

OBH NORDICA

Wellness



active 1725//
heart rate monitor//



Percentage of
heart rate //



Continuous heart rate
measurement //



Heart rate
zone alert //



ECG accurate
heart rate
measurement //



Calorie and fat
burn calculator //



Stopwatch and
countdown timer //

Type 1725

Brugsanvisning - dansk side	3-18
Bruksanvisning - svenska sida	19-32
Bruksanvisning - norsk side	33-46
Käyttöohjeet - suomi sivu.....	47-60
Instruction manual - english page	61-74

OBH Nordica Heart Rate Monitor 1725

Før brug

Før OBH Nordica Heart Rate Monitor 1725 Active tages i brug bør brugsanvisningen læses grundigt igennem og derefter gemmes til senere brug.

Pulsuret er beregnet til privat brug som et træningshjælpemiddel. Det skal derfor ikke forveksles med et medicinsk produkt og må aldrig erstatte et besøg hos en læge.

For egen sikkerheds skyld bør pulsuret kun anvendes i samråd med en læge, såfremt et eller flere af følgende forhold gør sig gældende:

1. Mangel på motion inden for en længere periode
2. Overvægt
3. Hjerterproblemer
4. Kredsløbsforstyrrelser
5. Åndedrætsbesvær
6. Pacemaker

Bemærk ligeledes, at det, såfremt man lider af uregelmæssig hjerterytme, kan være umuligt for pulsuret at opnå pulsmåling.

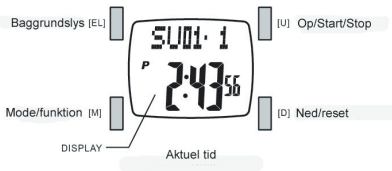
Under træning er det af yderste vigtighed at lytte til de signaler kroppen sender. Det anbefales, at sætte farten ned eller at indstille træningen, såfremt der føles smerte eller udmattelse.

Pulsuret er beregnet til voksne over 18 år. Små børn og børn som ikke kan udtrykke deres billigelse i brug af apparatet, bør ikke anvende pulsuret.

Vandtæthed: Uret og brystbæltet er egnet til lejlighedsvis badning og svømning, men er ikke velegnet til brug ved dykning eller regelmæssig brug i vand. Aktiver aldrig knapperne, når uret er under vand, idet man da risikerer at miste vandtætheden. Pulsuret kan ikke anvendes til at hente målinger i vand.

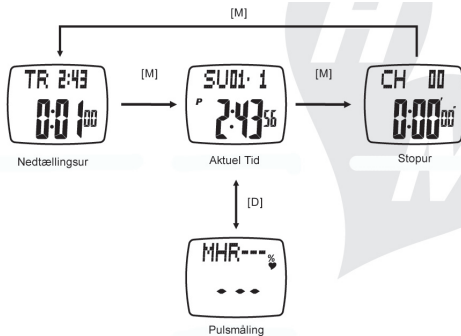
1. Beskrivelse af pulsuret

Display og knapper



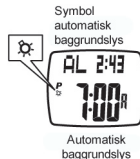
Funktioner

- Aktuel tid
- Stopur
- Nedtællingsur
- Pulsvisning



Baggrundslys [EL]

- Hold EL knappen inde for at aktivere baggrundslyset
- Hold EL knappen inde i 2 sekunder hvorved funktionen automatisk baggrundslys aktiveres eller deaktiveres.
- Når funktionen automatisk baggrundslys er aktiveret, vil  lyse og baggrundslyset kan aktiveres ved tryk på hvilken som helst knap.
- Funktionen deaktiveres igen ved at holde EL knappen inde i 2 sekunder.



2. Aktuel tid

Indstilling af tid og alle andre data

- Hold [M] knappen inde i 2 sekunder, indtil 'sekunder' blinker.
- Ved tryk på [M] knappen vælges de forskellige indstillinger, som beskrevet i diagrammet. De forskellige indstillinger blinker:

'Second' (sekund)

'Minute' (minut)

'Hour' (time)

'Year' (år)

'Month' (måned)

'Day' (dag)

'D/M' (dag/måned) eller 'M/D' (måned/dag)

'12Hr' (12 timers visning) eller '24Hr' (24 timers visning)

'Chime' (timealarm)

'Beep' (tastelyd)

'Gender' (køn)

'Birth year' (fødselsår)

'Birth month' (fødselsmåned)

'Birth day' (fødselsdag)

'Height unit' (højde i cm eller fod)

'Height' (højden i valgt enhed)

'Weight unit' (vægtenhed kg eller pund)

'Weight' (vægten i valgt enhed)

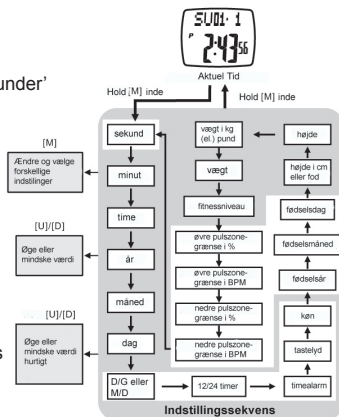
'Act.level' (Aktivitetsniveau) (1 = træner aldrig, 2 = træner lejlighedsvist, 3 = træner regelmæssigt) □□

'Z4' '▷' (Øvre pulszone angivet i % af maksimumpulsen)

'Z4' '▷' (Øvre zone angivet i pulsslæg pr. minut)

'Z4' '◁' (Nedre pulszone angivet i % af maksimumpulsen)

'Z4' '◁' (Nedre zone angivet i pulsslæg pr. minut)



Bemærk: Alle indstillingerne fra 'Køn' og frem til 'Nedre zone angivet i pulsslæg pr. minut' anvendes til at beregne pulsegrænserne. Læs mere herom i afsnit 6

- For at indstille det blinkende segment, trykkes på [U] eller [D] knappen, indtil den ønskede indstilling fremkommer (holdes knappen inde, ændres værdierne hurtigere).

Bemærk: når 'sekund' blinker, vil et tryk på [U] eller [D] nulstille sekunderne.

- Hold [M] knappen inde i 2 sekunder for at gemme de valgte indstillinger og gå ud af menuen. Aktiveres ingen af knapperne i 1 minut, går uret automatisk ud af menuen og tilbage til den foregående menu.

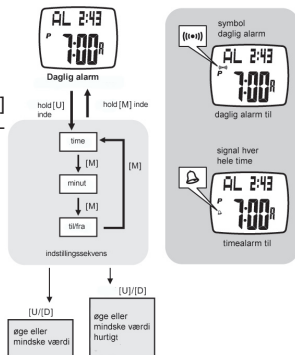
BEMÆRK:

- Såfremt 'Chime' (Timealarm) er aktiveret (🔔), vil uret bippe hver hele time.
- Tastelyden aktiveres eller deaktiveres ved at indstille 'Beep' på hhv. ON eller OFF (til eller fra).

3. Daglig alarm

Indstilling af daglig alarm samt aktivering og deaktivering

- Med udgangspunkt i menuen Aktuel tid holdes [U] knappen nede i 2 sekunder, indtil time- segmentet begynder at blinke.
- For at indstille det blinkende segment, trykkes på [U] eller [D] knappen, indtil den ønskede indstilling fremkommer (holdes knappen inde, ændres værdierne hurtigere).
- Når den ønskede indstilling er valgt, trykkes på [M] knappen for at skifte til indstilling af 'Minute' (minut) og ON eller OFF (til eller fra).
- Den daglige alarm er slået til, når '🔔' ses i displayet.
- Hold [M] knappen inde i 2 sekunder for at gemme indstillingen. Aktiveres ingen af knapperne i 1 minut, går uret automatisk ud af menuen og tilbage til den foregående menu.



Hvordan kommer man tilbage til aktuel tid igen

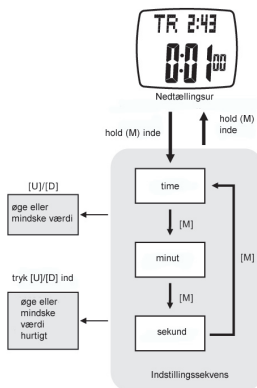
- Mens uret er i stopursfunktionen, trykkes på [M] knappen 2 gange for at returnere til 'Aktuel tid'.

5. Nedtællingsur

For at komme ind i nedtællingsuret, trykkes 2 gange på [M] knappen, når uret står i 'Aktuel tid'.

Indstilling af timer

- Hold [M] knappen i 2 sekunder indtil 'Hour' (time) begynder at blinke.
- Som vist i diagrammet trykkes på [M] knappen for at skifte mellem indstillingerne 'Hour', 'Minute', 'Second' (time, minut, sekund).
- Tryk på [U] eller [D] knappen for at indstille det blinkende segment (holdes knappen inde, ændres værdierne hurtigere).
- Hold [M] knappen i 2 sekunder for at gemme indstillingen og forlade menuen. Aktiveres ingen af knapperne i 1 minut, går uret automatisk ud af menuen og tilbage til den foregående menu.



Brug af timer

- Tryk på [U] knappen for at påbegynde nedtællingen.
- Tryk på [U] knappen igen for at stoppe nedtællingen.
- Under nedtællingen vil uret bippe en gang hvert minut de sidste 10 minutter af nedtællingen. Det vil bippe en gang hvert sekund de sidste 5 sekunder af nedtællingen og afslutte med et langt bip, når det har nået 0.
- Timeren går automatisk tilbage til den indstillede timer tid, når det sidste lange bip er afsluttet.

Nulstilling af timer

- Tryk på [U] knappen for at stoppe nedtællingen.
- Hold [D] knappen inde i 2 sekunder for at nulstille timeren til starttiden.

Tilbage til aktuel tid

Tryk på [M] knappen 1 gang i nedtællingsfunktionen for at gå tilbage til 'Aktuel tid'.

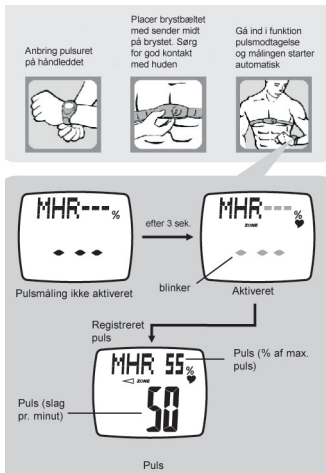
6. Pulsur

Måling af puls

- Anbring pulsuret på håndledet.
- Placer senderen midt på brystet ved hjælp af det medfølgende elastikbælte. På mænd skal brystbæltet placeres direkte under brystmusklen mens det på kvinder skal placeres under brystet. De ledende kontaktdele skal have kontakt med huden og elastikbæltet skal sidde tilpas stramt for at undgå at det glider ned under træningen.
- I de fleste tilfælde er hudens fugt eller sved nok til at sikre god kontakt mellem de ledende kontaktdele men ellers kan man med fordel fugte de ledende kontaktdele med vand, salve eller en kontaktgelé (fås på apoteket)
- I 'Aktuel tid' trykkes på [D] knappen for at gå ind i pulsmodtagelse.
- Uret vil automatisk aktivere modtagelsen af hjerterytme efter omkring 3 sekunder.

Symbolet '♥' vil fremgå i displayet og symbol-

erne '♦ ♦ ♦' og '---%' vil blinke, indtil den aktuelle puls fremgår af displayet sammen med en visning af den aktuelle procent af maksimum pulsen. Hvis pulsalarmen er aktiveret, vil uret måske bippe. Der henvises i så fald til afsnittet "Indstilling af puls-zonnelarm" for yderligere forklaring.



BEMÆRK:

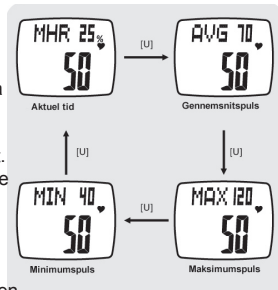
- Såfremt uret ikke finder pulsen, vil det automatisk holde op med at søge og symbolet '♦ ♦ ♦' vil ophøre med at blinke. Såfremt der ikke er opnået signal i omkring 5 minutter, vil uret automatisk indstille søgning efter signal. Tryk 2 gange på [D] knappen for aktivere pulsmodtagelsen igen.
- Hvis søgetiden er lang eller såfremt der ikke opnås en pulsmåling, undersøg da forskellige mulige årsager og løsninger hertil i kapitel 7.

- Pulsuret indeholder følsomme elektroniske komponenter. Hold uret væk fra stærke omkringliggende elektriske eller magnetiske felter, idet disse kan forstyrre modtagelsen af radio signalet mellem uret og brystbæltet.
- Der kan opstå interferens fra andre sportsudøveres' pulsøre. Hold derfor en afstand på min. 1 meter til andre sportsudøvere..

Gennemsnits-, maksimum- og minimumspuls

Under eller efter træning kan træningspassets gennemsnits-, maksimum- og minimumspulsen aflæses.

- I menuen Aktuel tid trykkes på [D] knappen for at opnå pulsmåling.
- Når pulsen fremgår i displayet trykkes på [U] knappen for at gennemse disse målinger som vist i diagrammet.
- Hold [D] knappen inde i 2 sekunder for at nulstille disse målinger.



Pulszonealarm

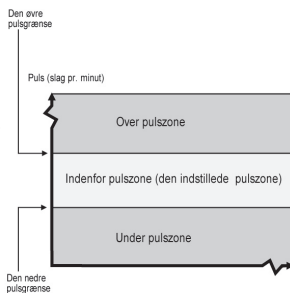
- Pulszonealarmen er en funktion, som advarer om, at pulsen ligger udenfor den ønskede pulszone. Pulszonen består af en indstillet øvre og nedre grænse udtrykt i procent af maksimumspulsen (MHR) eller som pulsslæg pr. minut. (BPM)
- Maksimumspulsen beregnes automatisk ved hjælp nedenstående formel:

$$\text{MHR} = 220 - \text{Brugerens alder}$$

VIGTIGT: Formlen er udelukkende en beregning baseret på statistik, hvilket ikke nødvendigvis genspejler din egen helt nøjagtige maksimumspuls. For en mere præcis beregning kan der foretages en klinisk måling eller udføres en test under en træners vejledning.

- Dette pulsur beregner og viser maksimumspulsen i procent ved hjælp af nedenstående formel:

$$\% \text{ af Maksimumspulsen} = \frac{\text{opnået puls}}{\text{maksimumspuls}} \times 100 \%$$



- Pulsuret vil sammenligne resultatet med de indkodede pulszone og advare om at hastigheden enten skal øges eller nedsættes for at nå indenfor den ønskede pulszone.

Eksempel

Følgende eksempel beskriver hvordan pulszonealarmen fungerer:

En 30-årig mand i god form indstiller sin pulszone med en nedre grænse til 60 % af maksimumspulsen og en over grænse på 80 % af maksimumspulsen.

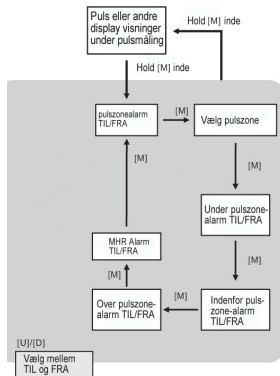
- Under træningen opnår han en puls på 171 hjerteslag pr. minut (BPM)
- Hans kalkulerede maksimale puls (MHR) er $220 - 30 = 190$ BPM
- Procent af maksimumspulsen = $171 / 190 \times 100 \% = 90 \%$

Hans puls har oversteget den øvre grænse på 80 % MHR. Pulsuret vil advare ham om at han skal nedsætte hastigheden for at opnå en puls, som ligger inden for den ønskede pulszone.

Indstilling af pulsalarm

For at kunne anvende pulszonealarmen skal brugerens alder være indtastet. Se afsnit 2, 'Aktuel tid'.

- I menuen Aktuel tid trykkes på [D] knappen for at opnå pulsmåling.
- Hold [M] knappen inde i 2 sekunder indtil 'ON' eller 'OFF' (til eller fra) blinker.
- Tryk på [U] eller [D] knappen for at skifte mellem de blinkende segmenter.
- Tryk på [M] knappen for at vælge mellem følgende blinkende segmenter:
 - 'Zone ON/OFF' (Zone til/fra): vælg 'ON' (til) for at aktivere pulszonealarmen ved tryk på [M].
 - Vælg mellem alarmzonerne Z1, Z2, Z3 og Z4 ved at trykke på [U] eller [D] knappen. Bekræft valg af alarmzone ved tryk på [M]. Alarmzone 1-3 er foruddefinerede, mens alarmzone 4 kan indstilles individuelt ved at indkode øvre og nedre grænse for pulsslag i minuttet eller for maksimumspulsen målt i procent. Der henvises til afsnittet 'Aktuel tid' for yderligere forklaring om indstilling af zone 4.
 - 'ZoneAl <ON/OFF' (Under zone alarm til/fra): vælg 'ON' for at vælge at alarmen aktiveres, når pulsslaget går under den fastsatte nedre grænse. Bekræft valg ved at tryk på [M].
 - 'ZoneAl <ON/OFF' (Indenfor zone alarm til/fra):



Nedre pulszone		Øvre pulszone
Z1	: 65% -	90%
Z2	: 65% -	85%
Z3	: 65% -	80%
Forudindstillede zoner		
Z4	: default (65% -	75%)
Brugsindstillet zone		

vælg 'ON' for at vælge at alarmer aktiviseres, når pulsslaget ligger indenfor de fastsatte grænser (mellem nedre og over grænse). Bekræft valg ved at tryk på [M].

- 'ZoneAI $\supset$ ON/OFF' (Over zone alarm til/fra): vælg 'ON' for at vælge at alarmer aktiviseres, når pulsslaget går over den fastsatte øvre grænse.

- 'MHR AI ON/OFF' (Maksimum pulsalarm til/fra): vælg 'ON' for at vælge at alarmer aktiviseres, når pulsen overstiger den estimerede maksimum puls.

