



HEART RATE MONITOR WATCH

(GB)

HEART RATE MONITOR WATCH

Operation and safety notes

(HU)

SZÍVFREKVENCIA-MÉRŐ ÓRA OPTIKAI ÉRZÉKELŐVEL

Kezelési és biztonsági utalások

(SI)

URA ZA MERJENJE SRČNE FREKVENCE Z OPTIČNIM SENZORJEM

Navodila za upravljanje in varnostna
opozorila

(CZ)

SPORTTESTER S KROKOMĚREM

Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní
pokyny

(SK)

HODINKY NA MERANIE FREKVENCIE SRDCA S OPTICKÝM SENZOROM

Pokyny pre obsluhu a bezpečnostné
pokyny

IAN 317347_1904

(HU)

(SI)

(CZ)

(SK)

GB	Operation and safety notes	Page	3
HU	Kezelési és biztonsági utalások	Oldal	57
SI	Navodila za upravljanje in varnostna opozorila	Stran	111
CZ	Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní pokyny	Strana	165
SK	Pokyny pre obsluhu a bezpečnostné pokyny	Strana	218

1. Introduction	Page	5
1.1. Intended use	Page	5
1.2. List of pictograms	Page	6
1.3. Scope of delivery	Page	7
1.4. Technical data	Page	7
2. Safety instructions	Page	8
3. General information about this product	Page	10
3.1. Water resistance	Page	10
3.2. Influences on measuring accuracy	Page	10
3.3. Positioning the product correctly	Page	12
4. Before first use	Page	14
5. Functions and modes	Page	15
5.1. Explanation of the display icons	Page	16
5.2. Description of the different modes	Page	16
6. Charging the product	Page	21
7. Time mode	Page	22
7.1. Cycling between modes	Page	22
7.2. Sleep quality display	Page	25
7.3. Setting time and date	Page	26
8. Pedometer	Page	28
8.1. Viewing steps	Page	28
8.2. Target steps setting	Page	29
8.3. Measuring stride length	Page	30

9. Heart rate meter	Page 31
10. Running mode	Page 32
10.1. Stopwatch	Page 32
10.2. User settings	Page 36
10.3. Measuring running data	Page 38
10.4. Display of heart rate interval	Page 40
11. Data mode	Page 41
11.1. Daily data mode	Page 41
11.2. Run data mode	Page 42
11.3. Delete data	Page 44
12. Timer mode	Page 45
12.1. Setting initial timer value	Page 45
12.2. Using the timer.	Page 47
13. Alarm mode	Page 48
13.1. Switch ON / OFF the alarm	Page 48
13.2. Setting the hourly chime	Page 48
13.3. Setting an alarm	Page 49
14. Screen off/battery saving	Page 50
15. Restoring to factory settings	Page 51
16. Cleaning and care	Page 51
17. Disposal	Page 52
18. Warranty	Page 53

HEART RATE MONITOR WATCH

1. Introduction

We congratulate you on the purchase of your new product. You have chosen a high quality product. The instructions for use are part of the product. They contain important information concerning safety, use and disposal. Before using the product, please familiarise yourself with all of the safety information and instructions for use. Only use the product as described and for the specified applications. If you pass the product on to anyone else, please ensure that you also pass on all the documentation with it.

1.1. Intended use

This product is intended for time display and the described additional features. Do not use the product for any other purposes.

This product is only intended for private household use, not for commercial purposes.

The manufacturer accepts no liability for damages caused by improper use.

1.2. List of pictograms

	Suitable for: Rain, washing hands, splashing water
	Suitable for: Showering, washing up, bathing
	Suitable for: Swimming, snorkelling
	Suitable for: Wind surfing, Scuba diving
	Pedometer
	Sleep tracking
	Heart rate monitoring
	Calendar
	Clock
	Alarm

1.3. Scope of delivery

After unpacking the product, check if the delivery is complete and if all parts are in good condition. Remove all packing materials before use.

- 1 x Heart rate monitor watch
- 1 x USB charging cable
- 1 x Instruction manual

1.4. Technical data

Battery:	Rechargeable 90 mAh Li-Ion Polymer battery (not replaceable)
Dimensions:	4.7 x 1.5 cm
Display dimensions:	Ø 2.9 cm
Weight:	45 g
Time precision:	± 1.5 s/day (± 45 s/month)
Heart rate meter range:	40 to 220 beats per minute
Heart rate meter resolution:	1 beat per minute
Operating temperature:	0 to +50 °C
Storage temperature:	-10 to +60 °C
Water resistant:	3 bar



2. **Safety instructions**

WARNING! RISK OF INJURY!

- This product may be used by persons (including children over 8 years of age) with reduced physical, sensory or mental abilities or lack of experience and knowledge, if they are supervised or instructed regarding the safe use of the product and understand the dangers that may arise. Children may not play with the product. Cleaning and user maintenance of the product may not be performed by children without supervision.
- Keep packaging out of the hands of children. Danger of suffocation.

 **ATTENTION:** Consult your doctor before you begin any training program. Your doctor can help you choose the proper training intensity and heart rate guidelines for your exercises.

- The product is not a medical device and should only be used as a guide for your training.
- The product cannot be used in a professional field where high accuracy is required.
- The product complies with industrial standards. If there is any allergic reaction or irritation, stop wearing the product and consult a doctor.
- The product consists of precision electric parts. Do not dismantle the product by yourself. Treat the product carefully.
- Do not wear the product in the environment of severely cold, extremely hot, or rapid changing temperatures.
- Do not wear the product in strong magnetic/electric fields.
- Always keep the sensor surface clean.
- When cleaning the product, use a soft cloth and clean water without detergents or solvents.
- If the product has abnormal functions or water mist, take the product to a qualified service centre to repair.

3. General information about this product

3.1. Water resistance

				
3 BAR	✓	✗	✗	✗

The product is water resistant to 3 bar. The product can be worn while washing hands. The product cannot be worn while swimming, diving, in the sauna, etc.

In order to maintain the waterproof function:

- Do not press any button under the water.

3.2. Influences on measuring accuracy

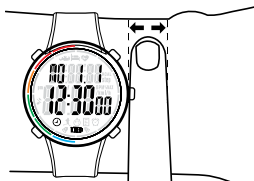
- **Optical heart rate measuring:** The product measures your heart rate at your wrist, using an optical sensor. A chest belt is not required when using this method.

- **Blood circulation:** Blood circulation varies from person to person and may differ intra-individually (for example, between the left and right arms). In some cases, natural blood flow may not be optimal for heart rate measurement with an optical sensor in certain individuals.
- **Environmental factors:** If the ambient temperature is too low, blood flow to the forearms can be reduced and this may reduce measurement accuracy.
- **Skin colour:** Skin reflectivity is influenced by the colour of the skin surface. The less light is absorbed through the skin surface, the better the heart rate measurement. Strong pigmentation of the skin, scarring and tattooing can therefore adversely affect the measurement accuracy.
- **Keep skin dry and clean:** It is important to keep the product and your skin clean and dry. This will maximize comfort and prevent damage to the product. This is especially important during workouts or exposure to liquids. Liquids such as sweat, soap, sunscreen, and lotions can reduce measurement accuracy.

- **Posture:** Improper posture (such as sharply bent wrists) affects the circulation of the forearms and reduces the heart rate measurement accuracy.

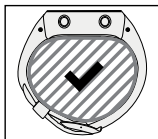
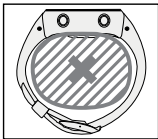
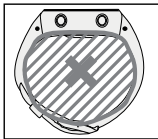
3.3. Positioning the product correctly

Place the product on your wrist. The correct positioning is important for precise measurements.



- To measure the heart rate, the product must be snugly fitted around your wrist. The display must face upward and must be positioned one finger-width behind the wrist bones. The sensor must be touching the skin. The product must not be worn so tightly that blood circulation is reduced. While you are not working out, the watch should be worn more loosely around your wrist, in the style of a normal watch.

Wear the product slightly more tightly around your wrist while working out to maximise the precision of the heart rate measurement.



- Many exercises such as cycling or weightlifting require you to angle your wrists. This may interfere with the heart rate measurement if the product is worn too low on the wrist. For the best results, wear the product for a few minutes before you begin your workout.
- If your hands or skin feels cool quickly, warm up your skin below the sensor. Do some warm up exercises before you begin your workout.
- During very intense workouts or other activities, which cause forceful or arrhythmic movements of your wrist, the sensor may not be able to measure your heart rate correctly.

- If the product does not display your heart rate, relax your wrist and remain motionless for a short while (approximately 15 seconds). Your heart rate should now appear.

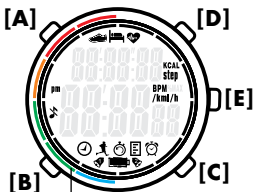
4. Before first use

After unpacking the product:

- Charge the product (for details please refer to section "6. Charging the product").

Charge the product in time. The battery performance will degrade if the voltage is too low for a long time.

5. Functions and modes



Heart rate interval

(for details please refer to section
"9. Heart rate meter")

Sleep quality

(for details please refer to section
"7.2. Sleep quality display")

Steps goal

(for details please refer to section
"8. Pedometer")

5.1. Explanation of the display icons



Pedometer



Heart rate



Steps



Beats per minute



Pace



Time mode



Timer mode



Alarm mode



Battery



Sleep



Calories



PM



Keytone off



Running mode



Data mode



Alarm-1



Alarm-2

5.2. Description of the different modes

5.2.1. In time mode ⌚

Button	Description
Hold [A]	Set the time (for details please refer to section "7. Time mode").
Press [B]	Cycle through different modes.
Press [C]	Cycle through the options (Steps, Sleep time, Heart rate).
Press [D]	Cycle through the options (Heart rate, Sleep time, Steps).

