

## 8. VOORZORGSMAATREGELEN BIJ GEBRUIK



## 9. CONTACT OPNEMEN

Wij staan open voor feedback over kwaliteit, functies of gebruiksbestemmingen van onze producten : [support@geonaute.com](mailto:support@geonaute.com).

Wij zullen u zo spoedig mogelijk antwoorden



Hierbij verklaart DECATHLON dat het apparaat ONRHYTHM 500 voldoet aan de eisen en andere relevante bepalingen zoals die zijn vastgelegd in de Europese richtlijn RED 2014/53/EU. De verklaring van EU-conformiteit is via de volgende link te bekijken: [https://support.decathlon.fr/onrhythm500\\_doc](https://support.decathlon.fr/onrhythm500_doc)

## ÍNDICE

---

1. CONTEÚDO
2. PRIMEIRA UTILIZAÇÃO
  - 2.1 Iniciar o relógio
  - 2.2 Ajuda intuitiva
3. CINTO DE MONITORIZAÇÃO DO RITMO CARDÍACO
  - 3.1 Colocação do cinto
  - 3.2 Cuidados a ter durante a utilização
4. INICIAR E CONTINUAR UMA ATIVIDADE
  - 4.1 Modo livre
  - 4.2 Modo com intervalos
5. VISUALIZAR A SUA ATIVIDADE
6. DEFINIÇÕES
  - 6.1 Definir a hora, a data, o alarme e o idioma
  - 6.2 Ajustar os parâmetros de atividade
  - 6.3 Definir o objetivo
  - 6.4 Emparelhamento do cinto de monitorização do ritmo cardíaco
7. PILHAS
8. PRECAUÇÕES DE UTILIZAÇÃO
9. CONTACTE-NOS

## 1. CONTEÚDO







Cinto de monitorização  
do ritmo cardíaco






PT

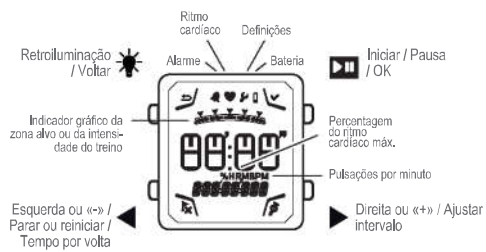
## 2. PRIMEIRA UTILIZAÇÃO

### 2.1 Iniciar o relógio

- Prima  durante 3 segundos
- Ajuste o relógio utilizando os botões  e  para avançar e  para confirmar (idioma ► hora ► data ► género ► data de nascimento ► unidades ► tamanho ► peso).

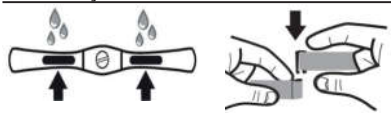
### 2.2 Ajuda intuitiva

- Método de ajuste para cada definição:
- Prima  para aceder aos modos.
  - Selecione com  e em seguida confirme.
  - Retroceder com .



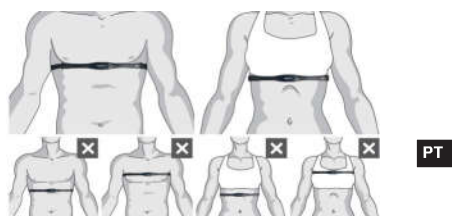
### 3. CINTO DE MONITORIZAÇÃO DO RITMO CARDÍACO

#### 3.1 Colocação do cinto



a. Humedeça os eletrodos do cinto para otimizar a recepção do sinal de frequência cardíaca.

b. Abra o cinto através do gancho lateral.



- c. Coloque o cinto no tronco e aperte
- d. Aperte o cinto certificando-se de que os eletrodos estão premidos contra o tronco.

### **3.2 Cuidados a ter durante a utilização**

Este aparelho foi concebido para a prática desportiva e uma utilização de lazer. Não se trata de um dispositivo de monitorização clínica. As informações forneci

## 4. INICIAR E CONTINUAR UMA ATIVIDADE

### 4.1 Modo livre

Este modo permite-lhe seguir a sua atividade desportiva.

#### 4.1.1 Iniciar uma atividade

- Prima **▶** para aceder aos modos.
- Confirme **✓** selecionando **ATIVIDADE**
- Selecione o modo **ATIVIDADE** com **◀▶** e em seguida confirme **✓**
- Prima **▶** para iniciar a atividade.

#### 4.1.2 Colocar em pausa

- Prima **▶**

#### 4.1.3 Parar uma atividade

- Prima **▶**
- Prima **✗**
- Guardar **✓** ou não guardar **✗** com **◀▶** e em seguida confirme **✓**

### 4.2 Modo com intervalos

Crie o seu treino com intervalos, definindo:

- **WARM UP** : o seu período de aquecimento.
- **ACTION** : o seu período de acelerações/exercícios rápidos.
- **REST** : o seu período de recuperação/exercícios lentos.
- **REPEAT** : o número para aceleração **ACTION** e para recuperação **(REST)** numa série.
- **SERIES** : o número de séries de exercícios **ACTION - REST**
- **BREAK** : o período de pausa entre 2 séries de exercícios **ACTION - REST**
- **COOL** : o final da sessão/período para alongamentos.

#### 4.2.1 Aceder ao modo com intervalos

- Prima **▶II** para aceder aos modos.
  - Confirme **✓** seleccionando **ATIVIDADE**
  - Selecione o modo **INTERVAL** com **◀▶** e em seguida confirme **✓**
  - Na primeira utilização, defina o seu treino com **◀▶** e em seguida confirme **✓**
  - , em seguida defina com **✓** Premir **◀▶** para iniciar a atividade. **✓**
- Prima **▶II** para iniciar a atividade.

#### 4.2.2 Mudar o ecrã de dados durante a atividade

- Prima **▶**

#### 4.2.3 Colocar em pausa

- Prima **▶II**

4.4. \_\_\_\_\_

PT

## 6. DEFINIÇÕES

### 6.1 Definir a hora, a data, o alarme e o idioma

---

- Prima **▶** para aceder aos modos.
- Confirme **✓** seleccionando **SETTINGS**
- Selecione **GENERAL** com **◀▶** e em seguida confirme **✓**
- Selecione **TIME** para acertar a hora, **DATE** para definir a data, **ALARM** para definir o alarme com **◀▶** e em seguida confirme **✓**
- Para ativar o alarme, selecione **LIGAR** no modo alarme com **◀▶** e em seguida confirme **✓**

### 6.2 Definir os parâmetros de atividade

---

(a partir do ecrã hora)

- Prima **▶** para aceder aos modos.
- Confirme **✓** seleccionando **SETTINGS**
- Selecione **ATIVIDADE** com **◀▶** e em seguida confirme **✓**
- Para cada parâmetro, selecione com **◀▶** e em seguida confirme **✓**
- Seleccionar a unidade de medição da frequência cardíaca > **SETTINGS**  
**FC BPM** ou em **% Fcmax** (% frequência cardíaca máxima)

### 6.3 Definir os parâmetros de utilizador

---

(a partir do ecrã hora)

- Prima **▶** para aceder aos modos.
- Confirme **✓** seleccionando **SETTINGS FC BPM**
- Selecione **USER** **◀▶** com **✓**



- ◀▶ Para cada parâmetro, selecione com ✓
- M : homem / F : mulher
- IDADE
- ALTURA
- HR REST : frequência cardíaca em descanso
- Max. HR : frequência cardíaca máxima

PT

#### 6.4 Emparelhamento do cinto de monitorização do ritmo cardíaco

O cinto de medição do ritmo cardíaco tem de ser sincronizado com o relógio para ser reconhecido.