- Tryk på knappen [U] eller [D] for at indstille det blinkende segment (holdes knappen inde, ændres værdierne hurtigere).
- Hold [M] knappen i 2 sekunder for at gemme indstillingen og forlade menuen. Aktiviseres ingen af knapperne i 1 minut, går uret automatisk ud af menuen og tilbage til den foregående menu.

Brug af pulszonealarmen

Aktiver pulszonealarmen ved at følge instruktionerne beskrevet i foregående afsnit 'Indstilling af pulsalarm'. Symbolet 'ZONE' vil fremgå af displayet, når pulszonealarmen er aktiveret. Såfremt den målte puls ligger udenfor den valgte zone, blinker den aktuelle puls, pulsen i procent af maksimum pulsen samt det modsvarende symbol, f. eks. $\triangleleft$ ' hvis pulsen ligger under den valgte alarmzone.

Pulsen ligger indenfor den valgte pulszone (indenfor zone alarm)

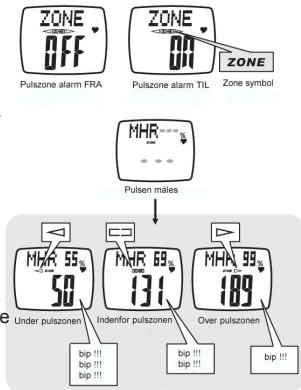
- Såfremt pulsen ligger indenfor den valgte pulszone, vises den aktuelle puls og $\square\square$ blinker. Uret vil bippe 2 gange i træk hvert 15. sekund, såfremt 'In Zone Alert' (indenfor zone alarm) er indstillet på ON (til) (se foregående afsnit).

Pulsen ligger højere end valgt pulszone (over zone alarm)

- Såfremt pulsen ligger højere end den valgte maksimumspuls, vil den aktuelle puls, pulsen i procent af maksimum pulsen og $\supset$ blinke. Uret vil bippe 1 gang hvert 15. sekund, såfremt 'Above Zone Alert' (over zone alarm) er indstillet på ON (til) (se foregående afsnit).

Pulsen ligger lavere end valgt pulszone (below zone alert)

- Såfremt pulsen ligger lavere end den valgte minimumspuls, vil den aktuelle puls, pulsen i procent af maksimum pulsen og $\triangleleft$ blinke. Uret vil bippe 3 gange i træk hvert 15. sekund, såfremt 'Below Zone Alert' (under zone alarm) er indstillet på ON (til) (se foregående afsnit).



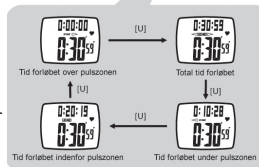
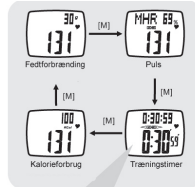
Pulsen overstiger den estimerede maksimumspuls (MHR Alert)

- Såfremt pulsen overstiger den estimerede maksimumspuls vil uret bippe fire gange i træk hvert 10. sekund, såfremt 'MHR Alert' (maksimum puls alarm) er indstillet på ON (til) (se foregående afsnit).

Puls med træningstimer

Træningstimeren arbejder sammen med pulsmålingen og viser hvor stor en del af træningstiden der er anvendt over, under og indenfor den valgte pulszone. Så snart uret modtager pulssignal, påbegynder træningstimeren automatisk tidtagningen. Uret stopper igen, såfremt det ikke modtager noget pulssignal.

- Tryk på [D] knappen i menuen Aktuel tid for at opnå pulsmåling.
- I menuen pulsmåling (som vist i diagrammet) trykkes på [M] knappen for at komme ind i menuen træningstimer.
- Tryk på [U] knappen for at vælge de 4 forskellige visninger i træningstimeren:
- Total tid:** Total tid anvendt til et træningspas. Total omfatter tiden forløbet både under, indenfor og over pulszone.
- Tid forløbet under pulszone:** viser hvor stor en del af træningspasset (i tid), pulsen har ligget under den valgte pulszone.
- Tid forløbet indenfor pulszone:** viser hvor stor en del af træningspasset (i tid), pulsen har ligget indenfor den valgte pulszone.
- Tid forløbet over pulszone:** viser hvor stor en del af træningspasset (i tid), pulsen har ligget over den valgte pulszone.

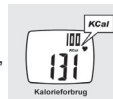


Nulstilling af træningstimer og zonerne

- Hold [D] knappen inde i 2 sekunder for at nulstille visning i den aktuelle zone timer (f.eks. tid forløbet under pulszone). Såfremt man ønsker at nulstille flere enkelte zoner gentages proceduren for hver enkelt zone.
- Såfremt alle zoner ønskes nulstillet, hold da [D] knappen inde i 4 sekunder. Hermed nulstilles hele træningstimeren. Dette vil også nulstille alle data i puls menuen for det pågældende træningspas (gennemsnits-, maksimum- og minimumspulsen).
- Timerne vil automatisk starte op igen, så snart et pulssignal modtages.

Estimering af forbrændte kalorier

- Tryk på [D] knappen inde i 'Aktuel tid' for at komme ind i pulsmenuen.
- I pulsmenuen trykkes 2 gange på [M] knappen for at komme ind i menuen, der viser antal forbrændte kalorier.
- Denne funktion vil automatisk påbegynde, når træningstimeren begynder tidtagningen (se tidligere afsnit 'Puls med træningstimer').
- De forbrændte kalorier beregnes i 'Kcal'.

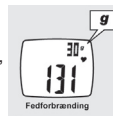


Nulstilling af 'Estimering af forbrændte kalorier'

- Hold [D] knappen inde i 2 sekunder for at nulstille tælleren til estimering af forbrændte kalorier.
- Hold [D] knappen inde i 4 sekunder for at nulstille tælleren til estimering af forbrændte kalorier og alle data i puls menuen for det pågældende træningspas (gennemsnits-, maksimum- og minimumspulsen).

Estimering af fedtforbrænding

- Tryk på [D] knappen inde i 'Aktuel tid' for at komme ind i pulsmenuen.
- I pulsmenuen trykkes 3 gange på [M] knappen for at komme ind i menuen, der viser fedtforbrændingen.
- Denne funktion vil automatisk påbegynde, når træningstimeren begynder tidtagningen (se tidligere afsnit 'Puls med træningstimer').
- Fedtforbrændingen kalkuleres i gram 'g'.



Nulstilling af Estimering af fedtforbrænding

- Hold [D] knappen inde i 2 sekunder for at nulstille tælleren til estimering af forbrændte kalorier.
- Hold [D] knappen inde i 4 sekunder for at nulstille tælleren til estimering af fedtforbrændingen og alle data i puls menuen for det pågældende træningspas (gennemsnits-, maksimum- og minimumspulsen).

7. Mulige årsager til udeblivelse af pulsmåling eller lang responstid

1. Årsag: Tør hud

Løsning: Påfør en ledende kontaktgelé, salve eller vand på brystbæltet.

2. Årsag: Brystbæltet sidder ikke stramt nok

Løsning: Stram brystbæltet så det sidder fast på brystet.

3. Årsag: Brystbæltet sidder for stramt og forårsager muskelkrampe

Løsning: Løsn brystbæltet, så det ikke sidder så stramt, men dog stadig tilpas fast for at undgå at det glider ned under træning.

4. Årsag: Bagsiden af sensoren kan ikke identificere pulsen på grund af et tyndt lag kropsfedt, som isolerer EKG- signalet.

Løsning: Tør brystet af, der hvor bæltet skal placeres. Rengør bagsiden af brystbæltet med et rent klæde.

5. Årsag: Behåret bryst.

Løsning: Barber brystet eller påfør ledende kontaktcreme på brystet, hvor bæltet skal placeres.

6. Årsag: Lavt batteri.

Løsning: Batteriet i brystbæltet trænger til at blive udskiftet.

8. Vigtige informationer, batterier

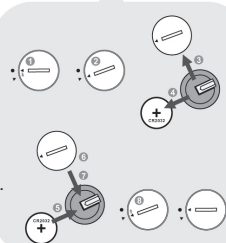
Uret

Det anbefales at gå til en urmager for få at udskiftet batteriet. Gør ikke selv et forsøg på at åbne uret.

Brystbæltet

Batteriet i brystbæltet udskiftes nemt:

1. Ved hjælp af en mønt drejes dækslet i retning mod uret således at pilen på dækslet går fra at pege mod prikken til at pege mod pilen på selve bæltet.
2. Drej indtil dækslet selv hopper ud.
3. Læg dækslet til side.
4. Fjern batteriet.
5. Ilæg nyt lithium batteri, type CR2032, med (+) siden opad.
6. Vigtigt: Vær opmærksom på at den lille gummiring i dækslet sidder korrekt placeret, inden dette monteres igen.
7. Når batteridækslet isættes sørg da for at pilen på dækslet sidder udfor pilen på bæltet. Tryk herefter dækslet ned og drej det forsigtigt i retning med uret således at pilen på dækslet slutter udfor prikken på bæltet.



Rengøring og vedligeholdelse

Uret må ikke udsættes for ekstreme vejrforhold eller stærke rengørings- eller opløsningsmidler. Uret skal håndteres med omhu. Undgå at tabe uret eller behandle det hårdhændet. Rengøring ved brug af en fugtig klud bør finde sted regelmæssigt.

Ved rengøring af brystbæltet skal senderen afmonteres elastikbæltet. Rengør senderen med en let fugtet sulfoklud og tørres efter med en blød, tør klud eller køkkenrulle. Elastikbæltet vaskes i vand tilsat lidt sæbe og skylles herefter grundigt og hænges til tørre. Anvend hverken sæbe tilsat blegemiddel eller skyllemiddel.

Opbevar uret og brystbæltet et tørt, køligt sted.

Specifikationer

Aktuel tid

- Timer, minutter, sekunder. Nøjagtighed: ± 1 sekund / dag
- Måned, dato, ugedag og år
- Valg mellem visning i 12/24 timers format
- Valg mellem visning af måned-dag eller dag-måned
- Automatisk kalender fra år 2006 til 2055
- Automatisk beregning af alder ud fra fødselsdag til brug for estimeret maksimumspuls
- Alarmsignal hver hele time
- Tastelyd til/fra

Alarm

- Alarm: 1 daglig alarm
- Alarm lyder i ca. 30 sekunder

Stopur

- Opløsning: 1/100 sekunder
- Counting range: 99 timer, 59 minutter, 59,99 sekunder

Nedtællingsur

- Opløsning: 1 sekund
- Max indstilling: 23 timer, 59 minutter, 59,99 sekunder
- Timeralarm: et bip hvert minut de sidste 10 minutter af nedtællingen, et bip hvert sekund de sidste 5 sekunder af nedtællingen og 1 langt bip (2 sekunder) når 0 er nået.

Pulsmåling

- EKG måling
- Måleområde: 30 til 240 pulsslag (slag pr. minut)
- 3 foruddefinerede pulszoner

- 1 brugerdefineret pulszone
- Måling af gennemsnits-, minimums- og maksimumspuls
- Valgfri pulszonealarm (øvre og nedre grænse)
- Pulsalarm ved puls over maksimum

Træningstimer

- Opløsning: 1 sekund
- Måleområde: 99 timer, 59 minutter, 59 sekunder
- Total træningstid, tid anvendt under pulszone, tid anvendt indenfor pulszone og tid anvendt over pulszone

Kalorieforbrug

- Estimering af kalorieforbrug
- Måleenhed og – område 99999 Kcal

Fedtforbrænding

- Estimering af fedtforbrænding
- Måleenhed og – område 99999 g

Øvrigt

- Baggrundslys

Miljøhensyn og bortskaffelse af batterier

Ved udskiftning af batterier bør man tænke på miljøet. Brugte batterier bør aldrig bortskaffes sammen med husholdningsaffaldet. Aflever i stedet de brugte batterier på et af de specielt autoriserede indsamlingssteder. Samtidig bør man sørge for ikke at lade batterierne blive for gamle eller opbrugte, idet der derved kan være risiko for, at batterierne begynder at lække med syre. Kontroller holdbarhedsdatoen angivet på batterierne. Husk at batterierne skal udtages, inden produktet bortskaffes.

Bortskaffelse af apparatet



Lovgivningen kræver, at elektriske og elektroniske apparater indsamles, og dele af apparaterne genbruges. Elektriske og elektroniske apparater mærket med symbolet for affaldshåndtering skal afleveres på en kommunal genbrugsplads.

Reklamation

Reklameringsret i henhold til gældende lovgivning. Maskinafstemplet kassebon/købskvittering med købsdato skal vedlægges i tilfælde af reklamation. Ved reklamation skal apparatet indleveres, hvor det er købt.

OBH Nordica Denmark A/S

Ole Lippmanns Vej 1

2630 Taastrup

Tlf.: 43 350 350

www.obhnordica.dk

Tekniske data

OBH Nordica 1725

Batteri brystbælte: 1 stk. lithium batteri type CR2032



Ret til løbende ændringer og forbedringer forbeholdes.

OBH Nordica Heart Rate Monitor 1725

Innan användning

Innan användning av OBH Nordica hjärtslag/pulsmätare 1725 Active, rekommenderar vi att du läser igenom hela bruksanvisningen och spar den för framtida bruk.

Denna mätare är endast avsedd för konsumentanvändning. Den är avsedd som ett träningsinstrument och kan därför inte betraktas som en medicinsk produkt eller ersätta besök hos läkare.

För din egen säkerhet, använd pulsmätaren 1725 Active i samråd med läkare om något av nedanstående stämmer in på dig:

1. Inte tränat under en lång tid
2. Fetma
3. Hjärtsjukdom
4. Cirkulationssjukdom/besvär
5. Andningsproblem
6. Har en Pacemaker

Notera att om du har oregelbundna hjärtslag är det svårt för denna pulsmätare att göra mätningar.

Under träning är det mycket viktigt att lyssna till signaler från sin kropp. Vi rekommenderar att du antingen avslutar träningen eller drar ner på tempot när du känner smärta eller utmattning.

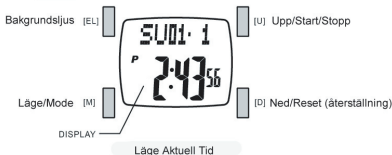
Pulsmätaren är avsedd för vuxna, dvs människor över 18 år. Barn och människor som inte förmår uttrycka sig själva ska därför inte använda denna produkt.

Vattenmotståndskraftig: denna klocka och bröstrem kan användas under tillfälliga bad och simturer men är inte lämplig för dykning eller för regelbunden användning i vatten. Tryck aldrig på klockans knappar under vatten.

Gör aldrig pulsmätningar i vatten.

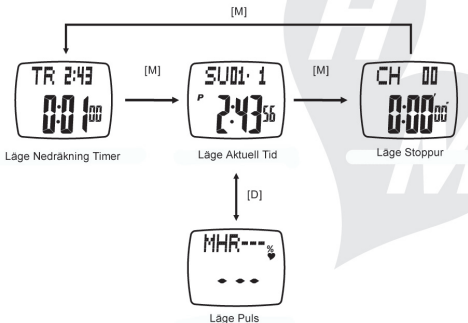
1. Beskrivning av klockan

Display och knappar



Funktionslägen

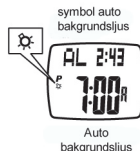
- Aktuell tid
- Stoppur
- Nedräkning timer
- Puls



Bakgrundsljus [EL]

Bakgrundsljus [EL]

- Tryck på EL knappen för att aktivera bakgrundsljuset
- Tryck och håll in EL knappen i 2 sekunder för att sätta på eller av det automatiska bakgrundsljuset.
- När det automatiska bakgrundsljuset är aktiverat, visas symbolen . Tryck på valfri knapp för att aktivera ljuset.

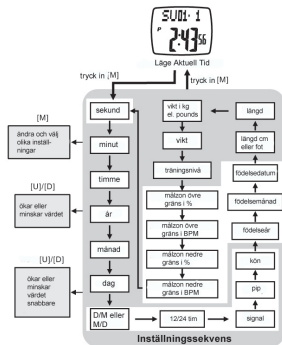


2. Aktuell tid

Ställa in tiden och övrig data

- Tryck in [M] knappen i 2 sekunder tills "Second" (sekunder) börjar blinka.

- Som visas i diagrammet, tryck på [M] för att välja mellan de olika värden som blinkar:
 Second/sekund
 Minute/minut
 Hour/timme
 Year/år
 Month/månad
 Day/dag
 Day-Month/ dag/månad) eller Month/Day
 12/24-hr/12 eller 24 timmarsvisning
 Chime/Klocksignal
 Beep/Pip
 Gender/kön
 Birth-year/födelseår
 Birthmonth/födelsemånad
 Birth-day/födelsedag
 Unit of height/längden mått i cm eller fot
 Height/längd
 Unit of weight/vikt i kilo eller pounds
 Weight/vikt



- Act level/träningsnivå (1 = tränar aldrig, 2 = tränar ibland, 3 = tränar regelbundet)
- Zone Upper Limit in %/målzon puls övre gräns i %
- Zone Upper Limit in BPM/målzon puls övre gräns i BPM
- Zone Lower Limit in %/målzon puls nedre gräns i %
- Zone Lower Limit in BPM/målzon puls nedre gräns i BPM. BPM = pulsslag per minut.

Notera: Inställningarna räknat från "Gender/kön" till "Zone Lower limit in BPM/målzon nedre gräns i BPM" används av klockan för att beräkna pulsnivåerna, uppskattning av kaloriförbränning och fettförbränning. Se avsnitt 6 för mer detaljer.

- Tryck på [U] eller [D] knappen för att ändra det värdet som blinkar i displayen (håll knappen intryckt för att ändra värdena i snabbare följd).
Notera: när "Second" blinkar, om du trycker på [U] eller [D] knappen återställs sekunderna till noll.
- Tryck in [M] knappen i 2 sekunder för att spara dina inställningar och avsluta inställningssekvensen. Om ingen knapptryckning gjorts under 1 minut lämnar klockan automatiskt denna sekvens.