Button**Description**

Press **[E]**

Enter the running mode immediately (for details please refer to section "5.2.2. When in running mode ").



5.2.2. When in running mode

Button**Description**

Hold **[A]**

Set up the user settings (for details please refer to section "10.2. User settings").

Press **[B]**

Cycle through different modes.

Press **[E]**

Start/pause the stopwatch (for details please refer to section "10.2. User settings").

5.2.3. In timer mode (Countdown timer) ⌚

Button	Description
Hold [A]	Set the timer value (for details please refer to section "12. Timer mode").
Press [B]	Cycle through different modes.
Press [E]	After setting the timer value: Press [E] : Start/pause the timer (for details please refer to section "12.2. Using the timer").
Hold [C]	Reset to initial value.

5.2.4. In daily data mode 📅

Button	Description
Hold [A]	Delete the current day's record.
Press [B]	Cycle through different modes.
Press [C]	Cycle through the recorded dates' details. Press [D] : Cycle through the current day's record details.
Press [D]	Cycle through the current day's record details: Steps, distance, sleep time.
Press [E]	Enter the running mode immediately.

5.2.5. In run data mode

Button	Description
Hold [A]	Delete the current exercise record.
Press [B]	Cycle through different modes.
Press [C]	Cycle through the time and date of the exercise record.
Press [D]	Cycle through the exercise data details (for details please refer to section "11.2. Run data mode")
Press [E]	Enter the running mode immediately.

5.2.6. In alarm mode

Button	Description
Hold [A]	Set alarms (for details please refer to section "13. Alarm mode").
Press [B]	Cycle through different modes.
Press [C]	Switch off the alarm and hourly chime.
Press [D]	Cycle through the Alarm-1, Alarm-2, and hourly chime.
Press [E]	Enter the running mode immediately.

5.2.7. In sleep mode

The product automatically records the sleep time from 20:00 h to 08:00 h.

View the sleep data (for details please refer to section “11. Data mode”).

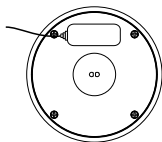
View the sleep quality (for details please refer to section “7.2. Sleep quality display”).

5.2.8. In all modes (except in screen power off/ battery saving mode)

Button	Description
Press [A]	Turn on the backlight.

6. Charging the product

- Align the magnetic contact so that it is held in place properly.
- Connect another side of the USB cable to a USB outlet.
- Charge the product's battery for at least 2 to 3 hours.



Battery	Display indication
Charging	■■■ flashes in the display.
Fully charged	■■■ shown continuously in the display.
Low	□□□ shown continuously in the display.

When the battery is low:

- The heart rate and running modes do not work.
- The sleep time is not monitored.

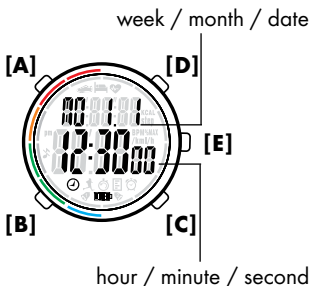
Charge the battery
(for details please refer to section
"6. Charging the product").

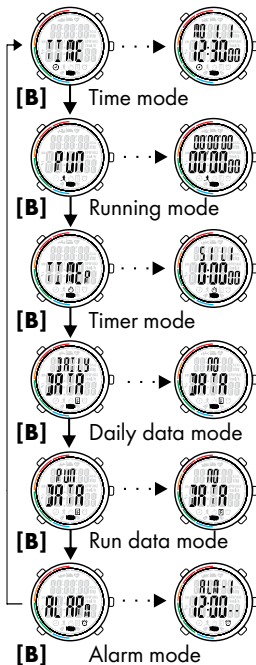
7. Time mode

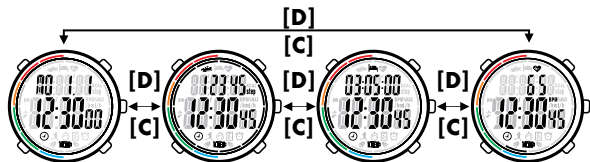
7.1. Cycling between modes

7.1.1. In time mode ⌚

Button	Description
Press [B]	Circularly display running mode, timer mode, daily data mode, run data mode, alarm mode, time mode.







7.1.2. In time mode ⌚

Button

Press
[C] or **[D]**

Description

Cycle through the options (steps, sleep time, heart rate measurement, time [week/month/day/hour/minute/second]).

7.2. Sleep quality display

7.2.1. In time mode ⌚

Press **[C]** or **[D]**: Cycle through the options (Steps, Sleep time, Heart rate, Time) to see the sleep data and sleep quality (see below colour indication).

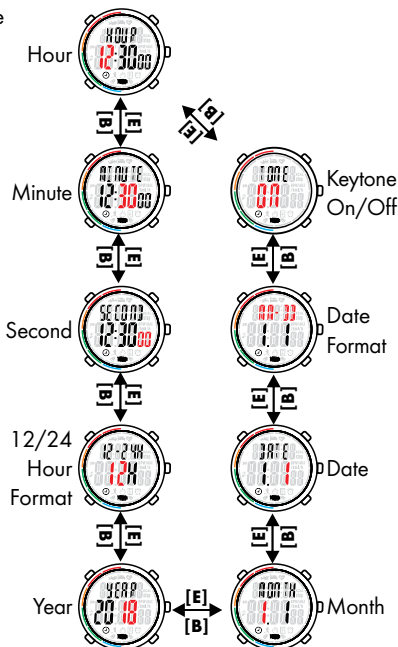
Button/Colour indication on lens Sleep time/quality



A: Red 2	Very good
B: Red 1	Good
C: Orange	Normal
D: Green 2	Normal
E: Green 1	Bad
F: Blue	Very bad

7.3. Setting time and date

- Only available in time mode.
- Not available when heart rate, sleep or step is shown.



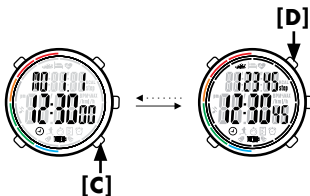
7.3.1. In time mode ⌚

Button	Description
Hold [A]	Start the time and date settings (hour, minute, second, 12/24 hours format, year, month, week, date format, keytone on/off).
Press [C] or [D] or Hold [C] or [D]	Change the setup or value. Change the setup or value quickly.
Press [E] or Press [B]	Confirm input. Enter the next option. Confirm input. Enter the previous option.
Press [A]	End the time and date settings. Return to the time mode.

8. Pedometer

8.1. Viewing steps

View the number of steps per day: In time mode, press and hold **[C]** or **[D]** until **step** is shown in the display (for details please refer to below section "8.1.1. In time mode ⌚").



8.1.1. In time mode ⌚

Button	Description
Press [C] or [D] until step is shown in the display	View the number of steps per day

8.2. Target steps setting

(For details please refer to section “10.2. User settings”)

- The outer circle of the steps interface displays the progress of the target of steps of the day. The outer circle has a total of 12 grids, and each cell represents 8.33 %. If all 12 grids are displayed, the number of steps on the day exceeds the steps target.
- Every day at midnight, the pedometer resets automatically.

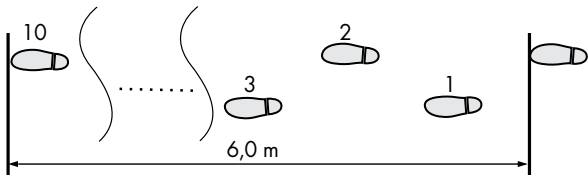
8.3. Measuring stride length

The step size is the length between one tiptoe and another tiptoe while walking.

Example based on walking 10 steps:

Distance walked = 6 metres.

$6.0 \text{ m distance} \div 10 \text{ steps} = 60 \text{ cm per step}$



- ① **NOTE:** The more steps taken, the higher the accuracy on the step size.

The pedometer measures steps by measuring the arm swing of the user. Below actions may affect the accuracy:

- Wearing the product too loose.
- Putting hands in the pockets.
- Hanging the product on a backpack, etc.
- Wearing slippers or wooden clogs while walking.

- Walking in crowded areas.
- Frequently Standing up and sitting down.
- Doing strenuous exercises (playing basketball, tennis, badminton, etc.).
- Taking bike/bus, etc.
- Climbing stairs or hiking.
- Frequently changing the speed.
- Running fast for short distances.
- Swinging arm continually while not walking.

9. Heart rate meter

9.3.1. In time mode ⌚

Button	Description
Hold [C] or [D]	Press and hold [C] or [D] until  is shown in the display.  is flashing during measurement. The measured heart rate will be displayed after a while.
or Press any button (except [A])	Exit the measurement

- ❶ **NOTE:** Wearing the product incorrectly causes search failures and measurement errors:



Strap nice and tight on wrist



Too loose

- Adjust the product's strap so that the product sits correctly around your wrist.
- Search for the heart rate signal again.

10. **Running mode**

10.1. **Stopwatch**

Max. stopwatch measurement: 99 hours, 59 minutes and 59 seconds.

10.1.1. **Single stopwatch**

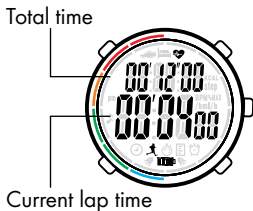
The single stopwatch can be used to measure the running duration of one athlete.

