

# SKANDIKATION 1



SPECIAL EDITION JOEY KELLY

*Joey Kelly*

AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG  
ASSEMBLY INSTRUCTIONS and USER GUIDE  
INSTRUCTIONS DE MONTAGE et MODE D'EMPLOI  
INSTRUCCIONES DE MONTAJE y GUÍA DE USUARIO

<b>Deutsch (DE)</b> .....	3
<b>English (UK)</b> .....	39
<b>Français (FR)</b> .....	75
<b>Español (ES)</b> .....	111

Besuchen Sie auch unsere Webseite  
für weitere Informationen

-

Please visit our website for more  
information

-

Visitez aussi notre site Web pour plus  
d'informations

-

Por favor visite nuestro sitio web para  
más información

Scannen Sie den **QR-Code**  
mit Ihrem Smartphone

-

Please scan the **QR-Code** with  
your smartphone

-

Scannez le **code QR** avec votre  
Smartphone

-

Por favor, escanear el **código  
QR** con el smartphone

[www.skandika.com](http://www.skandika.com)



# INHALT

<b>EINLEITUNG</b> .....	4
Uhr & Zubehör.....	5
Uhrenfunktionen .....	6
<b>TASTEN &amp; SYMBOLE</b>	
Tasten.....	7
Symbole.....	8
Aktivieren der Uhr.....	9
Kontrasteinstellung.....	9
<b>BEDIENUNGSMODI</b>	
Der Hauptmodus .....	10
Einstellungen und Bedienung.....	10
<b>TRAGEN UND BENUTZEN DER UHR</b> .....	23
Herzfrequenzmessung .....	24
Schrittzähler.....	27
Gespeicherte Werte hochladen und betrachten.....	29
Schlafüberwachung.....	30
Inaktivitätsalarm.....	31
Alarm, Stoppuhr und Countdown Bedienung .....	32
<b>SPEZIFIKATIONEN</b> .....	32
<b>WARTUNG</b>	
Batterie .....	35
Uhr.....	37
<b>GARANTIEBEDINGUNGEN</b> .....	38

## ■ EINLEITUNG

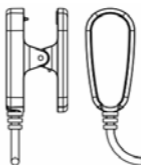
Herzlichen Glückwunsch zum Erwerb dieser kabellosen Pulsuhr für die kontinuierliche Messung mit Schrittmessfunktion. Dieses Gerät misst nicht nur Ihre Herzfrequenz genau, sondern kann auch die Pulserholung, die Schrittzahl und den Kalorienverbrauch messen, verfügt über einen Inaktivitätsalarm und eine Schlafüberwachung. Sie können die Uhr an Ihrem Handgelenk tragen.

Sie können gespeicherte Daten wie Schrittzahl, Distanz, Trainingszeit, durchschnittliches Tempo, Kalorienverbrauch, maximale Herzfrequenz, durchschnittliche Herzfrequenz etc. über die integrierte USB-Verbindung zu Ihrem Computer hochladen für die weitere Analyse (z. B. nach Datum sortierte Auswertungen etc.).

## ★ Uhr & Zubehör (Abb. 1)



1. Pulsuhr



2. USB Lade- und  
Verbindungskabel

INHALT	
EINLEITUNG	4
Uhr & Zubehör	4
Umschalttaste	4
TASTEN & SYMBOLE	7
Touch	7
Zyklus	4
Aktivieren der Uhr	4
Funkverbindung	4
WISSEN/SICHERHEIT	10
Die Hauptmodelle	10
Verbinden und Aufladen	10
TRAGEN UND BENUTZEN DER UHR	20
Herzfrequenzmessung	20
Schrittzähler	27
Degressive Uhr funktionen und betriebs	28
Stromverbrauch	28
Wartungshinweise	37
Erhaltung von Akkus, Magnet und Chirurgen	37
SPEZIFIKATIONEN	37
WARTUNG	37
Uhr	37
WARRANTYBESCHLÜSSE	38

3. Bedienungsanleitung

Abb. 1

## WICHTIGE SICHERHEITSMITTEILUNG

Bitte kontaktieren Sie Ihren Arzt von der Aufnahme eines Trainings. Diese Pulsuhr kann Ihre Herzfrequenz messen; trotzdem ist sie kein medizinisches Gerät. Bitte kontaktieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Gerät benutzen, sofern Sie Fragen haben.

## ★ Uhrenfunktionen (Abb. 2)



Abb. 2

## ■ TASTEN & SYMBOLE (Abb. 3)

### ★ 4 Tasten:

#### 1. Mode (Modus)

- Schaltet um zwischen den 5 Funktionen Uhrzeit, Schrittzähler, Kalorien, Herzfrequenz und Speichermodus
- Drücken und halten Sie MODE für 2 Sekunden, um zur jeweiligen Funktionseinstellung zu gelangen oder diese zu verlassen
- Ändern von Parametern
- Drücken und Halten für 2 Sekunden, um gespeicherte Werte auf den Computer zu laden



#### 2. Reset

- Zwischen Funktionsmodi umschalten
- Vorgabewert verringern
- Halten für 2 Sekunden für Reset / Datenrücksetzung
- Gespeicherte Werte des Tages aufrufen


#### 3. Start

- Halten für 2 Sekunden, um Herzfrequenzmessung zu starten / zu stoppen
- Vorgabewert erhöhen
- Zwischen Uhrzeit und Kalender umschalten
- Countdown starten / stoppen





- Alarm ein- bzw. ausschalten
- Drücken und Halten für 2 Sekunden, um den Inaktivitätsalarm oder die Schlafüberwachung ein- bzw. auszuschalten
- Prüfen der Schlafqualität
- Starten oder Verlassen des Pulserholungsmessmodus
- Speicher aufrufen

#### 4. Light (Beleuchtung)








- Licht für 5 Sekunden einschalten

**ANMERKUNG:** Wenn die Batteriewarnanzeige für niedrige Batteriespannung “” erscheint, arbeiten die akustische Tastenbestätigung und das Licht nicht mehr.

#### ★ Symbole

-  UHR: **PM** bedeutet vormittags; **PM** bedeutet nachmittags bei der 12-Stunden-Anzeige
-  ALARM
-  ALARMGLOCKE
-  BATTERIEWARNANZEIGE
-  STOPPUHR
-  COUNTDOWN
-  INAKTIVITÄTSALARM
-  SCHLAFÜBERWACHUNG



- 9.  SCHRITTE
- 10.  DISTANZ
- 11.  TEMPO  DURCHSCHNITTSTEMPO
- 12.  0:00.00 TRAININGSZEIT
- 13. **KCAL** KALORIEN
- 14.  HERZFREQUENZ ((♥)) = Überwachung der ZIELHERZFREQUENZ
- 15.  SPEICHER

## ★ Aktivieren der Uhr

1. Entnehmen Sie die Pulsuhr der Verpackung
2. Entfernen Sie die Schutzfolie.
3. Drücken und halten Sie eine beliebige Taste für 1 Sekunde, um die Uhr zu aktivieren. Die Anzeige schaltet sich ein.

**ANMERKUNG:** Drücken und halten Sie MODE+RESET gleichzeitig für ca. 2 Sekunden, um die Anzeige auszuschalten.

## ★ Kontrasteinstellung

Sie können durch Drücken und Halten von START+RESET für ca. 2 Sekunden aus jedem Modus heraus die Kontrasteinstellung aufrufen: (foto). Drücken Sie dann START, um den Wert zu erhöhen und RESET, um ihn zu verringern. Einstellmöglichkeit: 1 bis 15. Drücken Sie MODE, um die Kontrasteinstellung zu verlassen. Wenn für ca. 1 Minute keine Bedienung stattfindet, wird der Modus automatisch beendet.



## ■ BEDIENUNGSMODI

### ★ Der Hauptmodus (Abb. 4)

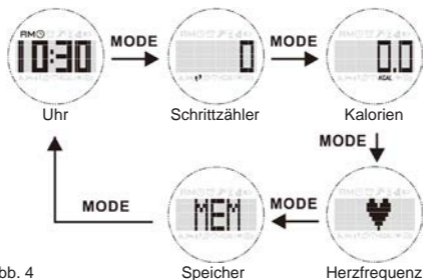


Abb. 4

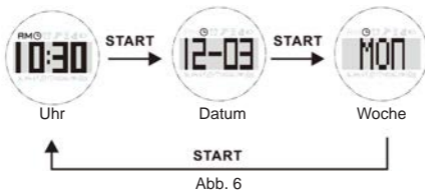
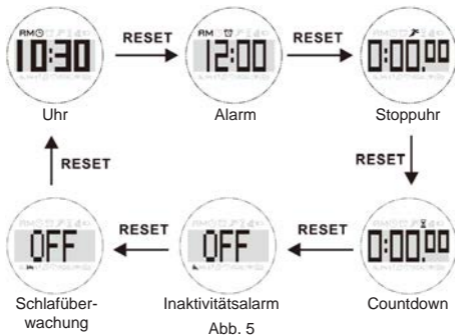
### ★ EINSTELLUNGEN UND BEDIENUNG

Drücken und halten Sie **MODE** für ca. 2 Sekunden, um in den Einstellmodus zu gelangen. Drücken Sie **START**, um Werte zu erhöhen oder **RESET**, um Werte zu verringern. Ein jeweils langer Druck auf eine der Tasten ermöglicht eine Schnellverstellung. Drücken Sie **MODE**, um den nächsten Wert aufzurufen. Drücken und halten Sie **MODE** für ca. 2 Sekunden, um den Einstellmodus zu verlassen.

**Anmerkung:** Im SPEICHER-Modus (MEM), führt ein 2-sekündiges Drücken und Halten von MODE zum USB-Datenübermittlungsmodus.

# 1. UHRBEDIENUNG 🕒 :

A. Verfügbare Funktionen (Abb. 5, 6):



## B. Uhreneinstellung und Bedienung (Abb. 7)

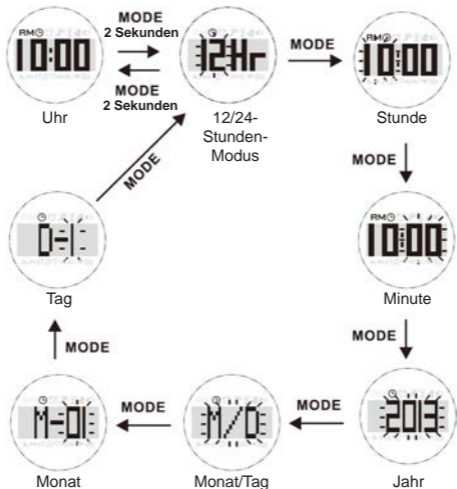


Abb. 7


**ANMERKUNG:** M/D bedeutet Monat/Tag;  
D/M bedeutet Tag/Monat.

## C. Alarmeinstellung (Abb. 8)



Abb. 8

**ANMERKUNGEN:**


- Drücken Sie während des Alarms die START-Taste, um den Alarm ein- oder auszuschalten.
- Drücken Sie RESET oder START während der Alarmeinstellung, um den Alarm einzuschalten – das Symbol “” erscheint. Wird die eingestellte Alarmzeit erreicht, erfolgt ein 30-sekündiger Piepton.

## D. Stoppuhr-Bedienung (Abb. 9)



Abb. 9

## ANMERKUNGEN:

- Die maximale Laufzeit beträgt 9 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden, „:“ blinkt während der Laufzeit nicht.
- Während die Stoppuhr läuft, blinkt das Symbol „“, wenn in einen anderen Modus gewechselt wird. Das bedeutet, dass die Stoppuhr im Hintergrund weiterläuft. Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Stoppuhr anzuhalten.

## E. Countdown-Einstellung und Bedienung

### ① Einstellung des Countdowns (Abb. 10)

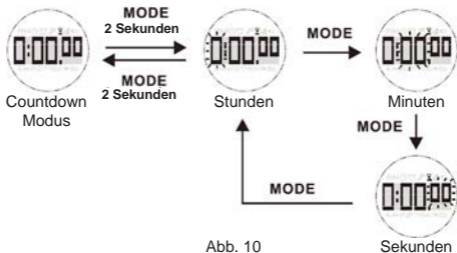


Abb. 10

## ② Countdown-Modus Bedienung (Abb. 11)



### ANMERKUNGEN:

- Das Symbol ":" blinkt, wenn Sie in einen anderen Modus wechseln, ebenso das "⌚" Symbol.
- Das Gerät wird für ca. 10 Sekunden Pieptöne ausgeben, wenn der Countdown „0“ erreicht hat. Der Wert wird dann auf den ursprünglich eingestellten Wert zurückgesetzt und der Countdown angehalten.

## F. Einstellung des Inaktivitätsalarms (Abb. 12)

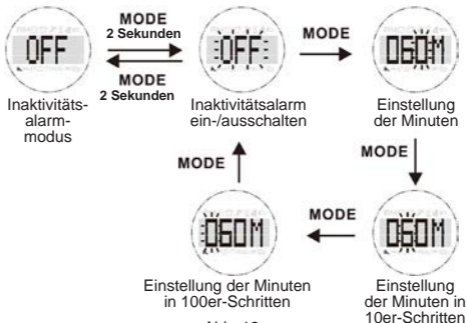




Abb. 12

### ANMERKUNGEN:

- Bei aktivem Inaktivitätsalarmmodus erscheint das Symbol „“ mit der Anzeige der Uhrzeit. Wenn Sie sich innerhalb der eingestellten Zeit nicht bewegen bzw. laufen, ertönen 3 Pieptöne je Sekunde für ca. 10 Sekunden lang. Während dieses Alarms blinkt das Symbol „“.
- Im Inaktivitätsalarmmodus können Sie START drücken, um diesen zu verlassen oder erneut aufzurufen.
- Der Inaktivitätsalarm kann nicht bei aktivierter Schlafüberwachung eingeschaltet werden.



## G. Einstellung und Bedienung der Schlafüberwachung

### ① Einstellung der Schlafüberwachung (Abb. 13)

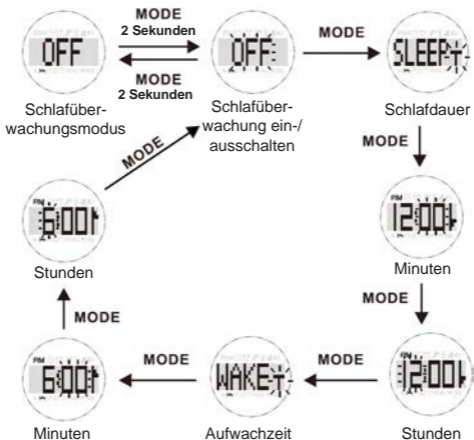


Abb. 13

② Beurteilung der Schlafqualität anschauen (Abb. 14)

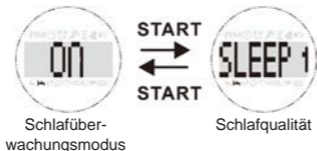


Abb. 14

**ANMERKUNG:** Innerhalb des Schlafüberwachungsmodus können Sie START drücken, um die Funktion ein- oder auszuschalten.

## 2. BEDIENUNG DES SCHRITZÄHLERS 🏃 :

A. Funktionen wechseln (Abb. 15)

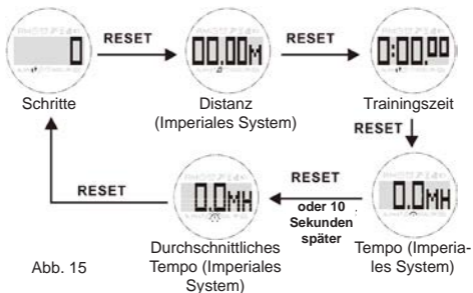
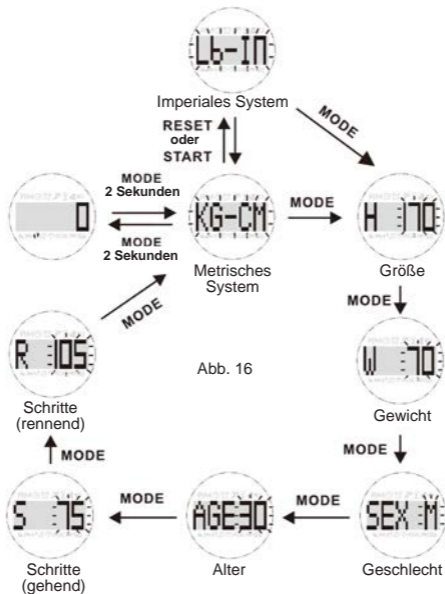


Abb. 15

## B. Schrittzähler-Einstellung und Bedienung (Abb. 16)



### 3. BEDIENUNG DES HERZFREQUENZMESSMODUS ♥ :

A. Einstellung einer Zielherzrate und Bedienung des Modus (Abb. 17)

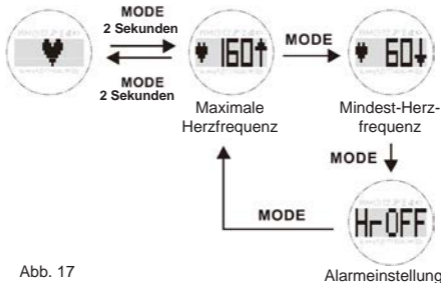


Abb. 17

B. Beginnen/Beenden der Herzfrequenzmessung (Abb. 18)

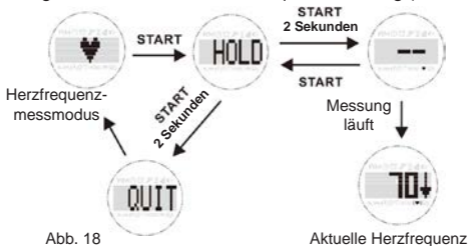


Abb. 18

## C. Herzfrequenzdaten betrachten (Abb. 19)

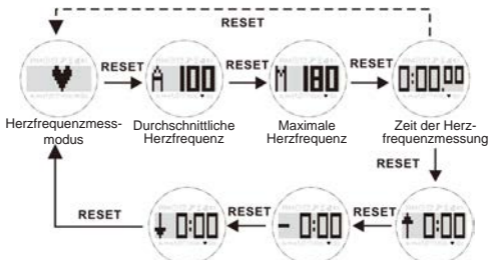


Abb. 19 Zeit der Herzfrequenz unterhalb der eingestellten Zielrate Zeit der Herzfrequenz innerhalb der eingestellten Zielrate Zeit der Herzfrequenz oberhalb der eingestellten Zielrate

**ANMERKUNG:** Wenn keine Zielherzrate eingestellt wurde, können Sie lediglich die durchschnittliche und maximale Herzfrequenz und den Zeitpunkt der Messung betrachten.