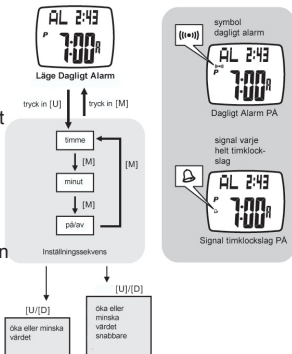
NOTERA:

- Om 'Chime/klocksignal' är påsatt ON (🔊), kommer klockan pipa varje helt timklockslog.
- När man sätter på eller av pip-signalen aktiveras eller inaktiveras knapptoner.

3. Dagligt alarm

Ställa in alarmet och sätta på/av (on/off)

- Tryck in [U] knappen i 2 sekunder i läget Aktuell tid tills 'Hour/timme' börjar blinka.
- Som visas i diagrammet, tryck på [M] knappen för att välja mellan de olika blinkande värdena ('Hour/timme', 'Minute/minut', ON/OFF).
- Tryck på [U] eller [D] knappen för att ändra de blinkande värdena (håll knappen intryckt för att ändra värdena i snabbare följd).
- Dagligt alarm är aktiverat när ' [(•••)] ' visas i displayen och kommer att ljuda återkommande varje dag vid inställd tid. Stoppa alarmet genom att trycka på valfri knapp. För att helt stänga av alarmet, följ ovanstående steg och när "ON" (på) blinkar i displayen, välj istället "OFF" (av) med hjälp av [U] eller [D] knappen.
- Tryck på [M] knappen i 2 sekunder för att spara dina inställningar och avsluta inställningssekvensen. Om ingen knapptryckning gjorts under 1 minut lämnar klockan automatiskt denna sekvens.



4. Stoppur

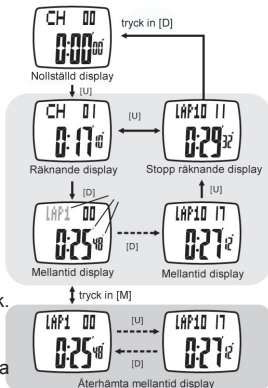
Tryck på [M] knappen 1 gång i läget Aktuell tid för att gå till läget Stoppur.

Tidtagning

- Tryck på [U] knappen då bara nollor visas i displayen för att starta tidtagningen.
 - Tryck på [U] knappen igen för att stoppa.
- Ta en mellantid**
- Medan uret räknar, tryck på [D] knappen för att välja mellantidsvisning.
 - Klockan återgår automatiskt till tidtagningen efter 10 sek.

Återhämta mellantid

- När uret är stoppat eller medan det räknar, tryck på [M] knappen i 2 sekunder tills du kommer till läget Återhämta



mellantid. Du kan endast utföra detta när 'LAP' inte blinkar i displayen.

- Tryck på [U] eller [D] knappen för att se sparade mellantider.
- Tryck och håll in [M] knappen i 2 sekunder för att lämna läget Återhämta mellantid och återgå till tidtagningen. Om ingen knapptryckning gjorts under 1 minut återgår klockan automatiskt till tidtagning.
- De lagrade mellantiderna raderas när stoppuret nollställs.

Nollställa stoppuret

- Tryck på [U] för att stoppa tidtagningen.
- Tryck in [D] knappen i 2 sekunder för att nollställa displayen till bara nollor igen.

Återgå till läget Aktuell tid

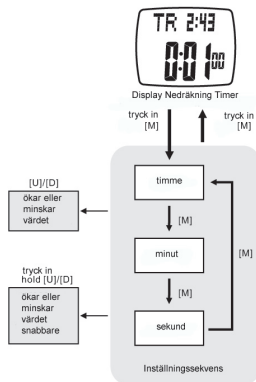
- Tryck på [M] knappen 2 gånger i läget Stoppur för att återgå till Aktuell tid.

5. Nedräkning timer

Tryck på [M] knappen 2 gånger i läget Aktuell tid för att komma till läget Nedräkning timer.

Ställa in timern

- Tryck in [M] knappen i 2 sekunder tills 'Hour/timme' börjar blinka.
- Som visas i diagrammet, tryck på [M] knappen för att flytta mellan inställningarna ('Hour/timme', 'Minute/minut', 'Second/sekund').
- Tryck [U] eller [D] knappen för att ändra de blinkande värdena (håll knappen intryckt för att ändra värdena i snabbare följd).
- Tryck in [M] knappen i 2 sekunder för att spara din inställning och avsluta inställningssekvensen. Om ingen knapptryckning gjorts under 1 minut, lämnar klockan automatiskt inställningssekvensen.



Använda timern

- Tryck på [U] knappen för att starta nedräkningen.
- Tryck på [U] knappen igen för att stoppa.
- Under nedräkningen kommer klockan pipa en gång mer minut under de sista 10 minuterna, pipa varje sekund under de sista 5 sekunderna och avge ett långt pip när timern nått noll.
- Timern återgår automatiskt till det inställda värdet efter det långa pipet.

Återställa timern

- Tryck på [U] knappen för att stoppa nedräkningen.
- Tryck in [D] knappen i 2 sekunder för att Återställa timern till startvärdet.

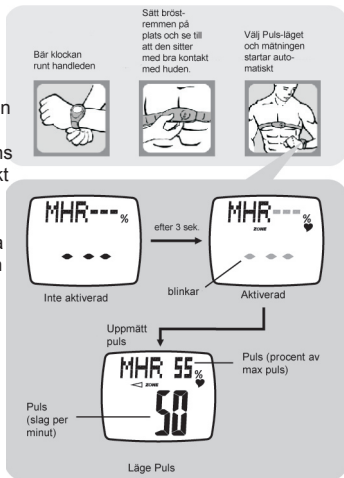
Återgå till läget Aktuell tid

- Tryck på [M] knappen 1 gång i läget Nedräkning timer för att gå tillbaka till Aktuell tid.

6. Puls

Mäta hjärtslag/puls

- Bär klockan runt handleden.
- Justera sändaren på mitten av bröstremmen med det elastiska bandet. På män ska remmen vara placerad precis under bröstmusklerna och på kvinnor precis under bröstet. Remmens kontaktytor på främre delen ska ha fast kontakt med huden och remmen ska sitta hårt nog för att inte lossna/glida ner under träning.
- I de flesta fall räcker det med hudens naturliga fukt eller svett för att skapa god kontakt – men du kan också fukta kontaktdelen på remmens insida med vatten, saliv eller kontaktagelé (finns på apoteket).
- Tryck på [D] knappen i läget Aktuell tid för att komma till läget Puls.
- Klockan aktiverar automatiskt mottagningen för puls efter 3 sekunder. Symbolen '♥' visas i displayen och symbolerna '◆◆◆' och '---%' blinkar tills uppmätt puls visas i displayen tillsammans med procent av max målzon puls. Om alarmet för puls målzon är aktiverat kan det hända att klockan piper. Se avsnittet "Alarmfunktion för Puls målzon" för ytterligare information.



NOTERA:

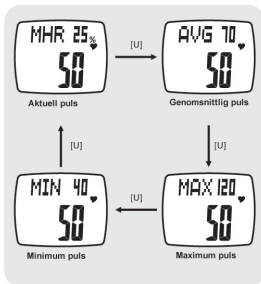
- Klockan övergår till stillastående läge om ingen signal mottagits från sändaren på bröstremmen och '◆◆◆' slutar blinka. Om ingen signal mottagits under de senaste 5 minuterarna lämnar klockan automatiskt mottagningsläge för puls. Tryck på [D] knappen 2 gånger för att återaktivera mottagningen för puls.

- Om det tar lång tid att få mätning eller om det inte går att mäta pulsen alls, kontrollera möjliga orsaker och lösningar till detta i avsnitt 7.
- Apparaten innehåller känsliga elektroniska komponenter. Håll den borta från starka elektriska eller magnetiska fält då dessa kan störa radiosignalen mellan klocka och bröstband.
- Du kan också få in störningar från andra som använder pulsmätare. Ha ett avstånd på minst 1 meter mellan användare.

Genomsnittlig, maximum och minimum puls

Under eller efter träning kan du läsa av genomsnittlig, max och minimum pulsmätningar.

- Tryck på [D] knappen i läget Aktuell tid för att gå till läget Puls.
- När du är i Puls-läget, tryck på [U] knappen för att läsa av dessa mätningar, se illustration diagram.
- Tryck in [D] knappen i 2 sekunder för att nollställa dessa mätningar.



Alarmfunktion för Puls målzon

- Alarmfunktionen för puls är en funktion som uppmärksammar dig om din puls är utom din målzon för puls. Denna zon består av inställbara övre och nedre gränser, uppgivna i procent av din maximala puls eller i puls per minut (BPM).
- Maximum puls (MHR) räknas fram genom nedanstående formel:

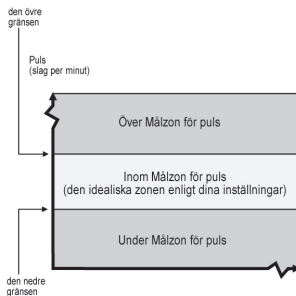
$$\text{MHR} = 220 - \text{användarens ålder}$$

Viktigt att notera: Denna formel är endast en beräkning baserad på statistik vilken kanske inte återspeglar din egna exakta MHR. För en mer precis beräkning kan du göra en klinisk mätning eller utföra test under tränarens vägledning.

- Denna klocka visar procenten av maximum puls genom nedanstående beräkning:

$$\% \text{ of MHR} = \text{uppnådd puls} / \text{MHR} \times 100 \%$$

- Klockan jämför detta resultat med de övre och



nedre gränser som du tidigare ställt in och varnar dig så du kan agera, dvs. dra ner på tempot eller öka, för att hålla dig inom målzonen för din puls.

Ett exempel, Följande exempel visar hur alarmfunktionen fungerar:

En vältränad man, 30 år gammal, ställer in sin målzon för puls med en nedre gräns på 60% av MHR och en övre gräns på 80% av MHR.

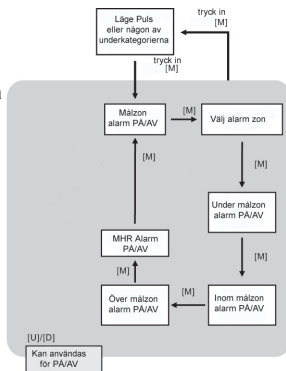
- Under träning kommer han upp i 171 hjärtslag per minut (BPM)
- Hans framräknade MHR = $220 - 30 = 190$ BPM
- Procent av maximum puls = $171 / 190 \times 100 \% = 90 \%$

Hans puls har överskridit hans övre gräns 80 % MHR. Klockans alarm kommer att varna honom att han bör dra ner på tempot för att hålla sig inom sin målzon.

Ställa in puls målzon alarm

För att aktivera alarmet måste du ha ställt in din ålder (se avsnitt 2).

- Tryck på [D] knappen i läget Aktuell tid för att komma till pulsläget.
- Tryck in [M] knappen i 2 sekunder tills 'ON' (på) eller 'OFF' (av) börjar blinka.
- Tryck på [U] eller [D] knappen för att ändra på det värdet som blinkar.
- Tryck på [M] knappen för att välja mellan följande blinkande inställningar:
 - 'Zone ON/OFF': välj 'ON' (på) för att aktivera puls målzon alarm.
 - 'Välj alarm zon': välj en av de fyra alarm zonerna som finns i klockan som bäst passar dig. Zon 1-3 är förinställda, Zon 4 kan ställas in genom att välja övre och nedre gränser för puls per minut (BPM) eller procent av max puls (MHR). Se avsnitt 2 för att ställa in övre och nedre gräns i Zon 4.
 - Under Zon alarm ON/OFF ◀ : välj 'ON' (på) för att aktivera alarm när din puls är under den nedre gränsen.
 - Inom Zon alarm ON/OFF ◻ : välj 'ON' (på) för att aktivera alarm när din puls är inom din målzon (inom övre och nedre gränsen).
 - Över Zon alarm ON/OFF ▶ : välj 'ON' (på) för att aktivera alarm när din puls är över den översta gränsen.



nedre gräns	övre gräns
Z1 : 65%	- 90%
Z2 : 65%	- 85%
Z3 : 65%	- 80%

förinställda zoner

Z4 : default (65% - 75%)
egeninställd zon

- MHR alarm ON/OFF: välj 'ON'(på) för att aktivera alarm om din puls passerar över din estimerade maximala puls målzon.
- Tryck på [U] eller [D] knappen för att ändra det blinkade värdet i displayen (håll knappen intryckt för att visa värdena i snabbare följd).
- Tryck in [M] knappen i 2 sekunder för att spara dina inställningar och avsluta inställningssekvensen. Om ingen knapptryckning gjorts under 1 minut kommer klockan automatiskt lämna inställningssekvensen.

Så här används puls målzon alarmet

Aktivera puls målzon alarmet enligt instruktionerna i förra avsnittet "Ställa in puls målzon alarm". Symbolen "ZONE" visas i displayen när puls målzon alarmet är aktiverat.

Om den uppmätta pulsen är utom gränsvärdena för målzonen, blinkar den.

Inom målzonen

- När pulsen är inom målzonen, visas siffrorna med fast sken och symbolen  blinkar. Klockan piper också två gånger var 15:e sekund om alarmet är aktiverat.

Högre än målzonen

- När pulsmätningen är högre än målzonen blinkar aktuell puls, pulsen i % av maxpuls samt  . Klockan piper också två gånger var 15:e sekund om alarmet är aktiverat.

Lägre än målzonen

- När pulsmätningen är lägre än målzonen blinkar aktuell puls, pulsen i % av maxpuls samt  . Klockan piper också två gånger var 15:e sekund om alarmet är aktiverat.

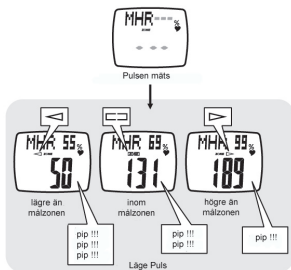
Över maximum puls (MHR Alarm)

- Om din puls passerar över din estimerade max puls, piper klockan fyra gånger var 10:e sekund om "MHR Alarm" är aktiverat.

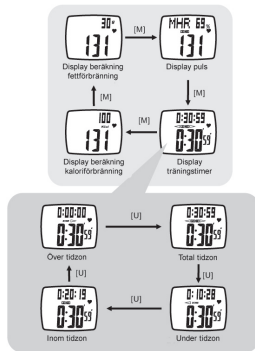
Puls med träningstimer

Träningstimern fungerar tillsammans med pulsmätningen och visar hur stor del av träningstiden som varit över, under och inom den valda pulszonen. Så snart klockan mottar pulssignal påbörjar träningstimern automatiskt tidtagning. Klockan slutar tidtagningen om ingen pulssignal mottas.

- Tryck på [D] knappen i läget Aktuell tid för att gå till läget Puls.



- Från läget Puls, som visas i diagrammet, tryck på [M] knappen 1 gång för att komma till displayen för tränings-timer.
- Tryck på [U] knappen för att välja någon av följande 4 olika timers:
- **Total pulszon:** Total tid som använts till ett träningspass, omfattar tiden både under, inom och över pulszonen.
- **Under pulszon:** Visar hur stor del av träningspasset (i tid) som pulsen har legat under pulszonen.
- **Inom pulszon:** Visar hur stor del av träningspasset (i tid) som pulsen har legat inom pulszonen.
- **Över pulszon:** Visar hur stor del av träningspasset (i tid) som pulsen har legat över pulszonen.

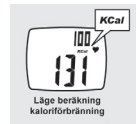


Nollställa träningstimern och tidzonerna

- Tryck in [D] knappen i 2 sekunder för att nollställa aktuell tidzon.
- Tryck in [D] knappen i 4 sekunder för att nollställa alla tidzonerna och träningstimern. Detta nollställer även alla data i läget Puls.
- Tidzonerna börjar automatiskt tidtagning igen om klockan mottar pulssignal.

Uppskattning av kaloriförbränning

- Tryck på [D] knappen i läget Aktuell tid för att komma till läget Puls.
- Från pulsläget, tryck på [M] knappen 2 gånger för att komma till läget Uppskattning av kaloriförbränning.
- Funktionen Uppskattning av kaloriförbränning startar automatiskt när träningstimern börjar tidtagningen (se föregående avsnitt).
- Kaloriförbränningen beräknas i 'KCal'.

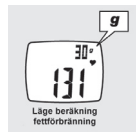


Nollställa kaloriuppskattningsfunktionen

- Tryck in [D] knappen i 2 sekunder för att nollställa räkneverket.
- Tryck in [D] knappen i 4 sekunder för att nollställa räkneverket och för att nollställa alla data i Puls läget.

Uppskattning fettförbränning

- Tryck på [D] knappen i läget Aktuell tid för att gå till läget Puls.
- Från pulsläget, tryck på [M] knappen 3 gånger för att komma till funktionen Uppskattning fettförbränning.



- Funktionen Uppskattnng fettförbränning startar automatiskt när träningstimern börjar tidtagningen (se avsnitt ovan).
- Fettförbränningen beräknas i gram 'g'.

Nollställa fettförbränningsfunktionen

- Tryck in [D] knappen i 2 sekunder för att nollställa räkneverket.
- Tryck in [D] knappen i 4 sekunder för att nollställa räkneverket och för att nollställa alla data i Pulsläget.

7. Möjliga orsaker till utebliven mätning eller lång mättid

1. Orsak: Torr hud.

Lösning: Tillför kontaktgelé, vatten eller saliv på bröstet.

2. Orsak: Bröstremsen sitter för löst

Lösning: Spänn remmen en aning.

3. Orsak: Remmen sitter för hårt mot bröstet vilket orsakar muskelskälvnig.

Lösning: Lossa lite på remmen, men se till att den inte sitter för löst.

4. Orsak: Bakre sensorn kan inte mäta pulsen pga. av ett tunt lager fett avsöndrat från kroppen som isolerar ECG-signalen.

