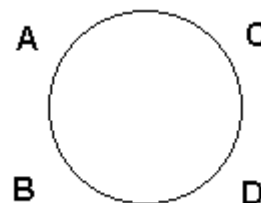


BRUGSANVISNING TIL DUN-49
PC – Link heart Rate Watch



Funktioner.

Fremme på skærmen står timer, minutter, sekunder, ugedag og dato.

Ved tryk på knap A: Indstilling af uret / Lys / Gem data.

Ved tryk på knap B: Stop af stopur.

Ved tryk på knap C: Skift mellem urets funktioner.

Ved tryk på knap D: Start af stopur.

For at kunne bruge dit nyindkøbte pulsar på den bedste måde, læs venligst denne instruktionsmanual omhyggeligt inden brug. Bær pulsmåleren rundt om din brystkasse, og din puls vil kunne registreres. Du vil kunne se at der er to striber, med en anden struktur, på hver side midten af måleren. I disse to striber sidder sensorerne som registrere din puls. Inden brug af pulsmåleren, påfør da lidt vand på disse to striber, da dette vil gøre målingerne mere præcise.

De forskellige funktioner.

Tryk knap C og der skiftes mellem urets funktioner i følgende rækkefølge:

- TIME (normaltidfunktion)
- EXER (trænings funktionen)
- DATA (data hukommelsen på uret)
- COMM (overfører data fra uret til computeren)
- ALARM (alarmfunktion)
- SET (indstilling af personlig data)

Indstilling af ur og dato (TIME).

Tryk knap B for at begynde pulsmåling. Denne kan ses nederst på displayet.

Hold knap A inde indtil timetallet på displayet blinker. Tryk knap B for +1 og knap D for -1.

Tryk knap C for at skifte mellem indstillingerne af følgende ting i denne rækkefølge:

Timer – Minutter – Sekunder – Måned – Dato – årstal – 12/24 timers urværk

Tryk knap A efter endt indstilling og der vendes tilbage til den normale tids funktion.

Træningsfunktion (EXER).

Tryk 1 gang på knap C og der vil stå EXER på displayet. Denne funktion er træningsfunktionen.

Hold knap A inde i 2 sekunder og der kan nu vælges mellem følgende typer træning, ved tryk på knap B eller D:

AEROBIC – EX BIKE – STEPPER – TREADM. – JOG – WALK – BIKE – OTHER

Når trænings typen er valgt, tryk knap C og der kan nu vælges mellem 3 forskellige puls zoner eller ingen zone. Tryk knap B eller D for at skifte mellem de forskellige zoner. Zone indstillingerne indstilles i SET funktionen.

NO ZONE: Ingen træningszone

ZONE 1: Lav træningszone (50 – 60% af MHR)

ZONE 2: Mellem træningszone (60 – 70% af MHR)

ZONE 3: Høj træningszone (70 – 85% af MHR)

Zone funktionen er til for at du kan holde din puls inden for en given zone, således at du kan holde den samme træningsintensitet igennem hele træningen.

Tryk knap C og der kan nu vælges mellem stopur (CNT UP) eller nedtælling (CNT DN), tryk knap B eller D for at skifte.


Hvis nedtælling vælges, tryk knap C, og nedtællingstiden kan nu indstilles følgende rækkefølge:

Timer – Minutter – Sekunder.

Tryk knap B eller D for hver af ovenstående indstillinger, og når den ønskede værdi er nået, tryk knap C for at skifte.

Tryk knap A og der vendes tilbage til træningsfunktionen.

Tryk knap D for at starte stopur / nedtælling og knap B for at stoppe tællingen. Hvis det er stopuret der kører kan der udtages en mellemtid ved at trykke på knap D, og efter 5 sekunder ses den videre tælling. Når tællingen er stoppet på knap B, kan dataene for træningen gemmes eller slettes ved at holde knap A inde. Der vil stå SAVE? på displayet, for at gemme tryk knap A. For at slette dataene tryk knap B eller D og der vil stå CLEAR? på displayet, tryk knap A for at slette træningsdataene. Herefter vendes der tilbage til træningsfunktionen og der kan laves en ny tælling. For at slå zonearmen fra/til hold knap B inde. Hvis den er slået til vil der være et lille ikon øverst til højre på displayet.