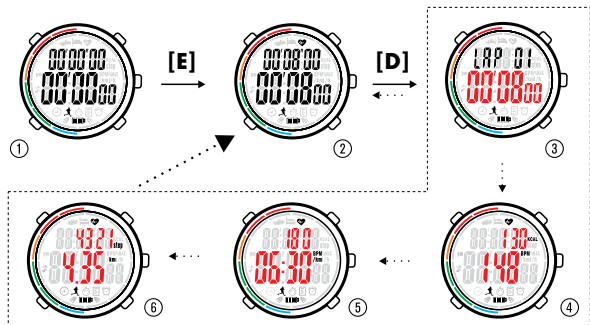
10.1.2. In stopwatch mode

Button	Description
Press [E]	Start, pause and resume the stopwatch.
Hold [D]	After pressing [E] : Press and hold [D] : Save the data and return to time mode. Check the saved data: for details please refer to section "11.2. Run data mode".
Hold [A]	After pressing [E] : Press and hold [A] : Clear the data and return to time mode.

10.1.3. Lap stopwatch

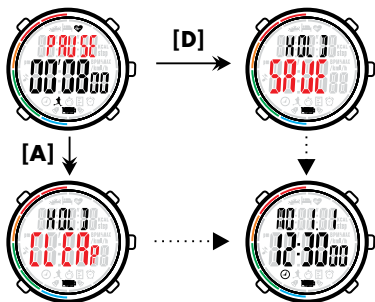
While running or racing on the track, use the lap stopwatch to measure each lap's duration.





Button	Description	Fig.
Reset		①
Press [E]	Start the stopwatch.	②
Press [D] when finishing a lap	The product displays: Lap data (number of laps and lap duration) Calories and average heart rate Maximum heart rate and pace Steps and distance are displayed The product automatically returns to the stopwatches' running interface.	③ ④ ⑤ ⑥

10.1.4. Stop using the stopwatch



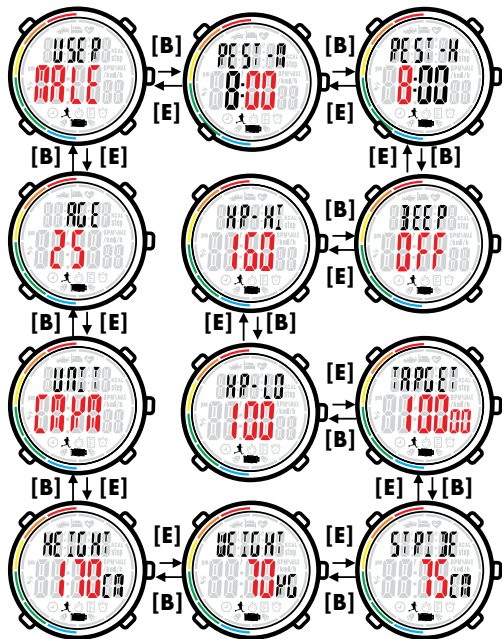
Button	Description
Press [E]	Pause the stopwatch.
Hold [D]	Save the data. View the data in the run data mode (for details please refer to section "7.1. Cycling between modes").

or

Hold **[A]** Do not save the data.

10.2. User settings

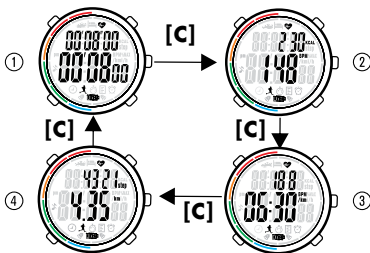
10.2.1. In running mode



(for details refer to the next page)

Button	Description
Hold [A]	Start the user settings (Sex, age, unit [Metric (cm, km) or Imperial (inches, miles)], height, weight, stride (length) (for details please refer to section "8.3. Measuring stride length"), step target, heart rate zone, heart rate tone on/off, rest (sleep) time target).
Press [C] or [D] or Hold [C] or [D]	Change the setup or value. Change the setup or value quickly.
Press [E] or Press [B]	Confirm input. Enter the next option. Confirm input. Enter the previous option.
Press [A]	End the user settings. Return to the running mode.

10.3. Measuring running data



10.3.1. In running mode

Button	Description	Fig.
Press [E]	Start or pause and resume the running measurement.*	
Press [C]	After pressing [E]: Press [C]: Cycle through the running data:	
	Exercise time	①
	Calorie/Current heart rate	②
	Maximum heart rate/Current pace	③
	Steps/Distance	④

Button	Description	Fig.
Hold [D]	After pressing [E]: Press and hold [D]: Save the data and return to time mode. Check the saved data: for details please refer to section "1 1.2. Run data mode".	
Hold [A]	After pressing [E]: Press and hold [A]: Clear the data and return to time mode.	

- * The stop time is not included in the exercise time when the measurement is stopped. The data generated during the stop is not included in the exercise data.

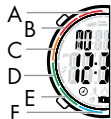
10.4. Display of heart rate interval

10.4.1. In running mode

After turning on the stopwatch: The colourful indication on the lens indicate the heart rate interval (training intensity):

Button/Colour indication on lens Heart rate interval (training intensity)

Press	A: Red 2	Warning
[C] or [D]	B: Red 1	Strengthen
A	C: Orange	Cardio
B	D: Green 2	Fat-burning
C	E: Green 1	Warm-up
D	F: Blue	Daily
E		
F		



- Choose the appropriate exercise intensity accordingly.
- If the heart rate tone is turned on:

Heart rate above/below the set range Beep

Current heart rate is below the set range.

1 beep

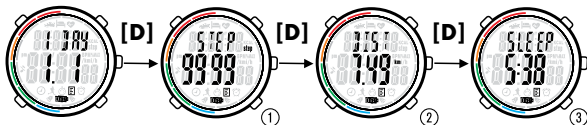
Current heart rate is above the set range.

2 beeps

11. Data mode

The product can save the last 7 days of daily data and last 7 running data.

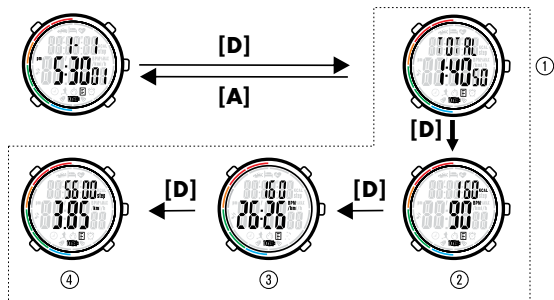
11.1. Daily data mode



11.1.1. In data mode

Button	Description	Fig.
Press [C]	Cycle through the dates of each daily record.	
Press [D]	Cycle through the data details recorded on that day:	
	Steps	①
	Distance	②
	Sleep time	③

11.2. Run data mode

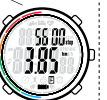


11.2.1. In run data mode

Button	Description	Fig.
Press [C]	Cycle through the date and time of each exercise record.	
Press [D]	Cycle through the exercise data details:	
	Exercise duration	①
	Average heart rate and calories	②
	Maximum heart rate/Average pace	③
	Steps/Distance	④



[A] ↑ [D]



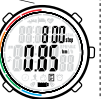
Cal & AVG HRM

Max HRM & Pace

Steps/Distances



[C]



Cal/AVG HRM

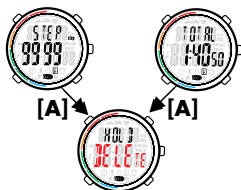
Max HRM & Pace

Steps/Distances



Save up to 30 records

11.3. Delete data



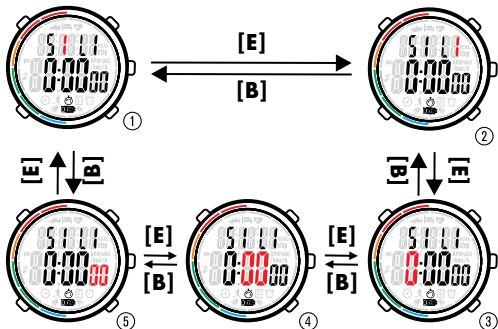
11.3.1. In run data mode or daily data mode

Button	Description
Hold [A]	Delete data.

12. Timer mode

The product can set the timer of 5 segments in a loop and up to 9 loops.

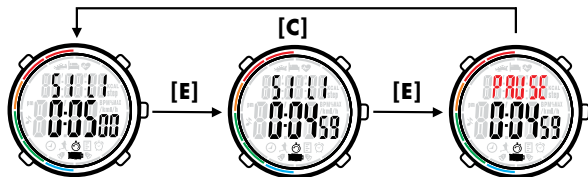
12.1. Setting initial timer value



12.1.1. In timer setting mode

Button	Description	Fig.
Hold [A]	Set the timer's initial values:	
	Segment	①
	Loop time	②
	Hours	③
	Minutes	④
	Seconds	⑤
Press [C] or [D] or Hold [C] or [D]	Change the setup or value. Change the setup or value quickly.	
Press [E] or Press [B]	Confirm input. Enter the next option. Confirm input. Enter the previous option.	
Press [A]	End the timer settings. Return to the timer mode.	

12.2. Using the timer



12.2.1. In timer mode 🕒

Button	Description
--------	-------------

Press [E]	Start, pause and resume the timer.
-----------	------------------------------------

Hold [C]	Reset paused or stopped timer.
----------	--------------------------------

- When the timer ends, the buzzer will sound for a few seconds. Press any button to stop the buzzer.

Timer	Buzzer
-------	--------

Segment completed	2 seconds
-------------------	-----------

Loop completed	5 seconds
----------------	-----------

Entire countdown completed	10 seconds
----------------------------	------------

Press any button to stop the buzzer.	
--------------------------------------	--

13. Alarm mode

The product has 2 alarms. Set the alarm time and turn it on. The product will alarm for 20 seconds. Press any button to stop the buzzer.

