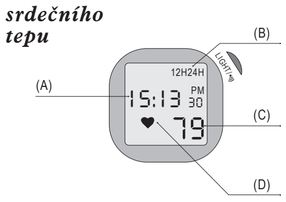
Měřič srdečního tepu



(A) -------- Čas/Datum/Kalendář
(B) -------- Výběr režimu času
(C) -------- Aktuální HR
(D) -------- symbol bliká při měření HR

Gratulujeme vám ke koupi tohoto měřiče srdečního tepu. Udělali jste důležitý krok pro sestavení a udržení vašeho cvičebního programu! Měřič je Vaším motivačním nástrojem, který můžete používat při téměř každé srdeční aktivitě. Pomůže vám dosáhnout Vašich osobních cílů v oblasti získání a udržení tělesné kondice. Pravidelné aerobní cvičení může zlepšit kvalitu Vašeho životu v mnoha ohledech. Níže uvádíme výčet některých benefitů, které přináší cvičení působící na srdce:

- Snižování váhy
- Zlepšení srdeční aktivity
- Denní přírůstek svalové hmoty
- Příliv energie zmírňuje stres
- Pomoc při zvládání úzkosti a deprese
- Zvyšování sebevědomí

Udělejte si ze cvičení zvyk. To je cesta k dosažení výše uvedených benefitů. Váš nový měřič srdečního tepu Vám poskytne přesnou zpětnou vazbu o intenzitě Vašeho cvičení (ECG), což je nezbytné pro sestavení Vašeho cvičebního programu s maximálním přínosem. Tento manuál přináší základní informace o způsobu používání měřiče srdečního tepu. Podrobnější informace můžete najít v dalších částech tohoto manuálu.

Pokud Vás napadne v souvislosti s tímto přístrojem nějaká otázka, na kterou nenajdete v manuálu odpověď, kontaktujte prosím prodejce Vašeho přístroje.

VAROVÁNÍ: NEJDE O LÉKAŘSKÝ PŘÍSTROJ

Tento měřič srdečního tepu není lékařský přístroj, ale užitečný nástroj pro sledování intenzity Vašeho cvičení ve spojitosti se srdeční aktivitou. Nezaručujeme Vám zdraví nebo zlepšení Vaší tělesné kondice plynoucí z používání tohoto přístroje. Dříve než začnete cvičit s tímto přístrojem se poraďte se svým lékařem.

CHARAKTERISTIKA PŘÍSTROJE

- Denní doba
- Voděodolný pro všechny druhy sportů
- Jedno tlačítko pro snadné nastavení času
- Snadná čitelnost hodnot na velkém digitálním displeji (Duální displej)
- Aktuální srdeční tep (HR)
- Pohodlný Ultra-tenký ergonomický hrudní pás se snímačem HR
- 1 tlačítko pro automatické zobrazení HR
- Plně automatické vyšetření srdečního tepu
- Nejmodernější design atraktivních náramkových hodinek
- Jednoduchý start
- Bezdrátový přesný ECG
- Vyměnitelné baterie (snímač a měřič)
- Spojení s interaktivním cvičebním vybavením v klubech zdraví.

Část 1- ZAČÍNÁME

Navlhčete podložky hrudního snímače

Dříve než si upevníte hrudní snímač srdečního tepu, navlhčete dostatečně 2 obdélníkové gumové podložky (elektrody) umístěné na vnitřní straně hrudního pásu. K navlhčení použijte vodu nebo sliny.

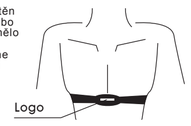
Zadní část hrudního vysílače

Nastavení pásu

Hrudní pás by měl být pevně utažen tak, aby se během cvičení nepohyboval nebo neklouzal. Nesmí být zase utažený až příliš, protože by to bylo velice nepohodlné.

Umístění snímače

Snímač by měl být umístěn těsně pod hrudníkem nebo prsními svaly. Logo by mělo být ve středu hrudníku, čelem ven. Snímač začne vysílat signál, jakmile si jej připevníte na tělo.



Umístění měřiče na zápěstí

Měřič se nosí na zápěstí podobně jako běžné náramkové hodinky. Stejně tak máte možnost připevnit měřič na řídítka kola nebo posilovací stroj. Měřič by měl být umístěn v rozmezí 30° od snímače pro příjem stabilního a silného signálu. K měřiči je přibalen molitanový pásek pro připevnění měřiče na řídítka kola.

