

**Sporttester pro atlety je Váš NEJ fitness produkt, který Vás provází při dosahování cílů v oblasti tělesné kondice & zdravého životního stylu.**

**ZDRAVOTNÍ Doporučení**  
Sporttester slouží pouze k měření srdečního tepu během cvičení a není schopen předvídat úroveň zátěže, která je pro Vaše tělo bezpečná. Není určen pro účely lékařské diagnostiky nebo prevenci problémů se srdcem. Dříve než začnete sporttester používat, poraďte se se svým lékařem. Lékařská konzultace je vhodná zejména pokud jste byli delší dobu neaktivní, měli jste v minulosti problémy se srdcem, kouříte, máte vysoký krevní tlak a/nebo nadváhu. Pokud používáte kardiostimulátor, nepoužívejte sporttester bez předchozí konzultace s lékařem.

**SPECIFIKACE**

**Hodinkový přijímač**  
 ○ Hladina tepové frekvence 30-240 tepů / min.  
 ○ Přesnost měření ±1 tep za min.  
 ○ Provozní teplota 0°C – 50°C  
 ○ Teplota skladování -20°C – 80°C  
 ○ Baterie Lithiový článek 3V 2032  
 ○ Váha 30,6 g

**Vysílač a hrudní pás**  
 ○ Vysílač frekvence 5KHz ±10%  
 ○ Baterie Lithiový článek 3V 2032  
 ○ Váha (vč. pásu) 113,4g (4 oz.)  
 ○ Nastavitelný hrudní pás

- 1 -

**Jak nosit hrudní pás**  
Hrudní pás upevněte přímo pod hrudníkem/prsními svaly. Nošení hrudního pásu by mělo být pohodlné, ale přitom by měl na těle pevně držet.

Vysílač Elastický pás Stiskněte pro upevnění

**Pozn:** Nepoužívejte sporttester v blízkosti silových kabelů vysokého napětí!

**FUNKCE**  
 ○ Čas dne  
 ○ Den / Datum / Kalendář  
 ○ Stopy  
 ○ Kola - 30 kol  
 ○ Aktuální/Průměrný/Maximální srdeční tep  
 ○ Spálené kalorie na 1 cvičení / všechna cvičení  
 ○ Voděodolnost do hloubky 10m, vhodný pro všechny vodní sporty  
 ○ Bezdrátový ECG  
 ○ Velký LCD displej  
 ○ Jednotýkové tlačítko pro vypnutí zvukového alarmu (OFF)  
 ○ Ultra tenký ergonomický hrudní pás s vysílačem  
 ○ Moderní a atraktivní design hodinek  
 ○ Nastavení cílové zóny w/ Audio-vizuální alarm (1 bpm přírůstek)

- 2 -

**Režim změn**  
Pro vstup do režimu změn stiskněte tlačítko "MODE".

1. Režim Data/Času  
 Datum  
 ● 12HR/24HR  
 ● Čas

2. Stopy (STW)  
 3. Nastavení cílové zóny  
 4. Kola - 30 kol  
 Záznam aktuálního srdečního tepu, celkového času cvičení a čas jednotlivých kol.

5. Maximální srdeční tep  
 6. Průměrný srdeční tep  
 7. Spálené kalorie

- 3 -

**Režim data/času**

1 Nastavení dne  
 2 Potvrzení volby  
 3 přesun

**NOČNÍ VIDĚNÍ (podsvěcený displej)**  
Tlačítkem "Light" se aktivuje funkce NOČNÍ VIDĚNÍ. V noci se displej rozsvítí a hodnota srdeční tepové frekvence se na 4 sekundy objeví na displeji.