Lösning: Torka av huden och insidan av remmen med en ren servett/handduk.

5. Hårigt bröst:

Lösning: Smörj in huden med kontaktgelé eller raka bort hårväxten.

6. Orsak: Dåligt batteri.

Lösning: Batteriet kan vara dåligt/försämrat och behöva bytas.

Rengöring och skötsel

Klockan ska ej utsättas för extrema väderförhållanden eller kemiska, repande rengöringsmedel. Handskas varsamt med klockan och undvik tappa klockan eller annan hårdhänt behandling. Rengöring bör med fördel ske regelbundet med en torr trasa.

När bröstremsen ska rengöras, börja med att ta bort sändaren från remmen. Rengör sändaren med tvål och vatten och skölj med vatten efteråt. Eftertorka med en torr ren handduk. Rengör den elastiska remmen på samma sätt och låt lufttorka. Använd inga rengöringsmedel med blekning eller sköljmedel.

Förvara din klocka och bröstrems svalt och torrt.

8. Viktig information

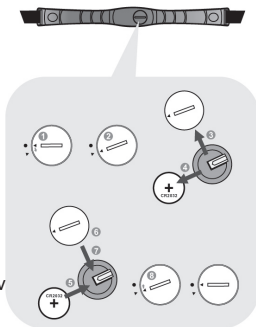
Batterier

Vi rekommenderar att be en urmakare byta batteri när detta behöver bytas. Öppna inte klockan själv.

Bröstrom

Du kan byta batteriet i bröstremmen enligt följande:

1. Vrid luckan motsols med ett mynt.
2. Fortsätt vrida försiktigt tills luckan lossnar.
3. Lägg batteriluckan åt sidan.
4. Ta bort det gamla batteriet.
5. Sätt i ett nytt batteri, lithium typ CR2032, med (-) sidan av batteriet mot metallkontakten.
6. Viktigt: Se till att tätningens o-ringen i gummi placeras korrekt i sitt spår innan luckan sätts tillbaka igen.
7. Sätt tillbaka batteriluckan med pilen på luckan pekande mot pilen på remmen, tryck sedan ned luckan försiktigt tills det sitter på samma nivå som remmens överyta. Skruva tillbaka locket motsols så att pilen på locket pekar mot pricken på remmen.



Specifikationer

Aktuell tid

- Timme, minut och sekund. Tolerans: +/- 1 sekund/dag
- Månad, datum, veckodag och år
- 12 / 24 timmars format kan väljas
- Månad-dag/Dag-månad kan väljas
- Automatisk kalender från år 2006 till 2055
- Automatisk framräkning av ålder från födelsedata för uppskattning maximum puls beräkning
- Pip vid varje timklockslag
- Knappton ON/OFF (på/av)

Dagligt alarm

- Alarm: 1 dagligt alarm
- Alarm ljuder: runt 30 sekunder

Stoppur

- Mätvidd: 1/100 sekund
- Räkneverk: 99 timmar, 59 minuter, 59.99 sekunder

Nedräkning timer

- Mätvidd: 1 sekund
- Inställningsgräns: 23 timmar, 59 minuter, 59.99 sekunder
- Timer: piper en gång i minuten var 10:e minut de sista 10 minuterarna, piper en gång i sekunden de sista 5 sekunderna och ett 2 sekunder långt pip vid noll.

Puls

- ECG mätning.
- Mätområde: 30 till 240 bpm (hjärtslag/puls per minut)
- 3 förinställda Puls zon inställningar
- 1 egeninställd Puls zon inställning
- Genomsnittlig, Minimum och Maximum Puls mätningar
- Val av Puls målzon alarm (övre och nedre gräns)
- Över maximum puls varningsalarm

Träningstimer

- Mätvidd: 1 sekund
- Räkneverk: 99 timmar, 59 minuter, 59 sekunder
- Total tidzon, Under tidzon, Inom tidzon och Över tidzon mätningar

Kaloriförbränning

- Uppskattning kaloriförbränning
- Räkningsvidd 99999 Kcal

Fettförbränning

- Uppskattning fettförbränning
- Räkneverk: 99999 g

Övrigt

- Bakgrundsljus (Electro-luminescent)

Kassering av förbrukad apparatur



Enlig lag ska elektriska och elektroniska apparater insamlas och delas av apparaterna återvinnas. Elektriska och elektroniska apparater märkta med symbolen för avfallshantering ska kasseras på en kommunal återvinningsstation.

Miljöhänsyn och kassering av batterier

Vid byte av batterier bör man tänka på miljön. Använda batterier bör inte slängas tillsammans med hushållsavfallet. Återlämna batterierna till de butiker som tar emot använda batterier. Samtidigt bör man se till att batterierna inte blir för gamla eftersom det finns risk att batterierna börjar läcka syra. Kontrollera hållbarhetsdatum som finns angivet på batterierna. Observera att batterierna ska tas ur apparaten innan den kasseras.

Reklamationsrätt

Reklamationsrätt enligt gällande lag. Maskinstämplat kassakvitto skall bifogas vid eventuell reklamation. Vid reklamation skall apparaten lämnas in där den är inköpt.

OBH Nordica Sweden AB

Box 58

163 91 Spånga

Tfn 08-445 79 00

www.obhnordica.se

Tekniska data

OBH Nordica 1725

Batteri bröstremmen: 1 st lithium typ CR2032



Rätten till löpande ändringar förbehålles

OBH Nordica Heart Rate Monitor 1725

Før bruk

Før OBH Nordica pulsmåler 1725 Active tas i bruk, anbefaler vi at du leser gjennom hele bruksanvisningen og sparer den til senere bruk.

Denne Heart Rate Monitor er kun beregnet til privat bruk. Den er beregnet som et treningsinstrument og kan derfor ikke betraktes som et medisinsk produkt eller erstattes av legebesøk.

Ved bruk av pulsmåleren 1725 Active anbefales det for din egen sikkerhet å kontakte lege, hvis noe under stemmer med deg:

1. Ikke trent på lenge
2. Fedme
3. Hjertesykdom
4. Sirkulasjonssykdom/besvær
5. Pusteproblem
6. Pacemaker

Husk at hvis du har uregelmessig hjerteslag er det vanskelig for denne pulsmåleren å gjøre målinger.

Under trening er det veldig viktig å lytte til signaler fra kroppen. Vi anbefaler at du enten avslutter treningen eller går ned på tempoet, når du merker smerte eller blir utmattet.

Pulsmåleren er beregnet for voksne dvs. personer over 18 år. Barn og personer som ikke kan uttrykke seg selv, skal derfor ikke bruke dette produktet.

Vanntett: denne klokken kan brukes under bading og svømmeturer men er ikke beregnet for dykking eller for regelmessig bruk i vann.

Trykk aldri på klokkenes knapper under vann.

Gjør aldri pulsmålinger i vannet.

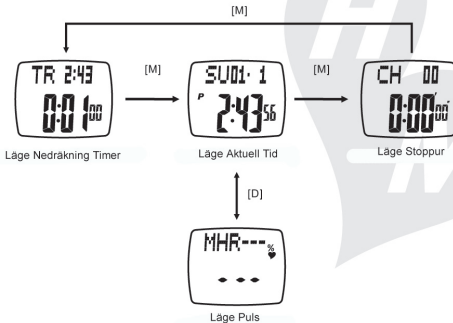
1. Beskrivelse av klokken

Display og knapper



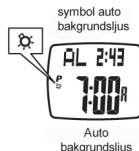
Funktioner

- Aktuell tid
- Stoppeklokke
- Nedtellings timer
- Puls



Bakgrunnslys [EL]

- Trykk på EL knappen for   aktivere bakgrunnslyset.
- Trykk og hold inne EL knappen i 2 sekunder for   sette på eller av det automatiske bakgrunnslyset.
- Når det automatiske bakgrunnslyset er på, vises symbolet . Trykk på valgfri knapp for   aktivere lyset.



2. Aktuell tid

Stille inn tiden og alle andre data

- Trykk inn [M] knappen i 2 sekunder til "Second" (sekunder) begynner   blinke.
- Som vist i diagrammet, trykk på [M] knappen for   velge mellom de ulike verdiene som blinker:

'Second/sekund'

'Minute/minutt'

'Hour/time'

'Month/måned'

'Year/år'

'Day/dag'

'Day/Month (dag/måned) eller Month/Day (måned/dag)'

'12/24-hr/timer'

'Klokkesignal'

'Pipesignal'

'Gender/kjønn'

'Birth-year/fødselsår'

'Birth-month/fødselsmåned'

'Birth-day/fødselsdag'

'Unit of height/lengde målt i cm eller fot'

'Height/lengde'

'Unit of weight/vekt i kilo eller pounds'

'Weight/vekt'

'Activity level/treningsnivå' (1=aldri trent, 2=noe trent, 3= aktivt trent.

'Zone Upper Limit in %'/målsone øvre grense i %

'Zone Upper Limit in BPM'/målsone øvre grense i BPM

'Zone Lower Limit in %'/målsone nedre grense i %

'Zone Lower Limit in BPM'/målsone nedre grense i BPM'). BPM = pulsslag pr minutt.

Husk: Innstillingene regnes fra "Gender/kjønn" till 'Zone Lower limit in BPM/målsone nedre grense i BPM' brukes av klokken for å beregne puls nivåene, estimert kaloriforburning og estimert fettforburning. Se avsnitt 6 for flere detaljer.

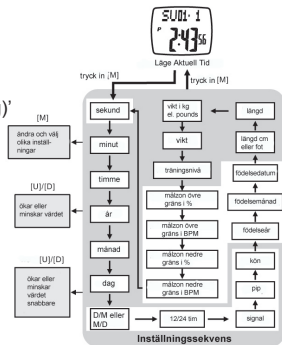
- Trykk på [U] eller [D] knappen for å endre den verdi som blinker i displayet (hold knappen inne for å endre verdiene i raskere rekkefølge).

Husk: når "Second" blinker og du trykker på [U] eller [D] knappen, tilbakestilles sekundene til null.

- Trykk in [M] knappen i 2 sekunder for å lagre dine innstillinger og avslutte innstillingssekvensen. Hvis ingen knapper blir trykket på innen 1 minutt, går klokken automatisk fra denne sekvensen.

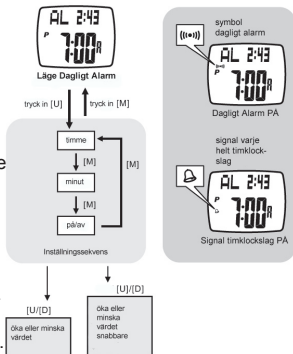
HUSK:

- Hvis 'Chime/klokkesignalet' er aktivert (ON) 🗲, vil klokken pipe hver hele time.
- Når man setter på eller av pipesignalet, aktiverer eller innaktiverer det knappetoner.



3. Daglig alarm

- Trykk inn [U] knappen i 2 sekunder i Aktuell tid til 'Hour/time' begynner blinke.
- Som vist i diagrammet, trykk på [M] knappen for å velge mellom de ulike blinkende verdiene ('Hour/time', 'Minute/minutt', ON/OFF).
- Trykk på [U] eller [D] knappen for å endre de blinkende verdiene (hold knappen inne får å endre verdiene i rask rekkefølge).
- Daglig alarm er aktivert når ' [☞] ' vises i displayet og kommer til å lyde vær dag ved innstilt tid. Stopp alarmen med å trykke på en valgfri knapp. For å slå alarmen helt av, følg trinnene ovenfor og når "ON" (på) blinker i displayet velges i stedet "OFF" (av) med hjelp av [U] eller [D] knappen.
- Trykk på [M] knappen i 2 sekunder for å lagre dine innstillinger og avslutt innstillingssekvensen. Hvis ingen knapper trykkes på innen 1 minutt, går klokken automatisk fra denne sekvensen.



4. Stoppeklokke

Trykk på [M] knappen 1 gang i Aktuell tid for å gå til Stoppeklokke.

Tidtaking

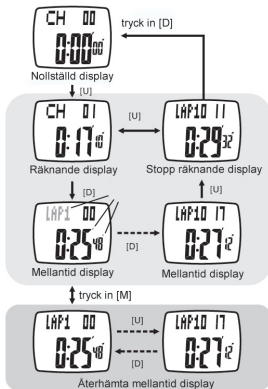
- Trykk på [U] knappen og bare nuller vises i displayet for å starte tidtakingen.
- Trykk på [U] knappen igjen for å stoppe.

Mellomtid

- Trykk på [D] knappen for å velge mellomtidvisning.
- Klokken går automatisk tilbake til tidtakingen etter 10 sekunder.

Hente opp mellomtid

- Når klokken er stoppet eller mens den er i aktivitet, trykk på [M] knappen i 2 sekunder til du kommer Hente opp mellomtid. Du kan bare utføre dette når 'LAP'



ikke blinker i displayet.

- Trykk på [U] eller [D] knappen for å se de lagrede mellomtider.
- Trykk og hold inne [M] knappen i 2 sekunder for å gå fra innstillingen. Hent opp mellomtid og gå tilbake til tidtakingen. Hvis ingen knapper trykkes på innen 1 minutt, går klokken automatisk til tidtaking.
- De lagrede mellomtidene forsvinner når stoppeklokken nullstilles.

Nullstille stoppeklokken

- Trykk på [U] for å stoppe tidtakingen.
- Trykk inn [D] knappen i 2 sekunder for å nullstille displayet til bare nuller igjen.

Gå tilbake til Aktuell tid

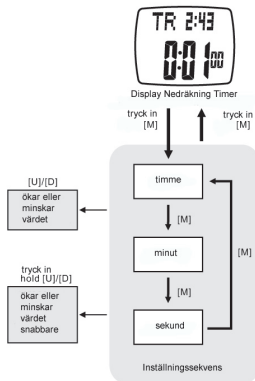
- Trykk på [M] knappen 2 ganger i Stoppeklokke for å gå tilbake til Aktuell tid.

5. Nedtellingstimer

Trykk på [M] knappen 2 ganger i Aktuell tid for å komme til Nedtellingstimer.

Stille inn timer

- Trykk inn [M] knappen i 2 sekunder til 'Hour/time' begynner å blinke.
- Som vist i diagrammet, trykk på [M] knappen for å flytte mellom innstillingene ('Hour/time', 'Minute/minutt', 'Second/sekund').
- Trykk [U] eller [D] knappen for å endre på de blinkende verdiene (hold knappen inne for å endre verdiene i raskere rekkefølge).
- Trykk inn [M] knappen i 2 sekunder for å lagre din innstilling og avslutte innstillingssekvensen. Hvis ingen knapper blir trykket på innen 1 minutt, går klokken automatisk til innstillingssekvensen.



Bruke timer

- Trykk på [U] knappen for å starte nedtelling.
- Trykk på [U] knappen igjen for å stoppe.
- Under nedtelling vil klokken pipe en gang hvert minutt de siste 10 minuttene, pipe hvert sekund de siste 5 sekundene og gi et langt pip når timeren er på null.
- Timeren går automatisk tilbake til den innstilte time etter det lange pipet.

Tilbakestille timer

- Trykk på [U] knappen for å stoppe nedtellingen.
- Trykk inn [D] knappen i 2 sekunder for å tilbakestille timeren til begynnelsen.

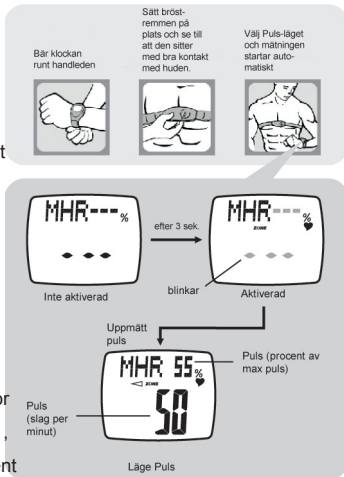
Tilbake til innstilling Aktuell tid

- Trykk på [M] knappen 1 gang i Nedtelling timer for å gå tilbake til Aktuell tid.

6. Puls

Måle hjerteslag/puls

- Bær klokken runt håndleddet.
- Juster senderen på midten av brystbeltet med det elastiske båndet. På menn skal beltet være plassert rett under brystmuskulene og på kvinner rett under brystet. Beltets kontaktpunkt på fremsiden skal ha fast kontakt med huden og beltet skal sitte hardt slik at det ikke løsner /glir ned under trening.
- I de fleste tilfeller er det nok med hudens naturlige fukt eller svett for å oppnå god kontakt – men du kan også fukte kontaktdelen på innsiden av beltet med vann, salve eller kontaktgelé (finns på apoteket).
- Trykk på [D] knappen i Aktuell tid for å komme til Måle puls.
- Klokken vil aktivere automatisk mottakingen for puls etter 3 sekunder. Symbolet '♥' vises i displayet og symbolene '◆◆◆' og '---%' blinker til pulsmålingen viser til sammen prosent av maks målsone puls. Hvis alarmen for puls målsone er aktivert kan det hende at klokken piper. Se avsnittet "Alarmfunksjon for Puls målsone" for ytterligere informasjon.



Husk:

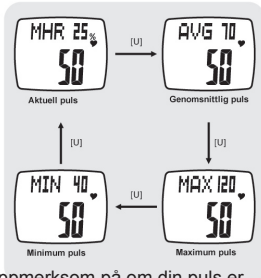
- Klokken går over til stillestående innstilling hvis ikke signal mottas fra senderen på brystbeltet og '◆◆◆' slutter å blinke. Hvis ikke signal mottas innenfor de siste 5 minuttene går klokken automatisk fra mottakinnstilling for puls. Trykk på [D] knappen 2 ganger for å aktivere mottaking for puls.
- Hvis det tar lang tid å få målingen eller hvis det ikke går å måle pulsen, kontroller mulige årsaker og løsninger til dette i avsnitt 7. 38

- Apparatet inneholder følsomme elektroniske komponenter. Hold den borte fra sterke elektriske eller magnetiske felt da disse kan forstyrre radiosignalet mellom klokken og brystbeltet.
- Du kan også få inn forstyrrelser fra andre som bruker pulsmåler. Ha derfor en avstand på minst 1 meter fra hverandre.