## D. Messung der Herzerholungsrate (Abb. 20)



Abb. 20

## 4. BEDIENUNG DES SPEICHERMODUS MEM :

A. Speicher betrachten (Abb. 21) 

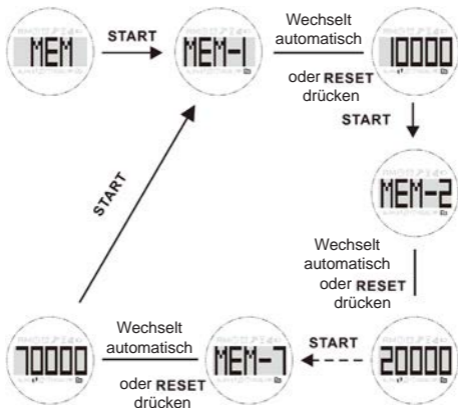


Abb. 21

**ANMERKUNG:** Im Speichermodus können Sie durch Drücken von MODE zur Anzeige der Uhrzeit gelangen (Beenden des Speichermodus).

## B. Speicherwerte hochladen (Abb. 22)



Abb. 22

## ■ TRAGEN UND BENUTZEN DER UHR

Zur ordnungsgemäßen Benutzung der Uhr beachten Sie folgende Punkte:

1. Legen Sie die Uhr eng an, so dass der optische Sensor auf der Rückseite in engem Kontakt mit Ihrer Haut steht. Auf diese Weise können präzisere Daten erfasst werden.
2. Tragen Sie die Uhr oberhalb Ihres Handgelenks am Unterarm.
3. Bevor Sie die Herzfrequenzmessung einschalten, sollten Sie ein paar Minuten trainieren. Ein verbesserter Blutfluss ermöglicht genauere Messungen.

**P.S.:** Kaltes Wetter kann die Messgenauigkeit negativ beeinflussen. Wir empfehlen, die Uhr in Innenräumen oder in mit einem Schutzüberzug zu benutzen.

## **ANMERKUNGEN:**

- a. Wenn Sie die Herzfrequenzmessfunktion nicht nutzen, können Sie den Artikel als herkömmliche Uhr nutzen.
- b. Stellen Sie immer die korrekte Uhrzeit und das Datum ein.

### **★ Messung der Herzfrequenz**

#### **1. Legen Sie die Uhr korrekt an**

Tragen Sie die Uhr fest oberhalb Ihres Handgelenks angelegt.

#### **2. Rücksetzung der Daten**

Drücken Sie MODE, um in den Herzfrequenzmessmodus zu gelangen. Drücken und halten Sie dann RESET für ca. 2 Sekunden, um alle Daten zurückzusetzen (ein Piepton ist zu hören).

#### **3. Geben Sie eine Zielherzrate ein (wenn gewünscht)**

Halten Sie MODE für 2 Sekunden gedrückt, um eine Zielherzrate einzugeben. Wenn das Symbol “( ( ) )” erscheint, ist bereits eine Zielherzrate eingegeben und aktiv.

#### **4. Start der Herzfrequenzmessung**


Halten Sie START für 2 Sekunden gedrückt, bis die Uhr ein



akustisches Signal ausstößt und „ ( ( ) ) “ auf der Anzeige erscheint. Nach einer kurzen Weile wird die gemessene Herzfrequenz angezeigt.



**ANMERKUNGEN:**

1. Während der Herzfrequenzmessung, blinkt das Herzsymbol "♥".
2. Wenn das grüne Licht auf der Gerätevorderseite aufblinkt, konnte keine Herzfrequenz gemessen werden. Es hört auf zu blinken, wenn ein Wert gemessen wurde und kein Zielwert eingegeben wurde. Wurde ein Zielwert eingegeben, blinkt die Leuchte gelb (und ein Piepton ist alle 10 Sekunden zu hören), wenn der gemessene Wert unter dem minimalen Zielwert liegt. Liegt der gemessene Wert höher als der maximale Zielwert, blinkt die Leuchte rot und ein doppelter Piepton ist alle 10 Sekunden zu hören. Liegt der gemessene Wert hingegen innerhalb der Zielzone, wird die Leuchte wiederum grün aufblinken.
3. Wenn für mehr als 1 Minute keine Herzfrequenz gemessen werden kann, piept das Gerät 3-mal und die Anzeige  beginnt zu blinken. Variieren Sie die Trageposition wenn notwendig. Wird für über 2 Minuten kein Puls entdeckt, ertönt ein langer Piepton und das Gerät beendet den Herzfrequenzmessmodus automatisch.



## **5. Die Messwerte betrachten**

Während der Messung können Sie RESET drücken, um die durchschnittliche und die maximale Herzfrequenz zu sehen oder den Zeitpunkt der Messung usw.

## **6. Herzerholungsrate**


Nach dem Training können Sie START drücken, um in den Herzerholungsrate messmodus zu gelangen.

In der Anzeige erscheint "RCV-60", was bedeutet, dass ein 60-sekündiger Countdown gestartet wird. Während dieser Zeit wird konstant Ihr Puls gemessen. Wenn die 60 Sekunden um sind, wird Ihre Herzerholungsrate mit Noten von F1 bis F6 bewertet. F1 steht dabei für eine exzellente Herzerholungsrate, F6 bedeutet eine sehr langsame Herzerholungsrate. Drücken Sie START, um den Modus zu verlassen.

### **ANMERKUNGEN:**

1. Vor der Auswahl (mit START) des Herzerholungsrate messmodus muss sich das Gerät im Herzfrequenzmessmodus befinden.
2. Sollte "RSTRY" auf der Anzeige erscheinen, wiederholen Sie die Messung.

## 7. Herzfrequenzmessung beenden

Halten Sie START für 2 Sekunden gedrückt, um die Herzfrequenzmessung zu beenden. Im Display erscheint „QUIT“, ein Piepton ertönt und die gelbe Leuchte blinkt mit . Die zwei grünen Lichter auf der Rückseite erlöschen automatisch.

### ★ Schrittzähler

Ihr Gerät kann Schritte zählen, eine Distanz messen und das Tempo oder andere Werte aufzeichnen. Für diese Funktionen müssen Sie die Uhr fest an Ihrem Arm tragen.

#### **1. Festlegen von Messeinheit (metrisch/imperial), Schritztart (gehen oder rennen), Größe, Gewicht, Geschlecht, Alter (Abb. 16)**

Drücken und halten Sie innerhalb des Schrittzählermodus MODE für ca. 2 Sekunden, um zum Eingabedialog für die o.a. Werte zu gelangen.

#### **2. Wie der Schrittzähler benutzt wird**

Halten Sie RESET für 2 Sekunden (im Schrittzählermodus) gedrückt, um die Schrittdaten zurückzusetzen. Die Schrittzählung beginnt grundsätzlich erst ab einer Schrittzahl von 10.

## **ANMERKUNGEN:**

1. Der Kalorienverbrauch wird vorzugsweise aufgrund der ermittelten Herzfrequenz kalkuliert. Ist diese nicht verfügbar, wird der Kalorienverbrauch aufgrund der Schrittzahl kalkuliert. Drücken und halten Sie RESET für 2 Sekunden, um den Wert auf 0 zu setzen.
2. Wenn Sie RESET drücken, werden keine Werte gespeichert. Es gibt einen automatischen Speicherprozess um 0 Uhr eines jeden Tages. Zu diesem Zeitpunkt werden alle Daten gesichert und anschließend wieder auf 0 gesetzt.

### **3. Schrittzähler-Daten betrachten**

Drücken Sie auf RESET im Schrittzählermodus, um die Schritte, die Distanz, die Zeit, das Tempo und das Durchschnittstempo zu betrachten. Drücken Sie MODE, um den Kalorienverbrauch zu sehen.

## **ANMERKUNGEN:**

1. Wenn das Schrittsymbol "👣" blinkt, werden Ihre Schritte gezählt
2. Wenn das Symbol "🏃" blinkt, wird gerade das Durchschnittstempo angezeigt. Ausnahme: Während der ersten 10 Sekunden nach der ersten Schrittbewegung wird das aktuelle Tempo angezeigt.
3. K = Kilometer, KH = km/h; M = Meilen, MH = mph (Meilen je Stunde)

## ★ Gespeicherte Werte hochladen und betrachten


### 1. Gespeicherte Werte hochladen

Installieren Sie zuerst die Treibersoftware auch Ihrem Computer (download: [www.skandika.com/fitness/software/](http://www.skandika.com/fitness/software/)). Verbinden Sie die Uhr und den Computer mit dem USB-Kabel und starten Sie die Software (Abb. 23, 24). Halten Sie MODE für 2 Sekunden innerhalb des Speichermodus gedrückt, um in den Hochlademodus zu gelangen („USB ↔“ wird angezeigt). Nach dem Hochladeprozess wird „USB ↔“ angezeigt. Ihr Computer kann nun die hochgeladenen Daten analysieren und sie z. B. sortiert anzeigen.

#### ANMERKUNGEN:

1. Wenn das Gerät über USB verbunden ist, kann es passieren, dass es in den Akkulademodus wechselt. Drücken Sie in diesem Fall MODE, um in den Hochlademodus zu gelangen.
2. Sie können den Hochlademodus nicht aufrufen, wenn keine Daten gespeichert sind oder wenn das USB-Kabel nicht angeschlossen ist.
3. Werden mehrfach identische Werte hochgeladen, wird die Software doppelte Einträge automatisch entfernen.

### 2. Gespeicherte Werte betrachten


Drücken Sie im Speichermodus START, um die gespeicherten Werte der letzten 7 Tage aufzurufen. Das Symbol  erscheint. Drücken Sie RESET, um die Daten des jeweiligen Tages aufzurufen (Abb. 21).

**ANMERKUNG:** Sie können den Speichermodus nicht aufrufen, wenn keine Daten gespeichert sind.

### 3. Speicher zurücksetzen


Wenn Sie sich im Speichermodus befinden, können Sie den Speicher zurücksetzen, indem Sie die RESET-Taste drücken und für ca. 2 Sekunden halten.

#### ★ Schlafüberwachung

Drücken Sie RESET im Uhrmodus, um in den Modus für die Schlafüberwachung zu gelangen. Das Symbol „“ erscheint. Drücken Sie nun MODE, um die Zeit für den Schlafbeginn einzugeben. Wählen Sie dann Schlafüberwachung „on“ (ein) oder „off“ (aus). Drücken Sie START, um die letzte Schlafqualitätsauswertung zu betrachten:


SLEEP1=Exzellent, SLEEP2=Gut, SLEEP3=In Ordnung, SLEEP4=unterdurchschnittlich, SLEEP5=nicht gut, SLEEP6=schlecht

#### ANMERKUNGEN:


1. Beim Start der Schlafüberwachung erscheint das -Symbol auf der Anzeige zusammen mit der Uhrzeit.
2. Die eingestellten Schlafens- und Aufwachzeiten, sowie jeweils eine halbe Stunde davor und danach werden nicht vom Gerät überwacht.
3. Während der Schlafüberwachung, können Sie jederzeit START drücken, um diese zu stoppen und wieder anzuschalten.
4. Die eingestellte Schlafenszeit mehr als 2 Stunden betragen.

5. Nach dem Start der Schlafüberwachung, wird " SLEEP - " angezeigt, zusammen mit der Schlafqualität der vergangenen Überwachung.
6. Die Schlafüberwachung mit diesem Gerät kann nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.

### ★ Inaktivitäts-Alarm

Drücken Sie RESET im Uhranzeigemodus, um in den Inaktivitätsalarmmodus zu gelangen. Das Symbol „“ erscheint. Drücken Sie MODE, um den Inaktivitätsalarm einzustellen und den Alarm ein- bzw. auszuschalten (Abb. 12). Nachdem der Alarm aktiviert wurde, wird das Gerät bei mind. 10 Sekunden ohne Aktivität innerhalb der eingestellten Periode einen Alarm ausgeben.












### ANMERKUNGEN:

1. Nach der Aktivierung des Inaktivitätsalarms, erscheint "" auf der Anzeige zusammen mit der Uhrzeit.
2. Drücken Sie START, um den Inaktivitätsalarm ein- oder auszuschalten.
3. Die Aktivierung des Inaktivitätsalarms ist nicht möglich, wenn eine Schlafüberwachung aktiv ist.

## ★ Alarm, Stoppuhr und Countdown Bedienung

1. ALARM Bedienung --- siehe Abb. 8
2. STOPPUHR Bedienung --- siehe Abb. 9
3. COUNTDOWN Bedienung --- siehe Abb. 10 und 11

## ■ SPEZIFIKATIONEN

1. **Uhrzeit/Kalender** : Zeit/Datum Modus: Stunde, Minute, Monat, Datum, Woche, 12/24H, 100-Jahre-Kalender: 2000~2099.
2. **Alarm** : Eine Alarmzeit, Stunde: Minute.
3. **Stoppuhr** : 0:00.00 - 9 Stunden, 59 Minuten, 59 Sekunden.
4. **Countdown** : Maximal einstellbar: 9 Stunden, 59 Minuten, 59 Sekunden - Werkseinstellung: 0:00.00
5. **Inaktivitätstimer** : 000~999 Minuten, Werkseinstellung: 60 Minuten, aus.
6. **Schlafüberwachung** : Schlafqualität: SLEEP 1~6: Exzellent, gut, in Ordnung, unterdurchschnittlich, nicht gut, schlecht. Werkseinstellung: aus.
7. **Schrittzähler** : Schritte, Distanz, Zeit, aktuelles/  
durchschnittliches Tempo  
**Schritte** : 0~99999 Schritte  
**Distanz** : 0.00~99.99~999.9K(Km) oder  
0.00~99.99~999.9M(Meilen)  
**Trainingszeit** : 0:00.00~23 Stunden, 59 Minuten  
**Aktuelles Tempo** : 0.0~20.0 km/h (12.5 mph)



**Durchschnittliches Tempo** 🏃: 0.0~20.0 km/h (12,5 mph)

**8. Kalorien:** 0.0~999.9~99999 KCAL

**9. Herzfrequenz** ❤️: 30~240 Schläge je Minute; Zielherzrate. Werkseinstellung: aus.

**Maximale Herzfrequenz:** ↑: voreingestellte, untere Herzrate+1→240, Werkseinstellung: 180 Schläge je Minute

**Minimale Herzfrequenz** ↓: voreingestellte 30→obere Herzrate-1, Werkseinstellung: 90 Schläge je Minute

**Herzfrequenzzeit:** 00:00.00~9h59m59s

**10. RCV:** F1~F6 6 Stufen, F1 schnellste, von schnell nach langsam, F6 langsamste

**11. Persönliche Parameter**

**M/I:** Metrisch KG-CM, Imperiale Lb-In, Werkseinstellung: KG-CM Metrisch.

**H (Größe):** 90~240 CM, Werkseinstellung: 170 CM (3'0"~7' 10" /Werkseinstellung: 5'7")

**W (Gewicht):** 20~220kg, Werkseinstellung: 70 kg (44~485lb Werkseinstellung: 154lb)

**SEX (Geschlecht):** M(männlich)/F(weiblich), Werkseinstellung: M(männlich)

**AGE (Alter):** 10-99, Werkseinstellung: 30

**S:** 10-300 cm, Werkseinstellung: 75 cm (0'4" ~9'10" Werkseinstellung: 2'6")

**R:** 10-300 cm, Werkseinstellung: 105 cm (0'4" ~ 9'10") Werkseinstellung: 3'6")

**12. MEM (Speicher):** 7 Tage Speicher: Schritte, Distanz, Zeit, durchschnittliches Tempo, Kalorien, durchschnittliche Herzrate, Maximale Herzrate

**13. Kontrast:** 1~15, Werkseinstellung: 13.

**14. Lager- und Betriebsbedingungen:**

Betrieb: 0 °C ~ 50 °C (32 °F ~ 122 °F), Lagerung: 5 °C ~ 35°C (41 °F ~ 95 °F), Relative Luftfeuchte: unter 70%

**15. Batterie:** 210mAh Lithium-Polymer, wiederaufladbar, ungefähre Lebensdauer: 5 Jahre.

**16. Wasserdicht:** 30M

#### **ANMERKUNG:**

3 ATM getestete Wasserdichte. Das Gerät bleibt bei Nichtbenutzung in gutem Zustand bis zu einer Maximaltiefe von 30 Metern unter Wasser.


Das Kunststoffgehäuse ist thermosensitiv, das bedeutet, diese kann durch Badewasser oder Dampf geschädigt werden. Benutzen Sie die Uhr nicht während des Schwimmens oder Duschens. Es ist jedoch geeignet für die Benutzung im Regen.

## ■ WARTUNG

### ★ Batterie

Die Batterie ist eine wiederaufladbare Lithium-Polymer-Batterie.

