



BEDIENUNGSANLEITUNG

DIGITAL UHRWERK
LATIDO/PULSE STEEL

1. INBETRIEBNAHME

Dieses Herzfrequenzmessgerät besteht aus einer Armbanduhr und einem Pulsmesser.
AKTIVIEREN SIE IHR HERZFREQUENZMESSERÄT (HFM)
Um Ihr Herzfrequenzmessgerät einzuschalten, halten Sie alle 4 Knöpfe gleichzeitig gedrückt.
Entfernen Sie die Folie vom Display
Das LCD Display ist jetzt aktiv und einsatzbereit

2. VORSICHTSMASSNAHMEN

WARNUNG: Dieses Gerät wurde ausschließlich für Sport- und Freizeitaktivitäten entworfen. Es ist kein medizinisches Gerät.
Lesen Sie sorgfältig die Informationen im Handbuch vor der Nutzung. Versichern Sie sich, dass Sie alle Funktionen und Einschränkungen verstanden haben bevor Sie es nutzen.
HINWEIS FÜR PERSONEN, DIE EINEN HERZSCHRITTMACHER TRAGEN: Auch wenn das Herzfrequenzmessgerät ein passives System ist und es keinen direkten Einfluss auf den Herzschrittmacher hat, empfehlen wir vorab einen Arzt oder Kardiologen aufzusuchen bevor Sie dieses Produkt nutzen oder Übungen machen.
Das Herzfrequenzmessgerät darf niemals mit chemischen Produkten oder Reinigungslösungen in Berührung kommen.
Insekten- oder Sonnenschutzmittel können das Gerät beschädigen.
HINWEIS: das Herzfrequenzmessgerät (die Uhr) ist bis zu 50M wasserfest, es ist jedoch nicht wasserdicht. Drücken Sie nicht die Knöpfe unter Wasser, dies könnte das Gerät beschädigen.

3. TASTEN LAYOUT

Die Knöpfe sind nicht geeignet um unter Wasser genutzt zu werden.
Das Drücken der Knöpfe unter Wasser kann das Gerät beschädigen.