É necessário repetir o emparelhamento se estiver a utilizar um cinto de monitorização do ritmo cardíaco novo. Para efetuar o emparelhamento, coloque o cinto no tronco e siga as instruções do parágrafo 3.1

- Prima **▶|** para aceder aos modos
- Confirme **✓** seleccionando **SETTINGS FC BPM**
- Selecione Cinto de monitorização do ritmo cardíaco

## 7. BATERIA

Bateria: CR2032

Estanquidade: 5 ATM, resistente ao nado

## 8. PRECAUÇÕES DE UTILIZAÇÃO



PT

## 9. CONTACTE-NOS

Gostaríamos de conhecer a sua opinião sobre a qualidade, a funcionalidade e a utilização dos nossos produtos: [support@geonaute.com](mailto:support@geonaute.com). Responderemos ao seu contacto logo que possível



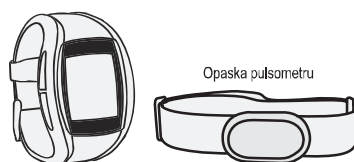
Pelo presente documento, a DECATHLON declara que o aparelho ONRHYTHM 500 está em conformi

## SPIS TREŚCI

---

1. ZAWARTOŚĆ
2. PIERWSZE UŻYCIE
  - 2.1 Uruchomienie zegarka
  - 2.2 Intuicyjna pomoc
3. OPASKA PULSOMETRU!
  - 3.1 Zakładanie pasa
  - 3.2 Zalecenia użycia
4. URUCHOMIENIE I MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI
  - 4.1 Tryb swobodny
  - 4.2 Tryb z podziałem
5. WYŚWIETLANIE AKTYWNOŚCI
6. USTAWIENIA
  - 6.1 Ustawienie czasu, daty, alarmu i języka
  - 6.2 Ustawienie parametrów aktywności (na ekranie czasu)
  - 6.3 Zmiana ustawień celu
  - 6.4 Parowanie pasa pulsometru
7. BATERIA
8. ŚRODKI OSTROŻNOŚCI
9. KONTAKT





## 1. ZAWARTOŚĆ






PL

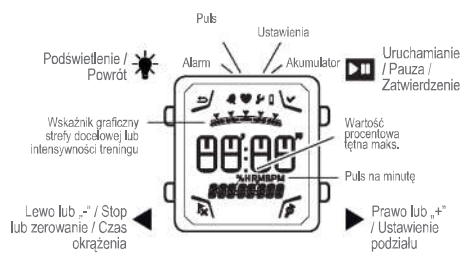
## 2. PRIMEIRA UTILIZAÇÃO

### 2.1 Iniciar o relógio

- Nacisnąć  przez 3 sekundy
- Wykonać ustawienia zegarka, używając przycisków  i  do zmiany wartości i  do zatwierdzenia (język ► czas ► data ► pleć ► data urodzin ► jednostki ► wzrost ► masa ciała).

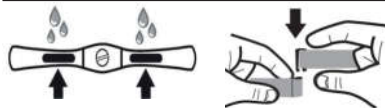
### 2.2 Intuicyjna pomoc

- Zmiana wartości ustawień:
- Nacisnąć , aby przejść do trybów.
  - Wybrać  i zatwierdzić.
  - Powrót do tyłu: 



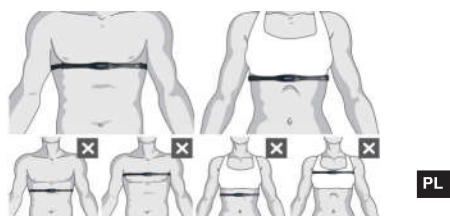
### 3. OPASKA PULSOMETRU

#### 3.1 Zakładanie pasa



a. Zwiżyć elektrody na pasie, aby zoptymalizować odbiór sygnału tętna.

b. Rozpiąć pas za pomocą sprzączki z boku pasa.



- c. Umieścić pas na klatce piersiowej i zapiąć
- d. Zaciągnąć odpowiednio pas, upewniając się, że elektrody dobrze przylegają do klatki piersiowej.

### **3.2 Zalecenia użycia**

---

Urządzenie jest przeznaczone do używania w czasie uprawiania sportu i rekreacji. Urządzenie nie nadaje się do badań medycznych. Informacje podawane przez urządzenie lub znajdujące się w instrukcji są orientacyjne i mogą być wykorzystywane do kontroli i nadzoru chorób wyłącznie po konsultacji z lekarzem i za jego zgodą.






Ze względu na zakłócenia, które może wywoływać system transmisji radiowej, odradzamy zakładanie tego czujnika rytmu serca osobom posiadającym rozrusznik serca.

## 4. URUCHOMIENIE I MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI


### 4.1 Tryb swobodny

Ten tryb pozwala monitorować aktywność sportową.

#### 4.1.1 Uruchomienie aktywności

- Nacisnąć , aby przejść do trybów.
- Zatwierdzić , wybierając **ACTIVITY**
- Wybrać tryb **ACTIVITY** za pomocą , a następnie zatwierdzić 
- Nacisnąć , aby uruchomić aktywność.

#### 4.1.2 Pauza

- Nacisnąć 

#### 4.1.3 Wyłączenie aktywności











- Nacisnąć 
- Nacisnąć 
- Zapisać  lub nie zapisywać  za pomocą , a następnie zatwierdzić 

### 4.2 Tryb z podziałem

Tworzenie treningu z podziałem poprzez określenie :

- **WARM UP** : czas rozgrzewki.
- **ACTION** : czas przyspieszania / szybkich ćwiczeń.
- **REST** : czas odpoczynku / wolnych ćwiczeń.
- **REPEAT** : liczba przyspieszeń **ACTION** i czasów odpoczynku (**REST**) w serii.
- **SERIES** : liczba serii ćwiczeń **ACTION - REST**
- **BREAK** : czas między 2 seriami ćwiczeń **ACTION - REST**
- **COOL** : czas końca sesji / rozciągania.

#### 4.2.1 Przejście do trybu z podziałem


- Nacisnąć , aby przejść do trybów.
- Zatwierdzić , wybierając **ACTIVITY**
- Wybrać tryb **INTERVAL** za pomocą , a następnie zatwierdzić 
- Przy pierwszym użyciu należy ustawić trening za pomocą , a następnie zatwierdzić 
- Wykonać ustawienia za pomocą  Nacisnąć , aby uruchomić aktywność 
- Nacisnąć , aby uruchomić aktywność.

#### 4.2.2 Zmiana ekranu danych w czasie aktywności







- Nacisnąć 

PL

#### 4.2.3 Pauza

- Nacisnąć 






#### 4.2.4 Wylączenie aktywności

- Nacisnąć 
- Nacisnąć 
- Zapisać  lub nie zapisywać  za pomocą , a następnie zatwierdzić 

## 5. WYŚWIETLANIE AKTYWNOŚCI

### 5.1 Wyświetlanie sesji

Dane sesji można wyświetlać bezpośrednio w zegarku :









- Nacisnąć , aby przejść do trybów.
- Wybrać **HISTORY** za pomocą , a następnie zatwierdzić 
- Wybrać aktywność za pomocą , a następnie zatwierdzić 



## 6. USTAWIENIA

### 6.1 Ustawienie czasu, daty, alarmu i języka







---

- Nacisnąć , aby przejść do trybów.
- Zatwierdzić , wybierając **SETTINGS**
- Wybrać **GENERAL** za pomocą , a następnie zatwierdzić 
- Wybrać **TIME** aby ustawić czas, **DATE**, aby ustawić datę, **ALARM**, aby ustawić alarm za pomocą , a następnie zatwierdzić 
- Aby włączyć alarm, należy wybrać **ON** w trybie alarmu za pomocą , a następnie zatwierdzić 

### 6.2 Ustawianie parametrów aktywności

---





(na ekranie czasu)

- Nacisnąć , aby przejść do trybów.
- Zatwierdzić , wybierając **SETTINGS**
- Wybrać **ACTIVITY** za pomocą , a następnie zatwierdzić 
- Dla każdego parametru, wybrać , a następnie zatwierdzić 
- Wybrać jednostkę tętna > **SETTINGS FC BPM** lub w **% Fcmax** (% maksymalnej wartości tętna).

