

## **BRUGSANVISNING TIL DUN-16-2**

### **Funktioner.**

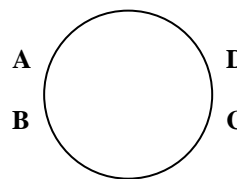
Fremme på skærmen står timer, minutter, sekunder, ugedag og dato.

Ved tryk på knap A: Lys, Indstilling af uret og genstart.

Ved tryk på knap B: Skift mellem urets funktioner.

Ved tryk på knap C: Start af stopur.

Ved tryk på knap D: Stop af stopur og gemme tider på uret.



### **Indstilling af ur og dato (TIME).**

Hold knap A inde og der vil fremkomme "SET HOLD" på skærmen. Hold fortsat knappen inde og timerne vil begynde at blinke. Tryk knap C/D for rigtig timetal. Tryk knap B og minutterne vil blinke, tryk knap C/D for rigtig minuttal. Tryk knap B og sekunderne vil blinke, tryk knap C/D for nulstilling af sekunderne. Tryk knap B og måneden vil blinke, tryk knap C/D for rigtig måned. Tryk knap B og datoen vil blinke, tryk knap C/D for rigtig dato. Tryk knap B og årstallet vil blinke, tryk knap C/D for rigtig årstal. Tryk knap B og 12/24 timers urværk vil blinke, tryk knap C/D for rigtig urværk. Efter endt indstilling tryk knap A og skærmen vil stoppe med at blinke.

### **Træningsfunktion (EXERCISE).**

Denne funktion inkluderer tidsmåling af, op til 200, runder og pulsmåling af hver enkelt runde, pulsmåling under stopursfunktion, pulsmåling under nedtælling, 3 forskellige puls zoner, samt beregning af netop din kalorieforbrænding ud fra din vægt, højde, BMI, alder og køn.

Først skal du indtaste dine personlige data, da det ellers ikke vil give mening med forbrænding af kalorier. Tryk på knap B til du når til "EXERCISE". Tryk herefter på knap D for til der står "USER SET" på skærmen. Tryk herefter på knap C og du kan nu vælge mellem KG og LB(pund) ved tryk på knap C/D. For at godkende dit valg, tryk knap A. Herefter skal du vælge din kropsvægt ved tryk på knap C/D. For at gå videre til de næste data, tryk knap B. Her skal du så vælge mellem CM og IN (inches), tryk knap C/D for valg. Tryk knap B, for næste data. Tryk knap C/D for valg af din højde. Tryk knap B og du vil se dit BMI. Tryk knap B og du skal nu indtaste dit maksimale VO<sub>2</sub>-indtag(ilt-indtag) ved tryk på knap C/D. Tryk knap B og du skal vælge din alder ved tryk på knap C/D. Tryk knap B, og du skal vælge dit køn ved tryk på knap C/D. Tryk knap B og du skal til-/frakoble kalorie beregning.

**Vigtigt:** For at kunne indtaste sine personlige information, skal alle forhenværende data gemt i data-funktionen være slettet.

### **Indstilling af puls zoner (ZONE SET).**

Denne funktion kan styre intensiteten i din træning. Den måler din puls og registrerer om din puls ligger inden for den valgte zone. Du kan vælge at slå zone-alarmerne til, og uret vil bibe hvis din puls ligger uden for zonen.

Tryk en gang på knap B for at komme til "EXERCISE" funktionen. Tryk herefter på knap D til der står "ZONE SET" på skærmen. Tryk knap C for til-/frakoble zone-alarmerne. Tryk knap B for at komme til zone indstillingen. Der er tre forskellige zone indstillinger.

Zone 1: (lav) er 50 – 60% af maksimal puls. (97-117 slag pr. minut)

Zone 2: (middel) er 60 – 70% af maksimal puls. (118-136 slag pr. minut)

Zone 3: (høj) er 70 – 85% af maksimal puls. (137-165 slag pr. minut)

For at skifte mellem de tre zoner tryk på knap B. Når pulsværdierne blinker på skærmen kan de ændres ved tryk på knap C/D. Når den ønskede værdi er nået, tryk knap B for næste puls indstilling.

**Vigtigt:** Den maksimale puls bliver beregnet efter følgende formel: 220 – alder.

### **Stopur (CHRONO).**

Denne funktion gemmer dine rundetider (op til 200 runder og flere forskellige løb). Du starter et nyt løb når du starter stopuret forfra. Funktionen gemmer den totale løbstid, tiden du har været inden for puls zonen, procent indenfor zonen, gennemsnittpuls, kalorier forbrændt og maksimum/minimum puls.

Tryk en gang på knap B til du kommer til "EXERCISE" funktionen. Tryk herefter på knap D til der står "CHRONO" på skærmen. Tryk på knap C og stopurets startskærm vil fremkomme. Før du starter stopuret, vælg pulszone ved at holde knap A inde. Herefter vil den lille trekant i bunden af skærmen blinke. Vælg pulszone ved at trykke på knap C/D. Nederst i trekanten er det zone 1, i midten zone 2, og øverst zone 3. Tryk knap A når du har valgt den ønskede zone. For at skifte mellem mellemtid(split) og omgangstid(lap) hold knap D inde.