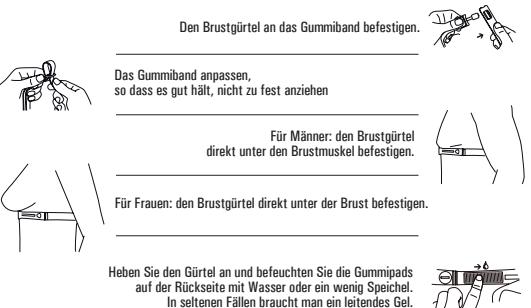
4. UHRZEITMODUS



5. ZEITEINSTELLUNG



6. BRUSTGURT ANLEGEN



7. HERZFREQUENZMODUS (HFM)



8. EINSTELLUNG BENUTZERDATEN & HERZFREQUENZBEREICHE (HFR)

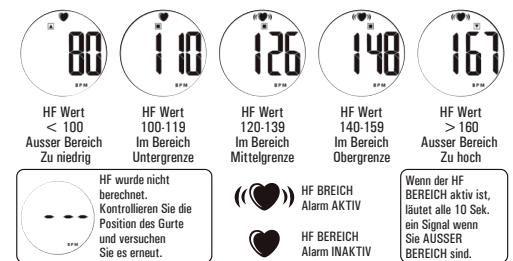


9. HERZFREQUENZBEREICH ERMITTLEN (HF)

WARNUNG: Bevor Sie ein neues Training starten, suchen Sie einen Arzt oder einen Gesundheitsfachmann auf, um Ihren maximalen Herzfrequenzbereich, den oberen und unteren Grenzwert, die Dauer und Anzahl der Trainings gemäß Ihrem Alter, Ihrer Kondition und Ihren konkreten Zielen zu ermitteln.
Sie können Ihre maximale Herzfrequenz (MFH) rausfinden indem Sie einen Test bei Ihrem Arzt machen oder ihn selber ermitteln mit folgenden Berechnungen:
Maximale Herzfrequenz = 220 - Alter
Hier einige allgemeine Herzfrequenzbereiche:
Leichte Trainingsintensität: 60% à 70% MFH
Mittlere Trainingsintensität: 70% à 80% MFH
Hohe Trainingsintensität: 80% à 90% MFH
Beispiel basierend auf einer 35-jährigen Person
220-35(Alter) = 185(MFH)
Um den Herzfrequenzbereich zu berechnen, multiplizieren Sie 185 (MFH) mit 0,6, 0,7, 0,8 oder 0,9 um den Grenzwert LO (niedrig) oder HI (hoch) des Intensitätsbereichs zu ermitteln.
Für eine mittlere Trainingsintensität: 185 x 0,7 = 130 (LO) und 185 x 0,8 = 148 (HI)

10. ANZEIGE HERZFREQUENZBEREICH

Beispiel mit einer Herzfrequenz von 100 (LO) bis 160 (HI):



11. STOPPUHR



12. TAGES-ALARM & STUNDEN SIGNAL



13. ALARMEINSTELLUNG



14. WIE WECHSELT MAN DIE BATTERIEN

Ihr Uhr benötigt eine Lithiumbatterie CR2032 3V.
Um die Dictheit sicherzustellen, sollte ein Batteriewechsel von einem professionellen Uhrmacher oder einem Juwelier vorgenommen werden.
Ihr Brustgurt benötigt eine Lithiumbatterie CR2032 3V.
• Entfernen Sie alte Batterien und ersetzen Sie sie durch einen Neuen. Achten Sie auf die richtige Position – die positive Seite (+) der Batterie muss ersichtlich sein.
• Verschließen Sie die Batteriefachabdeckung und schrauben Sie sie nicht zu fest.
Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren auf. Dieses Gerät enthält kleine Teile, die verschluckt werden können. Dies ist kein Spielzeug.
VORSICHT: Dieses Produkt braucht Knopfbatterien, sollten diese verschluckt werden, kontaktieren Sie unverzüglich einen Arzt, da es zu schweren Schäden gegebenenfalls zum Tod führen kann.
HINWEIS: Die Batterien von Uhren enthalten chemische Substanzen. Diese müssen entsprechend entsorgt werden gemäß den örtlichen Vorschriften. Lithiumbatterien enthalten Perchlorat, hier gilt eine besondere Handhabung bei der Entsorgung.

× : bedeutet, dass alle Bestandteile, die gefährliche Substanzen in ihrem homogenen Material enthalten über dem Grenzwert im GB/T 26572 sind.

Hinweise:
Um die Umwelt zu schützen, sollte ein defektes Gerät oder Teile des Gerätes vom Haussmüll getrennt werden und in einer entsprechenden Recycling Anlage entsorgt werden. Dort wird es sortiert, getrennt und gemäß den staatlichen Vorschriften recycelt.
Für weitere Informationen betreffend der Recycling Massnahmen von Uhren, kontaktieren Sie bitte Ihre Gemeindeverwaltung, das Bundesamt für Abfallwirtschaft und Entsorgung, etc.

Alle Bedienungsanleitungen und weitere Informationen finden Sie hier:
www.reebokwatches.com

WEEE-Reg.-Nr. 90181372 Batt.-G.-Nr. 15010902



15. INHALT GEFAHRLICHER SUBSTANZEN

Teil HS	Armband	Gehäuse	Edelstahl	Aldary	PCB	Elektronische Komponente	LCD	Glas	Gummiring	Gummi	Dichtungsring	Plastik	Kabel	Verpackung & Druck
Pb	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Hg	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Cd	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Cr(VI)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
PBB	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
PBDE	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Dies ist eine Übersichtstabelle, die die Hauptbestandteile unserer Produkte aufführt. Die Bestandteile einer Uhr hängen von dem jeweiligen aktuellen Modell ab.
Bestandteile und ihr homogenes Material in der Uhr, die nicht in dieser Tabelle aufgeführt sind, enthalten keine gefährlichen Substanzen.
Alle Bestandteile und ihr homogenes Material, die gefährliche Substanzen enthalten, erfüllen die Anforderungen der ROHS-Richtlinien der Europäischen Union.
Diese Tabelle wurde erstellt gemäß den Verordnungen im SJ/T 11364.
○ bedeutet, dass alle Bestandteile, die gefährliche Substanzen in ihrem homogenen Material enthalten unter dem Grenzwert im GB/T 26572 sind.



