

SPORTLINE®

**SOLO 925
HEART RATE WATCH**

**RELOJ CON PULSÓMETRO
SOLO 925 DE SPORTLINE**

**MONTRE MONITEUR DE FREQUENCE
CARDIAQUE SOLO 925**

**OROLOGIO CARDIOFREQUENZIMETRO
SOLO 925**

SOLO 925 – HERZFREQUENZUHR

#4135
#4136

©2007 SPORTLINE®

SOLO 925 HEART RATE WATCH

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference when the equipment is operated in a commercial environment. This equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instruction manual, may cause harmful interference to radio communications. Operation of this equipment in a residential area is likely to cause harmful interference in which case the user will be required to correct the interference at their own expense.

Contents

- How to Measure Your Heart Rate
- Helpful Hints in Measuring Heart Rate
- Features and Button Operation Overview
- Setting the Time and Date
- Setting the Daily Alarm
- Turning the Daily Alarm ON/OFF
- Turning the Hourly Chime ON/OFF
- About the Heart Rate Target Zone and Alert
- Setting the Standard Heart Rate Target Zone
- Setting Manually Your Personal Heart Rate Target Zone
- Setting the Heart Rate Alert ON/OFF
- Using the Chronograph Feature
- Using the Countdown Timer Feature
- Using the Calorie Feature
- Setting Dual Time
- Care and Maintenance
- Specifications/Battery
- How the Heart Rate Monitor Watch Works
- Contact Information
- Warranty
- Disclaimer

Congratulations on your purchase of this Sportline Solo 925 Heart Rate Watch.

We commend your efforts on taking steps for healthier living. Measuring your heart rate is fun and easy, and can help manage your 'heart health'.

While the Sportline Solo 925 Heart Rate Watch works like a standard sports watch, it includes an advanced heart rate sensing technology - **S-Pulse™** - that provides easy and accurate contact heart rate readings.

S-Pulse™ is a patented heart rate sensing technology that measures the electrical signals on your skin – in the same manner that an EKG or electrocardiogram does.

While the Sportline Solo 925 Heart Rate Watch attaches to your wrist like other watch products, it does not measure or sense your pulse at your wrist. It instead uses **S-Pulse™** technology to sense your heart rate by measuring your EKG signal.

How to Measure Your Heart Rate

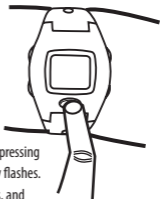
To get your heart rate reading, just follow these simple steps:

1. Place the Sportline Solo 925 Heart Rate Watch on your wrist, adjusting for a snug, comfortable fit.

2. Place your fingers on the Sportline Solo 925 Heart Rate Watch's sensor, as shown, and press gently for 3-8 seconds.

Be sure to activate the Heart Rate mode by pressing the bottom metal sensor so that the display flashes. It is best to use the flat 'pads' of your fingers, and not the fingertips.

3. A 'beep' will sound and your heart rate will be displayed. It's that easy!



Because the Sportline Solo 925 Heart Rate Watch is a sensitive monitoring device that reads your EKG signals, reading times will vary. If you don't get a reading in 3-8 seconds, wait a couple of minutes and try again. This gives

the Sportline Solo 925 Heart Rate Watch a chance to settle in and pick up your electrical signals.

Your heart rate will remain displayed once measured, and will remain displayed for 7 seconds after you release the sensor button.

- The Sportline Solo 925 Heart Rate Watch must be attached to your wrist in order for the Heart Rate Measure function to work.
- Proper finger pad contact is very important and affects the heart rate reading time.
- For those users with dry skin, thick or calloused fingers, low heart rate signal strength (EKG strength), minimal padding on your fingers, or users located in dry environments, please see our Helpful Hints section.
- The Heart Rate Measure function is not intended for use or operation in or under water.

Helpful Hints in Measuring Heart Rate

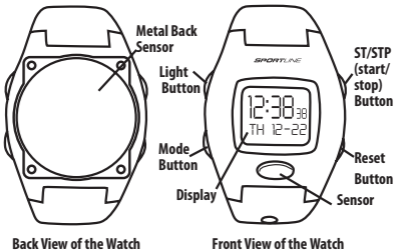
If you are having difficulty measuring your heart rate, you may want to try the following steps. Try each of these in order until you successfully measure your heart rate:

1. Make sure the Sportline Solo 925 Heart Rate Watch is snugly strapped to your wrist. A loose fit makes it more difficult to properly measure your heart rate. Stop if OK or
2. Press gently with enough pressure to activate the heart rate measure mode. Muscle 'noise' from pressing too hard can make it difficult to measure your heart rate. Stop if OK or
3. Make sure that the metal back of the Heart Rate Watch is laying flat on your skin. Stop if OK or
4. Make sure your wrist and fingers are clean and free from dirt, oils, or lotions. Stop if OK or
- 5 Stay still, and relax your arms on a stable surface while taking your heart rate. Stop if OK or
6. Clean the front sensors and back metal plate with a mild soap and water or similar cleaning solution.
7. Moisten with water the pads of the fingers that you are using to contact the sensors on the face of the watch. Stop if OK or

- Moisten with water the surface between the back metal plate of the watch and the skin on your wrist.

If you still cannot obtain your heart rate, then please contact us for further information:

Sportline Solo 925 Heart Rate Watch Features and Button Operation Overview



- Press the **MODE** button to select the desired feature mode. The Sportline Solo 925 Heart Rate Watch feature modes (displays) are:

- **Time**

- Set time, date, 12H/24H display mode, and Button Beep ON/OFF.

- **Heart Rate Target Zone**

- Enter Age and Gender to set high/low target limits automatically
- Or manually enter your own target limits

- **Alarm**

- Set alarm time, turn alarm ON/OFF, turn hourly chime ON/OFF

- **Chronograph**

- Run chronograph

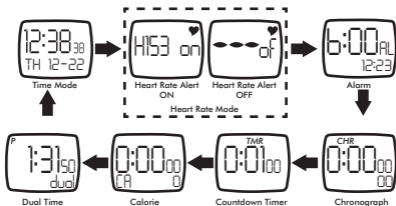
- **Countdown Timer**

- Set/run timer countdown

- **Dual Time**

- Set Hour display only.

- Once you have selected a feature mode, to change a setting in that mode, hold the **MODE** button down for 2-3 seconds until the display flashes.
 - When in 'Button Beep ON' mode (watch default), the Sportline Solo 925 Heart Rate Watch will beep when the buttons are pushed.
- Once flashing, to set a feature use the **ST/STP** button to increase and **RESET** button to decrease the setting.
- To move to the next setting, press and release the **MODE** button.
- To save new settings after completion, hold the **MODE** button down for 2-3 seconds until the display stops flashing.



Setting Time and Date

- While in the Time mode hold the **MODE** button down for 2-3 seconds until the display flashes.
- The 'seconds' display will flash. In order, the settings to enter will be:
 - seconds
 - minutes
 - hours
 - year
 - month
 - day
 - Month-day then appear flashing
 - 12Hr (am/pm) or 24Hr (military) time mode
 - Button Beep ON or OFF (buttons beep when pressed when ON, no beeping when OFF)
- To set the feature, press the **ST/STP** button to increase and **RESET** button to decrease the setting.

4. To move to the next setting, press and release the **MODE** button.
5. After all settings are entered, to save the new settings, hold the **MODE** button down for 2-3 seconds until the display stops flashing.

Setting the Daily Alarm Time

1. While in the Alarm mode, hold the **MODE** button down for 2-3 seconds until the 'hour' display flashes.
2. To set 'hour', press the **ST/STP** button to increase and **RESET** button to decrease the setting.
3. To move to 'minutes', press and release the **MODE** button.
4. After 'hours' and 'minutes' are set, to save, hold the **MODE** button down for 2-3 seconds until the display stops flashing.

Turning the Daily Alarm ON/OFF



Daily Alarm Indicator

1. While in the Alarm mode, press the **ST/STP** button once to turn the Daily Alarm ON or OFF.
2. When the Daily Alarm Indicator appears, the daily alarm is ON. The Watch will start beeping at the designated alarm time for 30 seconds. To stop the beeping early, simply press any button (except the **LIGHT** button).

Turning the Hourly Chime ON/OFF



Hourly Chime Indicator

1. While in the Alarm mode, press the **RESET** button once to set the hourly chime ON or OFF.
2. When the Hourly Chime Indicator appears, the hourly chime is ON, and the Watch will beep at the top of each hour.

About the Heart Rate Target Zone and Alert

The Heart Rate Target Zone feature helps you compare your acquired heart rate with your target zone when the Heart Rate Alert feature is ON:

- **If your heart rate is within the target zone**, the Watch will beep once and display your heart rate.
- **If your heart rate is lower** than your target zone lower limit, the Watch will beep twice and your heart rate will be displayed with an "L" (L = Low).
- **If your heart rate is higher** than your target zone upper limit, the Watch will be beep twice and your heart rate will be displayed with an "H" (H = High).

Example: Debbie's target zone is 80-120 bpm (beats per min.). After 5 minutes of walking, Debbie measures her heart rate.

Debbie's heart rate is: "L 72". She can decide to pick up her pace so her next reading falls within her target range, or she can stay at her current pace.

Setting the Standard Heart Rate Zone

Note: If you are new to exercise, have a heart condition, or have questions/concerns about your heart and heart rate zone, please consult your doctor.

By entering your age and gender, the Watch will calculate your standard heart rate range.

1. While in the Heart Rate Target Zone mode, press the **MODE** button for 2-3 seconds until the display flashes.
2. To enter your age, press the **ST/STP** button to increase and **RESET** button to decrease the setting.
3. After your age is entered, press the **MODE** button to select your gender. Press the **ST/STP** or **RESET** button to select "M" for male or "F" for female.

4. After your age and gender are entered, hold the **MODE** button down for 2-3 seconds until the display stops flashing. The settings are now saved.

Setting Manually Your Personal Heart Rate Target Zone

You can manually override the standard heart rate settings of the watch, if desired, to settings of your own preference.

1. When in the Heart Rate Target Zone mode, hold the **MODE** button down for 2-3 seconds until the display flashes.
2. Set or confirm your age and gender (previous section), then press and release the **MODE** button.
3. Your standard high upper limit, designated with an "H", will be flashing. This can be adjusted up or down by pressing the **ST/STP** button to increase and **RESET** button to decrease the setting.
4. Press the **MODE** button. Your standard lower limit, designated with an "L", will be flashing. This can be adjusted up or down by pressing the **ST/STP** button to increase and **RESET** button to decrease the setting.
5. To save your settings, hold the **MODE** button down for 2-3 seconds until the display stops flashing.

Setting the Heart Rate Alert Feature ON/OFF

1. When in the Heart Rate Target Zone mode, to turn the Heart Rate Alert Function ON or OFF, press the **ST/STP** button.
 - When OFF, your upper and lower limits will be 'hidden' by the display, and your Heart Rate Alert function will now be OFF. However, your upper and lower limits are still retained in the Watch memory.
 - When ON, your upper and lower limits will now appear in the display, and your Heart Rate Alert function will now be ON.

Relative Heart Rate

Relative Heart Rate is your current heart rate divided by your maximum heart rate, and can be a useful reference to manage how hard you are working during your exercise.

- Maximum Heart Rate is calculated as: 220 less your age (220 – your age).
- Your Relative heart rate will be displayed as a percentage when displaying your heart rate.

Example of Relative Heart Rate:

Tom is 30 years old.

His heart rate measured as: 132.

Maximum heart rate $220 - \text{age } 30 = 190 \text{ bpm}$.

$132/190 = 70\%$ is Tom's relative heart rate.

Note: Relative heart rate will only be displayed if the Target Rate Alert Feature is turned on when you measure your heart rate.

Using the Chronograph Feature

The Chronograph feature measures elapsed time from a zero starting point. The maximum counting range of the chronograph is 99 hours, 59 minutes and 59 seconds.

To use the Chronograph, press the **MODE** button to select the Chronograph mode. The Watch can now be used to record an elapsed length of time.

1. Press the **RESET** button to reset counter to '0'.
2. Press the **ST/STP** (start/stop) button once to start timing.
3. Press the **ST/STP** (start/stop) button to stop timing.
4. To reset the chronograph to '0' press the **RESET** button.

Using the Countdown Timer Feature

The Countdown Timer tracks a fixed period of time by counting down from a user-set time period.

- The Watch is set at a 1 minute default.

The countdown time can be set up to 99 hours, 59 minutes and 59 seconds.

Setting the Countdown Timer

To use the Countdown Timer, press the **MODE** button to select the Timer mode.

1. When in Countdown Timer mode, press the **MODE** button down for 2-3 seconds until the 'hour' digit flashes.
2. To set 'hour', press the **ST/STP** button to increase and **RESET** button to decrease the setting.

3. To move to 'minutes', press and release the **MODE** button.
4. To move to 'seconds', press and release the **MODE** button
5. After 'hours', 'minutes', and 'seconds' are set, hold the **MODE** button down for 2-3 seconds until the display stops flashing. The settings are now saved.

Running the Countdown Timer

1. Once a countdown time has been set, press the **ST/STP** button once to start the Timer.
2. The Timer will start counting from the countdown time down to '0'.
3. At 5 seconds before finish, the Watch will start to beep. This will continue for 15 seconds.
4. To stop the beeping early, press any button (except the **LIGHT** button).
5. The Countdown Timer will then return to the original countdown time.

•To reset the Countdown Timer to the original countdown time, press the **RESET** button once when the Timer is stopped.

•To reset the Timer while the Timer is running, press the **ST/STP** button to stop the counting, then press the **RESET** button.

Using the Calorie feature

1. While in the Time mode, press the **MODE** button 5 times until the Calorie (CA) screen is displayed.
2. Press the **ST/STP** button to start (or stop) the Calorie timer.
3. Calories burned are calculated based on your current heart rate. Therefore, it is best to update your heart rate as often as possible (your calories burned will be displayed beneath the calorie timer next to the CA).
4. When the Calorie Timer is stopped, press the **RESET** button to reset the calorie timer and counter.

Note: The single best factor to measure calorie expenditure is your heart rate.

As a result, it is important to:

- 1) Acquire your heart rate prior to exercise
- 2) Acquire your heart rate during warm up
- 3) Acquire your heart rate during exercise
- 4) Acquire your heart rate during cool down

Setting Dual Time

1. While in Time Mode, press the **MODE** button 6 times until you reach the Dual time screen and hold for 2-3 seconds.
2. The 'hour' display will flash.
3. To set the hour, press the **ST/STP** button to increase and **RESET** button to decrease the hour.
4. The 'minute' and 'seconds' will automatically copy over from the regular time setting (as a result, minute and seconds cannot be adjusted in dual time mode).
5. To save the setting, hold the **MODE** button for 2-3 seconds until the display stops flashing.

Care and Maintenance

To ensure proper function of your Sportline Solo 925 Heart Rate Watch:

- Avoid rough usage or severe impacts to the Watch
- Keep the front sensors and back metal plate free from dirt, oils, or other contaminants.
- Periodically clean the Watch, using a soft cloth, with a mild soap and water or similar cleaning solution.
- Keep the Watch out of extreme heat or cold.
- Do not expose the Watch to intense direct sunlight for long periods of time.
- Do not expose the Watch to chemicals such as gasoline, alcohol, or solvents.

