

Pulse Sonic Kortfattad handledning



Lycka till med din Pulse Sonic pulsklocka.
Denna produkt är avsedd att kunna användas av alla oberoende av träningsnivå eller tidigare användning av pulsklockor.

Denna kortfattade handledning hjälper dig komma igång med klockan utan att behöva gå på djupet med de mer avancerade funktionerna. Behöver du mer information hänvisar vi till bruksanvisningen.

Program och bruksanvisning laddas ned från www.iform.se/pulsklocka

Mycket nöje med träningen.

Allmänt:

Display:

- Din pulsklocka har en batterisparfunktion som släcker displayen. Tryck på MODE för att aktivera displayen. Displayen släcks varje natt kl. 0:00 men alla funktioner inkl. larmet fungerar fortfarande.

Tid och datum:

- Tryck på MODE tills TIME visas. Håll SET intryckt tills timmen blinkar. Ställ in med hjälp av START/STOP. Tryck på MODE för att växla till minuter. Ställ in med hjälp av START/STOP. Tryck på MODE för att ställa in sekunder. Tryck på MODE för att växla till datum. Tryck på MODE för att välja månad, dag och år. Slutligen väljer du 12/24-timmars visning genom att trycka på START. Spara genom att trycka på SET.

Din första träning:

Välj träningstyp:

- Tryck på MODE tills EXER visas. Håll SET intryckt tills du ser JOG blinka. Tryck på START/STOP för att välja önskad typ av träning (JOG, WALK, BIKE, OTHER, AEROBIC, EX BIKE, STEPPER, TREADM). Tryck på MODE för att välja.

Därefter kommer du automatiskt till:

Välj zon:

- Välj här om du vill använda zoner (ställs in via PC-program, se bruksanvisning). No zone (inga zoner) är standardinställning. Du kan ställa in individuella zoner (växla genom att trycka på START/STOP). Tryck på MODE för att välja.

Därefter kommer du automatiskt till:

Stoppur – räkna upp eller ned:

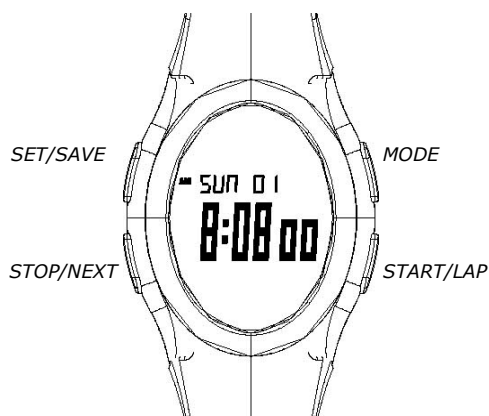
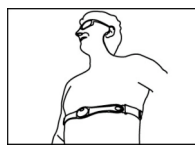
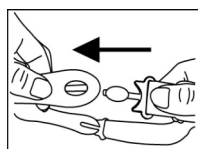
- Stoppuret kan användas för nedräkning (lämpligt för intervallträning) eller som vanligt stoppur. Displayen visar CNT UP (Count UP - blinkar). Tryck på START för att växla till CNT DN (Count Down - blinkar). När du väljer CNT DN kan du själv ange det tidsintervall som ska räknas ned. Tryck på MODE för att välja.



Du är nu klar för din första träning utan användning av avancerade funktioner.

START/STOP

- Starta din träning med att trycka på START. Trycker du på START igen, sparas mellantiden för varje tryckning.
- Avsluta din träning med att trycka på STOP.
- Spara eller radera din träning genom att hålla SET intryckt tills ordet SAVE blinkar. Tryck på Start för att växla mellan Save (spara) och Clear (radera). Tryck på SET för att välja.
- Glöm inte att radera eller spara dina data varje gång du avslutar en träning.
- Klockans minne rymmer 40 träningar.
- Tryck på MODE för att komma tillbaka till TIME för visning av tid och datum.



Pulse Sonic Kortfattad handledning



Personliga data

Vi rekommenderar att du lägger in dina personliga data via din PC och det medföljande programmet som du kan ladda ned från Internet här: www.iform.se/pulsklocka