MANUEL D'INSTRUCTION

MOUVEMENT DIGITAL
LATIDO/PULSE STEEL

3. DISPOSITION DES BOUTONS

Les boutons ne sont pas faits pour être utilisés sous l'eau.
Pousser les boutons sous l'eau peut endommager l'appareil.



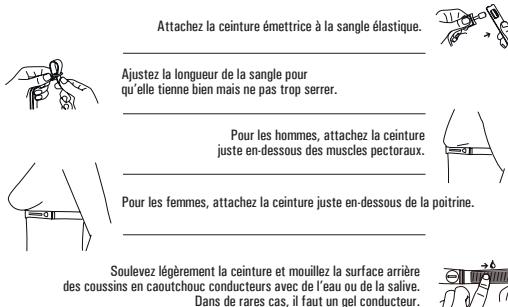
4. MODE HEURE



5. RÉGLAGE DE L'HEURE



6. METTRE VOTRE CEINTURE THORACIQUE



7. MODE FRÉQUENCE CARDIAQUE (HRM)



8. CONFIGURATION DES INFORMATIONS DE L'UTILISATEUR & ZONES FRÉQUENCE C. (HR)



9. DÉTERMINEZ VOTRE ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (FC)

AVERTISSEMENT: Avant de commencer un nouvel exercice, veuillez consulter votre médecin ou un professionnel des soins de santé pour vous aider à déterminer votre fréquence cardiaque maximale et les limites supérieures et inférieures, la durée et la fréquence des exercices appropriés à votre âge, votre condition et vos objectifs spécifiques.

Vous pouvez découvrir votre fréquence cardiaque maximale (FCM) en passant un test (consultez votre médecin) ou vous l'estimez vous-même en utilisant la formule suivante:

Fréquence cardiaque maximale = 220-âge

Voici quelques zones de fréquences cardiaques générales:

Intensité entraînement léger: 60% à 70% FCM Intensité entraînement moyen: 70% à 80% FCM

Intensité entraînement élevé: 80% à 90% FCM

Exemple basé pour une personne de 35 ans

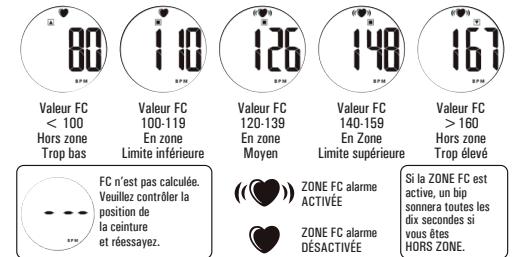
220-35(âge) = 185(FCM)

Pour calculer les zones de fréquence cardiaque, multipliez 185 (FCM) par 0,6, 0,7, 0,8 ou 0,9 pour voir les niveaux LO (bas) ou HI (élevés) de la zone d'intensité.

Pour une intensité d'entraînement moyenne: $185 \times 0.7 = 130$ (LO) et $185 \times 0.8 = 148$ (HI)

10. INDICATEURS ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Exemple utilisant une fréquence de zone cardiaque de 100 (LO) à 160 (HI):



11. UTILISER LE CHRONO



12. ALARME QUOTIDIENNE & BIP HORAIRE



13. CONFIGURATION ALARME



14. COMMENT REMPLACER LES BATTERIES

Votre montre utilise une batterie au lithium CR2032 3V.

- Pour assurer l'étanchéité, tout changement de batterie doit se faire par un horloger expert ou un bijoutier.
- Votre ceinture thoracique utilise une batterie au lithium CR2032 3V.