**Nastavení cílové zóny**

1 Nastavení TZ  
 2 Potvrzení volby  
 3 přesun

○ Tlačítkem "START/STOP" nastavíte hodnotu cílové zóny (TZ).  
 ○ Pítkou tlačítka na chvíli podržte, začne daná hodnota automaticky narůstat o 5 BPM/tepy za min.Hodinky automaticky udržují rozdíl 10 BPM mezi horní a spodní hranicí TZ. Můžete si všimnout, že pokud je mezi horní a spodní hranicí rozdíl pouze 10 BPM, posouvají se obě hodnoty současně.

- 4 -

**Režim měření**

**STOPKY**  
 Celkový čas celého cvičení  
 1 Auto  
 2 Čas kola čas naměřený v průběhu 1 easy cvičení  
 3 Srdeční tep

**Používání stopky a funkce záznamu jednotlivých kol:**  
 Stopy:  
 ○ Po skončení režimu stopky stiskněte 2x tlačítko "Mode".  
 ○ Stisknete tlačítko LAP na displeji se zobrazí číslo kola 1 a záznamem srdeční tep.  
 ○ Pokud stisknete tlačítko LAP znovu, na displeji se zobrazí celkový čas cvičení a čas prvního kola.  
 ○ Po skončení záznamu jednotlivých kol (obr. 8) se na Vašem displeji automaticky objeví číslo kola a jeho čas (viz obr. 9).  
 ○ K prohlížení výsledků jiných kol opakujte krok 7 a 8.

**Záznam jednotlivých kol:**  
 ○ Spusťte stopky.  
 ○ Stisknete tlačítko "LAP" pro záznam času kola.  
 ○ Po dokončení prvního kola stisknete znovu tlačítko "LAP" a začne se měřit další kola. Opakujte krok 4 pro záznam max. 30 kol na jedno cvičení.

- 5 -

**Podržení STOPEK**

**Používání stopky a funkce záznamu jednotlivých kol:**

**Prohlížení výsledku KOL**  
 ○ V paměti můžete uchovat max. 30 záznamů měření jednotlivých kol.

**Prohlížení výsledku jednotlivých kol:**  
 ○ Přitiskněte tlačítko LAP na stopkách (viz obr. 6 nahole).  
 ○ Stisknete tlačítko LAP na displeji se zobrazí číslo kola 1 a záznamem srdeční tep.  
 ○ Pokud stisknete tlačítko LAP znovu, na displeji se zobrazí celkový čas cvičení a čas prvního kola.  
 ○ Po skončení záznamu jednotlivých kol (obr. 8) se na Vašem displeji automaticky objeví číslo kola a jeho čas (viz obr. 9).  
 ○ K prohlížení výsledků jiných kol opakujte krok 7 a 8.

- 6 -

**Vynulování STOPEK**  
3 sekundy

**Vynulování stopky:**  
Stisknete tlačítko Stop/Start a podržte 3 sekundy.

**CÍLOVÁ ZONA HODNOT SRDEČNÍHO TEPU**

HEART RATE TRAINING GUIDE  
 Cílová zóna:  
 50% - 60% Udržování tělesné kondice  
 60% - 70% Vytváření  
 70% - 80% Měsíční odpor  
 80% - 90% Trvalý odpor

Maximální tepová frekvence (MPL/tepy za minutu)  
 = 220 - věk  
 Nastavení pro cílovou zónu 50-60%:  
 Max HR = 50% \* MPL  
 Min HR = 50% \* MPL

○ Cílové zóny se budou lišit u každého jednotlivce, v závislosti na věku, osobních cílech v oblasti tělesné kondice, existujícím zdravotním omezením (vysoký krevní tlak, krevní oběh nebo dýchání), léčbě a doporučení lékaře.

**AVG tep – průměrný srdeční tep**

1 Run Timer  
 2 Aktuální tep  
 Ukazal AVG tep

○ Pokud nevynulujete stopky, bude se Průměrný srdeční tep zobrazovat jako neaktivní (OFF).

- 7 -

**KALORIE**

1 Spálené kalorie  
 2 Vynulování

○ Pokud nevynulujete hodnotu spálených kalorií se režimu Stopky, naměřená hodnota spálených kalorií se bude dále načítat.

