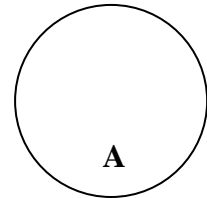


BRUGSANVISNING TIL DUN-15-1



Funktioner.

Fremme på skærmen står timer, minutter, ugedag og dato.

Ved tryk på knap A: Skift mellem urets funktioner, indstilling af uret.

Indstilling af ur.

Tryk fire gange på knap A til du når til funktionen "TIME". Vent 3 sekunder og du vil få valget mellem 12/24 timers urværk. Tryk knap A for det ønskede urværk, og vent så 3 sekunder til du ser "YES" på skærmen og tryk så knap A. Herefter kan tiden indstilles, timerne vil blinke og du kan nu vælge den rigtige time ved at trykke på knap A, vent herefter 3 sekunder og minutterne vil blinke. Disse indstilles ligeledes ved knap A. Når den ønskede tid står på skærmen, vent 3 sekunder og "YES" vil vise sig. Tryk herefter på knap A og du vil vende tilbage til startskærmen.

Indstilling af dato.

Tryk fem gange på knap A til du når funktionen "DATE". Vent 3 sekunder og årstallet vil blinke. For at forhøje årstallet tryk på knap A til det ønskede årstal er nået. Hvis du derimod vil have et lavere årstal, forøg først årstallet og vent 3 sekunder. Herefter vil et minus komme frem på skærmen og du kan nu nå det ønskede årstal ved tryk på knap A. Når det ønskede årstal er nået, vent 3 sekunder og månederne vil blinke, tryk knap A for den ønskede måned. Når denne er nået, vent 3 sekunder og datoen vil blinke. Tryk knap A for den ønskede dato. Vent herefter 3 sekunder, og "YES" vil komme frem på skærmen, tryk knap A og du vil vende tilbage til startskærmen.

Data hukommelse.

Tryk to gange på knap A til du når funktionen "DATA". Vent 3 sekunder og du vil nu kunne se den totale øvelsestid og din gennemsnittpuls. Tryk knap A og du vil se din maksimale puls under øvelsestiden. Tryk knap A og du vil se datoen for øvelsen. Tryk knap A for at gå tilbage til startskærmen.

Pulsmåling.

For pulsmåling tag brystbæltet på så sensoren er lige over dit hjerte. Tryk herefter en gang på knap A. Vent 3 sekunder og uret vil begynde sin pulsmåling. For at stoppe pulsmåling tryk en gang på knap A, og der vil stå "STOP" på skærmen. Under hele øvelsestiden registrere uret din puls samt tiden fra start til stop. Din puls står under tiden mens øvelsen er i gang. Alt data gemmes i urets hukommelse og kan ses under funktionen "DATA", som er beskrevet i afsnittet ovenover.

Indstilling af øvelses zone.

Tryk tre gange på knap A til du når funktionen "ZONE". Vent herefter 3 sekunder og der vil stå "BEEP" på skærmen. Her kan der vælges mellem ON/OFF ved tryk på knap A. Når det ønskede fremkommer på skærmen, vent 3 sekunder og der vil stå "YES". Tryk så knap A for at acceptere dit valg. Herefter skal du vælge din maksimale puls. Der vil fremkomme "HIGH" på skærmen. Tryk knap A for forøgelse af den maksimale puls. Hvis du vil formindske den maksimale puls skal du først forøge og vent herefter 3 sekunder, og du vil nu kunne formindske den maksimale puls. Når den ønskede puls er nået vent 3 sekunder og "YES" vil fremkomme på skærmen. Tryk knap A for at acceptere dit valg. Herefter skal du vælge din minimale puls. Tryk knap A for forøgelse. Hvis du vil formindske den minimale puls skal du første forøge, vent herefter 3 sekunder og du vil nu kunne formindske værdien. Når den ønskede værdi er nået vent 3 sekunder og "YES" vil fremkomme på skærmen. Tryk knap A for at acceptere din valgte værdi. Herefter vender du automatisk tilbage til startskærmen.

Batteri.

Uret bruger 1 stk. 3V lithium batteri nr. CR-2032.

Brystbæltet bruger 1 stk. 3V lithium batteri nr. CR-2032.