Specifications

Current Time Mode

- Hour, minute and second
- Month, day, day of week and year
- 12 / 24 hour format selectable
- Month-day/Day-month selectable
- Auto calendar from year 2000 to 2099
- Hourly Chime on the hours

Heart Rate Alert Mode

- Measuring range: 43 to 200 beats per minute
- Heart Rate Alert (upper and lower limit)

Daily Alarm Mode

- Daily Alarm: 1 daily alarm
- Alarm Duration: 30 seconds

Chronograph Mode

- Resolution: 1/100 second
- Counting range: 99 hours, 59 minutes, 59 seconds
- Measuring mode: Elapsed time

Countdown Timer Mode

- Resolution: 1 second
- Limit: 99 hours, 59 minutes, 59 seconds
- Alarm sound: 1 beep at the 5,4,3,2 and 1 second(s), 3 beeps at 0 second for 10 seconds.

Dual Time

- Hour, minute and second

Calorie

- Calories burned

Other

- Electro-luminescent/EL backlight
- Water resistant to 50 meters

The Heart Rate Measure function is not intended for use or operation in or under water.

Battery

Battery replacement will be required from time to time, and should occur when:

- The display fades in part or completely
- The Heart Rate function will not activate

To replace the battery of your Sportline Solo 925 Heart Rate Watch, we recommend that this be done by a watch repair service center. This will ensure that the water resistance will be retained after battery replacement.

The watch uses standard lithium replacement batteries as follows:

Large (#4135) size: 2025

Medium (#4136) size: 2025

NOTE

- Non-rechargeable batteries are not to be recharged
- Rechargeable batteries must be removed before recharging
- Rechargeable batteries only to be recharged under adult supervision
- Do not mix alkaline, standard (carbon-zinc), or rechargeable (nickel-cadmium) batteries
- Do not mix old and new batteries
- Exhausted batteries to be removed
- Do not dispose of battery in fire; battery may explode or leak
- Do not dispose of product in fire; battery may explode or leak

How this Sportline Solo 925 Heart Rate Watch Works

It is useful understand the basics of how the **S-Pulse™** sensing technology works – as it will perform differently on people of different age, skin type, body type, EKG or electro-cardiogram signal strength, among others.

The **S-Pulse™** technology measures the electronic signals that pass through your body – that result from the beating of your heart. Many are familiar with the EKG waveform – from either personal experiences while at the hospital, or from popular television medical shows. It is this same signal that passes through your body that **S-Pulse™** measures.

This measurement is obtained by the Watch's two metal sensors. The back metal plate of the Watch wrist is actually a primary sensor that measures these electronic signals off your arm.

The 'EKG' measurement is done when you place your fingers from one hand on the top sensor on the Watch that is attached to your opposite arm. This creates a loop across your body that the Watch can now read.

- The Heart Rate Watch must be attached to your wrist in order for the Heart Rate Measure function to work.

Patents

This Sportline Solo 925 Heart Rate Watch and **S-Pulse™** technology are a result of and protected by the following patents:

US: 5,738,104 & 5,876,350

Europe: EPO 0861045B1

RELOJ CON PULSÓMETRO SOLO 925 DE SPORTLINE

Este equipo se ha probado y cumple los límites para los dispositivos digitales de Clase A, conforme al apartado 15 de la normativa FCC. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencias perjudiciales cuando se utiliza en zonas comerciales. Este equipo genera, utiliza y puede emitir energía de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza de acuerdo con el manual de instrucciones puede causar interferencias perjudiciales en las radiocomunicaciones. El uso de este equipo en zonas residenciales puede causar interferencias perjudiciales que el usuario debe corregir por su cuenta.

Índice

- Medir el ritmo cardiaco
- Consejos para medir el ritmo cardiaco
- Funciones y usos de los botones
- Fecha y hora
- Ajustar la alarma diaria
- Activar/desactivar la alarma diaria
- Activar/desactivar el aviso horario
- Zona meta de ritmo cardiaco y alerta
- Ajustar la zona meta estándar de ritmo cardiaco
- Ajustar manualmente su zona meta de ritmo cardiaco personal
- Activar/desactivar la alerta de ritmo cardiaco
- Función de cronómetro
- Función de cuenta atrás
- Función de calorías
- Ajustar hora dual
- Mantenimiento
- Detalles/Pilas
- Cómo funciona el reloj pulsómetro
- Contacto
- Garantía
- Advertencia

Felicidades por la compra de este reloj pulsómetro Solo 925 de Sportline.

Apreciamos su esfuerzo para conseguir una vida más saludable. Medir el ritmo cardiaco es fácil y divertido y puede ayudarle a cuidar la salud de su corazón.

El reloj pulsómetro Solo 925 de Sportline funciona como un reloj deportivo normal pero además incluye una tecnología avanzada para medir el ritmo cardiaco - **S-Pulse™** - que proporciona lecturas del ritmo cardiaco fáciles y precisas.

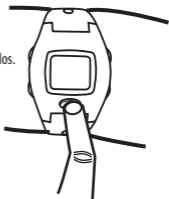
S-Pulse™ es una tecnología de sensores del ritmo cardiaco patentada que mide las señales eléctricas en la piel, de la misma manera que un EKG o un electrocardiograma.

El reloj pulsómetro Solo 925 de Sportline se ata a la muñeca como cualquier reloj, pero no mide ni siente el pulso de la muñeca. Utiliza la tecnología **S-Pulse™** para sentir el ritmo cardiaco midiendo la señal EKG.

Medir el ritmo cardiaco

Para medir el ritmo cardiaco solo hay que seguir estos sencillos pasos:

1. Coloque el reloj pulsómetro Solo 925 de Sportline en la muñeca de forma que esté bien ajustado y que resulte cómodo.
2. Sitúe los dedos en el sensor del reloj pulsómetro Solo 925 de Sportline, como se muestra en la imagen, y presione suavemente durante 3-8 segundos. Asegúrese de activar el modo de Ritmo Cardiaco pulsando el botón de metal del sensor hasta que la pantalla se ilumine. Es mejor usar la punta del dedo en lugar de la zona de las huellas dactilares.
3. Sonará un bip y su ritmo cardiaco aparecerá en la pantalla. ¡Así de fácil!



Ya que el reloj pulsómetro Solo 925 de Sportline es un dispositivo monitorizado y con sensores que leen las señales EKG, variarán los tiempos de

lectura. Si no consigue una lectura en 3-8 segundos, espere un par de minutos y vuelva a intentarlo. Así le da al reloj pulsómetro Solo 925 de Sportline una oportunidad para adaptarse y captar sus señales eléctricas.

El ritmo cardiaco aparecerá en la pantalla una vez medido y permanecerá visible durante 7 segundos desde que suelte el botón sensor.

- El reloj pulsómetro Solo 925 de Sportline debe estar atado a la muñeca para que mida el ritmo cardiaco.
- Es importante que el contacto con la punta del dedo sea adecuado y afecta al tiempo de lectura del ritmo cardiaco.
- Para usuarios con piel seca, dedos ásperos o encallecidos, señal débil del ritmo cardiaco (fuerza EKG), almohadillas mínimas en los dedos, o usuarios en zonas secas, consulten nuestra sección de consejos.
- La función de Medida del Ritmo Cardiaco no está preparada para funcionar bajo el agua.

Consejos para medir el ritmo cardiaco

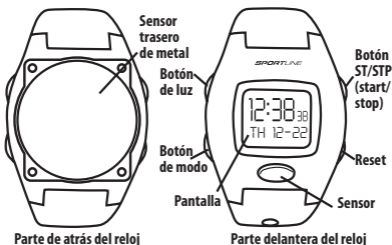
Si tiene dificultades para medir su ritmo cardiaco, pruebe lo siguiente en orden hasta que lo consiga:

1. Asegúrese de que el reloj pulsómetro Solo 925 está bien ajustado a la muñeca. Si está flojo es más difícil medir correctamente el ritmo cardiaco. Pare si funciona o
2. Presione suavemente para activar el modo de medición del ritmo cardiaco. El "ruido" del músculo al presionar demasiado fuerte puede dificultar a medición. Pare si funciona o
3. Asegúrese de que la parte trasera de metal del reloj pulsómetro está en contacto con la piel horizontalmente. Pare si funciona o
4. Asegúrese de que la muñeca y los dedos están limpios y sin suciedad, grasa o cremas. Pare si funciona o
5. Permanezca quieto y con los brazos relajados sobre una superficie estable mientras se mide el ritmo cardiaco. Pare si funciona o
6. Limpie los sensores delanteros y la placa trasera de metal con agua y jabón.
7. Humedezca con agua las puntas de los dedos que ponga en contacto con los sensores delanteros del reloj. Pare si funciona o

8. Humedezca con agua la superficie entre la placa trasera metálica y la piel de la muñeca.

Si aun así sigue sin conseguir su ritmo cardiaco, contacte con nosotros para más información:

Funciones del reloj pulsómetro Solo 925 de Sportline y modo de empleo de los botones



1. Pulse el botón **MODO** para seleccionar la función deseada. Las funciones (pantallas) del reloj pulsómetro Solo 925 de Sportline son:

- **Hora**

- Hora, fecha, modo de pantalla 12H/24H y ON/OFF del botón bip.

- **Ritmo cardiaco**

- Introduzca edad y género para configurar límites altos o bajos automáticamente
- O introduzca sus propios límites manualmente

- **Alarma**

- Programación de la alarma, alarma ON/OFF, aviso cada hora ON/OFF

- **Cronómetro**

- Utilizar el cronómetro

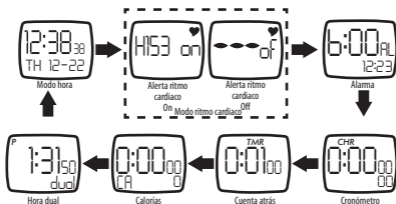
- **Temporizador de cuenta atrás**

- Utilizar el temporizador de cuenta atrás

- **Hora dual**

- Sólo la hora en la pantalla.

- Una vez seleccionado un modo, para cambiar la configuración, pulse el botón **MODE** durante 2-3 segundos hasta que la pantalla se ilumine.
 - Si el modo Botón bip está en ON, el reloj pulsómetro Solo 925 de Sportline emitirá un bip cada vez que se pulse un botón.
- Una vez iluminada la pantalla, para ajustar una función use el botón **ST/STP** para subir y **RESET** para bajar.
- Para pasar al siguiente ajuste, pulse y suelte el botón **MODE**.
- Para guardar los ajustes nuevos ya completados, pulse el botón **MODE** durante 2-3 segundos hasta que la pantalla se apague.



Ajustar fecha y hora

- En modo Hora pulse el botón **MODE** durante 2-3 segundos hasta que la pantalla se ilumine.
- Parpadearán los "segundos". El orden en que hay que meter los ajustes es:
 - segundos
 - minutos
 - horas
 - año
 - mes
 - día
 - Entonces parpadeará Mes-día
 - 12Hr (am/pm) o 24Hr (militar) modo de hora
 - Botón Bip ON u OFF (los botones suenan cuando se presionan si está ON, y no suenan si está OFF)
- Para ajustar la función, pulse el botón **ST/STP** para subir y **RESET** para bajar.
- Para pasar al ajuste siguiente, pulse el botón **MODE**.

5. Una vez realizados todos los ajustes, para guardarlos pulse el botón **MODE** durante 2-3 segundos hasta que la pantalla se apague.

Ajustar la alarma diaria

1. En el modo Alarma, pulse el botón **MODE** durante 2-3 segundos hasta que parpadee la "hora".
2. Para ajustar la "hora", pulse el botón **ST/STP** para subir y el botón **RESET** para bajar.
3. Para pasar a los "minutos", pulse y suelte el botón **MODE**.
4. Una vez que la "hora" y los "minutos" estén ajustados, para guardar, pulse el botón **MODE** durante 2-3 segundos hasta que la pantalla se apague.

Alarma diaria ON/OFF



Indicador de Alarma diaria

1. En modo Alarma, pulse el botón **ST/STP** una vez para conectar o desconectar la alarma diaria.
2. Cuando aparece el Indicador de alarma diaria, ésta está conectada. El reloj empezará a sonar a la hora indicada durante 30 segundos. Para que deje de sonar antes, simplemente hay que pulsar cualquier botón (excepto el botón **LIGHT**).

Aviso horario ON/OFF



Indicador de Aviso horario

1. En modo alarma, pulse el botón **RESET** una vez para conectar o desconectar el aviso horario.
2. Cuando aparece el Indicador de aviso horario, éste está activado y el reloj sonará cada hora en punto.

Zona meta de ritmo cardiaco y alerta

La función Zona meta de ritmo cardiaco le ayuda a comparar su ritmo cardiaco con su zona meta cuando la Alerta del ritmo cardiaco está activada:

- **Si su ritmo cardiaco está dentro de la zona meta**, el reloj emitirá un bip y su ritmo cardiaco aparecerá en la pantalla.
- **Si su ritmo cardiaco es más bajo que el límite mínimo de su zona meta**, el reloj emitirá dos bips y junto a su ritmo cardiaco aparecerá una "L" (L = Low).
- **Si su ritmo cardiaco es más alto que el límite máximo de su zona meta**, el reloj emitirá dos bips y junto a su ritmo cardiaco aparecerá una "H" (H = High).

Ejemplo: la zona meta de Marta es de 80-120 bpm (latidos por minuto). Tras 5 minutos andando, Marta mide su ritmo cardiaco.

El ritmo cardiaco de Marta: "L 72". Puede decidir aumentar la velocidad para que la próxima lectura entre dentro de la zona meta o puede mantener la velocidad actual.

Ajustar la zona estándar de ritmo cardiaco

Nota: si es la primera vez que hace ejercicio, padece alguna enfermedad del corazón o tiene dudas respecto al estado de su corazón y de su zona de ritmo cardiaco, consulte a su médico.

Si introduce su edad y su sexo, el reloj calculará su zona estándar de ritmo cardiaco.

1. En modo Zona meta de ritmo cardiaco, pulse el botón **MODE** durante 2-3 segundos hasta que la pantalla se ilumine.

2. Para introducir su edad, pulse el botón **ST/STP** para subir y el botón **RESET** para bajar.
3. Una vez introducida su edad, pulse el botón **MODE** para seleccionar su sexo. Pulse los botones **ST/STP** o **RESET** para seleccionar "M" para masculino o "F" para femenino.
4. Una vez introducidos su edad y su sexo, pulse el botón **MODE** durante 2-3 segundos hasta que la pantalla se apague. Así se guardan los ajustes.

Ajuste manual de su zona meta de ritmo cardiaco personal

Puede introducir manualmente los ajustes de su ritmo cardiaco estándar, si así lo desea, en lugar del que calcula el reloj.

1. En modo Zona meta de ritmo cardiaco, pulse el botón **MODE** durante 2-3 segundos hasta que se ilumine la pantalla.
2. Ajuste o confirme su edad y sexo (apartado anterior), pulse y suelte el botón **MODE**.
3. Su límite máximo estándar, designado con una "H", parpadeará. Puede subirlo o bajarlo pulsando el botón **ST/STP** para subir y el botón **RESET** para bajar.
4. Pulse el botón **MODE**. Su límite mínimo estándar, designado con una "L", parpadeará. Puede subirlo o bajarlo pulsando el botón **ST/STP** y el botón **RESET** para bajarlo.
5. Para guardar sus ajustes, pulse el botón **MODE** durante 2-3 segundos hasta que se apague la pantalla.

