les uns après les autres

7.1.1. Dans le mode de l'heure ⌚

Touche	Description
Appuyer sur [B]	Afficher les mode course, mode minuterie, mode des données quotidiennes, mode des données course, mode réveil, mode de l'heure les uns après les autres.







7.1.2. Dans le mode de l'heure ⌚

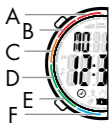
Touche	Description
Appuyer sur [C] ou [D]	Afficher les fonctions les unes après les autres (pas, temps de sommeil, mesure des pulsations cardiaques, heure [semaine/mois/jour/heures/minutes/secondes]).

7.2. Afficher la qualité du sommeil

7.2.1. Dans le mode de l'heure ⌚

Appuyer sur **[C]** ou **[D]** : appeler les fonctions les unes après les autres (pas, temps de sommeil, mesure des pulsations cardiaques, heures) afin d'afficher les valeurs et la qualité du sommeil (voir l'affichage couleur suivant).

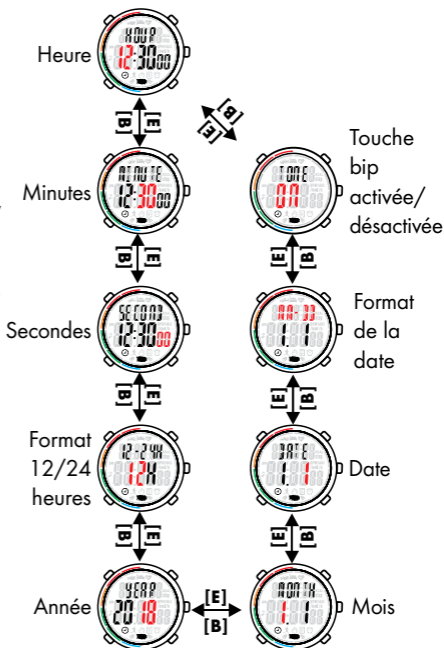
Affichage des touches/couleurs sur la lunette	Temps de sommeil/qualité
---	--------------------------



A : Rouge 2	Très bien
B : Rouge 1	Bien
C : Orange	Normal
D : Vert 2	Normal
E : Vert 1	Mauvais
F : Bleu	Très mauvais

7.3. Réglage de l'heure et de la date

- Disponible seulement dans le mode de l'heure.
- Non disponible, si la fréquence cardiaque, le sommeil ou les pas sont indiqués.



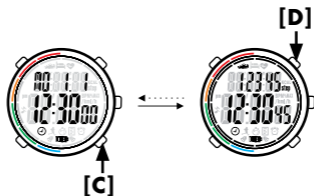
7.3.1. Dans le mode de l'heure ⌚

Touche	Description
Maintenir [A] enfoncé	Commencer les réglages de l'heure et de la date (heure, minutes, secondes, format 12/24 heures, année, mois, semaine, format de la date, son des touches activé/désactivé).
Appuyer sur [C] ou [D] ou Maintenir [C] ou [D] enfoncé	Modifier un réglage ou une valeur. Modifier un réglage ou une valeur rapidement.
Appuyer sur [E] ou Appuyer sur [B]	Valider l'entrée. Basculer vers la prochaine fonction. Valider l'entrée. Basculer vers la fonction précédente.
Appuyer sur [A]	Quitter le réglage de l'heure et de la date. Revenir au mode de l'heure.

8. Podomètre

8.1. Visualisation des pas

Afficher le nombre de pas par jour : Dans le mode de l'heure, maintenez [C] ou [D] enfoncé, jusqu'à ce que **step** (pas) soit indiqué sur l'afficheur (voir le chapitre « 8.1.1. Dans le mode de l'heure ⌚ » pour plus de détails).



8.1.1. Dans le mode de l'heure ⌚

Touche	Description
Maintenir [C] ou [D] enfoncé, jusqu'à ce que step (pas) soit indiqué sur l'afficheur.	Afficher le nombre de pas par jour.

8.2. Objectif de nombre de pas par jour

(voir le chapitre « 10.2. Paramètres d'utilisateur » pour plus de détails)

- Le cercle extérieur de l'interface des pas indique la progression de l'objectif quotidien du nombre de pas. Le cercle extérieur a un total de 12 grilles et chaque cellule représente 8,33 %. Lorsque les 12 grilles sont affichées, le nombre de pas quotidiens dépasse l'objectif fixé.
- Chaque jour à minuit, le podomètre se réinitialise automatiquement.

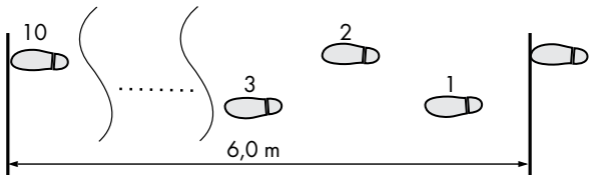
8.3. Mesure de la longueur des pas

La longueur de la foulée durant la course correspond à la distance de la pointe du pied jusqu'à l'autre.

L'exemple se base sur 10 pas :

Distance parcourue = 6 mètres.

Distance $6,0 \text{ m} \div 10 \text{ pas} = 60 \text{ cm}$ par pas



① **REMARQUE :** plus le nombre de pas effectué est élevé, plus la précision de la longueur de la foulée est précise.



Le podomètre évalue le nombre de pas en mesurant le balancement des bras de l'utilisateur. Les actions spécifiées ci-dessous pourraient influencer la précision :

- porter le produit trop lâche ;
- mettre les mains dans les poches ;
- accrocher le produit à un sac à dos, etc. ;
- porter des pantoufles ou des sabots durant la course ;

- courir dans des endroits très fréquentés ;
- se lever et s'asseoir fréquemment ;
- effectuer des activités demandant beaucoup de déplacement (basketball, tennis, badminton, etc.) ;
- faire du vélo/prendre l'autobus, etc. ;
- monter les escaliers ou randonner ;
- changer fréquemment de vitesse ;
- courir rapidement sur de courtes distances ;
- sans marcher, balancer les bras sans s'arrêter.

9. Cardiofréquencemètre

9.3.1. Dans le mode de l'heure ⌚

Touche	Description
Maintenir [C] ou [D] enfoncé	Maintenir [C] ou [D] enfoncé  jusqu'à ce que l'afficheur s'allume. Pendant la mesure,  clignote. Le signal des pulsations cardiaques mesurées sera affiché après un certain laps de temps.
ou Appuyer sur une touche quelconque (sauf [A])	Quitter la prise de mesure

- ❶ **REMARQUE :** un port incorrect du produit entraîne des erreurs de recherche et de mesure :



bracelet bien installé sur le
poignet



trop lâche

- Ajuster le bracelet du produit pour qu'il soit bien placé sur le poignet.
- Recherchez à nouveau le signal des pulsations cardiaques.

10. **Mode course**

10.1. **Chronomètre**

Mesure maximale du chronomètre : 99 heures, 59 minutes et 59 secondes.

10.1.1. **Chronomètre individuel**

Le chronomètre individuel peut être utilisé, pour mesurer la durée de la course d'un athlète.

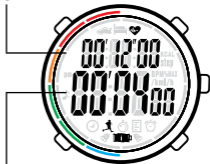
10.1.2. Dans le mode chronomètre

Touche	Description
Appuyer sur [E]	Démarrer, en pause et continuer le chronomètre.
Maintenir [D] enfoncé	Après avoir appuyé sur [E] : maintenir [D] enfoncé : sauvegarder les données et revenir au mode de l'heure. Appeler les données enregistrées : vous trouverez au chapitre « 11.2. Mode de données course » plus de détails.
Maintenir [A] enfoncé	Après avoir appuyé sur [E] : Maintenir [A] enfoncé : supprimer les données et revenir au mode heure.

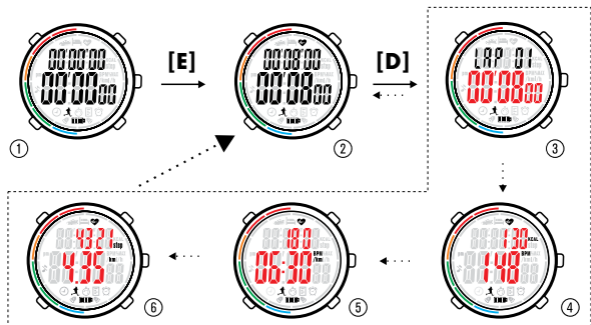
10.1.3. Chronomètre sur un circuit

Lorsque vous courez ou effectuer un parcours sur une piste, utilisez le chronomètre afin de mesurer chaque temps.

