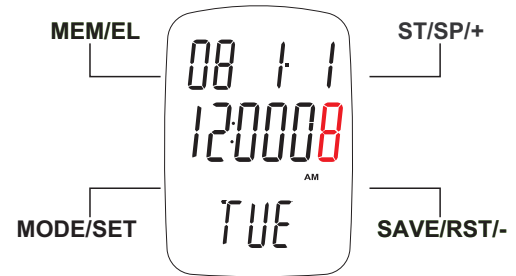


Pulse Sonic K3555 - SVENSKA

Avstånds- och hastighetsmätning, puls, fettförbränning och kalorier



MODE / SET (Funktion/inställningar) + **Tänd display!**

MEM / EL (Minne/belysning)

SAVE / RST (Spara/nollställ)

ST/SP/+ (Start/stopp)

Lycka till med din nya Pulse Sonic-produkt.

Vi hoppas att du får många sköna träningstimmar med klockan och att du tar dig att läsa igenom bruksanvisningen för att få optimalt utbyte av alla funktioner. Du hittar även engelsk bruksanvisning samt en lista med vanliga frågor under HELP i PC-programmet.

Du kan hämta programmet på: www.iform.se/klocka

VIKTIGT: Se avsnittet "Mätning och kalibrering" om avstånds- och hastighetsfunktioner.

K3555-klockan har följande funktioner:

- Klocka med datum och veckodag.
- Stegräknare med avståndsmätning och 7 dagars automatiskt minne.
- Larm och belysning

Träningsfunktioner:

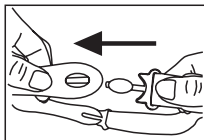
- Stoppur med 1/100 s.
- Trådlös pulsmätning med maxpuls, medelpuls och aktuell puls.
- Kaloriförbrukning och fettförbränning.
- Hastighets- och avståndsmätning.
- Minne för 7 träningar.

USB PC-länk: Alla träningsdata och stegräknarhistoriken kan överföras till en PC via USB och sparas i din personliga träningsdagbok. Du kan ta fram diagram och presentationer över dina träningar som både kan motivera och hjälpa dig i din dagliga träning.



Pulsbälte:

Pulsbältet bärs runt bröstkorgen med de två räfflade sensorerna placerade direkt mot huden strax under bröstet. Spänn inte bandet för hårt, utan försök att hitta en längd där det sitter både fast och bekvämt.



Fukta baksidan av pulsbältet före användning för att få en bättre avläsning av din puls.



Bröstbältet är vattentätt och kan tvättas av under rinnande vatten eller i duschen.

OBS: Den trådlösa signalen mellan bröstbältet och klockan kan störas av elektromagnetiska störningar i luften. Detta kan orsakas av högspänningsledningar, tåglinjer, mobiltelefoner och annan elektronik som använder trådlösa signaler.

K3555-klockans USB-kontakt bör inte utsättas för större mängder vatten, eftersom koppardelen kan ärga så att USB-kontaktens funktioner nedsätts. Torka av USB-kontakten om klockan skulle bli våt.



Återställning av 3D-sensor och klocka:

Om du får problem med K3555-klockan och dess 3D-sensor hänvisar vi till vår lista med frågor och svar under HELP i PC-programmet. Kan du inte lösa ditt problem med hjälp av frågorna i listan kan du alltid nollställa klockan genom att hålla klockans 4 knappar nedtryckta samtidigt. Detta får dock inte göras när klockan är ansluten till PC:n.

När du nollställer klockan förlorar du alla träningsdata som är sparade i klockan samt alla personliga inställningar.

3D-sensorn i K3555-klockan är av hög kvalitet och har hög precision vid räkning av steg under gång och löpning. Sensorn är inställd så att den filtrerar bort andra kropps rörelser och bara räknar de rörelser som hänger samman med din kropps rörelser vid gång och löpning.

Batterisparfunktion:

K3555-klockan har en batterisparfunktion som släcker displayen varje natt kl. 0:00:00. Du aktiverar displayen igen genom att trycka på MODE/SET.

Om bara använder klockan vid löpträning bör du stänga av stegräknaren i PEDO-läge för att spara klockans batteri.

VIKTIGT:

Denna produkt är en sportklocka av hög kvalitet, men alla mätningar ska alltid betraktas som vägledande och du bör alltid träna med omtanke om din kropp och lyssna till dess signaler.

