

Fitness-Pulsuhr

Bedienungsanleitung



Inhaltsverzeichnis

Ihre neue Fitness-Pulsuhr	3
Lieferumfang.....	3
Wichtige Hinweise zu Beginn.....	4
Sicherheitshinweise	4
Wichtige Hinweise zur Entsorgung	5
Wichtige Hinweise zu Knopfzellen und deren Entsorgung	5
Konformitätserklärung.....	6
Produktdetails	7
Tasten und Funktionen	8
Zusammenfassung der Funktionen	8
Verwendung.....	9
Zeit einstellen.....	9
Herzfrequenz überwachen.....	10
Herzfrequenzzone einstellen	13
Herzfrequenz-Tabelle	14
Daten anzeigen.....	15
Alarm einstellen	16
Stoppuhr	17
Batterie austauschen	17
Reinigung und Pflege.....	18
Technische Daten	19

Ihre neue Fitness-Pulsuhr

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank für den Kauf dieser Fitness-Pulsuhr. Sie dient der Überwachung Ihrer persönlichen Fitness und zeigt neben der Herzfrequenz die Uhrzeit und das Datum an; außerdem kann ein Alarm eingestellt werden. Die Fitness-Pulsuhr verfügt ebenfalls über einen Kalorienzähler und eine Stoppuhr. Sie kann sowohl am Handgelenk, wie auch mit dem optionalen Brustgurt getragen werden.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung und befolgen Sie die aufgeführten Hinweise und Tipps, damit Sie die Fitness-Pulsuhr optimal einsetzen können.

Lieferumfang

- Fitness-Pulsuhr
- Bedienungsanleitung



HINWEIS:

Die Batterie ist bereits werksseitig eingesetzt.



Achtung!

Nicht geeignet für Kinder unter 3 Jahren. Enthält verschluckbare Kleinteile.

Wichtige Hinweise zu Beginn

Sicherheitshinweise

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung, Verletzungsgefahr!
- Öffnen Sie das Produkt niemals eigenmächtig. Führen Sie Reparaturen nie selbst aus!
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig. Es kann durch Stöße, Schläge oder Fall aus bereits geringer Höhe beschädigt werden.
- Halten Sie das Produkt von Feuchtigkeit und extremer Hitze fern.
- Tauchen Sie das Produkt niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten!

Wichtige Hinweise zur Entsorgung

Dieses Elektrogerät gehört nicht in den Hausmüll. Für die fachgerechte Entsorgung wenden Sie sich bitte an die öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde.

Einzelheiten zum Standort einer solchen Sammelstelle und über ggf. vorhandene Mengenbeschränkungen pro Tag/Monat/Jahr entnehmen Sie bitte den Informationen der jeweiligen Gemeinde.



Wichtige Hinweise zu Knopfzellen und deren Entsorgung

Knopfzellen gehören **NICHT** in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Knopfzellen zur fachgerechten Entsorgung zurückzugeben.

Sie können Ihre Knopfzellen bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde abgeben oder überall dort, wo Knopfzellen der gleichen Art verkauft werden.

- Verwenden Sie immer Knopfzellen desselben Typs zusammen und ersetzen Sie immer alle Knopfzellen im Gerät zur selben Zeit!
- Achten Sie unbedingt auf die richtige Polarität der Knopfzellen. Falsch eingesetzte Knopfzellen können zur Zerstörung des Gerätes führen - Brandgefahr.
- Versuchen Sie nicht, Knopfzellen zu öffnen und werfen Sie Knopfzellen nicht ins Feuer.

- Knopfzellen, aus denen Flüssigkeit austritt, sind gefährlich. Berühren Sie diese nur mit geeigneten Handschuhen.
- Knopfzellen gehören nicht in die Hände von Kindern.
- Nehmen Sie die Knopfzellen aus dem Gerät, wenn Sie es für längere Zeit nicht benutzen.

Konformitätserklärung

Hiermit erklärt PEARL.GmbH, dass sich das Produkt NX-1274-675 in Übereinstimmung mit der Funkanlagen-Richtlinie 2014/53/EU, der RoHS-Richtlinie 2011/65/EU und der EMV-Richtlinie 2014/30/EU befindet.



Leiter Qualitätswesen

Dipl. Ing. (FH) Andreas Kurtasz

Die ausführliche Konformitätserklärung finden Sie unter www.pearl.de/support. Geben Sie dort im Suchfeld die Artikelnummer NX-1274 ein.