### 6.3 Ustawienie parametrów użytkownika

---

(na ekranie czasu)

- Nacisnąć , aby przejść do trybów..
- Zatwierdzić , wybierając **SETTINGS FC BPM**
- za pomocą **USER**, a następnie zatwierdzić  

## 7.1 Ostrzeżenie

---



Rozładowana bateria zegarka



Rozładowana bateria pasa

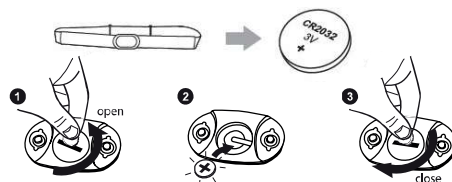
## 7.2 Wymiana baterii

---

### 7.2.1 Relógio

Aby wymienić baterię w zegarku należy zgłosić się do sklepu Decathlon.  
W przypadku samodzielnej wymiany istnieje ryzyko uszkodzenia uszczelki i utraty szczelności.

### 7.2.2 Opaska pulsometru



## 8. OSTRZEŻENIA DOTYCZĄCE UŻYTKOWANIA



## 9. KONTAKT

PL

Pozostajemy do Państwa dyspozycji w sprawie uwag dotyczących jakości, funkcjonalności lub użytkowania naszych produktów: [support@geonaute.com](mailto:support@geonaute.com).  
Odpowiemy na Państwa zapytania najszybciej jak to możliwe

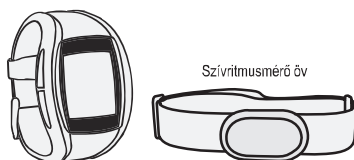
**CE** DECATHLON niniejszym oświadcza, że urządzenie ONRHYTHM 500 jest zgodne z głównymi wymogami i innymi rozporządzeniami wynikającymi z dyrektywy RED 2014/53/EU. Deklaracja zgodności EU dostępna na stronie: [https://support.decathlon.fr/onrhythm500\\_doc](https://support.decathlon.fr/onrhythm500_doc)

## TARTALOMJEGYZÉK

---

1. TARTALOM
2. ELSŐ HASZNÁLAT
  - 2.1 Az óra bekapcsolása
  - 2.2 Intuitív segítség
3. SZÍVRITMUSMÉRŐ ÓV!
  - 3.1 Az óv felhelyezése
  - 3.2 Használati óvintézkedések
4. KEZDJEN EL EGY TEVÉKENYSÉGET
  - 4.1 Szabad mód
  - 4.2 Időközös üzemmód
5. AKTIVITÁS MEGTEKINTÉSE
6. BEÁLLÍTÁSOK
  - 6.1 Idő, dátum, riasztás és nyelv beállítása
  - 6.2 Aktivitás beállítása (idő képernyőről)
  - 6.3 Cél beállítása
  - 6.4 A szívritmusmérő óv párosítása
7. ELEM
8. HASZNÁLATI ÓVINTÉZKEDÉSEK
9. KAPCSOLATFELVÉTEL











## 1. TARTALOM



HU

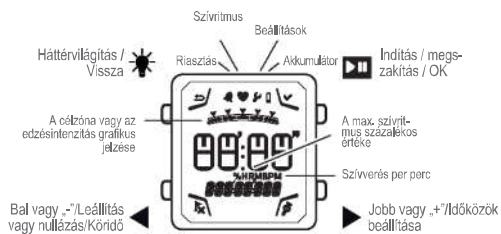
## 2. PIERWSZE UŻYCIE

### 2.1 Uruchomienie zegarka

- Tartsa lenyomva a(z)  gombot 3 másodpercig
- Állítsa be az órát a  és a  használatával, hogy léptessen a beállítások között és a  erősítse meg (nyelv  idő  dátum  nem  születési idő  mértékegységek  mérei  súly).

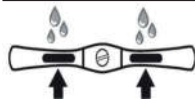
### 2.2 Intuitív segítség

- Beállítási elv minden beállításához:
- Nyomja meg a  a módokhoz való belépéshez.
  - Válasszon a  -vel, majd erősítse meg.
  - Menjen vissza a .

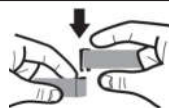


### 3. SZÍVRITMUSMÉRŐ ÖV

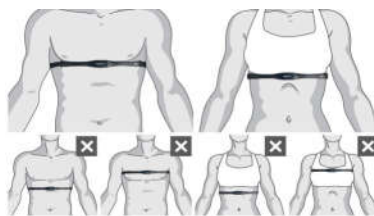
#### 3.1 Az öv felhelyezése



a. Nedvesítse be az övön az elektródákat, hogy optimálisan foghassa a szívritmusjelet.



b. Nyissa ki az övet az oldalán található csat segítségével



HU

- c. Tegye az övet a mellkasára, és csatolja be.
- d. Szorítsa meg az övet, ügyelve arra, hogy az elektródák hozzáérjenek a mellkasához.

### **3.2 Használati óvintézkedések**

A készülék sport- és szabadidős tevékenységek során használandó. Nem orvosi eszköz. A készülékre vonatkozó vagy a jelen utasításban szereplő információk csak tájékoztató jellegűek. Betegség esetén csak orvosi vélemény után és az orvos beleegyezésével használható.


Végezetül, a rádióátvitel lehetséges zavaró hatása miatt azoknak, akiknek pacemaker van beültetve, nem javasolt az ilyen technológiával felszerelt szívritmusmérő használata.

## 4. KEZDJEN EL EGY TEVÉKENYSÉGET


### 4.1 Szabad mód

Ez a mód lehetővé teszi a sporttevékenységek követését.

#### 4.1.1 Kezdjen el egy tevékenységet

- Nyomja meg a  a módokhoz való belépéshez.
- Erősítse meg  a **ACTIVITY**
- Válassza ki a **ACTIVITY** módot A  -vel, majd erősítse meg 
- Nyomja meg a  a tevékenység elekdzéséhez.

#### 4.1.2 Szüneteltetés

- Nyomja meg a 

#### 4.1.3 Tevékenység leállítása

- Nyomja meg a 
- Nyomja meg a 
- Mentse el  vagy ne mentse  a  -vel, majd erősítse meg 











### 4.2 Időközös üzemmód

Készítsen intervallumot a következő meghatározásával:


- **WARM UP** : bemelegítési idő.
- **ACTION** : gyorsítási idő / gyors gyakorlatok.
- **REST** : pihenődő / lassú gyakorlatok.
- **REPEAT** : gyorsítások száma **ACTION** És pihenés (**REST**) Egy szériában.
- **SERIES** : gyakorlat szériák száma **ACTION - REST**
- **BREAK** : idő két gyakorlati széria között **ACTION - REST**
- **COOL** : befejezési idő / nyújtás.




#### 4.2.1 Az időközös üzemmód elérése

- Nyomja meg a  a módokhoz való belépéshez.
  - Erősítse meg  a **ACTIVITY**
  - Válassza ki a **INTERVAL** módot A  -vel majd erősítse meg 
  - Első használatkor állítsa be az edzést a  -vel majd erősítse meg 
- Majd állítsa be a  Nyomja meg a  t a tevékenység megkezdéséhez. 
- Nyomja meg a  a tevékenység elekezéséhez.