Alla data relaterade till avstånd, hastighet, kalori- och fettförbränning är beräkningar utförda med hjälp av en matematisk formel som är inkodad i klockans programvara. Dessa data är vägledande i så måtto att de ger en god indikation av din träning, men kommer aldrig att vara 100% exakta.

Pulse Sonic Webbshop

Om du har behov av reservdelar eller bara är intresserad av andra Pulse Sonic-produkter, hänvisar vi till vår webbshop www.pulsesonic.com

Om du vid en senare tidpunkt vill göra dig av med denna produkt bör du vara uppmärksam på att den inte får kastas tillsammans med vanligt hushållsavfall. Elektroniskt avfall skall lämnas till återvinning avfallshanteras på vederbörligt sätt.



INNEHÅLL:

Avsnitt	Sidan
Inledning	4
Inställning av tid och datum	5
Inställning av larm	5
Aktivering av 3D-sensor	5
Inställning av personliga data 1	5
Stegräknare och användning av denna	6
Mätning och kalibrering	6
Inställning av personliga data 2	7
Stegräknarminne	8
Pulsmätare	8
Chrono – Stoppur och träning	9
Chrono – Stoppursminne	10
PC-länk och träningsdagbok	11
Pulse Sonic K3555 Generellt	13
K3555 Specifikationer	13
Återställning av sensor och klocka	14
Batterisparfunktion	14
Viktigt	14



Inledning:

Innan K3555-klockan packades och skickades sattes displayen i batterisparläge. Tryck på MODE för att aktivera detta. Även klockans 3D-sensor för avstånds- och hastighetsmätning är avslagen. Denna sensor aktiveras under USER SETTINGS i klockans stegräknarläge. Det är också här som du matar in dina personliga data för beräkning av hastighet, avstånd och fettförbränning.

Hastighets- och avståndsmätare: K3555-klockan har två olika funktioner för mätning av avstånd och hastighet. Der finns en för gång (pedometer / stegräknarläge) och en för löpning (kronograf / stoppursläge). Det är viktigt att du mäter upp och matar in din personliga steglängd för både gång och löpning om du vill ha fullt utbyte av klockans avstånds- och hastighetsmätningar.

När du har matat in dina personliga data och börjar använda klockan, kan det hända att mätningarna inte startar direkt vid gång och löpning. Det beror på att klockans sensor är inställd så att falska rörelser sorteras bort. Det innebär att klockan hela tiden övervakar dina rörelser, men börjar mäta först när den har registrerat en kontinuerligt aktivitet i minst 15 sekunder. Klockan kompenserar då för de steg du tog först genom att lägga till dem i stegräkningen.

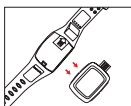
Under användarinställningar hittar du också en inställning för sensorns känslighet. Standardinställningen fungerar för de flesta, men om du inte är nöjd med klockans mätningar kan du försöka att minska sensorns känslighet.

Det är viktigt att klockan sitter ordentligt fast på vänster handled med displayen uppåt för största möjliga precision i mätningen av hastighet och avstånd. Sitter klockan för löst blir det svårt att sälla bort klockans skakningar från din kropps rörelser och risken för felmätningar ökar.

Obs: Tag av klockan från armen innan du kopplar loss klockan från bandet för PC-överföring.

Displayen har följande förkortningar som du bör känna till:

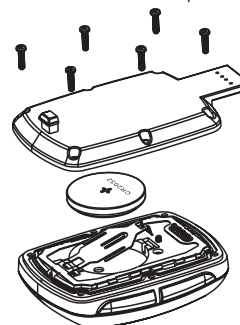
AVG	- Medelvärde
KM/h	- Kilometer per timme
Mi/h	- Engelska mil per timme
Kcal	- Kaloriförbrukning
AM	- Tid från 0:00:00 till 11:59:59
PM	- Tid från 12:00:00 till 23:59:59
♥/MIN	- Hjärtslag per minut
STEP	- Antal steg som du har gått
KM	- Kilometer
Mi	- Engelska mil
⚡	- Larm
gFAT	- Fettförbränning



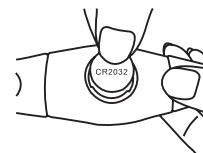
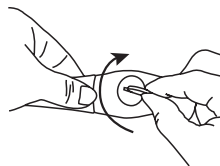
Pulse Sonic K3555 Generellt:

Klockan använder två stycken CR 2032-batterier (ett i klockan och ett i pulsbläret). Vi rekommenderar att du inte försöker byta batteriet i klockan själv, utan vänder dig till en auktoriserad umarkare för att få det utbytt.