Produktdetails



Ihre neue Fitness-Pulsuhr			
1	Taste ADJUST/ LIGHT	5	Gehäuse
2	Display	6	Armband
3	Taste START/STOP	7	Taste MODE
4	Taste RESET		

Tasten und Funktionen

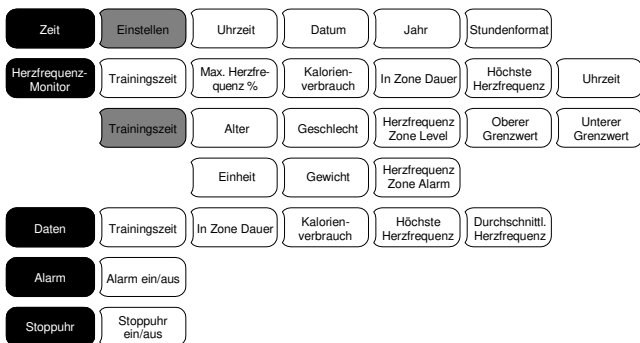
MODE ⑦: Aufrufen der unterschiedlichen Betriebsmodi der Fitness-Pulsuhr und in den Einstellungen Sprung zum nächsten auszufüllenden Feld.

ADJUST/LIGHT ①: Aufrufen der Einstellungsmenüs, Löschen der Daten einer Trainingseinheit und Einschalten der Hintergrundbeleuchtung des Displays.

START/STOP ③: Erhöhen von Werten im Einstellungsmodus, Unterbrechungszeiten im Herzfrequenz-Überwachungsmodus.

RESET ④: Verringerung von Werten im Einstellungsmodus, Aufrufen der Untermenüs, Umschalten der Gewichtseinheiten Pfund/kg und Beendigung der Trainingseinheit.

Zusammenfassung der Funktionen



Verwendung

Zeit einstellen

Im Zeitmodus können Uhrzeit, Datum und Stundenformat eingestellt werden.

1. Drücken Sie MODE ⑦, um die Einstellung der Uhrzeit

aufzurufen. Das Display zeigt:



2. Halten Sie ADJUST/LIGHT ① für 2 Sekunden gedrückt.

Das Display zeigt:



3. Die Stunden blinken und mit START/STOP ③ oder RESET ④ stellen Sie die Stunden ein. Das Display zeigt:



4. Drücken Sie erneut MODE ⑦, um die Einstellung zu bestätigen und die Minuten einzustellen. Die Minuten

blinken und das Display zeigt:



5. Nach diesem Muster stellen Sie nun nacheinander die Minuten, die Sekunden, das Jahr, den Monat, den Tag und das 12- oder 24-Stundenformat ein. Im Display haben Sie nacheinander die folgenden Anzeigen:



6. Drücken Sie zum Abschluss der Einstellungen ADJUST/LIGHT ①.

Herzfrequenz überwachen

Es ist wichtig, dass Sie Ihre maximale Herzfrequenz, den Trainingsbereich sowie den oberen und unteren Herzfrequenz-Grenzwert kennen, bevor Sie beginnen. Diese Werte helfen Ihnen bei der Erzielung des größten Nutzens Ihrer Workouts für Ihre Gesundheit.

Wir empfehlen, vor der Festlegung Ihres persönlichen Trainingsplans einen Arzt zu befragen. Alternativ legen Sie Ihren oberen und unteren Herzfrequenz-Grenzwert nach der Formel $220 - \text{Alter}$ (für Männer) bzw. $226 - \text{Alter}$ (für Frauen) fest.

1. Drücken Sie MODE ⑦, um den Herzfrequenz-Überwachungsmodus aufzurufen. Das Display zeigt:



2. Halten Sie ADJUST/LIGHT ① gleich nach Erscheinen der Anzeige „HRM“ für 2 Sekunden gedrückt. Auf dem Display wird „Adjust Hold“ angezeigt.

3. Drücken Sie START/STOP ③ oder RESET ④, um die Einstellung vorzunehmen. Drücken Sie MODE ⑦ um das Menü zu navigieren.

Die Einstellungen verlaufen in folgender Reihenfolge:
Age → Sex (17=männlich, F=weiblich) → Level → Hi → Lo → Lb/KG (Lb=Pfund, KG=Kilogramm) → WB Lb/KG → Alarm

Bestätigen Sie die Eingaben mit ADJUST/LIGHT ①.


4. Sobald in der oberen Zeile eine Reihe Nullen angezeigt wird, beginnen Sie mit Ihren Übungen. Das Display zeigt



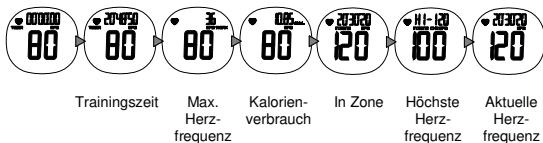
. Verwenden Sie den optionalen Brustgurt, so



wird während der Übertragung zunächst angezeigt.