Activar/desactivar la función de alerta del ritmo cardiaco

1. En modo Zona meta de ritmo cardiaco, para activar o desactivar la función Alerta de ritmo cardiaco, pulse el botón **ST/STP**
 - Si está desactivada, sus límites no aparecerán en la pantalla y la Alerta de ritmo cardiaco estará desconectada. Aun así sus límites permanecen en la memoria del reloj.
 - Si está activada, sus límites aparecerán en la pantalla y la función de Alerta de ritmo cardiaco estará activada.

Ritmo cardiaco relativo

El ritmo cardiaco relativo es su ritmo cardiaco actual dividido entre su ritmo

cardíaco máximo, y puede ser una referencia útil para calcular con qué intensidad está realizando el ejercicio.

- El ritmo cardíaco máximo se calcula así: 220 menos su edad (220 – su edad).
- Su ritmo cardíaco relativo aparecerá en la pantalla como un porcentaje cuando se muestre su ritmo cardíaco.

Ejemplo de ritmo cardíaco relativo:

Juan tiene 30 años.

Su ritmo cardíaco es de: 132.

Ritmo cardíaco máximo 220 – edad 30 = 190 bpm.

132/190 = 70% es el ritmo cardíaco relativo de Juan.

Nota: el ritmo cardíaco relativo solo aparecerá en la pantalla si la función de alerta de zona meta está activada al medir el ritmo cardíaco.

Cronómetro

La función de cronómetro mide el transcurso del tiempo desde cero. La capacidad máxima del cronómetro es de 99 horas, 59 minutos y 59 segundos.

Para usar el cronómetro pulse el botón **MODE** para seleccionar el modo cronómetro. Así, el reloj se puede usar para guardar un plazo de tiempo.

1. Pulse el botón **RESET** para poner el contador a '0'.
2. Pulse el botón **ST/STP** (start/stop) una vez para empezar a contra el tiempo.
3. Pulse el botón **ST/STP** (start/stop) para parar de contar.
4. Para poner el cronómetro a '0' pulse el botón **RESET**.

Función de cuenta atrás

La función de cuenta atrás empieza a descontar tiempo de un plazo seleccionado por el usuario.

- El reloj está predeterminado para empezar desde 1 minuto.

La función de cuenta atrás tiene un límite de inicio de 99 horas, 59 minutos y 59 segundos.

Ajustar la función de cuenta atrás

Para usar la función de cuenta atrás, pulse el botón **MODE** para seleccionar el modo contador.

1. En modo de cuenta atrás, pulse el botón **MODE** durante 2-3 segundos hasta que la "hora" parpadee.
2. Para ajustar la hora, pulse el botón **ST/STP** para subir y el botón **RESET** para bajar.
3. Para pasar a los "minutos, pulse el botón **MODE**.
4. Para pasar a los "segundos", pulse el botón **MODE**.
5. Una vez ajustados las "horas", "minutos" y "segundos", pulse el botón **MODE** durante 2-3 segundos hasta que la pantalla se apague para guardar los ajustes.

Utilizar la función de cuenta atrás

1. Una vez ajustada la función de cuenta atrás, pulse el botón **ST/STP** una vez para que el contador empiece a funcionar.
2. El contador empezará a descontar tiempo desde el tiempo previamente seleccionado hasta '0'.
3. A los 5 segundos de llegar a "0" el reloj empezará a sonar durante 15 segundos.
4. Para parar antes el sonido pulse cualquier botón (excepto el botón **LIGHT**).
5. El contador volverá a la posición inicial.

- Para restablecer el tiempo original del contador, pulse el botón **RESET** una vez cuando esté parado.
- Para restablecer el contador mientras está funcionando, pulse el botón **ST/STP** para pararlo y después pulse el botón **RESET**.

Función calorías

1. En modo Reloj, pulse el botón **MODE** 5 veces hasta que aparezca la función de calorías (CA) en la pantalla.
2. Pulse el botón **ST/STP** para activar (o detener) el contador de calorías.
3. Las calorías quemadas se calculan basándose en su ritmo cardiaco. Por lo tanto, es mejor actualizar el mismo a menudo (las calorías quemadas aparecerán debajo del contador de calorías junto a CA).

4. Cuando el contador de calores esté parado, pulse el botón **RESET** para restablecerlo.

Nota: el único y mejor factor para medir el gasto de calorías es el ritmo cardiaco.

Por lo tanto, es importante:

- 1) Medir el ritmo cardiaco antes del ejercicio
- 2) Medir el ritmo cardiaco durante el calentamiento
- 3) Medir el ritmo cardiaco durante el ejercicio
- 4) Medir el ritmo cardiaco tras el ejercicio

Ajustar la hora dual

1. En modo Hora, pulse el botón **MODE** 6 veces hasta que aparezca en la pantalla Hora dual y manténgalo pulsado durante 2-3 segundos.
2. La "hora" parpadeará.
3. Para ajustar la hora, pulse el botón **ST/STP** para subir y el botón **RESET** para bajar.
4. Los "minutos" y "segundos" se copiarán automáticamente de la hora normal (en la hora dual no se pueden ajustar).
5. Para guardar los ajustes, pulse el botón **MODE** durante 2-3 segundos hasta que la pantalla se apague.

Mantenimiento

Para asegurarse de que el reloj pulsómetro Solo 925 de Sportline funcione correctamente:

- Evite tratar el reloj bruscamente y los golpes fuertes
- Mantenga los sensores delanteros y la placa metálica trasera limpia, sin suciedad, grasa ni otros contaminantes.
- Limpie el reloj periódicamente, con un trapo suave, agua y jabón.
- Mantenga el reloj alejado del frío o calor extremos.
- No exponga el reloj directamente a la luz del sol durante mucho tiempo.
- No exponga el reloj a productos químicos como gasolina, alcohol o disolventes.

Detalles

Modo reloj

- Hora, minutos y segundos
- Mes, día, día de la semana y año
- Formato de hora 12 / 24
- Mes-día/Día-mes
- Calendario de 2000 a 2099
- Aviso horario

Modo alerta de ritmo cardiaco

- Medida: de 43 a 200 latidos por minuto
- Alerta de ritmo cardiaco (límite máximo y mínimo)

Modo alarma diaria

- Alarma diaria: 1 alarma diaria
- Duración de la alarma: 30 segundos

Modo cronómetro

- Resolución: 1/100 segundos
- Contador: 99 horas, 59 minutos, 59 segundos
- Medida: tiempo transcurrido

Modo cuenta atrás

- Resolución: 1 segundo
- Limite: 99 horas, 59 minutos, 59 segundos
- Alarma: 1 bip en los segundos 5,4,3,2 y 1, 3 bips en el Segundo 0 durante 10 segundos.

Hora dual

- Hora, minutos y segundos

Calorías

- Calorías quemadas

Otros

- Luz trasera electro luminiscente/EL
- Resistente al agua hasta 50 metros

La función de medida del ritmo cardiaco no se puede usar bajo el agua.

Pilas

Hay que cambiar la pila de vez en cuando:

- En caso de la pantalla se apague parcial o totalmente
- En caso de que no se active la función de ritmo cardiaco

Para cambiar la pila del reloj pulsómetro Solo 925 de Sportline, recomendamos que lo haga en un centro de servicios de reparación de relojes. Así se asegurará de que la resistencia al agua siga funcionando.

El reloj utiliza pilas de litio estándar:

Grandes (#4135) : 2025

Medianas (#4136): 2025

NOTA:

- Las pilas no recargables no se pueden recargar
- Hay que retirar las pilas recargables antes de recargarlas
- Recargar las pilas sólo si hay adultos supervisando la operación
- No hay que mezclar pilas alcalinas, estándar (carbono-zinc) o recargables (níquel-cadmio)
- No hay que mezclar pilas nuevas y viejas
- Hay que quitar las pilas gastadas
- No tire las pilas al fuego pueden explotar o agujerarse
- No tire el producto al fuego, las pilas pueden explotar o agujerarse

Cómo funciona el reloj pulsómetro Solo 925 de Sportline

Es útil tener una base de cómo funciona la tecnología sensora **S-Pulse™**, ya que los resultados serán diferentes según la edad, el tipo de piel, el cuerpo y la fuerza de las señales del electrocardiograma o EKG de cada persona, entre otras cosas.

La tecnología **S-Pulse™** mide las señales electrónicas que pasan por el cuerpo como resultado de los latidos del corazón. Muchas personas conocen las ondas de los electrocardiogramas por haberlos visto en el hospital o en películas o series de televisión. **S-Pulse™** mide esa misma señal que pasa por el cuerpo.

La medida se obtiene por los dos sensores metálicos del reloj. La placa de metal trasera del reloj es un sensor primario que, al estar en contacto con la muñeca, mide las señales electrónicas del brazo.

La medida de electrocardiograma se consigue al poner los dedos de una mano en el sensor delantero del reloj, mientras éste está sujeto a la muñeca del otro brazo. Así se crea un circuito a través del cuerpo que el reloj puede leer.

- El reloj pulsómetro debe estar ajustado a la muñeca para que la función que mide el ritmo cardíaco funcione.

Patentes

El reloj pulsómetro Solo 925 de Sportline y la tecnología **S-Pulse™** son resultado y están protegidos por las patentes:

EE.UU.: 5,738,104 & 5,876,350

Europa: EPO 0861045B1

MONTRE MONITEUR DE FREQUENCE CARDIAQUE SOLO 925

Cet équipement a été testé et attesté conforme aux seuils fixés pour les dispositifs numériques de classe A en vertu de la partie 15 des règles FCC. Ces limites sont prévues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles lorsque l'équipement fonctionne dans un cadre commercial. Cet équipement génère, utilise et peut émettre des radiofréquences et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément au mode d'emploi, peut provoquer des interférences perturbant les communications radios. L'utilisation de cet équipement dans un milieu résidentiel peut provoquer des interférences nuisibles, auquel cas l'utilisateur sera tenu d'éliminer les interférences à ses frais.

Sommaire

- Comment mesurer la fréquence cardiaque
- Conseils utiles pour mesurer la fréquence cardiaque
- Aperçu des fonctions et des boutons
- Réglage de l'heure et de la date
- Réglage de l'alarme journalière
- Activation ou désactivation (ON/OFF) de l'alarme journalière
- Activation ou désactivation (ON/OFF) du carillon
- A propos de la plage de fréquence cardiaque cible et de l'alerte
- Réglage de la plage de fréquence cardiaque normale
- Réglage manuel de la plage de fréquence cardiaque cible personnalisée
- Activation ou désactivation (ON/OFF) de l'alerte de fréquence cardiaque
- Utilisation de la fonction de chronomètre
- Utilisation de la fonction de compte à rebours
- Utilisation de la fonction de calcul des calories
- Réglage du double affichage de l'heure
- Nettoyage et entretien
- Fonctions et caractéristiques techniques/pile
- Principe de fonctionnement de la montre moniteur de fréquence cardiaque
- Qui contacter
- Garantie
- Décharge

Félicitations ! Vous venez de vous procurer une montre moniteur de fréquence cardiaque Sportline Solo 925.

Tous nos compliments pour cette volonté de vivre de façon plus saine. La mesure de la fréquence cardiaque est facile et peut contribuer à une meilleure santé du cœur.

Tout en fonctionnant comme une montre de sport standard, la Sportline Solo 925 est dotée de la technologie de détection de fréquence cardiaque **S-Pulse™** et fournit des relevés de façon précise et facile.

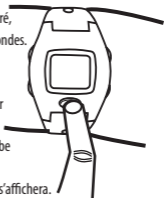
S-Pulse™ est une technologie de détection de fréquence cardiaque brevetée permettant de mesurer les signaux électriques présents sur la peau de la même façon qu'un électrocardiographe.

La Sportline Solo 925 se porte au poignet comme une montre, mais elle ne mesure pas et ne détecte pas le pouls au poignet. La technologie **S-Pulse™** permet par contre de mesurer les signaux ECG pour mesurer la fréquence cardiaque.

Comment mesurer la fréquence cardiaque

Il suffit de suivre la simple procédure suivante :

1. Fixer la montre moniteur sur le poignet en réglant le bracelet de sorte à être à l'aise.
2. Placer les doigts sur le capteur, tel qu'illustré, puis appuyer délicatement trois à huit secondes. Veiller à bien activer le mode de fréquence cardiaque en appuyant sur le capteur métallique à la base de la montre moniteur jusqu'à ce que l'affichage clignote. Il est préférable d'appuyer la partie plate du bulbe des doigts et non le bout des doigts.
3. Un bip retentira et la fréquence cardiaque s'affichera.
Un jeu d'enfant !



La Sportline Solo 925 est un dispositif de surveillance sensible lisant les signaux ECG, aussi les temps de lecture peuvent varier. Si aucun relevé ne s'affiche au bout de trois à huit secondes, attendre deux minutes et réessayer. La montre moniteur pourra alors se remettre à zéro et capter les signaux électriques.

La fréquence cardiaque s'affiche une fois qu'elle a été mesurée et reste affichée sept secondes une fois que le bouton du capteur a été relâché.

- Attacher la montre moniteur au poignet pour qu'elle fonctionne correctement.
- Important : placer correctement les doigts sur le capteur, car leur position affectera le temps de lecture.
- Si la peau est sèche, épaisse ou calleuse, si le signal de fréquence cardiaque est faible (puissance du signal ECG), si les doigts présentent une petite surface de contact ou si l'atmosphère est sèche, consulter la section des conseils utiles.
- La fonction de mesure de la fréquence cardiaque n'est pas conçue pour un usage sous l'eau.

Conseils utiles pour mesurer la fréquence cardiaque

En cas de difficulté, il est conseillé d'appliquer la procédure suivante. Suivre les étapes dans l'ordre jusqu'à l'obtention d'une mesure :

1. Veiller à ce que la montre moniteur soit bien fixée sur poignet et en contact avec la peau. Si elle est lâche, il sera plus difficile d'obtenir une mesure correcte de la fréquence cardiaque. S'arrêter là si tout est bon ou
2. Presser délicatement et suffisamment les doigts pour activer le mode de fréquence cardiaque. Le « bruit » des muscles provoqué en cas de pression excessive rendra la mesure difficile. S'arrêter là si tout est bon ou
3. Veiller à ce que la plaque métallique arrière de la montre moniteur soit à plat sur la peau. S'arrêter là si tout est bon ou
4. Veiller à ce que le poignet et les doigts soient propres et exempts de saleté, d'huiles ou de lotions. S'arrêter là si tout est bon ou
- 5 Rester immobile, détendre les bras sur une surface stable pendant la mesure de la fréquence cardiaque. S'arrêter là si tout est bon ou

- Nettoyer les capteurs avant et la plaque métallique arrière avec un savon doux et de l'eau ou avec une solution nettoyante similaire.
- Humecter le bulbe des doigts qui toucheront le capteur sur la face avant de la montre moniteur. S'arrêter là si tout est bon ou
- Humecter la surface de la plaque métallique arrière en contact avec la peau du poignet.

