



**FitWare**  
**FitWareFm**  
**FitWarePulse**



## INHOUDSOPGAVE

<b>KENMERKEN</b>	<b>1</b>
<b>TECHNISCHE GEGEVENS EN REIKWIJDTES</b>	<b>2</b>
<b>BASISBEDIENING VAN DE TOETSEN</b>	<b>3-4</b>
<b>DE TIJDMODUS</b>	<b>5-6</b>
<b>INVOEREN VAN UW PERSOONLIJKE GEGEVENS</b>	<b>7-8</b>
<b>DE MODUS STAPPENTELLER</b>	<b>9-10</b>
<b>DE CHRONOGRAAFMODUS</b>	<b>11</b>
<b>HET GEBRUIK VAN DE FM-RADIO (ENKEL VOOR DE FITWARE FM)</b>	<b>12</b>
<b>HET GEBRUIK VAN DE HARTSLAGMONITOR (ENKEL VOOR DE FITWARE PULSE)</b>	<b>13-14</b>
<b>HET VERVANGEN VAN DE BATTERIJEN</b>	<b>15</b>
<b>HET ONDERHOUD VAN UW FITWARE PEDOMETER</b>	<b>16</b>

nederlander

nederlander

## KENMERKEN

Deze gebruiksaanwijzing omvat instructies voor het gebruik van de **FITWARE**, **FITWARE FM** en **FITWARE PULSE** toestellen. De FitWare pedometers werden ontworpen voor het meten van fitnessactiviteiten.

**WAARSCHUWING:** wij bevelen u sterk aan een grondig medisch onderzoek te ondergaan voordat u met een intensief trainingsprogramma begint en uw trainingsplannen vooraf met uw arts te bespreken.

### KENMERKEN EN FUNCTIES DE PRIMAIRE GEBRUIKSMODI

Alle FitWare toestellen hebben 5 gemeenschappelijke primaire gebruiksmodi: **HUIDIGE TIJD**, **STAPPENTELLER**, **GEGEVENS (INSTELLINGEN)**, **DAGELIJKSE WEKKER** en **CHRONOGRAAF**.

Daarenboven zijn de FitWare Pulse en FitWare FM respectievelijk uitgerust met een functie Hartslagmeting en FM-radio.

Verol doorheen de Primaire gebruiksmodi door te drukken op de toets **S1**.

Onder de onderstaande primaire modi vindt u de volgende secundaire modi:

**HUIDIGE TIJD:** datum

**STAPPENTELLER:** calorieën, afstand, timer, stapdoel

**GEGEVENS (INSTELLINGEN):** leeftijd, geslacht, gewicht, paslengte, Hi (hoogste) en Lo (laagste) hartslaglimieten en hartslagalarm (enkel de FitWare Pulse)

Verol doorheen de Secundaire gebruiksmodi door te drukken op de toets **S4**.

1



FITWARE SERIES

## TECHNISCHE GEGEVENS EN REIKWIJDTES

### HUIDIGE TIJD

- 12/24-uurregeling
- Resolutie 1 seconde
- Automatische kalender van 2004-2029

### DAGELIJKSE WEKKER

- Resolutie 1 minuut
- 20-seconden alarm

### STAPPENTELLER

- 1-999.999 stappen
- Paslengte 10-150 cm (4-60 inch)

### CALORIEËNTELLER

- 0-9.999,9 kilocalorieën
- Resolutie 0,1 kilocalorieën

### HARTSLAG

- Reikwijdte van de werking 40-240 slagen / minuut

### LEEFTIJD

- 5-99 jaar

### GEWICHT

- 15-250 kg (33-550 pond)

### AFSTAND

- 0-9.999,0 mijl of kilometer
- Resolutie 0,01 mijl of kilometer

### CHRONOGRAAF

- 0-23u 59m 59s
- Resolutie 0,01 seconden vanaf 0 tot 10 minuten
- Resolutie 1 seconde vanaf 10 minuten tot 23:59:59