Obs: Byte av batteri i klockan medför att alla sparade träningsdata raderas från klockan.



Du kan lätt byta pulsblärets batteri själv, eftersom det sitter under ett lock som du kan öppna med ett mynt. Var noga med att se till att batteriet sitter korrekt och att locket sluter tätt efter tillskrivning. Pulsbläret är bara vattentätt om detta görs på rätt sätt!



K3555 Specifikationer

Tidsformat: År, månad, datum, veckodag, timmar, minuter, sekunder, AM/PM 12/24 timmar.
Kalender: Helautomatisk kalender från år 2000 till 2099.
Funktioner: Aktuell och genomsnittlig hastighet, stegräknare, kalori- och fettförbränning, träningstid och stoppur, aktuell, max-, min- och medelpuls.
Måttenhet: Kalorier mäts från 0-99999,9 kcal.
Fettförbränning: 0-99999,9
Antal steg: 0-999999
Avstånd: 0-9999,99 km.
Träningstid/stoppur: 0-23:59 timmar.
Minne för 7 träningar under Chrono.
Minne för 7 dagars stegräknarhistorik.
Data: Klockan är inte vattentät för simning eller dykning, men kan tvättas och tas med i duschen.
Vatten:

Logga in till programmet för att komma till huvudmenyn.



Lägg sedan upp dig själv som användare med alla relevanta data som du vill få med. Du kan också välja att inkludera ett foto i din profil.

Anslut bara K3555-klockan till PC:ns USB-uttag så är allt redo för att överföra data från klockan till PC:n.

Klicka på **UPLOAD** i programmet så växlar klockans display till följande:



När klockans display visar **PC UPLOAD FINISH** är alla data överförda till PC:n så att du kan se dem i din träningsdagbok samt i programmets olika menyer och diagram.

Du kan skriva ut en komplett träningslista genom att klicka på **PRINT** i programmet. Välj den tidsperiod för vilken du vill ha en rapport. Rapporten sparas som en PDF-fil som du kan skriva ut efteråt.

Inställning av tid och datum

TIME/DATE – ALARM – CHRONO – PEDO (USER SETTINGS) – HEARTRATE.

Tryck på **MODE/SET** för att växla mellan de olika funktionerna.

1. Tryck på **MODE/SET** tills klockan visar tid och datum.
2. Håll **MODE/SET** intryckt tills minuterna blinkar.
3. Tryck på **ST/SP** för att räkna upp.
4. Tryck på **SAVE/RST** för att räkna ned.
5. Tryck på **MODE/SET** för att växla mellan:
Minuter, timmar, år, månad, veckodag, 12/24 timmar.
6. Ställ in enligt ovanstående.
7. Håll **MODE/SET** intryckt i två sekunder för att spara.

Format för visning av datum är år – månad – datum

Klockan sparar inställningarna och växlar automatiskt till visning av tid/datum om du inte trycker på någon knapp inom 60 sekunder.



Inställning av larm

TIME/DATE – ALARM – CHRONO – PEDO (USER SETTINGS) – HEARTRATE.

Tryck på **MODE/SET** för att växla mellan de olika funktionerna.

1. Tryck på **MODE/SET** tills larmdisplayen visas.
2. Tryck på **ST/SP/+** för att aktivera/avaktivera larmet.
3. Håll **MODE/SET** intryckt tills timmarna blinkar.
4. Tryck på **ST/SP/+** för att räkna upp.
5. Tryck på **SAVE/RST** för att räkna ned.
6. Tryck på **MODE/SET** för att växla till minuter.
7. Håll **MODE/SET** intryckt för att spara och gå till
8. tid och datum

Klockan sparar inställningarna och växlar automatiskt till visning av tid/datum om du inte trycker på någon knapp inom 60 sekunder.



Aktivering av 3D-sensor

Innan du kan mäta dina steg och avstånd vid normal gång, ska du gå till **PEDOMETER**, **USER SETTINGS** och växla till **ON** för att aktivera 3D-sensorn.

TIME/DATE – ALARM – CHRONO – PEDO (USER SETTINGS) – HEARTRATE.

Tryck på **MODE/SET** för att växla mellan de olika funktionerna.

Inställning av personliga data

Innan du kan börja använda stegräknaren behöver du ställa in dina personliga data. Detta beskrivs i nästa avsnitt.