5. Die Trainingszeit wird standardmäßig über der Herzfrequenz angezeigt. Mit RESET ④ zeigen Sie weitere Informationen an.
6. Halten Sie ADJUST/LIGHT ① für 2 Sekunden gedrückt, um die Daten zu speichern. Im Display wird
- 
- angezeigt.
7. Um Ihr Training zu unterbrechen, drücken Sie START/STOP ③ und um es fortzusetzen, drücken Sie erneut START/STOP ③.

8. Mit RESET ④ durchlaufen Sie die gespeicherten Daten wie folgt:



„In Zone“ bedeutet, dass sich Ihre Herzfrequenz innerhalb Ihres Bereichs befindet; wird hingegen „Out Zone“ angezeigt, so befindet sich Ihre Herzfrequenz außerhalb Ihres Bereichs und ist entweder zu hoch oder zu niedrig, was durch einen Pfeil aufwärts oder abwärts angezeigt wird:



9. Ihre Herzfrequenz wird in Schlägen pro Minute (bpm) gemessen und das Einstellen einer Herzfrequenzzone ermöglicht es, den oberen und unteren Grenzwert festzulegen.

10. Drücken Sie MODE ⑦, um die Werte einzustellen. Das

Display zeigt: .

11. Halten Sie ADJUST/LIGHT ① für 2 Sekunden gedrückt.

12. Mit START/STOP ③ oder RESET ④ stellen Sie die Werte aufwärts oder abwärts ein.

13. Drücken Sie erneut MODE \odot , um die Einstellung zu bestätigen und den nächsten Wert einzustellen. Die Einstellungen folgen der nachstehenden Sequenz:



Herzfrequenzzone einstellen

In Level 1 (55 % bis 70 %) stärken Sie Ihr gesundes Herz und verlieren Sie Gewicht. In Level 2 (70 % bis 80 %) trainieren Sie Ihre Ausdauer und stärken Sie Ihr Durchhaltevermögen. In Level 3 (80 % bis 100 %) bleiben Sie topfit und stärken Sie Ihre Muskelkraft. Diese drei Stufen werden auf der Fitness-Pulsuhr wie folgt dargestellt:



Ihre aktuelle Herzfrequenz erreicht wenigstens 60 % Ihrer maximalen Herzfrequenz.



Ihre aktuelle Herzfrequenz erreicht zwischen 60 % und 85 % Ihrer maximalen Herzfrequenz.



Ihre aktuelle Herzfrequenz erreicht 85 % oder mehr Ihrer maximalen Herzfrequenz.

Verwenden Sie den optionalen Brustgurt, so wird während



der Übertragung zunächst angezeigt.

Herzfrequenz-Tabelle

Dies ist eine alternative Methode zur Überprüfung Ihrer Herzfrequenz basierend auf Geschlecht, Alter und Gewicht. Beginnend mit Ihrer maximalen Herzfrequenz (MHR) verwenden Sie die Tabelle, um Ihre Zonen abhängig von der Intensität Ihres Trainings zu berechnen. Bitte beachten Sie jedoch, dass diese Tabelle nicht für alle Personen zutreffen muss.

Max. Herzfrequenz Männl.: 220 minus Alter Weibl.: 226 minus Alter			Level 1 (55 % bis 70 %) Gesundes Herz stärken und Gewicht verlieren				Level 2 (70 % bis 80 %) Ausdauer trainieren und Durchhaltevermögen steigern				Level 3 (80 % bis 100 %) Topfit bleiben und die Muskeln stärken			
Alter	Männl	Weibl	Männlich		Weiblich		Männlich		Weiblich		Männlich		Weiblich	
20	200	206	110	140	113	144	140	160	144	164	160	200	164	206
25	195	201	107	136	110	140	136	156	140	160	156	195	160	201
30	190	196	104	133	107	137	133	152	137	156	152	190	156	196
35	185	191	101	129	105	133	129	148	133	152	148	185	152	191
40	180	186	99	126	102	130	126	144	130	148	144	180	148	186
45	175	181	96	122	99	126	122	140	126	144	140	175	144	181
50	170	176	93	119	96	123	119	136	123	140	136	170	140	176
55	165	171	90	115	94	119	115	132	119	136	132	165	136	171
60	160	166	88	112	91	116	112	128	116	132	128	160	132	166
65	155	161	85	108	88	112	108	124	112	128	124	155	128	161
70	150	156	82	105	85	109	105	120	109	124	120	150	124	156
75	145	151	79	101	83	105	101	116	105	120	116	145	120	151

Daten anzeigen

Im Datenmodus zeigen Sie die Daten Ihrer letzten Trainingseinheit an. Bitte beachten Sie, dass nur die Daten einer Trainingseinheit gespeichert werden können.