**ALARM PRO TZ**

1 Alarm ON (zapnutý)  
 2 Alarm OFF (vypnutý)

○ Pokud přehledně nastavíte cílovou zónu (směrem nahoru nebo dolů), uslyšíte zvukový signál/alarm. Na displeji začne blikat šipka, která bude signalizovat překročení horní nebo spodní hranice cílové zóny.  
 Každým stisknutím tlačítka "light" se naměřená hodnota srdečního tepu na 4 sekundy objeví na displeji.

**Zobrazení maximálního srdečního tepu během cvičení**

Zobrazení maximálního srdečního tepu  
 ○ Stisknete 2x tlačítko "Mode", na displeji se zobrazí maximální srdeční tep naměřený během cvičení.

- 8 -

**CYKLOADAPTER**  
nebo

**ÚDRŽBA**

**1. Elastický pás:**  
Povrch pásu omývejte čistou vodou nebo perle v mýdlové vodě. K čištění nepoužívejte drsné nebo ostré předměty, jinak dojde k jeho opotřebování a budete jej muset vyměnit.

**2. Vysílač:**  
Nikdy nepoškrábte povrch elektrod. Mezi první příznaky jeho opotřebování patří časté kolísání naměřených hodnot. Pro prodloužení jeho životnosti se vyhněte ohybání nebo pokrvení elektrod.

**3. Přijímač (hodinky)**  
Pokud se změní kontrast displeje a na displeji se objevují špatné údaje, je potřeba vyměnit baterii v hodinkách. Je vhodné vyměnit baterie v přijímači a vysílači najednou, uslyšíte zvukový signál/alarm. Na displeji začne blikat šipka, která bude signalizovat překročení horní nebo spodní hranice cílové zóny.  
 Každým stisknutím tlačítka "light" se naměřená hodnota srdečního tepu na 4 sekundy objeví na displeji.

**4. Baterie a jejich výměna:**  
Odbroubejte kryt baterie na zadní straně vysílače. Vyndejte starou a vložte novou baterii, typ CR2032, kladnou polaritou (+) směrem nahoru. Přiložte kryt a zašroubujte.

**Hodinky:**  
Povolte 4 šroubky na zadním netesovém krytu. Zkontrolujte baterie. Po odstranění krytu povolte 2 malé šrouby vnitř, které najdete v pozici 4 a 8 hodin. Jemně vyjměte starou baterii a nahradte ji novou, 1 typ CR2032, kladnou polaritou (+) směrem nahoru.  
**Pozn:** Dejte pozor, aby nebyl hrudní pás příliš pevně utažen.

- 9 -

**Řešení problémů**

**1. Nezobrazuje se aktuální srdeční tep:**  
Zkontrolujte, zda se elektrody správně dotýkají Vaší kůže. Znovu navlhčete elektrody. Zkontrolujte, zda máte hrudní pás dobře připraven a vysílač umístěn do středu hrudníku. Baterie vysílače může být vybitá. Vyměňte baterie. Zkontrolujte, zda je baterie správně vložená – kladnou polaritou (+) nahoru.

**2. Displej je tmavý nebo neopak velice světlý:**  
Může být vybitá baterie. Zkuste novou baterii a zkontrolujte, zda je baterie správně vložená.

**3. Displej černá:**  
Přístroj je přehřátý. Položte jej do stínu a měl by se za nějakou dobu vrátit k normálu.

**4. Přístroj reaguje příliš pomalu:**  
Přístroj je příliš studený. Zahřejte jej a měl by se za nějakou dobu vrátit k normálu.

**5. Naměřené hodnoty srdečního tepu se extrémně liší:**  
Ujistěte se, že Váš hrudní pás drží pevně a je ve správné pozici uprostřed hrudníku. Zkontrolujte, zda se nenacházíte v blízkosti silného elektromagnetického pole nebo vysokenergetického rušení. Pokud ano, přemístěte se jinam.