Upozornění: Pro aktivaci měřiče srdečního tepu musíte stisknout tlačítko aktivace aktuálního stavu srdečního tepu.

Kontrola signálu

Pokud je displej prázdný, zkuste nejprve více navlhčit gumové podložky a lépe upevnit snímač na hrudi, dokud nezačne na displeji blikat symbol srdce. Pro lepší přenosový signál je někdy nutné posunout snímač více vlevo nebo dolů.

Eliminace poruch

Váš měřič srdeční tepové frekvence přijímá signál ze snímače. Jako u většiny elektronických zařízení, může někdy vzniknout porucha, která způsobí zobrazení chybných hodnot na displeji. Vyhněte se proto používání měřiče srdečního tepu v blízkosti zdrojů rušení, např. vedení vysokého napětí, klimatizace, zářivka, náramkové hodinky a počítače.

Část 2 – URČUJÍCÍ CÍLOVÁ ZÓNA

Jedním z prvních kroků při používání měřiče srdečního tepu je určení Vaší cílové zóny. Vždy je nejlepší poradit se nejdříve se svým lékařem, obzvláště pokud jste již dříve měli problémy se srdcem. Nikdy nepoužívejte měřič srdečního tepu současně s kardiostimulátorem bez předchozí konzultace se svým lékařem. Níže uvádíme některé obecné pokyny a doporučení.

Cílová zóna

Nejběžnější metoda pro výpočet Vaší cílové hodnoty srdečního tepu je, nejdříve nalézt Vaši maximální srdeční frekvenci. Standardní vzorec pro výpočet je:

220 – váš věk = max. hodnota srdečního tepu.

Nepotřebujete cvičit na své maximální úrovni srdečního tepu; měli byste cvičit ve své cílové zóně. Vaše cílová zóna je procentuální sazba z vaší maximální srdeční frekvence. Asociace American Heart Association doporučuje cvičit v cílové zóně mezi 60 - 75% Vaší maximální srdeční tepové frekvence. Pokud se cvičením začínáte, cvičte mezi 50 - 60% Vaší maximální srdeční frekvence. Pokud cvičíte pravidelně a směřujete ke zvýšení výkonu, zvažte cvičení v atletické cílové zóně mezi 75 - 90% Vaší maximální srdeční frekvence. Níže uvedená tabulka pro Vás může být užitečná.

CÍLOVÁ TRÉNINKOVÁ ZÓNA DLE VĚKU & ÚROVNĚ

VĚK	ÚVODNÍ 50%-60% MAX	AEROBNÍ 60%-75% MAX	ATLETICKÝ 75%-90% MAX
20	100-120	120-150	150-180
25	97-117	117-146	146-175
30	95-114	114-142	142-171
35	92-111	111-138	138-166
40	90-108	108-135	135-162
45	87-105	105-131	131-157
50	85-102	102-127	127-153
55	82-99	99-123	123-148
60	80-96	96-120	
65	77-93	93-116	
70	75-90	90-113	

Část 3 – POKYNY PRO OBSLUHU PŘÍSTROJE

OBSLUHA PŘÍSTROJE

Měřič srdečního tepu je specifický jednoduchostí monitoru a snadným ovládáním. Na displeji se zobrazuje srdeční tep a čas. Pro aktivaci přístroje si upevněte snímač okolo hrudníku – viz ČÁST 1. Stiskněte tlačítko pro aktivaci displeje měřiče. Blikající symbol srdce na obrazovce signalizuje, že snímač v danou chvíli snímá srdeční impulsy. ♥ Na displeji se objeví aktuálně naměřená hodnota Vašeho srdečního tepu.

Pokud symbol srdce nebliká a neobjeví se ani naměřená hodnota, zopakujte postup pro aktivaci měřiče v ČÁSTI 1. Při prvním pokusu pořádně navlhčete gumové podložky a věnujte čas nalezení vhodné pozice snímače na těle tak, aby na displeji blikal symbol srdce. Někdy je nutné posunout snímač na hrudníku více vlevo nebo dolů.

MONITOR – REŽIM NASTAVENÍ HODIN – NASTAVENÍ ČASU

NASTAVENÍ 12 NEBO 24 HODINOVÉHO FORMÁTU

Pokud chcete nastavit čas, stiskněte tlačítko a pak přidržte po dobu 3 sekund. V horním pravém rohu displeje začne blikat symbol '12H' nebo '24H'. Výběr jedné z variant potvrďte tlačítkem. Jakmile se na displeji objeví zvolený formát, počkejte 6 sekund, dokud nezačnou na displeji blikat hodiny.