1. Drücken Sie MODE (7), um den Datenmodus aufzurufen.



Das Display zeigt:

2. Mit RESET (4) durchlaufen Sie die gespeicherten Daten in nachstehender Reihenfolge:



Trainingszeit

In Zone
Dauer

Kalorien-
verbrauch

Höchste
Herz-
frequenz

Niedrigste
Herz-
frequenz

Verwenden Sie den optionalen Brustgurt, so wird während




der Übertragung zunächst angezeigt.

Alarm einstellen

Im Alarmmodus können Sie die Alarmzeit einstellen und den Alarm aktivieren/deaktivieren.

1. Drücken Sie MODE ⑦, um den Alarmmodus aufzurufen.

Das Display zeigt: .

2. Halten Sie ADJUST/LIGHT ① für 2 Sekunden gedrückt.
3. Die Stunden blinken und mit START/STOP ③ oder RESET ④ stellen Sie die Stunden ein. Das Display zeigt:





4. Drücken Sie erneut MODE ⑦, um die Einstellung zu bestätigen und die Minuten einzustellen. Die Minuten

blinken und das Display zeigt: .

5. Mit START/STOP ③ aktivieren und deaktivieren Sie den Alarm. Bei aktiviertem Alarm wird im Display angezeigt.

Stoppuhr

1. Drücken Sie MODE ⑦, um den Stoppuhrmodus aufzurufen. Das Display zeigt kurz  und dann .
2. Drücken Sie START/STOP ③, um die Zeitnahme mit der Stoppuhr zu starten.
3. Drücken Sie RESET ④, um die Zwischenzeit zu stoppen.
4. Mit RESET ④ setzen Sie die Zeitnahme mit der Stoppuhr fort.
5. Mit START/STOP ③ unterbrechen Sie die Zeitnahme.
6. Drücken Sie START/STOP ③ und dann RESET ④, um die Zeitnahme zu beenden.

Display beleuchten

Drücken Sie die ADJUST/LIGHT ①, um auch in der Dunkelheit das Display Ihrer Fitness-Pulsuhr ablesen zu können.

Batterie austauschen

Das Batteriefach befindet sich auf der Rückseite der Stoppuhr. Die vier Schrauben müssen gelöst werden, um das Batteriefach zu öffnen. Zum Betrieb benötigen Sie eine 3-Volt-Knopfzelle CR2032. Die Batterie hält im Durchschnitt 1 Jahr.

1. Schrauben Sie das Batteriefach auf.
2. Entnehmen Sie die erschöpfte Batterie.

3. Setzen Sie eine frische Batterie mit der Plus-Markierung nach oben ein.
4. Schrauben Sie die Abdeckung des Batteriefachs zurück.

Reinigung und Pflege

- Demontieren Sie die Fitness-Pulsuhr nicht und nehmen Sie auch keine selbstständigen Reparaturen vor.
- Stoßen Sie die Fitness-Pulsuhr nicht hart an, setzen Sie die Fitness-Pulsuhr nicht übermäßiger Hitze oder direkter Sonneneinstrahlung aus.
- Setzen Sie die Fitness-Pulsuhr nicht Sprays wie Haarspray, Deodorants oder Sonnenschutzmitteln und anderen Körperpflegemitteln aus, da diese Mittel die Kunststoffteile der Fitness-Pulsuhr austrocknen können. Wischen Sie diese Mittel sofort ab, wenn die Fitness-Pulsuhr doch einmal mit ihnen in Berührung gekommen ist.
- Reinigen Sie die Fitness-Pulsuhr mit einem leicht angefeuchteten, weichen Tuch und einem milden Reinigungsmittel. Verwenden Sie keine aggressiven Lösungs- oder Reinigungsmittel.
- Bewahren Sie die Fitness-Pulsuhr trocken auf, wenn sie nicht in Gebrauch ist.

Technische Daten

Batterie	3 V Knopfzelle CR2032
Gewicht	45 g
Wasserfestigkeit	Bei Normalgebrauch wasserdicht bis 30 m
Betriebstemperatur	-5°C bis 50°C
Material Gehäuse	ABS
Material Tasten	ABS und Polyurethan
Material Verschluss	Edelstahl
Material Einfassung	Edelstahl
Material Rückseite	Edelstahl
Material Armband	Polyurethan
Modus Grenzwerte	Herzfrequenz 30 bis 240 bpm

Informationen und Antworten auf häufige Fragen (FAQs) zu vielen unserer Produkte sowie ggfs. aktualisierte Handbücher finden Sie auf unserer Supportseite:

www.pearl.de/support

Geben Sie dort im Suchfeld die Artikelnummer oder den Artikelnamen ein.