Durée totale



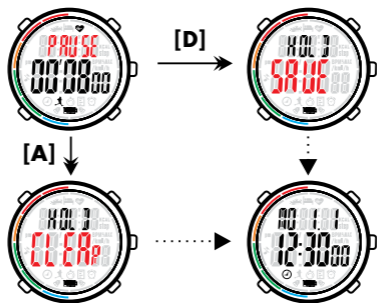
Temps du tour actuel



Touche	Description	Ill.
Réinitialiser		①
Appuyer sur [E]	Démarrer le chronomètre.	②
Appuyer sur [D]	Le produit indique :	
lorsqu'un tour est terminé.	Données du tour (nombre de tours et temps du tour) ;	③
	Calories et moyenne des pulsations cardiaques ;	④
	Pulsations cardiaques maximales et temps ;	⑤

Touche	Description	III.
Appuyer sur [D] lorsqu'un tour est terminé.	Nombre de pas et distance sont indiqués ; Le produit revient automatiquement à l'interface de la course du chronomètre.	⑥

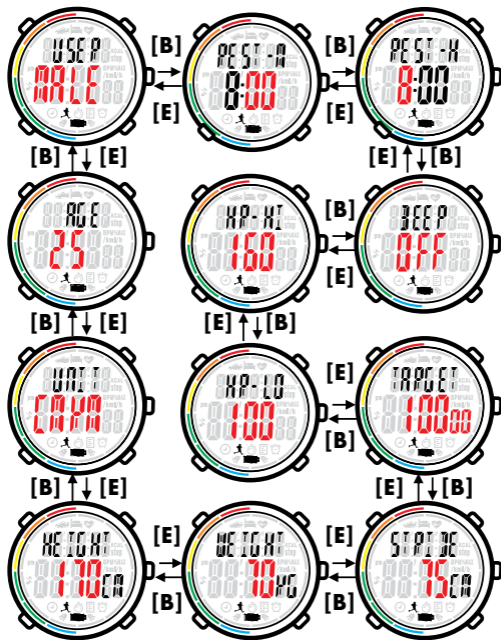
10.1.4. Quitter l'utilisation du chronomètre



Touche	Description
Appuyer sur [E]	Mettre en pause le chronomètre.
Maintenir [D] enfoncé	Sauvegarder les données. Visualiser les données dans le mode de données de la course (voir le chapitre « 7.1. Appeler les modes les uns après les autres » pour plus de détails).
ou Maintenir [A] enfoncé	Ne sauvegarder aucune donnée.

10.2. Paramètres d'utilisateur

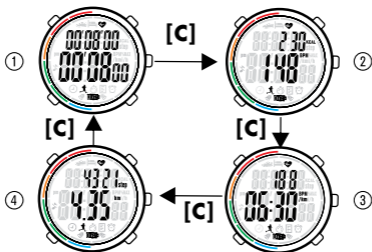
10.2.1. Dans le mode course



(vous trouverez plus de détails à la page suivante)

Touche	Description
Maintenir [A] enfoncé	Démarrer les réglages de l'utilisateur (sexe, âge, unité [métrique (cm, km) ou « impérial » (pouces, miles)], taille, poids, longueur d'un pas (voir le chapitre « 8.3. Mesure de la longueur des pas » pour plus de détails), objectif du nombre de pas fixé, plage des pulsations cardiaques, bip des pulsations cardiaques activé/désactivé, objectif de durée : repos (sommeil)).
Appuyer sur [C] ou [D] ou Maintenir [C] ou [D] enfoncé	Modifier un réglage ou une valeur. Modifier un réglage ou une valeur rapidement.
Appuyer sur [E] ou Appuyer sur [B]	Valider l'entrée. Basculer vers la prochaine fonction. Valider l'entrée. Basculer vers la fonction précédente.
Appuyer sur [A]	Quitter les réglages de l'utilisateur. Revenir au mode course.

10.3. Mesurer les données de course



10.3.1. Dans le mode course

Touche	Description	III.
Appuyer sur [E]	Démarrer, mettre en pause et continuer la mesure de course.*	
Appuyer sur [C]	Après avoir appuyé sur [E] : Appuyer sur [C] : afficher les données de course les unes après les autres :	
	Temps d'entraînement	①
	Calories/pulsation cardiaque actuelle	②
	Pulsation cardiaque maximale/temps actuel	③
	Pas/distance	④

Touche**Description****III.**

Maintenir **[D]** enfoncé Après avoir appuyé sur **[E]** :
maintenir **[D]** enfoncé : sauvegarder les données et revenir au mode de l'heure.
Appeler les données enregistrées : vous trouverez plus de détails au chapitre « 11.2. Mode de données course ».

Maintenir **[A]** enfoncé Après avoir appuyé sur **[E]** :
maintenir **[A]** enfoncé : supprimer les données et revenir au mode heure.

- * Le temps d'arrêt n'est pas inclus dans la durée de l'entraînement lorsque la mesure est arrêtée. Les données générées lors de l'arrêt ne sont pas incluses dans les valeurs de l'entraînement.

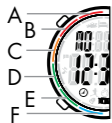
10.4. Afficher l'intervalle de pulsation cardiaque

10.4.1. Dans le mode course

Après avoir allumé le chronomètre : l'affichage en couleur de la lunette indique l'intervalle de la pulsation cardiaque (intensité de l'entraînement) :

Affichage des touches/couleurs sur la lunette	Intervalle de la pulsation cardiaque (intensité de l'entraînement)
---	--

Appuyer sur
[C] ou **[D]**



A : Rouge 2

Avertissement

B : Rouge 1

Intensité

C : Orange

Cœur

D : Vert 2

Bruler des graisses

E : Vert 1

Réchauffage

F : Bleu

Tous les jours

- Choisissez l'intensité appropriée pour un entraînement.
- Lorsque le bip des pulsations cardiaques est activé :

Pulsations cardiaques au-dessus/ au-dessous de la plage définie **Bip**

Les pulsations cardiaques actuelles sont inférieures à la plage définie.

1 bip

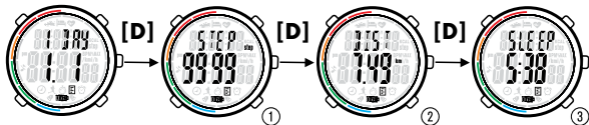
Les pulsations cardiaques actuelles sont supérieures à la plage définie.

2 bips

11. Mode données

Le produit peut sauvegarder les données quotidiennes des derniers 7 jours et des dernières 7 dates de course.

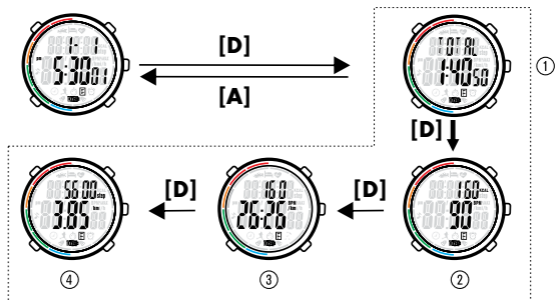
11.1. Mode de données quotidiennes



11.1.1. Dans le mode données

Touche	Description	III.
Appuyer sur [C]	Afficher les données de chaque enregistrement quotidien les unes après les autres.	
Appuyer sur [D]	Afficher les valeurs quotidiennes enregistrées les unes après les autres :	
	pas	①
	distance	②
	temps de sommeil	③

11.2. Mode de données course

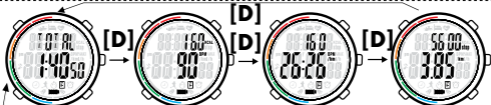


11.2.1. Dans le mode de données course

Touche	Description	Ill.
Appuyer sur [C]	Afficher l'heure et la durée de chaque séance d'entraînement l'une après l'autre.	
Appuyer sur [D]	Afficher les valeurs d'entraînement les unes après les autres :	
	Durée d'entraînement	①
	Moyenne des pulsations cardiaques et calories	②
	Pulsation cardiaque maximale/moyenne du temps	③
	Pas/distance	④



[A] ↑ [D]



Calories et Ø pulsations cardiaques

Maximum de pulsations cardiaques & temps

Pas/distances

[C] ↓



[C]

[C]



Calories/Ø pulsations cardiaques

Pulsation cardiaques maximales et temps

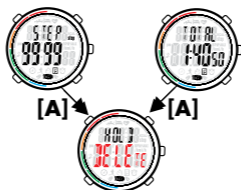
Pas/distances

[C]



Sauvegarder jusqu'à 30 enregistrements

11.3. Supprimer des données



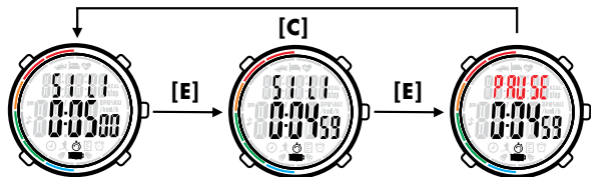
11.3.1. Dans le mode de données course ou dans le mode de données quotidiennes

Touche	Description
--------	-------------

Maintenir [A]	
----------------------	--

enfoncé	Supprimer des données.
---------	------------------------

12.2. Utiliser la minuterie



12.2.1. Dans le mode minuterie ⌚

Touche	Description
Appuyer sur [E]	Démarrer, mettre en pause et continuer la minuterie.
Maintenir [C] enfoncé	Réinitialiser la minuterie en pause ou arrêtée.