#### 4.2.2 Adat kijelző változtatása tevékenység közben







- Nyomja meg a 

#### 4.2.3 Szüneteltetés

- Nyomja meg a 

HU

#### 4.2.4 Tevékenység leállítása

- Nyomja meg a 
- Nyomja meg a 
- Mentse el  vagy ne mentse  a  -vel majd erősítse meg 

## 5. KÖVETI NAPI TEVÉKENYSÉGÉT

### 5.1 Aktivitás megtekintése

Megtekinheti aktivitása információit közvetlenül órájáról:

- Nyomja meg a  a módokba való belépéshez.
- Válassza ki **HISTORY** A  -vel majd erősítse meg 
- Válassza ki a kívánt tevékenységet a  -vel majd erősítse meg 

## 6. SETTINGS

### 6.1 Míg a termék tölt, az elem jelzés megjelenik

- Nyomja meg a **▶▶** a módokba való belépéshez.
- Erősítse meg **✓** a **SETTINGS**
- Válassza ki **GENERAL A ◀▶** -vel majd erősítse meg **✓**
- Válassza ki **TIME** Az idő beállítását, **DATE** a dátum beállítását, **ALARM** a riasztás beállítását a **▶▶** -vel majd erősítse meg **✓**
- Riasztás aktiválásához válassza ki a **ON** -t Riasztás módban a **▶▶** -vel majd erősítse meg **✓**

### 6.2 Aktivitás beállítás

(az idő képernyőről)

- Nyomja meg a **▶▶** a módokba való belépéshez.
- Erősítse meg **✓** a **SETTINGS**
- Válassza ki **ACTIVITY A ◀▶** -vel majd erősítse meg **✓**
- Minden beállításához válasszon a **▶▶** -vel majd erősítse meg **✓**
- Válassza ki a pulzusszám mértékegységet > **SETTINGS FC BPM** vagy **% Fcmax** (maximum pulzusszám %).

### 6.3 Felhasználói beállítás

(az idő képernyőről)

- Nyomja meg a **▶▶** a módokba való belépéshez..
- Erősítse meg **✓** a **SETTINGS FC BPM**
- Válassza ki **USER A ◀▶** **✓**
- **▶▶** Minden beállításához válasszon a **✓**

- **M** : férfi / **F** : nő.
- **AGE**
- **HEIGHT**
- **HEIGHT**
- **HR REST** : pihenő pulzusszám.
- **Max. HR** : maximum pulzusszám.

#### **6.4 A szívritmusmérő öv párosítása**

A szívritmusmérő övet párosítani kell a karórával ahhoz, hogy felismerje a rendszer.

Ha új szívritmusmérő övet használ, a párosítást tehát újra el kell végezni. A párosításhoz vegye fel az övet a mellkasára, a 3.1-es fejezet utasításai szerint.

**HU**

- Nyomja meg a **▶** a módokba való belépéshez.
- Erősítse meg **✓** a **SETTINGS FC BPM**
- Válassza ki Szívritmusmérő öv

## **7. ELEM**

Elem: CR2032

Vizálló tervezés: 5 ATM úszás ellenálló.

## 7.1 Figyelmeztetés



A karórából kimerült az elem



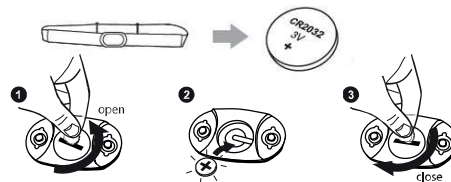
Az övből kimerült az elem

## 7.2 Elemcsere

### 7.2.1 Zegarka

A karóra elemének cseréjéhez forduljon a Decathlon áruház műhelyéhez. Ha Ön cseréli ki, sérülhet a tömítés, és a karóra elveszítheti át nem eresztő tulajdonságát.

### 7.2.2 Szívritmismérő óv



## 8. HASZNÁLATI ÓVINTÉZKEDÉSEK



## 9. KAPCSOLATFELVÉTEL

HU

Várjuk visszajelzését a termék minőségével, működésével és használatával kapcsolatban: [support@geonaute.com](mailto:support@geonaute.com).  
Amint lehet, válaszolunk önnek

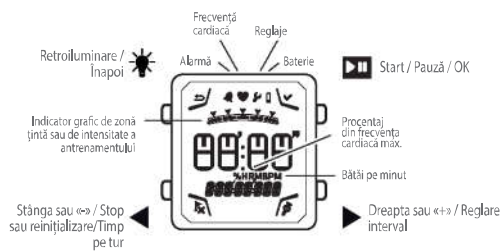


Az DECATHLON kijelenti, hogy a ONRRHYTHM 500 készülék megfelel az RED 2014/53/EU irányelv lényeges követelményeinek és egyéb idevonatkozó rendelkezéseinek. Az EU megfelelőségi nyilatkozat az alábbi internetes linket használva érhető el: [https://support.decathlon.fr/onrrhythm500\\_doc](https://support.decathlon.fr/onrrhythm500_doc)

## CUPRINS

---

1. **CONȚINUT**
2. **PRIMA UTILIZARE**
  - 2.1 Pornirea ceasului
  - 2.2 Ajutor intuitiv
3. **CUREA CARDIOFRECVENȚMETRU**
  - 3.1 Poziționarea centurii
  - 3.2 Instrucțiuni de utilizare
4. **PORNIREA ȘI URMĂRIREA UNEI ACTIVITĂȚI**
  - 4.1 Mod liber
  - 4.2 Mod fracționat
5. **VIZUALIZAREA ACTIVITĂȚII PROPRII**
6. **REGLAJE**
  - 6.1 Reglarea orei, a datei, a alarimei și a limbii
  - 6.2 Reglarea parametrilor de activitate (pomind de la ecranul oră)
  - 6.3 Ajustarea obiectivului
  - 6.4 Sincronizare centură cardiofrecvențmetru
7. **BATERIE**
8. **PRECAUȚII DE UTILIZARE**
9. **CONTACTAȚI-NE**

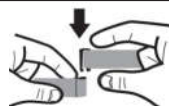


### 3. CUREA CARDIOFRECVENȚMETRU

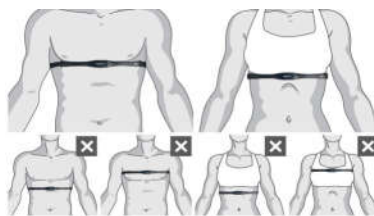
#### 3.1 Poziționarea centurii



a. Umeziți electrozii centurii pentru a optimiza recepția semnalului de frecvență cardiacă.



b. Desfaceți centura cu ajutorul sistemului de prindere amplasat pe partea laterală a centurii



RO

- c. Așezați centura pe trunchi și închideți-o
- d. Strângeți centura, asigurându-vă că electrozii aderă bine pe piept.

### 3.2 Instrucțiuni de utilizare

---

Acest aparat este conceput pentru a fi utilizat în scop sportiv și de agrement. Acesta nu este un aparat de monitorizare medicală. Informațiile de pe acest aparat sau din broșură nu sunt furnizate decât cu titlu indicativ și nu trebuie să fie utilizate pentru urmărirea unei patologii decât după consultarea și cu acordul medicului.

Din cauza perturbațiilor posibile determinate de sistemul de transmisie radio, nu recomandăm purtătorilor de stimuloare cardiace să utilizeze un cardiofrecvențmetru cu această tehnologie.



## 4. ÎNCEPEREA ȘI URMĂRIREA UNEI ACTIVITĂȚI


### 4.1 Mod liber

Acest mod vă permite să vă urmăriți activitatea sportivă.

#### 4.1.1 Lansarea unei activități

- Apăsați pe  pentru a intra în moduri.
- Validați  alegând **ACTIVITY**
- Alegeți modul **ACTIVITY** cu  , apoi validați 
- Apăsați pe  pentru a lansa activitatea.