Hvis du træner med en pulszone vil der være et ikon som ser således ud  nederst til venstre på displayet. Hvis en af de tre midterste firkanter blinker betyder det at du ligger i pulszone og du skal fortsætte med samme intensitet. Hvis den øverste trekant blinker, betyder det at din puls ligger over pulszone og du skal slappe lidt mere af. Hvis den nederste trekant blinker, betyder det at din puls ligger under pulszone og du skal sætte tempoet op. Hvis zonealarmen er slået til, og din puls ligger over pulszone vil der lyde 3 x BEEP hvert 4. sekund. Og hvis din puls ligger under pulszone vil der lyde 1 x BEEP hvert 4. sekund.

I tilfælde af at pulsmåleren ikke registrerer en puls i 10 sekunder vil der i stedet for pulsen stå ”---”, og hvis der ikke registreres en puls i 60 sekunder vil der i stedet for pulsen bare være blankt og zone ikonet vil ligeledes heller ikke være tilstede. Hvis dette sker, tryk på knap A og pulsmåleren vil blive slået til igen.

Under træningen vil der på skift være følgende på urets display:
Træningstiden – Gennemsnits pulsen – Kcalorie forbrænding – Vægttab

Mellemtid: Når stopuret kører kan en mellemtid udtages ved at trykke på knap D, den videre tælling vises igen efter 5 sek.

Start/stop: Når stopur/nedtælling kører kan denne stoppes ved tryk på knap B, for at starte den samme tælling, tryk knap D.

Tænd/sluk for zonealarm: For at slå zonealarmen til/fra hold knap B inde til et ikon øverst i displayet kommer frem/forsvinder.

Gem/slette trænings dataene: Hold knap A inde når en tælling er stoppet. Der vil stå SAVE? på displayet, for at gemme tryk knap A. For at slette dataene tryk knap B eller D og der vil stå CLEAR? på displayet, tryk knap A for at slette træningsdataene. Herefter vendes der tilbage til træningsfunktionen og der kan laves en ny tælling.

Færdig tælling: Når en nedtælling når 0:00:00 vil der lyde et BEEP i 5 sekunder, og tællingen vil ikke fortsætte herefter. Hvis stopuret når 24:00:00, vil det stoppe automatisk, og tællingen vil ikke fortsætte herefter.

Data hukommelsen fuld: Der kan maksimalt gemmes 40 træningstider. Hvis den 41. træningstid er stoppet, kan denne kun blive slettet og ikke gemt.

Data hukommelse (DATA).

I denne funktion kan alle dataene for max 40 træninger ses.

På displayet vil der stå TOTAL, hvor den totale træningstid vil stå. Ved tryk på knap D kan den totale kalorie forbrænding ses, og ved endnu et tryk kan det totale vægttab ses.

Ved tryk på knap B kan der skiftes mellem de enkelte træninger. F.eks. vil der stå EX-1 for den første træning osv. Herefter kan der ses alle dataene for netop denne træning. Ved tryk på knap D skiftes der mellem følgende data:

Træningstype – Dato og tidspunkt for træning – Træningens varighed – Tid over pulszone – Tid i pulszone – Tid under pulszone – Gennemsnits puls – Maksimale puls – Mindste puls – Slut puls – Pulszonegrænse – Kcalorie forbrænding – Vægttab – Vægt – Højde

For at slette enkelte træningstider, find den træning der skal slettes ved at trykke på knap B. Hold herefter knap A inde til der ikke mere står CLR HOLD på displayet og slip så knap A. Herefter er disse data slettet. For at slette alle trænings dataene på uret hold knap A inde efter der står CLR HOLD, herefter vil der stå CLR ALL HOLD, og når dette ikke står på displayet mere er alle trænings data slettet.

For at slette de totale trænings data på uret, find den totale træningstid ved at trykke på knap B. Hold herefter knap A inde til der ikke mere står CLR TOT HOLD på displayet. Herefter er alle totale trænings data slettet.

PC funktionen (COMM)

Installationen af Cardio PC Link programmet. Indsæt CD'en i drevet på computeren. Hvis computeren ikke selv åbner CD, gå da ind i ”Denne computer” og åben CD'en herfra. Installer herefter driveren til programmet (hvis du har Windows Vista, installer da den driver der hedder Vista). Nu kan du åbne installationsprogrammet ved at åbne Watch Link ikonet. Følg herefter anvisningerne.

