



När du börjar använda din pulsklocka och ska ställa in tid och datum så får du också ställa in din ålder, vikt och kön. Denna information lagras sedan i urets minne.

När du sätter igång att motionera så startar du helt enkelt urets interna räknare och när du avslutar träningen så stoppar du den. Tryck på SET och nudda sensorn med din fingertopp. Så enkelt är det.

Baserat på din förinställda information, tiden på räknaren samt din puls så räknar uret ut hur många kalorier som förbränts under din träning. Uret visar dig också vilken aktivitetszon du tränat i (se förklaring om aktivitetszoner i slutet på denna bruksanvisning).

Puls/kaloriklockan innehåller även följande finesser:

- Tid och datum
- Alarm och timsignal
- Tidtagning med mellantider
- Kaloriförbränningsmätare
- Pulsmätare

Inställning av tid, datum och personliga data.

1. Tryck på "mode" tills klockan hamnat i läget för tid och datum och ett datum syns längst upp i displayen.
2. När du kommit till läget för tid och datum så håll inne SET-knappen i två sekunder. Ordet "Year" kommer att visa sig och blinka högst upp i displayen. Tryck på ST/SP-knappen för att gå framåt ett år eller flera.
3. Tryck igen för att komma till inställningen för månad (MONTH). Tryck på ST/SP för att välja mellan månad 1-12.
4. Tryck på SET igen för att komma till inställningen för vilken dag (DAY) det är.
5. Tryck på SET igen för att komma till inställningen för timme (HOUR).
6. Tryck på SET igen för att komma till inställningen för minut.
7. Tryck på SET för att komma till inställningen för födelseår (BIRTH). Tryck på ST/SP för att välja det årtal du föddes.
8. Tryck på SET igen för att välja i vilken månad du föddes.
9. Tryck på SET igen för att välja vilken dag du föddes.

10. Tryck på SET igen för att välja ditt kön (SEX). Välj mellan M och F. Välj M om du är man och F om du är kvinna.
11. Tryck på SET igen för att ställa in din vikt. Bläddra med ST/SP. Vikten kommer här att visas i pounds (LBS). För att räkna ut din vikt i LBS så tar du din vikt i KG och gångrar den med 2,2. Alltså om din vikt är 80 kg så blir det $80 * 2,2 = 176$ LBS.
12. Tryck på SET igen för att avsluta och komma tillbaks till tid och datum.

Inställning av alarm

1. Tryck in MODE-knappen tills du ser ordet ALARM högst upp i displayen.
2. Håll inne SET-knappen tills du hör ett pip och de två första siffrorna börjar blinka.
3. Tryck på ST/SP-knappen för att välja den önskade timman.
4. Tryck på SET för att gå vidare till alarminställningarna för minuter. Tryck på ST/SP för att bläddra minuter mellan 1-59.
5. Tryck på SET igen för att avsluta och gå tillbaka till tid och datum och du kommer nu se alarmikonen i det övre högra hörnet av displayen.
6. För att stänga av alarmet så tryck på ST/SP medans klockan är i alarmläget. Du märker att alarmet är på eller av genom att ikonen i övre högra syns eller försvinner.
7. För att aktivera funktionen för timsignal så tryck på RESET-knappen när du står i alarmläget. När timsignal är aktiverat så kommer en liten ikon som ser ut som en klocka att visas i det övre högra hörnet och klockan kommer att pipa på varje timslag.

Att använda tidtagningsfunktionen

1. Tryck på MODE-knappen tills du ser symbolen CHRON högst upp i displayen och den lilla symbolen med "löparen" syns i mitten av displayen.
2. Tryck på ST/SP för att stoppa och starta tidtagningen.
3. Utgångsläget för tidtagningssättet är MIN:SEK:00/100:del av sekund. Efter en timmas tidtagning så ändras sättet för tidtagning till TIM:MIN:SEK.

Mellantider:

1. När klockan är i tidtagningsläget och tiden tickar så tryck på RESET-knappen. Tiden stannar på displayen men tidtagningen kommer att fortsätta i bakgrunden.
2. Tryck på RESET-knappen en gång till och tidtagningen kommer fortsätta och på displayen kommer du nu se tidtagningen som påbörjades först av alla.



Pulsläge

1. Tryck på MODE-knappen tills du ser ordet PULSE högst upp i displayen och den lilla hjärtikonen visas i det övre vänstra hörnet.
2. Håll inne SET-knappen i två sekunder tills du hör ett pip och orden "TOUCH SENSOR" blinkar högst upp i displayen.
3. Håll försiktigt underdelen av din fingertopp (mitt i fingeravtrycket) mot sensorn och håll kvar tills din puls visas. Du kan se att din puls mäts genom att den lilla symbolen med hjärtat blinkar. Välj ett finger som inte har en skrovlig eller hård yta. Pekfingret brukar oftast fungera alldeles utmärkt. Om du skulle ha problem med pulsmätningen så gå igenom följande checklista:
 - Ändra inte trycket på ditt finger mot sensorn. Ha ett konstant och jämnt tryck.
 - Rör inte ditt finger när det ligger på sensorn.
 - Värm upp ditt finger innan du påbörjar mätningen.
 - Undvik starkt ljus när mätning pågår.
 - Stå stilla och prata inte medans mätning pågår.
 - Så fort du har släppt SET-knappen för att påbörja mätning så placera ditt finger på sensorn så fort som möjligt.
 - Avlägsna ringar eller andra föremål som kan förhindra normalt blodflöde.