Kundenservice: 07631 / 360 – 350

Importiert von:

PEARL.GmbH | PEARL-Straße 1–3 | D-79426 Buggingen

© REV1 – 29.11.2018 – LZ/EX: MX//MR

Montre fitness

Mode d'emploi



PEARL

sports

NX-1274-675

Table des matières

Votre nouvelle montre fitness	4
Contenu	4
Consignes préalables	5
Consignes de sécurité	5
Consignes importantes pour le traitement des déchets ...	6
Consignes importantes sur les piles bouton et leur recyclage	7
Déclaration de conformité	8
Description du produit.....	9
Touches et fonctions	10
Récapitulatif des fonctions.....	10
Utilisation.....	11
Régler l'heure.....	11
Surveiller la fréquence cardiaque	12
Régler la fréquence cardiaque	15
Tableau de la fréquence cardiaque	17
Affichage des données	18
Régler l'alarme.....	19
Chronomètre.....	20
Eclairer l'écran	20
Changer la pile.....	20
Nettoyage et entretien.....	21
Caractéristiques techniques	22

Votre nouvelle montre fitness

Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions pour le choix de cette montre fitness, qui permet de garder sous contrôle votre séance d'entraînement en affichant, outre la date et l'heure, votre fréquence cardiaque. Vous pouvez également programmer une alarme. De plus, la montre fitness dispose des fonctions de compteur de calories et de chronomètre. Elle peut être portée soit au poignet, soit à une sangle disponible séparément.

Afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes.

Contenu

- Montre fitness
- Mode d'emploi



NOTE :

La pile est déjà insérée dans l'appareil à l'usine.



ATTENTION !

Ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans. Contient des petites pièces pouvant être avalées.

Consignes préalables

Consignes de sécurité

- Ce mode d'emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Conservez-le précieusement afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.
- Pour connaître les conditions de garantie, veuillez contacter votre revendeur. Veuillez également tenir compte des conditions générales de vente !
- Veillez à utiliser le produit uniquement comme indiqué dans la notice. Une mauvaise utilisation peut endommager le produit ou son environnement.
- Le démontage ou la modification du produit affecte sa sécurité. Attention, risque de blessure !
- Ne démontez pas l'appareil, sous peine de perdre toute garantie. Ne tentez jamais de réparer vous-même le produit !
- Manipulez le produit avec précaution. Un coup, un choc, ou une chute, même de faible hauteur, peut l'endommager.
- N'exposez pas le produit à l'humidité ni à une chaleur extrême.
- Ne plongez jamais le produit dans l'eau ni dans aucun autre liquide.
- Conservez le produit hors de la portée des enfants !

- Aucune garantie ne pourra être appliquée en cas de mauvaise utilisation.
- Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dégâts matériels ou dommages (physiques ou moraux) dus à une mauvaise utilisation et/ou au non-respect des consignes de sécurité.
- Sous réserve de modification et d'erreur !

Consignes importantes pour le traitement des déchets

Cet appareil électronique ne doit PAS être jeté dans la poubelle de déchets ménagers. Pour l'enlèvement approprié des déchets, veuillez vous adresser aux points de ramassage publics de votre municipalité.

Les détails concernant l'emplacement d'un tel point de ramassage et des éventuelles restrictions de quantité existantes par jour/mois/année, ainsi que sur des frais éventuels de collecte, sont disponibles dans votre municipalité.



Consignes importantes sur les piles bouton et leur recyclage

Les piles bouton ne doivent PAS être jetées dans la poubelle classique. Chaque consommateur est aujourd'hui obligé de jeter les piles bouton utilisées dans les poubelles spécialement prévues à cet effet.

Vous pouvez déposer vos piles bouton dans les déchetteries municipales et dans les lieux où elles sont vendues.

- N'utilisez ensemble que des piles bouton du même type et remplacez toutes les piles bouton de l'appareil en même temps !
- Respectez la polarité des piles bouton. Un mauvais sens d'insertion des piles bouton peut endommager l'appareil – Risque d'incendie.
- N'essayez pas d'ouvrir les piles bouton, et ne les jetez pas au feu.
- Les piles bouton dont s'échappe du liquide sont dangereuses. Ne les manipulez pas sans gants adaptés.
- Maintenez les piles bouton hors de portée des enfants.
- Retirez les piles bouton de l'appareil si vous ne comptez pas l'utiliser pendant un long moment.

Déclaration de conformité

La société PEARL.GmbH déclare ce produit NX-1274 conforme aux directives actuelles suivantes du Parlement Européen : 2011/65/UE, relative à la limitation de l'utilisation de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques, 2014/30/UE, concernant la compatibilité électromagnétique, et 2014/53/UE, concernant la mise à disposition sur le marché d'équipements radioélectriques.