Befolgen Sie die u.a. Ratschläge, um die Betriebsbereitschaft zu verlängern und das Risiko von Schäden, Lecks (Elektrolyte), Feuer, Verbrennungen und Verletzungen zu verringern.

1. Mit voll aufgeladener Batterie, kann das Gerät die Herzfrequenz kontinuierlich bis zu 26 Stunden (grünes Licht leuchtet) messen. Ohne Herzfrequenzmessung (grünes Licht aus) kann die Uhr mehrere Monate lang arbeiten
2. Wenn das Batteriesymbol „“ erscheint, benutzen Sie das Gerät nicht mehr für die Herzfrequenzmessung. Laden Sie die Batterie schnellstmöglich auf.
3. Laden der Batterie (Abb. 23, 24):

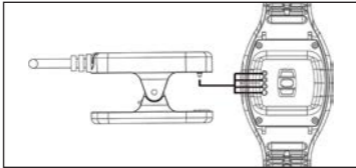


Abb. 23

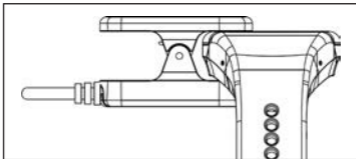


Abb. 24

- i. Stellen Sie sicher, dass die 4 Konnektoren trocken sind (ggf. nutzen Sie ein Tuch, um diese trocken zu reiben).
- ii. Verbinden Sie das USB-Kabel mit Ihrem Computer und der Uhr
- iii. Verbinden Sie den Clip des USB-Kabels mit den 4 Konnektoren. Das gelbe Licht blinkt und die Anzeige zeigt den Ladefortschritt. Wenn die Batterie voll geladen ist, zeigt die Anzeige „FULL“.

#### 4. Wartung

- i. Laden Sie die Batterie mindestens 1-mal in 6 Monaten. Schalten Sie die Uhr während des Transports und der Lagerung aus, um die Batterie zu schonen.
  
- ii. Setzen Sie die Uhr keinen hohen Temperaturen aus.
  
- iii. Nehmen Sie die Batterie nicht heraus und beschädigen oder verbrennen Sie die Uhr nicht.
  
- iv. Wenn die Uhr beschädigt ist und/oder die Batterie von der Uhr separiert wurde, halten Sie die Teile außerhalb der Reichweite von Kindern.

#### ★ Uhr

1. Betriebsbedingungen: 0°C~50°C. Nicht dem direkten Sonnenlicht oder hohen bzw. niedrigen Temperaturen aussetzen, um Schäden zu vermeiden.
2. Lagerbedingungen: Trocken, luftig, Temperatur zwischen 5°C~35°C, relative Luftfeucht unter 70%. Nicht in der Nähe von korrosiven Gasen lagern.
3. Nicht in der Nähe von statisch aufgeladenen Objekten platzieren, (z. B. Fernsehern), um Schäden zu vermeiden.
4. Vermeiden Sie Erschütterungen und nutzen Sie keine organischen Lösungen, Benzing, Alkohol oder Farbe für die Pflege des Produktes.

## **Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:**

1. Wir beheben kostenlos nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einen Fabrikationsfehler beruhen, wenn Sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden. Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind; durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen; durch Eindringen von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.
2. Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
3. Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind. Ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung - insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung - oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
4. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.
5. Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind - soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist - ausgeschlossen.
6. Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantiebedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
7. Verschleißteile unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
8. Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßigem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehabilitationszentren und Hotels. Selbst wenn die meisten unserer Geräte qualitativ für den professionellen Einsatz geeignet sind, erfordert dies gesonderter gemeinsamer Vereinbarungen.

## CONTENTS

<b>SUMMARY</b> .....	40
Watch & Accessories .....	41
Watch Functions .....	42
<b>BUTTONS &amp; ICONS</b>	
Buttons .....	43
Icons .....	44
Active Your Watch .....	45
Contrast Adjustment .....	45
<b>OPERATION MODES</b>	
The Main Operation Mode .....	46
Settings And Operation .....	46
<b>HOW TO WEAR AND USE YOUR WATCH</b> .....	59
Measure Heart Rate .....	60
Pedometer .....	63
Upload Memory And Review .....	65
Sleep Monitoring .....	66
Inactivity Alarm .....	67
Alarm, Stopwatch And Timer Operation .....	68
<b>SPECIFICATIONS</b> .....	68
<b>MAINTENANCE</b>	
Battery .....	71
Watch .....	73
<b>GUARANTEE CONDITIONS</b> .....	74

## ■ SUMMARY

Congratulations on your purchase of this strapless heart rate monitor for continuous measurement and pedometer function. This product not only does measure your heart rate accurately, but also features pulse recovery, pedometer, calorie consumption, inactivity alarm and sleep monitoring. You can wear the watch on your wrist.

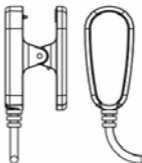
You can upload your exercise data like steps, distance, exercise time, average speed, calorie consumption, maximum heart rate, average heart rate and so on via USB connection to your computer for further analyzation (charts sorted by date etc.).



## ★ Watch & Accessories (FIG 1)



1. Watch



2. USB Charger & connection cable

CONTENTS	
<b>SUMMARY</b>	00
Watch & Accessories	01
Watch Features	02
<b>BUTTONS &amp; ICONS</b>	03
Home	03
Home	04
Active Heart Watch	05
Control Adjustment	06
<b>OPERATION MODES</b>	06
The Main Operation Mode	06
Settings And Operation	06
<b>HOW TO WEAR AND USE YOUR WATCH</b>	09
Measure Heart Rate	09
Features	10
Upload Memory And Review	10
Sleep Monitoring	10
Activity Alarm	17
Alarm, Stopwatch And Timer Operation	18
<b>SPECIFICATIONS</b>	18
<b>MAINTENANCE</b>	17
Watch	17
<b>WARRANTY CONDITIONS</b>	19

3. User Manual

FIG 1

## IMPORTANT SAFETY INFORMATION

Please consult your doctor before beginning any exercise.

This pulse-watch can measure your heart rate accurately; however it is not a medical device. Please consult your doctor before using the watch if you have any query.

## ★ Watch Functions (FIG 2)



FIG 2

## ■ BUTTONS & ICONS (FIG 3)

### ★ 4 buttons:



#### 1. Mode

- Switch through the 5 functions clock, pedometer, calories, heart rate and memory modes
- Press and hold MODE for 2 seconds to enter or exit corresponding function setting
- Switch parameters
- Press and hold for 2 seconds to upload memory to your computer

#### 2. Reset

- Switch function modes
- Reduce set value
- Hold for 2 seconds to reset or clear data
- Recall memory of the day


#### 3. Start

- Hold for 2 seconds to turn on/off measurement of heart rate
- Increase set value
- Switch between clock and calendar mode
- Timer start/stop
- Turn alarm on/off










- Press and hold for 2 seconds to turn on/off the INACTIVITY ALARM or SLEEP MONITORING
- Review your sleep quality
- Start or Exit pulse recovery mode
- Recall memory







#### 4. Light

- Turn on backlight for 5 seconds

**NOTE:** Backlight and button sound do not work when the low battery indicator  occurs.

#### ★ Icons

1.  CLOCK **PM** means „before noon“  
**PM** means „after noon“ (12 hours format)
2.  ALARM
3.  ALARM BELL
4.  LOW BATTERY INDICATOR
5.  STOPWATCH
6.  TIMER
7.  INACTIVITY ALARM
8.  SLEEP MONITORING
9.  STEP

- 10.  DISTANCE
- 11.  SPEED  AVERAGE SPEED
- 12.  0:00.00 EXERCISE TIME
- 13. **KCAL** CALORIES
- 14.  HEART RATE ((♥)) = TARGET HEART RATE monitoring active
- 15.  MEMORY

### ★ Activate your pulse-watch

1. Take out your pulse-watch
2. Separate the protective film.
3. Press and hold any button for 1 second to activate the watch. The screen will turn on.

**NOTE:** Press and hold MODE+RESET at the same time for 2 seconds to turn off the screen.

### ★ Contrast Adjustment

In any mode, press and hold START+RESET buttons at the same time for 2 seconds to enter contrast adjustment. Screen shows: (photo)

Press START to increase value, press RESET to decrease contrast value. Adjustment range: 1~15.



Press MODE button to exit. If no operation for 1 minute, the mode will be cancelled automatically.

## ■ OPERATION MODES

### ★ The Main Operation Mode (FIG 4)

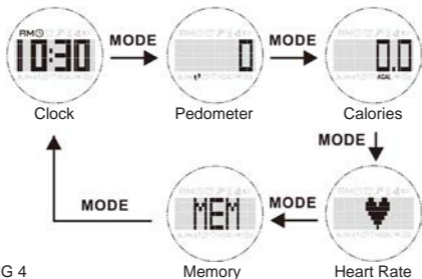


FIG 4

## ★ SETTINGS AND OPERATION

In this mode, press and hold **MODE** button for 2 seconds to enter setting mode. Press **START** to increase or **RESET** to decrease the value; a long press on the respective button enables fast adjustment of the value.

Press **MODE** to switch to next value.

Press and hold **MODE** button for 2 seconds to exit.

**NOTE:** In MEM mode, hold MODE for 2 seconds to enter USB transmitting mode.

# 1. CLOCK OPERATION 🕒 :

## A. Available functions (FIG 5, 6)

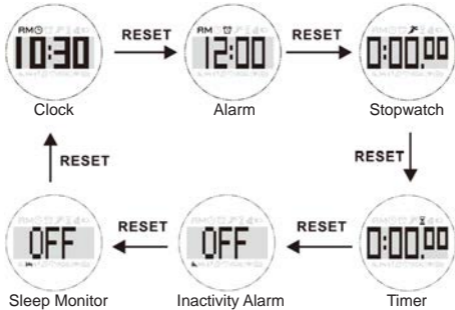


FIG 5



FIG 6

B. Clock adjustment and operation (FIG 7)

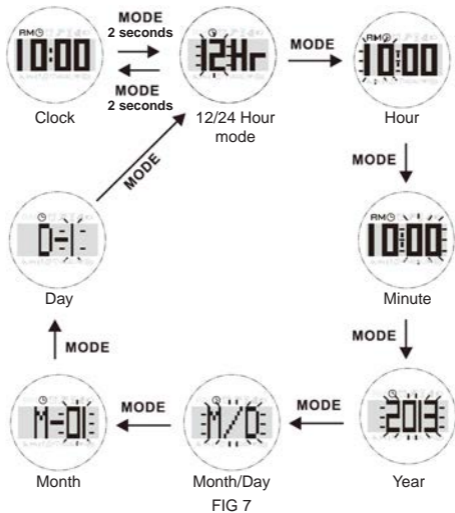


FIG 7

**NOTE:** M/D means month/day; D/M means day/month



## C. Alarm setting (FIG 8)

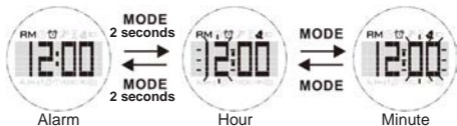


FIG 8

**NOTES:**

- In ALARM mode, press START button to turn on/off the alarm.
- In alarm setting mode, press RESET or START button to turn on the alarm automatically and display "4" at the same time. It will beep for 30 seconds when the pre-set time has been reached.

## D. Stopwatch operation (FIG 9)

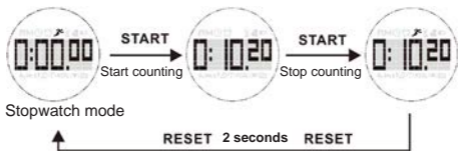



FIG 9

## NOTES:

- The maximum time is 9 hours, 59 minutes and 59 seconds (“.” does not flash).
- In time counting mode, the icon  flashes when you switch to another mode. It means that the stopwatch is still counting. Press any button to stop counting.

## E. Timer setting & operation

### ① Timer setting (FIG 10)

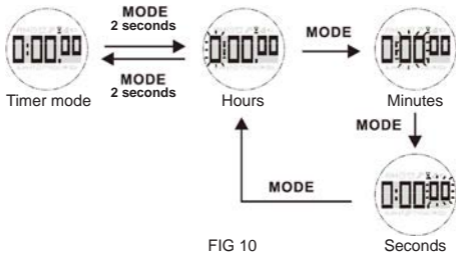
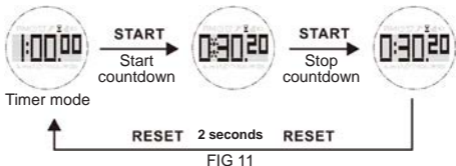



FIG 10

② Timer operation (FIG 11)



**NOTES:**

- The icon “ : ” flashes when you switch to another mode, the icon  keeps on flashing at this time.
- The device will beep for 10 seconds when countdown reaches “0”. It then returns to your set value while countdown stops.

## F. Inactivity alarm setting (FIG 12)

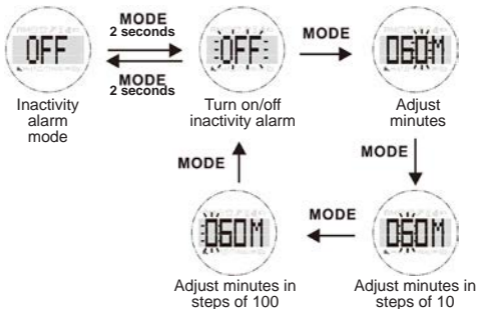




FIG 12

### NOTES:

- In the inactivity alarm mode, the CLOCK icon  is displayed. If you don't move or walk within the preset time, 3 beeps per second will be emitted for 10 seconds and the icon  will flash.
- In the inactivity alarm mode, press **START** to exit or re-enter the mode.
- The inactivity alarm mode cannot be activated when sleep monitoring is active.

## G. Sleep monitor setting &amp; operation

## ① Sleep timer setting (FIG 13)

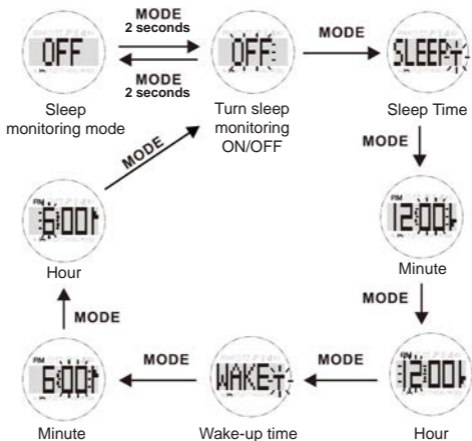


FIG 13

② Review your sleep quality (FIG 14)

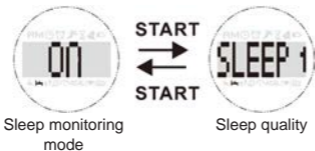


FIG 14

**NOTE:** In SLEEP MONITORING mode, press START button for 2 seconds to turn on/off the function.

## 2. PEDOMETER OPERATION 🚶🏃🏃🏃 :

A. Switch functions (FIG 15)

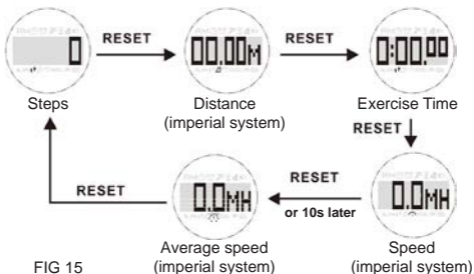


FIG 15

## B. Pedometer setting &amp; operation (FIG 16)

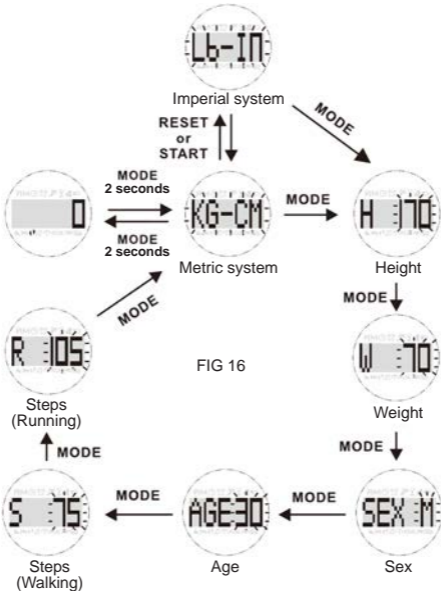


FIG 16

### 3. HEART RATE MODE OPERATION ♥ :

#### A. Target heart rate setting and operation (FIG 17)

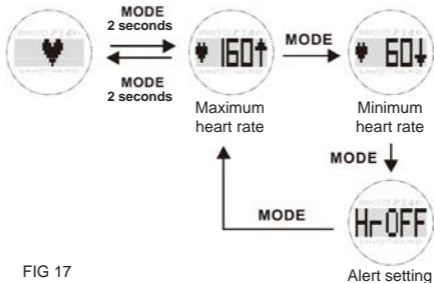


FIG 17

#### B. Start/Exit heart rate measurement (FIG 18)

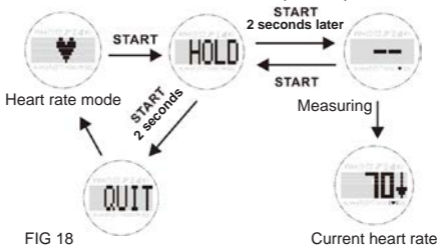
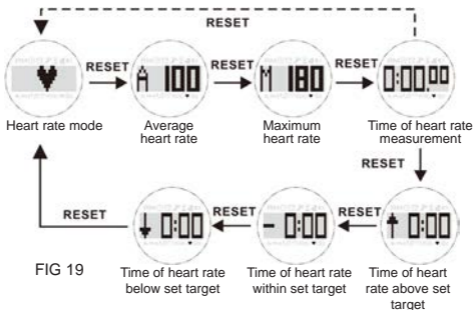


FIG 18

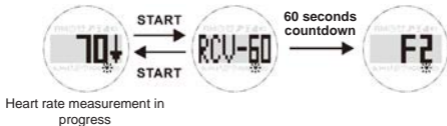


## C. Review your heart rate data (FIG 19)



**NOTE:** If no target heart rate is set, you can only review your average and maximum heart rate and the time of measurement.