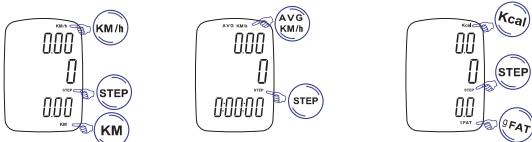
Stegräknare och användning av denna:

När stegräknaren ställs i läge ON räknar den hela tiden dina steg, förutom när du startar en träning under Chrono. Stegräknaren har en automatisk lagringsfunktion som sparar dina steg varje natt kl. 0:00:00 varefter räknaren nollställs. Klockan har minne för 7 dagars steghistorik inklusive i dag. Om du inte överför data till din PC skriver klockan automatiskt över den äldsta dagens data för att få plats för nya data. Stegräknaren beräknar också din kaloriförbrukning och fettförbränning vid gång. Du kan dock se dessa data först när en hel dag har sparats och avslutats, eller när data har överförts till PC. Överför du t.ex. data till PC:n kl. 15:00, får du med alla steg som räknats från kl. 00:00 till kl. 15:00 till PC:n. Nästa gång du överför data skrivs alla data för den aktuella dagen över av data för hela dygnets 24 timmar, förutsatt att dessa finns i klockan vid tidpunkten för överföringen.

TIME/DATE – ALARM – CHRONO – PEDO (USER SETTINGS) – HEARTRATE.

Tryck på MODE/SET för att växla mellan de olika funktionerna.

1. Tryck på MODE/SET för att växla till PEDO-läge.
2. Stegräknaren har olika visningar som du kan välja mellan. Tryck på SAVE/RST för att växla mellan stegräknarens har olika visningar i denna ordningsföljd: Totalt stegantal, avstånd och aktuell hastighet eller totalt stegantal, träningsstid eller totalt stegantal, kalori-/fettförbränning.



3. När du vill nollställa stegräknaren håller du bara SAVE/RST nedtryckt.

Stegräknaren börjar räkna dina steg automatiskt när den registrerar att din kropp rör sig kontinuerligt. Det innebär att sensorn sorterar bort små individuella rörelser och först börjar räkna när du har rört på dig i 15 sekunder. Detta görs för att ge största möjliga precision i räkningen av dina steg. Stegräknaren fortsätter att räkna dina steg även när du växlar till visning av en annan display. Efter 60 sekunder växlar klockan alltid automatiskt till visning av tid/datum.

Mätning och kalibrering:

Pulse Sonic K3555 är utrustad med en avancerad 3D-sensor som registrerar din kropps rörelser under gång och träning. För att klockan ska kunna beräkna avstånd och hastighet är det viktigt att du tar dig tid att ställa in och kalibrera den på rätt sätt.

Du kan ställa in två steglängder i klockan. I pedomeriläge räknar klockan dina steg under gång. I träningsläge (vid start av stoppuret) räknar klockan dina steg under löpning.

Vi rekommenderar att du använder klockan för att räkna dina steg över en uppmätt sträcka och sedan räknar ut din steglängd. Ju längre avstånd du mäter över, desto större precision får du i dina efterföljande mätningar. Vi rekommenderar att du går/springer minst 500 m, men det är helt upp till dig själv.

Tänk på att din steglängd varierar mellan gång och löpning. Du tar även normalt längre steg i högre farter, så det är viktigt att du ställer in klockan efter den träningsintensitet som du tänker använda.

PC-länk och träningsdagbok:

Du kan enkelt spara alla dina träningsdata i din PC så att du kan följa hur du utvecklas i din träning. Programmet hjälper dig ta fram en komplett träningsdagbok där du har alla relevanta data från dina träningar samt personliga anteckningar. Du kan också göra snygga diagram och presentationer med dina data.

Du kan lägga upp flera användare i programmet så att du/ni kan använda flera klockor tillsammans med samma PC.

Nedladdning och installation:

Du behöver ha tillgång till internet för att installera programmet i din PC.

Ladda ned programmet från www.iform.se/klocka

Spara programfilen på din hårddisk och dubbelklicka på den. Programmet installeras nu automatiskt.