- 10 -

**Záruční podmínky, reklamacce**  
**Všeobecná ustanovení a vymezení pojmu**  
Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícím, jakož i postup při vyřizování reklamčních 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 těchto záručních podmínkami a reklamačním řádem nezmínovaných.

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s. r. o. se sídlem Bořivojova 35/878, 13000 Praha, I. C. 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 tímto 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.

- 11 -

**Záruční podmínky**  
**Záruční doba**  
Prodávající poskytuje kupujícímu záruku za jakost zboží v délce 24 měsíců, pokud ze záručního listu, faktury ke zboží, dodávacího 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. smluvněmu účelu a že si zachová obvyklé, příp. smluvně vlastnosti.

**Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:**  
 • zavinením uživatele tj. poškozením výrobku neobdobnou repasí  
 • dále se záruka se nevztahuje na baterie, poškození v důsledku špatného zacházení, znečištění 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 nárazů, úmyslné pozměněním designem, tvarem nebo rozměry

- 12 -

**Reklamační řád**  
**Postup při reklamaci vady zboží**  
Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nezpečetěné obal, resp. po jeho dodání. Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přímé nebo 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 tyž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace těmito doklady, má prodávající právo reklamaci zamítnout. Pokud kupující oznámí závadu, na kterou se nevztahuje záruka (např. nebyly splněny podmínky záruky, závada byla nahlášená omylným 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 pracovníků výkonu a nákladů na dopravu. Pokud prodávající zjistí (testování), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamace za neoprávněnou. Prodávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s neoprávněnou reklamací.

V případě, že kupující reklamuje vadu 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 výměnu za vadné zboží jiné zboží plně funkčně kompatibilní, ale minimálně stejných nebo lepších technických parametrů. Volba ohledně způsobu vyzřízení reklamace dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

- 13 -

Prodávající vyřídí reklamaci nejpozději do 30 dnů od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuta lhůta delší. Za den vyřizování se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží předáno kupujícím. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen vyříditi 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.**, Břivojova 35/878, 130 00 Praha 3, ČR  
 IČO: 268 47 264, DIČ: CZ26847264  
 Vědomostní: +420 556 516 156, mobil: +420 603 212 736, obchod@septor.cz  
 Čísločárny: +420 556 530 970, obposlavy@septor.cz  
 Fax: +420 556 770 190, reklamacce@septor.cz  
 Reklamacce a servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, reklamacce@septor.cz  
 Servis@septor.cz  
 Web: www.septor.cz, www.septor.com