#### 4.1.2 Intrarea în pauză

- Apăsați pe 

#### 4.1.3 Oprirea unei activități

- Apăsați pe 
- Apăsați pe 
- Salvați  sau nu salvați  cu  , apoi validați 

### 4.2 Mod fracționat

Creați-vă antrenamentul fracționat definind :

- **WARM UP** : timpul de încălzire.
- **ACTION** : timpul de accelerări/exerciții rapide.
- **REST** : timpul de recuperare/exerciții lente.
- **REPEAT** : numărul de accelerări **ACTION** și de recuperare (**REST**) dintr-o serie.
- **SERIES** : numărul de serii de exerciții **ACTION - REST**
- **BREAK** : timpul între 2 serii de exerciții **ACTION - REST**
- **COOL** : timpul de sfârșit al sesiunii/stretching.

#### 4.2.1 Accesați modul fracționat

- Apăsați pe **▶** pentru a intra în moduri.
  - Validați **✓** alegând **ACTIVITY**
  - Alegeți modul **INTERVAL** cu **◀▶**, apoi validați **✓**
  - În timpul primei utilizări, reglați antrenamentul cu **◀▶**, apoi validați **✓**
  - Apoi reglați cu **↔** Apăsați pe **◀▶** pentru a lansa activitatea **✓**
- Apăsați pe **▶** pentru a lansa activitatea.

#### 4.2.2 Schimbarea ecranului de date în timpul activității

- Apăsați pe **▶**

#### 4.2.3 Intrarea în pauză

- Apăsați pe **▶**

#### 4.2.4 Oprirea unei activități

- Apăsați pe **▶**
- Apăsați pe **✕**
- Salvați **✓** sau nu salvați **↩** cu **◀▶**, apoi validați **✓**

RO

## 5. VIZUALIZAREA ACTIVITĂȚII PROPRII









### 5.1 Vizualizarea sesiunilor

Puteți vizualiza informațiile despre sesiunile dumneavoastră direct pe ceas :

- Apăsați pe **▶** pentru a intra în moduri.
- Alegeți **HISTORY** cu **◀▶**, apoi validați **✓**
- Alegeți activitatea dorită cu **◀▶**, apoi validați **✓**





## 6. REGLAJE

### 6.1 Reglarea orei, a datei, a alarmei și a limbii

- Apăsăți pe  pentru a intra în moduri.
- Validați  alegând **SETTINGS**
- Alegeți **GENERAL** cu  , apoi validați 
- Alegeți **TIME** pentru a regla ora, **DATE** pentru a regla data, **ALARM** pentru a regla alarma cu  , apoi validați 
- Pentru a activa alarma, selectați **ON** în modul alarmă cu  , apoi validați 

### 6.2 Reglarea parametrilor de activitate

(din ecranul de oră)

- Apăsăți pe  pentru a intra în moduri.
- Validați  alegând **SETTINGS**
- Alegeți **ACTIVITY** cu  , apoi validați 
- Pentru fiecare parametru, alegeți cu  , apoi validați 
- Alegerea unității de măsură pentru frecvența cardiacă > **SETTINGS FC BPM** sau în % **Fmax** (% frecvența cardiacă maximă).

### 6.3 Reglarea parametrilor utilizatorului

(din ecranul de oră)

- Apăsăți pe  pentru a intra în moduri.
- Validați  alegând **SETTINGS FC BPM**
- Alegeți **USER** cu  , apoi validați 

- ◀ Pentru fiecare parametru, alegeți cu ✓
- **M** : bărbat/ **F** : femeie.
- **AGE**
- **HEIGHT**
- **HEIGHT**
- **HR REST** : frecvența cardiacă în repaus.
- **Max. HR** : frecvența cardiacă maximă.

#### **6.4 Sincronizare centură cardiofrecvențmetru**

Centura cardiofrecvențmetru trebuie să fie cuplată cu ceasul pentru a putea fi recunoscută.

Este deci necesar să efectuați o nouă sincronizare în cazul în care utilizați o centură nouă de cardiofrecvențmetru. Pentru a efectua sincronizarea, așezați centura pe trunchi și urmați instrucțiunile din paragraful 3.1

RO

- Apăsăți pe  pentru a intra în moduri.
- Validati ✓ alegând **SETTINGS FC BPM**
- Alegeți Curea cardiofrecvențmetru

## **7. BATERIE**

Baterie: CR2032

Etanșeitate: 5 ATM, rezistent la înot.

## 7.1 Avertizare

---



Bateria ceasului descărcată



Bateria centurii descărcată

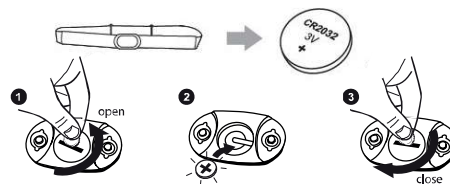
## 7.2 Schimbarea bateriilor

---

### 7.2.1 Óra

Pentru a schimba bateria ceasului dumneavoastră, adresați-vă atelierului din magazinul Decathlon. Schimbând dumneavoastră bateria, riscați să deteriorați sistemul de prindere și să pierdeți etanșeitatea.

### 7.2.2 Curea cardiofrecvențmetru



## 8. PRECAUȚII DE UTILIZARE



## 9. CONTACTAȚI-NE

Așteptăm cu interes din partea dumneavoastră informații referitoare la calitatea, funcționalitatea și utilitatea produselor noastre: [support@geonaute.com](mailto:support@geonaute.com).  
Ne angajăm să vă răspundem cât mai curând posibil

RO



Prin prezenta, DECATHLON declară că aparatul ONRHYTHM 500 este conform cu cerințele esențiale și cu alte prevederi pertinente ale directivei RED 2014/53/EU. Declarația de conformitate EU este disponibilă pentru consultare la adresa: [https://support.decathlon.fr/onrhythm500\\_doc](https://support.decathlon.fr/onrhythm500_doc).

## OBSAH

---

1. **OBSAH**
2. **PRVÉ POUŽITIE**
  - 2.1 Spustenie hodínok
  - 2.2 Sprievodca odpoveďami
3. **PÁS NA MONITOROVANIE TEPOVEJ FREKVENCIE**
  - 3.1 Umiestnenie pásu
  - 3.2 Bezpečnostné opatrenia pri používaní
4. **SPUSTIŤ A SLEDOVAŤ AKTIVITU**
  - 4.1 Voľný režim
  - 4.2 Intervalový režim
5. **ZOBRAZIŤ AKTIVITU**
6. **NASTAVENIA**
  - 6.1 Nastaviť čas, dátum, alarm a jazyk
  - 6.2 Nastaviť parametre aktivity
  - 6.3 Upraviť cieľ
  - 6.4 Párovanie pásu na monitorovanie tepovej frekvencie
7. **BATÉRIA**
8. **BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA PRI POUŽÍVANÍ**
9. **KONTAKTUJTE NÁS**

## 1. OBSAH



Pás na monitorovanie tepovej frekvencie



## 2. PRVÉ POUŽITIE




SK

### 2.1 Spustenie hodínok

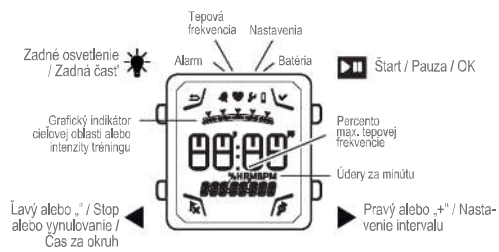
- Stlačte  na 3 sekundy
- Nastavte hodinky pomocou tlačidiel  a  , aby ste sa pohybovali cez možnosti, a potvrdte  (jazyk  čas  dátum  pohlavie  dátum narodenia  jednotky  výška  hmotnosť).

