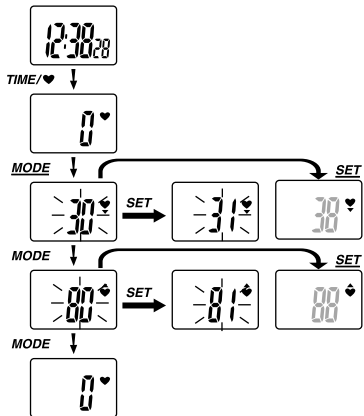
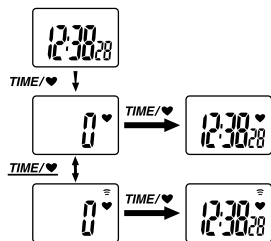


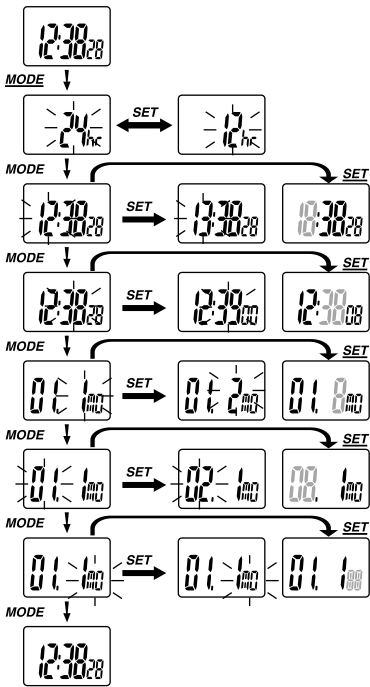
[FIG. A]



[FIG. B]



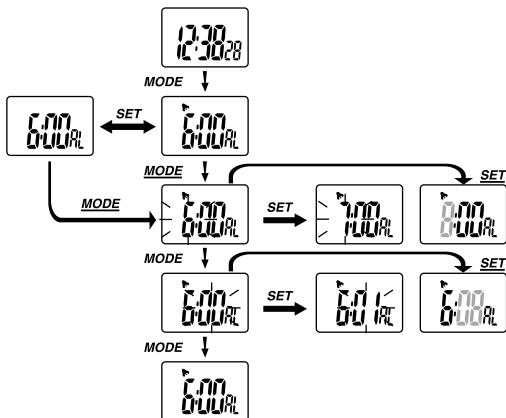
[FIG. C]

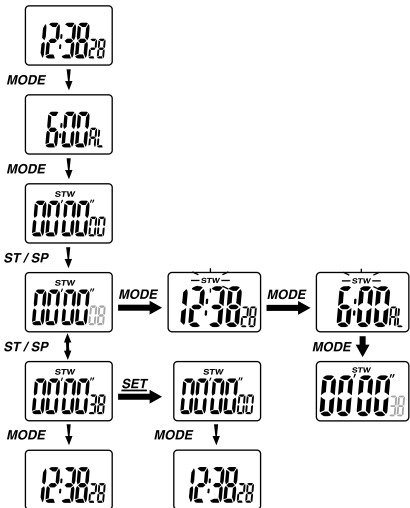


[FIG. D]



[FIG. E]





[FIG. G]

HART FREQUENTIE METER

MODEL NO. HR102

GEBRUIKSAANWIJZING

SECTIE 1

INTRODUCTIE

Gefeliciteerd met de aanschaf van de HR102 Hart frequentie meter.

De HR102 is een bruikbaar gezondheid product ontworpen voor het behalen en instand houden van uw optimale oefenbereik door uw hartslag tijdens de oefeningen te meten.

De HR102 wordt geleverd met een hartslag zender en ontvanger in pols horloge vorm, met de extra functies van tijd, stopwatch en display verlichting.