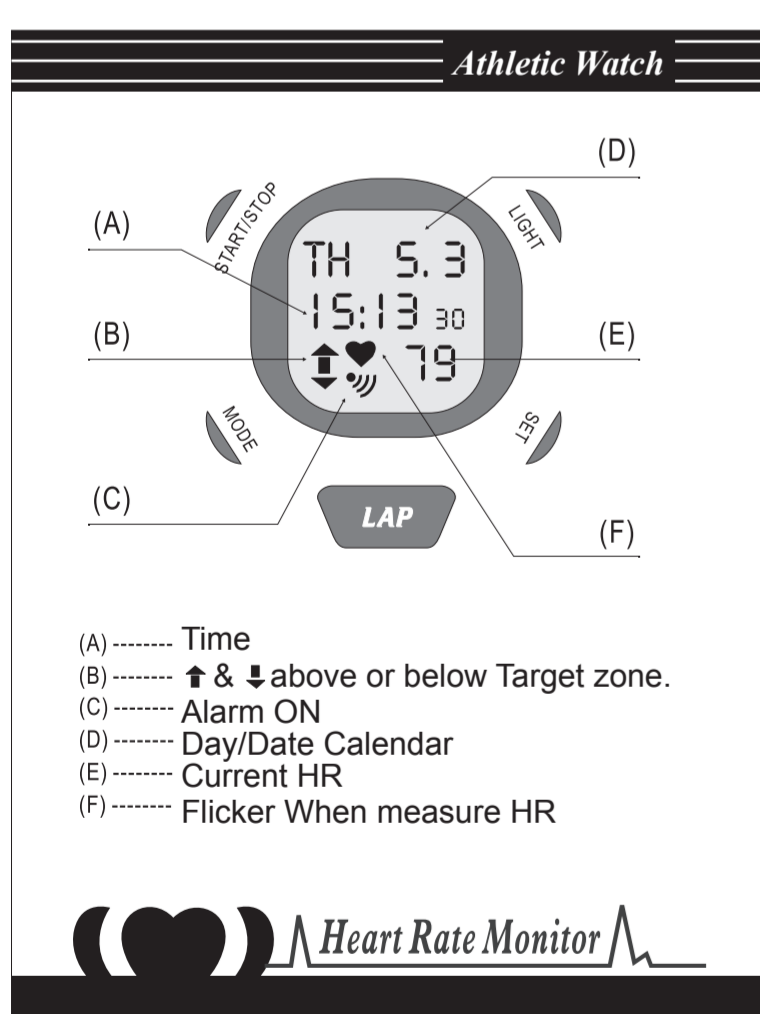
**Zastupitel:** Pavel Laurinc, Mobil: +420 739 089 306  
 Praha a středozápadní kraj: E-mail: pavel.laurinc@septor.cz

**Moravskoslezský kraj:** Stanislav Špaček, Mobil: +420 606 740 811  
 E-mail: stanislav@septor.cz, http: www.cykloadapter.cz

**Jihočeský a Západočeský kraj:** CYKLOADAPTER s.r.o., Sešilova 42, 397 01 Písek  
 Tel: +420 362 368 448, Fax: +420 362 360 442  
 E-mail: obchod@cykloadapter.cz  
 Web: www.cykloadapter.cz

**Zastupitelé pro Slovensko:**  
**SEVENSPORT s.r.o.**, Bratislava 36, 911 05, Trnava  
 IČO: 36017223, DIČ: SK36017222  
 Vědomostní: +421 0905 621 740, obchod@septor.sk  
 Čísločárny: +421 0905 628 701, +421 09187 649 192, obposlavy@septor.sk  
 Fax: +421 0905 628 701, reklamacce@septor.sk  
 Reklamacce: +421 0905 628 701, +421 09187 408 519, reklamacce@septor.sk  
 Servis@septor.sk  
 Web: www.septor.sk, www.septor.com.sk

- 14 -



**Athletic Watch is your BEST fitness product that guides you to achieve your physical goal & healthy lifestyle.**

**HEALTH NOTICE**  
This product is for displaying heart rate during exercise only and cannot predict the intensity level that is safe for you. It is not intended for medical diagnostic purposes or for prevention of heart related health problems. Before you begin any exercise program, please consult your physician, especially if you have been inactive for a period of time, have a history of cardiac illness, smoke, have high blood pressure and/ or are over-weight. If you use a pacemaker, do not use a heart rate monitor until you consult with your doctor.

**SPECIFICATIONS**

**Watch Receiver:**  
 ○ Heart Rate Range 30 to 240 beats per minute  
 ○ Heart Rate Accuracy ±1 beat per minute  
 ○ Operating Temperature 0°C – 50°C  
 ○ Storage Temperature 14°C – 70°C  
 ○ Battery 3 volt lithium 2032 cell  
 ○ Weight 30.6 grams

**Transmitter & belt:**  
 ○ Emitted Frequency 5KHz ±10%  
 ○ Battery 3 Volt Lithium 2032 cell  
 ○ Weight (including belt) 113.4 grams (4 oz.)  
 ○ Adjustable Chest Belt

- 16 -

**How to wear your Athletic Watch**  
The transmitter should be positioned right below the breasts / pectoral muscles. The strap should be comfortable, but secure.