### 2.2 Sprievodca odpoveďami

Princíp úpravy každého nastavenia:

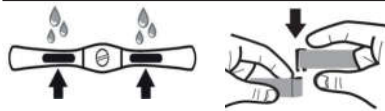
- Stlačením  sa dostanete do režimov.
- Vyberte pomocou  , potom potvrdte.
- Vráťte sa pomocou .





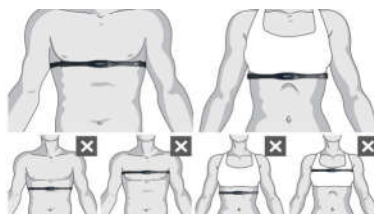
### 3. PÁS NA MONITOROVANIE TEPOVEJ FREKVENCIE

#### 3.1 Umiestnenie pásu



a. Navhčíte elektródy pásu, aby sa optimalizoval príjem signálu tepovej frekvencie.

b. Otvorte pás pomocou spony na boku pásu



- c. Priložte si pás na trup a utiahnite ho
- d. Utiahnite pás a ubezpečte sa, že máte elektródy prilačené o trup.

SK

### **3.2 Bezpečnostné opatrenia pri používaní**

Toto zariadenie je určené na športové a rekreačné použitie. Nie je o zdravotnícke monitorovacie zariadenie. Informácie tohto zariadenia alebo v tejto brožúre sú len orientačné a v patologickom skúmaní sa smú používať iba po konzultácii a súhlase lekára.






Z dôvodu možných porúch spôsobených rádiovým prenosovým systémom sa napokon nositeľom kardiostimulátorov neodporúča používať kardiofrekvenčný merač s použitím tejto technológie.

## 4. SPUSTIŤ A SLEDOVAŤ AKTIVITU

### 4.1 Voľný režim

Tento režim vám umožňuje sledovať vaše športové aktivity.

#### 4.1.1 Spustiť aktivitu

- Stlačením  sa dostanete do režimov.
- Potvrďte  voľbou **ACTIVITY**
- Vyberte režim **ACTIVITY** pomocou  , potom potvrdte 
- Stlačením  spustíte aktivitu.

#### 4.1.2 Pozastaviť

- Stlačte 

#### 4.1.3 Ukončiť aktivitu

- Stlačte 
- Stlačte 
- Uložte  alebo neukladajte  pomocou  , potom potvrdte 

### 4.2 Intervalový režim

Vytvorte si svoj intervalový tréning tak, že zadefinujete:

- **WARM UP** : čas zahrievania.
- **ACTION** : čas zrýchľovania / rýchle cviky.
- **REST** : oddychový čas / pomalé cviky.
- **REPEAT** : počet zrýchľovaní **ACTION** a oddychu (**REST**) v jednej sérii.
- **SERIES** : počet sérií cvičenia **ACTION - REST**
- **BREAK** : čas medzi 2 sériami cvičenia **ACTION - REST**
- **COOL** : čas na ukončenie tréningu/strečing.

#### 4.2.1 Vojdite do intervalového režimu

- Stlačením **[M]** sa dostanete do režimov.
  - Potvrďte **[✓]** voľbou **ACTIVITY**
  - Vyberte si režim **INTERVAL** pomocou **[◀▶]**, potom potvrďte **[✓]**
  - Počas prvého použitia si nastavte svoj tréning pomocou **[◀▶]**, potom potvrďte **[✓]**
- Potom nastavte pomocou **[↵]** Stlačením **[▶]** spustíte aktivitu **[✓]**  
Stlačením **[M]** spustíte aktivitu.

#### 4.2.2 Zmeniť obrazovku s údajmi počas aktivity

- Stlačte **[▶]**

#### 4.2.3 Prerušit'

- Stlačte **[M]**

#### 4.2.4 Ukončiť aktivitu

- Stlačte **[M]**
- Stlačte **[X]**
- Uložte **[✓]** alebo neukladajte **[↵]** pomocou **[▶]**, potom potvrďte **[✓]**

SK

## 5. PREZERANIE VAŠEJ AKTIVITY

### 5.1 Prezeranie tréningov

Informácie o tréningoch si môžete zobrazit' priamo na hodinkách:

- Stlačením **[M]** sa dostanete do režimov.
- Zvoľte **HISTORY** pomocou **[▶]**, potom potvrďte **[✓]**
- Zvoľte aktivitu, ktorú chcete, pomocou **[▶]**, potom potvrďte **[✓]**

- Pri každom nastavení zvolíte pomocou ◀▶, potom potvrdíte ✓
- **M** : muž / **F** : žena
- **AGE**
- **HEIGHT**
- **HEIGHT**
- **HR REST** : pokojová srdcová frekvencia
- **Max. HR** : maximálna srdcová frekvencia

#### 6.4 Párovanie pásu na monitorovanie tepovej frekvencie

Aby bolo možné zistiť tepovú frekvenciu, pás musí byť spárovaný s hodinkami. Ak používate nový pás tepovej frekvencie, treba vykonať nové párovanie. Ak chcete spárovať zariadenie, umiestnite si pás na trup podľa pokynov v časti 3.1

SK

- Stlačením  sa dostanete do režimov
- Potvrdíte ✓ zvolením **SETTINGS FC BPM**
- pomocou Pás na monitorovanie tepovej frekvencie

## 7. BATÉRIA

Batéria: CR2032

Vodotesnosť: 5 ATM, odolnosť pri plávaní

## 7.1 Upozornenie

---



Vybitá batéria hodínok



Vybitá batéria pásu

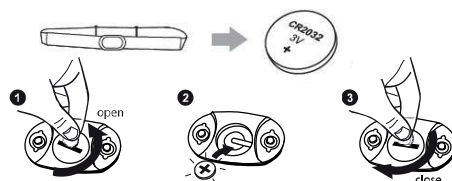
## 7.2 Výmena batérií

---

### 7.2.1 Hodiniek

Ak chcete vymeniť batériu v hodinách, obráťte sa na servis predajne Decathlon. Ak si ju vymieňate sami, riskujete poškodenie tesnenia a stratu vodotesnosti.

### 7.2.2 Pás na monitorovanie tepovej frekvencie



## 8. BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA PRI POUŽÍVANÍ



## 9. KONTAKTUJTE NÁS

Radi si vypočujeme vašu spätnú väzbu, čo sa týka kvality, funkčnosti a používania našich produktov: [support@geonaute.com](mailto:support@geonaute.com).

Odpovieme vám hneď, ako to bude možné

SK

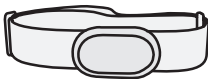


Týmto spoločnosť DECATHLON vyhlasuje, že zariadenie ONRHYTHM 500 je v súlade s podstatnými požiadavkami a inými platnými ustanoveniami smernice RED 2014/53/EU. Vyhlásenie o zhode EU je dostupné na nasledujúcom internetovom odkaze: [https://support.decathlon.fr/onrhythm500\\_doc](https://support.decathlon.fr/onrhythm500_doc)

## 1. OBSAH







Pás pro sledování tepové frekvence



## 2. PRVNÍ POUŽITÍ




### 2.1 Spuštění hodinek

CS

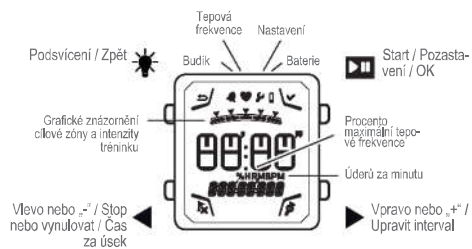
- Stiskněte tlačítko  a držte ho stisknuté 3 vteřiny
- Pomocí tlačítek  a  si na hodinkách nastavíte jednotlivé parametry a potvrďte je stisknutím  (jazyk ► čas ► datum ► pohlaví ► datum narození ► jednotky ► výška ► hmotnost).