OBS: Programmet kan installeres på følgende styresystemer: Windows 98, 2000, XP og Vista.

Overførsel af data:

Hvis en træningstælling er i gang i uret springes der over COMM funktionen. For at etablere en succesfuld overførsel af dataene fra uret til computer gør da følgende:

- Gem trænings dataene på uret.
- Sæt den medfølgende forbindelseskabel på uret.
- Tryk på knap C til der står COMM på displayet og vent til der står PC-LINK på displayet.
- Sæt USB stikket i computeren før du åbner det medfølgende program.
- Vælg bruger og tryk så på bruger knappen før du overfører nogen data fra uret til programmet.
- Tryk WATCH LINK for at etablere kontakt mellem uret og computeren.

- Et vindue på computeren vil poppe op, tryk her på knappen ”Auto check” for at computeren finder den rigtige port.
- Vælg den port som programmet anbefaler og tryk OK.
- Et vindue vil så poppe op og der kan nu vælges om der skal uploades alle data fra uret til computeren, oplade de personlige data fra uret til computeren eller om de personlige data fra computeren skal overføres til uret.

Alarm funktionen (ALARM)

Tryk knap D for at slå alarmen til / fra.

Tryk knap B for at slå timesignal og tastetoner til / fra.

Indstilling af alarmtiden: Hold knap A inde til timetallet blinker, tryk knap D for at +1 og knap B for at -1. Tryk knap C og minutterne vil blinke, tryk knap D for at +1 og knap B for at -1. Tryk knap A efter endt indstilling.

Personlig data indstilling (SET)

Tryk knap C til der står SET på skærmen. Tryk knap B/D 2 gange til der står USER på displayet. Tryk herefter på knap A for at indstille dine personlige data. Tryk knap B/D for at skifte mellem valgmulighederne og D for at +1 og B for at -1. For at godkende din indstilling og komme videre til den næste tryk 1 gang på knap C.

Her kommer de indstillinger du kan lave i følgende rækkefølge:

Kg / Lb – ... kg/lb – cm / inch - ...cm/inch – BMI (denne regner uret selv ud) –

Max VO2 indtag – Alder – Max puls – Køn – Kalorie forbrænding ON/OFF

Når der igen står SET på displayet har du lavet alle de personlige indstillinger. Tryk herefter på knap B/D til der står ZONE på displayet. Tryk herefter på knap A. Nu kan den laveste puls i ZONE 1 indstilles. Tryk knap B for at –1 og knap D for at +1. Når den ønskede værdi er nået, tryk knap C og den maksimale puls i ZONE 1 kan indstilles. Dette gøres på samme måde. Når denne ZONE er indstillet, tryk knap C og der skiftes til ZONE 2. Denne indstilles på samme måde som ovenstående. Efter denne ZONE er indstillet tryk knap C og der skiftes til ZONE 3. Denne indstilles ligeledes som de 2 foregående. Når SET igen står på displayet er de personlige indstillinger færdige.

ZONE 1: Lav træningszone (50 – 60% af MHR – Max puls)

ZONE 2: Mellem træningszone (60 – 70% af MHR – Max puls)

ZONE 3: Høj træningszone (70 – 85% af MHR – Max puls)

Automatisk tilbagefunktion: Hvis der ikke bliver trykket på nogen knap i 3-4 minutter vil der automatisk vendes tilbage til den sidste funktion.

Strømsparerfunktion: Hvis stopuret eller nedtælling er stoppet og man ikke er inde i en indstillingsfunktion, kan man holde knap C inde i 3 sekunder og displayet vil slukke. Tryk knap C for at tænde displayet igen.

Automatisk strømsparerfunktion: Hvis stopuret eller nedtælling er stoppet, man ikke er inde i en indstillingsfunktion og uret når tiden 12:00 am, vil displayet automatisk slukke. Tryk knap C for at tænde displayet igen.

Batteri.

Uret bruger 1 stk. 3V lithium batteri nr. CR-2032.

Brystbæltet bruger 1 stk. 3V lithium batteri nr. CR-2032.