13.1. Switch ON / OFF the alarm

13.1.1. In alarm mode

Button	Description
Press [D]	Select Alarm-1, Alarm-2 or hourly Chime.
Press [C]	Turn Alarm-1, Alarm-2, hourly Chime on or off.  = Alarm-1 is on.  = Alarm-2 is on. No display = Alarms are off.
Press [B]	Cycle through different modes

13.2. Setting the hourly chime

Chime	Description
On	Every full hour has an acoustic signal (without display in time mode).

13.3. Setting an alarm

13.3.1. In alarm mode

Button	Description
Hold [A]	Enter the alarm setting state. The setting options are: Alarm selection, hours, minutes.
Press [C] or [D]	Select Alarm-1 or Alarm-2.
Press [E]	Confirm input. Enter the next option.
or	
Press [B]	Confirm input. Enter the previous option.
Press [C] or [D]	Set the hour.
Press [E]	Confirm input. Enter the next option.
or	
Press [B]	Confirm input. Enter the previous option.
Press [C] or [D]	Set the minute.
Press [A]	Return to the alarm mode.

14. Screen off/battery saving

The product retains the time function without showing any displays to save the battery energy. This feature is used if the product will not be used for a long time.

Button	Description
Hold [A][B][C][D] simultaneously	Enter the screen off/battery saving mode.
Hold [A][B][C][D] simultaneously again	Turn on the display.

15. Restoring to factory settings

15.3.1. In time mode ⌚

Button	Description
Hold [A][B][C][D] simultaneously	Enter the screen off/battery saving mode.
Hold [E]	The product restarts within approx. 10 seconds. All user-set information and activity history is deleted. The product returns to time mode.

16. Cleaning and care

- Clean the product with a dry and lint-free cloth. A glasses cleaning cloth is ideal.
- After each use, clean the watch strap using lukewarm water or a mild soap solution and a sponge. Do not let the product get wet. Dry all parts with a towel.
- Sweat and contaminants are detrimental to the function of the sensor.
- Do not use hard, abrasive objects, detergents, solvents, or pesticides to clean the product.

17. Disposal

The packaging is made entirely of recyclable materials, which you may dispose of at local recycling facilities.



Observe the marking of the packaging materials for waste separation, which are marked with abbreviations (a) and numbers (b) with following meaning: 1 – 7: plastics / 20 – 22: paper and fibreboard / 80 – 98: composite materials.



The product and packaging materials are recyclable, dispose of it separately for better waste treatment. The Triman logo is valid in France only.



Contact your local refuse disposal authority for more details of how to dispose of your worn-out product.



To help protect the environment, please dispose of the product properly when it has reached the end of its useful life and not in the household waste. Information on collection points and their opening hours can be obtained from your local authority.

Faulty or used batteries / rechargeable batteries must be recycled in accordance with Directive 2006/66/EC and its amendments. Please return the batteries / rechargeable batteries and / or the product to the available collection points.



Environmental damage through incorrect disposal of the batteries / rechargeable batteries!

Batteries / rechargeable batteries may not be disposed of with the usual domestic waste. They may contain toxic heavy metals and are subject to hazardous waste treatment rules and regulations. The chemical symbols for heavy metals are as follows: Cd = cadmium, Hg = mercury, Pb = lead. That is why you should dispose of used batteries / rechargeable batteries at a local collection point.

18. Warranty

The product has been manufactured to strict quality guidelines and meticulously examined before delivery. In the event of product defects you have legal rights against the retailer of this product. Your legal rights are not limited in any way by our warranty detailed below.

The warranty for this product is 3 years from the date of purchase. Should this product show any fault in materials or manufacture within 3 years from the date of purchase, we will repair or replace it – at our choice – free of charge to you.

The warranty period begins on the date of purchase. Please keep the original sales receipt in a safe location. This document is required as your proof of purchase. This warranty becomes void if the product has been damaged, or used or maintained improperly.

The warranty applies to defects in material or manufacture. This warranty does not cover product parts subject to normal wear, thus possibly considered consumables (e. g. batteries) or for damage to fragile parts, e. g. switches, rechargeable batteries or glass parts.

The warranty further excludes a reduction in water tightness. The state of water tightness is not a permanent property and should therefore be regularly maintained. Please note, opening and repairs performed by unauthorized individuals will void any warranty.

Warranty claim procedure

To ensure quick processing of your case, please observe the following instructions:

Please have the till receipt and the item number (e.g. IAN 123456_7890) available as proof of purchase.

You will find the item number on the type plate, an engraving on the front page of the instructions (bottom left), or as a sticker on the rear or bottom of the appliance.

If functional or other defects occur, please contact the service department listed either by telephone or by e-mail.

You can return a defective product to us free of charge to the service address that will be provided to you. Ensure that you enclose the proof of purchase (till receipt) and information about what the defect is and when it occurred.

Service



Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: owim@lidl.co.uk



1. Úvod	Strana	167
1.1. Použití ke stanovenému účelu	Strana	167
1.2. Seznam použitých piktogramů	Strana	168
1.3. Rozsah dodávky	Strana	169
1.4. Technická data	Strana	169
2. Bezpečnostní pokyny	Strana	170
3. Obecné informace o výrobku	Strana	172
3.1. Odolnost proti vodě	Strana	172
3.2. Vlivy na přesnost měření	Strana	172
3.3. Výrobek správně polohujte	Strana	174
4. Před prvním použitím	Strana	176
5. Funkce a režimy	Strana	177
5.1. Vysvětlení významu hodnot na displeji	Strana	178
5.2. Popis různých režimů	Strana	178
6. Nabíjení výrobku	Strana	183
7. Režim času	Strana	184
7.1. Vyvolávejte režimy jeden po druhém	Strana	184
7.2. Zobrazení kvality spánku	Strana	187
7.3. Nastavení času/data	Strana	188
8. Krokoměr	Strana	190
8.1. Kroky náhledu	Strana	190
8.2. Denní cíl počet kroků	Strana	191
8.3. Měření délky kroku	Strana	192
9. Měřidlo srdeční frekvence	Strana	193

10. Režim běhu	Strana	194
10.1. Stopky	Strana	194
10.2. Uživatelská nastavení	Strana	198
10.3. Měření údajů o běhu	Strana	200
10.4. Zobrazit interval srdeční frekvence	Strana	202
11. Režim dat	Strana	203
11.1. Denní datový režim	Strana	203
11.2. Režim dat běhu	Strana	204
11.3. Smazat data	Strana	206
12. Režim časového spínání	Strana	207
12.1. Nastavte počáteční hodnotu časovače	Strana	207
12.2. Použijte časovač	Strana	209
13. Režim budíku	Strana	210
13.1. Budík zapnut/vypnut (ON/OFF)	Strana	210
13.2. Nastavit hodinový tón	Strana	210
13.3. Nastavení budíku	Strana	211
14. Displej vypnutý/Spoření baterie	Strana	212
15. Vrácení zpět na nastavení z výroby	Strana	212
16. Čištění a péče	Strana	213
17. Zlikvidování	Strana	214
18. Záruka	Strana	215

SPORTTESTER S KROKOMĚREM

1. Úvod

Blahopřejeme Vám ke koupi nového výrobku. Rozhodli jste se pro kvalitní produkt. Návod k obsluze je součástí tohoto výrobku. Obsahuje důležité pokyny pro bezpečnost, použití a likvidaci. Před použitím výrobku se seznámte se všemi pokyny k obsluze a bezpečnostními pokyny. Používejte výrobek jen popsáním způsobem a na uvedených místech. Při předání výrobku třetí osobě předejte i všechny podklady.

1.1. Použití ke stanovenému účelu

Tento výrobek je vhodný pro zobrazování času a provádění výše popsaných doplňkových funkcí. Výrobek nepoužívejte pro žádné jiné účely.

Výrobek je určen výhradně pro použití v domácnostech a nikoliv pro komerční účely.

Výrobce nepřebírá v žádném případě odpovědnost při škodách způsobených neodborným použitím.

1.2. Seznam použitých piktogramů

	Vhodnost: Déšť, mytí rukou, stříkající voda
	Vhodnost: Sprchování, mytí nádobí, koupání
	Vhodnost: Plavání, šnorchlování
	Vhodnost: Windsurfing, potápění
	Krokoměr (krokový čítač)
	Monitorování spánku
	Měření tepové frekvence
	Kalendář
	Hodinky
	Budík

1.3. Rozsah dodávky

Po vybalení výrobku zkontrolujte, zda je dodávka kompletní a zda jsou všechny díly v řádném stavu. Před použitím odstraňte všechny obalové materiály.

- 1 x Sporttester s krokoměrem
- 1 x Nabíjecí kabel USB
- 1 x Návod k obsluze

1.4. Technická data

Baterie:	Dobíjecí lithium-iontová polymerní baterie 90 mAh (nevyměnitelná)
Rozměry:	4,7 x 1,5 cm
Rozměry displeje:	Ø 2,9 cm
Hmotnost:	45 g
Přesnost času:	± 1,5 s/den (±45 s/měsíc)
Rozsah měření srdeční frekvence:	40 až 220 tepů za minutu
Rozlišení měření srdeční frekvence:	1 tep za minutu
Provozní teplota:	0 až +50 °C
Skladovací teplota:	-10 až +60 °C
Vodě odolné provedení:	3 bary



2. **Bezpečnostní pokyny**

VAROVÁNÍ! NEBEZPEČÍ PORANĚNÍ!