- Lorsque la minuterie se termine, une sonnerie retentit pendant quelques secondes. Appuyez sur n'importe quelle touche pour arrêter la sonnerie.

Minuterie	Sonnerie
Segment terminé	2 secondes
Boucle terminée	5 secondes
Compte à rebours total terminé	10 secondes



Appuyez sur n'importe quelle touche pour arrêter la sonnerie.

13. Mode réveil

Le produit a 2 réveils. Réglez et activez l'heure de la sonnerie du réveil. Le produit déclenche l'alerte sonore durant 20 secondes. Appuyez sur n'importe quelle touche pour arrêter la sonnerie.

13.1. Réveil activé/désactivé (ON/OFF)

13.1.1. Dans le mode réveil

Touche	Description
Appuyer sur [D]	Sélectionner les réveil 1, réveil 2 ou un bip toutes les heures.
Appuyer sur [C]	Activer ou désactiver les réveil 1, réveil 2, le bip toutes les heures.  = Réveil 1 est activé.  = Réveil 2 est activé. Pas d'affichage = le réveil est désactivé.
Appuyer sur [B]	Appeler les modes les uns après les autres.

13.2. Régler le bip de l'heure sonnante

Bip	Description
Marche	Toutes les heures, un signal sonore est émis (sans affichage dans le mode de l'heure).

13.3. Réglage du réveil

13.3.1. Dans le mode réveil

Touche	Description
Maintenir [A] enfoncé	Changer l'état du réglage du réveil. Option de réglages : choix du réveil, heures, minutes.
Appuyer sur [C] ou [D]	Sélectionner le réveil 1 ou le réveil 2.
Appuyer sur [E] ou Appuyer sur [B]	Valider l'entrée. Basculer vers la prochaine fonction.
Appuyer sur [C] ou [D]	Régler les heures.
Appuyer sur [E] ou Appuyer sur [B]	Valider l'entrée. Basculer vers la prochaine fonction.
Appuyer sur [C] ou [D]	Régler les minutes.
Appuyer sur [A]	Revenir au mode réveil.

14. Éteindre l'afficheur/économie d'accu

Le produit maintient la fonction de l'heure sans afficher aucune indication afin d'économiser l'accu. Cette fonction est utilisée lorsque le produit n'est pas utilisé sur une longue période.

Touche	Description
Maintenir [A] [B][C][D] enfoncés en même temps	Basculer en mode coupure de l'afficheur/ économie d'accu.
Maintenir à nouveau [A] [B][C][D] enfoncés en même temps	Éteindre l'afficheur.

15. Réinitialisation au réglage par défaut

15.3.1. Dans le mode de l'heure ⌚

Touche	Description
Maintenir [A] [B][C][D] enfoncés en même temps	Basculer en mode coupure de l'afficheur/ économie d'accu.
Maintenir [E] enfoncé	Le produit redémarre dans les 10 secondes. Toutes les informations de l'utilisateur et les enregistrements d'activité seront supprimés. Le produit revient au mode de l'heure.

16. Nettoyage et entretien

- Nettoyez le produit avec un chiffon sec et non pelucheux. Une chiffonnette de nettoyage pour lunettes est idéale.
- Nettoyez le bracelet de montre après chaque utilisation avec de l'eau tiède ou une solution savonneuse douce et une éponge. Ne laissez pas le produit être mouillé. Essuyez toutes les pièces avec un chiffon.
- La sueur et les saletés sont préjudiciables au fonctionnement du capteur.
- N'utilisez pas d'objets durs, abrasifs, de détergents, de solvants ou d'insectifuges pour nettoyer le produit.

17. Mise au rebut

L'emballage se compose de matières recyclables pouvant être mises au rebut dans les déchetteries locales.



Veillez respecter l'identification des matériaux d'emballage pour le tri sélectif, ils sont identifiés avec des abréviations (a) et des chiffres (b) ayant la signification suivante : 1 - 7 : plastiques / 20 - 22 : papiers et cartons / 80 - 98 : matériaux composite.



Le produit et les matériaux d'emballage sont recyclables, mettez-les au rebut séparément pour un meilleur traitement des déchets.

Le logo Triman n'est valable qu'en France.



Votre mairie ou votre municipalité vous renseigneront sur les possibilités de mise au rebut des produits usagés.



Afin de contribuer à la protection de l'environnement, veuillez ne pas jeter votre produit usagé dans les ordures ménagères, mais éliminez-le de manière appropriée. Pour obtenir des renseignements concernant les points de collecte et leurs horaires d'ouverture, vous pouvez contacter votre municipalité.

Les piles / piles rechargeables défectueuses ou usagées doivent être recyclées conformément à la directive 2006/66/CE et ses modifications. Les piles et / ou piles rechargeables et / ou le produit doivent être retournés dans les centres de collecte proposés.



Pollution de l'environnement par la mise au rebut incorrecte des piles / piles rechargeables !

Les piles / piles rechargeables ne doivent pas être mises au rebut avec les ordures ménagères. Elles peuvent contenir des métaux lourds toxiques et doivent être considérées comme des déchets spéciaux. Les symboles chimiques des métaux lourds sont les suivants : Cd = cadmium, Hg = mercure, Pb = plomb. Pour cette raison, veuillez toujours déposer les piles / piles rechargeables usagées dans les conteneurs de recyclage communaux.

18. Garantie

Le produit a été fabriqué selon des critères de qualité stricts et contrôlé consciencieusement avant sa livraison. En cas de défaillance, vous êtes en droit de retourner ce produit au vendeur. La présente garantie ne constitue pas une restriction de vos droits légaux.

Ce produit bénéficie d'une garantie de 3 ans à compter de sa date d'achat. La durée de garantie débute à la date d'achat. Veuillez conserver le ticket de caisse original. Il fera office de preuve d'achat.

Si un problème matériel ou de fabrication devait survenir dans 3 ans suivant la date d'achat de ce produit, nous assurons à notre discrétion la réparation ou le remplacement du produit sans frais supplémentaires. La garantie prend fin si le produit est endommagé suite à une utilisation inappropriée ou à un entretien défectueux.

La garantie couvre les vices matériels et de fabrication. Cette garantie ne s'étend ni aux pièces du produit soumises à une usure normale (p. ex. des piles) et qui, par conséquent, peuvent être considérées comme des pièces d'usure, ni aux dommages sur des composants fragiles, comme des interrupteurs, des batteries ou des éléments fabriqués en verre.

La garantie ne couvre pas non plus la perte de l'étanchéité à l'eau. L'état d'étanchéité à l'eau n'est pas une propriété durable et fait l'objet d'une maintenance périodique. Veuillez noter que votre garantie devient caduque pour les cas suivants: ouverture et la réparation de votre montre par des personnes non autorisées.

Faire valoir sa garantie

Pour garantir la rapidité d'exécution de la procédure de garantie, veuillez respecter les indications suivantes :

Veuillez conserver le ticket de caisse et la référence du produit (par ex. IAN 123456_7890) à titre de preuve d'achat pour toute demande.

Le numéro de référence de l'article est indiqué sur la plaque d'identification, gravé sur la page de titre de votre manuel (en bas à gauche) ou sur un autocollant apposé sur la face arrière ou inférieure du produit.

En cas de dysfonctionnement du produit, ou de tout autre défaut, contactez en premier lieu le service après-vente par téléphone ou par e-mail aux coordonnées indiquées ci-dessous.

Vous pouvez alors envoyer franco de port tout produit considéré comme défectueux au service clientèle indiqué, accompagné de la preuve d'achat (ticket de caisse) et d'une description écrite du défaut avec mention de sa date d'apparition.

Service après-vente

FR

Service après-vente France

Tél.: 0800 919270

E-Mail: owim@lidl.fr

CH

Service après-vente Suisse

Tél.: 0842 665566

(0,08 CHF/Min.,
mobile max. 0,40 CHF/Min.)