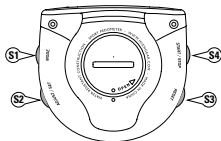
### TRAININGSTIMER

- 0-23u 59m 59s
- Resolutie 1 seconde

nederland

nederland

## BASISBEDIENING VAN DE TOETSEN

**DE TOETS S1**

- Voor het veranderen van modus
- Voor het overgaan naar de volgende insteloptie in de **TIJDMODUS**
- Voor het veranderen pond / kg
- Voor het veranderen inch / centimeter

**DE TOETS S2**

- Voor het binnengaan van een instelsequentie (**INGEDRUKT HOUDEN**)
- Voor het terugstellen van de stappenteller (**INGEDRUKT HOUDEN**)
- Voor het overgaan naar de volgende insteloptie in de **GEGEVENMODUS**

**DE TOETS S3**

- Voor het verlagen van een waarde tijdens het programmeren
- Voor het nakijken van de tijd / datum in de **TIJDMODUS**

**DE TOETS S4**

- Voor het verrollen doorheen de secundaire vensters in de modi **STAP** en **GEGEVENS**
- Voor het verhogen van een waarde tijdens het programmeren
- Om de dagelijkse wekker aan / uit te schakelen
- Om het hartslagalarm aan / uit te schakelen
- Voor het kiezen van man / vrouw in de **GEGEVENMODUS**

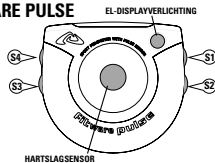
nederland

## BASISBEDIENING VAN DE TOETSEN

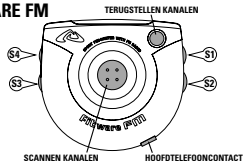
## FITWARE



## FITWARE PULSE



## FITWARE FM



nederland

## DE TIJDMODUS (ALLE MODELLEN)

### INSTELLEN VAN DE HUIDIGE TIJD

1. Gebruik de toets **S1** om naar de modus **TIJD** over te gaan.
2. **HOUD** de toets **S2** 2 seconden lang **INGEDRUKT**.
3. **"ADJUST"** (instellen) wordt 2 seconden lang op de display aangegeven, gevolgd door de tijd met knipperende uurecijfers.
4. Stel het uur, de minuten, de 12/24-uurregeling, het jaartal, de maand en de datum in door te drukken op de toetsen **S3** en **S4** om de waarden te verhogen of verlagen.
5. Sla elke instelling in het geheugen op en ga over naar de volgende variabele waarde met behulp van de toets **S1**.

### NAKIJKEN VAN DE DATUM

In het venster van de **HUIDIGE TIJD** kunt u de weekdag / datum nakijken door te drukken op de toets **S4**. De weekdag en datum worden ongeveer 2 seconden lang op de display aangegeven.

nederlandse

## DE TIJDMODUS (ALLE MODELLEN)

### INSTELLEN VAN DE DAGELIJKSE WEKKER

1. Gebruik de toets **S1** om over te gaan naar de modus **WEKKER**.
2. **HOUD** de toets **S2** 2 seconden lang **INGEDRUKT**.
3. **"ADJUST"** (instellen) wordt 2 seconden lang op de display aangegeven, gevolgd door de wekkertijd met knipperende uurecijfers.
4. Gebruik de toetsen **S3** en **S4** om de waarden te verhogen of verlagen en het uur en de minuten in te stellen.
5. Sla elk van de instellingen op in het geheugen en ga over naar de volgende variabele waarde met behulp van de toets **S1**.
6. Eenmaal ingesteld kan de **WEKKER AAN** en **UIT** worden geschakeld met behulp van de toets **S4**. Wanneer de wekker is geactiveerd geeft de display rechts van de wekkerinstelling **ON** (aan) aan, terwijl een klein **WEKKERICOON** (☾) in de rechterbovenhoek van de display zichtbaar is wanneer u zich in de modi **TIJD** en **WEKKER** bevindt.
7. De wekker luidt 20 seconden lang wanneer de wekkerfunctie is geactiveerd. **Druk op EENDER WELKE TOETS** om het wekkergeluid te stoppen.

