

New Balance N2^{hrm}

PULSMÄTARE

BRUKSANVISNING INNEHÅLL

Introduktion.....	1
Dina Värden.....	1
Träningszoner.....	2
Mottagare / Klocka Kontrollknappar.....	3
Sändaren.....	3
Mottagaren.....	4
Mottagningsavstånd.....	4
Användning I Vatten.....	4
Handhavandet.....	4
Bakgrundsbelysningen.....	4
Arbetslägen:.....	4
Hr / Kcal Läge.....	5
Pulsgränser.....	5
Tid Och Datum.....	5
Stoppur.....	6
Användardata.....	7
Batteri.....	7
Energisparfunktion.....	7
Specifikationer.....	7
Försiktighetsåtgärder.....	8
Eu-försäkran Om Överensstämmelse.....	8

INTRODUKTION

Tack för att du valt en New Balance Sport Monitor. N2^{hrm} är en mycket användbar hälsoprodukt för att erhålla och bibehålla din optimala träning genom att övervaka pulsen när du tränar. SE128 innehåller en pulssändare och mottagarklocka komplett med klockfunktion, stoppur och bakgrundsbelysning.

DINA VÄRDEN

För att erhålla maximal prestanda av ditt träningsprogram, är det viktigt att känna till din:

- Maxpuls (MHR)
- Övre pulsgräns
- Undre pulsgräns

MHR uttrycks i slag per minut. Du kan få fram din MHR genom ett MHR-test, eller beräkna den utifrån följande formel:

$$220 - \text{ålder} = \text{MHR}$$

Det finns flera träningszoner inom ett träningsprogram. De populäraste zonerna ligger mellan 50% och 80% av din maxpuls. Detta är där du

har bäst hjärtfunktion, bränner fett och ökar din kondition. När du programmerar din klocka, är den lägre % av zonen du väljer din undre pulsfrekvensgräns och den högre % av zonen din övre pulsfrekvensgräns.

50%	Måttlig aktivitet
60%	Viktkontroll
70%	Aerobisk zon
80%	Anaerobisk träningszon
90%	Red Line Zone (maximal kapacitet)
100%	

Den övre och undre pulsgränsen beräknas genom att multiplicera din maxpuls med procenten för den valda träningszonen.

Till exempel:

En 40-åring skall träna för att upprätthålla god hälsa:

- Hans Övre pulsgräns $[220 - 40(\text{åldern})] \times 78\%$
- Hans Undre pulsgräns $[220 - 40(\text{åldern})] \times 65\%$

TRÄNINGSZONER

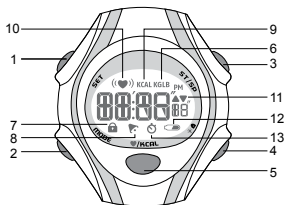
Värm alltid upp innan träning och välj den träningszon som bäst passer din fysik. Träna regelbundet i 20 till 30 minuter, tre till fyra gånger i veckan för ett hälsosammare kardiovaskulärt system.











Det finns tre träningszoner enligt nedan:

TRÄNINGSZON	MHR%	BESKRIVNING
Hälsouppehållande	65-78%	Detta är den lägsta träningsintensiteten. Den är bra för nybörjare och för dem som vill träna sina kardiovaskulära muskler.
Aerobisk träning	65-85%	Ökar styrka och uthållighet. Den fungerar inom kroppens syreintagskapacitet, bränner fler kalorier och kan utföras under en lång tidsperiod.
Anaerobisk träning	78-90%	Genererar snabbhet och styrka. Den fungerar utöver kroppens syreintagskapacitet, bygger muskler och kan inte utföras under en lång tidsperiod.

VARNING Att bestämma din individuella träningszon är ett kritiskt steg i vägen mot effektivare och säkrare träning. Var vänlig konsultera din läkare eller hälsoexpert för att få hjälp med att bestämma din maxpuls, övre och undre pulsgräns, samt den träningsnivå och uthållighet som är passande för din ålder, kondition och specifika mål.