Gjennomsnittlig maksimum og minimum puls

Under eller etter trening kan du lese av gjennomsnittlig maks og minimum pulsmålinger.

- Trykk på [D] knappen i Aktuell tid for å gå til Puls.
- Når du er i Pulsinnstilling, trykk på [U] knappen for å lese av disse målinger, se illustrasjons diagram.
- Trykk inn [D] knappen i 2 sekunder for å nullstille disse målingene.



Alarmfunksjon for Pulsmålesone

- Alarmfunksjonen for puls er en funksjon som gjør deg oppmerksom på om din puls er utenfor din målesone for puls. Denne sone består av innstillbar øvre og nedre grense, oppgitt i prosent av din maksimale puls eller puls pr minutt (BPM).
- Maksimum puls (MHR) beregnes automatisk ved hjelp av formelen under:

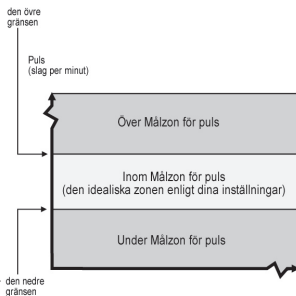
$$\text{MHR} = 220 - \text{brukerens alder}$$

Viktig å huske: Denne formel er kun beregning basert på statistikk, som kanskje ikke gjenspeiler dine egne eksakte MHR. For en mer presis beregning kan du gjøre en klinisk måling eller utføre en test under trenerens veiledning.

- Denne klokken viser prosenten av maksimum puls ved hjelp av formelen under:

$$\% \text{ of MHR} = \text{opnådd puls} / \text{MHR} \times 100 \%$$

- Klokken viser resultatet med de øvre og nedre grenser som du tidligere stilte inn og advarer deg slik at du kan reagere dvs. gå ned på tempoet eller øke for å holde deg innenfor målesonen for din puls.



Følgende eksempel viser hvordan alarmfunksjonen fungerer:

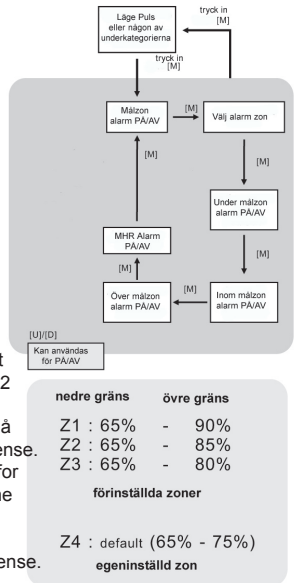
- Under trening kommer han opp i 171 hjerteslag pr minutt (BPM)

- Hans kalkulerte maksimale puls $MHR = 220 - 30 = 190$ BPM
- Prosent av maksimum puls $= 171 / 190 \times 100 \% = 90 \%$

Hans puls har oversteget hans øvre grense 80 % MHR. Klokkens alarm kommer til å varsle han om at han bør gå ned på tempoet for å holde seg innenfor sin målesone.

For å aktivere alarmen må du ha stilt inn din alder (se avsnitt 2).

- Trykk på [D] knappen i Aktuell tid for å komme til pulsinnstilling.
- Trykk inn [M] knappen i 2 sekunder til 'ON' (på) eller 'OFF' (av) begynner å blinke.
- Trykk på [U] eller [D] knappen for å endre på den verdi som blinker.
- Trykk på [M] knappen for å velge mellom følgende blinkede innstillinger:
 - 'Zone ON/OFF': velg 'ON' (på) for å aktivere puls-målesone alarm.
 - 'Velg alarmsone': velg en av de fire alarmsonene som finnes i klokken og som passer best for deg. Sone 1-3 er forhånds innstilt, Sone 4 kan stilles inn med å velge øvre og nedre grenser for puls pr minutt (BPM) eller prosent av maks puls (MHR). Se avsnitt 2 for å stille inn øvre og nedre grense i Sone 4.
 - 'Under Sone alarm ON/OFF' ◁ : velg 'ON' (på) for å aktivere alarmen når din puls er under den nedre grense.
 - 'Innenfor Sone alarm ON/OFF' ◻◻ : velg 'ON' (på) for å aktivere alarm når din puls er innenfor din målesone (innenfor øvre og nedre grense).
 - 'Over Sone alarm ON/OFF' ▷ : velg 'ON' (på) for å aktivere alarmen når din puls er over den øverste grense.
 - 'MHR alarm ON/OFF': velg 'ON'(på) for å aktivere



alarmen hvis din puls går over din estimerte pulsmålesone.

- Trykk på [U] eller [D] knappen for å endre den blinkende verdien i displayet (hold knappen inne for å vise verdien i raskere rekkefølge).
- Trykk inn [M] knappen i 2 sekunder for å lagre dine innstillinger og avslutt innstillingssekvensen. Hvis ikke knapper trykkes på innen 1 minutt vil klokken automatisk gå fra innstillingssekvensen.

Slik brukes puls alarmen

Aktivere alarmen vist i instruksjonen i forrige avsnittet "Stille inn puls målesone alarm".

Symbolet "ZONE" vises i displayet når pulsmålesone alarmen er aktivert.

Hvis den oppmålte puls er utenfor grenseverdien for målesonen blinker den.

Innenfor målesonen

- Når pulsen er innenfor målesonen vises tallene konstant og symbolet  blinker. Klokken piper to ganger hvert 15:e sekund hvis alarmen er aktivert.

Høyere enn målesonen

- Når pulsmålingen er høyere enn målesonen blinker symbolet  og pulsverdi vil lyse. Klokken piper to ganger hvert 15:e sekund hvis alarmen er aktivert.

Lavere enn målesonen

- Når pulsmålingen er lavere enn målesonen blinker symbolet  og pulsverdi vil lyse. Klokken piper to ganger hvert 15:e sekund hvis alarmen er aktivert.

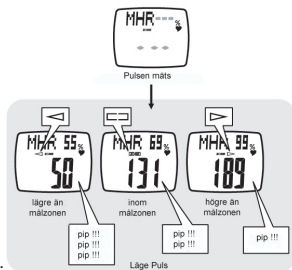
Over maksimum puls (MHR Alarm)

- Hvis din puls går over din estimerte maks puls, piper klokken fire ganger hvert 10:e sekund hvis "MHR Alarmen" er aktivert.

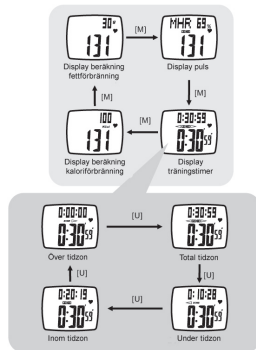
Puls med treningstimer

Klokken har en treningstimer som kan brukes sammen med pulsmålingen. Så fort klokken mottar pulssignal, begynner treningstimer automatisk tidtaking. Den slutter når klokken ikke lenger tar imot noen signaler fra pulsmålingen.

- Trykk på [D] knappen i Aktuell tid for å gå til Puls.



- Puls som vises i diagrammet, trykk på [M] knappen 1 gang for å komme til displayet for trenings-timer.
- Trykk på [U] knappen for å velge noen av de følgende 4 ulike timers:
- **Total tidssone:** Tid som er gått med puls summert på over, innenfor og under pulsmålesone
- **Under tidssone:** Tid som er gått med puls under den nedre grensen for pulsmålesone.
- **Innenfor tidssone:** Tid som er gått med puls innenfor den innstilte puls målesone.
- **Over tidssone:** Tid som er gått med puls ligget over den øvre grensen for pulsmålesone.



Nullstille treningstimer og tidssonene

- Trykk inn [D] knappen i 2 sekunder for å nullstille aktuell tidssone.
- Trykk inn [D] knappen i 4 sekunder for å nullstille alle tidssoner og treningstimer. Dette nullstiller alle data i Puls.
- Tidssonene starter automatisk tidtaking igjen hvis klokken mottar pulssignal.

Estimering av kaloriforbrønning

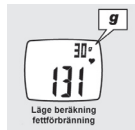
- Trykk på [D] knappen i Aktuell tid for å komme til Puls.
- Fra pulsinnstilling, trykk på [M] knappen 2 ganger for å komme til Estimering av kaloriforbrønning.
- Funksjonen Estimering av kaloriforbrønning starter automatisk når treningstimer begynner tidtakingen (se avsnitt forran).
- Kaloriforbrønning beregnes i 'KCal'.

Nullstille kaloriopplysningsfunksjonen

- Trykk inn [D] knappen i 2 sekunder for å nullstille telleverket.
- Trykk inn [D] knappen i 4 sekunder for å nullstille telleverket og for å nullstille alle data i Pulsinnstilling.

Estimering av fettforbrønning

- Trykk på [D] knappen i Aktuell tid for å gå til Puls.
- Fra pulsinnstilling, trykk på [M] knappen 3 ganger for å komme til funksjonen Estimering av fettforbrønning.



- Funksjonen Estimering av fettforbrenning starter automatisk når treningstimer begynner tidtakingen (se avsnittet over).
- Fettforbrenning beregnes i gram 'g'.

Nullstille fettforbrenningsfunksjonen

- Trykk inn [D] knappen i 2 sekunder for å nullstille telleverket.
- Trykk inn [D] knappen i 4 sekunder for å nullstille telleverket og for å nullstille alle data i Pulsinnstilling.

7. Mulige årsaker til uteblitt måling eller lang måletid

1. Årsak: Tørr hud.

Løsning: Tilfør kontaktgelé, vann eller salve på brystet.

2. Årsak: Brystbeltet sitter for løst

Løsning: Stram beltet litt.

3. Årsak: Beltet sitter for hardt rundt brystet og forårsaker muskeltrekninger.

Løsning: Løsne litt på beltet, men pass på at den ikke sitter for løst.

4. Årsak: Bakerste sensor kan ikke måle pulsen pga. av et tynt lag fett avgitt fra kroppen isolerer ECG- signalet.

Løsning: Tørk av huden og innsiden av beltet med en ren serviett/håndduk.

5. Håret bryst:

Løsning: Smør inn brystet med kontaktgelé eller barber bort hårveksten.

6. Årsak: Dårlig batteri.

Løsning: Batteriet kan være dårlig/for gammelt og bør byttes.

8. Viktig informasjon

Batterier

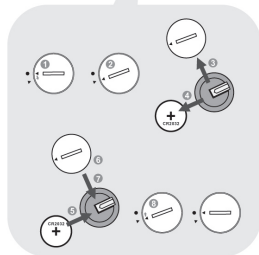
Vi anbefaler å gå til urmaker når batteriet skal byttes. Åpne ikke klokken selv.

Brystbelte

Du kan bytte batteriet i brystbeltet som forklart:

1. Vri dekslet mot solen med en mynt.
2. Fortsett å vri forsiktig til dekslet løsner.
3. Legg batteriluken til side.
4. Ta bort det gamle batteriet.
5. Sett i et nytt batteri litium type CR2032, med (-) siden av batteriet mot metallkontakten.

6. Viktig: Pass på at tetnings o-ringen i gummi, settes korrekt i sporet sitt før dekslet settes tilbake igjen.
7. Sett tilbake batteriluken med pilen på dekslet pekende mot pilen på beltet, trykk så forsiktig ned dekslet til det sitter på samme nivå som flaten på beltet. Skru tilbake lokket med solen slik at pilen på lokket peker mot prikken på beltet.



Spesifikasjoner

Aktuell tid

- Time, minutt og sekund. Toleranse: +/- 1 sekund/dag
- Måned, dato, ukedag og år
- 12 / 24 timers format kan velges
- Måned-dag/Dag-måned kan velges
- Automatisk kalender fra år 2006 till 2055
- Automatisk regning av fødselsdato til bruk for estimering av maksimum puls
- Piper hver time
- Knappetone ON/OFF (PÅ/AV)

Daglig alarm

- Alarm: 1 daglig alarm
- Alarm lyder: ca. 30 sekunder

Stoppeklokke

- Oppløsning: 1/100 sekund
- Telleverk: 99 timer, 59 minutter og 59.99 sekunder

Nedtellings timer

- Oppløsning: 1 sekund
- Innstillingsgrense: 23 timer, 59 minutter og 59 sekunder
- Timer: piper en gang i minuttet de siste 10 minuttene, piper en gang i sekundet de siste 5 sekunder og et 2 sekunder langt pip ved null.

Puls

- ECG måling
- Måleområde: 30 til 240 bpm (hjerteslag/puls pr minutt)
- 3 forinnstilte Pulssone
- 1 egeninnstilt Pulssone
- Gjennomsnittlig, Minimum og Maksimum Puls målinger
- Valg av Pulsmalesone alarm (øvre og nedre grense)
- Over maksimum puls varning alarm

Treningstimer

- Oppløsning: 1 sekund
- Telleverk: 99 timer, 59 minutter, 59 sekunder
- Total tidssone, Under tidssone, Innenfor tidssone og Over tidssone målinger

Kaloriforbrenning

- Estimering av kaloriforbrenning
- Måleenhet 99999 Kcal

Fettforbrenning

- Estimering av fettforbrenning
- Måleenhet: 99999 g

Øvrig

- Bakgrunnslys (Electro-luminescent)

Rengjøring og vedlikehold

Klokken skal ikke utsettes for ekstreme værforhold eller kjemiske, ripende rengjøringsmidler. Behandl klokken varsomt og unngå å miste klokken i gulvet eller å gi den hardhendt behandling. Rengjøring bør med fordel skje regelmessig med en tørr klut.

Når brystbeltet skal rengjøres, begynn med å ta bort senderen fra beltet. Rengjør senderen med med en fuktig klut. Tørk deretter med en tørr ren håndduk. Rengjør det elastiske beltet på samme måte og la den lufttørke. Bruk ingen rengjøringsmiddel med bleking eller skjoldemiddel.

Oppbevar klokken og brystbelte kjølig og tørt

Avlevering av apparatet



Loven krever at elektriske og elektroniske apparater samles inn og deler av de gjenvinnes. Elektroniske og elektriske apparater merket med symbolet for avfallshåndtering skal avleveres på en kommunal gjenvinningsstasjon.

Miljøhensyn og avlevering av batterier

Ved bytting av batterier bør man tenke på miljøet. Brukte batterier bør ikke kastes sammen med husholdningsavfallet. Legg igjen batteriene i de butikker som tar imot brukte batterier. Samtidig bør man passe på at batteriene ikke blir for gamle, da det kan være fare for at de begynner å lekke syre. Kontroller holdbarhetsdato som er angitt på batteriene. Obs! Batteriene skal tas ut av apparatet før det avleveres.

Reklamasjonsrett

Reklamasjonsrett i henhold til Forbrukerkjøpsloen. Stemplet kasse/kjøpskvittering skal medbringes i tilfelle eventuell reklamasjon. Ved reklamasjon skal apparatet tas med til butikken der det er kjøpt.

OBH Nordica Norway AS

Postboks 5334, Majorstuen

0304 Oslo

Tlf: 22 96 39 30

www.obhnordica.no

Tekniske data

OBH Nordica 1725

Batteri i brystbeltet: 1 stk litium type CR2032



Rett til løpende endringer og forbedringer forbeholdes

OBH Nordica -sykemittari 1725 Active

Ennen käyttöä

Ennen OBH Nordica 1725 Active -sykemittarin käyttöä on suositeltavaa, että luet tämän käyttöohjeen läpikotaisin ja säästät sen myöhempää tarvetta varten.

Laite on tarkoitettu ainoastaan yksityiskäyttöön. Laite on tarkoitettu harjoitusvälineeksi, eikä sitä tule käyttää lääketieteellisenä laitteena tai korvaamaan lääkärisäkäyntiä.

Turvallisuussyistä on 1725 Active -sykemittaria käytettävä lääkärin ohjeiden mukaisesti mikäli tilanteesi on jokin seuraavista:

1. Ei kuntoilua pitkään aikaan
2. Liikali havuus
3. Sydänsairaus
4. Verenkiertosairus
5. Hengitysvaikeuksia
6. Sydämentahdistin

Jos sinulla on epäsäännöllinen pulssi, niin sykemittarin toiminta tulee epävarmemmaksi.

Kuntoillessa on erittäin tärkeää kuunnella kehosi ääntä. Suositamme joko harjoituksen keskeyttämistä tai hidastamista, kun tunnet kipua tai uupumusta.

Sykemittari on tarkoitettu aikuiselle, jolla tässä tarkoitamme yli 18-vuotiaista. Lasten ja henkilöiden, jotka eivät pysty ilmaisemaan omaa tahtoaan, ei tule käyttää tätä laitetta.

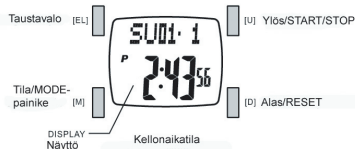
Vesitiiviys: Kello ja sen rintavyö soveltuvat satunnaiseen kastautumiseen ja uimiseen, mutta ei jatkuvaan vedessäoloon eikä sukeltamiseen.

Älä koskaan paina kellon painikkeita veden alla.

Sykemittaus ei toimi veden alla.

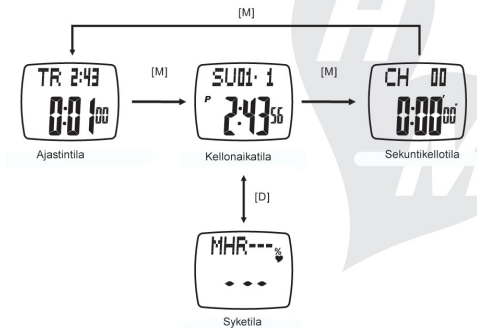
1. Kellon kuvaus

Näyttö ja painikkeet



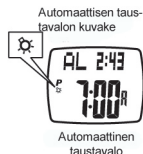
Toiminnot

- Kellonaika
- Sekuntikello
- Ajustus
- Sykemittaus



Taustavalo [EL]

- Taustavalo aktivoituu painamalla EL-painiketta.
- Pitämällä EL-painike alaspainettuna kahden sekunnin ajan, automaattinen taustavalo tulee käyttöön. Uudella kahden sekunnin painalluksella automaattinen taustavalo otetaan pois käytöstä.
- Kun automaattinen taustavalo on käytössä se osoitetaan  -kuvakkeella. Taustavalo aktivoituu millä tahansa painikkeella.