## D. Measure pulse recovery rate (FIG 20)



## 4. MEMORY MODE OPERATION MEM :

### A. Review memory (FIG 21)

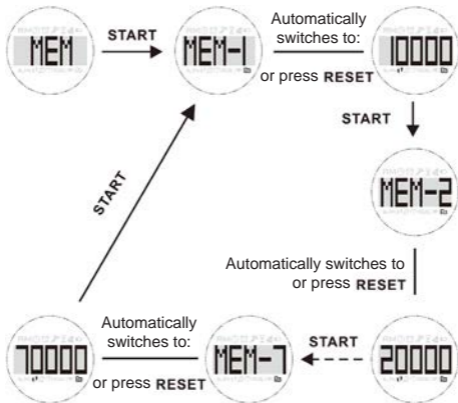


FIG 21

**NOTE:** In recall memory mode, press MODE to exit and enter CLOCK mode.

## B. Uploading memory (FIG 22)



FIG 22

## ■ HOW TO WEAR AND USE YOUR WATCH

To use your heart rate monitor, you need to:

1. Fasten the watch tightly, so that the optical sensor on the back is in close contact to your skin. The data is more precise if you wear it this way.
2. Wear the watch above your wrist on the forearm.
3. Exercise for a few minutes before you turn on the monitor. Increased blood flow improves the performance.

### **PS:**

Cold weather may influence the measurement accuracy. We recommend to use the monitor indoors or to use a protective sleeve.

## NOTES:

- a. If you are not using the heart rate measurement function, you can use the device as a regular watch
- b. Always set correct date and time before using.

### ★ Measure the heart rate

#### 1. Wear the watch correctly

Wear the watch tightly above your wrist.

#### 2. Reset data

Press MODE to enter heart rate mode and then press and hold RESET for 2 seconds to reset data (a beep will be emitted).

#### 3. Set your target heart rate (if wanted)

Hold MODE for 2 seconds to set the target heart rate. If below icon appears, the target is already set and active: ( ( ) )



#### 4. Start to measure the heart rate

Hold START for 2 seconds until the watch beeps and



occurs. After a short while you will see the measured heart rate on the display.

**NOTES:**

1. During measurement of heart rate value, the  icon will flash.
2. When the green light flashes on the front side of the device, no heart rate is measured. It stops flashing, if a value is measured and no target value is set. If the light flashes yellow and a beep is emitted every 10 seconds, the measured value is less than the minimum target heart rate. If the light flashes red and two beeps can be heard every 10 seconds, the measured value is greater than the maximum target heart rate. If a target value is set and the measured value is within the target heart rate zone, the light will again flashes green.
3. If no heart rate is measured for more than 1 minute, the device will beep 3 times and the display will flash  . Adjust your wearing position if necessary. If no pulse is detected for over 2 minutes, a long beep can be heard and the display looks as below. The device quits measurement mode automatically.



## **5. Review your heart rate data**

During the heart rate measurement, press RESET to review the average heart rate, maximum heart rate and the time of measurement etc.

## **6. Pulse recovery**

After exercise, press START to enter pulse recovery mode.


The display shows “RCV-60”, which means a 60 seconds-countdown will start.

During this time, your pulse is measured constantly. If countdown reaches 0, the recovery rate of your pulse is rated from F1 to F6. F1 means excellent recovery rate, F6 means slow pulse recovery. Press START to exit pulse recovery mode.

### **NOTES:**

1. Before entering pulse recovery mode (by pressing START) the device needs to be in the mode of heart rate measurement.
2. If “RSTRY” appears on the display, please try again.

## 7. Quit heart rate measurement

Hold START for 2 seconds to exit the heart rate measurement mode. The display will show “QUIT”, a beep will be emitted and the yellow light flashes along with . The two green lights on the back will turn off automatically.

### ★ Pedometer

The device may count steps, measure a distance, captures speed or other values. For these functions you need to wear the device tightly on your arm.

#### 1. Set unit of measure (metric/imperial), strides (walking or running), height, weight, sex, age (FIG 16)

In pedometer mode, hold MODE for 2 seconds to enter the setting mode for above values.

#### 2. How to use the pedometer

Hold RESET for 2 seconds in pedometer mode to reset step data. The step count starts at a minimum of 10 steps only.



## NOTES:

1. The calorie consumption is preferably calculated based on the heart rate. If no heart rate is available, it is calculated based on the steps. Hold RESET for 2 seconds to reset the value.
2. If you press RESET, no values will be stored. There is an automatic storing process at 0 o'clock every day. At this time, all values will be stored and all current data will be reset.

### 3. Review pedometer data

Press RESET in pedometer mode to review steps, distance, time, speed and average speed. Press MODE to review calorie consumption.

## NOTES:

1. If the icon  flashes, your steps are counted
2. Icon  flashes, when the average speed is displayed. Exception: During the first 10 seconds after step count the current speed will be shown.
3. K = kilometers, KH = kilometers/hour; M = miles, MH = miles/hour



## ★ Upload memory and review


### 1. Upload memory

First, install driver software on your computer (download here: [www.skandika.com/fitness/software](http://www.skandika.com/fitness/software)). Connect watch and computer via the USB cable and start the software (figures 23, 24). Hold MODE on the device for 2 seconds in MEM mode to enter uploading mode (USB ↔ is displayed). After uploading process, USB ↔ is displayed. Your computer can analyze all uploaded data and show it by charts or sorted graphics.

#### NOTES:

1. If device is connected via USB, it may enter charging mode. Press MODE to enter MEM mode if you want to upload data.
2. You cannot enter upload mode, if no data is stored or if USB cable is not connected.
3. If the identical values will be uploaded more than once, the software will automatically erase double values.

### 2. Review memory

In MEM mode, press START to recall memory of the last 7 days. The icon  will appear. Press RESET to recall each data for the different days (figure 21).


#### NOTE:

You cannot enter the review memory mode if there is no value stored.

### 3. Memory reset

In review memory mode you may reset the stored data by holding RESET for 2 seconds.


#### ★ Sleep monitoring

Press RESET in clock mode to enter sleep monitoring mode. The icon  appears. Now press MODE to set sleep time and select sleep monitoring “on” or “off”.


Press START to review the latest sleep quality rating:

SLEEP1=Excellent, SLEEP2=Good, SLEEP3=Fair,  
SLEEP4=below average, SLEEP5=Not good, SLEEP6=Poor


#### NOTES:

1. Upon starting the sleep monitoring the icon  will be shown all the time on the display together with the clock.
2. The adjusted sleeping and get up times and half an hour before resp. after are out of monitoring range.
3. During sleep monitoring, press START to turn monitoring on/off
4. The adjusted sleep time should be more than 2 hours.
5. After turning on sleep monitoring, **SLEEP** is displayed and last days' sleep quality appears
6. The sleep monitoring function is not suitable for using it as a medical surveillance function.

### ★ Inactivity alarm

Press RESET in clock mode to choose inactivity alarm mode. The icon  appears. Press MODE to adjust inactivity timer and to switch inactivity alarm on or off (figure 12). After the alarm is switched on, the device will alert for 10 seconds if no activity detected within the adjusted period of time.












#### NOTES:

1. Upon starting the inactivity alarm function, the icon  will be shown all the time on the display together with the clock.
2. Press START to turn on or off inactivity alarm
3. The inactivity alarm function cannot be activated if sleep monitoring is active.

## ★ Alarm, stopwatch and timer operation

1. ALARM operation --- refer FIG 8
2. STOPWATCH operation --- refer FIG 9
3. TIMER operation --- refer FIG 10, 11

## ■ SPECIFICATIONS

1. **Clock/Calendar** : Time/Date mode: Hour, minute, month, date, week, 12/24H, 100 years calendar: 2000~2099.
2. **Alarm** : one alarm: hour: minute.
3. **Stopwatch** : 0:00.00~9 hour 59 minute 59 second.
4. **Timer** : Maximum countdown timer 9 hour 59 minute 59 second, default setting: 0:00.00
5. **Inactivity timer** : 000~999 minutes, default setting: 60 minutes, turned off.
6. **Sleep monitor** : sleep quality SLEEP 1~6: Excellent, Good, Fair, Below average, Not good, Poor.  
Default setting: turn off.
7. **Pedometer** : steps, distance, exercise time, current/ average speed.  
**Step** : 0~99999 steps  
**Distance** : 0.00~99.99~999.9K(KM) or 0.00~99.99~999.9M(M)  
**Exercise time** : 0:00.00~23 hour 59 minute.  
**Current speed** : 0.0~20.0 KM/H (12.5 M/H)

**Average speed** 🚶: 0.0~20.0 KM/H (12.5M/H)

**8. KCAL:** 0.0~999.9~99999KCAL

**9. Heart rate** ❤️: 30~240bpm, target heart rate default setting: turned off

**Maximum heart rate** †: default lower heart rate+1→240, default setting: 180bpm

**Minimum heart rate** †: default 30→upper heart rate-1, default setting: 90bpm

**Heart rate time:** 00:00.00~9h59m59s

**10. RCV:** F1~F6 6 level, F1 fastest, from fast to slow, F6 slowest

## 11. Personal parameters

**M/I:** Metric KG-CM, Imperial Lb-In, default setting: KG-CM Metric.

**H:** 90~240 CM, default setting: 170 CM ( 3'0"~7' 10" default setting: 5'7")

**W:** 20~220kg, default setting: 70 kg (44~485lb default setting: 154lb)

**SEX:** M(male)/F(female), default setting: M(male)

**AGE:** 10-99, default setting: 30

**S:** 10-300 cm, default setting: 75 cm (0'4" ~9'10" default setting: 2'6")

**R:** 10-300 cm, default setting: 105 cm (0'4" ~ 9'10") default setting: 3'6")

**12. MEM:** 7 days memory recall: steps, distance, exercise time, average speed, calorie, average heart rate, maximum heart rate.

**13. Contrast:** 1~15, default setting: 13.

**14. Environment**

Operation: 0 °C ~ 50 °C (32 °F ~ 122 °F)

Storage: 5 °C ~ 35°C (41 °F ~ 95 °F)

Relative humidity: 70% ↓

**15. Battery:** 210mAh lithium polymer, rechargeable, estimated lifetime: 5 years.

**16. Water resistance:** 30M

**NOTE:**


3 ATM waterproof tested. Product stays in good condition at a maximum depth of 30 meters under water when not in use. The plastic case is thermosensitive, which means it can be affected by bathing water or steam. Do not use the device during swimming or showering. It is, however, suitable for use in rain.

## ■ MAINTENANCE

### ★ Battery

The battery is a rechargeable lithium polymer battery.

Follow below guide to extend the service time and reduce the risk of damages, leaks (electrolytes), fires, burns and personal injuries.

1. With fully charged battery, the device may measure your heart rate continuously for 26 hours (green light on). Without green light function (heart rate measurement off) the device may work for several months.
2. When  is displayed, do not use the device for heart rate measurement anymore. Charge the battery as soon as possible.
3. Charging the battery (FIG 23, 24):

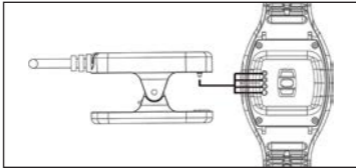


FIG 23

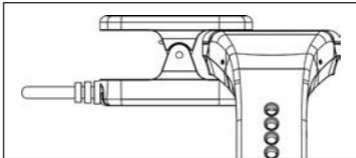


FIG 24

- i. Ensure, that the 4 connectors are dry (you may use a towel to rub them dry).
- ii. Connect USB cable to your computer and to device
- iii. Connect the clip of USB cable to the 4 connectors correctly. The yellow indicator light will flash and LCD will show charging process. If the battery is fully charged, LCD will show "FULL".



#### 4. Maintenance

- i. Charge the battery at least once every 6 months. Turn off the watch during transportation and storage to save battery energy.
- ii. Don't expose the watch to high temperatures.
- iii. Don't take out the battery or damage or burn the watch.
- iv. If the device is damaged and/or battery is separated, keep it away from children.

#### ★ Watch

1. Operating conditions: 0°C~50°C. Do not expose to direct sunlight or very high or very low temperatures to avoid damages.
2. Storage environment: Dry, aerated, temperature between 5°C~35°C, relative humidity under 70%. Do not store corrosive gases together with the device.
3. Do not place in the range of statically charged objects, e.g. TV screens to avoid damages.
4. Avoid shocks and do not use organic solutions, gasoline, alcohol or paint etc. to take care of the device.

## **For our devices we provide a warranty as defined below:**

1. In accordance with the following conditions (numbers 2-5) we repair defect or damage to the device free of charge, if the cause is a manufacturing defect. Therefore, these defects / damages need to be reported to us without delay after appearance and within the warranty period of 24 months after delivery to the end user. The warranty does not cover parts, which easily break (e. g. glass or plastic). The warranty does not cover slight deviations of the product, which are insignificant for usability and value of the device and damage caused by chemical or electrochemical effects and damages caused by penetration of water or generally force majeure damage.
2. The warranty achievement is the replacement or repair of defective parts, depending on our decision. The cost of material and labor will be borne by us. Repairs at customer site cannot be demanded. The proof of purchase along with the date of purchase and / or delivery is required. Replaced parts become our property.
3. The warranty is void if repairs or adjustments are made, which are not authorized by us or if our devices are equipped with additional parts or accessories that are not adapted to our devices. Furthermore, the warranty is void if the device is damaged or destroyed by force majeure or due to environmental influences and in case of improper handling / maintenance (e.g. due to non-observance of the instruction manual) or mechanical damages. The customer service may authorize you to replace or repair defective parts after telephone consultation. In this case, the warranty is not void.
4. Warranty services do not extend the warranty period nor do they initiate a new warranty period.
5. Further demands, especially claims for damages which occurred outside the device, are excluded as long as a liability is not obligatory legal.
6. Our warranty terms - which cover the requirements and scope of our warranty conditions - do not affect the contractual warranty obligations of the seller.
7. Parts of wear and tear are not included in the warranty.
8. The warranty is void if not used properly or if used in gyms, rehabilitation centers and hotels. Even if most of our units are suitable for a professional use, this requires a separate agreement.

## TABLE DES MATIÈRES

<b>RÉSUMÉ</b> .....	76
Horloge & Accessoires .....	77
Fonctions de l'horloge .....	78
<b>BOUTONS ET ICÔNES</b>	
Boutons .....	79
Icônes .....	80
Activer l'horloge .....	81
Ajuster le contraste .....	81
<b>Modes de fonctionnement</b>	
Mode de fonctionnement principal .....	82
Paramètres et fonctionnement .....	82
<b>Comment porter et utiliser l'horloge</b> .....	95
Mesurer la fréquence cardiaque .....	96
Podomètre .....	99
Télécharger la mémoire et consultation .....	101
Surveillance du sommeil .....	102
Alarme d'inactivité .....	103
Alarme, chronomètre et fonctionnement de la minuterie .....	104
<b>CARACTÉRISTIQUES</b> .....	104
<b>ENTRETIEN</b>	
Batterie .....	107
Horloge .....	109
<b>Conditions de garantie</b> .....	110

## ■ RÉSUMÉ

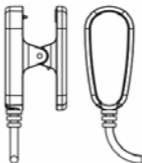
Nous vous félicitons pour l'achat de ce cardiofréquencemètre sans lanières pour une mesure continue avec fonction de podomètre. Ce produit mesure non seulement votre fréquence cardiaque de façon précise, mais il comprend aussi la fonction récupération du pouls, un podomètre, un compteur de la consommation de calories et la surveillance du sommeil. L'horloge peut être portée sur le poignet.

Vous pouvez télécharger les données de vos exercices comme les étapes, la distance, la durée de l'exercice, la vitesse moyenne, la consommation de calories, la fréquence cardiaque maximale, la fréquence cardiaque moyenne et analyser ces données via une connexion USB sur votre ordinateur (graphiques triées par date, etc.).

## ★ Horloge & Accessoires (fig. 1)



1. Horloge



2. Chargeur USB et  
câble de connexion

TABLE DES MATIÈRES	
ÉCRAN	74
Horloge & Accessoires	77
Fonctions de l'horloge	78
ACTIVITES ET CÔMEX	
Battements	78
Activité	79
Activité (horloge)	81
Activité (activité)	81
Modes de fonctionnement	
Modes de fonctionnement général	82
Paramètres et fonctionnement	82
Comment parler au téléphone (horloge)	86
Mesurer le fréquence cardiaque	86
Prendre des photos	88
Télécharger la mémoire et consulter	117
Qualité de la parole	117
Jeux d'horloge	117
Alerte, alarme et fonctionnement de la montre	118
CARACTÉRISTIQUES	118
ACTIVITÉS	
Batterie	117
Horloge	118
Conditions de garantie	118

3. Manuel de l'utilisateur

fig. 1

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Avant de commencer tout programme d'exercices, consultez votre médecin. L'horloge peut mesurer votre rythme cardiaque avec précision, mais ce n'est pas un appareil médical. Veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser l'horloge si vous avez des questions ou des doutes quant à son utilisation.