Si la mesure de la fréquence cardiaque est toujours impossible à obtenir, nous contacter pour de plus amples informations :

Aperçu des fonctions et des boutons de la montre moniteur de fréquence cardiaque Sportline Solo 925



Vue arrière de la montre moniteur Vue avant de la montre moniteur

- Appuyer sur le bouton **MODE** pour sélectionner le mode de fonction souhaité. Les différents modes (écrans) sont les suivants :
 - **Time (heure)**
 - Régler l'heure, la date, le format 12 h ou 24 h et activer ou désactiver (ON/OFF) le bip des boutons.
 - **Heart Rate Target Zone (plage de fréquence cardiaque cible)**
 - Saisir l'âge et le sexe pour fixer les limites cibles supérieure/inférieure automatiquement
 - Sinon, saisir manuellement des limites cibles personnalisées
 - **Alarm (Alarme)**
 - Régler l'heure de l'alarme, activer ou désactiver (ON/OFF) l'alarme et le carillon

- **Chronograph (chronomètre)**

- Activer le chronomètre

- **Countdown Timer (compte à rebours)**

- Régler/activer le compte à rebours

- **Dual Time (double affichage de l'heure)**

- Régler uniquement l'heure de l'affichage.

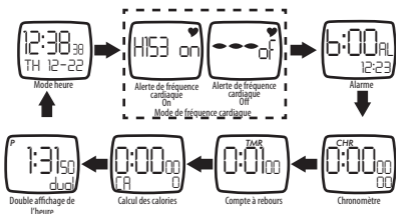
2. Une fois le mode de fonction sélectionné, tenir le bouton **MODE** enfoncé deux à trois secondes jusqu'à ce que l'affichage clignote pour changer un paramètre.

- Lorsque le mode Button Beep ON (bip bouton ON) est activé (par défaut), un bip retentira lorsque les boutons seront pressés.

3. Une fois que l'affichage clignote, régler le paramètre en appuyant sur le bouton **ST/STP** pour augmenter la valeur ou sur le bouton **RESET** pour la diminuer.

4. Pour passer au paramètre suivant, appuyer puis relâcher le bouton **MODE**.

5. Pour enregistrer les nouveaux paramètres, tenir le bouton **MODE** enfoncé deux à trois secondes jusqu'à ce que l'affichage ne clignote plus.



Réglage de l'heure et de la date

1. Lorsque le mode d'heure est activé, tenir le bouton **MODE** enfoncé deux à trois secondes jusqu'à ce que l'affichage clignote.

2. Les secondes clignoteront. Les paramètres à régler seront, dans l'ordre, les suivants :

- secondes

- minutes

-heures

-année

-mois

-jour

-Ensuite l'affichage mois-jour clignote

-Heure au format 12 h (am/pm) ou 24 h

-Bip des boutons sur ON ou OFF (Si ce mode est activé [ON], un bip retentira lorsque les boutons seront pressés. S'il est désactivé [OFF], aucun bip ne retentira.)

3. Appuyer sur le bouton **ST/STP** pour augmenter la valeur et sur le bouton **RESET** pour la diminuer.

4. Pour passer au paramètre suivant, appuyer et relâcher le bouton **MODE**.

5. Pour enregistrer les nouveaux paramètres, tenir le bouton **MODE** enfoncé deux à trois secondes jusqu'à ce que l'affichage cesse de clignoter.

Réglage de l'alarme journalière

1. Au mode d'alarme, tenir le bouton **MODE** enfoncé deux à trois secondes jusqu'à ce que l'heure clignote.

2. Régler l'heure en appuyant sur le bouton **ST/STP** pour augmenter la valeur ou sur le bouton **RESET** pour la diminuer.

3. Pour passer aux minutes, tenir le bouton **MODE** enfoncé.

4. Une fois l'heure et les minutes réglées, tenir le bouton **MODE** appuyé deux à trois secondes jusqu'à ce que l'affichage cesse de clignoter.

Activation ou désactivation (ON/OFF) de l'alarme journalière



Indicateur de l'alarme journalière

1. Au mode d'alarme, appuyer une fois sur le bouton **ST/STP** pour activer ou désactiver l'alarme (ON/OFF).
2. Lorsque l'indicateur de l'alarme journalière s'affiche, l'alarme est activée (ON). La montre moniteur émettra un bip à l'heure de déclenchement fixée pendant 30 secondes. Pour arrêter le bip avant la fin, appuyer simplement sur n'importe quel bouton (sauf sur le bouton **LIGHT**).

Activation ou désactivation (ON/OFF) du carillon



Indicateur du carillon

1. Au mode d'alarme, appuyer une fois sur le bouton **RESET** pour régler le carillon (hourly chime) sur ON ou OFF.
2. Lorsque l'indicateur du carillon apparaît, le carillon est activé (ON) et la montre moniteur émettra un bip toutes les heures.

A propos de la plage de fréquence cardiaque cible et de l'alerte

La fonction de définition de la plage de fréquence cardiaque cible permet de comparer la fréquence cardiaque atteinte avec la fréquence cardiaque cible lors que la fonction d'alerte de fréquence cardiaque est activée (ON) :

- **Si la fréquence cardiaque tombe dans la plage cible**, la montre moniteur émettra un seul bip et la fréquence cardiaque s'affichera.
- **Si la fréquence cardiaque tombe au-dessous de la plage cible**, la montre moniteur émettra deux bips et la fréquence cardiaque s'affichera après la lettre « L » (L = Low).
- **Si la fréquence cardiaque tombe au-dessus de la plage cible**, la montre moniteur émettra deux bips et la fréquence cardiaque s'affichera après la lettre « H » (L = High).

Exemple : la plage de fréquence cardiaque cible de Marie est de 80-120 battements par minute. Après cinq minutes de marche, celle-ci mesure sa fréquence cardiaque et note « L 72 ». Elle pourra donc soit augmenter son rythme de sorte à obtenir une fréquence cardiaque tombant dans les limites de la plage cible soit conserver son rythme.

Réglage de la plage de fréquence cardiaque normale

Remarque : les personnes exerçant une activité physique pour la première fois, souffrant d'un trouble cardiaque ou ayant des questions concernant le cœur et la plage de fréquence cardiaque devront consulter un médecin.

La montre moniteur calculera la plage de fréquence cardiaque normale en fonction de l'âge et du sexe.

1. Au mode de plage de fréquence cardiaque cible, tenir le bouton **MODE** enfoncé deux à trois secondes jusqu'à ce que l'affichage clignote.
2. Saisir l'âge en appuyant sur le bouton **ST/STP** pour augmenter la valeur ou sur le bouton **RESET** pour la diminuer.
3. Une fois l'âge saisi, appuyer sur le bouton **MODE** pour sélectionner le sexe. Appuyer sur le bouton **ST/STP** ou **RESET** pour sélectionner « M » pour homme ou « F » pour femme.
4. Après avoir saisi l'âge et le sexe, tenir le bouton **MODE** enfoncé deux à trois secondes jusqu'à ce que l'affichage cesse de clignoter. Les paramètres sont alors enregistrés.

Réglage manuel de la place de fréquence cardiaque cible

L'utilisateur peut modifier la plage de fréquence cardiaque cible normale selon ses préférences.

1. Au mode de plage de fréquence cardiaque cible, tenir le bouton **MODE** enfoncé deux à trois secondes jusqu'à ce que l'affichage clignote.
2. Régler ou confirmer l'âge et le sexe (section précédente), puis appuyer sur le bouton **MODE** et le relâcher.
3. La limite supérieure normale, désignée par un « H » (higher) clignotera. Appuyer sur le bouton **ST/STP** pour l'augmenter ou sur le bouton **RESET** pour la diminuer.

4. Appuyer sur le bouton **MODE**. La limite inférieure normale désignée par un « L » (lower) clignotera. Appuyer sur le bouton **ST/STP** pour l'augmenter ou sur le bouton **RESET** pour la diminuer.
5. Pour enregistrer les paramètres, tenir le bouton **MODE** enfoncé deux à trois secondes jusqu'à ce que l'affichage cesse de clignoter.

Activation ou désactivation (ON/OFF) de l'alerte de fréquence cardiaque

1. Au mode de plage de fréquence cardiaque cible, appuyer sur le bouton **ST/STP** pour activer ou désactiver l'alerte de fréquence cardiaque.
 - Lorsque la fonction d'alerte est sur OFF, celle-ci est désactivée et les limites supérieure et inférieure sont « cachées » tout en étant conservées dans la mémoire de la montre moniteur.
 - Lorsque la fonction d'alerte est sur ON, celle-ci est activée et les limites supérieure et inférieure sont affichées.

Fréquence cardiaque relative

La fréquence cardiaque relative est obtenue en divisant la fréquence cardiaque actuelle par la fréquence cardiaque maximale. Elle peut s'avérer utile aux personnes souhaitant gérer l'intensité de leur effort pendant l'entraînement.

- La fréquence cardiaque maximale est calculée comme suit : 220 moins âge (220 - âge).
- Elle sera exprimée sous forme de pourcentage lorsque la fréquence cardiaque sera affichée.

Exemple de fréquence cardiaque relative :

Thomas a 30 ans.

Sa fréquence cardiaque est de 132.

Sa fréquence cardiaque maximale est de 190 b/min. (220 - 30 = 190).

Sa fréquence cardiaque relative est de 70 % (132/190).

Remarque : la fréquence cardiaque relative sera uniquement affichée si l'alerte de fréquence cardiaque est activée lors de la mesure de la fréquence cardiaque.

Utilisation de la fonction de chronomètre

La fonction de chronomètre (chronographe) permet de mesurer le temps écoulé à compter d'un point de départ zéro. La plage de temps maximale du chronomètre est de 99 heures, 59 minutes et 59 secondes.

Appuyer sur le bouton **MODE** pour sélectionner le mode chronomètre. La montre moniteur peut maintenant enregistrer le temps écoulé.

1. Appuyer sur le bouton **RESET** pour remettre le compteur à zéro.
2. Appuyer une fois sur le bouton **ST/STP** pour lancer le chronomètre.
3. Appuyer sur le bouton **ST/STP** pour l'arrêter.
4. Appuyer sur le bouton **RESET** pour remettre le chronomètre à zéro.

Utilisation de la fonction de compte à rebours

La fonction de compte à rebours (countdown timer) permet de suivre une période de temps en comptant à rebours à partir d'un point défini par l'utilisateur.

• La montre moniteur est réglée par défaut sur une minute.

La période de compte à rebours maximale est de 99 heures, 59 minutes et 59 secondes.

Réglage du compte à rebours

Appuyer sur le bouton **MODE** pour sélectionner le mode de compte à rebours.

1. Au mode de compte à rebours, tenir le bouton **MODE** enfoncé deux à trois secondes jusqu'à ce que le nombre indiquant l'heure clignote.
2. Régler l'heure en appuyant sur le bouton **ST/STP** pour augmenter la valeur ou sur le bouton **RESET** pour la diminuer.
3. Pour passer aux minutes, presser et relâcher le bouton **MODE**.
4. Pour passer aux secondes, presser et relâcher le bouton **MODE**.
5. Une fois l'heure, les minutes et les secondes réglées, tenir le bouton **MODE** enfoncé deux à trois secondes jusqu'à ce que l'affichage cesse de clignoter. Les paramètres sont maintenant enregistrés.

Lancement du compte à rebours

1. Une fois la période définie, appuyer une fois sur le bouton **ST/STP** pour lancer le compte à rebours.
 2. Le compte à rebours défilera à compter du point de départ défini jusqu'à zéro.
 3. Cinq secondes avant la fin, la montre moniteur émettra un bip pendant 15 secondes.
 4. Pour arrêter le bip avant la fin des 15 secondes, appuyer sur n'importe quel bouton (sauf sur le bouton **LIGHT**).
 5. Le compteur retournera alors au compte à rebours initial.
- Pour réinitialiser le compte à rebours, appuyer une fois sur le bouton **RESET** une fois que le compte à rebours s'est arrêté.
 - Pour remettre le compte à rebours à zéro lorsque celui-ci a été lancé, appuyer sur le bouton **ST/STP** pour l'arrêter, puis appuyer sur le bouton **RESET**.

Utilisation de la fonction de calcul des calories

1. Au mode d'heure, appuyer cinq fois sur le bouton **MODE** jusqu'à ce que l'écran des calories (CA) s'affiche.
2. Appuyer sur le bouton **ST/STP** pour démarrer (ou arrêter) le calcul des calories.
3. Le nombre de calories brûlées est calculé en fonction de la fréquence cardiaque actuelle. C'est pourquoi il est recommandé de renouveler la mesure de la fréquence cardiaque le plus souvent possible (le nombre de calories brûlées s'affichera en dessous du compteur de calories à côté de CA).
4. Dès que le compteur de calories est arrêté, appuyer sur le bouton **RESET** pour le remettre à zéro.

Remarque : le meilleur facteur permettant de calculer le nombre de calories brûlées est la fréquence cardiaque.

Ainsi il est important de :

- 1) mesurer la fréquence cardiaque avant l'entraînement
- 2) mesurer la fréquence cardiaque pendant l'échauffement
- 3) mesurer la fréquence cardiaque pendant l'entraînement
- 4) mesurer la fréquence cardiaque pendant la récupération

Réglage du double affichage de l'heure

1. Au mode d'heure, appuyer six fois sur le bouton **MODE** jusqu'à ce que l'écran du double affichage de l'heure apparaisse, puis le tenir enfoncé deux à trois secondes.
2. L'heure clignote.
3. Régler l'heure en appuyant sur le bouton **ST/STP** pour augmenter la valeur et sur le bouton **RESET** pour la diminuer.
4. Les minutes et les secondes seront automatiquement copiées à partir de l'heure normale réglée (par conséquent, les minutes et les secondes ne peuvent pas être réglées au mode de double affichage de l'heure).
5. Pour enregistrer les paramètres, tenir le bouton **MODE** enfoncé deux ou trois secondes jusqu'à ce que l'affichage cesse de clignoter.

Nettoyage et entretien

Pour garantir le bon fonctionnement de la montre moniteur :

- Eviter de la manipuler brutalement et de l'exposer à des chocs
- Garder les capteurs avant et la plaque métallique arrière à l'écart de la saleté, de matières huileuses et de tout autre contaminant.
- La nettoyer régulièrement avec un linge doux imbibé d'une solution de savon doux et d'eau ou d'une solution nettoyante similaire.
- La garder à l'écart des températures extrêmes.
- Ne pas l'exposer aux rayons du soleil pendant des périodes prolongées.
- Ne pas l'exposer à des agents chimiques tels que l'essence, l'alcool et les solvants.

Fonctions et caractéristiques techniques

Mode d'heure en cours

- Heure, minutes et secondes
- Mois, jour, jour de la semaine et année
- Format 12 h ou 24 h
- Format mois-jour ou jour-mois
- Autocalendrier de 2000 à 2099
- Carillon signalant les heures

Mode d'alerte de fréquence cardiaque

- Plage de mesure : 43 à 200 battements par minute
- Alerte de fréquence cardiaque (limites supérieure et inférieure)

Mode d'alarme journalière

- Alarme journalière : 1 alarme journalière
- Durée de l'alarme : 30 secondes

Mode de chronomètre

- Résolution : 1/100 secondes
- Plage de calcul : 99 heures, 59 minutes, 59 secondes
- Mode de mesure : temps écoulé

Mode de compte à rebours

- Résolution : 1 seconde
- Limite : 99 heures, 59 minutes, 59 secondes
- Alarme : 1 bip à 5, 4, 3, 2 et 1 seconde(s), 3 bips à 0 seconde pendant 10 secondes.