- Tento výrobek mohou používat (včetně dětí starších 8 let) osoby se sníženými fyzickými, smyslovými či mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny ohledně bezpečného používání výrobku a chápou z toho vyplývající rizika.

Děti si nesmí s výrobkem hrát.

Děti nesmí provádět čištění a údržbu bez dohledu.

- Proto balicí materiály uchovávejte mimo dosah dětí. Nebezpečí udušení.

 **VÝSTRAHA:** Před zahájením cvičebního programu navštivte svého lékaře. Váš lékař vám může pomoci sestavit správný rozvrh tréninku a pokyny pro srdeční frekvenci pro váš trénink.

- Tento výrobek není lékařský přístroj a může být použit pouze jako vodítko pro váš trénink.
- Tento výrobek by neměl být používán v profesionálním prostředí, kde je vyžadována vysoká přesnost.
- Výrobek splňuje průmyslové normy. Nenoste výrobek, pokud se vyskytnou alergické reakce nebo podráždění. Vyhledejte lékaře.
- Tento výrobek se skládá z přesných elektrických částí. Výrobek nerozebírejte. S výrobkem zacházejte opatrně.
- Nepoužívejte výrobek v prostředí s velmi nízkými, extrémně vysokými nebo rychle se měnícími teplotami.
- Nenoste výrobek v silných magnetických a elektrických polích.
- Povrch snímače udržujte vždy čistý.
- Čistěte výrobek popř. měkkým hadrem. Používejte pouze čistou vodu a žádné čisticí prostředky nebo rozpouštědla.
- V případě neobvyklého chování nebo vodního zamlžení nechte výrobek opravit kvalifikovaným servisním střediskem.

3. Obecné informace o výrobku

3.1. Odolnost proti vodě

				
3 BAR	✓	✗	✗	✗

Tento výrobek je vodotěsný až do 3 barů. Výrobek lze nosit při mytí rukou. Výrobek nesmí být nošen při plavání, potápění nebo v sauně.

Chcete-li udržet vodotěsnou funkci:

- Pokud je výrobek ponořený, nestiskněte žádné tlačítko.

3.2. Vlivy na přesnost měření

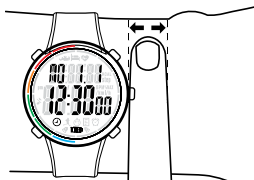
- **Optické měření srdeční frekvence:** Tento výrobek používá optický senzor k měření srdeční frekvence na zápěstí. Při použití této metody není nutný hrudní pás.

- **Krevní oběh:** Krevní oběh se liší od osoby k osobě a může se dokonce lišit u jednotlivce (např. mezi levou a pravou rukou). V některých případech nemusí být přirozený průtok krve u některých jedinců optimální pro měření srdeční frekvence pomocí optického senzoru.
- **Faktory životního prostředí:** Je-li okolní teplota příliš nízká, může se snížit průtok krve v předloktí; to může vést k nižší přesnosti měření.
- **Barva pokožky:** Odráživost kůže je ovlivněna barvou povrchu kůže. Čím méně světla je absorbováno povrchem kůže, tím lepší je měření srdeční frekvence. Přesnost měření může být ovlivněna následujícími faktory: Silná pigmentace kůže, jizvy a tetování.
- **Kůži udržujte suchou a čistou:** Je důležité, abyste udržovali výrobek a pokožku čistou a suchou. Sucho zvyšuje pohodlí a zabraňuje poškození výrobku. To je zvláště důležité během cvičení a při vystavení výrobku tekutinám. Tekutiny, jako je pot, mýdlo, krém na opalování a tělové mléko, mohou snížit přesnost měření.

- **Držení těla:** Nesprávné držení těla (např. Silně zalomená zápěstí) ovlivňuje krevní oběh předloktími a snižuje přesnost měření srdeční frekvence.

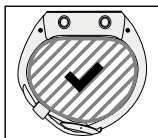
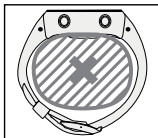
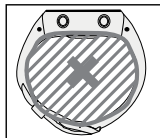
3.3. Výrobek správně polohujte

Přiložte výrobek na zápěstí. Pro přesné měření je důležité správné umístění.



- Pro měření srdeční frekvence musí výrobek pohodlně sedět na zápěstí. Displej musí být vzhůru a umístěn na šířku prstu za zápěstí. Senzor se musí dotýkat kůže. Přípravek by neměl být umístěn tak pevně, aby se snížil krevní oběh. Během cvičení by hodinky měly volně spočívat na zápěstí jako běžné hodinky.

Během tréninku noste výrobek trochu blíže k zápěstí, aby se maximalizovala přesnost měření srdeční frekvence.



- Mnoho cvičení, jako je jízda na kole nebo vzpírání, vyžaduje ohnutí vašich zápěstí do úhlu. To může ovlivnit měření srdeční frekvence, je-li výrobek příliš nízko u zápěstí. Chcete-li dosáhnout nejlepších výsledků, noste výrobek několik minut před začátkem cvičení.
- Pokud se vaše ruce nebo pokožka rychle ochlazuje, zahřejte pokožku pod senzorem. Před začátkem tréninku proveďte zahřívací cvičení.
- Během velmi intenzivního tréninku nebo jiných činností, které způsobují, že jsou pohyby vašeho zápěstí silné nebo arytmičné, nemusí senzor správně měřit vaši srdeční frekvenci.

- Pokud výrobek nezobrazuje vaši srdeční frekvenci, uvolněte zápěstí a zůstaňte nehybně (po dobu asi 15 sekund).

Vaše srdeční frekvence by se nyní měla zobrazit.

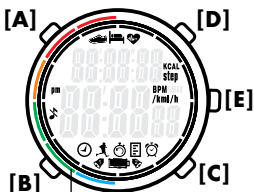
4. Před prvním použitím

Po rozbalení výrobku:

- Nabijte výrobek (podrobnosti viz část „6. Nabíjení výrobku“).

Nabijte výrobek včas. Výkonnost baterie se snižuje, pokud je napětí po delší dobu příliš nízké.

5. Funkce a režimy



Interval srdeční frekvence

(další podrobnosti viz část
„9. Měřidlo srdeční frekvence“)

Kvalita spánku

(další podrobnosti viz část
„7.2. Zobrazení kvality spánku“)

Cílový počet kroků

(další podrobnosti viz část
„8. Krokoměr“)

5.1. Vysvětlení významu hodnot na displeji



Krokoměr



Spánek



Srdeční frekvence

KCAL

Kalorie

step

Kroky

pm

PM

BPM

Úderů za minutu



Tón kláves vypnut

/kmi/h

Tempo



Režim běhu



Režim času



Režim dat



Režim časového spínání



Budík-1



Režim budíku



Budík-2



Batérie

5.2. Popis různých režimů

5.2.1. V časovém režimu 🕒

Tlačítko	Popis
Podržte stisknuté [A]	Nastavte čas (další podrobnosti viz část „7. Režim času“).
Stiskněte [B]	Vyvolávejte režimy jeden po druhém.
Stiskněte [C]	Vyvolat funkce (kroky, doba spánku, srdeční frekvence).

Tlačítko**Popis**

Stiskněte **[D]** Vyvolat funkce (měření srdeční frekvence, doba spánku, počet kroků).

Stiskněte **[E]** Okamžitě přepněte do režimu běhu (další podrobnosti viz část „5.2.2. V režimu běhu “).



5.2.2. V režimu běhu

Tlačítko**Popis**

Podržte stisknuté **[A]** Seřízení uživatelských nastavení (další podrobnosti viz část „10.2. Uživatelská nastavení“).

Stiskněte **[B]** Vyvolávejte režimy jeden po druhém.

Stiskněte **[E]** Spusťte/zastavte stopky (další podrobnosti viz část „10.2. Uživatelská nastavení“).

5.2.3. V režimu časovače (odpočítávání)

Tlačítko	Popis
Podržte stisknuté [A]	Nastavte hodnotu časovače (podrobnosti viz část „12. Režim časového spínání“).
Stiskněte [B]	Vyvolávejte režimy jeden po druhém.
Stiskněte [E]	Po nastavení časového režimu: Stiskněte [E] : Časovač spustit/ukončit (další podrobnosti viz část „12.2. Použijte časovač“).
Podržte stisknuté [C]	Obnovit původní hodnotu.

5.2.4. V denním datovém režimu

Tlačítko	Popis
Podržte stisknuté [A]	Vymažte záznamy aktuálního dne.
Stiskněte [B]	Vyvolávejte režimy jeden po druhém.
Stiskněte [C]	Vyvolejte zaznamenané denní údaje jeden po druhém. Stiskněte [D] : Vyvolání aktuálních denních záznamů.
Stiskněte [D]	Vyvolání aktuálních denních záznamů: Kroky, vzdálenost, čas spánku.
Stiskněte [E]	Okamžitě přepněte do režimu běhu.

5.2.5. V režimu dat běhu

Tlačítko	Popis
Podržte stisknuté [A]	Vymazat aktuální tréninkové hodnoty.
Stiskněte [B]	Vyvolávejte režimy jeden po druhém.
Stiskněte [C]	Vyvolejte čas a údaje o tréninkových hodnotách.
Stiskněte [D]	Vyvolejte tréninkové hodnoty (další podrobnosti viz část „1.1.2. Režim dat běhu“)
Stiskněte [E]	Okamžitě přepněte do režimu běhu.