## ★ Fonctions de l'horloge (fig.2)



fig. 2

## ■ BOUTONS ET ICÔNES (fig. 3)

### ★ 4 boutons :

#### 1. Mode (Modes)

- Passez à travers les 5 fonctions horloge, podomètre, calories, fréquence cardiaque et modes de mémoire
- Appuyez et maintenez le bouton MODE enfoncé pendant 2 secondes pour entrer ou sortir du mode réglage de la fonction correspondante
- Paramètres de commutation
- Appuyez et maintenez le bouton enfoncé pendant 2 secondes pour télécharger la mémoire sur votre ordinateur



#### 2. Reset (Réinitialiser)

- Modes de fonctionnement de la commutation
- Réduire la valeur enregistrée
- Appuyez pendant 2 secondes pour réinitialiser ou supprimez les données
- Consulter la mémoire de la journée


#### 3. Start (Démarrage)

- Appuyez pendant 2 secondes pour activer / désactiver la mesure de la fréquence cardiaque
- Augmentez la valeur enregistrée
- Commutez entre le mode horloge et calendrier
- Marche / arrêt de la minuterie









- Activer / désactiver l'alarme
- Appuyez et maintenez le bouton
- ALARME D'INACTIVITÉ ou SURVEILLANCE DU SOMMEIL enfoncé pendant 2 secondes pour activer / désactiver la fonction
- Consulter la qualité de votre sommeil
- Démarrer ou quitter le mode récupération du pouls
- Consulter la mémoire

#### 4. Light (Lumière)








Allumez le rétroéclairage pendant 5 secondes

**REMARQUE** : le rétroéclairage et les sons ne fonctionnent pas lorsque l'indicateur affiche une batterie faible 

#### ★ Icônes

- 
**PM** signifie « avant midi »  
**PM** signifie « après midi »  
 (format 12 heures)
- 
 ALARME
- 
 SONNETTE D'ALARME
- 
 INDICATEUR DE BATTERIE FAIBLE
- 
 CHRONOMÈTRE
- 
 MINUTERIE
- 
 ALARME D'INACTIVITÉ
- 
 SURVEILLANCE DU SOMMEIL



- 9.  PAS
- 10.  DISTANCE
- 11.  VITESSE  VITESSE MOYENNE
- 12.  0:00.00 DURÉE DE L'EXERCICE
- 13. **KCAL** CALORIES
- 14.  RYTHME CARDIAQUE ((♥)) = Surveillance du RYTHME CARDIAQUE CIBLE
- 15.  MÉMOIRE

## ★ Activer votre horloge

1. Enlevez-la de l'emballage.
2. Séparez le film de protection.
3. Appuyez sur un bouton quelconque et maintenez-le enfoncé pendant 1 seconde pour activer l'horloge. L'écran s'allume.

**REMARQUE** : appuyez et maintenez les boutons MODE + RESET en même temps enfoncés pendant 2 secondes pour éteindre l'écran.

## ★ Ajuster le contraste

Dans n'importe quel mode, appuyez et maintenez les boutons START+RESET en même temps enfoncés pendant 2 secondes pour ajuster le contraste. L'écran affiche : (cf. photo)



Pour augmenter la valeur, appuyez sur le bouton START, pour diminuer le contraste, sur RESET. Plage de réglage : 1 à 15. Appuyez sur le bouton MODE pour quitter. Si aucune action n'est effectuée pendant 1 minute, le mode sera automatiquement annulé.

## ■ MODES DE FONCTIONNEMENT

### ★ Mode de fonctionnement principal (fig. 4)

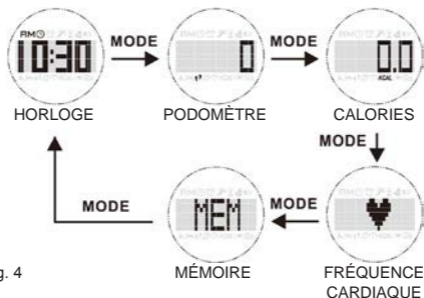


fig. 4

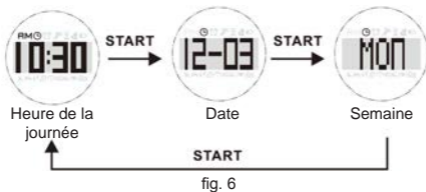
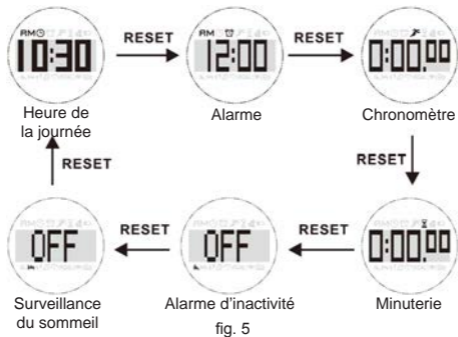
### ★ REGLAGE/FONCTIONNEMENT

Dans ce mode, appuyez et maintenez le bouton **MODE** enfoncé pendant 2 secondes pour accéder au mode réglage. Appuyez sur le bouton **START** pour augmenter ou sur **RESET** pour diminuer la valeur ; en appuyant sur le bouton correspondant pendant quelques secondes, vous accélérez le réglage de la valeur. Appuyez sur le bouton **MODE** pour passer à la valeur suivante. Appuyez et maintenez le bouton **MODE** enfoncé pendant 2 secondes pour quitter la fonction.

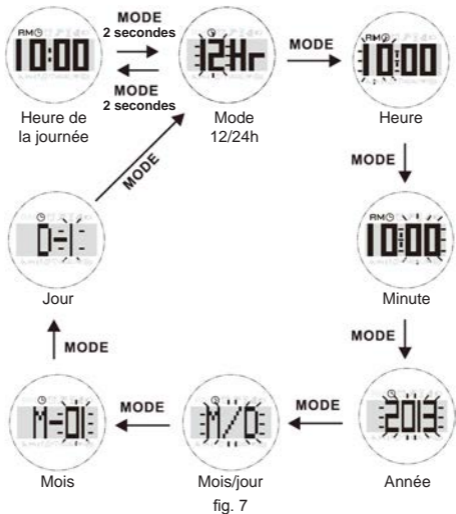
**REMARQUE** : en mode MEM, maintenez le bouton MODE enfoncé pendant 2 secondes pour entrer en mode transmission USB.

# 1. FONCTIONNEMENT DE L'HORLOGE 🕒 :

A. Fonctions disponibles (fig. 5, 6) :

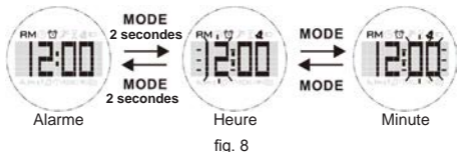


## B. Réglage et le fonctionnement de l'horloge (fig. 7)



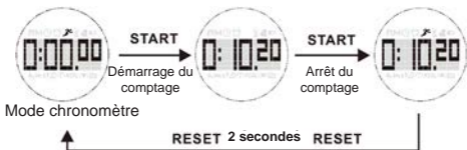
**REMARQUE :** M / D signifie mois / jour ;  
D / M signifie jour / mois

## C. Réglage de l'alarme (fig. 8)


**REMARQUES :**

- En mode ALARME, appuyez sur le bouton START pour activer / désactiver l'alarme.
- En mode réglage de l'alarme, appuyez sur RESET ou sur le bouton START pour activer l'alarme automatiquement et afficher « 📌 » en même temps. Un signal sonore sera émis pendant 30 secondes lorsque l'heure prédéfinie est atteinte.

## D. Fonctionnement du chronomètre (fig. 9)



## REMARQUES :

- Durée maximale : 9 heures, 59 minutes et 59 secondes (« : » ne clignote pas)
- En mode comptage, l'icône «  » clignote lorsque vous passez à un autre mode. Cela signifie que le chronomètre est toujours actif. Pour arrêter le comptage, appuyez sur n'importe quel bouton.

## E. Réglage de la minuterie & Fonctionnement

### ① Réglage de la minuterie (fig. 10)

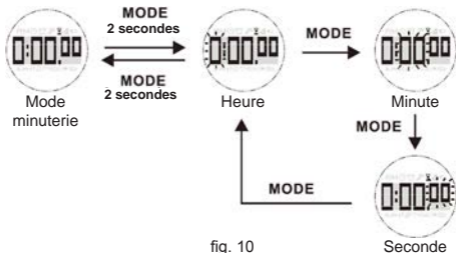


fig. 10

② Fonctionnement de la minuterie (fig. 11)



fig. 11

**REMARQUES :**

- L'icône « : » clignote lorsque vous passez à un autre mode, l'icône « ⌚ » continue à clignoter.
- Le dispositif émet un signal sonore pendant 10 secondes lorsque le compte à rebours atteint 0. Il passe alors à votre valeur de consigne pendant le compte à rebours s'arrête.

## F. Réglage de l'alarme d'inactivité (fig. 12)

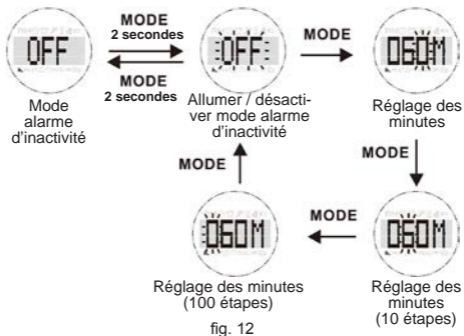



fig. 12

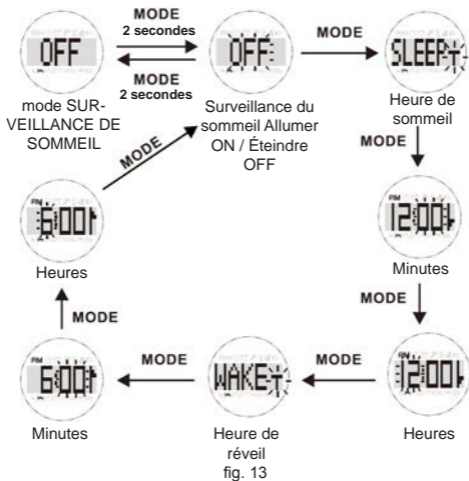
### REMARQUES :

- en mode alarme d'inactivité, l'icône «» et CLOCK est affichée. Si vous ne vous déplacez pas ou ne marchez pas dans le délai prédéfini, 3 bips par seconde seront émis pendant 10 secondes.
- En mode alarme d'inactivité, appuyez sur START pour quitter le mode ou y ré-entrer.
- Le mode alarme d'inactivité ne peut pas être activé lorsque la surveillance du sommeil est active.



## G. Réglage de la mise en veille & fonctionnement

### ① Réglage de la minuterie de mise en veille (fig. 13)



② Consultez la qualité de votre sommeil (fig. 14)

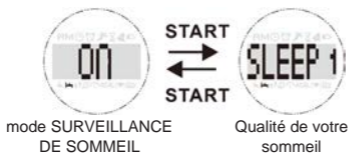


fig. 14

**REMARQUE** : en mode SURVEILLANCE DE SOMMEIL, appuyez sur le bouton START pendant 2 secondes pour activer / désactiver la fonction.

## 2. RÉGLAGE DU PODOMÈTRE & FONCTIONNEMENT :

A. Changement de fonctions (fig. 15)

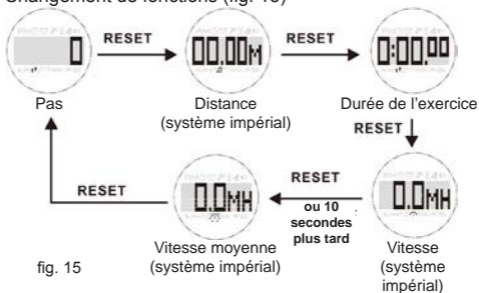


fig. 15

## B. Réglage du PODOMÈTRE &amp; fonctionnement (fig. 16)

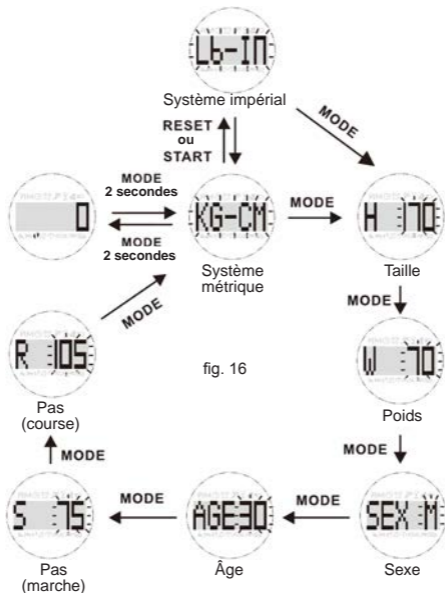


fig. 16

### 3. MODE RYTHME CARDIAQUE, FONCTIONNEMENT ♥ :

A. Réglage et fonctionnement de la fréquence cardiaque cible (fig. 17)

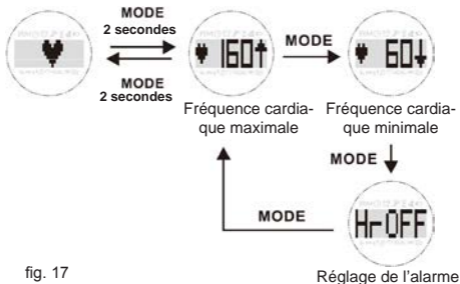


fig. 17

B. Démarrer / quitter la mesure de la fréquence cardiaque (fig. 18)

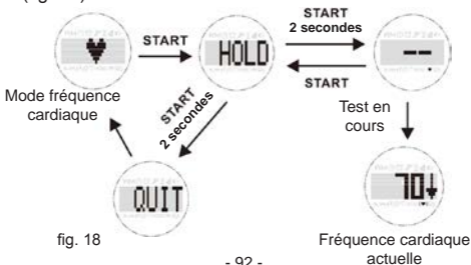


fig. 18

C. Consultez vos données de fréquence cardiaque (fig. 19)

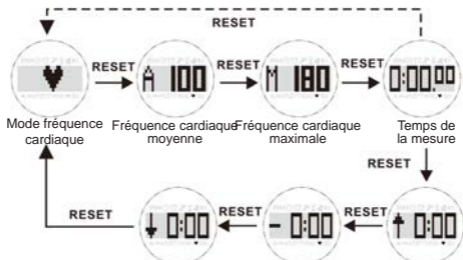


fig. 19    Durée de la fréquence cardiaque cible fixée ci-dessous    Durée de la fréquence cardiaque dans le cadre de la cible fixée    Durée de la fréquence cardiaque ci-dessous fixée ci-dessous

**REMARQUE :** si aucune fréquence cardiaque cible n'est définie, vous pouvez consulter uniquement votre fréquence cardiaque moyenne et maximale et le temps de la mesure.

D. Mesure de la récupération de la fréquence cardiaque (fig. 20)



fig. 20

## 4. FONCTIONNEMENT DU MODE MÉMOIRE MEM :

A. Consulter la mémoire (fig. 21) 

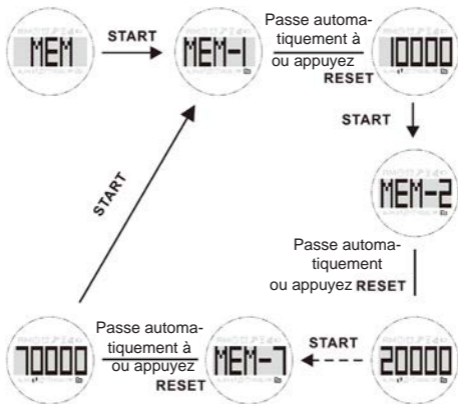


fig. 21

**REMARQUE :** en mode rappel MEMORY, appuyez sur **MODE** pour quitter et sur **entrée** pour passer au mode **CLOCK**.

## B. Téléchargement de la mémoire (fig. 22)



fig. 22

## ■ COMMENT PORTER ET UTILISER L'HORLOGE

Pour utiliser l'écran, vous devez :

1. Attacher l'horloge de façon serrée de sorte que le capteur optique soit en contact direct avec votre peau. Les données sont plus précises si vous le portez cette façon.
2. Portez l'horloge au-dessus de votre poignet sur l'avant-bras.
3. Effectuez vos exercices pendant quelques minutes avant d'allumer l'écran. L'augmentation du flux sanguin améliore l'exactitude des mesures.

**PS :** Le temps froid peut influencer la précision de mesure. Nous recommandons d'utiliser l'écran à l'intérieur ou d'utiliser un manchon de protection à l'extérieur.

## REMARQUES :

- a. Si vous ne désirez pas la fonction de mesure de la fréquence cardiaque, vous pouvez utiliser l'appareil comme horloge ordinaire.
- b. Réglez toujours la date et l'heure avant d'utiliser l'appareil (fig. 7).

### ★ Mesurer la fréquence cardiaque


#### 1. Porter l'horloge correctement

Portez l'horloge bien au-dessus de votre poignet.


#### 2. Réinitialiser les données

Appuyez sur le bouton MODE pour entrer en mode fréquence cardiaque, puis appuyez et maintenez le bouton RESET enfoncé pendant 2 secondes pour réinitialiser les données (un bip est émis).

#### 3. Réglez votre fréquence cardiaque cible (si désiré)


Maintenez le bouton MODE pendant 2 secondes enfoncé pour régler la fréquence cardiaque cible. Si l'icône «» apparaît, la cible est déjà réglée et active.

#### 4. Démarrer la mesure de la fréquence cardiaque

Maintenez le bouton START enfoncé pendant 2 secondes jusqu'à ce que l'horloge émette un bip et «» s'affiche. Après quelques secondes, vous verrez la fréquence cardiaque mesurée s'afficher sur l'écran.