KEN UW GEGEVENS

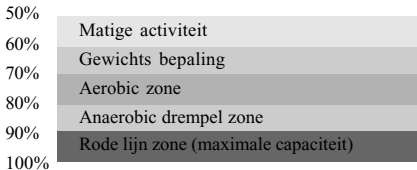
Het is belangrijk uw maximum hartslag (MHS), trainings zone, alsmede bovenste en onderste hartslag limiet te kennen voordat u met een training begint. Zij stellen u in staat het maximale voordeel uit uw training te halen.

De MHS wordt aangegeven in slagen per minuut. U kunt uw MHS krijgen via een test, of u kunt een schatting maken met behulp van de volgende formule:

Mannen 220 minus uw leeftijd = MHS

Vrouwen 230 minus uw leeftijd = MHS

Er zijn verschillende training zones die een specifiek resultaat opleveren in uw fitness programma's. De populairste zones liggen tussen de 50% en 80% van uw maximum hartslag. Hiermee neemt uw spierkracht toe, verbrandt u vet en voelt u zich fitter. Bij het programmeren van uw horloge wordt het laagste % van de gekozen zone de onderste hartslag grens en het hoogste % de bovenste hartslag grens.



De bovenste en onderste hartslag grenzen worden berekend door uw MHS te vermenigvuldigen met het percentage van de gekozen trainings zone.

Voorbeeld:

Een 40-jarige man die traint om zijn gezondheid op peil te houden,

Zijn bovenste hartslag grens $(220 - 40) \times 70\% = 126$
(slagen per minuut)

Zijn onderste hartslag grens $(220 - 40) \times 60\% = 108$
(slagen per minuut)

Een 30-jarige vrouw die aerobische oefeningen doet,

Haar bovenste hartslag grens $(230 - 30) \times 80\% = 160$
(slagen per minuut)

Haar onderste hartslag grens $(230 - 30) \times 70\% = 140$
(slagen per minuut)

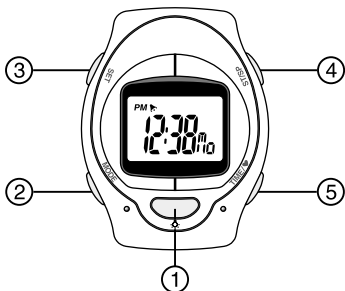
TRAINING TIPS

- Begin rustig. Kies de trainings zone die het best bij uw fysiek past.
- Oefen regelmatig. Drie tot vier keer per week gedurende 20 tot 30 minuten zorgen voor een gezonder cardiovasculair systeem.
- Verhoog uw trainings zone naarmate u zich fitter voelt.
- De training gericht op het op peil houden van uw gezondheid vergt de laagste training intensiteit. Deze training is goed voor beginners en zij die hun cardiovasculaire systeem willen verbeteren.

- De aerobische oefenzone verhoogt uw kracht en uithoudingsvermogen. Het werkt binnen het zuurstof opname bereik in uw lichaam, verbrandt meer calorieën en kan langer volgehouden worden.
- De anaerobische oefenzone brengt snelheid en kracht teweeg. Het werkt op de top of boven het zuurstof opneem bereik van het lichaam, bouwt spierkracht op maar kan niet gedurende lange tijd worden volgehouden.

Waarschuwing: Het vaststellen van uw individuele trainings zone is een kritische stap in het proces naar een efficiënte en veilige training. Raadpleeg uw huisarts of een gezondheids professional om het volgende te bepalen: uw maximum hartslag, boven- en ondergrens, frequentie van de oefeningen die geschikt zijn voor uw leeftijd, condities en specifieke trainings doelen.