E-Mail: owim@lidl.ch



1. Introduzione	Pagina	116
1.1. Utilizzo secondo la destinazione d'uso	Pagina	116
1.2. Elenco delle icone utilizzate	Pagina	117
1.3. Contenuto della confezione	Pagina	118
1.4. Dati tecnici	Pagina	118
2. Istruzioni di sicurezza	Pagina	119
3. Informazioni generali sul prodotto	Pagina	121
3.1. Resistenza all'acqua	Pagina	121
3.2. Influenza sulla precisione di misura	Pagina	121
3.3. Posizionamento corretto del prodotto	Pagina	123
4. Prima del primo utilizzo	Pagina	125
5. Funzioni e modalità	Pagina	126
5.1. Spiegazione del significato degli indicatori a display	Pagina	127
5.2. Descrizione delle diverse modalità	Pagina	127
6. Ricarica del prodotto	Pagina	133
7. Modalità orario	Pagina	134
7.1. Richiamare le modalità una dopo l'altra	Pagina	134
7.2. Indicazione della qualità del sonno	Pagina	137
7.3. Impostazione di ora e data	Pagina	138
8. Pedometro	Pagina	140
8.1. Visualizzare i passi	Pagina	140
8.2. Obiettivo giornaliero passi	Pagina	141
8.3. Misurazione della lunghezza del passo	Pagina	142
9. Cardiofrequenzimetro	Pagina	143
10. Modalità corsa	Pagina	144

10.1. Cronometro	Pagina	144
10.2. Impostazioni dell'utente	Pagina	148
10.3. Misurazione dei dati di corsa	Pagina	150
10.4. Mostra intervallo di frequenza cardiaca	Pagina	152
11. Modalità dati	Pagina	154
11.1. Modalità dati giornalieri	Pagina	154
11.2. Modalità dati di corsa	Pagina	155
11.3. Eliminazione dei dati	Pagina	157
12. Modalità timer	Pagina	158
12.1. Impostazione del valore iniziale del timer	Pagina	158
12.2. Utilizzo del timer	Pagina	160
13. Modalità sveglia	Pagina	161
13.1. Attivazione/ disattivazione sveglia (ON/OFF)	Pagina	161
13.2. Impostare il suono orario	Pagina	161
13.3. Impostare la sveglia	Pagina	162
14. Spegnimento del display / Risparmio batteria	Pagina	163
15. Ripristino delle impostazioni di fabbrica	Pagina	163
16. Pulizia e manutenzione	Pagina	164
17. Smaltimento	Pagina	165
18. Garanzia	Pagina	166

OROLOGIO DA POLSO CON CARDIOFREQUENZIMETRO

1. Introduzione

Congratulazioni per l'acquisto del vostro nuovo prodotto. Avete optato per un prodotto di alta qualità. Le istruzioni d'uso sono parte integrante di questo prodotto. Esse contengono importanti avvertenze sulla sicurezza, l'impiego e lo smaltimento. Prima dell'utilizzo del prodotto, prendere conoscenza di tutte le istruzioni d'uso e delle avvertenze di sicurezza. Utilizzare il prodotto solo come descritto e per i campi di applicazione indicati. Consegnare tutte le documentazioni su questo prodotto quando viene ceduto a terzi.

1.1. Utilizzo secondo la destinazione d'uso

Questo prodotto è adatto alla riproduzione dell'ora e all'esecuzione delle funzioni aggiuntive descritte. Non utilizzare il prodotto per altri scopi.

Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico e non a scopi commerciali.

Il produttore non si assume alcuna responsabilità per danni dovuti a utilizzi non conformi.

1.2. Elenco delle icone utilizzate

	Idoneo per: pioggia, lavaggio mani, spruzzi d'acqua
	Idoneo per: doccia, lavaggio stoviglie, bagno
	Idoneo per: nuoto, snorkeling
	Idoneo per: windsurf, immersioni
	Pedometro (contapassi)
	Monitoraggio del sonno
	Misurazione della frequenza cardiaca
	Calendario
	Orologio
	Sveglia

1.3. Contenuto della confezione

Dopo avere disimballato il prodotto, verificare che la confezione sia integra e che tutti i componenti non presentino danni. Rimuovere tutti i materiali di imballaggio prima dell'uso.

- 1x Orologio da polso con cardiofrequenzimetro
- 1x Cavo di ricarica USB
- 1x Manuale di istruzioni per l'uso

1.4. Dati tecnici

Batteria:	Batteria ricaricabile 90 mAh agli ioni di litio polimero (non sostituibile)
Dimensioni:	4,7 x 1,5 cm
Dimensioni del display:	Ø 2,9 cm
Peso:	45 g
Precisione del tempo:	± 1,5 s/giorno (±45 s/mese)
Campo di misura della frequenza cardiaca:	da 40 a 220 battiti al minuto
Risoluzione della frequenza cardiaca:	1 battito al minuto
Temperatura di esercizio:	da 0 a +50 °C
Temperatura di conservazione:	da -10 a +60 °C
Impermeabile:	3 bar



2. Istruzioni di sicurezza


AVVERTENZA! PERICOLO DI LESIONI!

- Il prodotto può essere usato da persone (compresi i bambini dagli 8 anni in su) con ridotte capacità fisiche, sensoriali o intellettive, oppure prive di esperienza e di conoscenza del prodotto, solo sotto supervisione o a seguito di istruzioni per un uso sicuro del prodotto e conseguente comprensione dei rischi connessi all'utilizzo dello stesso.

I bambini non devono giocare con il prodotto.

La pulizia e la manutenzione non possono essere eseguite da bambini senza sorveglianza.

- Tenere i materiali di imballaggio fuori dalla portata dei bambini. Pericolo di soffocamento.

 **ATTENZIONE:** Prima di iniziare il programma di allenamento, consultare il proprio medico. Il medico può aiutarvi a definire il corretto programma di allenamento e le linee guida sulla frequenza cardiaca per l'allenamento.

- Questo prodotto non è un dispositivo medico e può essere utilizzato solo per guidare l'allenamento.
- Questo prodotto non deve essere utilizzato in un ambiente professionale dove è richiesta un'elevata precisione.
- Il prodotto è conforme agli standard industriali. Non indossare il prodotto se si verificano reazioni allergiche o irritazioni. Consultare un medico.
- Questo prodotto è costituito da parti elettriche di precisione. Non smontare il prodotto. Maneggiare il prodotto con cura.
- Non indossare il prodotto in un ambiente con temperature molto basse, estremamente elevate o che cambiano rapidamente.
- Non trasportare il prodotto in presenza di forti campi magnetici o elettrici.
- Mantenere la superficie del sensore sempre pulita.
- Pulire il prodotto con un panno morbido. Utilizzare solo acqua pulita e non detersivi o solventi.
- In caso di comportamento anomalo o nebbia d'acqua, far riparare il prodotto da un centro di assistenza qualificato.

3. Informazioni generali sul prodotto

3.1. Resistenza all'acqua

				
3 BAR	✓	✗	✗	✗

Questo prodotto è impermeabile fino a 3 bar. Il prodotto può essere indossato mentre ci si lava le mani. Il prodotto non deve essere indossato durante il nuoto, le immersioni o in sauna.

Per mantenere la funzione impermeabile:

- Non premere alcun pulsante quando il prodotto è sott'acqua.

3.2. Influenza sulla precisione di misura

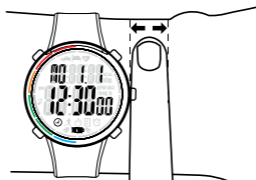
- **Misurazione ottica del battito cardiaco:** Il prodotto utilizza un sensore ottico per misurare la frequenza cardiaca dal polso. Per l'utilizzo di questo metodo non è necessaria alcuna fascia toracica.

- **Circolazione sanguigna:** La circolazione sanguigna varia da persona a persona e può variare anche in una sola persona (ad es. tra braccio destro e sinistro). In alcuni casi, per determinati individui, il flusso sanguigno naturale può non essere ottimale per la misurazione del battito cardiaco con un sensore ottico.
- **Fattori ambientali:** Se la temperatura ambiente è troppo bassa, il flusso sanguigno negli avambracci può ridursi, con conseguente riduzione della precisione di misurazione.
- **Colore della pelle:** La riflettività della pelle è influenzata dal colore della superficie cutanea. Meno luce viene assorbita dalla superficie cutanea, migliore è la misurazione della frequenza cardiaca. La precisione di misura può essere influenzata dai seguenti fattori: Forte pigmentazione della pelle, cicatrici e tatuaggi.
- **Mantenere la pelle asciutta e pulita:** È importante mantenere il prodotto e la pelle puliti e asciutti. L'asciuttezza aumenta il comfort e previene i danni al prodotto.
Ciò è particolarmente importante durante l'allenamento e quando il prodotto è esposto a liquidi. Liquidi come sudore, sapone, creme solari e lozioni per il corpo possono ridurre la precisione della misurazione.

- **Postura:** Una postura scorretta (ad es. polsi fortemente piegati) influisce sulla circolazione del sangue negli avambracci e riduce la precisione delle misurazioni del battito cardiaco.