nederlandse

## INVOEREN VAN UW PERSOONLIJKE GEGEVENS (ALLE MODELLEN)

### INSTELLEN VAN DE GEGEVENS

1. Gebruik de toets **S1** om over te gaan naar de modus **GEGEVENS**.
2. Nadat u het Gegevenvenster bent binnengegaan verschijnt automatisch de **LEEFTIJD** op het scherm.
3. Kijk uw Gegeveninstellingen na door te drukken op de toets **S4**.
4. Om het gegevenvenster te programmeren **HOUDT** u de toets **S2** 2 seconden lang **INGEDRUKT**.
5. "**ADJUST**" (instellen) wordt 2 seconden lang op de display aangegeven, gevolgd door "**AGE**" (leeftijd) met een knipperend jaartal.
6. Stel de leeftijd, het geslacht, het gewicht en de pas(lengte) in met behulp van de toets **S3** of **S4**.

**OPMERKING:** Zie "Het bepalen van uw paslengte" op de volgende pagina.

7. In de programmeervensters van het **GEWICHT** en de **PAS** (lengte) gebruikt u de toets **S1** om de eenheden te veranderen van het metrieke (kg en cm) naar het Britse (pond en inch) stelsel.

**OPMERKING:** opdat de afstand- en caloriefuncties goed zouden kunnen functioneren moet de Gegevenssectie van het FitWare toestel zo nauwkeurig mogelijk worden geprogrammeerd.

### Aërobische hartslagzone (enkel het toestel FitWare Pulse)

8. Op het toestel FitWare Pulse kunt u ook de **HI** (hoogste) en **LO** (laagste) **HARTSLAGLIMIETEN** instellen en het **ALARM VAN DE HARTSLAGLIMIET AAN** of **UIT** schakelen.
9. Sla elk van de instellingen in het geheugen op en ga over naar de volgende variabele waarde met behulp van de toets **S2**.



## INVOEREN VAN UW PERSOONLIJKE GEGEVENS (ALLE MODELLEN)

### HET BEPALEN VAN UW PASLENGTE

1. U heeft een meetlint nodig om uw paslengte nauwkeurig te meten.
2. Markeer een punt op de grond. Begin met de top van uw teen op dat punt en zet 10 natuurlijke stappen van het soort dat u wilt meten (lopen, wandelen, joggen enz.).
3. Markeer het punt waar de top van uw teen van uw voorste voet is gestopt.
4. Meet de afstand tussen de twee gemarkeerde punten en deel dat getal door 10.

## DE MODUS STAPPENTELLER (ALLE MODELLEN)

### HET DRAGEN VAN UW FITWARE PEDOMETER

De FitWear pedometer kan aan de heupband van uw broek of riem worden bevestigd of eender waar hij voor u comfortabel kan worden gedragen en gemakkelijk af te lezen is. Let erop dat de display naar boven is gericht wanneer u het toestel bevestigt.

### HET GEBRUIK VAN DE STAPPENTELLER

1. Gebruik de toets **S1** om over te gaan naar de modus **STAP**.
2. **HOUD** in eender welk venster van de **STAPPENTELLER** de toets **S2** 2 seconden lang **INGEDRUKT** om de volgende traininginformatie te wissen: **AANTAL GEDANE STAPPEN, CALORIEËN, AFSTAND** of **TIMER**.
3. Voor de hoogste nauwkeurigheid bevestigt u het toestel voordat u met uw training begint aan uw riem of heupband, waarna u de stappenteller terugstelt naar nul door de toets **S2** 2 seconden lang **INGEDRUKT** te **HOUDEN**. Wanneer u het toestel naar nul terugstelt voordat u het aan uw riem of heupband heeft bevestigd, bestaat het gevaar dat extra "stappen" worden geteld.

nederlander

## DE MODUS STAPPENTELLER (ALLE MODELLEN)

Met de FitWare toestellen kunt u een doelaantal stappen voor een trainingssessie programmeren. Eens u een doelaantal heeft geprogrammeerd en begint te wandelen, telt het FitWare toestel automatisch af vanaf uw doel. Bij het bereiken van nul hoort u een alarm, dat aangeeft dat uw doel is bereikt.