### 2.2 Intuitivní pomoc

Princip nastavení u všech parametrů:

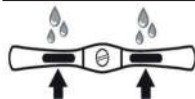
- Pro vstup do režimů stiskněte .
- Pomocí  si vyberte a poté volbu potvrďte.
- Zpět se vrátíte pomocí .



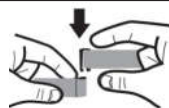


### 3. PÁS PRO SLEDOVÁNÍ TEPOVÉ FREKVENCE

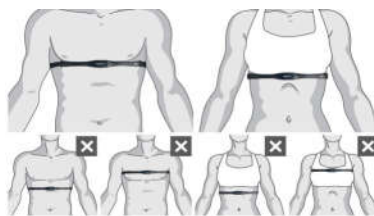
#### 3.1 Spuštění pásu



a. Navlhčete elektrody pásu, aby byl příjem signálu pro snímání tepové frekvence co nejlepší.



b. Rozepněte pás pomocí upínacího mechanismu po straně.



- c. Nasadte si pás na hrud a zapněte ho.
- d. Utáhněte pás a ujistěte se, že vám elektrody těsně přiléhají k hrudi.

CS

### 3.2 Bezpečnostní pokyny

---

Přístroj je určen k použití při sportu a ve volném čase. Není to zdravotnický měřicí přístroj. Údaje získané pomocí tohoto přístroje a z této brožury mají pouze informativní charakter a ke sledování konkrétní patologie mohou být využity pouze po poradě s lékařem a s jeho svolením.

Z důvodů možných interferencí s radiovým přenosovým systémem doporučujeme osobám s kardiostimulátorem, aby pás s touto technologií měření tepové frekvence nepoužívaly.

## 4. ZAHÁJENÍ AKTIVITY A POKRAČOVÁNÍ V AKTIVITĚ

### 4.1 Volný režim

Tento režim vám umožní provozovat sportovní aktivitu.

#### 4.1.1 Spuštění aktivity

- Pro vstup do režimu stiskněte **▶**.
- Vyberte si **▼** a výběr potvrďte **ACTIVITY**.
- Zvolte si režim **ACTIVITY** pomocí **◀▶** a potvrďte ho **▼**.
- Pro spuštění aktivity stiskněte **▶**.

#### 4.1.2 Pozastavení

- Stiskněte **▶**.

#### 4.1.3 Ukončit aktivitu










- Stiskněte **▶**.
- Stiskněte **✕**.
- Uložte si **▼** či neukládejte aktivitu **✕** pomocí **◀▶** a potvrďte ho **▼**.

### 4.2 Režim s intervaly

Definujte následující parametry a vytvořte si rozdělený trénink:

- **WARM UP** : délka rozcvičení.
- **ACTION** : délka zrychlování / rychlá cvičení.
- **REST** : délka regenerace / pomalá cvičení.
- **REPEAT** : počet jednotek zrychlení **ACTION** a regenerace (**REST**) v jedné sérii.
- **SERIES** : počet sérií v tréninku **ACTION - REST**.
- **BREAK** : doba mezi 2 sériemi cvičení **ACTION - REST**.
- **COOL** : čas ukončení tréninku / závěrečné protažení.


#### 4.2.1 Vstup do režimu s intervaly

- Pro spuštění aktivity stiskněte .
  - Vyberte si  a výběr potvrďte **ACTIVITY**.
  - Zvolte si režim **INTERVAL** pomocí  a potvrďte ho .
  - Při prvním použití si pomocí  a potvrďte ho , pomocí  Pro spuštění aktivity stiskněte .
- Pro vstup do režimů stiskněte .

#### 4.2.2 Změna v zobrazení údajů na obrazovce během aktivity

- Stiskněte .

#### 4.2.3 Pozastavení

- Stiskněte .

#### 4.2.4 Ukončení aktivity

- Stiskněte .
- Stiskněte .
- Uložte si  či neukládejte aktivitu  pomocí  a výběr potvrďte  **CS**

## 5. ZOBRAZENÍ AKTIVITY

### 5.1 Zobrazení tréninkových jednotek

Informace o tréninkových jednotkách můžete zobrazit přímo na hodinkách:

- Pro vstup do režimů stiskněte .
- Vyberte si **HISTORY** pomocí  a výběr potvrďte .
- Pomocí  si zvolte požadovanou aktivitu a potvrďte ji .

## 6. NASTAVENÍ

### 6.1 Nastavení času, data, budíku a jazyka

- Pro vstup do režimů stiskněte **▶**.
- Vyberte si **✓** a výběr potvrďte **SETTINGS**
- Vyberte si **GENERAL** pomocí **◀▶** a výběr potvrďte **✓**
- Vyberte si **TIME** pro nastavení času, **DATE** pro nastavení data, **ALARM** pro nastavení budíku pomocí **◀▶** a potvrďte **✓**
- Pro aktivaci budíku zvolte **ON** v režimu budíku pomocí **◀▶** a potvrďte **✓**

### 6.2 Nastavení parametrů aktivity

(na obrazovce s časem)

- Pro vstup do režimů stiskněte **▶**.
- Vyberte si **✓** a výběr potvrďte **SETTINGS**
- Vyberte si **ACTIVITY** pomocí **◀▶** a výběr potvrďte **✓**
- Každý parametr nastavte pomocí **◀▶** a potvrďte **✓**
- Výběr jednotky měření tepové frekvence > **SETTINGS FC BPM** nebo v **% Fcmax** (% maximální tepové frekvence)

### 6.3 Nastavení uživatelských parametrů

(na obrazovce s časem)

- Pro vstup do režimů stiskněte **▶**.
- Vyberte si **✓** a výběr potvrďte **SETTINGS FC BPM**
- Vyberte si **USER** pomocí **◀▶** a výběr potvrďte **✓**
- Každý parametr nastavte pomocí **◀▶** a potvrďte **✓**

- **M** : muž / **F** : žena
- **AGE**
- **HEIGHT**
- **HEIGHT**
- **HR REST** : klidová tepová frekvence
- **Max. HR** : maximální tepová frekvence

#### **6.4 Spárování pásu pro sledování tepové frekvence**

Pás pro snímání tepové frekvence musí být spárován s hodinkami, aby mohl být rozpoznán.

Pořídíte-li si nový pás pro snímání tepové frekvence, je třeba ho s hodinkami spárovat znovu. Pro spárování si pás nasadte na hrud a postupujte dle pokynů v kapitole 3.1.

- Pro vstup do režimů stiskněte **▶**
- Vyberte si **✔** a výběr potvrďte **SETTINGS FC BPM**
- Vyberte si Pás pro sledování tepové frekvence

**CS**

## **7. BATERIE**

Baterie:CR2032

Voděodolnost: 5 ATM, voděodolný při plavání

## 7.1 Upozornění

---



Vybitá baterie v hodinkách



Vybitá baterie v pásu

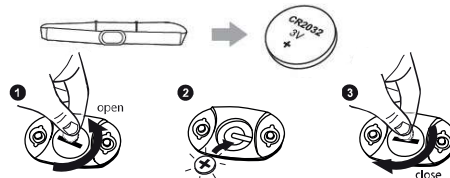
## 7.2 Výměna baterií

---

### 7.2.1 Hodinek

Potřebujete-li vyměnit baterii v hodinkách, navštivte nejbližší prodejnu Decathlon. Pokud byste se ji pokoušeli vyměnit sami, hrozí, že poškodíte utěsnění, a hodinky přestanou být vodoútesné.