**REMARQUES :**

1. Lors de la mesure de la valeur de la fréquence cardiaque, l'icône « ♥ » clignote.
2. Lorsque le voyant vert clignote sur la face avant de l'appareil, aucune fréquence cardiaque n'est mesurée. Il cesse de clignoter si une valeur est mesurée et aucune valeur cible n'est définie. Si le voyant jaune clignote et un bip est émis toutes les 10 secondes, la valeur mesurée est inférieure à la fréquence cardiaque cible minimum. Si le voyant rouge clignote et un bip est émis toutes les 10 secondes, la valeur mesurée est supérieure à la fréquence cardiaque cible maximum. Si une valeur cible est définie et la valeur mesurée se situe dans la plage de la fréquence cardiaque cible, le voyant vert clignotera de nouveau.
3. Si aucune fréquence cardiaque n'est mesurée pendant plus d'une minute, l'appareil émet 3 bips et l'affichage  clignote. Ajustez la position de l'horloge sur votre bras si nécessaire. Si aucun pouls n'est détecté pendant plus de 2 minutes, un long bip se fait entendre et l'appareil quitte automatiquement le mode mesure.



## **5. Consultez vos données de fréquence cardiaque**

Lors de la mesure de la fréquence cardiaque, appuyez sur RESET pour consulter la fréquence cardiaque moyenne, la fréquence cardiaque maximale et la durée de la mesure etc.

## **6. Récupération du pouls**


Après l'exercice, appuyez sur START pour entrer en mode récupération du pouls. L'écran affiche « RCV-60 », ce qui signifie qu'un compte à rebours de 60 secondes va démarrer.

Pendant ce temps, votre pouls est mesuré en permanence. Si le compte à rebours atteint 0, le taux de récupération de votre pouls est évalué de F1 à F6. F1 signifie un excellent taux de récupération, F6 un taux de récupération du pouls lent. Appuyez sur START pour quitter le mode récupération du pouls.

## **REMARQUES :**

1. Avant d'entrer le mode récupération du pouls (en appuyant sur START), le dispositif doit être en mode mesure de la fréquence cardiaque.
2. Si « RSTRY » apparaît sur l'écran, veuillez essayer à nouveau.

## 7. Quitter la mesure de la fréquence cardiaque

Maintenez le bouton START enfoncé pendant 2 secondes pour quitter le mode mesure de la fréquence cardiaque. L'écran affiche «  », un signal sonore est émis et le voyant jaune clignote. Les deux voyants verts sur le dos s'éteignent automatiquement.

### ★ Podomètre

Le dispositif peut compter les pas, mesurer une distance, capter la vitesse ou mesurer d'autres valeurs. Pour utiliser ces fonctions, vous devez porter l'appareil fermement attaché sur votre bras.

#### 1. Régler l'unité de mesure (métrique / impérial), les pas (marche ou course), la taille, le poids, le sexe, l'âge (fig. 16)

En mode podomètre, maintenez le bouton MODE enfoncé pendant 2 secondes pour entrer dans le mode réglage pour les valeurs ci-dessus.

#### 2. Comment utiliser le podomètre

Maintenez le bouton RESET enfoncé pendant 2 secondes en mode podomètre pour réinitialiser les données des pas. Le comptage des pas débute uniquement après 10 pas au minimum.



## REMARQUES :

1. La consommation de calories est de préférence calculée sur la base de la fréquence cardiaque. Si aucune fréquence cardiaque n'est disponible, elle est calculée sur la base des pas. Maintenez le bouton RESET enfoncé pendant 2 secondes pour réinitialiser la valeur.
2. Si vous appuyez sur RESET, aucune valeur ne sera stockée. Un processus de mémorisation automatique s'effectue à 00h00 chaque jour. À ce moment, toutes les valeurs seront stockées et toutes les données actuelles réinitialisées.

### 3. Consulter les données du podomètre

Appuyez sur RESET en mode podomètre pour consulter les étapes, la distance, le temps, la vitesse et la vitesse moyenne. Appuyez sur MODE pour examiner la consommation de calories.

## REMARQUES :

1. Si l'icône «» clignote, vos pas sont comptés.
2. L'icône «» clignote lorsque la vitesse moyenne est affichée. Exception : pendant les 10 premières secondes après le compte des pas, la vitesse actuelle s'affiche.
3. K = kilomètres, KH = kilomètres / heure; M = miles, MH = miles / heure

## ★ Télécharger la mémoire et consultation


### 1. Télécharger la mémoire

Tout d'abord, installez le pilote sur votre ordinateur - téléchargement: [www.skandika.com/fitness/software](http://www.skandika.com/fitness/software)). Connectez l'horloge à l'ordinateur avec le câble USB et lancez le logiciel. Appuyez pendant 2 secondes sur le bouton MODE en mode MEM pour accéder au mode téléchargement ( «USB↔» est affiché). Une fois le processus du téléchargement terminé, «USB↔» s'affiche. Votre ordinateur peut analyser toutes les dates téléchargées et les afficher par des tableaux ou des graphiques triés.

#### REMARQUES :

1. Si l'appareil est connecté via USB, il peut entrer en mode charge. Appuyez sur le bouton MODE pour entrer en mode MEM si vous souhaitez télécharger des données.
2. Vous ne pouvez pas entrer en mode téléchargement, si aucune donnée n'est stockée ou si le câble USB n'est pas connecté.
3. Si les valeurs identiques seront téléchargées plus d'une fois, le logiciel efface automatiquement les doublons.

### 2. Consulter la mémoire


En mode MEM, appuyez sur le bouton START pour consulter la mémoire des 7 derniers jours. L'icône «» s'affichera. Appuyez sur RESET pour rappeler les données individuelles pour chaque jour (fig. 21).

**REMARQUE :** Vous ne pouvez pas entrer dans le mode consultation de la mémoire s'il n'y a aucune valeur stockée.

### 3. Remise à zéro de la mémoire


En mode consultation de la mémoire, vous pouvez réinitialiser les données stockées en maintenant le bouton RESET enfoncé pendant 2 secondes.

#### ★ Surveillance du sommeil

Appuyez sur le bouton RESET en mode CLOCK pour passer au mode surveillance du sommeil. L'icône «» s'affiche. Maintenant, appuyez sur le bouton MODE pour régler l'heure de sommeil et activer / désactiver la surveillance du sommeil. Appuyez sur START pour consulter la dernière évaluation de la qualité du sommeil :


SLEEP1 = Excellent, SLEEP2 = Bien SLEEP3 = Suffisant,  
SLEEP4 = En-dessous de la moyenne SLEEP5 = Pas bon,  
SLEEP6 = Insuffisant

#### REMARQUES :

1. Lors du démarrage de la surveillance du sommeil l'icône «» reste affichée en continu avec l'horloge.
2. Les heures de sommeil et de réveil ajustées et une demi-heure avant et/ou après se situent hors de la plage de surveillance.
3. Pendant la surveillance du sommeil, appuyez sur le bouton START pour activer /désactiver la surveillance.
4. Le temps de sommeil ajusté devrait dépasser 2 heures, sinon aucune surveillance n'est possible.


5. Après l'activation de la surveillance du sommeil, «SLEEP» s'affiche et la qualité du sommeil des derniers jours apparaît.
6. La fonction de surveillance du sommeil n'est pas adaptée pour une surveillance à des fins médicales.

### ★ Alarme d'inactivité

Appuyez sur le bouton RESET en mode CLOCK pour choisir le mode alarme d'inactivité. L'icône «» s'affiche. Appuyez sur le bouton MODE pour régler la minuterie d'inactivité et pour activer ou désactiver l'alarme d'inactivité (fig. 12).

Après l'activation de l'alarme, l'appareil vous alertera pendant 10 secondes si aucune activité n'est détectée dans la période ajustée.












### REMARQUES :

1. Lors du démarrage de la fonction d'alarme d'inactivité, l'icône «» reste affichée en continu avec l'horloge.
2. Appuyez sur START pour activer ou désactiver l'alarme d'inactivité.
3. La fonction d'alarme d'inactivité ne peut pas être activée lorsque la surveillance du sommeil est active.

## ★ Alarme, chronomètre et fonctionnement de la minuterie

1. Fonctionnement ALARME--- cf. fig. 8
2. Fonctionnement CHRONOMÈTRE --- cf. fig. 9
3. Fonctionnement MINUTERIE --- cf. fig. 10 et 11

## ■ CARACTÉRISTIQUES

1. **Horloge / Calendrier**  : heure / date mode : heure, minute, mois, date, semaine, 12/24h, Calendrier 100 ans : 2 000 à 2 099.
2. **Alarme**  : une alarme : heure : minute.
3. **Chronomètre**  : 0:00.00 - 9 heures, 59 minutes, 59 secondes
4. **Minuterie**  : 9 heures, 59 minutes, 59 secondes au maximum, paramètre par défaut : 0:00.00
5. **Alarme d'inactivité**  : 000 à 999 minutes, paramètre par défaut : 60 minutes, éteint
6. **Surveillance du sommeil**  : évaluation de la qualité du sommeil : SLEEP 1~6 ; Excellent, Bien, Suffisant, En-dessous de la moyenne, Pas bon, Insuffisant
7. **Podomètre**  : pas, distance, durée de l'exercice, vitesse actuelle / moyenne  
**Pas**  : 0~99999 pas  
**Distance**  : 0.00 ~ 99.99 ~ 999.9K (km) ou 0.00 ~ 99.99 ~ 999.9M (miles)  
**Durée**  : 0:00.00~23 heures, 59 minutes  
**Vitesse actuelle**  : 0.0~20.0 km/h (12.5 m/h)



**Vitesse moyenne:** 🚲: 0.0~20.0 km/h (12,5 m/h)

FR

**8. Calories:** 0.0~999.9~99999 KCAL

**9. Fréquence cardiaque** ❤️: 30 à 240 bpm, fréquence cardiaque cible, , paramètre par défaut : éteint

**Fréquence cardiaque maximale** †: par défaut, fréquence cardiaque inférieure + 1 → 240, paramètre par défaut : 180bpm

**Fréquence cardiaque minimale** ‡: par défaut 30→ fréquence cardiaque supérieure -1, paramètre par défaut : 90 bpm

**Durée de la fréquence cardiaque** : 00:00.00~9h59m59s

**10. RCV:** F1~F6 6 Stages, F1 le plus rapide, de rapide à lent, plus lent F6

**11. Paramètres personnels**

**M/I:** KG-CM métrique, Lb-In, imperial, réglage par défaut : KG-CM métrique.

**H (Taille):** 90 à 240 CM, paramètre par défaut : 170 CM ( 3'0" à 7' 10", paramètre par défaut : 5'7")

**W (Poids):** 20 à 220 kg, paramètre par défaut : 70 kg (44 à 485 lb, paramètre par défaut : 154lb)

**SEX (SEXE):** M (masculin) / F (féminin), paramètre par défaut : M (masculin)

**AGE (Âge):** 10 à 99, paramètre par défaut : 30

**S:** 10-300 cm, paramètre par défaut: 75 cm (0'4" ~9'10" paramètre par défaut: 2'6")

**R:** 10-300 cm, paramètre par défaut: 105 cm (0'4" ~ 9'10") paramètre par défaut: 3'6")

**12. MEM (Mémoire):** 7 jours de rappel de mémoire : pas, distance, durée de l'exercice, vitesse moyenne, calories, fréquence cardiaque moyenne, fréquence cardiaque maximum

**13. Contraste:** 1~15, paramètre par défaut: 13.

**14. Conditions de stockage / de fonctionnement:**

Fonctionnement: 0 °C ~ 50 °C (32 °F ~ 122 °F)

Stockage: 5 °C ~ 35°C (41 °F ~ 95 °F)

Humidité relative: < 70%

**15. Batterie:** Lithium-polymère 210mAh, rechargeable, durée de vie estimée : 5 ans.

**16. Imperméable à l'eau:** 30m

#### **REMARQUE:**


Testé 3 ATM. Le produit est étanche jusqu'à une profondeur maximale de 30 mètres lorsqu'il n'est pas en cours d'utilisation. Le boîtier en plastique est thermosensible, ce qui signifie qu'il peut être affecté par l'eau de bain ou la vapeur. N'utilisez pas l'appareil en nageant ou sous la douche. Il est, cependant, adapté à une utilisation sous la pluie.

## ■ ENTRETIEN

### ★ Batterie

La batterie au lithium-polymère est rechargeable.

Pour prolonger sa durée de vie et réduire le risque de dommages, de fuites (électrolytes), incendies, brûlures et blessures corporelles, respectez les instructions ci-dessous.

1. Avec une batterie complètement chargée, l'appareil peut mesurer votre rythme cardiaque en continu pendant 26 heures (témoin vert). Sans fonction témoin vert (mesure de la fréquence cardiaque désactivée) l'appareil peut fonctionner pendant plusieurs mois.
2. Lorsque «» est affiché, n'utilisez plus l'appareil pour mesurer la fréquence cardiaque. Chargez la batterie dès que possible.
3. Charger la batterie (fig. 23/24) :

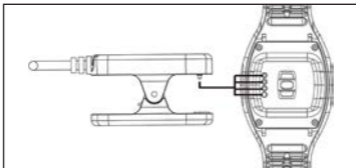


fig. 23

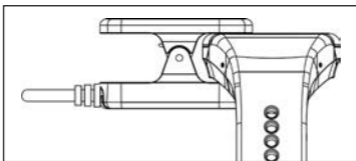


fig. 24

- i. Assurez-vous que les 4 connecteurs soient secs (vous pouvez utiliser une serviette pour les sécher).
- ii. Branchez le câble USB à votre ordinateur et à l'appareil.
- iii. Connectez la pince du câble USB correctement aux 4 connecteurs. Le voyant jaune clignotera et l'écran LCD affichera le processus de charge. Si la batterie est complètement chargée, l'écran LCD affichera « FULL ».

#### 4. Entretien

- i. Chargez la batterie au moins une fois tous les 6 mois. Éteignez l'horloge pendant le transport et le rangement pour économiser l'énergie de la batterie.
- ii. N'exposez pas l'horloge à des températures élevées.
- iii. Ne retirez pas la batterie, n'endommagez ou ne jetez pas l'horloge dans des flammes.
- iv. Si l'appareil est endommagé et / ou la batterie est enlevée, tenez-les hors de la portée des enfants.

#### ★ Horloge

1. Conditions de fonctionnement : 0°C à 50°C. N'exposez pas l'appareil à la lumière du soleil, à des températures très élevées ou très basses pour éviter les dommages.
2. Rangement : conservez l'appareil dans un endroit sec, bien aéré, à des températures comprises entre 5 et 35°C et à une humidité relative inférieure à 70%. Ne conservez pas l'appareil ensemble avec des gaz corrosifs.
3. Ne placez pas l'appareil près d'objets chargés avec de l'électricité statique, p.ex. des écrans de télévision pour éviter les dommages.
4. Évitez les chocs et n'utilisez pas des solutions organiques, de l'essence, de l'alcool ou de la peinture, etc. pour nettoyer ou soigner l'appareil.

## **Pour nos appareils la garantie s'applique selon les conditions suivantes :**

1. Nous réparons nos appareils gratuitement en conformité avec les exigences suivantes (points 2 à 5): Des dommages ou des défauts de l'appareil s'il s'avère que c'est un défaut de fabrication, si vous nous l'avez avisé immédiatement après sa constatation et dans les 24 mois après la livraison au consommateur final. La garantie ne couvre pas les pièces fragiles telles que le verre ou le plastique. La prise en charge de la garantie ne peut pas être revendiquée lors de légères déviations de la texture non pertinents pour la valeur et l'utilité de l'appareil ; des dommages causés par les produits chimiques et des influences électrochimiques ; des dégâts causés par la pénétration de l'eau ou généralement par des dommages causés par force majeure.
2. La prestation sous garantie comprend, selon notre appréciation, la remise en état des pièces défectueuses ou leur remplacement par des pièces neuves. Les coûts des pièces et de main d'oeuvre sont à notre charge. Nous n'envoyons pas des monteurs sur place pour effectuer des réparations. Le bon de caisse et / ou la date de livraison doit nous être présenté. Les pièces remplacées deviennent notre propriété.
3. Le droit à la garantie s'éteint prématurément si l'acheteur ou un tiers procède à des modifications, à des réparations inappropriées non autorisées par nous ou si nous appareils sont dotés d'autres accessoires ou pièces non compatibles. Cela s'applique aussi en cas d'endommagement ou de destruction, dans le cas de force majeure ou en cas d'influences extérieures, de dommages survenus par suite de la manipulation inappropriée – notamment le non-respect des instructions et de la maintenance ou en cas de petits défauts mécaniques de quelconque nature. Le service à la clientèle peut autoriser par téléphone la réparation ou l'échange des pièces qui vous sont envoyés. Dans ce cas, la garantie ne s'éteint pas.
4. Les prestations fournies dans le cadre de la garantie ne conduisent aucunement à un prolongement de la durée de la garantie, elles n'engendrent pas non plus une nouvelle garantie.
5. D'autres droits, notamment ceux qui visent la compensation de dommages (dommages consécutifs) sont exclus dans la mesure où une responsabilité n'est pas définie comme obligatoire par la loi.
6. Nos conditions de garantie contenant les conditions et la portée de nos conditions de garantie n'entravent pas les obligations de prestations de garantie du vendeur.
7. Les pièces d'usure ne sont pas couvertes par la garantie.
8. Le droit à la garantie s'éteint en cas d'utilisation non conforme, notamment dans les studios fitness, les centres de réadaptation et hôtels. Même si la plupart de nos appareils sont de qualité satisfaisante pour un usage professionnel, cela nécessite des accords séparés avec le client.