- Retirez la batterie usagée et remplacez-la par une nouvelle. Assurez-vous que la batterie soit dans la bonne position — côté positif (+) de la batterie doit être visible.
- Replacez la porte du compartiment batterie. Ne vissez pas trop fort.

Gardez l'appareil hors de la portée des enfants et des animaux. Cet appareil contient des petites pièces pouvant être avalées. Ce n'est pas un jouet.

ATTENTION: Ce produit utilise des piles bouton, si elles ont été avalées, veuillez contactez immédiatement un médecin; de sévères dommages peuvent se produire et mener à la mort.

NOTE: Les batteries de montres contiennent des substances chimiques. Elles doivent être recyclées de manière appropriée selon les règlements locaux. Les batteries de lithium contiennent des matériaux perchloratés, une manipulation spéciale peut s'appliquer.

× : signifie que tout composant ayant des substances dangereuses dans les matériaux homogènes est au-dessus de la limite dans GB/T 26572.

Conseils:

Afin de protéger l'environnement, si le produit ou une partie de celui-ci se détruit, séparez-le des déchets ménagers et envoyez-le à une station de recyclage qualifié. La station de recyclage trié, sépare et recycle les déchets selon les règlements d'état adoptés.

Pour de plus amples informations concernant le processus de recyclage des montres, veuillez consulter vos autorités locales, le bureau de gestion des déchets, etc.

Pour toutes les notices et de plus amples informations, rendez-vous sur:
www.reebokwatches.com

WEEE-Reg.-Nr. 90181372 Batt.-G.-Nr. 15010902





MANUEL DE INSTRUCCIONES

MOVIMIENTO DIGITAL
LATIDO/PULSE STEEL

1. EMPEZAR

Este pulsómetro esta conformado por un reloj y una cinta de pecho.
ACTIVA SU PULSÓMETRO
Para encender su pulsómetro, pulse y mantén pulsado los 4 botones al mismo tiempo.
Quite la etiqueta de la pantalla.
La pantalla LCD debe estar activa y lista para el uso.

2. PRECAUCIONES DE USO

ADVERTENCIA: Este equipo esta diseñado para el deporte y el ocio. No es un dispositivo médico.
Por favor lea todas las informaciones en este manual de instrucciones antes de utilizar el equipo.
Asegúrese que haya entendido las funciones y las limitaciones de este producto antes de usarlo.
AVISO PARA LAS PERSONAS QUE LLEVAN UN MARCAPASOS: A pesar de que el pulsómetro es un sistema pasivo y no tiene un efecto directo al marcapasos, recomendamos encarecidamente que toda persona equipada con este dispositivo contacte su médico o cardiólogo antes de usar este producto o empezar con un programa de ejercicios.
Nunca exponga el pulsómetro a productos químicos o disolventes de limpieza. Exponer a repelente para insectos y protección solar puede dañar el equipo.
AVISO: Aunque el pulsómetro (reloj) es impermeable hasta 50M, no es resistente al agua.
No pulse los botones bajo el agua, eso causará daños.

3. BOTONES FUNCIONALES

Los botones no están pensados para utilizarlos bajo el agua.
Pulsar botones bajo el agua puede causar daños.