Double affichage de l'heure

- Heure, minutes et secondes

Calories

- Calories brûlées

Autre

- Rétroéclairage électroluminescent
- Étanche jusqu'à 50 mètres

La fonction de mesure de fréquence cardiaque n'est pas conçue pour un usage sous l'eau.

Pile

La pile devra être régulièrement remplacée, notamment :

- si l'affichage a partiellement ou complètement disparu
- si la fonction de fréquence cardiaque ne peut plus être activée

Il est conseillé de faire remplacer la pile par un horloger bijoutier. Ainsi, l'étanchéité de la montre moniteur sera préservée après le remplacement de la pile.

La montre moniteur fonctionne avec les piles au lithium standard suivantes :

Grande taille (n° 4135) : 2025

Taille moyenne (n° 4136) : 2025

REMARQUES

- Ne pas recharger des piles non rechargeables

- Retirer les piles rechargeables de leur compartiment avant de les recharger
- Recharger des piles rechargeables uniquement sous la surveillance d'un adulte
- Ne pas mélanger les piles alcalines, normales (carbone-zinc) et rechargeables (nickel-cadmium)
- Ne pas mélanger les piles neuves et usagées
- Retirer les piles vides
- Ne pas jeter les piles dans le feu car elles peuvent exploser ou fuir
- Ne pas jeter la montre moniteur dans le feu car les piles peuvent exploser ou fuir

Principe de fonctionnement de la montre moniteur de fréquence cardiaque Sportline Solo 925

Il est utile de comprendre le principe de fonctionnement de la technologie de détection **S-Pulse™** – car le résultat varie notamment en fonction de l'âge, du type de peau, du corps et de la puissance de signal électrocardiogramme (ECG).

La technologie **S-Pulse™** mesure les signaux électroniques traversant le corps et générés par les battements du cœur. Beaucoup de gens savent ce qu'est un signal électrocardiogramme – soit parce qu'ils ont été hospitalisés soit parce qu'ils regardent des séries télévisées se déroulant dans un milieu médical. C'est ce signal que cette technologie permet de mesurer.

Cette mesure est obtenue à l'aide des deux capteurs métalliques. La plaque métallique arrière est le capteur principal mesurant les signaux électriques au niveau du bras.

La mesure ECG est effectuée lorsque les doigts d'une main sont placés sur le capteur supérieur de la montre moniteur fixée sur le poignet opposé. Cette position permet de créer une boucle traversant le corps qui sera lue par la montre moniteur.

- La montre moniteur de fréquence cardiaque doit être fixée au poignet pour que la mesure de fréquence cardiaque fonctionne.

Brevets

La montre moniteur de fréquence cardiaque Sportline Solo 925 et la technologie **S-Pulse™** sont protégés par les brevets suivants :

Etats-Unis : 5,738,104 et 5,876,350

Europe : EPO 0861045B1

OROLOGIO CARDIOFREQUENZIMETRO SOLO 925

Questo apparecchio è stato testato e verificato per essere conforme ai limiti previsti per un dispositivo digitale di Classe A, secondo quanto indicato nella Parte 15 delle norme FCC. Tali limiti sono intesi a garantire una ragionevole protezione da interferenze pericolose quando si utilizza l'apparecchio in un ambiente commerciale.

Questo apparecchio genera, utilizza e può emettere energia a radio frequenza e, se non installato e utilizzato secondo quanto indicato nel manuale di istruzioni, potrebbe provocare interferenze pericolose per le comunicazioni radio. L'utilizzo dell'apparecchio in un'area residenziale potrebbe provocare interferenze pericolose; in tal caso l'utente dovrà sostenere le spese per eliminare tali interferenze.

Indice

- Misurazione della frequenza cardiaca
- Suggestioni utili per la misurazione della frequenza cardiaca
- Panoramica su funzioni e funzionamento dei pulsanti
- Impostazione di data e ora
- Impostazione dell'allarme giornaliero
- Attivazione/Disattivazione dell'allarme giornaliero
- Attivazione/Disattivazione del segnale orario
- Informazioni su allarme soglia e Target Zone della frequenza cardiaca
- Impostazione della Target Zone della frequenza cardiaca standard
- Impostazione manuale della Target Zone della frequenza cardiaca personale
- Attivazione/disattivazione dell'allarme soglia della frequenza cardiaca
- Utilizzo della funzione Chronograph (Cronografo)
- Utilizzo della funzione Countdown Timer (Cronometro per il conteggio alla rovescia)
- Utilizzo della funzione Calorie
- Impostazione del doppio fuso orario
- Cura e manutenzione
- Specifiche/Batteria
- Funzionamento del cardiofrequenzimetro
- Contatti
- Garanzia
- Reclami

Congratulazioni per aver acquistato il cardiofrequenzimetro Solo 925 Sportline.

Siamo lieti che vi impegnate a migliorare il vostro stile di vita. La misurazione della frequenza cardiaca è facile e divertente e può aiutare a controllare la "salute del cuore".

Il cardiofrequenzimetro Solo 925 Sportline funziona come un orologio standard e include inoltre una tecnologia di rilevamento della frequenza cardiaca avanzata, **S-Pulse™**, che garantisce rilevamenti della frequenza cardiaca facili e precisi.

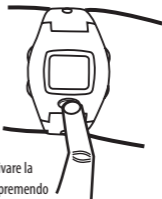
S-Pulse™ è una tecnologia di rilevamento della frequenza cardiaca brevettata che misura i segnali elettrici sulla pelle, allo stesso modo di un elettrocardiogramma o ECG.

Il cardiofrequenzimetro Solo 925 Sportline si collega al polso come altri prodotti simili, ma non misura o rileva le pulsazioni. Utilizza invece la tecnologia **S-Pulse™** per rilevare la frequenza cardiaca misurando il segnale ECG.

Misurazione della frequenza cardiaca

Per ottenere il rilevamento della frequenza cardiaca, seguire la semplice procedura indicata di seguito:

1. Posizionare il cardiofrequenzimetro Solo 925 Sportline sul polso, regolandolo in modo che sia aderente e confortevole.
2. Posizionare le dita sul sensore del cardiofrequenzimetro Solo 925 Sportline, come mostrato, e tenere leggermente premuto per 3-8 secondi. Assicurarsi di attivare la modalità Heart Rate (Frequenza cardiaca) premendo il sensore metallico sotto in modo che il display lampeggi. Si consiglia di utilizzare i polpastrelli delle dita e non la punta delle dita.
3. L'orologio emette un suono e viene visualizzata la frequenza cardiaca. È davvero semplice!



Poiché il cardiofrequenzimetro Solo 925 Sportline è un dispositivo di monitoraggio sensibile che rileva i segnali ECG, i tempi di rilevamento possono variare. Se non si ottiene un rilevamento in 3-8 secondi, attendere alcuni minuti e provare nuovamente. In questo modo il cardiofrequenzimetro Solo 925 Sportline può regolarsi e rilevare i segnali elettrici.

Una volta misurata, la frequenza cardiaca viene visualizzata e rimane visualizzata per 7 secondi dopo il rilascio del pulsante del sensore.

- Il cardiofrequenzimetro Solo 925 Sportline deve essere collegato al polso in modo che la funzione Heart Rate Measure (Misurazione della frequenza cardiaca) possa funzionare.
- Il contatto corretto dei polpastrelli è molto importante e influenza il tempo di rilevamento della frequenza cardiaca.
- Per utenti con pelle secca, dita spesse o callose, forza del segnale della frequenza cardiaca bassa (forza ECG) o polpastrelli piccoli o per utenti che si trovano in ambienti secchi, vedere la sezione Suggerimenti utili.
- La funzione Heart Rate Measure (Misurazione della frequenza cardiaca) non è destinata all'utilizzo o al funzionamento sott'acqua.

Suggerimenti utili per la misurazione della frequenza cardiaca

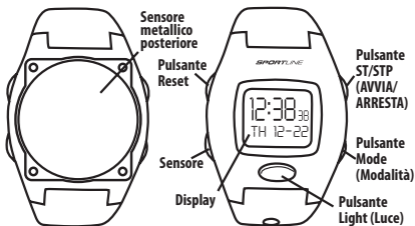
Se si riscontrano difficoltà nella misurazione della frequenza cardiaca, provare a eseguire la procedura indicata di seguito. Eseguire ciascun passaggio nell'ordine fino a misurare correttamente la frequenza cardiaca.

1. Assicurarsi che il cardiofrequenzimetro Solo 925 Sportline sia fissato correttamente al polso. Se è allentato risulta più difficile misurare correttamente la frequenza cardiaca. Interrompere la procedura se il problema si risolve o
2. Premere leggermente, ma con una pressione sufficiente, per attivare la modalità Heart Rate Measure (Misurazione della frequenza cardiaca). Il "rumore" muscolare prodotto da una pressione eccessiva può rendere difficile la misurazione della frequenza cardiaca. Interrompere la procedura se il problema si risolve o
3. Assicurarsi che la parte metallica posteriore del cardiofrequenzimetro sia schiacciato a contatto con la pelle. Interrompere la procedura se il problema si risolve o

- Assicurarsi che polso e dita siano puliti e privi di sporcizia, oli o lozioni. Interrompere la procedura se il problema si risolve o
- Stare in piedi e con le braccia appoggiate a una superficie stabile durante la misurazione della frequenza cardiaca. Interrompere la procedura se il problema si risolve o
- Pulire i sensori anteriori e la piastra metallica posteriore con un detergente delicato e acqua o con una soluzione per la pulizia analoga.
- Inumidire con acqua i polpastrelli da porre a contatto con i sensori sulla parte anteriore dell'orologio. Interrompere la procedura se il problema si risolve o
- Inumidire con acqua la superficie tra la piastra metallica posteriore dell'orologio e la pelle del polso.

Se non è ancora possibile rilevare la frequenza cardiaca, contattarci per maggiori informazioni.

Panoramica su funzioni e funzionamento dei pulsanti del cardiofrequenzimetro Solo 925 Sportline



Vista posteriore dell'orologio

Vista anteriore dell'orologio

- Premere il pulsante **MODE** (MODALITÀ) per selezionare la modalità funzione desiderata. Le modalità (display) funzioni del cardiofrequenzimetro Solo 925 Sportline sono:

- Time (Ora)**

- Impostazione di ora, data, modalità di visualizzazione 12H/24H e attivazione/disattivazione del suono dei pulsanti.

• **Heart Rate Target Zone (Target Zone della frequenza cardiaca)**

- Immissione di età e genere per impostare automaticamente limiti obiettivo alti/bassi
- Immissione manuale dei propri limiti obiettivo

• **Alarm (Allarme)**

- Impostazione dell'ora dell'allarme, attivazione/disattivazione dell'allarme, attivazione/disattivazione del segnale orario

• **Chronograph (Cronografo)**

- Avvio del cronografo

• **Countdown Timer (Cronometro per il conteggio alla rovescia)**

- Impostare/avviare il cronometro per il conteggio alla rovescia

• **Dual Time (Doppio fuso orario)**

- Impostare solo il display Hour (Ora)

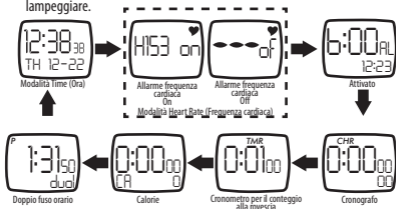
2. Una volta selezionata una modalità funzione, per modificare un'impostazione in quella modalità, tenere premuto il pulsante **MODE** (MODALITÀ) per 2-3 secondi finché il display non lampeggia.

• Quando è in modalità "Button Beep ON" (Attivazione del suono dei pulsanti) (orologio predefinito), il cardiofrequenzimetro Solo 925 Sportline emette un suono quando si premono i pulsanti.

3. Quando il display lampeggia, per impostare una funzione utilizzare il pulsante **ST/STP** (AVVIA/ARRESTA) per aumentare l'impostazione e il pulsante **RESET** (AZZERA) per diminuirla.

4. Per passare all'impostazione successiva, premere e rilasciare il pulsante **MODE** (MODALITÀ).

5. Al termine, per salvare le nuove impostazioni, tenere premuto il pulsante **MODE** (MODALITÀ) per 2-3 secondi finché il display non smette di lampeggiare.



Impostazione di data e ora

1. In modalità Time (Ora) tenere premuto il pulsante **MODE** (MODALITÀ) per 2-3 secondi finché il display non lampeggia.
2. Il display dei "secondi" lampeggia. Nell'ordine, le impostazioni da immettere sono:
 - Secondi
 - Minuti
 - Ore
 - Anno
 - Mese
 - Giorno
 - Mese-giorno lampeggiano
 - Modalità Time (Ora) 12H (am/pm) o 24H (militare)
 - Attivazione o disattivazione del suono dei pulsanti (i pulsanti emettono un suono quando premuti se l'impostazione è attivata, non emettono alcun suono se l'impostazione è disattivata).
3. Per impostare la funzione utilizzare il pulsante **ST/STP** (AVVIA/ARRESTA) per aumentare l'impostazione e il pulsante **RESET** (AZZERA) per diminuirla.
4. Per passare all'impostazione successiva, premere e rilasciare il pulsante **MODE** (MODALITÀ).
5. Una volta immesse tutte le nuove impostazioni, per salvarle, tenere premuto il pulsante **MODE** (MODALITÀ) per 2-3 secondi finché il display non smette di lampeggiare.

Impostazione dell'ora dell'allarme giornaliero

1. In modalità Alarm (Allarme) tenere premuto il pulsante **MODE** (MODALITÀ) per 2-3 secondi finché il display dell'"ora" non lampeggia.
2. Per impostare l'"ora", premere il pulsante **ST/STP** (AVVIA/ARRESTA) per aumentare l'impostazione e il pulsante **RESET** (AZZERA) per diminuirla.
3. Per passare ai "minuti", premere e rilasciare il pulsante **MODE** (MODALITÀ).
4. Una volta impostati "ore" e "minuti", per salvarli, tenere premuto il pulsante **MODE** (MODALITÀ) per 2-3 secondi finché il display non smette di lampeggiare.

Attivazione/Disattivazione dell'allarme giornaliero



Indicatore allarme giornaliero

1. In modalità Alarm (Allarme) premere una volta il pulsante **ST/STP** (AVVIA/ARRESTA) per attivare o disattivare l'allarme giornaliero.
2. Quando viene visualizzato l'indicatore dell'allarme giornaliero, l'allarme giornaliero è attivato. L'orologio inizia a emettere un suono all'ora impostata dell'allarme per 30 secondi. Per interrompere prima il suono, premere qualsiasi pulsante [tranne il pulsante **LIGHT** (LUCE)].

Attivazione/Disattivazione del segnale orario



Indicatore segnale orario

1. In modalità Alarm (Allarme) premere una volta il pulsante **RESET** (AZZERA) per attivare o disattivare il segnale orario.
2. Quando l'indicatore del segnale orario viene visualizzato, il segnale orario è attivato e l'orologio emette un suono ogni ora.