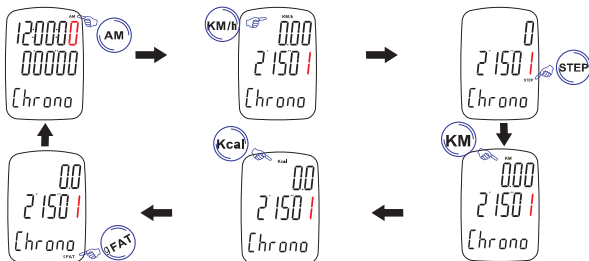
Obs: Om du använder Windows Vista kan det hända att du inte kan installera programmet på PC:ns C-disk. Välj då att installera programmet på D-disken.

När installationen är klar är programmet redo att användas. Det startar även automatiskt varje gång du startar PC:n.

Lägg upp ny användare:

Klicka på NEW USER och skriv in önskat användarnamn och lösenord efter eget val.





Efter träningen trycker du på ST/SP+ för att avsluta träningen, varvid klockan stoppar alla träningsrelaterade mätningar.

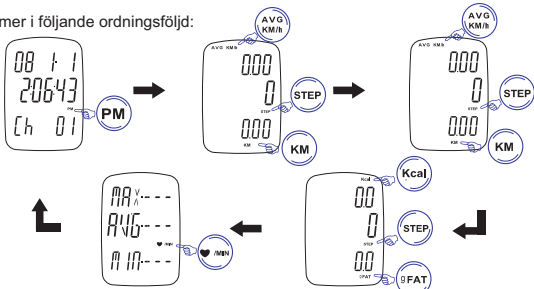
Spara din träning genom att hålla SAVE/RST intryckt tills stoppuret nollställs. Din träning är nu sparad och klar att överföras till PC:n.

Chrono – Stoppursminne:

TIME/DATE – ALARM – CHRONO – PEDO (USER SETTINGS) – HEARTRATE.
Tryck på MODE/SET och växla till Chrono-funktionen.

K3555-klockan har minne för 7 sparade träningar. På Chrono-menyn håller du MEM/EL intryckt tills klockan växlar till träningsminnet. Träningsarna är sparade under tid och datum. Tryck på ST/SP/+ eller SAVE/RST för att växla till önskade träningen. När du har hittat den, trycker du på MODE/SET för att växla mellan de olika datamenyerna för din träning.

De kommer i följande ordningsföljd:



Obs: Om displayen visar "Err MEMORY" kan förklaringen vara att batteriet håller på att ta slut. Byt därför batteri om du ser detta meddelande.



Mätning:

Tryck på MODE tills displayen visar Chrono.

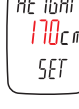
Starta stoppuret genom att trycka på ST/SP. Tryck på SAVE/RST tills displayen visar Chrono + step. Spring/gå därefter den uppmätta sträckan och tryck på ST/SP/+. Displayen visar nu antal steg på den tillryggalagda sträckan. Har du sprungit/gått 500 m motsvarar det 50 000 cm. Du får steglängden i cm genom att dividera 50 000 med antal steg.

Inställning av personliga data

Innan du kan börja använda stegräknaren behöver du ställa in dina personliga data. Följande behöver ställas in:

Önskad mättenhet (CM) Din vikt
Din personliga steglängd vid gång. Din längd
Din personliga steglängd vid löpning. Ditt kön (m/k)
Din ålder.

- 1 I PEDO-läge håller du MODE/SET intryckt för att ställa in dina personliga data. Ordet UNIT visas. Tryck på ST/SP/+ för att växla till CM.
- 2 Tryck på MODE/SET för att växla till STRIDE WALK (steg vid gång). Tryck på ST/SP/+ för att räkna upp eller SAVE/RST för att räkna ned. Ställ in din personliga steglängd vid gång.
- 3 Tryck på MODE/SET för att växla till STRIDE RUN (steg vid löpning). Tryck på ST/SP/+ för att räkna upp eller SAVE/RST för att räkna ned. Ställ in din personliga steglängd vid löpning.
- 4 Tryck på MODE/SET för att växla till inställning av sensorns känslighet. Börja med standardinställningen, men gå tillbaka och ändra denna om inte är nöjd med klockans mätningar. Se även listan med frågor och svar under HELP i PC-programmet.
- 5 Tryck på MODE/SET för att växla till STEP ON/OFF. Tryck på ST/SP/+ för att växla inställning.
- 6 Tryck på MODE/SET för att växla till WEIGHT (vikt). Tryck på ST/SP/+ för att räkna upp eller SAVE/RST för att räkna ned. Ställ in din vikt.
- 7 Tryck på MODE/SET för att växla till HEIGHT (längd). Tryck på ST/SP/+ för att räkna upp eller SAVE/RST för att räkna ned. Ställ in din längd.