Service Qualité

Dipl.-Ing. (FH) Andreas Kurtasz

La déclaration de conformité complète du produit est disponible en téléchargement à l'adresse <https://www.pearl.fr/support/notices> ou sur simple demande par courriel à qualite@pearl.fr.

Description du produit



Votre nouvelle montre fitness			
1	Touche ADJUST/ LIGHT	5	Boîtier
2	Écran	6	Bracelet
3	Touche START/STOP	7	Touche MODE
4	Touche RESET		

Touches et fonctions

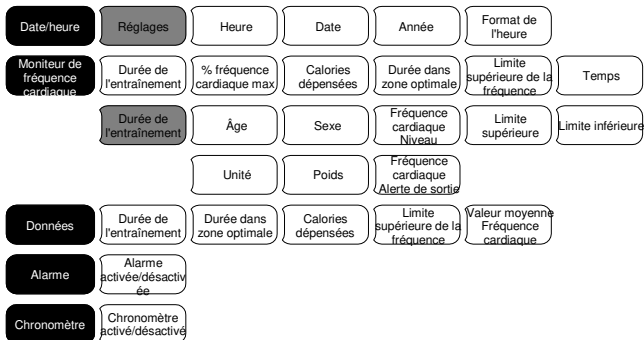
MODE ⑦ : Pour accéder aux différents modes d'utilisation de la montre fitness, et au champ à remplir suivant dans les réglages.

ADJUST/LIGHT ① : Pour accéder aux menus de réglages, effacer les données d'une séance d'entraînement et allumer le rétroéclairage de l'écran.

START/STOP ③ : Pour augmenter les valeurs en mode Réglages et interrompre votre entraînement en mode de surveillance de la fréquence cardiaque.

RESET ④ : Pour diminuer les valeurs en mode Réglages, appeler le sous-menu, basculer entre les différentes unités de mesures (livres et kg), et mettre fin à la séance d'entraînement.

Récapitulatif des fonctions



Utilisation

Régler l'heure

En mode Heure, vous pouvez régler l'heure, la date et le format de l'heure.

1. Appuyez sur MODE ⑦ pour accéder au réglage de

l'heure. L'écran affiche :



2. Maintenez la touche ADJUST/LIGHT ① appuyée

pendant 2 secondes. L'écran affiche :



3. Les chiffres des heures clignotent. Utilisez alors les touches START/STOP ③ et RESET ④ pour régler les

heures. L'écran affiche :



4. Appuyez à nouveau sur MODE ⑦ pour confirmer le réglage et passer au réglage des minutes. Les chiffres

des minutes clignotent, et l'écran affiche :



5. En procédant de la même manière, réglez maintenant les minutes, puis les secondes, l'année, le mois, le jour et le format de l'heure (12 ou 24 heures). À l'écran s'affiche alors successivement :



6. Pour terminer les réglages, appuyez sur ADJUST/LIGHT ①.

Surveiller la fréquence cardiaque

Avant de commencer l'entraînement, vous devez connaître votre fréquence cardiaque maximale, votre zone optimale d'entraînement ainsi que votre fréquence cardiaque minimale. En connaissant ces valeurs, vous pouvez tirer le meilleur profit de votre entraînement pour votre santé.

Nous vous recommandons de consulter un médecin pour établir votre programme d'entraînement personnalisé. Vous pouvez également déterminer votre fréquence cardiaque maximale selon la formule suivante : $220 - \text{votre âge}$ (pour les hommes) ou $226 - \text{votre âge}$ (pour les femmes).

1. Appuyez sur MODE ⑦ pour accéder au mode de surveillance de la fréquence cardiaque. L'écran affiche :



2. Dès que l'indication "HRM" apparaît, maintenez la touche ADJUST/LIGHT ① appuyée pendant 2 secondes. Sur l'écran s'affiche alors "Adjust Hold".

3. Appuyez sur la touche START/STOP ③ ou RESET ④, pour procéder au réglage. Appuyez sur la touche MODE ⑦ pour vous déplacer à l'intérieur du menu.

Les réglages s'effectuent dans l'ordre suivant : Age → Sexe (17 = masculin, F = féminin) → Niveau → Hi → Lo (Lo = inférieur, Hi = supérieur) → Lb/KG (Lb = livres, K = kilogrammes) → WB Lb/KG → Alarme

Confirmez votre sélection avec ADJUST/LIGHT ①.

4. Dès qu'une série de zéros s'affiche sur la ligne du dessus, commencez votre séance d'entraînement.

L'écran affiche : . Si vous utilisez la ceinture

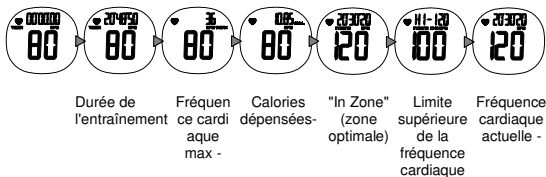
pectorale vendue séparément,  s'affiche d'abord pendant la transmission.