NASTAVENÍ HODIN

Pokud blikají na displeji hodiny, stiskněte znovu stejné tlačítko pro navýšení počtu hodin. Každé stisknutí tlačítka představuje hodinový přírůstek. Jakmile se na displeji objeví cílový počet hodin, počkejte 6 sekund, dokud nezačnou blikat na displeji minuty.

NASTAVENÍ MINUT A SEKUND

Pokud blikají na displeji minuty, stiskněte tlačítko pro navýšení počtu minut. Každé stisknutí tlačítka představuje minutový přírůstek. Jakmile se na displeji objeví cílový počet minut, počkejte 6 sekund, dokud nezačnou na displeji blikat sekundy. Stiskněte tlačítko, za několik sekund by se měla na displeji objevit 0 (pokud nastavíte více než 30 sekund, minuty se navýší o jednu). Pokud chcete opustit režim denního času, stiskněte tlačítko a podržte po dobu 3 sekund, číslice sekund blikají.

Pozn: Z režimu nastavení denního času se dostanete automaticky, pokud dotyčné tlačítko nestisknete během 6 sekund, kdy číslice vteřin na displeji blikají.

Část 4 - SERVIS

Výměna baterií

Baterie v měřiči by měly při běžném užívání (cca 20 minut denně) vydržet déle než 1 rok. Váš měřič obsahuje 2 lithiové baterie CR2032, jednu pro snímač, druhou pro přijímač. Pokud začnou být hodnoty na displeji slabě viditelné nebo měřič zachycuje signál ze snímače jen z velmi krátké vzdálenosti, je vhodné vyměnit baterie. Vždy vyměňte obě baterie najednou.

Protože jsou snímač i měřič voděodolné, doporučujeme, ale není to nutné, provést výměnu baterií u odborníka. Při opětovném zavření krytu baterie dejte pozor, aby byl těsnící kroužek ve správné poloze. Pokud není, může se stát, že se dovnitř dostane voda a zničí jednotlivé součástky. Na selhání měřiče z důvodu nesprávného postupu při výměně baterií se nevztahuje záruka.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

1. Měřič nezobrazuje hodnotu srdečního tepu

Řiďte se znovu instrukcemi v části 1. Nejdříve se pokuste zvlčit gumové podložky, přesuňte snímač do vhodnější polohy tak, aby se na displeji objevil blikající symbol srdce. Pro zachycení lepšího signálu je někdy nutné přemístit snímač více vlevo, nebo dolů.

Na tomto modelu měřiče tepové frekvence musíte aktivovat měření srdečního tepu stiskem tlačítka. Pro zachování delší životnosti baterie se displej vypne, pokud snímač nesnímá signál.

2. Nevyrovnané nebo kolísavé hodnoty

Toto je často způsobeno suchými elektrodami nebo uvolněným hrudním pásem. Dostatečně navlhčení gumových elektrod je nutné pro jejich řádnou funkci. Zkuste elektrody potřít větším množstvím vody a utáhnout hrudní pás.

Zkontrolujte prostředí, kde budete cvičit. Zjistěte, zda nejsou v blízkosti nějaké zdroje rušení signálu jako např. vysokého elektrického vedení, velké motory atd. Nikdy nenoste náramkové hodinky, pokud již máte na ruce měřič. Mohlo by to způsobit nepřesnost ve výsledcích měření.

3. LCD displej je prázdný nebo rozsvícený

LCD displej je určený pro použití při teplotě 32 – 120 °F (0 - 50°C). Displej nefunguje při nízkých teplotách. Pro obnovení funkce displeje zajistěte pokojovou teplotu.

Baterie bude potřeba vyměnit.

4. LCD displej je celý černý

Nevystavujte displej na delší dobu přímému slunci. Nenechávejte displej za čelním sklem auta nebo na řídítkách kola bez dozoru. Pro obnovení funkce displeje zajistěte pokojovou teplotu.