MOTTAGARE / KLOCKA KONTROLLKNAPPAR



1. **SET**-knapp: Ändrar värden i inställningsläge; slår PÅ / AV alarmet i alarmläge; nollställer stoppuret.
2. **MODE**-knapp: Ändra funktionslägen eller Gå in i inställningsläge genom att hålla knappen intryckt.
3. **START / STOP** knapp: Startar eller stoppar stoppuret.
4.  /  knapp: Aktivera bakgrundsbelysningen; lås / lås upp tangenterna.
5.  / **KCAL** knapp: Visar din puls eller aktivera hög / låg pulsalarm genom att hålla den intryckt.
6. Viktenhet i kg eller pounds
7.  ikon för låsta knappar
8.  ikon för alarm PÅ
9. ikon för **KCAL**
10.  pulsikon, blinkar för att indikera att den har kontakt med bröstbältet.
11.  /  Övre / Undre pulsgräns har uppnåtts
12.  ikon för låg batterinivå
13.  stoppursikon

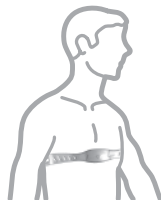
SÄNDAREN

Pulsbröstbältet används för att mäta din puls och sända uppmätt data till klockan. Att sätta igång det:

1. Fukta de ledande kuddarna på bröstbältets undersida med några droppar vatten eller ledande gel för att erhålla bästa resultat.



2. Spänn sändaren runt bröstet. Justera bältet så att sändaren sitter strax under bröstmusklerna för att erhålla noggranna mätvärden.



TIPS

- Bröstbältets position påverkar resultatet. Flytta sändaren på bältet tills önskat resultat uppnåtts. Undvik områden med mycket brösthår.
- I torra, kalla klimat kan det ta flera minuter innan bröstbältet fungerar stabilt. Detta är normalt, eftersom de ledande kuddarna behöver en hinna med svett för att få bra kontakt med skinnet.

MOTTAGAREN

Mottagaren levereras i form av ett armbandsur.



MOTTAGNINGSAVSTÅND

Sändaren och mottagaren kommer börja sända och mottaga signaler så fort batterierna är på plats. När batterierna har full kapacitet, kan enheterna bäras eller monteras på upp till 76 cm avstånd.

Om signalen är instabil:

- Minska avståndet mellan klockan och bröstbältet.
- Justera positionen av bröstbältet.
- Kontrollera batterierna. Byt ut om nödvändigt


ANVÄNDNING I VATTEN

N2-klockan är vattenskyddad ner till 50 meter.

NOTERING Ställ in enheten innan du utsätter den för vatten. Att använda knapparna under vatten eller i kraftiga regnoväder kan orsaka att vatten kommer in i produkten.


HANDHAVANDET

BAKGRUNDSBELYSNINGEN

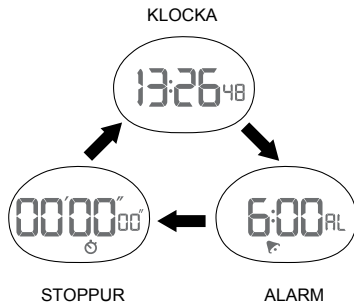
Tryck  för att tända bakgrundsbelysningen i 5 sekunder.

Aktivera knapplåset

För att växla knapplåset PÅ / AV:

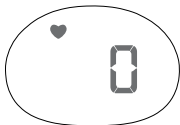
Tryck och håll inne  i 2 sek.  indikerar att tangentlåset är PÅ.

ARBETSLÄGEN:



Tryck **MODE** för att växla mellan:

- Klockläge
- Alarmläge
- Stoppurläge



PULSMÄTNING

Tryck / KCAL för att gå in i HR-mätningläget. Tryck **MODE** för att återgå till föregående läge.

NOTERING När ingen signal har mottagits eller om värdena är utanför mätområdet i mer än fem minuter, kommer mottagaren att återgå till föregående arbetsläge automatiskt.

PULSGRÄNSER

Pulsgränserna hjälper dig att bestämma om du tränar inom din träningszon.