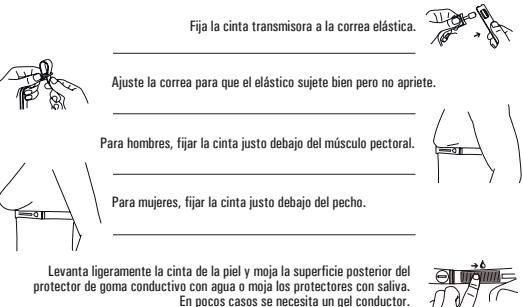
4. MODO HORA



5. AJUSTE DE HORA



6. COMO LLEVAR TU CINTA DE PECHO



7. MODO FRECUENCIA CARDÍACA (HRM)



8. CONFIGURACIÓN DEL UTILIZADOR & DE LAS ZONAS DEL PULSÓMETRO (HR)

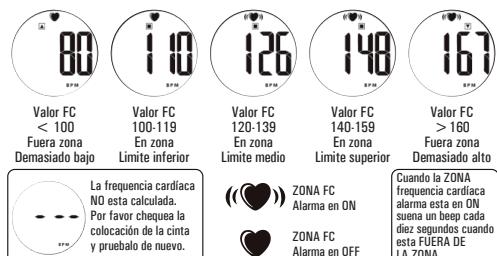


9. DETERMINAR TUS ZONAS DE FRECUENCIA CARDÍACA (FC)

ADVERTENCIA: Antes de empezar una nueva rutina de ejercicios, por favor consulte el médico o un profesional de salud para ayudarle a determinar su frecuencia cardíaca máxima, con el límite máximo y mínimo, la frecuencia de ejercicio y la duración apropiada para su edad, su condición y las metas específicas.
Se puede averiguar su frecuencia cardíaca máxima (FC) con un test FC (consulte su médico) o puede estimarlo con la siguiente fórmula:
Frecuencia cardíaca máxima = 220-edad
Aquí unas zonas de frecuencia cardíaca comunes: Ejercicio de intensidad ligera: 60% a 70% FC Ejercicio de intensidad media: 70% a 80% FC Ejercicio de intensidad intensa: 80% a 90% FC Ejemplo basado en una persona de 35 años 220-35 (edad) = 185(FC)
Para calcular las ZONAS FC, multiplica 185 (FC) por 0.6, 0.7, 0.8 o 0.9 para ver el nivel LO (bajo) o HI (alto) de la zona de intensidad.
Para un ejercicio de intensidad media: 185 x 0.7 = 130(LO) y 185x0.8 = 148(HI)

10. ÍNDICES ZONAS DE FRECUENCIA CARDÍACA

Ejemplo utilizado para una zona de frecuencia cardíaca de 100 (LO) a 160 (HI):



11. USO DEL CRONÓMETRO



12. TIMBRE DE ALARMA DIARIO & POR HORA



13. CONFIGURACIÓN ALARMA



14. COMO REEMPLAZAR BATERIAS

Su reloj necesita una batería de litio CR2032 3V.
• Para asegurar la impermeabilidad, cada cambio de batería debe ser realizado por un joyero o un técnico de relojes experto.
Su cinta de pecho necesita una batería de litio CR2032 3V.
• Quite la batería usada y reemplácela por una nueva. Asegúrese este en la buena posición de polaridad - el lado positivo (+) de la batería es visible.
• Reponga la tapa del compartimento de la batería. Cuidado de no apretarla demasiado.
Mantenga el equipo fuera del alcance de los niños y de las mascotas. El equipo puede contener pequeñas partes que se podrían ingerir. No es un juguete.
CUIDADO: Este producto utiliza pila de botón, si es ingerido, contacte inmediatamente al médico, puede causarle daño severo o muerte.
NOTA: Baterías de relojes contienen sustancias químicas. Tienen que eliminarse conforme a las normas locales. Baterías de litio contienen material de perclorato, se aplica un manejo especial.

15. CONTENIDO SUSTANCIAS PELIGROSAS

Parte HS	Correa	Caja	Acero inoxidable	Aldary	PCB	Componente electrónico	LCD	Crystal	Cinta goma	Elástico	Anillo sellador	Anillo	Cable	Impresión y embalaje
Pb	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○
Hg	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Cd	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Cr(VI)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
PBB	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
PBDE	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Este es un cuadro sinóptico que contiene las piezas principales de nuestros productos. Las piezas de un reloj dependen del modelo actual.

Las piezas y su material homogéneo en el reloj que no están listados en el cuadro, no contienen sustancias peligrosas.

Todas las piezas y su material homogéneo contenido en sustancias peligrosas en el reloj, cumplen con los requisitos RoHS de la Unión Europea.
El cuadro esta editado según los reglamentos en SJ/T 11364.