Záruční podmínky, reklamace

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícímu, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 40/1964 Sb., Občanský zákoník, zákona č. 513/1991 Sb., Obchodní zákoník, a zákona č. 634/1992 Sb., Zákon o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.
Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Bořivojova 35/878, 13000 Praha, I.Č. 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888.Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není.
„Kupující spotřebitel" nebo jen „spotřebitel" je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní nebo jiné podnikatelské činnosti.
„Kupující, který není „spotřebitel", je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají a obchodním zákoníkem.
Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

Záruční podmínky

Záruční doba

Prodávající poskytuje kupujícímu záruku za jakost zboží v délce 24 měsíců, pokud ze záručního listu, faktury ke zboží, dodacího listu, příp. jiného dokladu ke zboží nevyplývá odlišná délka záruční doby poskytovaná prodávajícím. Zákonná délka záruky poskytovaná spotřebiteli není tímto dotčena.
Zárukou za jakost přejímá prodávající závazek, že dodané zboží bude po určitou dobu způsobilé pro použití k obvyklému, příp. smluvenému účelu a že si zachová obvyklé, příp. smluvené vlastnosti.

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:

- zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí
- dále se záruka se nevztahuje na baterie, poškození v důsledku špatného zacházení, zneužití nebo nehody, prasklého nebo rozbitého pouzdra, nedbalosti, nesprávné údržby nebo komerčního využití
- mechanickým poškozením
- opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.) neodvratnou událostí, živelnou pohromou
- neodbornými zásahy
- nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Reklamační řád

Postup při reklamaci vady zboží

Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nebezpečí škody na zboží, resp. po jeho dodání. Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.
Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamace fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace těmito doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.
Pokud kupující oznámí závadu, na kterou se nevztahuje záruka (např. nebyly splněny podmínky záruky, závada byla nahlášena omylem apod.), je prodávající oprávněn požadovat plnou úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s odstraňováním závady takto oznámené kupujícím. Kalkulace servisního zásahu bude v tomto případě vycházet z platného ceníku pracovních výkonů a nákladů na dopravu.
Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamace za neoprávněnou. Prodávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladu, které vznikly v souvislosti s neoprávněnou reklamací.
V případě, že kupující reklamuje vady zboží, na které se vztahuje záruka podle platných záručních podmínek prodávajícího, provede prodávající odstranění vady formou opravy, případně výměny vadného dílu nebo zařízení za bezvadné. Prodávající je se souhlasem kupujícího oprávněn dodat výměnou za vadné zboží jiné zboží plně funkčně kompatibilní, ale minimálně stejných nebo lepších technických parametrů. Volba ohledně způsobu vyřízení reklamace dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Prodávající vyřídí reklamaci nejpozději do 30 dnů od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuta lhůta delší. Za den vyřízení se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží předáno kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen vyřídit reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.

SEVEN SPORT, s. r. o., Bořivojova 35/878, 130 00 Praha 3, ČR
IČo: 268 47 264, DIČ: CZ26847264
Vedení společnosti: +420 556 315 196, mobil: +420 603 212 736 , obchod@insportline.cz
Objednávky: +420 556 300 970, objednavky@insportline.cz
Fakturace: +420 556 770 193 fakturace@insportline.cz
Reklamace a servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019 , reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz
Fax: +420 556 770 192, (servis +420 556 770 191)
Web: www.insportline.cz, www.worker.cz, www.worker-moto.cz

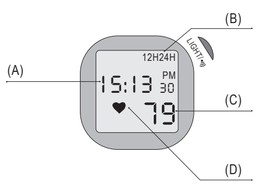
Zastoupení:
Praha a Středočeský kraj: Pavel Laurinec, Mobil: +420 739 089 306
E-mail: pavel.laurinec@insportline.cz

Moravskoslezský kraj: Stanislav Skaško, Mobil: +420 606 740 811
E-mail: skasko@seznam.cz, Http: www.cyklosvec.cz

Jihočeský a Západočeský kraj: CYKLOŠVEC, s.r.o.; Sedláčkova 472,397 01 Písek
Tel.: +420 382 206 440, Fax: +420 382 206 442
E-mail: obchod@cyklosvec.cz
Http: www.cyklosvec.cz

Zastoupení pro Slovensko:
INSPORTLINE, s.r.o. Bratislavská 36, 911 05 Trenčín
IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082
Vedení společnosti: +421(0)905 921 740, obchod@insportline.sk
Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 649 192, objednavky@insportline.sk
Fakturace: +421(0)326 526 701, fakturace@insportline.sk
Reklamace: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, reklamace@insportline.sk
Fax: +421(0)326 526 705
Web: www.insportline.sk, www.worker.sk, www.worker-moto.sk

Pulse Watch



(A) -------- Time/Date/Calender
(B) -------- Time Scale Selector
(C) -------- Current HR
(D) -------- Blinks When measure HR