2. Kellonaika

Ajan ja muiden tietojen asettaminen

- Pidä [M]-painike alaspainettuna kahden sekunnin ajan, kunnes sekunnit alkavat vilkkua.

- Kuten kaaviossa esitetään, niin [M]-painikkeella valitaan vilkkuvia asetuksia:

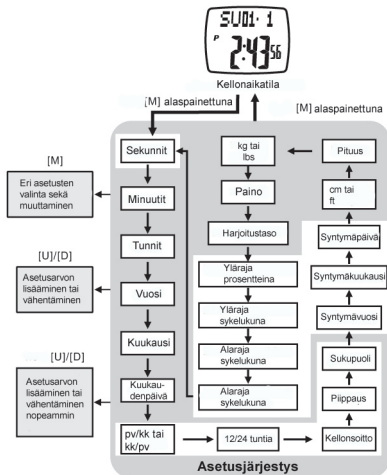
Sekunnit
Minuutit
Tunnit
Vuosi
Kuukausi
Päivä

pv/kk tai kk/pv
12 tai 24 tuntia

Kellonsoitto
Piippaus
Sukupuoli
Syntymävuosi
Syntymäkuukausi
Syntymäpäivä
Pituusyksikkö

Pituus
Painoyksikkö
Paino

Harjoitustaso
Z4 ▷ yläraja %
Z4 ▷ yläraja syketaajuutena
Z4 ▷ alaraja %
Z4 ▷ alaraja syketaajuutena



HUOMAA: Kaikki asetukset sukupuolesta syketaajuuden alarajaan käytetään syketaajuuden hälytysrajojen laskentaan sekä energiankulutuksen ja rasvanpolton arviointiin. Katso lisätietoja kohdasta 6.

- Vilkkuva asetusta muutetaan painamalla [U]- tai [D]-painiketta (muutosnopeus kasvaa kun painiketta pidetään alaspainettuna).
- Muutokset tallennetaan pitämällä [M]-painike alaspainettuna kahden sekunnin ajan ja samalla päättyy asetustoiminto. Ellei MITÄÄN painiketta paineta yhden minuutin sisällä, niin kello päättää asetustoiminnon automaattisesti.

HUOMAA:

- Mikäli 'kellonsoitto' (🔊) on valittuna, niin kello antaa äänimerkin joka tasatunti.
- Äänimerkin ON/OFF-valinta aktivoi ja passivoi painikkeiden äänimerkin.

3. Päivittäinen herätysaika

Herätysajan asetus ON ja OFF

- Kun kellonaika on näytöllä, niin pidä [U]-painike alaspainettuna kahden sekunnin ajan, jolloin tuntiosoitin alkaa vilkkua.
- Kuten kaaviossa esitetään, valitse vilkkuvasta 'tunti, minuutti ja ON/OFF'-valintaketjusta haluttu asetus [M]-painikkeella.
- Vilkkuvaa asetusarvoa muutetaan [U]- tai [D]-painikkeella (pidä painiketta alaspainettuna kun haluat muutoksen nopeutuvan).
- Päivittäinen herätysaika on aktivoitu kun  -kuvake on näytöllä.
- Muutokset tallennetaan pitämällä [M]-painike alaspainettuna kahden sekunnin ajan ja samalla päättävä asetustoiminto. Ellei MITÄÄN painiketta paineta yhden minuutin sisällä, niin kello päättää asetustoiminnon automaattisesti.
- Mikäli päivittäinen herätysaika on aktivoituna, niin kello antaa äänimerkkiä 30 sekunnin ajan. Äänimerkki voidaan kuitata millä tahansa painikkeella.
- Aktivoitu herätys toistuu asetettuna ajankohtana aina päivittäin.

4. Sekuntikello

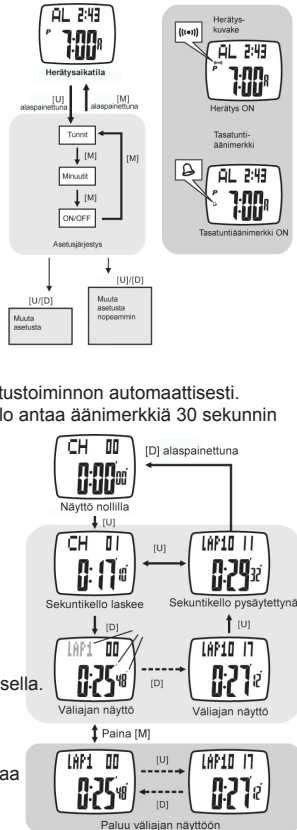
Kun kellonaika on näytöllä, niin sekuntikello otetaan käyttöön painamalla kerran [M]-painiketta.

Ajan mittaaminen

- Kun näytöllä on pelkkiä nollia, niin [U]-painikkeen painallus aloittaa ajanoton.
- Ajanotto päättyy [U]-painikkeen seuraavalla painalluksella.

Väliaika

- Sekuntikellon käydessä saadaan väliaika painamalla [D]-painiketta.
- 10 sekunnin kuluttua kello palaa näyttämään juoksevaa aikaa.



Väliaikojen tarkastelu

- Paina [M]-painiketta kahden sekunnin ajan, kellon ollessa pysäytettynä tai sen mitatessa aikaa. Tällöin käynnistyy väliaikojen tarkastelu. Näin voit toimia ainoastaan silloin kun LAP-kuvake ei vilku.
- Tallennettuja väliaikoja voidaan tarkastella [U]- ja [D]-painikkeilla.
- Väliaikojen tarkastelusta poistuminen ja paluu juoksevan ajan mittaamiseen tapahtuu painamalla [M]-painiketta kahden sekunnin ajan. Mikäli yhden minuutin kuluessa ei paineta MITÄÄN painiketta, kello osoittaa automaattisesti sekuntikellossa juoksevaa aikaa.
- Väliaikahistoria pyyhkiytyy muistista kun sekuntikello nollataan (RESET).

Sekuntikellon nollaus (RESET)

- [U]-painikkeen painallus pysäyttää sekuntikellon.
- Sekuntikello nollautuu (RESET) kun [D]-painiketta painetaan kahden sekunnin ajan.

Paluu kellonaikaan

Paluu kellonaikaan tapahtuu painamalla [M]-painiketta sekuntikellotilassa kaksi kertaa.

5. Ajastus

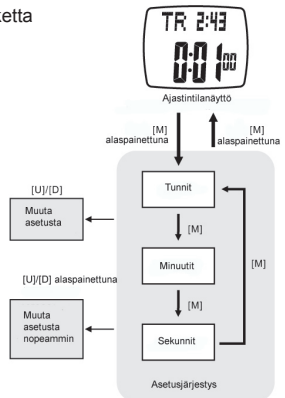
Ajastusta valitaan painamalla kellonaikatilassa [M]-painiketta kaksi kertaa.

Ajastimen asetus

- Pidä [M]-painike alaspainettuna kahden sekunnin ajan kunnes tuntiosoitusten vilkkuu.
- Kuten kuvio osoittaa, siirry [M]-painikkeella tunti-, minuutti- ja sekuntiosoitusten välillä.
- Muuta vilkkuvaa arvoa [U]- tai [D]-painikkeella (pidä painiketta alaspainettuna kun haluat muutoksen nopeutuvan).
- Tallenna muutos pitämällä [M]-painike alaspainettuna kahden sekunnin ajan ja samalla päättää asetustoiminto. Ellet paina MITÄÄN painiketta yhden minuutin sisällä, niin kello päättää asetustoiminnon automaattisesti.

Ajastimen käyttö

- Käynnistä ajastus painamalla [U]-painiketta.



- Pysäytä ajastus painamalla uudelleen [U]-painiketta.
- Kun ajastin laskee alaspäin, niin viimeisen 10 minuutin ajan kello antaa äänimerkin kerran minuutissa, jonka jälkeen viimeisen viiden sekunnin ajan äämerkki soi kerran sekunnissa ja kun ajanlasku on tullut nollaan, niin kello antaa lopuksi pitkän äänimerkin.
- Pitkän äänimerkin jälkeen ajastin palaa ennalta asetettuun arvoon.

Ajastuksen keskeytys

- Lopeta ajanmittaus [U]-painikkeen painalluksella.
- Pidä [D]-painike alaspainettuna kahden sekunnin ajan, jolloin ajastin palaa asetettuun arvoonsa.

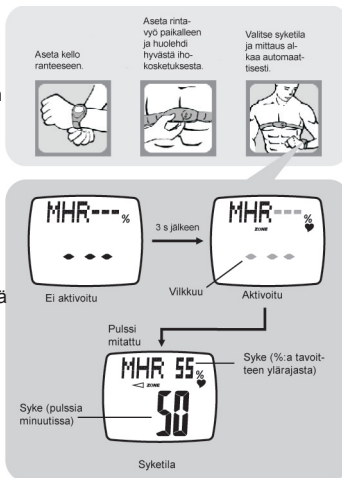
Paluu kellonaikaan

- Ajastustilasta pääset takaisin kellonajan näyttöön kun painat kerran [M]-painiketta.

6. Sykemittaus

Kuinka syke mitataan

- Aseta kello ranteeseesi.
- Keskitä lähetinosa rintakehäsi laitteen mukana toimitetulla joustavalla nauhalla. Miehillä rintavyön tulee sijaita heti rintalihasten alapuolella ja naisilla heti rintojen alla. Vyön sisäpinnalla olevien johtavien tyynyjen tulee saada hyvä kosketus ihoon ja vyön tulee olla riittävän kireällä, jotta se pysyy harjoituksen ajan paikallaan.
- Useimmissa tapauksissa ihon luontainen kosteus tai hikoilu varmistavat hyvän ihokosketuksen johtaviin tyynyihin. Tyynyt voit tarvittaessa käsitellä vedellä, syljellä tai sähköä johtavalla voiteella.
- Sykemittaukseen pääset painamalla kellonaika- tai ajastintilassa [D]-painiketta.
- Mittaus aktivoituu automaattisesti kolmen sekunnin kuluttua. Tällöin näytölle ilmaantuu ♥-kuvake samoin ● ● ● ja ---% -kuvakkeet vilkkuvat siihen asti, kunnes sekä senhetkinen pulssi että prosenttimäärä maksimipulssista ilmaantuvat näytölle. Mikäli rajahälytys on aktivoitu, niin kello saattaa antaa äänimerkkejä, katso lisätietoja kohdasta "Hälytysrajojen asettaminen".



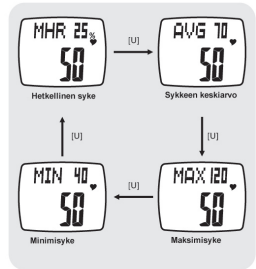
HUOMIOI:

- Mikäli rintavyön signaalia ei lyhyeen aikaan vastaanoteta, niin kello menee lepotilaan ja ● ● ● -kuvake lakkaa vilkkumasta. Mikäli signaali puuttuu viiden minuutin ajan, niin kello sulkee automaattisesti vastaanoton. Sykevastaanotin aktivoidaan painamalla [D]-painiketta kahdesti.
- Mikäli sykemittauksessa on viivettä tai se ei toimi lainkaan, niin tarkista kohdassa 7 mainitut seikat.
- Laite koostuu herkeistä elektroniikkakomponenteista. Pidä laite pois voimakkaiden sähkö- sekä magneettikenttien välittömästä läheisyydestä, koska ne saattavat vaikuttaa rintavyön ja kellon väliseen radiosignaaliin.
- Lähistöllä olevien muiden käyttäjien sykemittarit saattavat aiheuttaa häiriöitä, pidä ainakin yhden metrin etäisyys muihin käyttäjiin.

Sykkeen maksimi-, minimi- ja keskiarvo

Harjoituksen aikana tai sen päätyttyä voit tarkistaa sykkeen maksimi-, minimi- ja keskiarvon.

- Paina kellonaikatilassa [D]-painiketta, niin pääset syketilaan.
- Paina syketilassa [U]-painiketta, niin voit tarkastella lukemia oikean kaavion mukaisesti.
- Jos haluat nollata lukemat, niin pidä [D]-painike alaspainettuna kahden sekunnin ajan.



Hälytysrajat

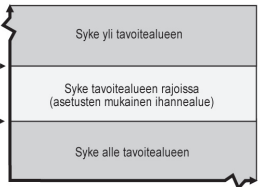
- Hälytysraja on toiminto, joka ilmoittaa sinulle milloin sykkeesi on halutun alueen ulkopuolella. Hälytysraja -alue koostuu asettettavasta ylä- ja alarajasta, ilmoitettuna prosenttilukuna maksimpulssista minuutissa (MHR), eli lyönnistä minuuttia kohti (BPM).
- Tämä kello laskee maksimisyykkeen seuraavalla tavalla:

$$\text{MHR} = 220 - \text{käyttäjän ikä}$$

Tärkeä huomioda: Yllä oleva kaava antaa ainoastaan tilastoon perustuvan arvion, eikä edusta tarkkaan sinun omaa maksimpulssiasi (MHR). Tarkemman arvion saat mittaamalla MHR:si lääkäriällä tai ammattivalmentajalla.

Yläraja

Syke
(pulsseja minuutissa)



Alaraja

- Tämä kello näyttää maksimisykkeestä lasketun prosenttimäärän seuraavalla tavalla:

$$\% \text{-osuus MHR:stä} = \text{mitattu syke} / \text{MHR} \times 100$$

- Tämä kello vertaa laskutulosta aiemmin asetettuihin rajoihin ja ilmoittaa silloin kun on tarve esimerkiksi hidastaa tai kiihdyttää, jotta syke pysyisi raja-arvojen välissä.

Esimerkki

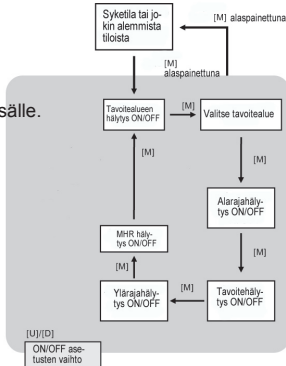
Seuraava esimerkki kuvaa raja-arvohälytyksen toimintaa: Kunnossa oleva noin 30-vuotias mies asettaa tavoiterajansa siten, että alaraja on 60 % ja yläraja on 80 % MHR:stä.

- Harjoituksen aikana hänen sykkeensä saavuttaa 171 lyöntiä minuutissa (BPM).
- Laskennallinen maksimisyke on 190 (220-30=190 BPM).
- Tällöin taso on maksimista 90 % (171/190x100=90).
- Hänen sykkeensä on ylittänyt 80 %:n ylärajan MHR:stä. Tällöin kello ilmoittaa hänelle, että hänen on hidastettava, jotta syke palautuisi tavoiterajojen sisälle.

Hälytysrajojen asettaminen

Hälytysrajojen käyttö edellyttää, että olet asettanut kelloon ikäsi. Katso kohdasta 2 "Kellonaika".

- Syketilaan pääset painamalla kellonaikatilassa [D]-painiketta.
- Pida [M]-painiketta kaksi sekuntia alaspainettuna, kunnes näytöllä vilkkuu joko ON tai OFF.
- Tee haluamasi valinta painamalla joko [U]- tai [D]-painiketta.
- Valitse seuraavat vilkkuvat vaihtoehdot [M]-painikkeella:
 - ZONE ON/OFF: Aktivoi hälytysrajailmoitus valitsemalla ON.
 - SELECT ALERT ZONE – valitse hälytysrajat: Valitse itsellesi sopivimmat kellon ehdottamat hälytysrajat. Z1-Z3 ovat ennalta-asetettuja, Z4 on määritettävissä joko syketaajuutena (BPM) tai %-osuuksina MHR:stä. Katso Z4:n asetus kohdasta 2 "Kellonaika".
 - BELOW ZONE ALERT ON/OFF – alarajan ilmoitus: Valitse ON, mikäli haluat ilmoituksen siitä, että



Alaraja	Yläraja
Z1 : 65%	- 90%
Z2 : 65%	- 85%
Z3 : 65%	- 80%

Esiasetetut alueet

oletus
Z4 : default (65% - 75%)

Asetettavissa olevat rajat

syketaajuutesi on asetetun alarajan alapuolella.

- IN ZONE ALERT ON/OFF – tavoitealueen ilmoitus: Valitse ON, mikäli haluat ilmoituksen siitä, että syketaajuutesi on tavoitealueella (ylä- ja alarajan välissä).

- ABOVE ZONE ALERT ON/OFF – ylärajan ilmoitus: Valitse ON, mikäli haluat ilmoituksen siitä, että syketaajuutesi on asetetun ylärajan yläpuolella.

- MHR ALERT ON/OFF – MHR:n ylitys: Valitse ON, mikäli haluat ilmoituksen siitä, että syketaajuutesi ylittää maksimisyketaajuutesi.

- Muuta vilkkuvaa asetusta painamalla [U]- tai [D]-painiketta (pidä painiketta alaspainettuna kun haluat muutoksen nopeutuvan).
- Tallenna muutokset ja poistu asetustoiminnosta pitämällä [M]-painike alaspainettuna kahden sekunnin ajan. Ellet paina MITÄÄN painiketta yhden minuutin sisällä, niin kello päättää asetustoiminnon automaattisesti.