ONTVANGER BEDIENINGS KNOPPEN



1. LICHT KNOP

Schakelt de display verlichting in gedurende 5 seconden

2. MODE KNOP

Voor het wisselen van de uitlezing of ingedrukt houden om in de instelstand te komen

3. SET KNOP

Verandert de instelstand, stelt het alarm aan of uit in de alarm stand of herzet de stopwatch

4. ST/SP KNOP

Start of stopt de stopwatch

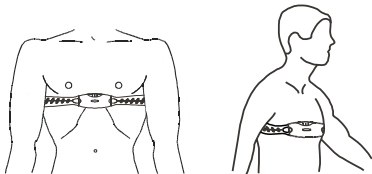
5. TIME/♥ KNOP

Toont de hartslag of ingedrukt houden om het hartslag alarm te activeren

DE HARTSLAG ZENDER

De zender neemt uw hartslag op en zendt deze gegevens naar de ontvanger om uw pols. Bevestig hem als volgt:

1. Bevochtig de geleiding delen aan de achterzijde van de zender met water of een geleidings gel om een goed contact tussen zender en huid te waarborgen.
2. Breng de zender aan om de borst en pas de elastieken band zodanig aan dat de zender zonder te verschuiven net onder de borstkas komt te zitten en het hartslag signaal goed kan oppakken.

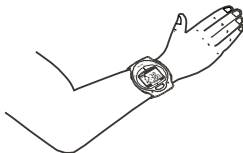


TIP:

- De positie van de zender beïnvloedt de werking. Beweeg de zender wat heen en weer om het beste signaal te verkrijgen. Vermijdt gebieden met veel borsthaar.
- In een droog en koud klimaat duurt het even alvorens de zender stabiel functioneert. Dit is normaal aangezien de geleidings delen enig transpiratievocht nodig hebben om een goed contact met de huid te krijgen.

DE HARTSLAG ONTVANGER

De ontvanger heeft de vorm van een polshorloge. U kunt hem om uw pols dragen of op uw fiets of trainings apparaat bevestigen met behulp van de bijgeleverde rubber bevestiging.



EFFECTIEF BEREIK

De zender en de ontvanger zullen signalen gaan verzenden en ontvangen zodra de batterijen geplaatst zijn. Beide units dienen gedragen of bevestigd te worden binnen een effectief bereik van 50 cm. Als de signalen onstabiel worden:

- Verkort de afstand tussen zender en ontvanger
- Verander de positie van de zender
- Controleer de batterijen en vervang ze indien nodig

HET GEBRUIK IN WATER

De HR102 is waterbestendig en kan gedragen worden gedurende het zwemmen of duiken tot ongeveer 30 meter.

Opm: Stel de unit in alvorens hem bloot te stellen aan water. Het bedienen van de knoppen in het water (of tijdens een zware regenbui) kan ertoe bijdragen dat er water in de ontvanger komt.

SECTIE 2 BEDIENING

DE DISPLAY VERLICHTING

Druk op de LIGHT knop om de display verlichting gedurende 5 seconden in te schakelen

BEDIENINGS STANDEN

Er zijn vier bedienings standen, zie Fig. A

Opm: Als er geen signalen worden opgevangen of als de meting gedurende 5 minuten buiten het bereik is wordt de functie uitgeschakeld en keert de display automatisch terug naar de laatst gekozen uitlezing.

HET INSTELLEN VAN HARTSLAG GRENZEN

De hartslag grenzen helpen u vast te stellen of u binnen uw trainings zone oefent. Zodra u boven of beneden deze grenzen komt, knippert een indicatie in de display om u hierop opmerkzaam te maken. Voor het instellen van de hartslag grenzen, zie FIG. B

Opm: De bovenste grens dient ingesteld te zijn boven de onderste grens. De zender past het bereik automatisch aan volgens de ingebrachte gegevens.

U kunt tevens het hartslag alarm instellen, zodat u een signaal hoort als u buiten uw training zone komt, zie FIG. C

HET INSTELLEN VAN DE TIJD

Voor het instellen van de tijd, **zie FIG. D**

Opm: Het datum formaat voor de 12 uur display is MAAND-DAG. Het formaat voor de 24-uur display is DAG-MAAND

Om de datum in te zien, **zie FIG. E**

Voor het instellen van het alarm, **zie FIG. F**

Opm: Als het alarm aan staat, zal het dagelijks afgaan op de ingestelde tijd. Druk op een willekeurige toets om het alarm af te zetten. Het alarm is dan nog steeds actief en zal de volgende dag op dezelfde tijd opnieuw afgaan.