Congratulations for choosing a Heart Rate Monitor. You've taken an important step in developing and sustaining an exercise program! Your Heart Rate Monitor is a motivating tool that can be used with almost any Cardio activity to help you to achieve your personal fitness goals. Regular aerobic exercise can improve the quality of your life in so many ways. Below are just a few of the health benefits of Cardio exercise:

- Weight Loss
- A Healthier Heart
- Improved Muscle Tone
- Increased Daily Energy Levels
- Reduced Stress
- Help In Countering Anxiety and Depression
- Improved Self Image

The key to reach these benefits is to develop the exercise habit. Your new Heart Rate Monitor will Help you by providing ECG accurate feedback of your exercise intensity that will allow you to modify your workout to achieve the maximum benefit. This manual provides you with the basic information you need to use a heart rate monitor. For more detailed information, see the Further Reading materials section in this manual.

If a question arises about your heart rate monitor that is not answered in this manual, please contact the dealer you purchased the monitor from.

WARNING: NOT A MEDICAL DEVICE

This heart rate monitor is not a medical device, but a useful tool for monitoring the intensity of your workouts by displaying your heart rate. We make makes no claims of guaranteed health or fitness benefits from use of this product. Always consult your doctor before beginning any exercise program.

FEATURES

- Time of the Day
- Water Resistant for All Sport
- Single Button for Easy Time Setting
- Easy to Read Large Digital Display (Dual Display)
- Current Heart Rate
- Comfortable Ultra-silm Ergonomic chest Belt Transmitter
- One-touch Button for Automatic HR Reading
- Fully Automatic off Heart Rate Examination
- State-of-the-art Attractive Wrist Watch Design
- Easy to start
- Wireless ECG Accurate
- User Changeable Batteries (Receiver and Transmitter)
- Interfaces with HR interactive Exercise Equipment in Health Clubs

PART 1-GETTING STARTED

Moisture Transmitter Contacts

Before wearing the transmitter strap, moisture the 2 rectangular rubber pads (electrodes) located on the inside surface of the chest transmitter. Use water or saliva to moisten these pads.

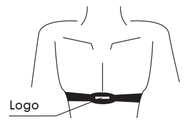
Backside of Chest Transmitter

Adjusting the Strap

The strap should be worn tight enough to prevent the transmitter from bouncing or sliding, but not so tight as to be uncomfortable.

Positioning the Transmitter

The transmitter should be positioned just below the breast or pectoral muscles with the logo centered on the chest, and facing out. The transmitter will begin sending a signal as soon as it is worn.



Wrist Monitor Placement

The wrist monitor is worn on your wrist like a conventional watch. You also have the option of strapping the monitor to your bicycle handlebar or exercise machine. The monitor should be placed within 30° of the transmitter to receive a consistently strong signal. A foam band is included for mounting the monitor to your bike handlebars.

Reminder: To Activate the Heart Rate Monitor you must press the button to activate the pulse readout.

Checking for a Signal

If you do not receive a display, first try applying more moisture to the rubber pads, and repositioning the transmitter until the heart begins blinking on the display. Sometimes it is necessary to shift the transmitter to the left, or move it down further on the chest to get a better transmission signal.

Avoiding Interference

Your heart rate monitor receives a signal from the transmitter. As with most electronic receiving devices, there can sometimes be interference that causes inaccurate display readouts. Avoid using your heart rate monitor near common sources of interference. These include high voltage power lines, air conditioning motor units, fluorescent lights, wristwatches, and computers.

PART 2 - DETERMINING TARGET HEART RATE

One of the first steps to using a heart rate monitor is to determine your target heart rate zone. It is always best to consult with your physician first, and it is especially important if you have a history of heart problem. Never use a heart rate monitor if you have a pacemaker without first consulting your physician. Below are some general guidelines for your reference.

Target Heart Rate Zone

The most common method for calculating your target heart rate is to first find your maximum heart rate. The standard formula for this is:

220 - Your Age = Maximum heart rate.

You do not want to workout at your maximum heart rate; you want to workout in your Target Heart Rate Zone. Your Target Heart Rate Zone is a percentage of your maximum heart rate. The American Heart Association recommends working out at a Target Heart Rate Zone of between 60% and 75% of your maximum heart rate. If you are just beginning an exercise program, exercise between 50% and 60% of your maximum heart rate. If you have already been exercising regularly and are looking to improve your performance, you can consider exercising in the athletic Target Heart Rate Zone of 75% to 90% of your maximum heart rate. You may find the chart below helpful for a quick reference.