5.2.6. V režimu budíku

Tlačítko	Popis
Podržte stisknuté [A]	Nastavte budík (podrobnosti viz část „1.3. Režim budíku“).
Stiskněte [B]	Vyvolávejte režimy jeden po druhém.
Stiskněte [C]	Vypněte budík a hodinový tón.
Stiskněte [D]	Budík 1, budík 2 a hodinový tón se zobrazují jeden po druhém.
Stiskněte [E]	Okamžitě přepněte do režimu běhu.

5.2.7. V režimu spánku

Výrobek automaticky zaznamenává dobu spánku od 20:00 do 08:00.

Zobrazit hodnoty spánku

(další podrobnosti viz část „1.1. Režim dat“).

Zobrazit kvalitu spánku

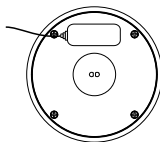
(další podrobnosti viz část „7.2. Zobrazení kvality spánku“).

5.2.8. Ve všech režimech (kromě režimu vypnutí displeje/úspory baterie)

Tlačítko	Popis
Stiskněte [A]	Zapněte podsvícení.

6. Nabíjení výrobku

- Vyrovnajte magnetické kontakty tak, aby byly správně drženy na místě.
- Připojte druhou stranu USB kabelu k USB výstupu.
- Nabíjejte baterii alespoň 2 až 3 hodiny.



Batérie	Údaj na displeji
Proces nabíjení	▢▢▢▢ bliká na displeji.
Plně nabitá	▢▢▢▢ svítí na displeji.
Málo nabitá	▢▢▢▢ svítí na displeji.

Při nízkém stavu nabití baterie:

- Režimy srdeční frekvence a běhu nefungují.
- Čas spánku není monitorován.

Nabíjete baterii

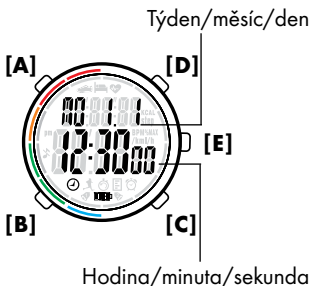
(další podrobnosti viz část „6. Nabíjení výrobku“).

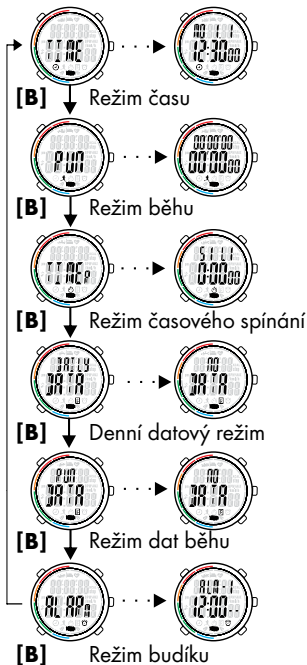
7. Režim času

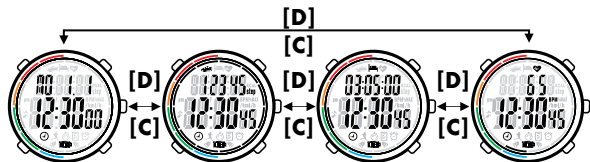
7.1. Vyvolávejte režimy jeden po druhém

7.1.1. V časovém režimu 🕒

Tlačítko	Popis
Stiskněte [B]	Zobrazit jeden po druhém režim běhu, režim časovače, denní režim dat, režim dat běhu, režim probuzení, režim času.







7.1.2. V časovém režimu ⌚

Tlačítko	Popis
Stiskněte [C] nebo [D]	Zobrazujte funkce postupně (kroky, čas spánku, měření srdeční frekvence, čas [týden/měsíc/den/hodina/minuta/sekunda]).

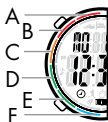
7.2. Zobrazení kvality spánku

7.2.1. V časovém režimu ⌚

Stiskněte **[C]** nebo **[D]**: Postupně vyvolejte funkce (kroky, čas spánku, měření srdeční frekvence, čas) pro zobrazení hodnot spánku a kvality spánku (viz následující barevný displej).

Zobrazení tlačítek/barev na lunetě

Doba spánku/kvalita



A: Červená 2

Velmi dobře

B: Červená 1

Dobře

C: Oranžová

Normální

D: Zelená 2

Normální

E: Zelená 1

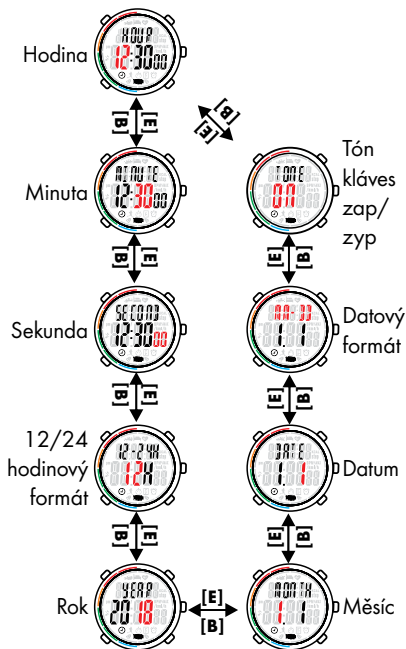
Špatně

F: Modrá

Velmi špatně

7.3. Nastavení času/data

- K dispozici pouze v časovém režimu.
- Není k dispozici, pokud se zobrazuje tepová frekvence, spánek nebo kroky.



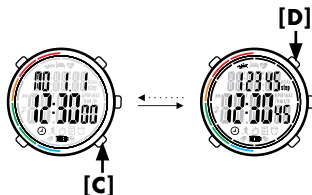
7.3.1. V časovém režimu ⌚

Tlačítko	Popis
Podržte stisknuté [A]	Nastavení času a data začínají (hodina, minuta, sekunda, 12/24 hodinový formát, rok, měsíc, týden, formát data, tón tlačítka zapnut/vypnut).
Stiskněte [C] nebo [D] nebo Podržte stisknuté [C] nebo [D]	Změna nastavení nebo hodnoty. Rychlá změna nastavení nebo hodnoty.
Stiskněte [E] nebo Stiskněte [B]	Potvrďte zadanou hodnotu. Přejít na další funkci. Potvrďte zadanou hodnotu. Přejít na předchozí funkci.
Stiskněte [A]	Ukončit nastavení času a data. Návrat do režimu času.

8. Krokoměr

8.1. Kroky náhledu

Zobrazit počet kroků za den: V časovém režimu přidržte **[C]** nebo **[D]**, dokud se na displeji neobjeví **step** (krok) (další podrobnosti viz část „8.1.1. V časovém režimu ⌚“).



8.1.1. V časovém režimu ⌚

Tlačítko	Popis
Stiskněte [C] nebo [D] , až se na displeji objeví step (krok).	Zobrazit počet kroků za den.

8.2. Denní cíl počet kroků

(další podrobnosti viz část

„10.2. Uživatelská nastavení“)

- Vnější kruh rozhraní kroku označuje postup denního cíle počtu kroků. Vnější kruh má celkem 12 mřížek a každá buňka představuje 8,33 %. Pokud je zobrazeno všech 12 mřížek, počet denních kroků přesahuje cílový počet kroků.
- Každý den o půlnoci se krokoměr automaticky resetuje.

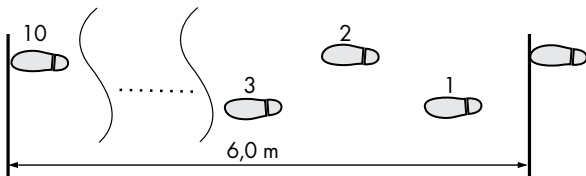
8.3. Měření délky kroku

Délka kroku při běhu je vzdálenost od špičky prstů na nohou k další špičce prstů na nohou.

Příklad založený na 10 běhových krocích:

Uběhnutá vzdálenost = 6 metrů.

Vzdálenost $6,0 \text{ m} \div 10 \text{ kroků} = 60 \text{ cm}$ na krok



- ① **UPOZORNĚNÍ:** Čím více kroků se provede, tím vyšší je přesnost délky kroku.

Krokoměr měří kroky měřením otáčení ramene uživatele.

Následující akce by mohly ovlivnit přesnost:

- Nošení výrobku je příliš volné.
- Zastrčení rukou do kapes.
- Zavěšení výrobku na batoh atd.
- Nosit při běhu pantofle nebo dřevěné boty.

- Běh v stěsnaných oblastech.
- Časté vstávání a sedání.
- Provádění namáhavých cvičení (basketbal, tenis, badminton atd.).
- Jízda na kole/autobusem atd.
- Výstup do schodů nebo pěší turistika.
- Časté změny rychlosti.
- Rychlý běh na krátké vzdálenosti.
- Aniž byste šli, pořád houpejte rukama.

9. Měřidlo srdeční frekvence

9.3.1. V časovém režimu 🕒

Tlačítko	Popis
Podržte stisknuté [C] nebo [D]	Podržte stisknuté [C] nebo [D] , až se na displeji zobrazí 
nebo [D]	Během měření bliká  .
	Měřený signál srdeční frekvence se zobrazí po nějaké době.
nebo stiskněte libovolnou klávesu (kromě [A])	Ukončete měření

- ❗ **UPOZORNĚNÍ:** Nesprávné nošení výrobku vede k chybám vyhledávání a měření:



Náramek pevně na zápěstí



Příliš uvolněný

- Nastavte řemínek výrobku tak, aby výrobek správně seděl na zápěstí.
- Vyhledejte znovu signál srdeční frekvence.

10. Režim běhu

10.1. Stopky

Maximální měření stopek: 99 hodin, 59 minut a 59 sekund.

10.1.1. Jediné stopky

Jediné stopky lze použít k měření doby běhu sportovce.