# ÍNDICE

<b>RESUMEN</b> .....	112
Reloj y accesorios .....	113
Funciones del reloj .....	114
<b>BOTONES Y SÍMBOLOS</b>	
Botones .....	115
Símbolos.....	116
Active su reloj .....	117
Ajuste del contraste .....	117
<b>MODO DE FUNCIONAMIENTO</b>	
Modo de funcionamiento principal.....	118
Ajustes y manejo .....	118
<b>CÓMO LLEVAR Y USAR EL RELOJ</b> .....	131
Medición del ritmo cardíaco.....	132
Podómetro .....	135
Cargar memoria y examen.....	137
Monitorización del sueño.....	138
Alarma de inactividad .....	139
Funcionamiento alarma, cronómetro y temporizador .....	140
<b>ESPECIFICACIONES</b> .....	140
<b>MANTENIMIENTO</b>	
Batería.....	143
Reloj .....	145
<b>CONDICIONES DE GARANTÍA</b> .....	146

## ■ RESUMEN

Le felicitamos por haber adquirido este monitor del ritmo cardíaco sin pulsera con funciones de medición continua y podómetro. Este producto no solo mide su ritmo cardíaco con precisión, sino que también incluye recuperación del pulso, podómetro, consumo de calorías, alarma de inactividad y monitorización del sueño. Puede llevar el reloj en la muñeca.

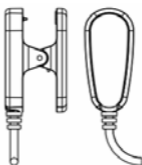
Puede cargar datos de ejercicio, como pasos, distancia, duración del ejercicio, velocidad media, consumo de calorías, ritmo cardíaco máximo, ritmo cardíaco medio, etc., mediante conexión USB con su ordenador para su posterior análisis (gráficos por fecha, etc.).



## ★ Reloj y accesorios (FIGURA 1)



1. Reloj



2. Cargador y cable de conexión USB

Índice	
REQUERIMIENTOS	112
Reloj y accesorios	112
Funciones del reloj	112
<b>BOTONES Y SÍMBOLOS</b>	
Botón	116
Corona	116
Botón de inicio	117
Alfiler del corchete	117
<b>MODO DE FUNCIONAMIENTO</b>	
Modo de funcionamiento principal	118
Apagado y encendido	118
<b>CÓMO LEER Y USAR EL RELOJ</b>	
Módulo del ritmo cardíaco	120
Presiones	120
Carga de memoria y suenan	127
Modificación del sueño	128
Alarma de inactividad	128
Funcionamiento diario, calendario y temporizador	130
<b>ESPECIFICACIONES</b>	
RENTORNO	140
Reloj	140
<b>CONDICIONES DE GARANTÍA</b>	
	140

3. Manual del usuario

fig. 1

## INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE

Consulte a su médico antes de empezar a hacer cualquier ejercicio. El reloj mide el ritmo cardíaco con precisión, pero no es un dispositivo médico. Consulte a su médico antes de usar el reloj si tiene cualquier duda.

## ★ Funciones del reloj (FIGURA 2)



fig. 2

## ■ BOTONES Y SÍMBOLOS (FIGURA 3)

### ★ 4 botones:

#### 1. Mode (Modo)

- Alternar entre las 5 funciones modo de reloj, podómetro, ritmo cardíaco y memoria
- Pulse MODE y manténgalo pulsado 2 segundos para entrar o salir del ajuste de la función correspondiente
- Cambie los parámetros deseados
- Pulse y mantenga pulsado 2 segundos para cargar la memoria en su ordenador

#### 2. Reset (Reinicio)

- Cambiar modos de funcionamiento
- Reducir el valor establecido
- Mantener durante 2 segundos para reiniciar o borrar datos
- Recuperar la memoria del día

#### 3. Start (Inicio)


- Mantener durante 2 segundos para encender/apagar la medición del ritmo cardíaco
- Aumentar el valor establecido
- Cambiar entre el modo de reloj y calendario
- Inicio/parada del temporizador











- Encender/apagar alarma
- Pulsar y mantener durante 2 segundos para encender/apagar la
- ALARMA DE INACTIVIDAD o MONITORIZACIÓN DEL SUEÑO
- Revisar la calidad de su sueño
- Iniciar o cerrar el modo de recuperación del pulso
- Recuperar la memoria









#### 4. Light (Luz)

- Encender la luz de fondo durante 5 segundos

**NOTA:** La luz de fondo y el sonido de los botones no funcionan cuando aparece el indicador de batería baja .

#### ★ Símbolos

1.  RELOJ: **PM** significa «antes del mediodía»; **PM** significa «después del mediodía» (formato de 12 horas)
2.  Alarma
3.  Timbre de la alarma
4.  Indicador de batería baja
5.  Cronómetro
6.  Temporizador
7.  Alarma de inactividad
8.  Monitorización del sueño


- 9.  Pasos
- 10.  Distancia
- 11.  Velocidad  Velocidad media
- 12.  0:00.00 Duración del ejercicio
- 13. **KCAL** Calorías
- 14.  Ritmo cardíaco () = Monitorización del ritmo cardíaco objetivo
- 15.  Memoria

## ★ Active su reloj

1. Saque el reloj
2. Separe la lámina protectora
3. Pulse cualquier botón y manténgalo pulsado 1 segundo para activar el reloj. La pantalla se encenderá.

**NOTA:** Pulse simultáneamente MODE+RESET (MODO + REINICIO) y manténgalos pulsados durante 2 segundos para apagar la pantalla.

## ★ Ajuste del contraste

En cualquier modo, pulse simultáneamente los botones START+RESET (INICIO+REINICIO) y manténgalos pulsados durante 2 segundos para acceder al ajuste del contraste. En la pantalla aparece:  Pulse START (inicio) para aumentar el valor y RESET (reinicio) para disminuir el valor de contraste. Rango de ajuste: 1~15. Pulse el botón MODE (modo) para salir. Si no se realiza ninguna acción durante 1 minuto, el modo se cancela automáticamente.

## ■ MODO DE FUNCIONAMIENTO

### ★ El modo de funcionamiento principal (FIGURA 4)

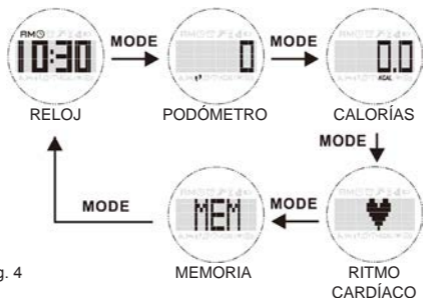


fig. 4

### ★ AJUSTE/MANEJO

En este modo, pulse el botón **MODE** y manténgalo pulsado durante 2 segundos para acceder al modo de ajuste. Pulse **START** para aumentar el valor o **RESET** para reducirlo; si pulsa prolongadamente el botón correspondiente, podrá ajustar el valor rápidamente.

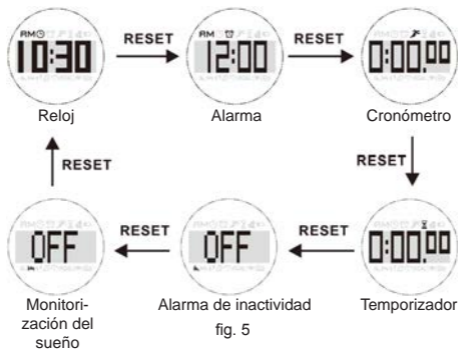
Pulse **MODE** para pasar al siguiente valor.

Pulse el botón **MODE** y manténgalo pulsado durante 2 segundos para salir.

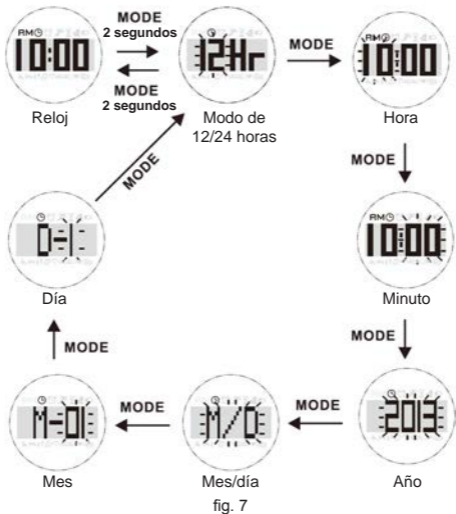
**NOTA:** En modo MEM, mantenga pulsado MODE durante 2 segundos para entrar en el modo de transmisión por USB.

# 1. MANEJO DEL RELOJ 🕒 :

A. Funciones disponibles (FIGURA 5, 6):



B. Ajuste y manejo del reloj (FIGURA 7):



**NOTA:** M/D significa mes/día; D/M significa día/mes



## C. Ajuste de la alarma (FIGURA 8)

**NOTA:**

- En modo ALARM (ALARMA), pulse el botón START para encender/apagar la alarma.
- En el modo de ajuste de la alarma, pulse el botón RESET o START para encender automáticamente la alarma y visualizar «4» al mismo tiempo. Cuando se alcance el tiempo preconfigurado, sonará un pitido durante 30 segundos.

## D. Funcionamiento del cronómetro (FIGURA 9)



**NOTA:**

- a. El tiempo máximo es de 9 horas 59 minutos 59 segundos («:» no parpadea)
- b. En el modo de conteo de tiempo, el icono «🏃» parpadea cuando pasa a otro modo. Indica que el cronómetro sigue contando. Pulse cualquier botón para detener el cronómetro.

**E. Ajuste y funcionamiento del temporizador**

① Ajuste del temporizador (FIGURA 10)

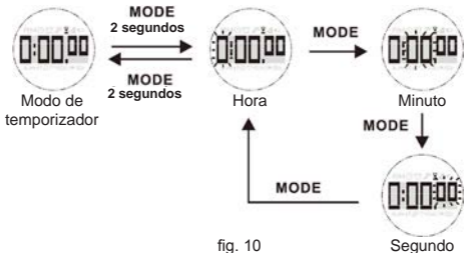
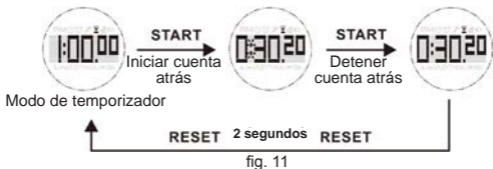


fig. 10

② Funcionamiento del temporizador (FIGURA 11)



**NOTA:**

- El símbolo «:» parpadea cuando pasa a otro modo, el icono «⌚» sigue parpadeando.
- El dispositivo pitará durante 10 segundos cuando la cuenta atrás llegue a «0». Después, vuelve al valor configurado y se detiene la cuenta atrás.

## F. Ajuste de la alarma de inactividad (FIGURA 12)

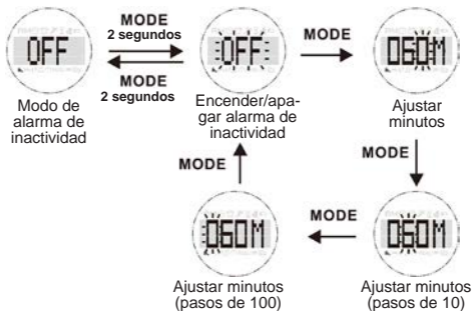


fig. 12

### NOTA:

- En el modo de alarma de inactividad, aparece el símbolo del reloj (CLOCK) y „⌚“. Si no se está moviendo ni caminando, sonarán 3 pitidos por segundo durante 10 segundos.
- En el modo de alarma de inactividad, pulse START para salir o volver a acceder al modo.
- El modo de alarma de inactividad no se puede activar con la monitorización de sueño activa.

## G. Ajuste y funcionamiento de la monitorización del sueño

### ① Ajuste del temporizador de sueño (FIGURA 13)

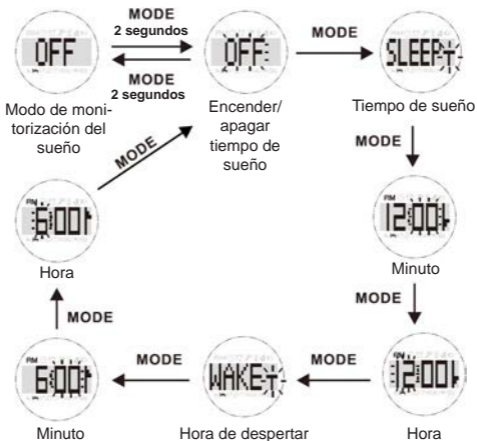


fig. 13

② Revise la calidad de su sueño (FIGURA 14)



fig. 14

Modo de monitorización del sueño

Calidad del sueño

**NOTA:** En el MODO DE MONITORIZACIÓN DEL SUEÑO, pulse el botón START y manténgalo pulsado 2 segundos para encender/apagar la función.

## 2. AJUSTE Y MANEJO DEL PODÓMETRO :

A. Funciones (FIGURA 15)

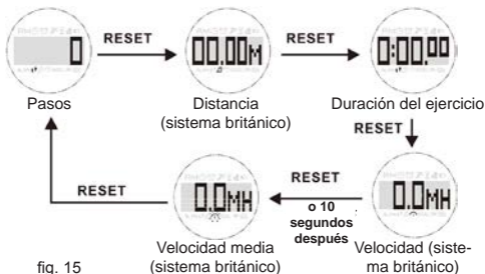


fig. 15

## B. Ajuste y funcionamiento del PODÓMETRO (FIGURA 16)

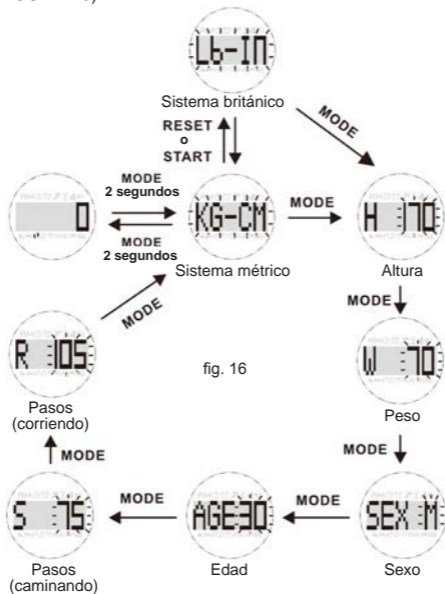


fig. 16

### 3. FUNCIONAMIENTO DEL MODO DE RITMO CARDÍACO ♥ :

A. Ajuste y manejo del ritmo cardíaco objetivo (FIGURA 17)

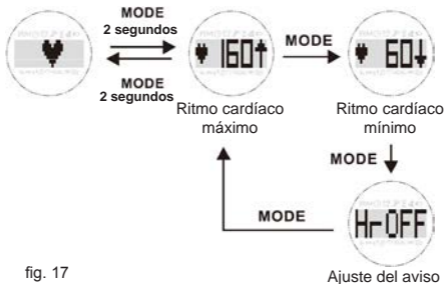


fig. 17

B. Iniciar/salir de la medición del ritmo cardíaco (FIGURA 18)

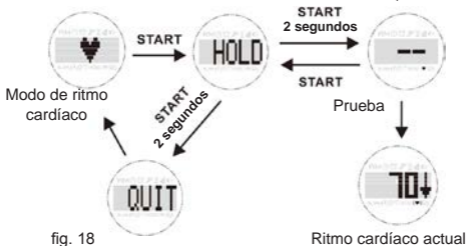
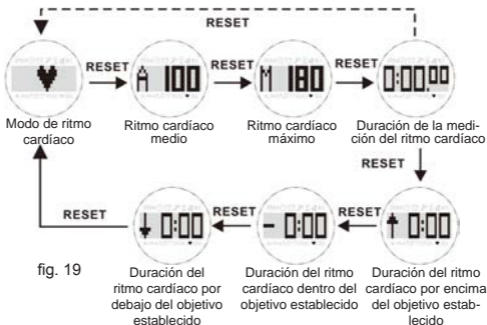


fig. 18



C. Reviste los datos de su ritmo cardíaco  
(FIGURA 19)



**NOTA:** Si no se ha establecido un ritmo cardíaco, puede revisar su ritmo cardíaco medio y máximo y la duración de la medición.

D. Medición de la velocidad de recuperación del pulso  
(FIGURA 20)



Comprobación del ritmo  
cardíaco

## 4. MANEJO DEL MODO DE MEMORIA MEM :

### A. Revisar memoria (FIGURA 21)

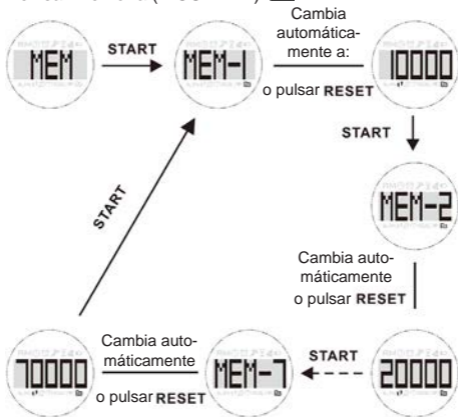


fig. 21

**NOTA:** En el modo de recuperación de MEMORIA (MEMORY), pulse MODE para salir y acceder al modo RELOJ (CLOCK).

## B. Carga de memoria (FIGURA 22)



fig. 22

## ■ CÓMO LLEVAR Y USAR EL RELOJ

Para usar el monitor de ritmo cardíaco, necesita:

1. Apretarse firmemente el reloj, para que el sensor óptico de la parte trasera esté plenamente en contacto con su piel. Los datos son más precisos si lo lleva así.
2. Lleve el reloj en el antebrazo, por encima de la muñeca.
3. Haga ejercicio durante unos minutos antes de encender el monitor. El aumento del flujo sanguíneo mejora el rendimiento.

**NOTA:** El tiempo frío puede influir en la precisión de la medición. Recomendamos usar el monitor en interior, o usar una manga protectora.