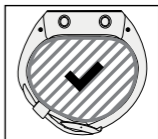
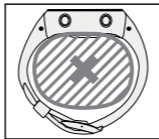
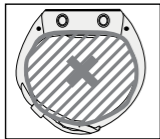
3.3. Posizionamento corretto del prodotto

Posizionare il prodotto sul polso. Il corretto posizionamento è importante per una misurazione precisa.



- Per misurare il battito cardiaco, il prodotto deve aderire comodamente al polso. Il display deve essere rivolto verso l'alto e posizionato a un dito di stanza dal polso. Il sensore deve toccare la pelle. Il prodotto non deve essere messo così stretto da ridurre la circolazione sanguigna. Durante l'allenamento, l'orologio deve aderire al polso in modo sciolto, come un normale orologio.

Durante l'allenamento, indossare il prodotto un po' più stretto al polso per massimizzare l'accuratezza della misurazione della frequenza cardiaca.



- Molti esercizi, come il ciclismo o il sollevamento pesi, richiedono di piegare i polsi ad angolo. Questo può influire sulla misurazione della frequenza cardiaca se il prodotto viene indossato troppo basso sul polso. Per ottenere i migliori risultati, indossare il prodotto per alcuni minuti prima di iniziare l'allenamento.
- Se le mani o la pelle diventano subito fredde al tatto, riscaldare la pelle sotto il sensore. Fare alcuni esercizi di riscaldamento prima di iniziare l'allenamento.
- Durante allenamenti molto intensi o altre attività che comportano movimenti forti o aritmici del polso, il sensore potrebbe non essere in grado di misurare correttamente la frequenza cardiaca.

- Se il prodotto non dovesse riprodurre il battito cardiaco, rilassare il polso e restare immobile per un breve periodo (circa 15 secondi).
Il battito cardiaco dovrebbe ora essere visualizzato.

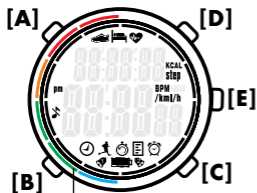
4. Prima del primo utilizzo

Dopo aver disimballato il prodotto:

- Ricaricare il prodotto (per maggiori dettagli, fare riferimento alla sezione "6. Ricarica del prodotto").

Caricare il prodotto in tempo. Se la tensione è troppo bassa per un lungo periodo di tempo, la carica della batteria diminuisce.

5. Funzioni e modalità



Intervallo di frequenza cardiaca

(per maggiori dettagli, fare riferimento alla sezione "9. Cardiofrequenzimetro")

Qualità del sonno

(per maggiori dettagli, fare riferimento alla sezione "7.2. Indicazione della qualità del sonno")

Obiettivo passi

(per maggiori dettagli, fare riferimento alla sezione "8. Pedometro")

5.1. Spiegazione del significato degli indicatori a display



Pedometro



Battito cardiaco

step

Passi

BPM

Battiti al minuto

/kmi/h

Ritmo



Modalità orario



Modalità timer



Modalità sveglia



Batteria



Sonno

KCAL

Calorie

pm

PM



Suono dei tasti off



Modalità corsa



Modalità dati



Sveglia 1



Sveglia 2

5.2. Descrizione delle diverse modalità

5.2.1. In modalità orario

Tasto	Descrizione
Tenere premuto [A]	Set the time (per maggiori dettagli, fare riferimento alla sezione "7. Modalità orario").
Premere [B]	Richiama le modalità una dopo l'altra.
Premere [C]	Richiama le funzioni (passi, tempo di sonno, battito cardiaco, ecc.).

Tasto	Descrizione
Premere [D]	Richiama le funzioni (misurazione del battito cardiaco, tempo di sonno, numero di passi).
Premere [E]	Passa subito alla modalità corsa (per maggiori dettagli, fare riferimento alla sezione "5.2.2. In modalità corsa 🏃").



5.2.2. In modalità corsa 🏃

Tasto	Descrizione
Tenere premuto [A]	Imposta le impostazioni dell'utente (per maggiori dettagli, fare riferimento alla sezione "10.2. Impostazioni dell'utente").
Premere [B]	Richiama le modalità una dopo l'altra.
Premere [E]	Avvia/arresta il cronometro (per maggiori dettagli, fare riferimento alla sezione "10.2. Impostazioni dell'utente").

5.2.3. In modalità timer (Countdown)

Tasto	Descrizione
Tenere premuto [A]	Impostazione il valore del timer (per maggiori dettagli, fare riferimento alla sezione "12. Modalità timer").
Premere [B]	Richiama le modalità una dopo l'altra.
Premere [E]	Dopo aver impostato la modalità orario: Premere [E] : Avvia/arresta il timer (per maggiori dettagli, fare riferimento alla sezione "12.2. Utilizzo del timer").
Tenere premuto [C]	Ripristina al valore originale.

5.2.4. In modalità dati giornalieri

Tasto	Descrizione
Tenere premuto [A]	Cancella le registrazioni del giorno corrente.
Premere [B]	Richiama le modalità una dopo l'altra.
Premere [C]	Richiama i dati giornalieri registrati uno dopo l'altro. Premere [D] : Richiama le registrazioni del giorno corrente.
Premere [D]	Richiama le registrazioni del giorno corrente: Passi, distanza, tempo di sonno.
Premere [E]	Passa subito alla modalità corsa.

5.2.5. In modalità dati di corsa

Tasto	Descrizione
Tenere premuto [A]	Cancella i valori di allenamento correnti.
Premere [B]	Richiama le modalità una dopo l'altra.
Premere [C]	Richiama tempo e dati dei valori di allenamento.
Premere [D]	Richiama i valori di allenamento (per maggiori dettagli, fare riferimento alla sezione "11.2. Modalità dati di corsa")
Premere [E]	Passa subito alla modalità corsa.

5.2.6. In modalità sveglia

Tasto	Descrizione
Tenere premuto [A]	Imposta la sveglia (per maggiori dettagli, fare riferimento alla sezione "13. Modalità sveglia").
Premere [B]	Richiama le modalità una dopo l'altra.
Premere [C]	Spegne la sveglia e il suono orario.
Premere [D]	Mostra la sveglia 1, la sveglia 2 e il suono orario uno dopo l'altro.
Premere [E]	Passa subito alla modalità corsa.

5.2.7. In modalità sonno

Il prodotto registra automaticamente il tempo di sonno dalle 20:00 alle 08:00.

Mostra i valori del sonno

(per maggiori dettagli, fare riferimento alla sezione "11. Modalità dati").

Mostra la qualità del sonno

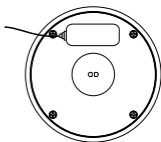
(per maggiori dettagli, fare riferimento alla sezione "7.2. Indicazione della qualità del sonno").

5.2.8. In tutte le modalità (eccetto spegnimento del display/risparmio batteria)

Tasto	Descrizione
Premere [A]	Attiva la retroilluminazione.

6. Ricarica del prodotto

- Allineare i contatti magnetici in modo che siano tenuti correttamente in posizione.
- Collegare l'altro lato del cavo USB ad una uscita USB.
- Caricare la batteria per almeno 2 a 3 ore.




Batteria

Segnalazione del display


Ricarica

Sul display lampeggia .

Completamente
carica

Sul display viene visualizzato .

Low

Sul display viene visualizzato .

Quando il livello della batteria è basso:

- Le modalità battito cardiaco e corsa non funzionano.
- Il tempo di sonno non viene monitorato.

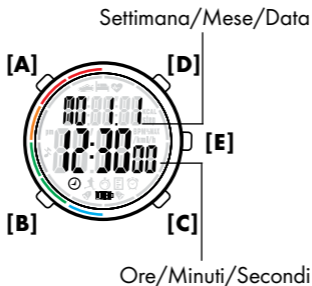
Ricaricare la batteria (per maggiori dettagli, fare riferimento alla sezione "6. Ricarica del prodotto").

7. Modalità orario

7.1. Richiamare le modalità una dopo l'altra

7.1.1. In modalità orario 🕒

Tasto	Descrizione
Premere [B]	Mostra una dopo l'altra la modalità corsa, la modalità timer, la modalità dati giornalieri, la modalità dati di corsa, la modalità sveglia, la modalità orario.





[B] ↓ Modalità orario



[B] ↓ Modalità corsa



[B] ↓ Modalità timer



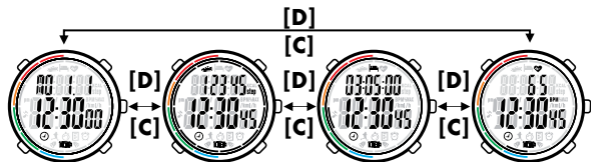
[B] ↓ Modalità dati giornalieri



[B] ↓ Modalità dati di corsa



[B] ↓ Modalità sveglia



7.1.2. In modalità orario ⌚

Tasto

Descrizione

Premere **[C]**
o **[D]**

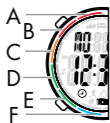
Mostra le funzioni una dopo l'altra (passi, tempo di sonno, misurazione del battito cardiaco, orario [settimana/mese/giorno/ore/minuti/secondi]).