DE STOPWATCH

Voor het gebruik van de stopwatch, **zie FIG. G**

SECTIE 3 AANVULLENDE INFORMATIE

BATTERIJ INFORMATIE

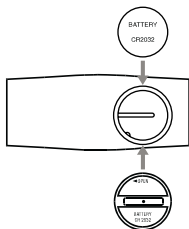
De HR102 werkt op een CR2032 Lithium batterij voor de zender en een CR2032 Lithium batterij voor de ontvanger. Beide worden met de HR102 meegeleverd.

Zodra de batterij van de ontvanger leeg begint te raken verschijnt een indicatie in de display.

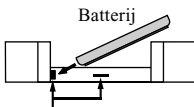
Als de hartslag uitlezing stopt of foutief reageert, dient u de batterij in de zender te vervangen. U kunt dit zelf doen zonder speciaal gereedschap.

Om de batterij te wisselen

1. Verwijder het batterijklepje op de ontvanger
2. Vervang de oude batterij door een nieuwe



BOVEN KANT



ZIJKANT

3. Plaats het batterijklepje weer terug
4. Open het batterijklepje op de zender door een muntstuk in de gleuf te plaatsen en tegen de klok in te draaien.
5. Plaats een CR2032, 3V lithium batterij (tekst op batterij naar boven).
Let op: raak de beide contacten in het batterijvakje niet aan, anders heeft u kans dat de batterij ontladtd.
6. Plaats het batterijklepje weer terug.

Als u problemen ondervindt met het verwisselen van de batterijen, vraag dan uw dealer dit voor u te doen.

ENERGIE SPAAR STAND

Als de ontvanger gedurende 15 minuten geen signaal doorkrijgt van de zender, keert de display automatisch terug naar de laatst gekozen uitlezing.

VOORZORGS MAATREGELEN

- Lees de gebruiksaanwijzing aandachtig door.
- Stel de unit niet bloot aan extreme schokken, stof of temperaturen.

- Probeer niet de unit zelf te repareren, hiermee loopt u de kans dat uw garantie vervalt.
- Gebruik geen oude en nieuwe batterijen door elkaar, of batterijen met een andere specificatie. Gooi lege batterijen niet weg maar lever ze in als KCA.

SPECIFICATIES

Funcities

Tijduitlezing	: 12/24 uur systeem met uren / minuten / seconden
Stopwatch	: 00:00:00 tot 29:59:59 (uren : minuten : seconden)
Hartslag meting	: 30 – 240 BPM (slagen per minuut)
Bovenste grens	: 80 – 240 BPM
Onderste grens	: 30 – 220 BPM
Gewicht	: Ontvanger – ong. 40g (inclusief batterij) Zender – ong. 68g (inclusief batterij)
Voeding	: Ontvanger – 1x CR2032 3V Lithium batterij Zender – 1x CR2032 #V Lithium batterij
Werkings temperatuur	: -10°C tot +50°C
Opslag temperatuur	: -20°C tot +60°C
Waterdichtheid	: 30 meter (zonder knoppen in te drukken)

ONDERHOUD

1. Reinig de unit niet met een scherp schoonmaakmiddel, zoals wasbenzine of terpentijn. Dit kan leiden tot beschadiging van de behuizing of het elektronische circuit.

2. Stel de unit niet bloot aan extreme schokken, stof of temperatuur of luchtvochtigheid. Dit kan leiden tot niet functioneren, een kortere levensduur, beschadigde batterijen of defecte onderdelen.
3. Probeer niet de unit zelf te repareren, aangezien u de kans loopt uw garantie te verliezen. Er bevinden zich geen onderdelen in de unit die door uzelf vervangen kunnen worden.

Lees deze instructie aandachtig door alvorens het apparaat in gebruik te nemen

Drukfouten en/of tussentijdse wijzigingen voorbehouden.