Informazioni su allarme soglia e Target Zone della frequenza cardiaca

La funzione Heart Rate Target Zone (Target Zone della frequenza cardiaca)

consente di confrontare la frequenza cardiaca rilevata con la Target Zone

quando la funzione Heart Rate Alert (Allarme soglia della frequenza cardiaca)

è attivata:

- **Se la frequenza cardiaca è compresa nella Target Zone**, l'orologio emette un suono una volta e visualizza la frequenza cardiaca.
- **Se la frequenza cardiaca è al di sotto del limite inferiore della Target Zone**, l'orologio emette un suono due volte e la frequenza cardiaca viene visualizzata con una "L" [L = Low (Basso)].
- **Se la frequenza cardiaca è al di sopra del limite superiore della Target Zone**, l'orologio emette un suono due volte e la frequenza cardiaca viene visualizzata con una "H" [H = High (Alto)].

Esempio: La Target Zone di Debbie è 80-120 bpm (pulsazioni al minuto). Dopo una camminata di 5 minuti, Debbie misura la propria frequenza cardiaca.

La frequenza cardiaca di Debbie è: "L 72". Può decidere se rilevare il proprio passo in modo che il rilevamento successivo si trovi compreso nell'intervallo obbiettivo o mantenere il passo corrente.

Impostazione della Target Zone della frequenza cardiaca standard

Nota: se non si è mai praticata alcuna attività sportiva, per controllare le condizioni del cuore o in caso di domande/dubbi in merito al cuore e alla propria frequenza cardiaca, rivolgersi al proprio medico.

Immettendo età e genere, l'orologio calcola l'intervallo della frequenza cardiaca standard.

1. In modalità Heart Rate Target Zone (Target Zone della frequenza cardiaca) premere il pulsante **MODE** (MODALITÀ) per 2-3 secondi finché il display non lampeggia.
2. Per immettere l'età, premere il pulsante **ST/STP** (AVVIA/ARRESTA) per aumentare l'impostazione e il pulsante **RESET** (AZZERA) per diminuirla.
3. Una volta immessa l'età, premere il pulsante **MODE** (MODALITÀ) per selezionare il genere. Premere il pulsante **ST/STP** (AVVIA/ARRESTA) o il pulsante **RESET** (AZZERA) per selezionare "M" per maschio o "F" per femmina.
4. Una volta impostati età e genere, tenere premuto il pulsante

MODE (MODALITÀ) per 2-3 secondi finché il display non smette di lampeggiare. Le impostazioni ora sono salvate.

Impostazione manuale della Target Zone della frequenza cardiaca personale

È possibile sovrascrivere le impostazioni della frequenza cardiaca standard dell'orologio, se lo si desidera, con impostazioni di propria preferenza.

1. In modalità Heart Rate Target Zone (Target Zone della frequenza cardiaca) tenere premuto il pulsante **MODE** (MODALITÀ) per 2-3 secondi finché il display non lampeggia.
2. Impostare o confermare età e genere (sezione precedente), quindi premere e rilasciare il pulsante **MODE** (MODALITÀ).
3. Il limite superiore alto standard, indicato con "H", lampeggia e può essere aumentato o ridotto premendo il pulsante **ST/STP** (AVVIA/ARRESTA) per aumentare l'impostazione e il pulsante **RESET** (AZZERA) per ridurla.
4. Premere il pulsante **MODE** (MODALITÀ). Il limite inferiore standard, indicato con "L", lampeggia e può essere aumentato o ridotto premendo il pulsante **ST/STP** (AVVIA/ARRESTA) per aumentare l'impostazione e il pulsante **RESET** (AZZERA) per ridurla.
5. Per salvare le nuove impostazioni, tenere premuto il pulsante **MODE** (MODALITÀ) per 2-3 secondi finché il display non smette di lampeggiare.

Attivazione/Disattivazione dell'allarme soglia della frequenza cardiaca

1. In modalità Heart Rate Target Zone (Target Zone della frequenza cardiaca) per attivare o disattivare la funzione Heart Rate Alert (Allarme soglia della frequenza cardiaca), premere il pulsante **ST/STP** (AVVIA/ARRESTA).
- Quando è disattivata, i limiti superiore e inferiore non vengono visualizzati sul display e la funzione Heart Rate Alert (Allarme soglia della frequenza cardiaca) è disattivata. Tuttavia, i limiti superiore e inferiore rimangono nella memoria dell'orologio.
 - Quando è attivata, i limiti superiore e inferiore non vengono visualizzati sul display e la funzione Heart Rate Alert (Allarme soglia della frequenza cardiaca) è attivata.

Frequenza cardiaca relativa

La frequenza cardiaca relativa è la frequenza cardiaca corrente divisa per la frequenza cardiaca massima e può essere un utile riferimento per la gestione dello sforzo durante l'esecuzione dell'attività fisica.

- La frequenza cardiaca massima si calcola con la seguente formula: 220 meno la propria età (220 – età).
- La frequenza cardiaca relativa viene visualizzata come percentuale quando si visualizza la frequenza cardiaca.

Esempio di frequenza cardiaca relativa:

Tom ha 30 anni.

La sua frequenza cardiaca misurata è: 132.

Frequenza cardiaca massima $220 - \text{età } 30 = 190 \text{ bpm}$.

$132/190 = 70\%$ è la frequenza cardiaca relativa di Tom.

Nota: la frequenza cardiaca relativa viene visualizzata solo se la funzione Target Rate Alert (Allarme soglia della frequenza obiettivo) è attivata quando si misura la frequenza cardiaca.

Utilizzo della funzione Chronograph (Cronografo)

La funzione Chronograph (Cronografo) misura il tempo trascorso da un punto di inizio zero. L'intervallo di conteggio massimo del cronografo è di 99 ore, 59 minuti e 59 secondi.

Per utilizzare il cronografo, premere il pulsante **MODE** (MODALITÀ) per selezionare la modalità Chronograph (Cronografo). L'orologio ora può essere utilizzato per memorizzare un periodo di tempo trascorso.

1. Premere il pulsante **RESET** (AZZERA) per portare il contatore su "0".
2. Premere una volta il pulsante **ST/STP** (AVVIA/ARRESTA) per iniziare il conteggio.
3. Premere il pulsante **ST/STP** (AVVIA/ARRESTA) per interrompere il conteggio.
4. Per portare il cronografo su "0" premere il pulsante **RESET** (AZZERA).

Utilizzo della funzione Countdown Timer (Cronometro per il conteggio alla rovescia)

Il cronometro per il conteggio alla rovescia indica un periodo di tempo fissato iniziando il conteggio alla rovescia di un periodo di tempo impostato dall'utente.

- L'orologio è impostato su 1 minuto per impostazione predefinita.

Il tempo del conteggio alla rovescia può essere impostato fino a 99 ore, 59 minuti e 59 secondi.

Impostazione del cronometro per il conteggio alla rovescia

Per utilizzare il cronometro per il conteggio alla rovescia, premere il pulsante **MODE** (MODALITÀ) per selezionare la modalità Timer (Cronometro).

1. In modalità Countdown Timer Cronometro per il conteggio alla rovescia tenere premuto il pulsante **MODE** (MODALITÀ) per 2-3 secondi finché la cifra dell'"ora" non lampeggia.
2. Per impostare l'"ora", premere il pulsante **ST/STP** (AVVIA/ARRESTA) per aumentare l'impostazione e il pulsante **RESET** (AZZERA) per diminuirla.
3. Per passare ai "minuti", premere e rilasciare il pulsante **MODE** (MODALITÀ).
4. Per passare ai "secondi", premere e rilasciare il pulsante **MODE** (MODALITÀ).
5. Una volta impostati "ore", "minuti" e "secondi", tenere premuto il pulsante **MODE** (MODALITÀ) per 2-3 secondi finché il display non smette di lampeggiare. Le impostazioni ora sono salvate.

Avvio del cronometro per il conteggio alla rovescia

1. Una volta impostato un tempo per il conteggio alla rovescia, premere il pulsante **ST/STP** (AVVIA/ARRESTA) per avviare il cronometro.
2. Il cronometro inizia il conteggio dal tempo di conteggio alla rovescia fino a "0".
3. A 5 secondi dalla fine l'orologio inizia a emettere un suono che continua per 15 secondi.
4. Per interrompere prima il suono, premere qualsiasi pulsante [tranne il pulsante **LIGHT** (LUCE)].
5. Il cronometro per il conteggio alla rovescia torna al tempo del conteggio alla rovescia originale.

- Per reimpostare il cronometro per il conteggio alla rovescia al tempo del conteggio alla rovescia originale, premere una volta il pulsante **RESET** (AZZERA) all'arresto del cronometro.
- Per azzerare il cronometro quando è avviato, premere il pulsante **ST/STP** (AVVIA/ARRESTA) per interrompere il conteggio, quindi premere il pulsante **RESET** (AZZERA).

Utilizzo della funzione Calorie

1. In modalità Time (Ora) premere 5 volte il pulsante **MODE** (MODALITÀ) finché non viene visualizzato il display Calorie (CA).
2. Premere il pulsante **ST/STP** (AVVIA/ARRESTA) per avviare (o arrestare) il timer Calorie.
3. Le calorie bruciate sono calcolate in base alla frequenza cardiaca corrente. Pertanto, si consiglia di aggiornare la frequenza cardiaca il più spesso possibile (le calorie bruciate vengono visualizzate sotto il timer delle calorie vicino a CA).
4. Quando il contatore delle calorie si arresta, premere il pulsante **RESET** (AZZERA) per azzerare il timer delle calorie e il contatore.

Nota: l'elemento migliore per misurare il consumo di calorie è la frequenza cardiaca.

Di conseguenza, è importante:

- 1) Conoscere la propria frequenza cardiaca prima di iniziare l'attività fisica
- 2) Conoscere la propria frequenza cardiaca durante il riscaldamento
- 3) Conoscere la propria frequenza cardiaca durante l'esecuzione dell'attività fisica
- 4) Conoscere la propria frequenza cardiaca durante il raffreddamento

Impostazione del doppio fuso orario

1. In modalità Time (Ora) premere 6 volte il pulsante **MODE** (Modalità) finché non si raggiunge il display Dual Time (Doppio fuso orario) e tenerlo premuto per 2-3 secondi.
2. Il display dell'ora lampeggia.
3. Per impostare l'ora premere il pulsante **ST/STP** (AVVIA/ARRESTA) per aumentare l'ora e il pulsante **RESET** (AZZERA) per diminuirla.

4. I "minuti" e i "secondi" sono copiati automaticamente dall'impostazione dell'ora regolare (di conseguenza, i minuti e i secondi non possono essere regolati in modalità Dual Time (Doppio fuso orario).
5. Per salvare l'impostazione, tenere premuto il pulsante **MODE** (MODALITÀ) per 2-3 secondi finché il display non smette di lampeggiare.

Cura e manutenzione

Per assicurare il funzionamento corretto del cardiofrequenzimetro Solo 925 Sportline:

- Evitare l'utilizzo scorretto o urti violenti dell'orologio.
- Mantenere i sensori anteriori e la piastra metallica posteriore privi di sporcizia, oli o altre sostanze contaminanti.
- Pulire periodicamente l'orologio con un panno morbido e con un detergente delicato e acqua o con una soluzione per la pulizia analoga.
- Tenere l'orologio lontano da calore o freddo eccessivi.
- Non esporre l'orologio alla luce diretta del sole per lunghi periodi di tempo.
- Non esporre l'orologio a sostanze chimiche, quali benzina, alcool o solventi.

Specifiche

Modalità Current Time (Ora corrente)

- Ora, minuti e secondi
- Mese, giorno, giorno della settimana e anno
- Formato 12/24 ore selezionabile
- Mese-giorno/Giorno-mese selezionabile
- Calendario automatico dal 2000 al 2099
- Segnale orario ogni ora

Modalità Hearth Rate Alert (Allarme soglia della frequenza cardiaca)

- Intervallo di misurazione: da 43 a 200 pulsazioni al minuto
- Allarme soglia della frequenza cardiaca (limite superiore e inferiore)

Modalità Daily Alarm (Allarme giornaliero)

- Allarme giornaliero: 1 allarme giornaliero
- Durata dell'allarme: 30 secondi

Modalità Chronograph (Cronografo)

- Risoluzione: 1/100 di secondo
- Intervallo di conteggio: 99 ore, 59 minuti, 59 secondi
- Modalità di misurazione: tempo trascorso

Modalità Countdown Timer (Cronometro per il conteggio alla rovescia)

- Risoluzione: 1 secondo
- Limite: 99 ore, 59 minuti, 59 secondi
- Suono dell'allarme: 1 suono ai secondi 5,4,3,2 e al secondo 1, 3 suoni al secondo 0 per 10 secondi

Dual Time (Doppio fuso orario)

- Ora, minuti e secondi

Calorie

- Calorie bruciate

Altre

- Retroilluminazione EL/Elettroluminescenza
- Resistente all'acqua a 50 metri di profondità

La funzione Heart Rate Measure (Misurazione della frequenza cardiaca) non è destinata all'utilizzo o al funzionamento sott'acqua.

Batteria

La sostituzione della batteria è necessaria occasionalmente e quando:

- L'illuminazione del display scompare in parte o completamente
- La funzione Heart Rate (Frequenza cardiaca) non si attiva

Per la sostituzione della batteria del cardiofrequenzimetro Solo 925 Sportline affidarsi a un centro di assistenza specializzato, che garantirà il mantenimento della resistenza all'acqua dopo la sostituzione della batteria.

L'orologio utilizza batterie sostitutive al litio standard indicate di seguito:

Dimensione grande (n. 4135): 2025

Dimensione media (n. 4136): 2025

NOTA

- Le batterie non ricaricabili non possono essere ricaricate
- Le batterie ricaricabili devono essere rimosse prima di ricaricarle
- Le batterie ricaricabili devono essere ricaricate solo sotto la supervisione di un adulto

- Non utilizzare insieme batterie alcaline, standard (zinco-carbonio) o ricaricabili (nichel-cadmio)
- Non utilizzare insieme batterie vecchie e nuove
- Rimuovere le batterie scariche
- Non smaltire le batterie nel fuoco, potrebbero esplodere o avere perdite
- Non smaltire il prodotto nel fuoco, potrebbe esplodere o avere perdite

Funzionamento del cardiofrequenzimetro Solo 925 Sportline

È utile comprendere gli elementi di base del funzionamento della tecnologia di rilevamento **S-Pulse™**, perché funziona in modo diverso ad esempio in caso di persone di età diverse, in base al tipo di pelle, al corpo o alla forza del segnale dell'elettrocardiogramma o ECG.

La tecnologia **S-Pulse™** misura i segnali elettronici che attraversano il corpo e prodotti dalle pulsazioni cardiache. Molti conoscono la forma delle onde ECG per esperienza personale derivante da una degenza in ospedale o da programmi televisivi popolari di medicina. Si tratta dello stesso segnale che attraversa il corpo e che **S-Pulse™** misura.

Questa misurazione si ottiene dai due sensori metallici dell'orologio. La piastra metallica posteriore del cinturino dell'orologio è un sensore primario che misura tali segnali elettronici dal braccio.