Transmitter Elastic Strap Press to fix

**Note:** Do not use Athletic Watch near high voltage power cables.

**FEATURES:**  
 ○ Time of Day  
 ○ Day / Date Calendar  
 ○ Stopwatch  
 ○ Laps-30 LAPS  
 ○ Current/Average/ Max. HR display  
 ○ Calories Burned for an individual / Total Exercises  
 ○ Up to 10m Depth Water Proof for All Water Sports  
 ○ Wireless ECG Accurate  
 ○ Large Easy-to-View LCD Display  
 ○ One-touch Button for Audible Alarm OFF  
 ○ Ultra-Slim Ergonomic Chest Belt Transmitter  
 ○ State-of-Art attractive Wrist Watch design  
 ○ Target Zone Setting w/ Audio-Visual Alarm (1 bpm increments)

- 17 -

**Mode Change**  
Press "MODE" button to change mode.

1. Date/Time Mode  
 Date  
 ● 12HR/24HR  
 ● Time

2. Stopwatch (STW)  
 3. Target Zone Setting  
 4. Laps-30 Laps  
 Record current HR, total exercise time and each Lap's time.

5. Max Heart Rate  
 6. Average Heart Rate  
 7. Calories Burned

- 18 -

**Date/Time Mode**

1 Set Day  
 2 Adjust  
 3 Shift

○ Repeat 2 & 3 to set Month/ Date/ 12hr/ 24hr/ Hour/ Minute/ Second, and press "SET" to complete the setting.

**Nightsight (Backlit Display Light)**  
Press the "Light" key to activate NIGHTSIGHT. To facilitate night time monitoring, the display will illuminate and the heart rate reading will "freeze" for 4 seconds.

**Target Zone Setting**

1 Set TZ  
 2 Adjust to reduce  
 3 Shift

○ Press "START/STOP" key to adjust TZ value, and if hold this key, the digits will adjust by 5 BPM increments.  
 ○ The heart watch automatically maintains a 10 BPM separation between the upper and lower target settings. Therefore, you may notice that the upper and lower settings move simultaneously whenever there is only a 10 BPM difference.

- 19 -

**Measure Mode**

**Start STOPWATCH**  
 Total Time spent for your total exercises  
 1 Auto  
 2 LAP Time time spent for current exercise  
 3 Heart Rate

**Using the Stopwatch and Lap Record Features:**  
 Starting the Stopwatch:  
 ○ Press the "START/STOP" button to start the stopwatch.  
 ○ Press the "Mode" Button 2 times to reach the Stopwatch display.  
 ○ Press the "START/STOP" button that the function of Stopwatch will begin.

**LAP**  
 LAP record No. Total LAP time  
 1 Auto  
 2 recorded HR  
 3 LAP time for LAP 1

**Recording Laps:**  
 ○ Activate the stopwatch.  
 ○ Press the "LAP" button to start the lap record future.  
 ○ When your first LAP is completed and you are ready to record the next simply press the "LAP" button again. Repeat number 4 to record up to 30 LAPS for one work out.

- 20 -

**Hold STOPWATCH**

**Stopping the stop watch at the end of work out:**  
 ○ Press the "START/STOP" button to pause the stopwatch.  
 ○ Please remember that holding the "START/STOP" button down for 2 or more seconds the memory will be cleared and you will lose the lap records just made.

**Recall LAP**  
 LAP records can store up to LAPs & Recall last 30 LAPs when STOPWATCH was hold.

**Recalling Recorded Lap Data:**  
 ○ Place the Stopwatch on hold (see fig 6 above).  
 ○ Press the Lap button and Lap record number one will be displayed along with the recorded heart rate.  
 ○ Press the Lap button again and both the total Lap time and the time for Lap one will be displayed.  
 ○ After you process number 8, your watch will automatically switch to display the Lap number and Lap time as shown in fig 9. To recall other Lap records repeat number 7 and 8.