Raja-arvohälytyksen käyttö

Aktivoi raja-arvohälytys edellä olevan kohdan;

“Hälytysrajojen asettaminen” mukaisesti. Hälytysoinnin merkiksi näytölle ilmaantuu ZONE-kuvake.

Mikäli mitattu syke on tavoitealueen ulkopuolella, niin kuvake vilkkuu.

Tavoitealueen rajoissa (IN ZONE)

- Kun sydämen syke pysyy tavoitealueen rajoissa, niin numerot eivät vilku ja □-kuvake vilkkuu. Mikäli IN ZONE ALERT on asetettu ON-tilaan, niin kello antaa kaksi äänimerkkiä joka 15. sekunti (katso edellistä osaa).

Yli tavoitealueen (ABOVE ZONE)

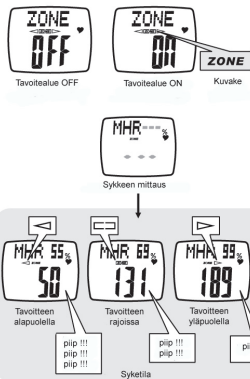
- Kun sydämen syke ylittää tavoitealueen ylärajan, niin ►-kuvake ja sykearvo vilkkuvat. Mikäli ABOVE ZONE ALERT on asetettu ON-tilaan, niin kello antaa kaksi äänimerkkiä joka 15. sekunti (katso edellistä osaa).

Alle tavoitealueen (BELOW ZONE)

- Kun sydämen syke alittaa tavoitealueen alarajan, niin, ◄-kuvake ja sykearvo vilkkuvat. Mikäli BELOW ZONE ALERT on asetettu ON-tilaan, niin kello antaa kaksi äänimerkkiä joka 15. sekunti (katso edellistä osaa).

Yli maksimisykkeen (MHR ALERT)

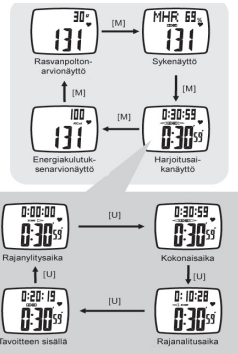
- Kun sydämen syke ylittää arvioidun maksimisykkeen ja mikäli MHR ALERT on asetettu ON-tilaan, niin kello antaa neljä äänimerkkiä 10 sekunnin välein (katso edellistä osaa).



Syke ja harjoitusajastin

Harjoitusajastin toimii sykemittauksen kanssa yhtäaikaaisesti. Heti kun kello vastaanottaa sykesignaalin, niin harjoitusajastin alkaa mitata aikaa automaattisesti. Ajanmittaus päättyy kun kello ei enää vastaanota sykesignaalia.

- Siirry kellonajasta syketilaan painamalla [D]-painiketta.
- Siirry kuvauksen mukaisesti ajastintilaan painamalla kerran [M]-painiketta.
- [U]-painikkeen painalluksella voidaan valita neljä erilaista ajastimen mittaustulosta:
- **Kokonaisaika:** Kokonaisaika, joka sisältää myös tavoitealueen rajojen ylitykset.
- **Rajanalitus:** Aika, joka on kulunut sykkeen ollessa tavoitealueen alarajan alapuolella.
- **Rajojen sisällä:** Aika, joka on kulunut sykkeen ollessa tavoiterajojen sisällä.
- **Rajanylitys:** Aika, joka on kulunut sykkeen ollessa tavoitealueen ylärajan yläpuolella.



Harjoitus- ja tavoiteajastuksen nollaus

- Senhetkisen tavoitealueen aika nollataan pitämällä [D]-painike alaspainettuna kahden sekunnin ajan.
- Tavoitealueen ajastimet ja kokonaisaika nollataan pitämällä [D]-painike alaspainettuna neljän sekunnin ajan. Samalla nollautuu kaikki sykedata.
- Ajastimet aloittavat toimintansa automaattisesti heti kun vastaanotin alkaa vastaanottaa sykedataa.

Energiankulutuksen arviointi

- Siirry kellonajasta syketilaan painamalla [D]-painiketta.
- Siirry syketilasta energiankulutuksen arviointiin painamalla kaksi kertaa [M]-painiketta.
- Energiankulutuksen arviointi käynnistyy automaattisesti samalla kun harjoitusajastus käynnistyy (katso edellistä osaa "Syke ja harjoitusajastin").
- Energiankulutus lasketaan kilokaloreina.

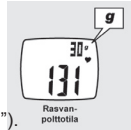


Arviointilaskurin nollaus

- Laskuri nollataan pitämällä [D]-painike alaspainettuna kahden sekunnin ajan.
- Laskuri ja kaikki sykedata nollataan pitämällä [D]-painike alaspainettuna neljän sekunnin ajan.

Rasvanpolton arviointi

- Siirry kellonajasta syketilaan painamalla [D]-painiketta.
- Siirry syketilasta rasvanpolton arviointiin painamalla kolme kertaa [M]-painiketta.
- Rasvanpolton arviointi käynnistyy automaattisesti samalla kun harjoitusajastus käynnistyy (katso edellistä osaa ”Syke ja harjoitusajastin”).
- Poltetun rasvan määrä arvioidaan grammoina.



Arviointilaskurin nollaus

- Laskuri nollataan pitämällä [D]-painike alaspainettuna kahden sekunnin ajan.
- Laskuri ja kaikki sykedata nollataan pitämällä [D]-painike alaspainettuna neljän sekunnin ajan.

7. Mahdollisia toimintahäiriöitä

1. Syy: Kuiva iho.

Korjaus: Käytä rintaan vettä, sylkeä tai johtavaa voidetta.

2. Syy: Rintavyö löysällä.

Korjaus: Kiristä rintavyö rintakehälle.

3. Syy: Liian tiukan rintavyön aiheuttama lihaskouristus.

Korjaus: Löysää liian kireällä olevaa rintavyötä.

4. Syy: Tunnistin ei havaitse sydämenlyöntejä, koska ohut rasvakerros eristää EKG-signaalin.

Korjaus: Pyyhi rinta ja rintavyön tausta puhtaalla pyyhkeellä.

5. Karvainen rinta:

Korjaus: Aja rintakarvat tai käytä johtavaa voidetta.

6. Syy: Paristo ehtymässä.

Korjaus: Rintavyön pariston ollessa ehtymässä on se uusittava.

8. Tärkeää tietoa

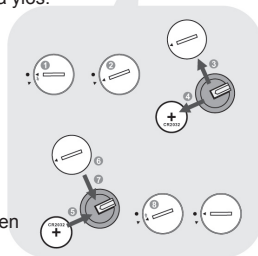
Kello

Suosittamme, että kellon paristonvaihto annetaan ammattitaitoisen kellosepan suoritettavaksi. Älä itse avaa kelloa.

Rintavyö

Voit vaihtaa rintavyön pariston seuraavien ohjeiden mukaisesti:

1. Kierrä kolikolla paristositynnyksen kantta vastapäivään, kannen nuolenkärki siirtyy rungon pisteestä rungon nuolenkärkeen.
2. Kierrä kantta varovasti edelleen, kunnes kansi ponnahtaa ylös.
3. Laita paristositynnyksen kansi sivuun.
4. Ota vanha paristo pois paristositynnyksestä.
5. Korvaa paristo uudella CR2032 litiumparistolla.
Pariston – napa asetetaan syvennyksen pohjalla olevaa joustaa vastaan.
6. Tärkeää: Varmistu, ennen kannen paikoilleenlaittoa, että o-rengastiivist on urassa.
7. Aseta kansi paikalleen siten, että kannen ja rungon nuolenkärjet ovat vastakkain ja paina kansi varovasti rungon pinnan tasoon. Kierrä kolikolla paristositynnyksen kantta myötäpäivään, kunnes kannen nuolenkärki siirtyy rungon nuolenkärjestä pisteeseen.



Puhdistus ja hoito

Kelloa ei tule altistaa äärimmäisiin sääolosuhteisiin eikä vahvoille puhdistusaineille tai liuottimille. Käsittele kelloa varoen ja vältä kovakouraista käsittelyä sekä kellon pudottamista. On suositeltavaa puhdistaa kello säännöllisesti pehmeällä pyyhkeellä.

Rintavyötä puhdistettaessa on joustava nauha irrotettava lähetinosasta. Puhdista lähetin saippuuliuoksella ja kuivaa se huuhtelun jälkeen puhtaalla pyyhkeellä. Joustava nauha puhdistetaan saippuuliuoksella ja huuhdellaan perusteellisesti, jonka jälkeen se ripustetaan kuivumaan. Puhdistukseen ei tule käyttää pesujauhetta, eikä valkaisu- tai pehmenysainetta.

Säilytä kello ja rintavyö viileässä ja kuivassa paikassa.

Teknisiä määrittäyksiä

Kellonaika

- Tunnit, minuutit ja sekunnit, käyntitarkkuus +/- 1 s/vrk
- Kuukausi, kuukaudenpäivä, viikonpäivä ja vuosi
- 12- tai 24-tunnin vuorokausinäyttö valittavissa
- kk/pv- tai pv/kk-esitystapa valittavissa
- Automaattinen kalenteri vuodesta 2006 vuoteen 2055

- Maksimisyketaajuuden automaattinen ikälaskuri syntymäpäivän perusteella
- Tasatuntiaäänimerkki
- Painikeääni valittavissa (ON/OFF)

Herätysaika

- Yksi vuorokautinen herätysaika
- Herätysäänimerkin kesto noin 30 sekuntia

Sekuntikello

- Erottelutarkkuus 0,01 sekuntia
- Mittausalueen yläraja 99 t, 59 min ja 59,99 s

Ajastin

- Erottelutarkkuus 1 sekunti
- Mittausalueen yläraja 23 t, 59 min ja 59,99 s
- Ajastimen äänimerkki kerran minuutissa viimeisen 10 minuutin ajan, kerran sekunnissa viimeisen 5 sekunnin ajan ja lopuksi kahden sekunnin äänimerkki

Syke

- Syke EKG:tä vastaavalla tavalla
- Mittausalue 30...240/min (BPM)
- Kolme kiinteästi esiasetettua tavoitealuetta (ZONE)
- Yksi muuteltavissa oleva tavoitealue (ZONE)
- Sykkeen maksimi-, minimi- ja keskiarvojen rekisteröinti
- Tavoitealueen ylä- ja alarajahälytys valittavissa
- Maksimisykkeen ylityksen varoitushälytys

Syke ja harjoitusajastin

- Erottelutarkkuus 1/s
- Mittausalueen yläraja 99 t, 59 min, 59 s
- Kokonaisaika, tavoitesykkeen alitus- ja ylitysajat sekä tavoitesykkeen aika

Energiankulutus

- Energiankulutuksen arviointi
- Mittausalueen yläraja 99999 kcal

Rasvanpoltto

- Rasvanpolton arviointi
- Mittausalueen yläraja 99999 g

Muuta

- Elektroluminenssi-taustavalo

Laitteen hävittäminen



Lainsäädäntö vaatii, että kaikki sähköiset ja elektroniset laitteet kerätään uusiokäyttöön ja kierrätykseen. Oheisella merkillä varustetut sähköiset ja elektroniset laitteet on kerättävä erikseen ja toimitettava keräilypisteeseen.

Ympäristö ja paristot

Ajattele ympäristöä vaihtaessasi paristoja. Älä koskaan hävitä käytettyjä paristoja kotitalousjätteiden mukana. Toimita käytetyt paristot niille tarkoitettuun keräyspisteeseen. Samalla on huolehdittava siitä, että käyttöön otettavat paristot eivät ole yli-ikäisiä, eivät myöskään niiden ollessa vielä käytössä. Liian vanhat paristot saattavat vuotaa ja vaurioittaa laitetta, tarkista paristojen käytettävyyden osoittava päiväysmerkintä. Jos hävität laitteen, muista poistaa siitä paristot.

Takuu

Laitteella on voimassa olevan lain mukainen raaka-aine- ja valmistusvirhetakuu. Liitä päivätty ostokuitti mahdollisen tuotevalituksen yhteyteen. Toimita laite tällöin liikkeeseen, josta se on ostettu.

OBH Nordica Finland Oy

Äyritie 12 C, 01510 Vantaa

Puh. (09) 894 6150

www.obhnordica.fi

Tekniset tiedot

OBH Nordica 1725

Paristot: 1 x litiumparisto CR2032



Oikeus muutoksiin pidätetään

OBH Nordica Heart Rate Monitor 1725

Before use

Before using OBH Nordica Heart Rate Monitor 1725 Active, we recommend that you thoroughly read this manual and save it for future use.

This Heart Rate Monitor is intended for private use only. It should only be used as a training instrument and therefore cannot be considered as a medical device or replace a visit to the physician.

For your own safety, please use the Heart Rate Monitor 1725 Active under a physician's direction if you have one of the following conditions:

1. No exercise for an extended period of time
2. Obesity
3. Heart disease
4. Circulatory illness
5. Breathing problems
6. Pacemaker

Note that if you have irregular heartbeats, it will be difficult for the Heart Rate Monitor to get a reading.

When exercising, it is of great importance to listen to the signals your body is sending you. We recommend that you either end the exercise or slow down when you are feeling pain or exhaustion.

The Heart Rate Monitor is meant for adults, meaning people over the age of 18. Small children, children and people who cannot express their own consent should therefore not use this product.

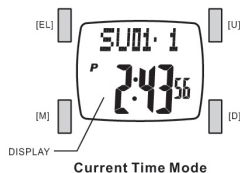
Water resistance: this watch and its chest strap are suitable for occasional bathing and swimming but are neither suited for diving nor for frequent use in water.

Never press the buttons of the watch under water.

Heart rate measurement does not work in water.

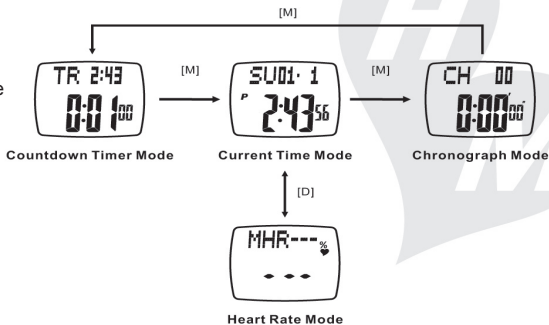
1. Watch description

Display and buttons



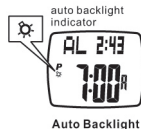
Function modes

- Current time mode
- Stopwatch
- Countdown timer mode
- Heart rate mode



Backlight [EL]

- Press the EL button to activate the backlight
- Hold the EL button for 2 seconds turns ON or OFF the automatic back light.
- When the automatic backlight is ON, the  will be shown, press any key to activate it.



2. Current time mode

How to set the time and all other data

- Hold the [M] button for 2 seconds until 'Second' starts flashing.

- As shown in the diagram, press the [M] button to select between the flashing settings:

Second

Minute

Hour

Year

Month

Day

Day/Month or Month/Day'

12/24-hr

Chime

Beep

Gender

Birth-year

Birth-month

Birth-day

Unit of height

Height

Unit of weight

Weight

Activity level (1 = never exercises, 2 = exercises sometimes, 3 = exercises regularly)

Zone Upper Limit in %

Zone Upper Limit in BPM

Zone Lower Limit in %

Zone Lower Limit in BPM

Note: All the settings from 'gender' to 'Zone Lower limit in BPM' are used by the watch to calculate pulse limits, calorie burnt estimation and fast burnt estimation. Check chapter 6 for more details.

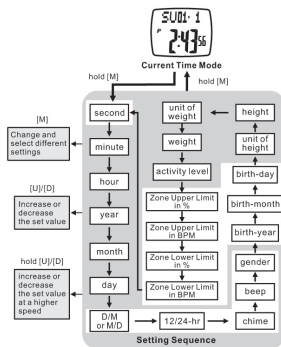
- Press the [U] or [D] button to set value of the flashing setting (hold down the button to change the set value at a higher speed).

Note: when 'Second' is flashing, pressing [U] or [D] button resets seconds to zero.

- Hold the [M] button for 2 seconds to save your settings and exit the setting sequence. If NO keystroke has been activated for 1 minute, the watch will automatically exit the setting sequence.

NOTES:

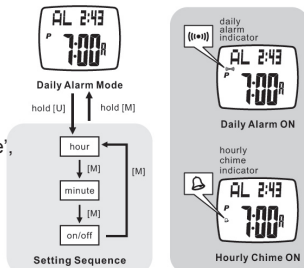
- If 'Chime' is turned ON (👉), the watch will beep once every hour on the hour. Turning ON or OFF 'Beep' activates or deactivates the buttons tone.



3. Daily alarm mode

How to set the alarm and turn it ON or OFF

- Hold the [U] button for 2 seconds in the Current Time Mode until 'Hour' starts flashing.
- As shown in the diagram, press the [M] button to select between the flashing settings ('Hour', 'Minute', ON/OFF).
- Press the [U] or [D] button to set the value of the flashing setting (hold the buttons to change set value at a higher speed).
- Daily alarm is turned ON when  is displayed.
- Hold the [M] button for 2 seconds to save your settings and exit the setting sequence. If NO key-stroke has been activated for 1 minute, the watch will automatically exit the setting sequence.
- If daily alarm is activated, the watch will beep for 30 seconds on the set time. You can stop the beeping by pressing any button.
- As long as the daily alarm is activated, the watch will beep every day at the set time.



4. Stopwatch mode

Press the [M] button 1 time in the current time mode to get to the stopwatch mode.

How to measure elapsed time

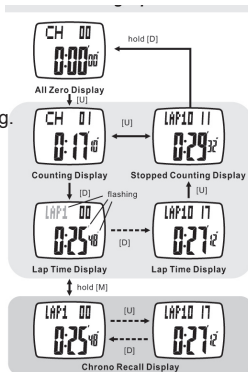
- Press the [U] button in 'all zero' display to start the counting.
- Press the [U] button again to stop the counting.

How to get a lap time

- While the watch is counting, press the [D] button to select the Lap Time Display.
- The watch will automatically come back to the Counting Display after 10s.