10.1.2. V režimu stopek

Tlačítko	Popis
Stiskněte [E]	Stopky spustíte, pozastavíte a pokračujete.
Podržte stisknuté [D]	Po stisknutí [E] : Podržte stisknuté [D] : Uložte data a přepněte zpět do režimu času. Vyvolání uložených dat: Další podrobnosti naleznete v sekci „11.2. Režim dat běhu“.
Podržte stisknuté [A]	Po stisknutí [E] : Podržte stisknuté [A] : Vymažte data a přepněte zpět do režimu času.

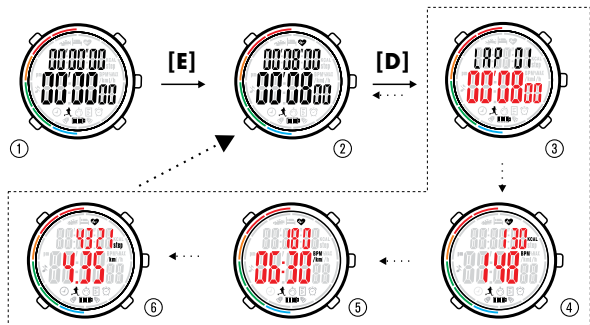
10.1.3. Kolové stopky

Při běhu nebo závodu na dráze použijte pro změření času každého kola kolové stopky.

Celková doba

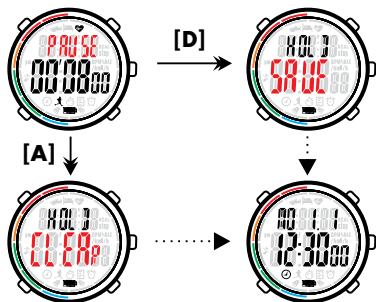
Aktuální čas kola





Tlačítko	Popis	Obr.
Vrátit zpět		①
Stiskněte [E]	Spusťte stopky.	②
Po dokončení kola stiskněte [D] .	Výrobek ukazuje: Údaje za kola (počet kol a doba trvání kola)	③
	Kalorie a průměrná srdeční frekvence	④
	Maximální srdeční frekvence a tempo	⑤
	Zobrazí se kroky a vzdálenost	⑥
	Výrobek se automaticky vrací do běhového rozhraní stopek.	

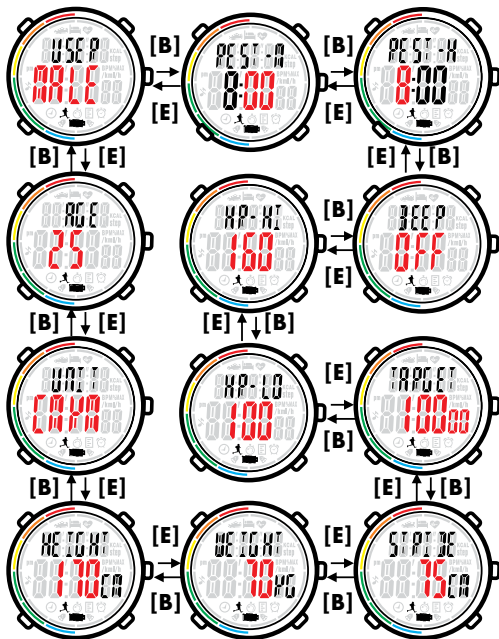
10.1.4. Přestaňte používat stopky



Tlačítko	Popis
Stiskněte [E]	Pozastavte stopky.
Podržte stisknuté [D]	Uložte data. Zobrazení dat v režimu dat běhu (další podrobnosti viz část „7.1. Vybíráte režimy jeden po druhém“).
nebo	
Podržte stisknuté [A]	Neukládejte žádná data.

10.2. Uživatelská nastavení

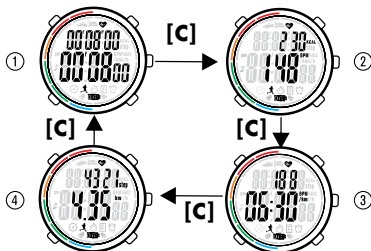
10.2.1. V režimu běhu



(viz podrobnosti na další stránce)

Tlačítko	Popis
Podržte stisknuté [A]	Zahájení uživatelských nastavení (pohlaví, věk, jednotky [metrické (cm, km) nebo imperiální (palce, míle)], výška těla, hmotnost, délka kroku (podrobnosti viz část „8.3. Měření délky kroku“), krokový cíl, rozsah srdeční frekvence, tón srdečního tepu zapnut/vypnut, časový cíl: Odpočinek (spánek)).
Stiskněte [C] nebo [D] nebo Podržte stisknuté [C] nebo [D]	Změna nastavení nebo hodnoty.
Stiskněte [E]	Rychlá změna nastavení nebo hodnoty.
nebo Stiskněte [B]	Potvrďte zadanou hodnotu. Přejít na další funkci.
Stiskněte [A]	Potvrďte zadanou hodnotu. Přejít na předchozí funkci.
Stiskněte [A]	Ukončit nastavování uživatele. Návrat do režimu běhu.

10.3. Měření údajů o běhu



10.3.1. V režimu běhu

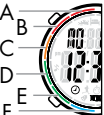
Tlačítko	Popis	Obr.
Stiskněte [E]	Spusťte, pozastavte a pokračujte v měření běhu.*	
Stiskněte [C]	Po stisknutí [E] : Stiskněte [C] : Zobrazovat po sobě jdoucí data běhu:	
	Doba cvičení	①
	Kalorie/aktuální srdeční frekvence	②
	Maximální srdeční frekvence/aktuální tempo	③
	Kroky/vzdálenost	④

Tlačítko	Popis	Obr.
Podržte stisknuté [D]	Po stisknutí [E] : Podržte stisknuté [D] : Uložte data a přepněte zpět do režimu času. Přejděte na Uložená data: další informace naleznete v části „1 1.2. Režim dat běhu“.	
Podržte stisknuté [A]	Po stisknutí [E] : Podržte stisknuté [A] : Vymažte data a přepněte zpět do režimu času.	
* Čas zastavení není zahrnut do doby cvičení, když je měření zastaveno. Vygenerovaná data během zastávky nejsou zahrnuta do tréninkových hodnot.		

10.4. Zobrazit interval srdeční frekvence

10.4.1. V režimu běhu

Po zapnutí stopek: Barevný displej rámečku ukazuje interval srdeční frekvence (intenzitu cvičení):

Zobrazení tlačítek/barev na luneti	Interval signálu srdeční frekvence (intenzita cvičení)
Stiskněte [C] nebo [D]	Varování
	Posílit
A	Srdce
B	Spalování tuků
C	Zahřátí
D	Denně
E	
F	

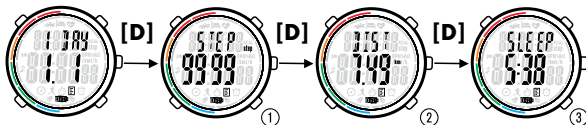
- Zvolte přiměřenou odpovídající intenzitu tréninku.
- Když je zapnut tón srdečního tepu:

Srdeční frekvence nad/pod nastaveným rozsahem	Zvukový signál
Aktuální srdeční frekvence leží pod nastaveným rozsahem.	1 signální tón
Aktuální srdeční frekvence leží nad nastaveným rozsahem.	2 signální tóny

11. Režim dat

Výrobek dokáže uložit denní údaje posledních 7 dnů a posledních 7 dat běhu.

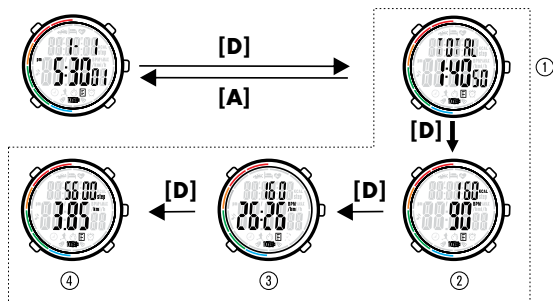
11.1. Denní datový režim



11.1.1. V datovém režimu

Tlačítko	Popis	Obr.
Stiskněte [C]	Zobrazit postupně údaje každého denního záznamu.	
Stiskněte [D]	Zobrazit postupně zaznamenané denní hodnoty:	
	Kroky	①
	Vzdálenost	②
	Doba spánku	③

11.2. Režim dat běhu



11.2.1. V režimu dat běhu

Tlačítko	Popis	Obr.
Stiskněte [C]	Zobrazit postupně čas a trvání záznamu tréninku.	
Stiskněte [D]	Zobrazit postupně tréninkové hodnoty:	
	Trvání cvičení	①
	Průměrná srdeční frekvence a kalorie	②
	Maximální srdeční frekvence/průměrné tempo	③
	Kroky/vzdálenost	④



[A] ↑ [D]



Kalorie a Ø srdeční frekvence



Max. srdeční
frekvence a
tempo



Kroky/Vzdálenosti

[C] ↓



[C] ↓



Kalorie Ø srdeční frekvence



Max. srdeční frekvence a tempo



Kroky/Vzdálenosti

[C] ↓

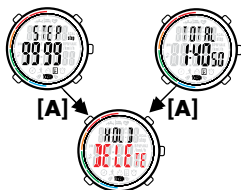


[C] →



Uložte až 30 snímků

11.3. Smazat data



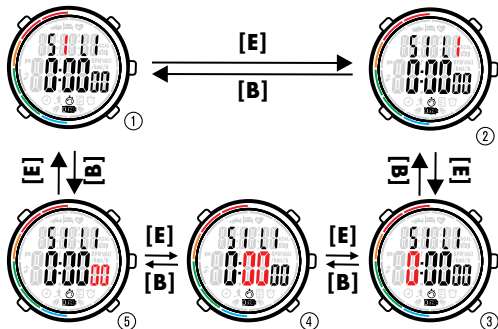
11.3.1. V režimu dat běhu nebo denním režimu dat

Tlačítko	Popis
Podržte stisknuté [A]	Smazat data.