- 21 -

**Reset STOPWATCH**  
3 Sec

**Resetting the Stopwatch:**  
Press and hold the Stop/Start button for 3 seconds.

**TARGET HEART RATE TRAINING GUIDE**

HEART RATE TRAINING GUIDE  
 Training Areas:  
 50% - 60% Maintain Fitness  
 60% - 70% Endurance  
 70% - 80% Slight Resistance  
 80% - 90% Sustained Resistance

Maximum Pulse Limit (MPL/bpm)  
 = 220 - Age  
 For Maintain Fitness TZ setting:  
 Max HR = 60% \* MPL  
 Min HR = 50% \* MPL

○ Target zone will vary for each individual, depending on Ages, Personal fitness goals, Existing health considerations (High blood pressure, circulation or respiration), Medications and Doctor's recommendations.

**AVG Pulse**

1 Run Timer  
 2 Current Pulse  
 Show AVG Pulse

○ The average heart rate will display OFF as long as the Stop watch is cleared.

- 22 -

**KCAL**

1 Burned calories  
 2 Reset to Zero

○ If one did not clear the value of calories by clean time in Stop Watch mode, the value of calories consumption will be accumulated.

**ALARM FOR TZ**

1 Alarm On  
 2 Alarm Off

○ A continuous alarm will sound whenever you exit, either above or below, the programmed target heart rate "zero". An arrow will flash to visually indicate that your heart rate is either above or below the selected target zone. Each press the "light" key, the heart rate reading will "freeze" for 4 seconds.

**Recalling MAX Heart Rate from workout**

**READING THE MAX HEART RATE**  
 ○ Press the Mode button 3 times to read the Max heart rate reached during your workout.

- 23 -

**BIKE ADAPTOR**

**MAINTENANCE**

**1. The elastic strap:**  
The strap can be rinsed in surface fresh water or washed with a mild soap. Never scrape strap to wear out may need to be replaced.

**2. Transmitter:**  
Never scrap the rubber electrode surface. The first signs of a worn out transmitter are often erratic heart rate numbers which jump up and down. To extend the life, avoid bending the electrodes.

**3. Watch**  
If the display contrast changes and figures become faint, it's time to replace the battery. Consider changing the watch and transmitter batteries at the same time. It's a good practice.

**NOTE:** Do not expose your Athletic Watch to extremely cold or hot temperatures. For example, do not leave your unit in direct sunlight.

**4. Batteries and Battery Replacement:**  
**Transmitter:**  
Unscrew the battery cover located on the back of the transmitter. Remove the new battery, model CR2032, with the (+) side facing up.  
Replace the cover and tighten screws.  
Unscrew the four screws on the stainless steel back cover closely at the battery. After removing the housing, Unscrew the inside two small screws located at the 4 o'clock and 8 o'clock positions. Gently remove the battery and replace it with a new battery, model CR2032, the (+) side facing up.  
**NOTE:** Be careful not to over tighten and "strip" the casing.

- 24 -

**TROUBLESHOOTING**  
**Make sure that does not show up:**  
1. Heart rate does not show up:  
Make sure that you have good contact between the electrodes and your skin. Re-moiste the electrodes. Make sure your chest belt fits securely and is properly positioned at the center of the chest. The transmitter battery may be worn out. Replace the battery. Make sure the battery is installed correctly with the (+) side facing up.

2. Display is black or very light:  
The battery power may be low. Try a new battery—make sure the battery is installed correctly.

3. Display becomes dark or black:  
The unit is too hot. Place the unit in a shaded area, and it should return to normal.

4. The unit operates slowly or struggled:  
The unit is too cold., Warm the unit, and it should return to normal.

5. Heart rate varies enormously:  
Make sure your chest belt fits securely and is properly positioned at the center of the chest.  
Check your surroundings for electromagnetic or high energy interference and move away from the source of interference.

- 25 -