Hur du räknar ut kaloriförbränning när du använder sensor/exercisino efter träning i konstant tempo:

Notering: Om du tränar i en konstant hastighet under hela ditt träningspass och använder träningsredskap såsom crosstrainer eller motionscykel, använd då denna funktion för att mäta din kaloriförbränning.

1. Håll inne MODE-knappen tills du ser ordet EXCRS högst upp i displayen.
2. Tryck på ST/SP för att påbörja tidtagning och träning.
3. När du avslutat träningen så tryck på ST/SP-knappen för att stanna tidtagningen.
4. Tryck på SET-knappen och displayen kommer att rensas och du kommer nu att se den lilla hjärtikonen i det övre vänstra hörnet av displayen.

5. Håll inne SET-knappen i två sekunder tills du hör ett pip och orden "TOUCH SENSOR" visas högst upp i displayen.
6. Håll försiktigt underdelen av din fingertopp (mitt i fingeravtrycket) mot sensorn så att den lilla hjärtsymbolen blinkar.
7. Efter fem sekunder så kommer ett nummer med bokstäverna CA bredvid att visas på skärmen. Nu kommer du se antal kalorier som du har förbränt under ditt träningspass. Resultatet baseras på din ålder, vikt, kön, hur lång tid du tränat och hur hårt du tränat. På displayen kommer även att visas ett antal streck som indikerar i vilken aktivitetszon du tränat i (där ett streck betyder den lägsta zonen och fem streck innebär den högsta zonen).

Hur du räknar ut kaloriförbränning/hjärtverksamhet efter träning i varierande tempo:

Notering: Om du planerar att träna i skiftande tempo under din träning eller om du har problem med att sensorn inte lyckas registrera din puls så använd denna funktion för att mäta din kaloriförbränning.

1. Håll inne MODE-knappen tills du ser ordet EXCRS högst upp i displayen.
2. Tryck på ST/SP-knappen för att starta tidtagning och träning. Du kan trycka på MODE-knappen och lämna träningsläget (EXCRS) för att ta din puls eller kolla tiden. När du går tillbaka till träningsläget så har räknaren hela tiden hållit ordning på den totala tiden för din träning.
3. När klockan är i träningsläget och du avslutat din träning så tryck på ST/SP-knappen en gång till för att stoppa räknaren.
4. Tryck på SET-knappen och displayen kommer att rensas och du kommer nu att se den lilla hjärtsymbolen i det övre vänstra hörnet av displayen.
5. Tryck och släpp SET-knappen igen och du kommer nu se ett smalt streck på skärmen och hjärtikonen kommer att försvinna. Om du utförde en övning som överensstämmer med aktivitetszon nummer ett så tryck på SET-knappen och håll inne denna i två sekunder. Efter två sekunder så kommer du se antal kalorier du förbränt.
6. Om du tränat mer ihärdigt så fortsätt hålla inne och släpp SET-knappen tills det antal streck visas som representerar den aktivitetszon du tränat i.
7. När det antal streck visas som representerar rätt aktivitetszon (mellan 1-5) så tryck och håll inne SET-knappen i två sekunder. Antal förbrända kalorier kommer nu att visas tillsammans med motsvarande antal streck.

Om aktivitetszonerna

Zon 1: Mycket lugn aktivitet. Mindre än 90 BPM (beats per minute – hjärtslag per minut). Detta är den säkraste och lugnaste zonen. I denna zon så utför du oftast ingen någon aktivitet som innebär överansträngning. Du blir hälsosamma i denna zon men du får inte träning. Dvs. Du kommer inte att förbättra din uthållighet eller styrka men det kommer att förbättra din hälsa. Om du inte är i form eller har hjärtproblem så bör du spendera den mesta tiden av din träning i denna zon. Detta är också zonen för uppvärmning och nedvarvning. Om din vilopuls överstiger 90 BPM så bör du kontakta en läkare för rådgivning om en motionsplan.

Zon 2: Lätt aktivitet. 91-120 BPM. Denna nivå nås lätt genom långsam jogging. Medans det fortfarande är en låg nivå av ansträngning så börjar du i denna zon att öka förbränningen av fett från cellerna som ovandlas till bränsle till musklerna. Vissa kallar detta "fettförbränningszonen" eftersom 85% av kalorierna som förbränns i denna zon är fettkalorier. För att förbränna totalt antal kalorier så behöver du träna längre tid i denna zon.

Zon 3: Medelhård aktivitet. 121-140 BPM. I denna zon som du kommer in i genom att springa med låg hastighet så ökar du antal och storlek på dina blodkärl, din lungkapacitet, ditt hjärta ökar i storlek och styrka så du kan träna längre tid utan att bli utmattad. Nu bränner du fett och kolhydrater på en 50-50-nivå.

Zon 4: Hög aktivitet. 141-160 BPM. Denna zon når du genom att träna hårt eller springa snabbare. Här blir du snabbare och mer vältränad. Det är här du kan känna av mjölksyran. Du kan oftast inte träna längre än en timma i denna zon.

Zon 5: Extremnivå. Över 160 BPM. Här tar du i allt du orkar i t.ex en intervallträning. Träning som pågår i korta eller medellånga intervaller. Atleter av världsklass kan endast träna i denna zon i ett fåtal minuter i stöten. Detta är en zon som de allra flesta inte väljer att träna i då det gör ont och ökar risken för skador.