7.2. Indicazione della qualità del sonno

7.2.1. In modalità orario ⌚

Premere **[C]** o **[D]**: Richiama le funzioni una dopo l'altra (passi, tempo di sonno, misurazione del battito cardiaco, orario) per visualizzare i valori e la qualità del sonno (vedi indicazione a colori seguente).

Indicazione a tasti / colori sulla lunetta	Tempo di sonno / qualità
--	--------------------------



A: Rosso 2

Ottima

B: Rosso 1

Buona

C: Arancione

Normale

D: Verde 2

Normale

E: Verde 1

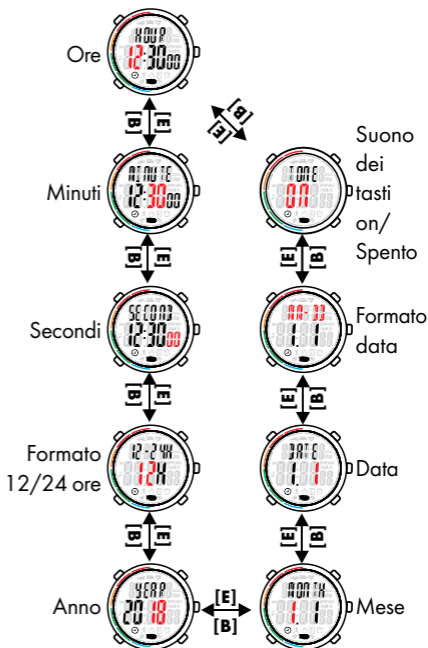
Cattiva

F: Blu

Pessima

7.3. Impostazione di ora e data

- Disponibile solo in modalità orario.
- Non disponibile quando sono visualizzati la frequenza cardiaca, il suono o il passo.



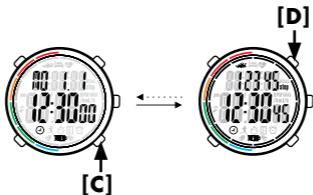
7.3.1. In modalità orario ⌚

Tasto	Descrizione
Tenere premuto [A]	Iniziare le impostazioni di ora e data (ore, minuti, secondi, formato 12/24 ore, anno, mese, settimana, formato data, suono dei tasti on/off).
Premere [C] o [D]	Modificare l'impostazione o il valore.
Tenere premuto [C] o [D]	Modificare rapidamente l'impostazione o il valore.
Premere [E]	Confermare l'immissione. Passare alla funzione successiva.
Premere [B]	Confermare l'immissione. Passare alla funzione precedente.
Premere [A]	Esce dalle impostazioni di ora e data. Torna alla modalità orario.

8. Pedometro

8.1. Visualizzare i passi

Mostra il numero di passi al giorno: In modalità orario, tenere premuto **[C]** o **[D]** finché sul display non viene visualizzato **step** (per maggiori dettagli, fare riferimento alla sezione "8.1.1. In modalità orario ⌚").



8.1.1. In modalità orario ⌚

Tasto	Descrizione
Premere [C] o [D] finché sul display non viene visualizzato step .	Mostra il numero di passi al giorno.

8.2. Obiettivo giornaliero passi

(per maggiori dettagli, fare riferimento alla sezione "10.2. Impostazioni dell'utente")

- Il cerchio esterno dell'interfaccia passi mostra lo stato di avanzamento dell'obiettivo giornaliero di passi. Il cerchio esterno ha un totale di 12 griglie e ogni cella rappresenta l'8,33 %. Se vengono visualizzate tutte e 12 le griglie, il numero di passi del giorno supera l'obiettivo passi.
- Alla mezzanotte di ogni giorno, il pedometro si resetta automaticamente.

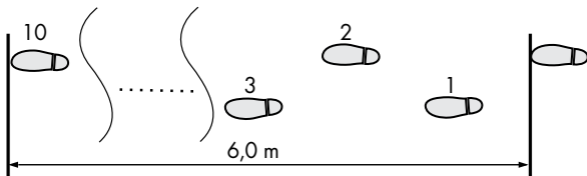
8.3. Misurazione della lunghezza del passo

La lunghezza del passo quando si cammina è la distanza dalla punta di un alluce alla punta dell'alluce successivo.

Esempio basato su 10 passi:

Distanza percorsa = 6 metri.

6,0 m di distanza ÷ 10 passi = 60 cm a passo



❶ **INDICAZIONE:** Maggiore è il numero di passi eseguiti, maggiore è la precisione della lunghezza del passo.



Il pedometro misura i passi misurando l'oscillazione del braccio dell'utente. Le azioni elencate di seguito possono influire sulla precisione:

- Indossare il prodotto troppo allentato.
- Mettere le mani in tasca.
- Appendere il prodotto ad uno zaino, ecc.
- Indossare pantofole o zoccoli durante la corsa.

- Correre in aree affollate.
- Alzarsi e sedersi frequentemente.
- Esecuzione di esercizi impegnativi (pallacanestro, tennis, badminton, ecc.).
- Prendere la bicicletta / il bus ecc.
- Salire le scale o fare escursioni.
- Cambiamenti frequenti di velocità.
- Corsa veloce su brevi distanze.
- Far oscillare continuamente le braccia senza camminare.

9. Cardiofrequenzimetro

9.3.1. In modalità orario

Tasto	Descrizione
Tenere premuto [C] o [D]	Tenere premuto [C] o [D] finché sul display non viene visualizzato  . Durante la misura lampeggia  . Il segnale del battito cardiaco misurato verrà visualizzato dopo un certo tempo.
o Premere un tasto qualsiasi (tranne [A])	Termina la misura

- i** **INDICAZIONE:** Indossare in modo improprio il prodotto porta a errori di ricerca e misurazione:



Cinturino saldamente fissato al polso



Troppo sciolto

- Regolare il cinturino in modo da posizionare il prodotto correttamente sul polso.
- Cercare di nuovo il segnale del battito cardiaco.

10. **Modalità corsa**

10.1. **Cronometro**

Misurazione massima del cronometro: 99 ore, 59 minuti e 59 secondi.

10.1.1. **Cronometro singolo**

Il cronometro singolo può essere utilizzato per misurare il tempo di corsa di un atleta.

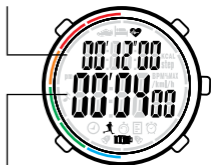
10.1.2. In modalità cronometro

Tasto	Descrizione
Premere [E]	Avvia, mette in pausa e fa ripartire il cronometro.
Tenere premuto [D]	Dopo aver premuto [E] : Tenere premuto [D] : Memorizza i dati e torna alla modalità orario. Richiamo dei dati memorizzati: Per maggiori dettagli, fare riferimento alla sezione "11.2. Modalità dati di corsa".
Tenere premuto [A]	Dopo aver premuto [E] : Tenere premuto [A] : Cancella i dati e torna alla modalità orario.

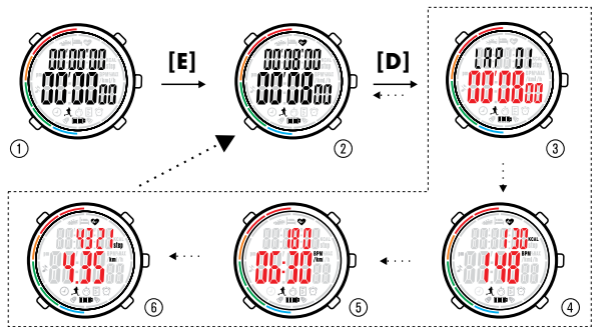
10.1.3. Cronometro da giri

Quando si cammina o si corre in pista, utilizzare il cronometro del giro per misurare il tempo di ogni giro.

Durata totale

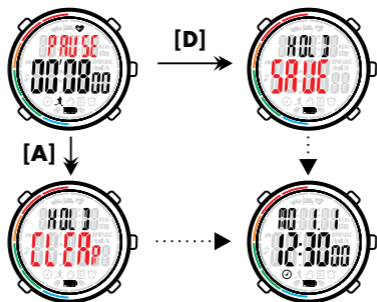


Tempo del giro attuale



Tasto	Descrizione	Fig.
Reset		①
Premere [E]	Avvia il cronometro.	②
Al termine di un giro, premere [D] .	Il prodotto mostra: Dati sui giri (numero di giri e durata del giro)	③
	Calorie e battito cardiaco medio	④
	Battito cardiaco massimo e ritmo	⑤
	Vengono visualizzati i passi e la distanza	⑥
	Il prodotto ritorna automaticamente all'interfaccia di corsa del cronometro.	