- 8 Tryck på MODE/SET för att växla till GENDER (kön). Tryck på ST/SP/+ för att växla mellan Male (man) och Female (kvinna). Ställ in ditt kön.



- 9 Tryck på MODE/SET för att växla till AGE (ålder). Tryck på ST/SP/+ för att räkna upp eller SAVE/RST för att räkna ned. Ställ in din ålder.



Tryck på MODE/SET för att spara personliga data när du har ställt in dina dem. Klockan växlar även automatiskt till visning av tid/datum om du inte trycker på någon knapp inom 60 sekunder. Även i detta fall sparas dina inställningar automatiskt.

Stegräknarminne:

TIME/DATE – ALARM – CHRONO – PEDO (USER SETTINGS) – HEARTRATE.

Tryck på MODE/SET för att växla mellan de olika funktionerna.

Växla till Pedo-funktionen. Håll MEM/EL nedtryckt för att växla till stegräknarens minne. Genom att trycka på ST/SP/+ kan du växla mellan de 7 minnena och välja vilken dag du vill se. Tryck på SAVE/RST för att välja det minne du vill se.

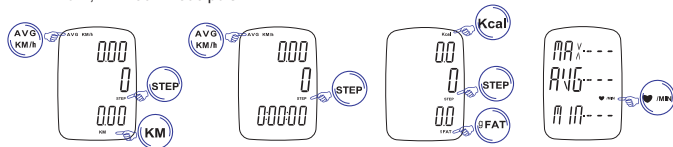


Obs: Om displayen visar "Err MEMORY" kan förklaringen vara att batteriet håller på att ta slut. Byt därför batteri om du ser detta meddelande.

Tryck på MODE/SET för att växla mellan de olika datavärdena för den valda dagen.

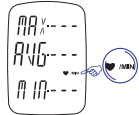
Displayen växlar i följande ordningsföljd:

- Total STEP (steg), avstånd och medelhastighet.
- Total STEP (steg), tid och medelhastighet.
- Total STEP (steg), kalori- och fettförbränning.
- Max-, min- och medelpuls.



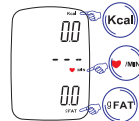
Pulsmätare ♥ :

K3555-klockan mäter din puls ♥ med det tillhörande trådlösa pulsbandet. För att kunna mäta pulsen under träning behöver du bära pulsbandet. K3555- klockan registrerar bara pulsen när du har aktiverat detta. Växla därför till Puls-menyn. Hjärtasymbolen visas när det finns förbindelse mellan pulsbandet och klockan.



Genom att trycka på SAVE/RST kan du växla mellan att visa max-, medel- och minpuls respektive aktuell puls, kalori- och fettförbränning.

Pulssensorn stängs av automatiskt om ingen pulssignal registreras under 4 minuter. När du vill nollställa pulsmätningen håller du bara SAVE/RST nedtryckt.



Chrono – Stoppur och träning

K3555-klockan mäter och registrerar alla väsentliga data under din löpträning. Tänk på att du först ska ha mätt och ställt in din personliga steglängd vid löpning för att få optimalt utbyte av klockan vid träning (se avsnittet "Mätning och kalibrering").

Eftersom det inte är möjligt att se alla data i displayen samtidigt, rekommenderar vi att du använder det medföljande PC-programet för att visa och analysera dina träningsdata. Det ger dig dessutom en komplett träningsdagbok över dina aktiviteter och låter dig ta fram diagram och presentationer som kan hjälpa dig med den dagliga motivationen.

TIME/DATE – ALARM – CHRONO – PEDO (USER SETTINGS) – HEARTRATE.

Tryck på MODE för att välja CHRONO.

Vill du använda pulsmätning i din träning, tar du bara på dig pulsbandet och går till Puls-menyn och aktiverar pulsmätningen.

- Tryck på ST/SP/+ för att starta din träning. Klockan mäter nu följande under din träning tills du trycker på ST/SP/+ för att avsluta:
Stoppur med 1/100 s, max-, min-, aktuell och medelpuls.
Fettförbränning och kaloriörbrukning, avstånd och hastighet.
- Under hela träningen visas stoppuret på displayens mittråd. På den övre raden kan du växla mellan följande visningar:
UR – HASTIGHET – STEG – FETTFÖRBRÄNNING – KALORIER – AVSTÅND
Du kan växla mellan dessa visningar genom att trycka på SAVE/RST under träningen.