

HEART RATE BELT

Pulse Sonic

Tack för att ni valde Pulse Sonic som er personliga tränare. För att få ut det mesta möjliga av eran apparat, var vänlig och läs instruktionerna noggrant, kasta inte bort dem, utan spara dem för framtida hänvisningar.

Pulse Sonic kräver CR2032x 1PC, CR2025x 1PC och AAAx 2PCS litium batterier.

Endast rekommenderade batterier ska användas.

När ni byter ut batterier ska följande uppmärksammas.

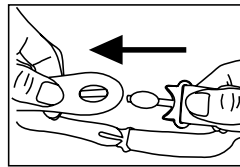
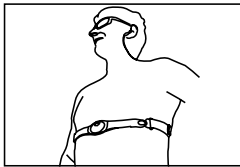
1. Endast vuxna ska installera och byta ut batterier
2. Använd inte laddningsbara batterier.

3. Tomma batterier ska tas ur Pulse Sonic och kastas på ett lämpligt sätt.

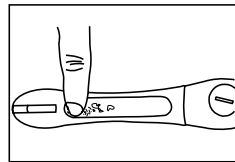
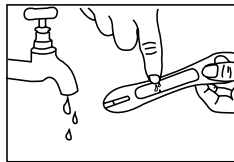
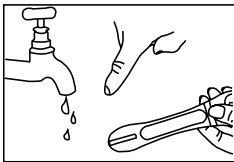
Egenskaper

- . Tid och datum funktion med pulsmätare
- . Träningsfunktion inkluderar varvmätare, Timer, Användarfunktioner och inställningar för rätt zon.
- . Datafunktionen kan memorera upp till 200 avverkade varv; visar total tid, kalorimätningar
Varvmätaren visar in-zone tid och procenttal av rundan plus medel/max/min hjärtfrekvens under loppet
- . Daglig Alarm Funktion
- . Automatisk Retur Funktion om tangenterna i inställningarna inte har använts under 3-4 minuter.
- . Automatisk rapportering eller röstmeddelande, vilket som önskas.

Bär pulsbeltet på bröstet med sensorn över hjärtat för detektion av hjärtslagen.



Du kommer se att det finns två märkbart skiljda lappar på insidan av pulsbeltet. Dessa är sensorer för att detektera din puls. Före du tar på dig pulsbeltet ska du lätt fukta dessa två lappar så att sensorerna ska kunna detektera dina hjärtslag lättare, snabbare och mer exakt.



För att slå igång Puls Sonic, trycker du enklast på Mode knappen. För att stänga av den, tryck och håll in Mode knappen (Displayen kan under tiden ändra kategori) tills att displayen stängs av.

Viktigt: Vänligen uppmärksamma att Pulse Sonic monitorn inte är ett medicinskt instrument och ska inte användas som ett.

Tid och Datum

Denna funktion kommer att visas när Pulse Sonic slås igång. Veckodag, datum, timmar, minuter och sekunder kommer visas. År väljs för syfte att automatiskt uppdatera datum och veckodag; men kommer dock inte visas i displayen.

Ställ in Tid/datum funktionen

1. Tryck och håll ner Set knappen tills att du ser 'SET HOLD'. Displayen byter då tillbaka till tidsdisplayen med timmarna blinkande.

2. Tryck Start/Varv knappen (för att räkna upp) eller Stopp/Nästa/Spara (för att räkna ned) för att ställa in timvisaren
3. När timmarna för dygnet är inställda, tryck Mode knappen. Minutvisarna kommer då blinka. Nu kan du trycka Start/Varv knappen (för att öka) eller Stopp/Nästa/Spara (för att minska) för att ställa in minutvisaren.
4. När minutvisaren för timmen är inställd, kan du trycka Mode knappen. Sekundvisaren kommer att blinka. Nu kan du trycka Start/Varv knappen (för att räkna upp) eller Stopp/Nästa/Spara (för att räkna ned) för att ställa in sekundvisaren.
5. När sekundvisaren för minuten är inställd, kan du trycka Mode knappen. Månadvisaren kommer att blinka. Nu kan du trycka Start/Varv knappen (för att räkna upp) eller Stopp/Nästa/Spara (för att räkna ned) för att ställa in månadvisaren.
6. När månadvisaren för året är inställd, kan du trycka Mode knappen. Dags visaren kommer att blinka. Nu kan du trycka Start/Varv knappen (för att räkna upp) eller Stopp/Nästa/Spara (för att räkna ned) för att ställa in dagsvisaren.
7. När dags visaren för månaden är inställd, kan du trycka Mode knappen. Årvisaren kommer att blinka. Nu kan du trycka Start/Varv knappen (för att räkna upp) eller Stopp/Nästa/Spara (för att räkna ned) för att ställa in års visaren.
8. När året är inställt tryck på Mode knappen och 24h eller 12h tidsinställningen kommer (beroende på vilken tidsinställning man valt) blinka. Tryck nu Start/Varv knappen för att välja önskad tidsinställning.
9. När tidsinställningen är vald, tryck på Set knappen för att ställa in tid och datum. Tänk att på veckodagen kommer visas högst upp på apparaten och kommer automatiskt konfigureras enligt det datum och år som du valde.
10. Tänk på att när du är inne i Tid/datum funktionen kan du aktivera/inaktivera automatisk rapporterings funktionen genom att trycka och hålla in Start/Varv knappen. Displayen kommer visa 'AUTO REP HOLD' och antingen 'PÅ' eller 'AV' kommer visas.
11. Tryck Start/Varv knappen igen för önskad inställning, och tryck sedan Set/Reset knappen. Ett röstmeddelande (tillsammans med passande ikon om automatisk rapportering är påslagen) kommer bekräfta ditt val.