- Om du överskrider din gräns kommer att blinka
- Om du underskrider din gräns kommer att blinka

Att ställa pulsgränserna:

1. Tryck / KCAL för att gå till HR-mätningläget.
2. Tryck och håll inne **MODE** tills visas.
3. Tryck **SET** för att välja undre pulsgränsen, tryck sedan **MODE** för att bekräfta.
4. Tryck **SET** för att välja övre pulsgränsen , tryck sedan **MODE** för att bekräfta.

NOTERING Den övre gränsen måste vara högre än den undre gränsen. Sändaren kommer att justera intervallet automatiskt med hänsyn till de inmatade värdena. Du kan även aktivera pulsalarmet, så att sändaren piper så fort gränserna överskridits.

Att aktivera pulsgränslarmet:

1. Tryck / KCAL för att gå till HR-mätningläget.
2. Tryck och håll inne / KCAL.

IKON	HÖGT / LÅGT ALARM
	På
No Icon	Av

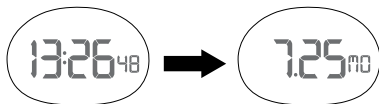
TID OCH DATUM

Att ställa in tid och datum:

1. Tryck **MODE** för att gå till Klockläget.
2. Tryck och håll inne **MODE** för att gå till inställningläget.
3. Tryck **SET** för att stega igenom inställningsvalen. Inställningsföljden är: 12 / 24-timmar; timme; minut; dag-månad / månad-dag; månad; dag; veckodag.
4. Tryck **MODE** för att bekräfta.

TIPS Tryck och håll inne **SET** för att snabbstega genom inställningarna.

För att visa datum:



Tryck **SET** i klockläget.

NOTERING Om ingen knapp är aktiverad inom 10s, går displayen tillbaka till klockvisning.


Att ställa alarmet:

- Tryck **MODE** för att gå till Alarmläget.



- Tryck och håll inne **MODE** för att gå till inställningsläget.
- Tryck **SET** för att stega igenom inställningsvalen. Inställningsföljden är: timme, minut.
- Tryck **MODE** för att bekräfta.

För att aktivera / avaktivera alarmet:

1. Tryck **MODE** för att gå till Alarmläget.
2. Tryck **SET** för att sätta igång och stänga av alarmet. En  indikerar att larmet är aktiverat.

NOTERING När alarmet är aktiverat kommer det att gå igång vid inställd tid varenda dag. Tryck på valfri knapp för att stoppa alarmet för dagen. Alarmet är fortfarande aktivt och kommer att gå igång nästa dag vid samma tidpunkt.


STOPPUR

Att använda stoppuret:

- Tryck **MODE** för att gå till stoppursläget.




- Tryck **ST/SP** för att starta stoppuret.
- Tryck **ST/SP** för att stoppa stoppuret.
- Tryck och håll inne **SET** för att nollställa.

NOTERING  kommer att blinka i alla lägen utom när stoppuret är stoppat, för att påminna om att det är igång.

ANVÄNDARDATA



För att få ut så mycket som möjligt av din Pulsmätare bör du ställa in din användarprofil innan du börjar träna. Detta kommer automatiskt att generera ett fitness index, och aktivera klockan för beräkning av förbrukade kalorier under träning. Denna information hjälper dig att hålla koll på dina framsteg.

För att ställa in användarprofilen:

1. Tryck  / **KCAL** för att gå till **HR**-mättningsläget.
2. Tryck och håll inne **MODE**, för att gå in i **ANVÄNDARDATA**-läget.
3. Tryck **MODE** för att stega igenom inställningsvalen. Inställningsföljden är: ställ undre gränsen; ställ övre gränsen; ställ åldern; ställ viktenhet; ställ vikt.
4. Tryck **SET** för att öka värden.
5. Tryck **MODE** för att bekräfta.


NOTERING Du måste ställa in din användarprofil för att kunna använda funktionen för antal förbrukade kalorier.

Att se antal förbrukade kalorier:

- Tryck  / **KCAL** för att gå till **HR**-mättningsläget.
- Tryck  / **KCAL** för att se förbrukade kalorier.

NOTERING Kalorivisningen visas bara i ca 3s.