How to recall lap times

- While the watch is stopped or when it is counting, hold the [M] button for 2 seconds until you get to the Recall Lap Times mode. You can only perform this action when 'LAP' is not flashing.



- Press the [U] or [D] button to see the saved lap times.
- Hold the [M] button for 2 seconds to exit the Recall Lap Times mode and come back to the counting display. If NO keystroke has been activated for 1 minute, the watch will automatically come back to the counting display.
- The lap times history is emptied when the stopwatch is reset.

How to reset the stopwatch

- Press the [U] to stop the counting.
- Hold the [D] button for 2 seconds to reset the display to 'all zero' again.

How to go back to current time mode

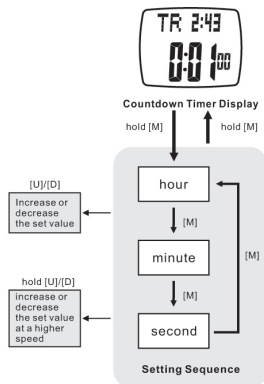
- Press the [M] button 2 times in stopwatch mode to go back to the current time mode.

5. Countdown timer mode

Press the [M] button 2 times in the current time mode to get to the countdown timer mode.

How to set the timer

- Hold the [M] button for 2 seconds until 'Hour' starts flashing.
- As shown in the diagram, press [M] button to move between the settings ('Hour', 'Minute', 'Second').
- Press the [U] or [D] button to set the value of the flashing setting (hold the buttons to change set value at a higher speed).
- Hold the [M] button for 2 seconds to save your setting and exit the setting sequence. If NO keystroke has been activated for 1 minute, the watch will automatically exit the setting sequence.



How to use the timer

- Press the [U] button to start the countdown.
- Press the [U] button again to stop the countdown.
- During the countdown, the watch will beep once per minute the last 10 minutes, beep once per second the last 5 seconds, and emit one long beep when reaching zero.
- The timer will automatically go back to the preset value when the long beep is finished.

How to reset the timer

- Press the [U] button to stop the countdown.
- Hold the [D] button for 2 seconds to reset the timer to the starting value.

How to go back to current time mode

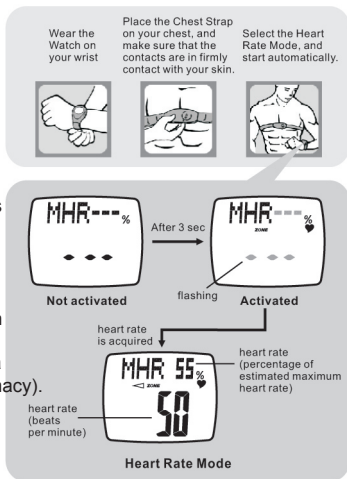
- Press the [M] button 1 time in countdown timer mode to go back to current time mode.

6. Puls

6. Heart rate mode

How to get a heart rate reading

- Wear the watch around your wrist.
- Adjust the transmitter on the centre of your chest with the supplied elastic band. For men, the chest strap should be located directly below pectoral muscles and for women, directly below the breast. The conductive pads should make firm contact with your skin and the strap should be tight enough to avoid loosening it during exercise.
- In most of the cases, skin natural moisture or sweat is enough to ensure a good contact with the conductive pads. However, you can moisten the conductive pads with water, saliva or conductive gel (available at you local pharmacy).
- Press the [D] button in the current time mode to get to the heart rate mode.
- The watch will automatically activate the heart rate receiving circuit after 3 seconds. The icon '♥' will appear and icons  and  will flash until current Heart Rate is displayed together with percentage of the maximum heart rate. If the heart rate alert is activated, the watch might beep. Refer to section 'How to set the heart rate zone Alert' for further explanation.



NOTES:

- The watch will go into idle mode if no signal has been received from the chest belt,  will stop flashing. If no signal has been received during the last 5 minutes,

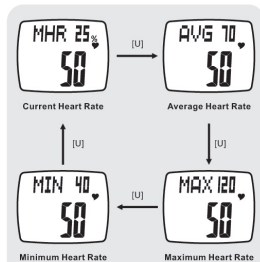
the watch will automatically turn off the receiving circuit. Press the [D] button 2 times to activate the heart rate receiving circuit again.

- If long response time or no heart rate reading, check for possible causes and solutions in chapter 7.
- The device contains sensitive electronic components. Keep it clear of strong electric or magnetic fields in the immediate surroundings as these may affect the radio signal between watch and chest strap.
- You can get interferences from other users' heart rate monitors. Keep a safety distance of 1 meter between users.

Average, maximum and minimum heart rate readings

During or after exercise, you can see the average, maximum and minimum heart rate readings.

- Press the [D] button in the current time mode to get to the heart rate mode.
- From the heart rate mode, press the [U] button to review these readings according to the diagram.
- Hold the [D] button for 2 seconds to reset the readings.



Heart rate zone alert function

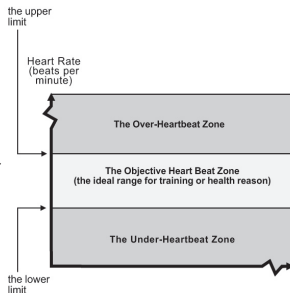
- The heart rate alert is a function which alerts you when your heart rate is out of the objective heartbeat zone. The heartbeat zone consists of settable upper and lower limits expressed in percentage of your maximum heart rate or in Beats Per Minute (BPM).
- The Maximum Heart Rate (MHR) is calculated by this watch using the formula:

$$\text{MHR} = 220 - \text{user age}$$

Important Note: This formula only gives an estimation based on statistics which might not reflect precisely your own MHR. For a better evaluation, you can have your MHR clinically measured or perform a field test under a trainer supervision.

- This watch displays the percentage of maximum heart rate calculated by using the formula:

$$\% \text{ of MHR} = \text{acquired heart rate} / \text{MHR} \times 100 \%$$



The Objective Heart Rate Zone

- This watch will compare this result with the upper and lower limits previously set and alert you to take actions e.g. slow down or speed up, to return to the objective heartbeat zone.

An example: The following exemplifies the heart rate alert function:

A fit man, 30 years old, sets his objective heartbeat zone with a lower limit of 60% of MHR and an upper limit of 80% of MHR.

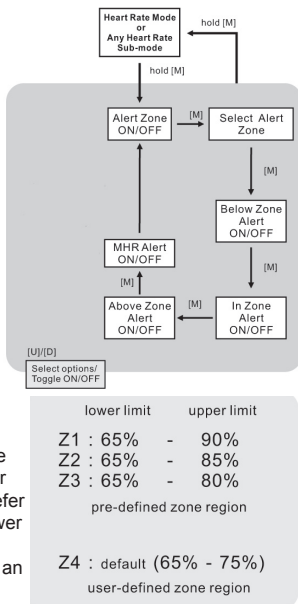
- During exercise, he reaches 171 beats per minute (BPM)
- His calculated MHR = $220 - 30 = 190$ BPM
- Percentage of maximum heart rate = $171 / 190 \times 100\% = 90\%$

His heart rate has passed the upper limit of 80 % MHR. The watch will alert him that he slows down to go back to his objective heartbeat zone.

How to set the heart rate zone alert

To use the Heart Rate Zone Alert, you need to have set your age. See chapter 2, “current time mode”.

- Press the [D] button in Current Time Mode to get to the Heart Rate Mode.
- Hold the [M] button for 2 seconds until ‘ON’ or ‘OFF’ starts flashing.
- Press the [U] or [D] button to set the value of the flashing setting.
- Press the [M] button to select between the flashing settings:
 - ‘Zone ON/OFF’: select ‘ON’ to activate heart rate zone alert.
 - ‘Select Alert Zone’: choose one of the four Alert Zones proposed by this watch to best suit your application. Zone 1-3 are pre-defined, Zone 4 can be defined by setting upper and lower limits in beats per minute or in percentage of Maximum Heart Rate. Refer to chapter 2 ‘current time mode’ to set upper and lower limits of zone 4.
 - ‘Below Zone Alert ON/OFF’: select ‘ON’ to activate an alert when your heartbeat is below the lower limit.



- 'In Zone Alert ON/OFF': select 'ON' to activate an alert when your heartbeat is within your objective heart rate beat zone (between lower and upper limit).
- 'Above Zone Alert ON/OFF': select 'ON' to activate an alert when your heartbeat is over the upper limit.
- 'MHR alert ON/OFF': select 'ON' to activate an alert if your heartbeat passes over your estimated Maximum Heart Rate.
- Press the [U] or [D] button to set the value of the flashing setting (hold the buttons to change set value at a higher speed).
- Hold the [M] button for 2 seconds to save your settings and exit the setting sequence. If NO keystroke has been activated for 1 minute, the watch will automatically exit the setting sequence.

How to use the heart rate zone alert

Activate the heart rate zone alert following instructions of the previous chapter 'How to set the heart rate zone alert'. The icon "ZONE" is displayed when the heart rate zone alert is activated. If the acquired heart rate is out of the chosen objective heartbeat zone, it will flash.

Within the objective region (in zone alert)

- If your heart rate is within your objective heartbeat zone, the digits will remain still and  will flash. The Watch will also beep twice every 15 seconds if 'In Zone Alert' has been set to ON (see previous section).

Exceed the objective region (above zone alert)

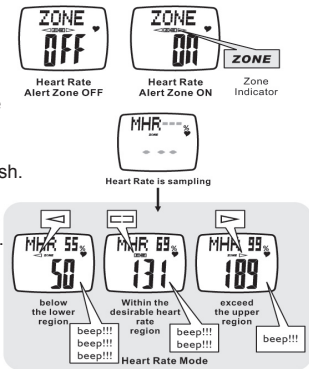
- If your heart rate exceeds the upper limit of your objective heartbeat zone,  and pulse values will flash. The watch will also beep twice every 15 seconds if 'Above Zone Alert' has been set to ON (see previous section).

Below the objective region (below zone alert)

- If your heart rate is below the lower limit of your objective heartbeat zone,  and pulse values will flash. The watch will also beep twice every 15 seconds if 'Below Zone Alert' has been set to ON (see previous section).

Over maximum heart rate (MHR Alert)

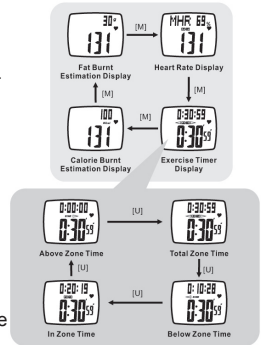
- If your heartbeat passes over your estimated Maximum Heart Rate, the watch will beep four times every 10 seconds if 'MHR Alert' has been set to ON (see previous section).



Heart rate mode with exercise timer

An exercise timer works together with the heart rate measurement. As soon as the watch receives a heart rate signal, the exercise timer will start counting up automatically. It will stop when the watch does not receive any heart rate.

- Press the [D] button in the current time mode to get to the heart rate mode.
- From the heart rate mode, as shown in the diagram, press the [M] button once to enter the exercise timer display.
- Press the [U] button to choose from 4 different zone timers:
- Total zone time:** Total time elapsed in sum of below, in and above zone time.
- Below zone time:** Time elapsed with heart rate below the lower limit of objective heartbeat zone.
- In zone time:** Time elapsed with heart rate within the objective heartbeat zone.
- Above zone time:** Time elapsed with heart rate exceeding the upper limit of objective heartbeat zone.

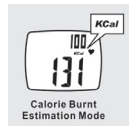


How to reset the exercise timer and zone timers

- Hold the [D] button for 2 seconds to reset the current zone timer to zero.
- Hold the [D] button for 4 seconds to reset all the zone timers and the exercise timer to zero. This will also clear all the data in the heart rate mode.
- The timers will automatically start to count again if a heart rate signal is received by the watch.

Calorie burnt estimation mode

- Press the [D] button in the current time mode to get to the heart rate mode.
- From the heart rate mode, press the [M] button 2 times to enter the calorie burnt estimation mode.
- The calorie burnt estimation mode will automatically start when the exercise timer starts counting (see previous section, 'Heart rate mode with exercise timer').
- Calorie burnt will be calculated in 'KCal'.

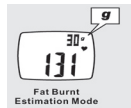


How to reset the estimation counter

- Hold the [D] button for 2 seconds to reset the counter to zero.
- Hold the [D] button for 4 seconds to reset the counter to 0 and clear all data in heart rate mode.

Fat burnt estimation mode

- Press the [D] button in the current time mode to get to the heart rate mode.
- From the heart rate mode, press the [M] button 3 times to enter the fat burnt estimation mode.
- The fat burnt estimation mode will automatically start when the exercise timer starts counting (see previous section, 'Heart rate mode with exercise timer').
- Fat Burnt will be calculated in grams 'g'.



How to reset the estimation counter

- Hold the [D] button for 2 seconds to reset the counter to zero.
- Hold [D] button for 4 seconds to reset the counter to zero and clear all the data in the heart rate mode.

7. Potential causes for no heart reading or long response time

1. Cause: Dry skin.

Solution: Apply conductive gel, saliva or water on the chest.

2. Cause: Chest strap is not tight enough.

Solution: Ensure that the Chest Strap is firmly placed over the chest.

3. Cause: Chest strap is fastened too tightly on the chest causing muscle tremor.

Solution: Loosen the chest strap but still keeping it firm.

4. Cause: The back sensor cannot identify the heartbeats due to a thin layer of body fat that isolates the ECG-signal.

Solution: Wipe the chest and the back of the chest strap with a clean tissue.

5. Hairy chest:

Solution: Shave or apply conductive gel to chest.

6. Cause: Low battery.

Solution: The battery of the chest strap might be low and need to be replaced.

8. Important information

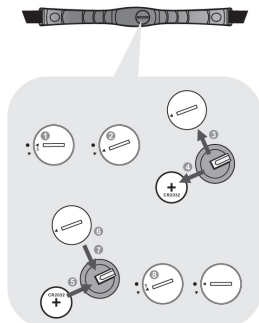
Watch

We advise you to see a professional watchmaker when the battery needs to be changed. Do not open the watch yourself.

Chest Strap

You can change the battery of the chest strap by the following instructions:

1. Turn the cover with a coin counter clockwise so that the arrow on the cover turns from Dot to Arrow.
2. Turn the cover further gently until it pops out.
3. Put aside the battery cover.
4. Remove the exhausted battery.
5. Replace the battery with a new battery, lithium type CR2032, with the (-) side of the battery against the metal contact.
6. Important: Make sure the sealing rubber o-ring is placed correctly in its slot before the battery cover is closed.
7. Put the battery cover back with the arrow on the cover points to Arrow, and then press the cover down gently until it is on the same level with the surface. Turn the cover with the coin clockwise so that the arrow on the cover turns from Arrow to Dot.



Cleaning and maintenance

The watch should not be exposed to extreme weather conditions or cleaning agents and solvents. Handle the watch with care and avoid dropping or rough handling. Cleaning is preferably done on a regular basis with soft cloth.

When cleaning the chest strap, you should start with detaching the transmitter from the strap. Clean the transmitter with a solution of water and soap and rinse with water afterwards. Dry with a clean towel.

Clean the elastic strap with a solution of water and soap and rinse thoroughly with water. Dry naturally. Use neither detergent with bleach nor fabric softener.

Keep your watch and your chest strap in a cool and dry place.

Specifications

Current Time Mode

- Hours, minutes and seconds. Accuracy: ± 1 second / day
- Month, day, day of the week and year
- 12/24 hour format selectable
- Month-day/Day-month selectable

- Auto-calendar from year 2006 to 2055
- Automatic age calculation from birthday for estimated maximum heart rate calculation
- Hourly Chime on the hours
- Key tone ON/OFF

Daily Alarm Mode

- Daily Alarm: 1 Daily alarm
- Alarm Duration: about 30 seconds

Stopwatch Mode

- Resolution: 1/100 second
- Counting range: 99 hours, 59 minutes, 59.99 seconds

Countdown Timer Mode

- Resolution: 1 second
- Setting limit: 23 hours, 59 minutes, 59.99 seconds
- Timer sound: beep once per minute the last 10 minutes, beep once per second at last 5 seconds, and 2 seconds long beep when counts to zero.

Heart Rate Mode

- ECG accurate measurements
- Measuring range: 30 to 240 bpm (beats per minute)
- 3 Pre-defined Heart Rate Zone Setting
- 1 User-defined Heart Rate Zone Setting
- Average, Minimum and Maximum Heart Rate records
- Selectable Heart Rate Zone Alert (upper and lower limit)
- Over Maximum Heart Rate Hazard Warning Alarm

Heart Rate Exercise Timer

- Resolution: 1 second
- Range: 99 hours, 59 minutes, 59 seconds
- Total Zone time, Below Zone time, In Zone time and Above Zone time records

Calorie Burnt Mode

- Calorie Burnt Estimation
- Counting Range 99999 Kcal

Fat Burnt Mode

- Fat Burnt Estimation
- Counting Range: 99999 g

Others

- Backlight (Electro-luminescent backlight)

Disposal of the device



Legislation requires that all electrical and electronic equipment must be collected for reuse and recycling. Electrical and electronic equipment marked with the symbol indicating separate collection of such equipment must be returned to a municipal waste collection point.

Protecting the environment and disposing of batteries

Respect the environment when you change batteries. Spent batteries are not ordinary household waste. They should be disposed of at authorized collection points. Make sure that the batteries are not too old or worn out as there is a risk that they might leak acid. Check the expiry date on the batteries. Remember to remove the batteries before disposing of the product.

Warranty

Claim to valid law. Machine stamped receipt shall be enclosed if one wishes to make a complaint. The appliance shall be returned to the store where it was purchased.

OBH Nordica Sweden AB

Box 58, 163 91 Spånga

Tfn 08-445 79 00

www.obhnordica.se

Tekniska data

OBH Nordica 1720

Battery chest strap: 1 st lithium typ CR2032



With reservation for ongoing changes and improvements.



SE/PCA/1725/1007