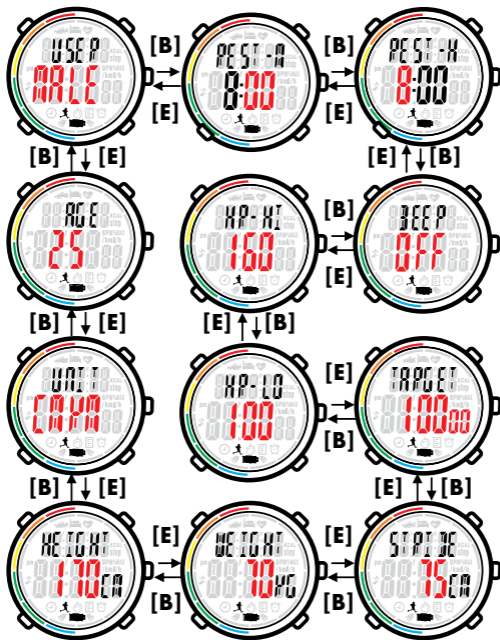
10.1.4. Interrompere l'utilizzo del cronometro



Tasto	Descrizione
Premere [E]	Mette in pausa il cronometro.
Tenere premuto [D]	Memorizza i dati. Visualizza i dati in modalità dati di corsa (per maggiori dettagli, fare riferimento alla sezione "7.1. Richiamare le modalità una dopo l'altra").
Tenere premuto [A]	Non memorizzare i dati.

10.2. Impostazioni dell'utente

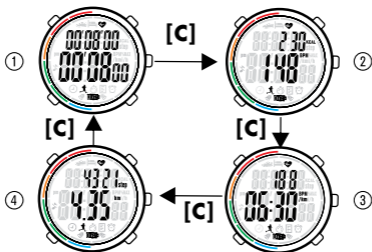
10.2.1. In modalità corsa



(per maggiori dettagli, fare riferimento alla pagina seguente)

Tasto	Descrizione
Tenere premuto [A]	Avvia le impostazioni dell'utente (sesso, età, unità di misura [metrica (cm, km) o "imperiale" (pollici, miglia)], altezza, peso, lunghezza del passo (per maggiori dettagli, fare riferimento alla sezione "8.3. Misurazione della lunghezza del passo"), obiettivo passi, intervallo di frequenza cardiaca, suono del battito cardiaco on/off, obiettivo tempo: riposo (sonno)).
Premere [C] o [D] o	Modificare l'impostazione o il valore.
Tenere premuto [C] o [D]	Modificare rapidamente l'impostazione o il valore.
Premere [E] o	Confermare l'immissione. Passare alla funzione successiva.
Premere [B]	Confermare l'immissione. Passare alla funzione precedente.
Premere [A]	Esce dalle impostazioni dell'utente. Torna alla modalità corsa.

10.3. Misurazione dei dati di corsa



10.3.1. In modalità corsa

Tasto	Descrizione	Fig.
Premere [E]	Avvia, mette in pausa e fa ripartire la misurazione della corsa.*	
Premere [C]	Dopo aver premuto [E] : Premere [C] : Mostra i dati di corsa uno dopo l'altro:	
	Tempo di esercizio	①
	Calorie / battito cardiaco attuale	②
	Battito cardiaco massimo / ritmo attuale	③
	Passi/Distanza	④

Tasto	Descrizione	Fig.
Tenere premuto [D]	Dopo aver premuto [E] : Tenere premuto [D] : Memorizza i dati e torna alla modalità orario. Richiamo dei dati memorizzati: per maggiori dettagli, fare riferimento alla sezione "11.2. Modalità dati di corsa".	
Tenere premuto [A]	Dopo aver premuto [E] : Tenere premuto [A] : Cancella i dati e torna alla modalità orario.	

- * Se la misurazione viene arrestata, il tempo di arresto non viene incluso nel tempo di allenamento. I dati generati durante la sosta non sono inclusi nei valori di allenamento.

10.4. Mostra intervallo di frequenza cardiaca

10.4.1. In modalità corsa

Dopo l'accensione del cronometro: L'indicazione a colori della lunetta mostra l'intervallo di frequenza cardiaca (intensità di allenamento):

Indicazione a tasti / colori sulla lunetta	Intervallo di frequenza cardiaca (intensità di esercizio)
Premere [C]	A: Rosso 2 Attenzione
o [D]	B: Rosso 1 Potenziamento
A	C: Arancione Cardio
B	D: Verde 2 Brucia grassi
C	E: Verde 1 Riscaldamento
D	F: Blu Giornaliero
E	
F	

- Scegliere l'intensità di allenamento appropriata.
- Quando il suono del battito cardiaco è attivato:

**Battito cardiaco sopra/sotto
l'intervallo impostato****Segnale
acustico**

Il battito cardiaco attuale è al di sotto
dell'intervallo impostato.

1 segnale acustico

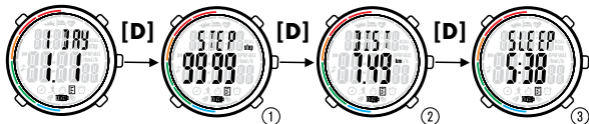
Il battito cardiaco attuale è al di sopra
dell'intervallo impostato.

2 segnali acustici

11. Modalità dati

Il prodotto è in grado di memorizzare i dati giornalieri degli ultimi 7 giorni e gli ultimi 7 dati di corsa.

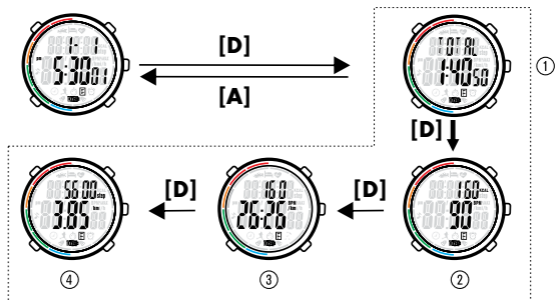
11.1. Modalità dati giornalieri



11.1.1. In modalità dati

Tasto	Descrizione	Fig.
Premere [C]	Mostra uno dopo l'altro i dati di ogni registrazione giornaliera.	
Premere [D]	Mostra uno dopo l'altro i valori giornalieri registrati:	
	Passi	①
	Distanza	②
	Tempo di sonno	③

11.2. Modalità dati di corsa

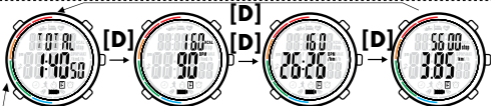


11.2.1. In modalità dati di corsa

Tasto	Descrizione	Fig.
Premere [C]	Mostra una dopo l'altra l'ora e la durata di ogni allenamento registrato.	
Premere [D]	Mostra i valori di allenamento uno dopo l'altro:	
	Durata dell'esercizio	①
	Battito cardiaco medio e calorie	②
	Battito cardiaco massimo / ritmo medio	③
	Passi/Distanza	④



[A] ↑ [D]



Calorie e Battito cardiaco medio

Max.
Battito cardiaco &
ritmo

Passi/Distanze

[C]



Calorie / Battito cardiaco medio

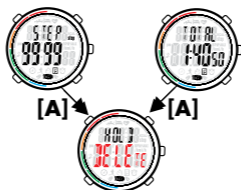
Battito cardiaco massimo & ritmo

Passi/Distanze



Memorizza fino a 30 registrazioni

11.3. Eliminazione dei dati



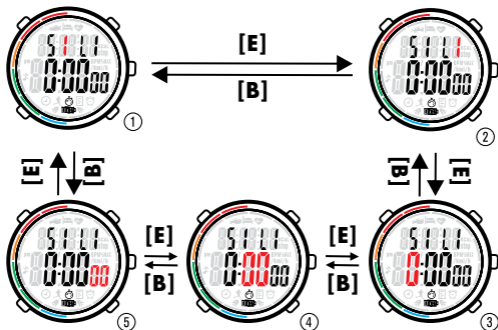
11.3.1. In modalità dati di corsa o in modalità dati giornalieri

Tasto	Descrizione
Tenere premuto [A]	Elimina i dati.

12. Modalità timer

Il prodotto può combinare il timer di 5 segmenti in un ciclo. È possibile impostare fino a 9 cicli.