TARGET HEART RATE TRAINING ZONE BY AGE & LEVEL

AGE	BEGINNING 50%-60% MAX	AEROBIC 60%-75% MAX	ATHLETIC 75%-90% MAX
20	100-120	120-150	150-180
25	97-117	117-146	146-175
30	95-114	114-142	142-171
35	92-111	111-138	138-166
40	90-108	108-135	135-162
45	87-105	105-131	131-157
50	85-102	102-127	127-153
55	82-99	99-123	123-148
60	80-96	96-120	
65	77-93	93-116	
70	75-90	90-113	

PART 3 - MONITOR OPERATING INSTRUCTIONS

MONITOR - OPERATION

The Heart Rate Monitor is the ultimate in Simplicity a single button monitor. The monitor displays pulse and time. To activate, attach the transmitter around your chest as described in PART 1. Press the button to activate the heart rate display. A heart icon ♥ will blink to indicate the receiver is receiving your pulse rate. Your current heart rate will then be displayed.

If the heart icon does not blink, and you do not get a readout, repeat chest transmitter instructions in PART 1. First try applying more generous moisture to the rubber pads, and repositioning the transmitter until the heart icon begins blinking on the display. Sometimes it is necessary to shift the transmitter to the left, or move it down further on the chest to get a better transmission signal.

MONITOR - CLOCK SET MODE - SETTING TIME

SET 12 or 24 HOUR CLOCK

To set the time, first press the button and hold for three seconds. The symbol for either '12H' or '24H' will now be flashing in the upper right comer of the display. Press the button to choose between a 12-hour or a 24-hour clock. When the desired scale is displayed, wait six seconds until the hour digits flash.

SET HOUR

With the hour digits flashing, press the button to increase the hour display. Each press of the button will increase the hours by one. When the correct hour is shown on the display, wait six seconds until the minute digits flash.

SET MINUTES AND SECONDS

With the minute digits flashing, press the button to increase the minute display. Each press of the button will increase the minute by one. When the correct minute is shown on the display, wait six seconds until the second digits flash. Press the button and the seconds will display zero (if the seconds are greater than 30, the minutes will increase by one). To exit the time of day mode, press the button for three seconds while the second digits are flashing.

NOTE: The computer will also exit the time of day mode automatically if the button is not pressed for more than six seconds while the second digits are flashing.

PART 4 - SERVICE

Battery Replacement

The batteries in your heart rate monitor can be expected to last over one year under normal use, which is estimated at 20 minutes per day. Your monitor uses 2 Lithium CR2032 batteries, one for the transmitter, and one for the receiver. Should your display become faint, or the monitor only pick up the transmitter signal at a very short distance, it is time to replace the batteries. Always replace both batteries at the same time.

Because both the transmitter and the monitor are waterproof, it is recommended -- but not required -- that you have the batteries replaced by a professional jeweler. If the O-ring is not correctly positioned when the monitor or transmitter covers are resealed, than water will damage the components Monitor failure due to incorrectly replacement of the batteries is not covered under the warranty terms.

TROUBLESHOOTING GUIDE

1. NO Heart Rate Display

Repeat instructions in PART 1. First try applying more generous moisture to the rubber pads, and repositioning the transmitter until the heart icon begins blinking on the display. Sometimes it is necessary to shift the transmitter to the left, or move it down further on the chest to get a better transmission signal.

On this model Heart Rate Monitor, you must press the button to activate the pulse readout. To preserve battery life, the display goes off when there is no signal.

2. Erratic or Inconsistent Readout

This is often caused by dry electrodes or a loose chest strap. Moisture on the rubber electrodes is required for proper operation. Try a more generous coating of water on the electrodes and tightening the chest strap.

Check your exercise environment for sources of interference such as high power lines, large motors, etc. Never wear a wrist watch next to your monitor. It will cause inaccurate readouts.

3. LCD Display is blank or Light

The LCD display is designed to be used in temperatures between 32 to 120 degrees Fahrenheit (0 to 50 degrees Centigrade). The display will not operate in colder temperatures. Return to room temperature to restore operation.

Batteries may need replacing.

4. LCD Display is All Black

Avoid placing the LCD in direct sunlight for long periods of time. Do not leave below a car windshield or on an unattended bike handlebar. Return to room temperature to restore operation.