La misurazione ECG avviene quando si posizionano le dita di una mano sul sensore superiore dell'orologio posto sull'altro braccio. Ciò crea un circuito per tutto il corpo che l'orologio è in grado di rilevare.

- Il cardiofrequenzimetro deve essere collegato al polso in modo che la funzione Heart Rate Measure (Misurazione della frequenza cardiaca) possa funzionare.

Brevetti

Il cardiofrequenzimetro Solo 925 Sportline e la tecnologia **S-Pulse™** sono ottenuti e protetti dai seguenti brevetti:

USA: 5,738,104 & 5,876,350

Europa: EPO 0861045B1

SOLO 925 – HERZFREQUENZUHR

Dieses Gerät wurde gemäß Teil 15 der FCC-Bestimmungen getestet und entspricht den Grenzwerten für digitale Geräte der Klasse

A. Diese Grenzwerte sollen einen angemessenen Schutz vor schädlichen Störungen bei Aufstellung in einer Gewerbeumgebung gewährleisten. Dieses Gerät erzeugt und verwendet Hochfrequenzenergie und kann diese abstrahlen. Wird es nicht gemäß den Anweisungen des Handbuchs installiert und betrieben, kann es sich störend auf den Rundfunk- und Fernsehempfang auswirken. Der Betrieb dieses Geräts in einem Wohngebiet kann Störungen des Radio- und Fernsehempfangs zur Folge haben, die der Benutzer des Geräts auf eigene Kosten zu beheben hat.

Inhalt

- So messen Sie Ihre Herzfrequenz
- Nützliche Hinweise zum Messen der Herzfrequenz
- Überblick über die Funktionen und Tasten
- Einstellen von Uhrzeit und Datum
- Einstellen des täglichen Alarms
- Ein-/Ausschalten des täglichen Alarms
- Ein-/Ausschalten des Stundensignals
- Über die Herzfrequenz-Zielzone und den HF-Alarm
- Einstellen der Herzfrequenz-Standardzielzone
- Manuelles Einstellen Ihrer persönlichen Herzfrequenz-Zielzone
- Ein-/Ausschalten des Herzfrequenz (HF)- Alarms
- Verwenden der Chronograph-Funktion
- Verwenden der Nullzählalarm-Funktion
- Verwenden der Kalorien-Funktion
- Einstellen der dualen Zeitanzeige
- Pflege und Wartung
- Technische Angaben/Batterie
- So funktioniert die Herzfrequenzuhr
- Kontaktinformationen
- Garantie
- Haftungsausschluss

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf dieser Sportline Solo 925 Herzfrequenzuhr!

Wir loben Ihre Bemühungen, Maßnahmen für ein gesünderes Leben zu ergreifen. Das Messen Ihrer Herzfrequenz macht Spaß, ist ganz leicht und kann dabei helfen, die ‚Gesundheit Ihres Herzens‘ zu lenken.

Die Sportline Solo 925 Herzfrequenzuhr funktioniert nicht nur wie eine normale Sportuhr, sondern verfügt auch über eine fortschrittliche Herzfrequenz-Sensortechnologie - **S-Pulse™** - die leicht zu ermittelnde und genaue Herzfrequenzmesswerte liefert.

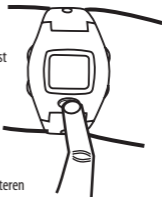
Bei **S-Pulse™** handelt es sich um eine patentierte Herzfrequenz-Sensortechnologie, welche die elektrischen Signale auf Ihrer Haut misst – auf dieselbe Weise wie es ein Elektrokardiogramm (EKG) tut.

Zwar wird die Sportline Solo 925 Herzfrequenzuhr wie andere Armbanduhren am Handgelenk befestigt, doch misst oder fühlt sie nicht den Puls an Ihrem Handgelenk. Statt dessen verwendet sie die **S-Pulse™**-Technologie, um durch Messen Ihrer EKG-Signale Ihre Herzfrequenz zu ermitteln.

So messen Sie Ihre Herzfrequenz

Befolgen Sie die nachstehenden Schritte, um Ihre Herzfrequenzwerte zu ermitteln:

1. Legen Sie die Sportline Solo 925 Herzfrequenzuhr um Ihr Handgelenk und befestigen Sie diese so, dass sie nicht zu fest und nicht zu locker sitzt.
2. Legen Sie Ihren Finger auf den Sensor der Sportline Solo 925 Herzfrequenzuhr (vgl. Abb.) und drücken Sie leicht für 3-8 Sekunden. Vergewissern Sie sich, den Herzfrequenzmodus durch Drücken des unteren Metallsensors zu aktivieren, sodass das Display blinkt. Am besten verwenden Sie die flachen „Polster“ Ihres Fingers und nicht die Fingerspitze.
3. Ein ‚Piep‘ ertönt und Ihre Herzfrequenz wird angezeigt. So einfach geht das!



Da es sich bei der Sportline Solo 925 Herzfrequenzuhr um ein empfindliches Überwachungsgerät handelt, das Ihre EKG-Signale liest, können die Ablesezeiten variieren. Wenn Sie innerhalb von 3-8 Sekunden keinen Messwert erhalten, warten Sie einige Minuten und versuchen Sie es erneut. Das gibt der Sportline Solo 925 Herzfrequenzuhr Zeit, sich anzupassen und Ihre elektrischen Signale zu erfassen.

Sobald Ihre Herzfrequenz gemessen wurde, wird der Wert angezeigt und bleibt noch 7 Sekunden nach Loslassen der Sensortaste angezeigt.

- Die Sportline Solo 925 Herzfrequenzuhr muss an Ihrem Handgelenk befestigt bleiben, damit die Herzfrequenzmessung funktioniert.
- Der richtige Kontakt mit dem Fingerpolster ist sehr wichtig und beeinflusst die Ablesezeit.
- Benutzer mit trockener Haut, dicken oder schwieligen Finger, niedriger Herzfrequenz-Signalstärke (EKG-Stärke), minimalem "Polster" an Ihrem Finger oder Benutzer in trockenen Umgebungen sollten den Abschnitt Nützliche Hinweise unten konsultieren.
- Die Herzfrequenz-Messfunktion eignet sich nicht zum Gebrauch oder Betrieb in oder unter Wasser.

Nützliche Hinweise zum Messen der Herzfrequenz

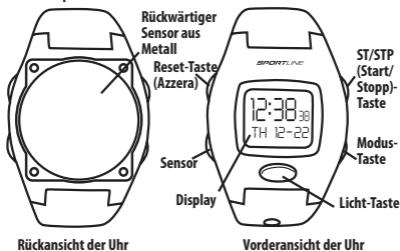
Wenn Sie Schwierigkeiten haben, Ihre Herzschlagfrequenz zu messen, versuchen Sie es mit den folgenden Schritten. Probieren Sie diese Schritte in der angegebenen Reihenfolge aus, bis Sie Ihre Herzfrequenz erfolgreich messen konnten:

1. Vergewissern Sie sich, dass die Sportline Solo 925 Herzfrequenzuhr nicht zu fest und nicht zu locker an Ihrem Handgelenk sitzt. Bei lockerem Sitz ist das richtige Messen Ihrer Herzfrequenz schwieriger. Wenn noch nicht OK:
2. Drücken Sie vorsichtig doch mit genug Druck, um den Modus für die Herzfrequenzmessung zu aktivieren. Durch zu starkes Drücken entstehende Muskel'geräusche' erschweren das Messen Ihrer Herzfrequenz. Wenn noch nicht OK:
3. Vergewissern Sie sich, dass die Metallrückseite Ihrer Herzfrequenzuhr flach auf Ihrer Haut aufliegt. Wenn noch nicht OK:

4. Vergewissern Sie sich, dass Ihr Handgelenk und Ihre Finger sauber und frei von Schmutz, Öl oder Lotion sind. Wenn noch nicht OK: Stehen Sie während der Messung Ihrer Herzfrequenz still und legen Sie Ihren Arm entspannt auf eine stabile Oberfläche. Wenn noch nicht OK:
6. Reinigen Sie den vorderseitigen Sensor und die rückseitige Metallplatte mit einer milden Seife und Wasser oder einer ähnlichen Reinigungslösung. Wenn noch nicht OK:
7. Befeuchten Sie das Fingerpolster, das Sie für den Kontakt zum Sensor auf der Vorderseite der Uhr verwenden möchten, mit Wasser. Wenn noch nicht OK:
8. Befeuchten Sie die Oberfläche zwischen der metallenen Rückseite der Uhr und der Haut Ihres Handgelenks mit Wasser.

Wenn Sie Ihre Herzfrequenz dennoch nicht ablesen können, wenden Sie sich bitte für weitere Informationen an uns.

Überblick über die Funktionen und Tasten der Sportline Solo 925 Herzfrequenzuhr



1. Drücken Sie die **MODE**-Taste, um den gewünschten Modus auszuwählen. Die Modi (Anzeigen) der Sportline Solo 925 Herzfrequenzuhr sind:

• Uhrzeit

- Einstellen von Uhrzeit, Datum, 12H/24H-Anzeigeformat und Tasten-Piepton EIN/AUS.

• Herzfrequenz-Zielzone

- Eingabe von Alter und Geschlecht zur automatischen Einstellung von hohen/niedrigen Zielwerten
- Oder manuelle Eingabe Ihrer eigenen Zielwerte

• Alarm

- Einstellen von Alarmzeit, Alarm EIN-/AUS, Stundensignal EIN/AUS

• Chronograph

- Chronograph ausführen

• Nullzählalarm (Countdown-Timer)

- Einstellen/Ausführen des Nullzählalarms

• Duale Zeitanzeige

- Nur Einstellen der Stundenanzeige.

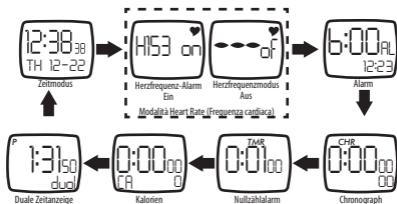
2. Sobald Sie einen Funktionsmodus ausgewählt haben, müssen Sie zur Änderung einer Einstellung in diesem Modus die **MODE**-Taste drücken und für 2-3 Sekunden gedrückt halten, bis die Anzeige blinkt.

- Bei aktiviertem 'Tasten-Piepton EIN'-Modus (Standardeinstellung der Uhr) piept die Sportline Solo 925 Herzfrequenzuhr, wenn die Tasten gedrückt werden.

3. Sobald eine Einstellung blinkt, können Sie mit der **ST/STP** (Start/Stop)-Taste die Werte erhöhen und mit der **RESET**-Taste die Werte verringern.

4. Sie wechseln zur nächsten Einstellung durch Drücken und Loslassen der **MODE**-Taste.

5. Halten Sie zum Speichern der geänderten Werte die **MODE**-Taste für 2-3 Sekunden gedrückt bis die Anzeige nicht mehr blinkt.



Einstellen von Uhrzeit und Datum

1. Halten Sie im Time-Modus (Uhrzeit) die **MODE**-Taste für 2-3 Sekunden gedrückt bis die Anzeige blinkt.
2. Die ‚Sekunden‘-Anzeige blinkt. Die Reihenfolge der Einstellungen ist:
 - Sekunden
 - Minuten
 - Stunden
 - Jahr
 - Monat
 - Tag
 - Monat –Tag werden blinkend angezeigt.
 - 12h (am/pm) oder 24h Format
 - Tastenpiepton EIN oder AUS (EIN: Tasten piepen, wenn sie gedrückt werden; AUS: Tasten piepen nicht, wenn sie gedrückt werden)
3. Zum Einstellen einer Funktion können Sie die Werte durch Drücken der **ST/STP** (Start/Stop)-Taste erhöhen und mit der **RESET**-Taste verringern.
4. Sie wechseln zur nächsten Einstellung durch Drücken und Loslassen der **MODE**-Taste.
5. Halten Sie nach Eingabe aller gewünschten Einstellungen zum Speichern der geänderten Werte die **MODE**-Taste für 2-3 Sekunden gedrückt bis die Anzeige nicht mehr blinkt.

Einstellen des täglichen Alarms

1. Halten Sie im Alarm-Modus die **MODE**-Taste für 2-3 Sekunden gedrückt bis die Anzeige blinkt.
2. Zum Einstellen der ‚Stunde‘ können Sie die Werte durch Drücken der **ST/STP** (Start/Stop)-Taste erhöhen und mit der **RESET**-Taste verringern.
3. Sie wechseln zur ‚Minuten‘-Einstellung durch Drücken und Loslassen der **MODE**-Taste.
4. Halten Sie nach der Einstellung der ‚Stunden‘ und ‚Minuten‘ zum Speichern der geänderten Werte die **MODE**-Taste für 2-3 Sekunden gedrückt bis die Anzeige nicht mehr blinkt.

Ein-/Ausschalten des täglichen Alarms



Symbol für täglichen Alarm

1. Drücken Sie im Alarm-Modus einmal die **ST/STP** (Start/Stop)-Taste, um den täglichen Alarm ein- bzw. auszuschalten.
2. Wenn das Symbol für den täglichen Alarm erscheint, ist der tägliche Alarm EINGeschaltet. Die Uhr piept zur eingestellten Alarmzeit für 30 Sekunden. Sie können das Piepen durch Drücken einer beliebigen Taste (mit Ausnahme der LICHT-Taste) vorzeitig stoppen.

Ein-/Ausschalten des Stundensignals



Symbol für das Stundensignal

1. Drücken Sie im Alarm-Modus die **RESET**-Taste einmal, um das Stundensignal EIN bzw. - AUSzustellen.
2. Wenn das Symbol für das Stundensignal erscheint, ist das Stundensignal aktiviert (EIN) und die Uhr piept zu jeder vollen Stunde.

Über die Herzfrequenz-Zielzone und den HF-Alarm

Mithilfe der Funktion Herzfrequenz-Zielzone können Sie bei eingeschalteter HF-Alarm-Funktion die von Ihnen gemessene Herzfrequenz mit Ihrer Zielzone vergleichen.

- **Befindet sich Ihre Herzfrequenz in der Zielzone**, piept die Uhr einmal und zeigt Ihre Herzfrequenz an.

- **Liegt Ihre Herzfrequenz unterhalb der Untergrenze Ihrer Zielzone,** piept die Uhr zweimal und Ihre Herzfrequenz wird mit einem "L" (= Low/Niedrig) angezeigt.
- **Liegt Ihre Herzfrequenz oberhalb der Obergrenze Ihrer Zielzone,** piept die Uhr zweimal und Ihre Herzfrequenz wird mit einem "H" (= High/Hoch) angezeigt.

Beispiel: Carlas Zielzone sind 80-120 Schläge/Minute. Nach 5 Minuten Walken misst Carla ihre Herzfrequenz.

Ihre Herzfrequenz ist: "L 72". Sie kann sich nun entscheiden, schneller zu gehen, sodass die nächste Ablesung in ihre Zielzone fällt, oder sie kann ihr aktuelles Tempo beibehalten.

Einstellen der Herzfrequenz-Standardzone

Hinweis: Wenn Sie zum ersten mal Sport treiben, ein Herzleiden haben oder Fragen/Bedenken hinsichtlich Ihres Herzens und Ihrer Herzfrequenzzone, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.