1. Ga de modus **STAP** binnen en druk 4 maal op de toets **S4** tot **TARGET** (doel) kort op het scherm is verschenen.
2. **HOUD** de toets **S2 INGEDRUKT** om eerder geprogrammeerde doelaantallen te wissen en de programmeersequentie te starten.
3. **5 NULLEN** verschijnen op de display, waarbij het meest linkse cijfer knippert.
4. **STEL** het knipperende cijfer **HOGER** of **LAGER IN** door te drukken op de toetsen **S3** en **S4**.
5. Ga over naar het volgende cijfer met behulp van de toets **S1**. Om een lager getal te programmeren drukt u eenvoudig op de toets **S1** terwijl een nul knippert en gaat u over naar het volgende lagere getal.
6. Nadat u uw stapdoel heeft geprogrammeerd drukt u een laatste maal op de toets **S1** om terug te keren naar de display van de modus **STAP**.

nederlander



## DE CHRONOGRAAFMODUS (ALLE MODELLEN)

### HET GEBRUIK VAN DE CHRONOGRAAFFUNCTIE

Alle FitWare toestellen zijn uitgerust met een digitale chronograaf.

1. **START** en **STOP** de **CHRONOGRAAF** door te **Drukken op** de toets **S4**.
2. Nadat hij is gestopt **WIST** u de **CHRONOGRAAF** door te **Drukken op** de toets **S3**.

**OPMERKING:** *terwijl u de Chronograaf nakijkt telt het toestel the FitWare geen stappen. Daarom mag men tijdens het trainen niet langer dan nodig in de Chronograafmodus blijven. ONTHOUD DAT u de chronograaf niet nodig heeft om uw trainingssessie te timen. Dit wordt automatisch voor u gedaan door de secundaire functie **TIMER** in de modus **STAP**.*

nederlander

## HET GEBRUIK VAN DE FM-RADIO (ENKEL VOOR DE FITWARE FM)

1. Stop de stekker van de hoofdtelefoon in het contact op de zijkant van het FitWare FM toestel.
2. Stel de radio terug naar de laagste frequentie door te drukken op de terugsteltoets in de rechterbovenhoek van de voorzijde van het toestel.
3. Ga over naar de volgende beschikbare frequentie door te **Drukken op** de grote toets **SCAN** op het midden van de voorzijde van het toestel. **BLIJF** de toets **SCAN INGEDRUKT HOUDEN** tot u bij de gewenste zender bent gekomen.
4. Wanneer u aan het eind van de FM-frequentiereikwijdte bent gekomen moet u het toestel terugstellen naar de beginfrequentie om opnieuw doorheen de beschikbare frequenties te kunnen verrollen.
5. Om de radio uit te schakelen ontkoppelt u eenvoudig de hoofdtelefoon.
6. De volumeregeling van de radio bevindt zich op de kabel van de hoofdtelefoon.