### 7.2.2 Pás pro sledování tepové frekvence



## 8. BEZPEČNOSTNÍ POKYNY



## 9. KONTAKTUJTE NÁS

Rádi si vyslechneme vaši zpětnou vazbu ohledně kvality, funkčnosti a používání našich výrobků: [support@geonaute.com](mailto:support@geonaute.com).  
Odpovíme vám, co nejdříve to bude možné

CS



Týmlo spoločnosť DECATHLON vyhlasuje, že zariadenie ONRHYTHM 500 je v súlade s podstatnými požiadavkami a inými platnými ustanoveniami smernice RED 2014/53/EU. Vyhlásenie o zhode EU je dostupné na nasledujúcom internetovom odkaze: [https://support.decathlon.fr/onrhythm500\\_doc](https://support.decathlon.fr/onrhythm500_doc)

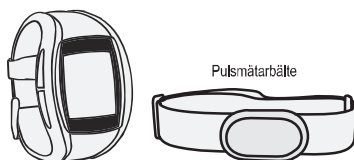


## INNEHÅLL

---












1. INNEHÅLL
2. FÖRSTA ANVÄNDNINGEN
  - 2.1 Starta klocka
  - 2.2 Intuitiv hjälp
3. PULSMÄTARBÄLTE
  - 3.1 Sätta på bältet
  - 3.2 Säkerhetsåtgärder vid användning
4. INLEDA OCH FÖLJA EN AKTIVITET
  - 4.1 Fritt läge
  - 4.2 Läge för uppdelad träning
5. VISA AKTIVITETEN
6. INSTÄLLNINGAR
  - 6.1 Ställ in tid, datum, larm och språk
  - 6.2 Ställ in aktivitetsparametrarna
  - 6.3 Justera målet
  - 6.4 Koppling av pulsmätarbälte
7. BATTERI
8. FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER VID ANVÄNDNING
9. KONTAKTA OSS

## 1. INNEHÅLL



## 2. FÖRSTA ANVÄNDNINGEN

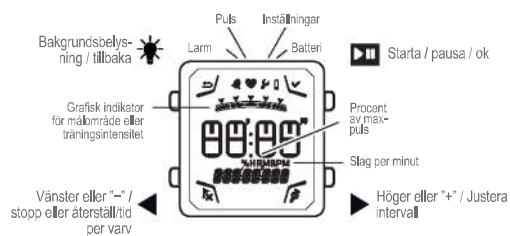
### 2.1 Starta klocka

- Håll  intryckt i 3 sekunder
- Ställ in klockan med knapparna  och  för att ställa fram den och  för att godkänna (språk  tid  datum  typ  födelsedatum  enheter  längd  vikt).

SV

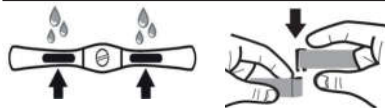
### 2.2 Intuitiv hjälp

- Justeringsmetod för varje inställning:
- Tryck på  för att gå till lägena.
  - Välj med  och godkänn.
  - Gå tillbaka med .



### 3. PULSMÄTARBÄLTE

#### 3.1 Sätta på bältet






- a. Fukta bältets elektroder för att optimera mottagningen av pulssignalen.
- b. Öppna bältet med hjälp av spännet på sidan av bältet

## 4. INLEDA OCH FÖLJA EN AKTIVITET


### 4.1 Fritt läge

I detta läge kan du följa din idrottsaktivitet.







#### 4.1.1 Starta en aktivitet

- Tryck på  för att gå till lägena.
- Godkänn  genom att välja **ACTIVITY**
- Välj läget **ACTIVITY** med  och godkänn 
- Tryck på  för att starta aktiviteten.

#### 4.1.2 Pausa

- Tryck på 

#### 4.1.3 Stoppa en aktivitet

- Tryck på 
- Tryck på 
- Spara  eller inte spara  med  och godkänn 

### 4.2 Läge för uppdelad träning

Skapa uppdelad träning genom att definiera:

- **WARM UP** : din uppvärmningstid.
- **ACTION** : din tid för acceleration/snabba övningar.
- **REST** : din tid för återhämtning/långsamma övningar.
- **REPEAT** : antal accelerationer **ACTION** och återhämtningar (**REST**) i en serie.
- **SERIES** : antalet träningsserier **ACTION - REST**
- **BREAK** : din tid mellan två träningsserier **ACTION - REST**
- **COOL** : din tid vid träningspassets slut/stretchning.

#### 4.2.1 Gå till läget för uppdelad träning

- Tryck på **▶II** för att gå till lägena.
- Godkänn ✓ genom att välja **ACTIVITY**
- Välj läget **INTERVAL** med ◀▶ och godkänn ✓
- Första användningen ställ in din träning med ◀▶ och godkänn ✓

Och ställ in med ✓ Tryck på ◀▶ för att starta aktiviteten ✓  
Tryck på **▶II** för att starta aktiviteten.

#### 4.2.2 Byta skärm under aktiviteten

- Tryck på ▶

#### 4.2.3 Pausa

- Tryck på **▶II**

#### 4.2.4 Stoppa en aktivitet

- Tryck på **▶II**
- Tryck på ✕
- Spara ✓ eller inte spara ↵ med ◀▶ och godkänn ✓

SV

## 5. VISA AKTIVITETEN

### 5.1 Visa träningspassen

Du kan visa information från träningspassen direkt på Klockan:

- Tryck på **▶II** för att gå till lägena.
- Välj **HISTORY** med ◀▶ och godkänn ✓
- Välj önskad aktivitet med ◀▶ och godkänn ✓

## 6. INSTÄLLNINGAR

### 6.1 Ställ in tid, datum, larm och språk

---

- Tryck på **▶** för att gå till lägena.
- Godkänn **✓** genom att välja **SETTINGS**
- Välj **GENERAL** med **◀▶** och godkänn **✓**
- Välj **TIME** för att ställa in tid, **DATE** för att ställa in datum, **ALARM** för att ställa in larmet med **◀▶** och godkänn **✓**
- Markera **ON** för att aktivera larmet i larmläget med **◀▶** och godkänn **✓**

### 6.2 Aktivitetsinställningar

---

(från tidskärmen)

- Tryck på **▶** för att gå till lägena
- Godkänn **✓** genom att välja **SETTINGS**
- Välj **ACTIVITY** med **◀▶** och godkänn **✓**
- För varje parameter, välj med **◀▶** och godkänn **✓**
- Välj mättenhet för puls > **SETTINGS FC BPM** eller i **% Fcmax** (% maxpuls)

### 6.3 Personliga inställningar

---



(från tidskärmen)

- Tryck på **▶** för att gå till lägena.
- Godkänn **✓** genom att välja **SETTINGS FC BPM**
- Välj **USER** med **◀▶** och godkänn **✓**
- För varje parameter, välj med **◀▶** och godkänn **✓**

- M : man / F : kvinna
- AGE
- HEIGHT
- HEIGHT
- HR REST : vilopuls
- Max. HR : maxpuls

#### 6.4 Koppling av pulsmätarbälte

Pulsmätarbältet måste kopplas till klockan för att kännas igen. Det är därför nödvändigt att göra en ny koppling om du använder ett nytt pulsmätarbälte. Gör kopplingen genom att placera bältet över bröstet enligt anvisningarna i punkt 3.1

- Tryck på  för att gå till lägena
- Godkänn  genom att välja **SETTINGS FC BPM**
- Välj **Pulsmätarbälte**

SV

## 7. BATTERI

Batteri: CR2032

Vattentät: 5 ATM, tål simning

## 7.1 Varning

---



Urladdat klockbatteri



Urladdat bältesbatteri

## 7.2 Byta batterier

---

### 7.2.1 Klocka

Kontakta verkstaden i er Decathlon-affär för att byta batteriet i klockan. Du riskerar att skada fogen och tätningen om du byter batteriet själv.

### 7.2.2 Pulsmätarbälte