## NOTAS:

- Si no usa la función de medición del ritmo cardíaco, puede usar el dispositivo como un reloj normal
- Ajuste siempre la fecha y hora correctas antes de usar.

### ★ **Medición del ritmo cardíaco**

#### **1. Lleve el reloj correctamente**

Lleve el reloj firmemente sujeto por encima de la muñeca.

#### **2. Reinicie los datos**

Pulse MODE para acceder al modo de ritmo cardíaco y después pulse RESET y manténgalo pulsado durante 2 segundos para reiniciar los datos (sonará un pitido).


#### **3. Ajuste el ritmo cardíaco objetivo (si lo desea)**

Mantenga MODE pulsado durante 2 segundos para ajustar el ritmo cardíaco objetivo. Si aparece el siguiente símbolo, el objetivo está configurado y activo.



#### **4. Inicie la medición del ritmo cardíaco**

Pulse START y manténgalo pulsado 2 segundos hasta que



suene un pitido y aparezca el símbolo «  ». Pasado un momento, verá el ritmo cardíaco medido en pantalla.

**NOTAS:**

1. Durante la medición del ritmo cardíaco, el símbolo «» parpadeará.
2. Cuando la luz verde parpadea en la parte delantera del dispositivo, no se está midiendo el ritmo cardíaco. Deja de parpadear cuando se mide el ritmo pero no se ha establecido un valor objetivo. Si la luz parpadea en amarillo y se emite un pitido cada 10 segundos, el valor medido es inferior al ritmo cardíaco mínimo objetivo. Si la luz parpadea en rojo y se emite un pitido cada 10 segundos, el valor medido es superior al ritmo cardíaco máximo objetivo. Si se ha establecido un valor objetivo y el valor medido está dentro del rango de ritmo cardíaco objetivo, la luz parpadeará en verde de nuevo.
3. Si no se mide el ritmo cardíaco durante más de 1 minuto, el dispositivo emite 3 pitidos y la pantalla parpadea . Ajuste la posición en que lleva el reloj, si es necesario. Si no se detecta pulso durante más de 2 minutos, se podrá oír un pitido largo y el dispositivo sale del modo de medición automáticamente.



## **5. Reviste los datos de su ritmo cardíaco**

Durante la medición del ritmo cardíaco, pulse RESET para revisar el ritmo cardíaco medio, el ritmo cardíaco máximo y el tiempo de medición, etc.

## **6. Recuperación del pulso**

Después de hacer ejercicio, pulse START para acceder al modo de recuperación del pulso. En la pantalla aparece «RCV-60» que indica que va a empezar una cuenta atrás de 60 segundos. Durante este tiempo se le medirá el pulso constantemente. Cuando la cuenta atrás llegue a 0, el ritmo de recuperación de su pulso se evaluará de F1 a F6. F1 indica una excelente velocidad de recuperación y F6 una recuperación lenta del pulso. Pulse START para salir del modo de recuperación del pulso.

### **NOTAS:**

1. Antes de entrar en el modo de recuperación del pulso (pulsando START) el dispositivo tiene que estar en modo de medición del pulso cardíaco.
2. Si aparece «RSTRY» en pantalla, pruebe de nuevo.

## 7. Salga de la medición del ritmo cardíaco

Pulse START y manténgalo pulsado 2 segundos para salir del modo de medición del ritmo cardíaco. En la pantalla aparece «QUIT» (SALIR), se emite un pitido y parpadea una luz amarilla & ♥. Las dos luces verdes de la parte trasera se apagan automáticamente.

### ★ Podómetro

El dispositivo puede contar pasos, medir una distancia, registrar la velocidad u otros valores. Para estas funciones, debe llevar el dispositivo firmemente sujeto al brazo.

#### 1. Ajuste de la unidad de medición (métrica/británica), zancadas (caminando o corriendo), altura, peso, sexo, edad (FIGURA 16)

En modo de podómetro, pulse MODE y manténgalo pulsado 2 segundos para acceder al modo de ajuste de los valores mencionados.

#### 2. Cómo usar el podómetro

Pulse RESET y manténgalo pulsado durante 2 segundos en modo de podómetro para reiniciar los datos de los pasos. El dispositivo empieza a contar pasos con un mínimo de solo 10 pasos.



## NOTAS:

1. El consumo de calorías se calcula, preferentemente, sobre la base del ritmo cardíaco. Si no hay ritmo cardíaco disponible, se calcula sobre la base de los pasos. Mantenga pulsado RESET durante 2 segundos para poner a cero el valor.
2. Si pulsa RESET no se guardan los valores. Hay un proceso de almacenaje automático a las 0:00 horas de cada día. En este momento, todos los valores se guardan y se ponen a cero todos los datos actuales.

### 3. Revisión de los datos podómetro

Pulse RESET en el modo de podómetro para revisar los pasos, la distancia, el tiempo, la velocidad y la velocidad media. Pulse MODE para revisar el consumo de calorías.

## NOTAS:

1. Si el icono «» parpadea, se están contando los pasos.
2. El icono «» parpadea cuando aparece la velocidad media. Excepción: Durante los 10 primeros segundos después de contar los pasos aparecerá la velocidad actual.
3. K = kilómetros, KH = kilómetros/hora; M = millas, MH = millas/hora



## ★ Cargar memoria y examen


### 1. Cargar memoria

En primer lugar, instale el software del controlador en su ordenador (<http://www.skandika.com/fitness/software/>). Conecte el reloj y el ordenador usando el cable USB y ejecute el software. Mantenga MODE pulsado en el dispositivo durante 2 segundos en modo MEM para acceder al modo de carga (aparece el símbolo «USB →»). Tras concluir el proceso de carga, aparece el símbolo «USB →». Su ordenador puede analizar todos los datos cargados y mostrarlos en diagramas o gráficos ordenados.

#### NOTAS:

1. Si el dispositivo se ha conectado mediante USB, puede acceder al modo de carga. Pulse MODE para acceder al modo MEM si desea cargar datos.
2. No puede acceder al modo de carga si no hay datos guardados o si el cable USB no está conectado.
3. Si se cargan valores idénticos más de una vez, el software borrará automáticamente los valores dobles.

### 2. Revisar memoria


En modo MEM, pulse START para recuperar la memoria de los últimos 7 días. Aparecerá el símbolo «». Pulse RESET para recuperar cada dato de los distintos días (figura 21).

**NOTA:** No puede acceder al modo de revisión si no hay valores guardados.


### 3. Reinicio de la memoria

En el modo de revisión de la memoria puede poner a cero los datos guardados pulsando RESET durante 2 segundos.

#### ★ Monitorización del sueño


Pulse RESET en el modo de reloj para acceder al modo de monitorización del sueño. Aparecerá el símbolo «». Ahora, pulse MODE para ajustar el tiempo de sueño y seleccione activar («on») o desactivar («off») la monitorización del sueño. Pulse START para revisar la última calificación de la calidad del sueño: SLEEP1=excelente, SLEEP2=buena, SLEEP3=aceptable, SLEEP4=inferior a la media, SLEEP5=no muy buena, SLEEP6=pobre

#### NOTAS:

1. Al iniciarse la monitorización del sueño, el símbolo «» se mostrará permanentemente en la pantalla, junto con el reloj.
2. Las horas de dormirse y despertar configuradas y media hora antes o después están fuera del rango de monitorización.
3. Durante la monitorización, pulse START para encender/apagar la monitorización
4. El tiempo de sueño ajustado debe superar las 2 horas, de lo contrario no es posible la monitorización
5. Tras encender la monitorización del sueño, aparece «**SLEEP**» y se muestra la calidad del sueño de los últimos días.


6. La función de la monitorización del sueño no es adecuada para su uso en exámenes médicos.

### ★ Alarma de inactividad

Pulse RESET en modo de reloj para seleccionar el modo de alarma de inactividad. Aparecerá el símbolo «». Pulse MODE para ajustar el temporizador de inactividad y encender o apagar la alarma de inactividad.

Después de encender la alarma, el dispositivo avisará durante 10 segundos si no se detecta actividad dentro del periodo configurado.

### NOTAS:

1. Al iniciar la función de la alarma de inactividad, el símbolo «» se mostrará permanentemente en pantalla junto con el del reloj.
2. Pulse START para encender o apagar la alarma de inactividad.
3. La función de alarma de inactividad no se puede activar con la monitorización del sueño activa.


## ★ Funcionamiento de la alarma, el cronómetro y el temporizador

1. Funcionamiento de la ALARMA --- véase la figura 8
2. Funcionamiento del CRONÓMETRO --- véase la figura 9
3. Funcionamiento del TEMPORIZADOR --- véase la fig. 10/11


## ■ ESPECIFICACIONES


1. **Reloj/calendario** 🕒 : Modo de hora / fecha: hora, minutos, mes, día, semana, 12/24 h., calendario de 100 años: de 2000 a 2099.
2. **Alarma** 🕒: una alarma: horas: minutos
3. **Cronómetro** ⌚: 0:00.00 - 9 horas, 59 minutos, 59 segundos
4. **Temporizador** ⌚: Máximo ajustable: 9 horas, 59 minutos, 59 segundos - ajuste por defecto: 0:00.00
5. **Alarma de inactividad** 🚶: de 000 a 999 minutos, ajuste por defecto: 60 minutos, apagado.
6. **Monitorización del sueño** 🛌: calidad del sueño: SLEEP1~6: excelente, buena, aceptable, inferior a la media, no muy buena, pobre, ajuste por defecto: apagado.
7. **Podómetro** 🚶: pasos, distancia, duración del ejercicio, velocidad actual/media  
**Pasos** 🚶: 0~99.999 pasos  
**Distancia** 📏: 0.00 ~ 99.99 ~ 999.9K (km) o 0.00 ~ 99.99 ~ 999.9M (millas)  
**Duración** 🕒: 0:00.00~23 horas, 59 minutos


**Velocidad actual** : 0.0~20.0 km/h (12.5 m/h)

**Velocidad media** : 0.0~20.0 km/h (12,5 m/h)

8. **Kcal:** 0.0~999.9~99999 kcal

9. **Ritmo cardíaco** : de 30 a 240 ppm, ritmo cardíaco objetivo. Ajuste por defecto: apagado.

**Ritmo cardíaco máximo** : ritmo cardíaco inferior por defecto+1→240, ajuste por defecto: 180 ppm

**Ritmo cardíaco mínimo** : por defecto 30→ritmo cardíaco superior-1, ajuste por defecto: 90 ppm

**Tiempo de ritmo cardíaco:** 00:00.00~9h59m59s

10. **RCV:** F1~F6 6 niveles, F1 lo más rápido, de rápido a lento, F6 el más lento

## 11. **Parámetros personales**

**M/I:** Métrico kg-cm, británico (imperial) lb-in., ajuste por defecto: kg-cm Métrico.

**H (Altura):** de 90 a 240 cm, ajuste por defecto: 170 cm (de 3'0" a 7' 10" ajuste por defecto: 5'7")

**W (Peso):** de 20 a 220 kg, ajuste por defecto: 70 kg (de 44 a 485 lb, ajuste por defecto: 154 lb)

**SEX (Sexo):** M(masculino)/F(femenino), ajuste por defecto: M(masculino)

**AGE (Edad):** de 10 a 99, ajuste por defecto: 30

**S:** 10-300 cm, ajuste por defecto: 75 cm (0'4" ~9'10", ajuste por defecto: 2'6")

**R:** 10-300 cm, ajuste por defecto: 105 cm (0'4" ~ 9'10")  
ajuste por defecto: 3'6")

**12. MEM (Memoria):** recuperación de memoria de 7 días: pasos, distancia, duración del ejercicio, velocidad media, calorías, ritmo cardíaco medio, ritmo cardíaco máximo.

**13. Contraste:** 1~15, ajuste por defecto: 13.

**14. Condiciones de funcionamiento y almacenamiento:**

Funcionamiento: 0 °C ~ 50 °C (32 °F ~ 122 °F)

Almacenamiento: 5 °C ~ 35°C (41 °F ~ 95 °F)

Humedad relativa: < 70%

**15. Batería:** polímero de litio de 210mAh, recargable, vida útil estimada: 5 años.

**16. Resistencia al agua:** 30M

#### **NOTA:**


Capacidad de impermeabilización comprobada a 3 ATM. El producto se mantiene en buen estado hasta una profundidad máxima de 30 metros bajo el agua si no se está usando. La carcasa de plástico es termosensible, por lo que se puede ver afectada por el agua caliente del baño o el vapor. No use el servicio mientras nada o se ducha. Sin embargo, es adecuado para su uso bajo la lluvia.

## ■ MANTENIMIENTO

### ★ Batería

La batería es recargable, de polímero de litio.

Siga la guía que aparece a continuación para ampliar el tiempo de servicio y reducir el riesgo de daños, fugas (electrolito), incendio, quemaduras y lesiones personales.

1. Con la batería totalmente cargada, el dispositivo puede medir continuamente su ritmo cardíaco durante 26 horas (luz verde encendida). Sin la función de la luz verde (medición del ritmo cardíaco apagada) el dispositivo puede funcionar durante varios meses.
2. Con el símbolo «» en pantalla, no siga usando el dispositivo para medir el ritmo cardíaco. Cambie la batería lo antes posible.
3. Carga de la batería (figura 23, 24):

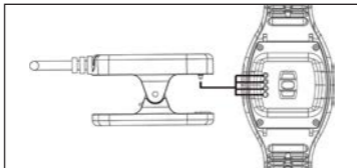


fig. 23

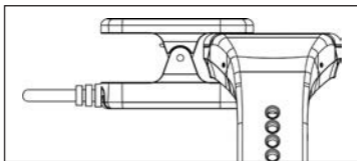


fig. 24

- i. Asegúrese de que los 4 conectores estén secos (puede usar una toalla para secarlos).
- ii. Conecte el cable USB a su ordenador y al dispositivo
- iii. Conecte el enganche del cable USB correctamente a los 4 conectores. El piloto amarillo parpadeará y en el LCD se indicará el proceso de carga. Si la batería está totalmente cargada, en el LCD aparecerá «FULL».



#### 4. Mantenimiento

- i. Cargue la batería al menos una vez cada 6 meses. Apague el reloj durante su almacenamiento y transporte, para ahorrar energía de la batería.
  
- ii. No exponga el reloj a altas temperaturas.
  
- iii. No saque la batería ni dañe o quemee el reloj.
  
- iv. Si el dispositivo está dañado y/o se ha sacado la batería, manténgala fuera del alcance de los niños.

#### ★ Reloj

1. Condiciones de funcionamiento: de 0°C a 50°C No exponer a la luz directa del sol ni a temperaturas muy altas o muy bajas para evitar daños.
2. Entorno de almacenamiento: lugar seco, aireado, temperatura entre 5°C y 35°C, humedad relativa inferior al 70%. No almacenar gases corrosivos junto con el dispositivo.
3. No colocar al alcance de objetos con carga estática, p. ej., pantallas, para evitar daños.
4. Evite los impactos y no use soluciones orgánicas, gasolina, alcohol o pintura, etc. para limpiar el dispositivo.

## **Nuestros aparatos disponen de la garantía definida a continuación:**

1. Las reparaciones de defectos o daños en el aparato se realizan de forma gratuita, siempre que la causa sea debida a un defecto de fabricación de conformidad con las siguientes condiciones (números 2 a 5). Para ello, será necesario informar sin demora sobre dichos defectos o daños después de su aparición y dentro del periodo de garantía de 24 meses a contar desde la entrega del aparato al usuario final. La garantía no incluye las piezas que se rompen con facilidad (p. ej., vidrio o plástico). La garantía no incluye ligeras desviaciones del producto insignificantes para el uso y el valor del aparato, daños debidos a efectos químicos o electromecánicos, así como daños debidos al agua o por causa de fuerza mayor.
2. La aceptación de la garantía cubre la sustitución o reparación de las piezas defectuosas conforme a nuestro criterio. El coste de los materiales y la mano de obra será a nuestro cargo. No se llevarán a cabo reparaciones en el lugar del cliente. Se deberá presentar el comprobante de compra con la fecha de compra y/o el albarán de entrega. Las piezas sustituidas pasarán a ser de nuestra propiedad.
3. Las reparaciones o ajustes no autorizados por nosotros, o el equipamiento de nuestros aparatos con piezas o accesorios adicionales no adaptados a nuestros aparatos invalidarán la garantía. Los daños en el aparato o la destrucción del mismo debido a causas de fuerza mayor o a influencias medioambientales, la manipulación o mantenimiento indebido (p. ej., a causa de la no observancia del manual de instrucciones) o daños mecánicos también invalidan la garantía. El servicio de atención al cliente podría autorizar la sustitución o reparación de piezas defectuosas después de una consulta telefónica. Este caso no invalida la garantía.
4. Los servicios prestados en garantía no suponen la prolongación del periodo de garantía ni tampoco implican el inicio de un nuevo periodo de garantía.
5. Cualquier otra reclamación, particularmente aquellas debidas a daños ocurridos fuera del aparato, queda excluida siempre que la responsabilidad legal así lo permita.
6. Nuestros términos de garantía, que contienen las condiciones y el alcance de nuestras prestaciones de garantía, no afectan a las obligaciones legales y contractuales del vendedor.
7. Las piezas de desgaste no están cubiertas por la garantía.
8. La garantía quedará invalidada si el aparato no se utiliza adecuadamente o si se utiliza en gimnasios, centros de rehabilitación y hoteles. A pesar de que la mayoría de nuestras unidades son adecuadas para un uso profesional, esto requiere de un contrato por separado.



Vertrieb & Service durch:  
**MAX Trader GmbH**  
Wilhelm-Beckmann-Straße 19  
45307 Essen  
Deutschland



VDE Reg. Nr.  
DEB 1490428

**CE** **RoHS**

20161004