**VOORZICHTIG:** *het batterijverbruik is merklijk hoger wanneer de hoofdtelefoon lange tijd op het toestel FitWare FM blijft aangesloten.*

nederlander

## HET GEBRUIK VAN DE HARTSLAGMONITOR (ENKEL VOOR DE FITWARE PULSE)

- Nadat u uw "AEROBISCHE HARTSLAGZONE" heeft geprogrammeerd (zie Instellen van gegevens op pagina 9) bent u klaar om de functie **HARTSLAGMONITOR** van uw FitWare Pulse toestel te gebruiken.
- De FitWare Pulse gebruikt een infrarode sensor die uw hartslagritme detecteert via de top van uw wijsvinger.  
**OPMERKING:** *de sensor van de FitWare Pulse werkt niet wanneer u handschoenen draagt.*
- Gebruik de toets **S1** om over te gaan naar de modus **HARTSLAG**.
- Leg uw wijsvinger zachtjes op de hartslagsensor op de voorzijde van het FitWare toestel.  
**OPMERKING:** *wanneer u te hard op de hartslagsensor drukt kan het hartslagsysteem beschadigd raken.*
- Het kleine harticoon uiterst links op de display moet nu beginnen te knippen en uw hartslagritme wordt enkele seconden daarna aangegeven. De eerste paar cijfers van de hartslag kunnen terwijl het toestel de meting doet op en neer schommelen. Een lange pieptoon geeft aan dat de meting is voltooid en dat het aangegeven cijfer van de hartslagmeting correct is.

nederlander

## HET GEBRUIK VAN DE HARTSLAGMONITOR (ENKEL VOOR DE FITWARE PULSE)

6. Wanneer het **ALARM VAN DE HARTSLAGZONE** is geactiveerd, verschijnt wanneer u uw hartslag controleert en u boven of onder uw geprogrammeerde doelzone zit rechts van uw hartslagmeting het woord **HI** (hoogste) of **LO** (laagste).
7. De hartslagdisplay blijft ongeveer 10 seconden lang actief, waarna het systeem automatisch terugkeert naar de modus Huidige tijd.
8. Voorkom het nemen van hartslagmetingen onder rechtstreeks zonlicht, omdat dit de sensor kan beïnvloeden. Wanneer het nodig is onder fel zonlicht uw hartslag te controleren, kunt u het toestel FitWare met uw andere hand afschermen.

nederlander

## HET VERVANGEN VAN DE BATTERIJEN

1. De FitWare toestellen werken op lithiumbatterijen van het type CR2032 3 V. Deze batterijen worden vaak gebruikt en zijn te koop bij de meeste drogisten en fotozaken.
2. De FitWare en FitWare Pulse werken op één enkele batterij.
3. De FitWare FM werkt op twee batterijen.

### DE FITWARE EN FITWARE PULSE

1. Verwijder het batterijdeksel met behulp van een muntstuk of ander klein voorwerp.
2. Verwijder de oude batterij.
3. Installeer de nieuwe batterij met de positieve (+) zijde naar boven gericht.
4. Zet het batterijdeksel terug en maak het weer vast.

### DE FITWARE FM

1. Verwijder het batterijdeksel met behulp van een muntstuk of ander klein voorwerp.
2. Verwijder de oude batterij.
3. Installeer de nieuwe batterijen in.
  - a. De onderste batterij moet worden ingezet met de positieve (+) zijde naar onder gericht en onder de twee metalen vorktanden in de rechteronderhoek van het batterijenvak worden gezet.
  - b. De bovenste batterij moet worden ingezet met de negatieve (-) zijde naar onder gericht.
4. Zet het batterijdeksel terug en maak het weer vast.

## HET ONDERHOUD VAN UW FITWARE PEDOMETER

1. Voorkom extreme temperaturen.
2. Maak uw FitWare toestel schoon met een zachte, droge doek. Gebruik NOOIT chemische schoonmaakproducten op dit toestel.
3. Bewaar uw FitWare toestel in een koele, droge plaats wanneer u het niet gebruikt.
4. Door extreem koude temperaturen is het mogelijk dat de display verduistert of volledig onleesbaar wordt. De normale werking moet hervatten nadat het toestel opnieuw is opgewarmd.
5. Bewaar deze gebruiksaanwijzing op een veilige plaats voor het geval u ze later nog moet inkijken.

**FitWare**  
**FitWareFm**  
**FitWarePulse**



FITWARE  
SERIES



© 2005 HighGear USA, Inc.  
All Rights Reserved.