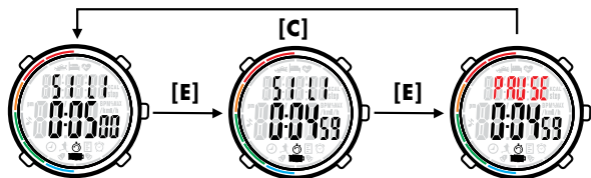
12.1. Impostazione del valore iniziale del timer



12.1.1. In modalità impostazione timer

Tasto	Descrizione	Fig.
Tenere premuto [A]	Imposta i valori iniziali del timer: Segmento Durata del ciclo Ore Minuti Secondi	① ② ③ ④ ⑤
Premere [C] o [D]	Modificare l'impostazione o il valore.	
Tenere premuto [C] o [D]	Modificare rapidamente l'impostazione o il valore.	
Premere [E]	Confermare l'immissione. Passare alla funzione successiva.	
Premere [B]	Confermare l'immissione. Passare alla funzione precedente.	
Premere [A]	Esce dalle impostazioni del timer. Torna alla modalità timer.	

12.2. Utilizzo del timer



12.2.1. In modalità timer

Tasto	Descrizione
-------	-------------

Premere [E]	Avvia, mette in pausa e fa ripartire il timer.
-------------	--

Tenere premuto

[C]	Reimposta il timer in pausa o fermo.
-----	--------------------------------------

- Quando il timer termina, il cicalino suona per alcuni secondi. Premere un tasto qualsiasi per fermare il cicalino.

Timer	Cicalino
Segmento concluso	2 secondi
Ciclo concluso	5 secondi
Conto alla rovescia concluso	10 secondi

Premere un tasto qualsiasi per fermare il cicalino.



13. Modalità sveglia

Il prodotto dispone di 2 sveglie. Imposta e attiva l'ora della sveglia. Il prodotto fa scattare l'allarme per 20 secondi.

Premere un tasto qualsiasi per fermare il cicalino.

13.1. Attivazione/disattivazione sveglia (ON/OFF)

13.1.1. In modalità sveglia

Tasto	Descrizione
Premere [D]	Seleziona la sveglia 1, la sveglia 2 o il suono orario.
Premere [C]	Attiva o disattiva la sveglia 1, la sveglia 2, il suono orario.  = La sveglia 1 è attivata.  = La sveglia 2 è attivata. Nessun dato sul display = la sveglia è disattivata.

Premere **[B]** Richiama le modalità una dopo l'altra.

13.2. Impostare il suono orario

Suono	Descrizione
Acceso	Ogni ora piena viene emesso un segnale acustico (senza visualizzazione in modalità orario).

13.3. Impostare la sveglia

13.3.1. In modalità sveglia

Tasto	Descrizione
Tenere premuto [A]	Passa allo stato di impostazione della sveglia. Opzioni di impostazione: Selezione sveglia, ore, minuti.
Premere [C] o [D]	Seleziona la sveglia 1 o la sveglia 2.
Premere [E]	Confermare l'immissione. Passare alla funzione successiva.
o	
Premere [B]	Confermare l'immissione. Passare alla funzione precedente.
Premere [C] o [D]	Imposta le ore.
Premere [E]	Confermare l'immissione. Passare alla funzione successiva.
o	
Premere [B]	Confermare l'immissione. Passare alla funzione precedente.
Premere [C] o [D]	Imposta i minuti.
Premere [A]	Torna alla modalità sveglia.

14. Spegnimento del display / Risparmio batteria

Per risparmiare batteria, il prodotto riceve la funzione tempo senza visualizzare nulla. Questa funzione viene utilizzata se il prodotto non viene utilizzato per un lungo periodo.

Tasto	Descrizione
Tenere premuti contemporaneamente [A][B][C][D]	Passa alla modalità Spegnimento display / Risparmio batteria.
Tenere nuovamente premuti contemporaneamente [A][B][C][D]	Accende il display.

15. Ripristino delle impostazioni di fabbrica

15.3.1. In modalità orario ⌚

Tasto	Descrizione
Tenere premuti contemporaneamente [A][B][C][D]	Passa alla modalità Spegnimento display / Risparmio batteria.

Tasto**Descrizione**

Tenere premuto **[E]** Il prodotto si riavvierà entro circa 10 secondi. Tutte le informazioni impostate dall'utente e i record di attività saranno cancellati. Il prodotto torna in modalità orario.

16. Pulizia e manutenzione

- Pulire il prodotto con un panno asciutto e privo di lanugine. L'ideale è un panno per pulire gli occhiali.
- Dopo ogni utilizzo, pulire il cinturino dell'orologio con acqua tiepida o una soluzione di sapone neutro e una spugna. Non lasciare che il prodotto si bagni. Asciugare tutte le parti con un panno.
- Sudore e sporcizia pregiudicano il funzionamento del sensore.
- Non utilizzare oggetti duri, abrasivi, detergenti, solventi o repellenti per pulire il prodotto.

17. Smaltimento

L'imballaggio è composto da materiali ecologici che possono essere smaltiti presso i siti di raccolta locali per il riciclo.



Osservare l'identificazione dei materiali di imballaggio per lo smaltimento differenziato, i quali sono contrassegnati da abbreviazioni (a) e da numeri (b) con il seguente significato: 1 - 7: plastiche / 20 - 22: carta e cartone / 80 - 98: materiali compositi.



Il prodotto e il materiale da imballaggio sono riciclabili. Smaltire separatamente per un ottimale trattamento dei rifiuti.



Il logo Triman è valido solamente per la Francia. E' possibile informarsi circa le possibilità di smaltimento del prodotto usato presso l'amministrazione comunale o cittadina.



Per questioni di tutela ambientale non gettare il prodotto usato tra i rifiuti domestici, ma provvedere invece al suo corretto smaltimento. Presso l'amministrazione competente è possibile ricevere informazioni circa i siti di raccolta e i relativi orari di apertura.

Le batterie / gli accumulatori difettosi o usati devono essere riciclati secondo la direttiva 2006/66/CE e relative modifiche. Smaltire le batterie / gli accumulatori e / o il prodotto presso i punti di raccolta indicati.



Uno smaltimento scorretto delle batterie / gli accumulatori procura danni all'ambiente!

È vietato smaltire le batterie / gli accumulatori con i rifiuti domestici. Possono contenere metalli pesanti nocivi e sono soggetti a smaltimento come rifiuti speciali. I simboli chimici dei metalli pesanti sono i seguenti: Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = piombo. Consegnare, pertanto, le batterie / gli accumulatori esausti presso un punto di raccolta comunale.

18. Garanzia

Il prodotto è stato prodotto secondo severe direttive di qualità e controllato con premura prima della consegna. In caso di difetti del prodotto, l'acquirente può far valere i propri diritti legali nei confronti del venditore. Questi diritti legali non vengono limitati in alcun modo dalla garanzia di seguito riportata.

Questo prodotto è garantito per 3 anni a partire dalla data di acquisto. Il termine di garanzia ha inizio a partire dalla data di acquisto. Conservare lo scontrino di acquisto originale in buone condizioni. Questo documento servirà a documentare l'avvenuto acquisto.

Il prodotto da Lei acquistato dà diritto ad una garanzia di 3 anni a partire dalla data di acquisto. La presente garanzia decade nel caso di danneggiamento del prodotto, di utilizzo o di manutenzione inadeguati.

La prestazione di garanzia vale sia per difetti di materiale che per difetti di fabbricazione. La presente garanzia non si estende a parti del prodotto soggette a normale usura e che possono essere identificate, pertanto, come parti soggette a usura (p. es., le batterie), né a danni su parti staccabili, come interruttore, batterie o simili, realizzate in vetro.

Si esclude dalla garanzia l'eventuale riduzione dell'impermeabilità. L'impermeabilità, infatti, non è una proprietà permanente e deve essere regolarmente sottoposta a manutenzione. Prestare attenzione per evitare che l'apertura e la riparazione del vostro orologio, eseguita da personale non autorizzato, possa far decadere la garanzia.

Gestione dei casi in garanzia

Per garantire un rapido disbrigo delle proprie pratiche, seguire le istruzioni seguenti:

Per ogni richiesta si prega di conservare lo scontrino e il codice dell'articolo (ad es. IAN 123456_7890) come prova d'acquisto.

Il numero d'articolo può essere dedotto dalla targhetta, da un'incisione, dal frontespizio delle istruzioni (in basso a sinistra) oppure dall'adesivo applicato sul retro o sul lato inferiore.

In caso di disfunzioni o avarie, contattare innanzitutto i partner di assistenza elencati di seguito telefonicamente oppure via e-mail.

Si può inviare il prodotto ritenuto difettoso all'indirizzo del centro di assistenza indicato con spedizione esente da affrancatura, completo del documento di acquisto (scontrino) e della descrizione del difetto, specificando anche quando tale difetto si è verificato.

Assistenza

IT

Assistenza Italia

Tel.: 02 36003201

E-Mail: owim@lidl.it

CH

Assistenza Svizzera

Tel.: 0842 665566

(0,08 CHF/Min., telefonia mobile max.
0,40 CHF/Min.)

E-Mail: owim@lidl.ch



OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model No.: HG05690A /
HG05690B /
HG05690C

Version: 11/2019



IAN 317347_1904

1