5. Dans le réglage standard, la durée de l'entraînement est affichée au-dessus de la fréquence cardiaque. Appuyez sur RESET ④ pour obtenir plus d'informations.
6. Pour enregistrer les données, maintenez la touche ADJUST/LIGHT ① appuyée pendant 2 secondes.

L'écran affiche .

7. Pour interrompre votre entraînement, appuyez sur START/STOP ③. Pour reprendre, appuyez à nouveau sur la touche START/STOP ③.

8. Appuyez sur RESET ④ pour faire défiler les données enregistrées dans l'ordre suivant :



"In Zone" signifie que votre fréquence cardiaque est située dans la zone optimale. Si au contraire, "Out Zone" est affiché, votre fréquence cardiaque n'est plus dans la zone optimale : elle est soit trop élevée soit trop basse, ce qui est indiqué par une flèche vers le haut ou vers le bas.



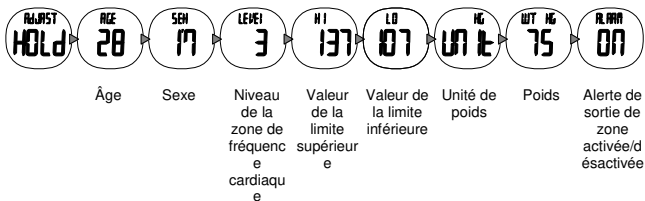
9. Votre fréquence cardiaque est mesurée en battements par minutes (bpm). Vous avez la possibilité de définir la limite supérieure et la limite inférieure de votre zone optimale.

10. Appuyez sur MODE ⑦ pour accéder au réglage de ces

valeurs. L'écran affiche :



11. Maintenez la touche ADJUST/LIGHT ① appuyée pendant 2 secondes.
12. Utilisez alors START/STOP ③ ou RESET ④ pour augmenter ou diminuer une valeur.
13. Appuyez à nouveau sur MODE ⑦ pour confirmer le réglage et passer au réglage de la valeur suivante. Les réglages s'effectuent dans l'ordre suivant :



Régler la fréquence cardiaque

Le niveau 1 (55 % à 70 % de votre fréquence cardiaque maximale) permet de renforcer un cœur en bonne santé et de perdre du poids. Le niveau 2 (70 % à 80 %) permet de travailler l'endurance et d'augmenter sa résistance. Avec le niveau 3 (80 % à 100 %), vous restez au maximum de vos capacités et renforcez vos muscles. Ces trois niveaux sont indiqués comme suit sur la montre fitness :



Votre fréquence cardiaque actuelle atteint au moins 60 % de votre fréquence cardiaque maximale.



Votre fréquence cardiaque actuelle est comprise entre 60 % et 85 % de votre fréquence cardiaque maximale.



Votre fréquence cardiaque actuelle est de 85 % ou plus de votre fréquence cardiaque maximale.

Si vous utilisez la ceinture pectorale vendue séparément,



s'affiche d'abord pendant la transmission.

Tableau de la fréquence cardiaque

Voici une autre méthode pour surveiller votre fréquence cardiaque, basée sur le sexe, l'âge et le poids. En se basant sur votre fréquence cardiaque maximale (MHR) le tableau vous permet de savoir quelle doit être votre fréquence cardiaque selon le type d'entraînement recherché. Notez cependant que ce tableau est donné uniquement à titre indicatif et n'est pas valable pour chaque personne.

Fréquence cardiaque maximale Homme : 220 - âge Femme : 226 - âge			Niveau 1 (55 % à 70 %) Travail du cœur sain et perte de poids				Niveau 2 (70 % à 80 %) Travail de l'endurance et augmentation de la résistance				Niveau 3 (80 % à 100 %) Capacités max. et renforcement des muscles			
Âge	Homme	Femme	Homme		Femme		Homme		Femme		Homme		Femme	
20	200	206	110	140	113	144	140	160	144	164	160	200	164	206
25	195	201	107	136	110	140	136	156	140	160	156	195	160	201
30	190	196	104	133	107	137	133	152	137	156	152	190	156	196
35	185	191	101	129	105	133	129	148	133	152	148	185	152	191
40	180	186	99	126	102	130	126	144	130	148	144	180	148	186
45	175	181	96	122	99	126	122	140	126	144	140	175	144	181
50	170	176	93	119	96	123	119	136	123	140	136	170	140	176
55	165	171	90	115	94	119	115	132	119	136	132	165	136	171
60	160	166	88	112	91	116	112	128	116	132	128	160	132	166
65	155	161	85	108	88	112	108	124	112	128	124	155	128	161
70	150	156	82	105	85	109	105	120	109	124	120	150	124	156
75	145	151	79	101	83	105	101	116	105	120	116	145	120	151

Affichage des données

En mode Données sont affichées les données correspondant à votre dernière séance d'entraînement. Notez que ne peuvent être enregistrées que les données d'une seule séance d'entraînement.