Tränings Funktion

Träningsfunktionen inkluderar varvtiming upp till 200 lopp and puls protokoll för varje varv/kalorier uträkning/pulsmätningar (Varvmätare), looping timer för 30 segment med pulsmätare (Timer), input av personlig data (Användarinställningar) och 3 pulstränings zoner med zonalarm (Zone Settings (zon inställningar)) Antalet kalorier som bränts kommer också visas efter ett varv om dina personliga data har lagts in i Pulse Sonic.

Inställningar av Metrisk/Imperial enhet, Kropps Vikt, Kropps Längd, Mody Mass Index (BMI), VO2max (syreupptag), Ålder och Kön

Det är viktigt att lägga in dessa data före användning av Pulse Sonic för övervakning av träning, annars är all ackumulerad data meningslös.

1. Först gå till träningsfunktionen genom att trycka på Mode knappen.

2. Tryck sedan Stopp/Nästa/Spara för att kunna gå till inställnings mode. Du kommer att höra röstmeddelandet 'User Set' och ordet 'USER SET' kommer visas.
3. Tryck Start/Varv knappen och ordet 'UNIT' (enhet) kommer visas med den redan valda kroppsvikten (antingen metrisk eller imperial) kommer blinka.
4. Tryck Start/Varv knappen igen för att välja önskad måtenhet ('KG' or 'LB'), och tryck sedan Set/Återställ knappen för att bekräfta valet.
5. Displayen kommer då visa den önskade kroppsviktenheten med de blinkande siffrorna för kroppsvikt.
6. Nu väljer du kropps vikt genom att trycka Start/Varv (för att räkna upp) eller Stop/Nästa/Spara knappen (för att räkna ner). Genom att antingen trycka Start/Varv eller Stop/Nästa/Spara knappen en gång, kroppsvikten kommer stiga eller sjunka med en enhet i taget. Om du trycker och håller in Start/Varv knappen eller Stop/Nästa/Spara knappen så kommer kroppsvikten att fortsätta räkna upp eller ner tills att du släpper knappen. Du kan välja en kroppsvikt mellan 20-200kg eller 40-400 pund.
7. När du har valt din kroppsvikt, tryck på Mode knappen för att gå till nästa parameter för kroppsvikt enhet.
8. Tryck Start/Varv knappen igen för att välja önskad måtenhet ('IN' or 'CM'), tryck sedan Set/Återställ knappen för att bekräfta dit val.
9. Displayen kommer då visa den önskade kroppsviktsenheten med de blinkande siffrorna som visar kroppsvikten.
10. Välj nu kroppslängd genom att trycka på Start/Varv (för att räkna upp) eller Stop/Nästa/Spara (för att räkna ner). Genom att trycka på antingen Start/Varv eller Stop/Nästa/Spara en gång, kommer kroppslängden stiga eller sjunka en enhet. Om du trycker och håller in antingen Start/Varv eller Stop/Nästa/Spara kommer kroppslängden fortsätta att stiga eller sjunka tills att du släpper. Ditt val kommer då visa t.ex. 165 cm eller 5ft 6 in.
11. När du har valt din kroppslängd tryck Mode knappen för att gå vidare till nästa parameter, för body mass index med 'BMI' blinkande. Detta räknas automatiskt ut av Pulse Sonic enligt en formel som redan har lagts in i apparaten och den är enbart för informations och visningsändamål.
12. Tryck nu på Mode knappen igen för att gå till nästa parameter som är VO2 max för ditt syre upptag.
13. Välj syreupptag genom att trycka på Start/Varv (för att räkna upp) eller Stop/Nästa/Spara (För att räkna ner). Genom att trycka på antingen Start/Varv eller Stop/Nästa/Spara en gång, kommer upptaget stiga eller sjunka en enhet. Om du trycker och håller in antingen Start/Varv eller Stop/Nästa/Spara kommer upptag fortsätta att stiga eller sjunka tills att du släpper. Ett uppskattat VO2max värde av 45 hos män och 35 för kvinnor rekommenderas. Om du skulle vilja skriva in ett mer exakt värde måste en klinisk studie göras för att få ett exakt VO2max värde.
14. När du har valt VO2max, tryck då på Mode knappen för att gå vidare till nästa parameter, som är inmatning av ålder, med ordet 'AGE' visat och blinkande siffror.
15. Välj nu din ålder genom att trycka på Start/Varv (för att räkna upp) eller Stop/Nästa/Spara (För att räkna ner). Genom att trycka på antingen Start/Varv eller Stop/Nästa/Spara en gång, kommer åldern stiga eller sjunka en enhet. Om du trycker och håller in antingen Start/Varv eller Stop/Nästa/Spara kommer åldern fortsätta att stiga eller sjunka tills att du släpper. Du kan välja mellan en ålder på 5-99 år.
16. När du har valt din ålder, tryck Mode knappen för att gå vidare till nästa parameter, för inmatning av ditt kön, med antingen MALE (Man) eller FEMALE (Kvinna) blinkande.
- 17 Tryck på Start/Varv knappen för att välja antingen man eller kvinna.