12. Režim časového spínání

Výrobek může shrnout časovač 5 segmentů ve smyčce. Lze nastavit až 9 smyček.

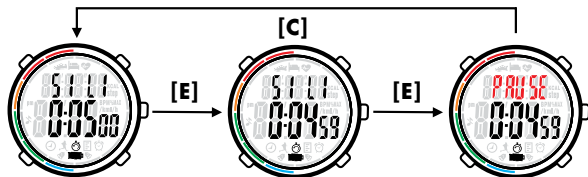
12.1. Nastavte počáteční hodnotu časovače



12.1.1. V režimu nastavení časovače

Tlačítko	Popis	Obr.
Podržte stisknuté [A]	Nastavte počáteční hodnoty časovače: Segment Trvání smyčky Hodiny Minuty Sekundy	    
Stiskněte [C] nebo [D] nebo Podržte stisknuté [C] nebo [D]	Změna nastavení nebo hodnoty.	
Stiskněte [E] nebo	Potvrďte zadanou hodnotu. Přejít na další funkci.	
Stiskněte [B]	Potvrďte zadanou hodnotu. Přejít na předchozí funkci.	
Stiskněte [A]	Ukončete nastavování časovače. Návrat do režimu časovače.	

12.2. Použijte časovač



12.2.1. V režimu časovače ⌚

Tlačítko	Popis
Stiskněte [E]	Spusťte, pozastavte a pokračujte s časovačem.
Podržte stisknuté [C]	Resetování pozastaveného nebo zastaveného časovače.

■ Jakmile časovač skončí, zazní po několik sekund bzučák. Stiskněte libovolné tlačítko, aby bzučák skončil.

Spínací hodiny	Bzučák
Segment byl ukončen	2 sekundy
Smyčka ukončena	5 sekundy
Odpočítávání bylo ukončeno	10 sekundy

Stiskněte libovolné tlačítko, aby bzučák skončil.

13. Režim budíku

Výrobek má 2 budíky. Nastavte a zapněte čas buzení. Výrobek spustí alarm po dobu 20 sekund. Stiskněte libovolné tlačítko, aby bzučák skončil.

13.1. Budík zapnut/vypnut (ON/OFF)

13.1.1. V režimu budíku

Tlačítko	Popis
Stiskněte [D]	Vyberte budík-1, budík-2 nebo hodinový tón.
Stiskněte [C]	Budík-1, budík-2, hodinový tón zapnutý nebo vypnutý.  = Budík 1 je zapnutý.  = Budík-2 je zapnutý. Žádné zobrazení = budík je vypnut.
Stiskněte [B]	Vyvolávejte režimy jeden po druhém.

13.2. Nastavit hodinový tón

Tón	Popis
Zap	Každou celou hodinu se ozve zvukový signál (bez zobrazení v časovém režimu).

13.3. Nastavení budíku

13.3.1. V režimu budíku

Tlačítko	Popis
Podržte stisknuté [A]	Přejděte do stavu nastavení budíku. Možnosti nastavení: Výběr budíku, hodiny, minuty.
Stiskněte [C] nebo [D]	Vyberte budík-1 nebo budík-2.
Stiskněte [E] nebo Stiskněte [B]	Potvrďte zadanou hodnotu. Přejít na další funkci. Potvrďte zadanou hodnotu. Přejít na předchozí funkci.
Stiskněte [C] nebo [D]	Nastavit hodiny.
Stiskněte [E] nebo Stiskněte [B]	Potvrďte zadanou hodnotu. Přejít na další funkci. Potvrďte zadanou hodnotu. Přejít na předchozí funkci.
Stiskněte [C] nebo [D]	Nastavit minuty.
Stiskněte [A]	Návrat do režimu budíku.

14. Displej vypnutý/Spoření baterie

Výrobek udržuje časovou funkci, aniž by zobrazoval jakékoli údaje, aby se šetřila energie baterie. Tato funkce se aplikuje, pokud výrobek nebude delší dobu používán.

Tlačítko	Popis
Podržte stisknuté současně [A][B][C][D]	Přepnutí do režimu vypnutí displeje/úspory baterie.
Podržte znovu současně stisknuté [A][B][C][D]	Zapněte displej.

15. Vrácení zpět na nastavení z výroby

15.3.1. V časovém režimu ⌚

Tlačítko	Popis
Podržte stisknuté současně [A][B][C][D]	Přepnutí do režimu vypnutí displeje/úspory baterie.
Podržte stisknuté [E]	Výrobek se restartuje přibližně za 10 sekund. Všechny informace o uživateli a záznamy o činnosti budou smazány. Výrobek přejde do režimu času.

16. **Čištění a péče**

- Výrobek čistěte suchou a nežmolující utěrkou. Ideální je čisticí hadřík na brýle.
- Po každém použití očistěte pásek hodinek vlažnou vodou nebo jemným mýdlovým roztokem a houbou. Nenechte výrobek zvlhnout. Osušte všechny díly hadříkem.
- Pot a nečistoty poškozují funkci senzoru.
- K čištění výrobku nepoužívejte tvrdé, drsné předměty, saponáty, rozpouštědla nebo repelenty proti hmyzu.

17. Zlikvidování

Obal se skládá z ekologických materiálů, které můžete zlikvidovat prostřednictvím místních sběrů recyklovatelných materiálů.



Při třídění odpadu se řiďte podle označení obalových materiálů zkratkami (a) a čísly (b), s následujícím významem: 1 – 7: umělé hmoty / 20 – 22: papír a lepenka / 80 – 98: složené látky.



Výrobek a obalové materiály jsou recyklovatelné, zlikvidujte je odděleně pro lepší odstranění odpadu. Logo Triman platí jen pro Francii.



O možnostech likvidace vysloužilých zařízení se informujte u správy vaší obce nebo města.



V zájmu ochrany životního prostředí vysloužilý výrobek nevyhazujte do domovního odpadu, ale předejte k odborné likvidaci. O sběrnách a jejich otevíracích hodinách se můžete informovat u příslušné správy města nebo obce.

Vadné nebo vybité baterie resp. akumulátory se musí, podle směrnice 2006/66/ES a jejích příslušných změn, recyklovat. Baterie, akumulátory i výrobek odevzdejte zpět do nabízených sběrů.



Ekologické škody v důsledku chybné likvidace baterií / akumulátorů!

Baterie / akumulátory se nesmí zlikvidovat v domácím odpadu. Mohou obsahovat jedovaté těžké kovy a musí se zpracovávat jako zvláštní odpad. Chemické symboly těžkých kovů: Cd = kadmium, Hg = rtuť, Pb = olovo. Proto odevzdejte opotřebované baterie / akumulátory u komunální sběry.

18. Záruka

Výrobek byl vyroben s nejvyšší pečlivostí podle přísných kvalitativních směrnic a před odesláním prošel výstupní kontrolou. V případě závad máte možnost uplatnění zákonných práv vůči prodejci. Vaše práva ze zákona nejsou omezena naší níže uvedenou zárukou.

Na tento artikl platí 3 záruka od data zakoupení. Záruční lhůta začíná od data zakoupení. Uschovejte si dobře originál pokladní stvrzenky. Tuto stvrzenku budete potřebovat jako doklad o zakoupení.

Pokud se do 3 let od data zakoupení tohoto výrobku vyskytne vada materiálu nebo výrobní vada, výrobek Vám – dle našeho rozhodnutí – bezplatně opravíme nebo vyměníme. Tato záruka zaniká, jestliže se výrobek poškodí, neodborně použil nebo neobdržel pravidelnou údržbu.

Záruka platí na vady materiálu a výrobní vady. Tato záruka se nevztahuje na díly výrobku podléhající opotřebení (např. na baterie), dále na poškození křehkých, choulostivých dílů, např. vypínačů, akumulátorů nebo dílů zhotovených ze skla.

Ze záruky je rovněž vyloučeno snížení vodotěsnosti.

Vodotěsnost není trvalou vlastností a proto se musí příslušné díly pravidelně ošetřovat. Vezměte na vědomí, že otevřením a opravou hodin nebo hodinek osobami, které k tomu nejsou oprávněny, zaniká nárok na záruku.

Postup v případě uplatňování záruky

Pro zajištění rychlého zpracování Vašeho případu se řiďte následujícími pokyny:

Pro všechny požadavky si připravte pokladní stvrzenku a číslo artiklu (např. IAN 123456_7890) jako doklad o zakoupení.

Číslo artiklu najdete na typovém štítku, gravuře, titulní stránce návodu (vlevo dole) nebo na nálepce na zadní nebo spodní straně.

V případě poruch funkce nebo jiných závad nejdříve kontaktujte, telefonicky nebo e-mailem, v následujícím textu uvedené servisní oddělení.

Výrobek registrovaný jako vadný potom můžete s přiloženým dokladem o zakoupení (pokladní stvrzenkou) a údaji k závadě a kdy k ní došlo, bezplatně zaslat na adresu servisu, která Vám byla sdělena.

Servis

 **Servis Česká republika**

Tel.: 800 143 873

E-Mail: owim@lidl.cz



OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model No.: HG05690A /
HG05690B /
HG05690C

Version: 11/2019



IAN 317347_1904