1. Appuyez sur MODE (3) pour accéder au mode Données.



L'écran affiche :

2. Appuyez sur RESET (4) pour faire défiler les données enregistrées dans l'ordre suivant :



Durée de l'entraînement

Durée dans la zone optimale

Calories dépensées

Limite supérieure de la fréquence cardiaque

Limite inférieure de la fréquence cardiaque

Si vous utilisez la ceinture pectorale vendue séparément,



s'affiche d'abord pendant la transmission.


Régler l'alarme

En mode Alarme, vous pouvez régler l'alarme et choisir de l'activer ou de la désactiver.


1. Appuyez sur MODE ⑦ pour accéder au mode Alarme.

L'écran affiche : 

2. Maintenez la touche ADJUST/LIGHT ① appuyée pendant 2 secondes.
3. Les chiffres des heures clignotent. Utilisez alors la touche START/STOP ③ ou RESET ④ pour régler les

heures. L'écran affiche : 

4. Appuyez à nouveau sur MODE ⑦ pour confirmer le réglage et passer au réglage des minutes. Les chiffres

des minutes clignotent, et l'écran affiche : 

5. Utilisez START/STOP ③ pour activer et désactiver l'alarme. Lorsque l'alarme est activée, cela est affiché à l'écran.

Chronomètre

1. Appuyez sur MODE ⑦ pour accéder au mode

Chronomètre. L'écran affiche brièvement



puis

2. Appuyez sur la touche START/STOP ③ pour lancer la mesure d'un temps avec le chronomètre.
3. Appuyez sur RESET ④ pour arrêter le chronomètre sur un temps intermédiaire.
4. La touche RESET ④ vous permet de reprendre la mesure d'un temps avec le chronomètre.
5. La touche START/STOP ③ vous permet d'interrompre la mesure d'un temps.
6. Appuyez sur START/STOP ③ puis sur RESET ④ pour mettre fin à la mesure d'un temps.

Eclairer l'écran

Appuyez sur la touche ADJUST/LIGHT ① pour pouvoir lire l'écran de votre montre fitness même dans l'obscurité.

Changer la pile

Le compartiment à pile se trouve à l'arrière du chronomètre. Les quatre vis doivent être dévissées pour que le compartiment de la pile puisse être ouvert. L'appareil est

alimenté par une pile bouton 3 V type CR2032. La durée de vie moyenne de la pile est de 1 an.

1. Ouvrez le compartiment à piles en le dévissant.
2. Retirez la pile usagée.
3. Insérez une pile neuve. Le signe + doit être orienté vers le haut.
4. Revissez le couvercle du compartiment de la pile.

Nettoyage et entretien

- Ne démontez pas la montre fitness. Ne procédez à aucune réparation vous-même.
- Ne soumettez pas la montre fitness à des coups ou des chocs violents. Ne l'exposez pas à une chaleur extrême ni au rayonnement direct du soleil.
- N'exposez pas la montre fitness à des aérosols comme une bombe de laque, à un spray de déodorant, de lotion solaire ou de tout autre produit cosmétique, car cela pourrait assécher les éléments en plastique de la montre fitness. Si la montre fitness devait néanmoins être en contact avec ce type de produit, essayez-la soigneusement.
- Nettoyez la montre fitness à l'aide d'un chiffon légèrement humidifié et d'un détergent doux. N'utilisez ni solvant ni produit de nettoyage agressif.
- Lorsqu'elle n'est pas utilisée, rangez la montre fitness dans un endroit sec.

Caractéristiques techniques

Pile	Pile bouton 3 V / CR2032
Poids	45 g
Étanchéité	Étanche jusqu'à 30 m dans des conditions d'utilisation normales
Température d'utilisation	-5 °C – 50 °C
Composition du boîtier	Plastique ABS
Composition des touches	Plastique ABS et polyuréthane
Composition du fermoir	Acier inoxydable
Composition du châssis	Acier inoxydable
Composition du dos	Acier inoxydable
Composition du bracelet	Polyuréthane
Mesure de la fréquence cardiaque	30 – 240 bpm

Importé par :

PEARL.GmbH | PEARL-Straße 1-3 | D-79426 Buggingen

Service commercial PEARL France : 0033 (0) 3 88 58 02 02

© REV2 – 29.11.2018 – LZ/EX: MX//MR