18. Efter att du har valt kön kan du trycka på Mode knappen för att gå vidare till nästa parameter som är aktivering eller inaktivering av kalorimätare med ordet 'CALORIE' visat och ordet 'ON' (På) eller 'OFF' (Av) (beroende på status av parameter) blinkande.
 19. Tryck Start/Varv knappen för att välja antingen 'ON' (för att aktivera) eller 'OFF' (för att inaktivera) kalorimätningar.
 20. Tryck nu Set/Återställ knappen för att bekräfta ditt val.
- Viktigt: För att kunna ställa in enheter (metrisk eller imperial), måste alla värden i Data funktionen helt tas bort.

Zon inställningar

Denna parameter ställer in intensiteten av din träning, och på så sätt övervakar pulsen enligt din zon inställning. Du kan välja att sätta på zonalarmet, vilket då kommer att tjuta om din momentana puls inte befinner sig inom målzonen.

1. Gå först till Tränings funktionen genom att trycka på Mode knappen.
 2. Tryck sen Stopp/Nästa/Spara knappen för att gå till Zon inställningarna. Du kommer då att höra röstmeddelandet 'Zone Set' och orden 'ZONE SET' kommer visas.
 3. Tryck nu på Start/Varv knappen. Orden 'ZONE ALM' kommer visas och status på Zonalarm (antingen 'ON' eller 'OFF') kommer blinka. Tryck antingen Start/varv eller Stopp/Nästa/Spara knappen för att aktivera eller inaktivera zonalarmet.
 4. Tryck Mode knappen för att gå in till de olika målzonerna. Tänk på att målzon inställningarna på pulsmätaren har blivit uppdelad i tre zoner: Zon 1 (låg) är 50- 60% av MHR (maximum heart rate (Max puls)), Zon 2 (med) är 60- 70% av MHR och Zon 3 (hög) är 70- 85% MHR. Det ursprungliga BPM (beat per minute (slag per minut)) är 97- 117 BPM, 118- 136 BPM och 137- 165 BPM för respektive målzoner. Du kan däremot ställa in din egen BPM för denna apparat.
 5. Efter att ha valt status för zonalarmet, tryck då Mode knappen för att gå till Zon 1 och det lägsta värdet av BPM kommer att blinka. Tryck nu Start/Varv knappen (för att höja) eller Stopp/Nästa/Spara knappen (för att sänka) Genom att trycka antingen Start/Varv eller Stopp/Nästa/Spara knappen en gång kommer värdet att minska eller öka med en enhet åt gången, värdet kommer att fortsätta sjunka eller stiga tills att du släpper knappen. När du har det önskvärda värdet för det nedersta värdet, tryck på Mode knappen igen och det översta värdet kommer börja blinka. Använd Start/Varv knappen eller Stopp/Nästa/Spara knappen som tidigare för att ställa in det översta värdet.
 6. Upprepa steg 5 för Zon 2 och Zon 3.
 7. Tryck Set/Återställ knappen för att bekräfta dina val.
- Tänk på att max pulsen (MHR) kommer räknas enligt formeln $220 - \text{år} = \text{MHR}$.