○ significa que las sustancias peligrosa contenida en el material homogéneo de la pieza es debajo el límite en el GB/T 26572.

x : significa que la sustancia peligrosa contenida en un material homogéneo en la pieza es superior al límite en el GB/T 26572.

Consejos:
Para proteger el medio ambiente, cuando un producto o una pieza se deshace, por favor separalo de la basura doméstica y mandelo a una empresa calificada para reciclar. La empresa de reciclar sortea, separa y recicla según los reglamentos pertinentes del Estado.
Para más informaciones sobre el procedimiento de reciclaje del reloj, por favor consulte la administración local, la oficina de gestión de residuos, etc.

Para todos los manuales y más información, por favor visite:
www.reebokwatches.com

WEEE-Reg.-Nr. 90181372 Batt.-G.-Nr. 15010902





MANUALE DI ISTRUZIONI

MOVIMENTO DIGITALE
LATIDO/PULSE STEEL

3. FUNZIONALITÀ PULSANTI

I pulsanti non sono stati progettati per essere usati sott'acqua.
Il loro uso sott'acqua può danneggiare il prodotto.



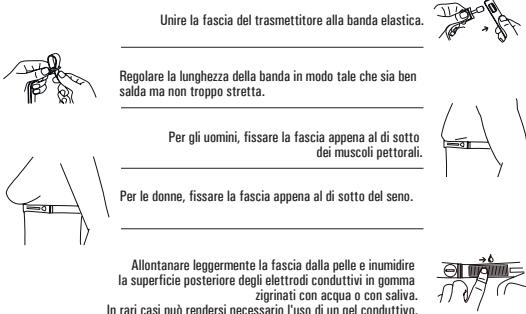
4. MODALITÀ ORA



5. IMPOSTAZIONE DELL'ORA



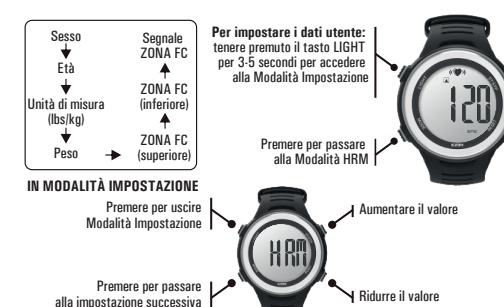
6. INDOSSARE LA FASCIA TORACICA DEL CARDIOFREQUENZIMETRO



7. MODALITÀ CARDIOFREQUENZIMETRO (HRM)



8. CONFIGURAZIONE DATI UTENTE E ZONE FC



9. VALUTAZIONE DELLE PROPRIE ZONE FC

ATTENZIONE: prima di iniziare una nuova sessione di allenamento, consultare il proprio medico o un operatore sanitario per valutare la propria frequenza cardiaca massima, limiti massimi e minimi, oltre a frequenza e durata degli esercizi adeguati alla propria età, condizione fisica e obiettivi specifici.

È possibile calcolare il valore massimo della propria frequenza cardiaca (MHR, Maximum Heart Rate) mediante un test specifico (consultare il medico) o farne una stima utilizzando la seguente formula:

Frequenza cardiaca massima: 220 - età (anni)
Di seguito sono riportate alcune delle più comuni Zone di frequenza cardiaca: Allenamento a bassa intensità: dal 60% al 70% della MHR Allenamento a media intensità: dal 70% al 80% della MHR Allenamento ad alta intensità: dall'80% al 90% della MHR

Esempio, per un soggetto di 35 anni
220-35 (anni) = 185 (MHR)
Per calcolare le ZONE FC, moltiplicare 185 (MHR) per 0,6, 0,7, 0,8 o 0,9 per verificare i livelli INFERIORI (LO) e SUPERIORI (HI) della zona di intensità.
Per un allenamento di media intensità: 185 x 0,7 = 130 (LO) e 185 x 0,8 = 148 (HI)

10. INDICATORI ZONE FC

Esempio basato su una Zona di frequenza cardiaca compresa tra 100 (LO) e 160 (HI):



11. USO DEL CRONOGRAFO



12. SVEGLIA GIORNALIERA E SEGNALE ORARIO



13. IMPOSTAZIONE SVEGLIA



14. SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

L'orologio utilizza una batteria al litio CR2032 da 3V.

