

Pulse Sonic Quick guide



Tillykke med dit Pulse Sonic pulsar.

Dette produkt er designet til at kunne anvendes af alle, uanset træningsniveau eller tidligere brug af pulsare.

Denne Quick guide hjælper dig i gang med brugen af uret uden at gå i dybden med de mere avancerede funktioner. Ønsker du yderligere information, henvises til manualen.

Software og manual downloades på

www.iform.dk/pulsur

God fornøjelse med træningen.

Generelt:

Display:

- Dit pulsar har en power save-funktion, som slukker displayet. Tryk på Mode-knappen for at aktivere displayet. Displayet slukker hver nat kl. 0:00, men alle funktioner inkl. alarm virker fortsat.

Tid og Dato:

- Tryk Mode, til TIME vises. Tryk og hold SET-knappen nede, til timer blinker. Indstil ved tryk på Start/Stop. Tryk MODE for at skifte til minutter. Indstil ved tryk på Start/Stop. Tryk MODE for at indstille Sec. Tryk MODE for at skifte til dato. Tryk MODE for at vælge måned, dag og år. Til sidst vælges 12/24 timers visning via tryk på start. Gem ved tryk på SET.

Din første træning:

Vælg træningstype:

- Tryk MODE, til EXER vises. Tryk og hold SET, til du ser JOG blinke. Tryk Start/Stop for at vælge den type træning, du ønsker (JOG, WALK, BIKE, OTHER, AEROBIC, EX BIKE, STEPPER, TREADM). Tryk MODE for at vælge.

Herefter kommer du automatisk til:

Vælg Zone:

- Vælg herefter, om du vil bruge zoner (indstilles via pc software. Se manual). No zoner er sat som standardindstilling. Du kan indstille individuelle zoner (skift ved tryk på Start/Stop). Tryk MODE for at vælge.

Herefter kommer du automatisk til:

Stopur – tæl op eller ned:

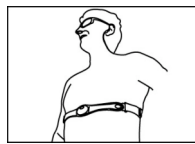
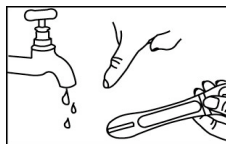
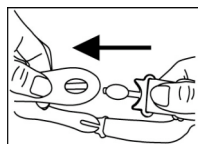
- Stopuret kan anvendes til nedtælling (velegnet til intervaltræning) eller standard stopur. Display viser CNT UP (Count Up - blinker), tryk Start for at skifte til CNT DN (Count Down - blinker). Vælges CNT DN, kan du selv definere det tidsinterval, der tælles ned fra. Tryk Mode for at vælge.



Du er nu klar til din første træning uden brug af avancerede funktioner.

Start / Stop

- Start din træning med tryk på Start. Trykkes start igen, huskes mellemtiden for hvert tryk.
- Slut din træning med tryk på Stop.
- Gem eller slet din træning ved at trykke og holde SET-knappen nede, til ordet SAVE blinker. Tryk Start for at skifte mellem Save og Clear. Tryk SET for at vælge.
- HUSK at slette eller gemme dine data, hver gang du afslutter en træning.
- Uret har hukommelse til 40 træninger.
- Tryk MODE for at komme retur til TIME for visning af tid og dato.



Pulse Sonic Quick guide



Personlige data

Vi anbefaler, at du indstiller dine personlige data via din pc og den medfølgende software, som kan downloades fra internettet her: www.iform.dk/pulsur