Varv Mätaren

Denna parameter sparar tiden för dina varv upp till 200 lopp, och dessa kan sedan samlas ihop under många lopp (när du har startat och stannat varvmätaren efter flera varv, detta utgör då ett lopp; genom att starta funktionen igen kommer du då ha startat ett till lopp). Den sparar den totala träningstiden av ett lopp, i zontid/zon procent, medelpuls, brända kalorier och den maximala och minimala hjärtfrekvensen.

1. Tryck Mode knappen tills att du kommer till Tränings funktionen och ser orden 'EXERCISE' (Träna)

tillsammans med röstmeddelandet 'Exercise'. Du kommer då att höra röstmeddelandet "Chronograph" (Mätare, Kronograf) och ordet 'CHRONO' visas.

2. Tryck nu på Start/Varv knappen och den första displayen kommer att dyka upp. Denna kommer att inkludera varvmätarikonen och zonalarmikonen (om aktiverad) ordet 'RUN 01', split tid och vald målzon ikon.

3. Före ni startar Varvmätarfunktionen, välj målzon genom att trycka och hålla in Set/Återställ knappen tills att orden 'CHRO SET HOLD' visas. Displayen kommer då att växla tillbaka till den ursprungliga displayen med målzon ikonen blinkande.

4. Använd nu Start/Varv eller Stopp/Nästa/Spara knappen för att välja önskad målzon, hänvisad till den blinkande ikonen i det undre högra hörnet i displayen.

5. Tryck Set/Återställ knappen för att bekräfta ditt val. .

6. Du kan också välja mellan varv och split tid som den önskade räkningstiden. Tryck bara och håll ner Stopp/Nästa/Spara knappen tills att ordet 'SPL' eller 'LAP' visas

7. För att starta varvmätarfunktionen, tryck på Start/Varv och du kommer höra röstmeddelandet Ready...Set...Go' och löparikonen i det övre vänstra hörnet kommer animeras.

8. Så snart som varvmätarfunktionen är aktiverad, kommer in-zon ikonen (om målzon är vald) visas i det nedre vänstra hörnet på apparaten. Pulse Sonic kommer sedan att börja mäta pulsen, vilket indikeras av hjärtikonen bredvid in-zon ikonen och de blinkande siffrorna.

9. In-zon ikonen pekar både uppåt och nedåt och indikerar om din momentana puls är inom vald målzon. Om mellansektionen blinkar indikerar den att din puls är inom målzonen och din träningsintensitet är korrekt, du kommer då att höra röstmeddelandet 'Keep On' (Fortsätt). Om antingen den övre (puls ligger över målzonen) eller nedre (puls ligger under målzonen) kommer det blinka till, då behöver du ställa in din träningsintensitet så att din puls faller tillbaka till mittsektionen igen. Röstmeddelandet kommer antingen säga åt dig att slappna av eller jobba hårdare.

10. Om du har valt att aktivera zonalarm, kommer det pipa 3 gånger varje 4e sekund om din puls är över målzonen. Om pulsen sjunker under målzonen kommer ett alarm pipa till en gång var 4e sekund.

11. Om sensorn inte känner av någon puls 10 sekunder efter förra avläsningen kommer displayen visa '---'. Om ingen puls detekteras inom en period av ca 60 sekunder efter den sista avlästa pulsen kommer puls mätningen bli blank och både in-zon ikonen och hjärtikonen kommer att försvinna.

12. När du är klar med ett lopp tryck Start/varv knappen för att registrera loppet. Displayen kommer visa tiden för loppet, split tid, medel puls och kaloriförbrukning i tur och ordning, varje visas i 5 sekunder vardera. Det kommer också komma ett röstmeddelande på löptid, split tid och puls.

13. Varvmätaren kommer automatiskt att starta ett nytt lopp efter att röstmeddelandet är hört. Du kan också trycka och hålla in Start/varv knappen i 3 sekunder för att stoppa denna funktion. Den kommer att gå vidare till nästa lopp när du trycker på Start/Varv knappen igen.

14. Du kan också stoppa ett lopp temporärt genom att trycka på Stopp/Nästa knappen. Ett röstmeddelande kommer då att säga till dig att mätaren har stoppats och kommer att ge dig information om antalet avklarade lopp, löptid, puls och antalet brända kalorier. Löparikonen försvinner och displayen kommer visa varv/split tid, medel puls och kaloriförbränning. .