Durch die Eingabe Ihres Alters und Geschlechts berechnet die Uhr Ihren Standard-Herzfrequenzbereich.

1. Drücken Sie im Herzfrequenz-Zielzonen-Modus die **MODE**-Taste für 2-3 Sekunden bis die Anzeige blinkt.
2. Zur Eingabe Ihres Alters können Sie die Werte durch Drücken der **ST/STP** (Start/Stop)-Taste erhöhen und mit der **RESET**-Taste verringern.
3. Drücken Sie nach der Eingabe Ihres Alters die **MODE**-Taste, um Ihr Geschlecht auszuwählen. Drücken Sie die **ST/STP**- oder **RESET**-Taste zur Auswahl von "M" (Mann) oder "F" (Frau).
4. Halten Sie nach der Eingabe Ihres Alters und Geschlechts die **MODE**-Taste für 2-3 Sekunden gedrückt bis die Anzeige nicht mehr blinkt. Die Einstellungen sind nun gespeichert.

Manuelles Einstellen Ihrer persönlichen Herzfrequenz-Zielzone

Sie können, wenn Sie möchten, die Standardeinstellungen der Uhr mit Ihren persönlichen Präferenzen überschreiben.

1. Halten Sie im Herzfrequenz-Zielzonen-Modus die **MODE**-Taste für 2-3 Sekunden gedrückt bis die Anzeige blinkt.
2. Geben Sie Ihr Alter und Ihr Geschlecht ein (s. vorherigen Abschnitt) bzw. bestätigen Sie die Angaben, und drücken Sie dann einmal die **MODE**-Taste.
3. Ihr standardmäßig eingestellter, durch ein "H" gekennzeichnete oberer Grenzwert blinkt. Sie können diesen Wert durch Drücken der **ST/STP**-Taste erhöhen und durch Drücken der **RESET**-Taste verringern.
4. Drücken Sie die **MODE**-Taste. Ihr standardmäßig eingestellter, durch ein "L" gekennzeichnete unterer Grenzwert blinkt. Sie können diesen Wert durch Drücken der **ST/STP**-Taste erhöhen und durch Drücken der **RESET**-Taste verringern.
5. Halten Sie zum Speichern Ihrer Werte die **MODE**-Taste für 2-3 Sekunden gedrückt bis die Anzeige nicht mehr blinkt.

Ein-/Ausschalten des Herzfrequenz (HF)- Alarms

1. Drücken Sie im Herzfrequenz-Zielzonen-Modus die **ST/STP**-Taste, um den Herzfrequenz (HF)-Alarm ein- bzw. auszuschalten.
 - Wenn der HF-Alarm ausgeschaltet ist (OFF), wird Ihr oberer und unterer Grenzwert von der Anzeige 'verdeckt' und der HF-Alarm funktioniert nicht. Ihr oberer und unterer Grenzwert bleiben jedoch im Speicher der Uhr erhalten.
 - Wenn der HF-Alarm eingeschaltet ist (ON), werden Ihr oberer und unterer Grenzwert im Display angezeigt und der HF-Alarm ertönt beim Verlassen des Frequenzbereichs.

Relative Herzfrequenz

Bei der relativen Herzfrequenz handelt es sich um Ihre aktuelle Herzfrequenz geteilt durch Ihre maximale Herzfrequenz. Sie kann einen nützlichen Bezugswert darstellen, um die Intensität Ihres Trainings zu lenken.

- Die maximale Herzfrequenz wird so berechnet: $220 - \text{Ihr Alter}$ (z.B. $220 - 38$).
- Ihre relative Herzfrequenz wird bei der Anzeige Ihrer Herzfrequenz als Prozentsatz angezeigt.

Ein Beispiel für die relative Herzfrequenz:

Tom ist 30 Jahre alt

Seine Herzfrequenz beträgt: 132.

Seine maximale Herzfrequenz ist $220 - 30 (\text{Alter}) = 190 \text{ Schläge/Minute}$

$132:190 = 0,6949... 70\%$ ist Toms relative Herzfrequenz.

Hinweis: Die relative Herzfrequenz wird nur angezeigt, wenn beim Messen Ihrer Herzfrequenz der HF-Alarm eingeschaltet ist.

Verwenden der Chronograph-Funktion

Die Chronograph-Funktion misst die abgelaufene Zeit von einem Null-Start aus. Der maximale Zählbereich des Chronographen beträgt 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden.

Wählen Sie durch Drücken der **MODE**-Taste den Chronograph-Modus aus. Die Uhr kann nun zur Aufzeichnung der verstrichenen Zeit verwendet werden.

1. Durch Drücken der **RESET**-Taste setzen Sie den Zähler zurück auf '0'.
2. Drücken Sie die **ST/STP** (Start/Stopp)-Taste einmal, um die Zeitnahme zu starten.
3. Drücken Sie die **ST/STP** (Start/Stopp)-Taste erneut, um die Zeitnahme zu stoppen.
4. Drücken Sie die **RESET**-Taste, um den Chronographen auf '0' zurückzusetzen.

Verwenden der Nullzählalarm-Funktion

Der Nullzählalarm (Countdown-Timer) misst eine festgelegte Zeitspanne durch Rückwärtszählung bis Null.

•Die Uhr ist standardmäßig auf 1 Minute eingestellt.

Der Nullzählalarm kann auf maximal 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden eingestellt werden.

Einstellen des Nullzählalarms

Wählen Sie durch Drücken der **MODE**-Taste den Nullzählalarm-Modus (Countdown-Timer) aus.

1. Halten Sie im Nullzählalarm-Modus die **MODE**-Taste für 2-3 Sekunden gedrückt bis die ‚Stunden‘-Anzeige blinkt.
2. Zum Einstellen der ‚Stunde‘ können Sie die Werte durch Drücken der **ST/STP** (Start/Stopp)-Taste erhöhen und mit der **RESET**-Taste verringern.
3. Sie wechseln zur ‚Minuten‘-Einstellung durch Drücken und Loslassen der **MODE**-Taste.
4. Sie wechseln zur ‚Sekunden‘-Einstellung durch erneutes Drücken und Loslassen der **MODE**-Taste.
5. Halten Sie nach der Einstellung der ‚Stunden‘, ‚Minuten‘ und ‚Sekunden‘ zum Speichern der geänderten Werte die **MODE**-Taste für 2-3 Sekunden gedrückt bis die Anzeige nicht mehr blinkt. Die Einstellungen sind nun gespeichert.

Ausführen des Nullzählalarms

1. Drücken Sie nach dem Einstellen der Zeitspanne die **ST/STP**-Taste, um den Nullzählalarm zu starten.
 2. Die eingegebene Zeitspanne wird bis ‚0‘ (Null) zurückgezählt.
 3. 5 Sekunden vor dem Ende beginnt die Uhr zu piepen. Das Piepen hält 15 Sekunden an.
 4. Sie können das Piepen durch Drücken einer beliebigen Taste (mit Ausnahme der **LICHT**-Taste) vorzeitig stoppen.
 5. Der Nullzählalarm setzt sich dann auf die eingestellte Zeitspanne zurück.
- Um den Nullzählalarm auf die ursprüngliche Zeitspanne zurückzusetzen, drücken Sie einmal die **RESET**-Taste, wenn der Timer angehalten hat.
 - Um den Nullzählalarm zurückzusetzen noch während der Timer läuft, drücken Sie zuerst die **ST/STP**-Taste, um die Zählung anzuhalten, und drücken Sie dann die Taste erneut, um die Anzeige zurückzusetzen.

Verwenden der Kalorien-Funktion

1. Drücken Sie im Uhrzeit-Modus die **MODE**-Taste 5-mal bis die Kalorienanzeige (CA) erscheint.
2. Drücken Sie die **ST/STP**-Taste, um die Kalorienzählung zu starten (bzw. anzuhalten).
3. Die verbrannten Kalorien werden anhand Ihrer aktuellen Herzfrequenz berechnet. Daher ist es am Besten, wenn Sie Ihre Herzfrequenz so oft

wie möglich aktualisieren (die verbrannten Kalorien werden unter dem Kalorienzähler neben dem ‚CA‘ angezeigt).

4. Wurde der Kalorienzähler angehalten, drücken Sie die **RESET**-Taste, um den Kalorienzähler zurückzusetzen.

Hinweis: Der beste Faktor zum Messen des Kalorienverbrauchs ist Ihre Herzfrequenz.

Daher ist es wichtig:

- 1) Ihre Herzfrequenz vor dem Training zu bestimmen
- 2) Ihre Herzfrequenz während des Aufwärmens zu bestimmen
- 3) Ihre Herzfrequenz während des Trainings zu bestimmen
- 4) Ihre Herzfrequenz während des Abkühlens zu bestimmen

Einstellen der dualen Zeitanzeige

1. Drücken Sie im Uhrzeit-Modus die **MODE**-Taste 6-mal bis die duale Zeitanzeige angezeigt wird. Halten Sie die Taste 2-3 Sekunden lang gedrückt.
2. Die ‚Stunden‘-Anzeige blinkt.
3. Zum Einstellen der Stunden können Sie die Werte durch Drücken der **ST/STP**-Taste erhöhen und mit der **RESET**-Taste verringern.
4. Die ‚Minuten‘ und ‚Sekunden‘ werden automatisch von der regulären Zeiteinstellung übernommen (das heißt, die Minuten und Sekunden können im dualen Zeit-Modus nicht eingestellt werden).
5. Halten Sie zum Speichern der Einstellung die **MODE**-Taste für 2-3 Sekunden gedrückt bis die Anzeige nicht mehr blinkt.

Pflege und Wartung

So gewährleisten Sie das ordnungsgemäße Funktionieren Ihrer Sportline Solo 925 Herzfrequenzuhr:

- Vermeiden Sie groben Gebrauch oder schwere Stöße.
- Halten Sie den vorderseitigen Sensor und die rückseitige Metallplatte frei von Schmutz, Ölen oder anderen Verunreinigungen.
- Reinigen Sie die Uhr in regelmäßigen Abständen mit einem weichen Tuch, einer milden Seife und Wasser oder einem ähnlichen Reinigungsmittel.
- Halten Sie die Uhr fern von starker Hitze oder Kälte.

- Setzen Sie die Uhr nicht über einen längeren Zeitraum intensiver direkter Sonneneinstrahlung aus.
- Setzen Sie die Uhr nicht Chemikalien wie Benzin, Alkohol oder Lösungsmitteln aus.

Technische Angaben

Aktuelle Uhrzeit

- Stunde, Minute und Sekunde
- Monat, Tag, Wochentag und Jahr
- 12 / 24 Stunden-Format
- Monat-Tag/Tag-Monat-Format
- Automatischer Kalender von 2000 bis 2099
- Stundensignal zu jeder vollen Stunde

Herzfrequenzalarm

- Messbereich: 43 bis 200 Schläge pro Minute
- Herzfrequenzalarm (oberer und unterer Grenzwert)

Täglicher Alarm

- Täglicher Alarm: 1 täglicher Alarm
- Alarmdauer: 30 Sekunden

Chronograph

- Auflösung: 1/100 Sekunde
- Zählbereich: 99 Stunden, 59 Minuten, 59 Sekunden
- Messmodus: Verstrichene Zeit

Nullzählalarm

- Auflösung: 1 Sekunde
- Grenze: 99 Stunden, 59 Minuten, 59 Sekunden
- Alarmton: 1 Piepton bei 5,4,3,2 und 1 Sekunde, 3 Pieptöne bei 0 Sekunden (10 Sekunden lang).

Duale Zeitanzeige

- Stunde, Minute und Sekunde

Kalorien

- verbrannte Kalorien

Sonstiges

- Elektrolumineszente (EL) Hintergrundbeleuchtung
- Wasserfest bis 50 Meter

Die Herzfrequenz-Messfunktion eignet sich nicht zum Gebrauch oder Betrieb in oder unter Wasser.

Batterie

Von Zeit zu Zeit muss die Batterie ausgetauscht werden, wenn:

- das Display teilweise oder ganz verblasst.
- die Herzfrequenzfunktion nicht aktiviert wird.

Wir empfehlen, den Austausch der Batterie Ihrer Sportline Solo 925 Herzfrequenzuhr von einem Uhren-Reparaturdienst vornehmen zu lassen. Dadurch wird gewährleistet, dass die Wasserfestigkeit nach dem Austausch der Batterie erhalten bleibt.

Die Uhr verwendet die folgenden Standard-Lithium-Batterien:

Groß (4135) Größe: 2025

Mittel (4136) Größe: 2025

HINWEIS

- Nicht wiederaufladbare Batterien können nicht wieder aufgeladen werden.
- Aufladbare Batterien (Akkus) müssen vor dem Aufladen entfernt werden.
- Aufladbare Batterien (Akkus) dürfen nur unter Aufsicht von Erwachsenen aufgeladen werden.
- Mischen Sie keine Alkali-, Standard- (Zink-Kohle-) oder aufladbare (Nickel-Kadmium-) Batterien!
- Mischen Sie keine alten und neuen Batterien!
- Leere Batterien entfernen.
- Batterien nicht in Feuer entsorgen; die Batterien könnten explodieren oder auslaufen.
- Produkt nicht in Feuer entsorgen; die Batterien könnten explodieren oder auslaufen.

So funktioniert Ihre Sportline Solo 925 Herzfrequenzuhr

Es ist hilfreich zu verstehen, wie die **S-Pulse™**-Sensortechnologie der Uhr funktioniert, da sie je nach Alter, Hauttyp, Körpertyp, EKG- bzw. Elektrokardiogramm-Signalstärke und anderen Aspekten des Trägers unterschiedlich arbeitet.

Die **S-Pulse™**-Technologie misst die elektronischen Signale, die durch Ihren Körper laufen – das Ergebnis Ihres Herzschlags. Viele kennen die EKG-Wellenform – entweder aus persönlicher Erfahrung bei einem Besuch beim Arzt oder im Krankenhaus oder aus einer Arztserie im Fernsehen. Genau dieses Signal, das durch Ihren Körper läuft, misst die **S-Pulse™**-Sensortechnologie.

Die Messung erfolgt über die beiden Metallsensoren der Uhr: Bei der Metallplatte auf der Rückseite der Uhr handelt es sich eigentlich um einen Primärsensor, der diese elektronischen Signale in Ihrem Arm misst.

Die „EKG“-Messung erfolgt, wenn Sie einen Finger oben auf den Sensor auf der Vorderseite der Uhr legen. Dadurch entsteht ein Kreislauf, der durch Ihren ganzen Körper läuft und den die Uhr lesen kann.

- Die Herzfrequenzuhr muss an Ihrem Handgelenk befestigt bleiben, damit die Herzfrequenzmessung funktioniert.

Patente

Die Sportline Solo 925 Herzfrequenzuhr und die **S-Pulse™**-Technologie sind das Ergebnis von und geschützt durch die folgenden Patente:

USA: 5,738,104 & 5,876,350

Europa: EPA 0861045B1

www.sportline.com

Sportline® is a trademark of SPORTLINE, a division
of E & B Exercise, LLC, Yonkers, NY 10701

Distributed in the UK by

StarCase (UK) Ltd., Worcester, WR4 9FA

All Rights Reserved. ©2007

SP4135IS03SPO