- Per garantire la resistenza all'acqua del dispositivo, la sostituzione della batteria deve essere sempre eseguita da un professionista o da un gioielliere qualificato.

La fascia toracica utilizza una batteria al litio CR2032 da 3V.

- Rimuovere la vecchia batteria e sostituirla con una nuova. Assicurarsi che la disposizione delle polarità della batteria sia corretta – il polo positivo (+) della batteria è visibile.
- Riposizionare lo sportello del vano batteria. Prestare attenzione a non serrare eccessivamente. Mantenere il dispositivo lontano dalla portata dei bambini e degli animali. Il dispositivo contiene infatti componenti di piccole dimensioni che possono essere ingeriti. Non è un giocattolo.

ATTENZIONE: questo prodotto utilizza batterie a bottone. In caso di ingerimento, contattare immediatamente un medico: sussiste il rischio di lesioni gravi o morte.

NOTA: le batterie dell'orologio contengono sostanze chimiche. Devono essere smaltite in modo adeguato e nel rispetto delle norme di legge locali. Le batterie al litio contengono materiale pericoloso, per cui potrebbe essere necessario un trattamento speciale.

× : significa che il contenuto di sostanze pericolose in un materiale omogeneo del componente è superiore al limite previsto dallo standard GB/T 26572.

Consigli:

per proteggere l'ambiente, tenere il prodotto o i componenti che devono essere smaltiti separati dai rifiuti domestici e farli pervenire a un centro di riciclaggio qualificato. Questi centri provvederanno a classificare, suddividerli e riciclarli in conformità con le normative nazionali applicabili.

Per maggiori informazioni sul riciclaggio dell'orologio, rivolgersi ad autorità locali, ufficio per la gestione dei rifiuti, ecc.

Per maggiori informazioni e per consultare i manuali, visitare:
www.reebokwatches.com

WEEE-Reg.-Nr. 90181372 Batt.-G.-Nr. 15010902



15. CONTENUTO DI SOSTANZE PERICOLOSE

U.M.	Cinturino orologio	Cassa inossidabile	Astiera	PCB	Componenti elettronici	LCD	Vetro	Fascia in gomma	Elastico	Guarnizioni in plastica	Componenti in acciaio	Cavi	Confezione e materiale stampato
Pb	○	○	○	X	○	X	○	○	○	○	○	○	○
Hg	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Cd	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Cr(VI)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
PBB	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
PBDE	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nella tabella sono riassunti i principali componenti dei nostri prodotti. I componenti dell'orologio dipendono dal modello effettivo.

I componenti e i relativi materiali omogenei dell'orologio che non compaiono in tabella non contengono sostanze pericolose.

Tutti i componenti e relativi materiali omogenei dell'orologio contenenti sostanze pericolose sono conformi agli standard RoHS dell'Unione Europea. Il loro uso è sicuro.

La tabella è stata stilata in base alle norme dello standard cinese SJ/T 11364.

○: significa che il contenuto di sostanze pericolose in tutti i materiali omogenei del componente è al di sotto dei limiti previsti dalla norma cinese GB/T 26572.



GEBRUIKSAANWIJZING

DIGITALE BEWEGINGEN
LATIDO/PULSE STEEL

3. KNOOP LAY-OUT



4. TIJDMODUS



5. TIJD INSTELLEN



6. DRAGEN VAN UW HARTSLAGBAND



7. HARTSLAGMODUS



8. GEBRUIKERSINFORMATIE EN HARTSLAGZONES INSTELLEN



9. UW HARTSLAGZONES VASTSTELLEN

WAARSCHUWING: Neem voordeed u aan een nieuw trainingschema begint contact op met uw huisarts of gezondheidsspecialist om uw maximale hartslag, de boven- en ondergrens, de trainingsfrequentie en de trainingsduur vast te stellen die bij uw leeftijd, conditie en specifieke doelen passen.