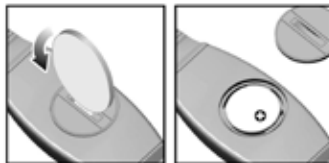
BATTERI

N2 använder ett CR2032 litiumbatteri i sändaren och ett CR2032 i mottagaren. Båda följer med produkten. När batteriet i mottagaren blir svagt kommer batteriindikatorn  att visas i displayen.

Om pulsvärdena blir oregelbundna eller försvinner kan du behöva byta ut batterierna i sändaren.

För att byta batteri:

1. Öppna batterifacket i på bröstbältet med ett mynt genom att vrida moturs.
2. Sätt i ett nytt CR2032, 3V litiumbatteri.
3. Sätt tillbaka batteriluckan.



NOTERING Var noga med att det inte blir kontakt mellan de två sidorna på batteriet, det kan då urladdas. Om du är osäker på hur du ska göra, kontakta din närmaste återförsäljare.

ENERGISPARFUNKTION

Om klockan inte mottagit någon sändarsignal inom 5min., kommer N2 att växla tillbaka till föregående läge.

SPECIFIKATIONER

Realtidsklocka	12/24-timmars val med timme / minut / sekund
Stoppur	00:00:00 till 29:59:59 (tim: min: sek)
Puls	30 -240 bpm
Övre Gräns	80 -240 bpm
Nedre gräns	30 - 220 bpm
Kaloriområde	0-9999 kcal

Ström	Klocka 1 x CR2032 3V batteri Bröståbälte 1 x CR2032 3V batteri
Arbetstemperatur	-10°C till +50°C (14°F till 122°F)
Förvaringstemperatur	-20°C till +60°C (-4°F till 140°F)
Vattentålig	Ner till 50 meter utan att trycka på några knappar

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

För att vara säker på att du använder din produkt säkert och korrekt, bör du läsa följande information samt den kompletta bruksanvisningen innan du använder produkten.

- Använd en mjuk, lätt fuktad trasa. Använd inte repande eller frätande rengöringsmedel då dessa kan orsaka skada. Rengör klockan och bröstbältet noggrant efter varje träningsstillfälle. Använd aldrig produkterna i hett vatten och förvara dem inte fuktiga.
- Försök inte att böja eller bända sändardelen på bröstbältet.
- Utsätt inte produkten för extrema krafter, stötar, damm eller kraftiga variationer i temperatur eller luftfuktighet. Utsätt inte produkten för direkt solljus under längre perioder. Sådan behandling kan orsaka tekniska fel.
- Mixtra inte med interna komponenter. Om det händer upphör garantin på produkten och kan dessutom orsaka skada. Produkten innehåller inga reparerbara delar.
- Använd inget hårt material mot displayen eftersom det kan skada ytan.
- Försiktighetsåtgärder vid handhavande av alla batterityper.
- Plocka ur batterierna om produkten skall förvaras under en längre period.

- Använd endast nya batterier enligt specifikationerna i denna bruksanvisning.
- Produkten är ett precisionsinstrument. Försök aldrig att plocka isär produkten. Kontakta återförsäljaren eller ditt närmaste servicekontor om din produkt behöver service.
- Vidrör inte under några omständigheter blottade elektroniska kretsar på produkten, eftersom det finns risk för elektriska stötar.
- Använd inte bröstbältet på sjukhus eller i flygplan. Användningen av radiofrekvensprodukter kan orsaka tekniska fel i styrutrustningen till andra produkter.
- Kontrollera alla huvudfunktioner om produkten har varit oanvänd under en längre tid. Utför regelbundet provning och rengöring av produkten. Få din klocka servad av ett auktoriserat servicecenter årligen.
- Kassering av denna produkt bör ske enligt dina lokala gällande bestämmelser.
- Av trycktekniska skäl, kan displaybilderna i denna manual skilja sig från dem i verkligheten.
- Innehållet i denna manual får ej kopieras utan tillverkarens medgivande.

NOTERING De tekniska specifikationerna och innehållet i denna manual kan komma att ändras utan vidare upplysning.

EU-FÖRSÄKRAN OM ÖVERENSSTÄMMELSE

N2 överensstämmer med EMC direktivet 89/336/CE. En signerad kopia av "DECLARATION OF CONFORMITY" kan erhållas vid hänvändelse.