U kunt uw maximale hartslag vaststellen aan de hand van een inspanningstest (vraag uw huisarts), maar ook met behulp van de volgende formule:

Maximale hartslag = 220 - leeftijd

Een aantal veel gebruikte hartslagzones: Training met lichte intensiteit: 60% - 70% maximale hartslag Training met gemiddelde intensiteit: 70% - 80% maximale hartslag Training met hoge intensiteit: 80% - 90% maximale hartslag

Voorbeeld op basis van een 35-jarige:

220 - 35 (leeftijd) = 185 (maximale hartslag)

Om de hartslagzones te berekenen: 185 (maximale hartslag) vermenigvuldigen met 0,6, 0,7, 0,8 of 0,9 om de boven- en beneden grens van de hartslagzone te bepalen.

Een training met een gemiddelde intensiteit: $185 \times 0,7 = 130$ (ondergrens) en $185 \times 0,8 = 148$ (bovengrens)

10. INDICATOREN HARTSLAGZONE

Voorbeeld gebaseerd op een hartslagzone van 100 (ondergrens) tot 160 (bovengrens):



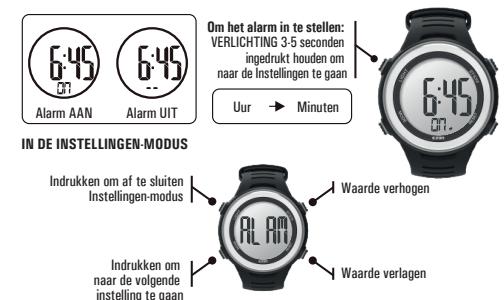
11. CHRONOGRAAF GEBRUIKEN



12. WEKKER & URSIGNAAL



13. ALARM INSTELLEN



14. BATTERIJEN VERVANGEN

Uw horloge is voorzien van een CR2032 3V lithiumbatterij.

- Om te garanderen dat uw horloge spuitwaterdicht blijft, moet de batterij altijd worden vervangen door een gekwalificeerde horlogemaker of juwelier.
- Uw horstband is voorzien van een CR2032 3V lithiumbatterij.

Verwijder de oude batterij en vervang deze door een nieuwe. Let bij het plaatsen op de polariteit – de positieve (+) kant van de batterij is zichtbaar.

Plaats het batterijklepje terug. Let erop dat u deze niet te stevig aandrukt.

Het product bevat beroerd van kinderen en huisdieren houden. Het product bevat kleine onderdelen die ingeslik kunnen worden. Dit is geen speelgoed.

VOORZICHTIG: Dit product is voorzien van een knoopcelbatterij. Neem in geval van inslikken onmiddellijk contact op met een huisarts, aangezien dit tot ernstig letsel, mogelijk zelfs met de dood tot gevolg kan leiden.

OPMERKING: Horlogebatterijen bevatten chemische stoffen. Deze moeten in overeenstemming met de lokale wet- en regelgeving worden afgedankt. Lithiumbatterijen bevatten perchloraat. Het kan zijn dat dit materiaal speciaal verwerkt moet worden.

* : betekent dat het gehalte aan gevaarlijke stoffen in een homogeen materiaal van het onderdeel boven de grens zoals vastgesteld in GB/T 26572 ligt.

Tips:

Om het milieu te beschermen, wordt u verzocht het horloge of onderdelen daarvan gescheiden van het huishoudelijk afval af te danken en in te leveren bij een gekwalificeerd inzamelpunt voor recycling. Deze inzamelpunten classificeren, verdelen en recyclen deze onderdelen in overeenstemming met de relevante lokale wet- en regelgeving.

Neem voor meer informatie over het recyclingproces van het horloge contact op met uw gemeente of de instantie die verantwoordelijk is voor afvalbeheer.

Voor alle gebruiksaanwijzingen en meer informatie, ga naar:
www.reebokwatches.com

WEEE-Reg.-Nr. 90181372 Batt.-G.-Nr. 15010902