For at starte stopuret(lap chrono) tryk knap C. Lige så snart stopuret er startet, vil brystbæltet begynde at måle din puls og uret vil registrere om du ligger inden for den valgte pulszone(hvis der er valgt en). Det vil blive indikeret ved et hjerte ikon nederst til venstre på uret og pulszone ikonet ved siden af. Hvis din puls ligger i zonen vil den midterste del af ikonet blinke, hvis din puls er for høj, vil den øverste del af ikonet blinke og hvis din puls er for lav, vil den nederste del af ikonet blinke. Hvis du har valgt zone-alarmerne til vil der hver 4. sekund komme 3 bip, og hvis pulsen ligger under zonen vil der hver 4. sekund komme 1 bip. Hvis der ikke registreres et pulsslæg i 10 sekunder efter det sidst registreret pulsslæg vil ikonet nederst på skærmen være ---. Og hvis der ikke registreres pulsslæg i en periode på 60 sekunder vil ikonet nederst forsvinde. Når du har færdiggjort en omgang tryk på knap C. Nu vil der på skærmen blive vist omgangstiden, den samlede tid, gennemsnittpulsslæg og kalorieforbrændingen. Imens vil stopuret automatisk fortsætte, og starte på en ny omgang. Hvis du holder knap C

inde, mens stopuret tæller, vil du stoppe tællingen helt. For at få den til at tælle videre for det samme løb, men næste omgang, skal du blot trykke på knap C igen. Når du har stoppet stopuret, hold knap D inde indtil der fremkommer "R(nr.løb) SAVE HOLD" på skærmen og alle data fra dette løb vil blive gemt på uret. For at få den sidste omgang også bliver gemt, skal stopuret stoppes ved at holde knap C inde (for at se disse data, se forklaring af data funktion). Hvis ikke du vil gemme løbets data, kan du slette disse ved at stoppe stopuret, og holde knap A inde indtil der står R(nr. løb) RES HOLD. Når løbsdataene er gemt, kan der startes et nyt løb, som efterfølgende også kan gemmes. For at gå til en anden funktion i "EXERCISE" tryk knap D. For at komme ud af stopurs funktionen, tryk knap B.

### **Indstilling af nedtælling (TIMER).**

Denne nedtællings funktion tillader at lave fra 1-30 forskellige nedtællinger, og få disse til at køre fra 1-30 runder(LOOP). Når den 1. nedtælling er færdig starter den 2. automatisk, og når den 2. er færdig starter den 3. osv. Når nedtællingerne i 1. runde er færdige, startes nedtællingerne forfra i det antal runder man har fastsat.

Tryk en gang på knap B til du kommer til "EXERCISE" funktionen. Tryk på knap D til der står "TIMER" på skærmen. Tryk på knap C for at komme til startskærmen af denne funktion. Hold knap A inde til der står "LOOP"(runder) på skærmen. Ved tryk på knap C/D vælges antal runder der skal køre af nedtællingerne. Tryk knap B og du skal vælge antal timer for den første nedtælling. Dette gøres ved hjælp af knap C/D. Tryk knap B og minutterne skal indstilles. Dette gøres ved hjælp af knap C/D. Tryk knap B og sekunderne skal indstilles. Dette gøres ved hjælp af knap C/D. Tryk knap B og der skal vælges pulszone for denne nedtælling. Dette gøres ved hjælp af knap C/D. Tryk knap B og nedtællingsnummer (SEG nr.) blinker, ved tryk på knap C/D kan der vælges et andet nedtællingsnummer. Indstilling af den næste nedtælling gøres ved at følge samme fremgangsmåde som forrige nedtælling. Der kan laves op til 30 forskellige nedtællinger, med forskellige puls zoner til hver nedtælling. Når du har indstillet de ønskede nedtællinger tryk knap A.

Tryk knap C for at starte nedtællingen. For at starte ved et andet nedtællingsnummer (SEG nr.) tryk knap D indtil det ønskede nummer er nået, og start så ved tryk på knap C. Under nedtælling tryk knap D for at stoppe nedtælling. Tryk knap C for at genoptage nedtællingen. Så snart nedtællingen er begyndt vil uret registrere om pulsen ligger i puls zonen(hvis der er valgt en zone). Hvis du ønsker at slette indstillingerne af en bestemt nedtælling tryk knap D til det ønskede nummer er nået, og hold derefter knap D inde til det står "SEG(nr.) CL HOLD". Nedtælling vil automatisk stoppe når det ønskede antal runder er nået. For at gemme dataene af dine pulsmålinger når du har stoppet nedtællingen, hold knap D inde. På skærmen vil der stå "R(nr.) SAVE HOLD", og der vil være klart til en ny nedtælling. Det er kun data fra fastsatte nedtællinger der vil blive gemt i urets hukommelse(Se data funktion). For at genstarte en nedtælling, stop nedtællingen på knap D og hold herefter knap A inde. Der vil fremkomme "R(nr.) RES HOLD" på skærmen og der vil være klar til en ny nedtælling. Tryk knap B for at komme tilbage til normal tids funktion.

### **Data funktion.**

Data funktionen kan gemme oplysninger fra stopurs- og nedtællingsfunktion. Der kan blive gemt op til 200 runder fra stopuret, mens der kan blive gemt op til 6 runder af 30 forskellige nedtællinger fra nedtællingsfunktion.

Tryk knap B til der står "DATA" på skærmen. På skærmen vil der stå "TOTAL", som er den fulde træningstid af omgange, nedtællinger og/eller runder. Tryk på knap D for at skifte mellem de forskellige kategorier; samlet træningstid, forbrændte kalorier og for at skifte mellem de forskellige løb.


Hvis det valgte løb er tider fra stopuret, tryk knap C for at se oplysningerne for dette løb. Her kan ses: de forskellige omgangstider/mellemtider, samlet tid, hvor længe pulsen har ligget i puls zonen, procentvis tid i puls zonen, gennemsnitspulsen og forbrændte kalorier.

Hvis det valgte løb er tider fra nedtælling, tryk knap C for at se oplysningerne for dette løb. Her kan ses: tiden og den procentvise tid i pulszone i bestemt nedtælling, den sidste registreret puls i en nedtælling, gennemsnitspulsen, forbrændte kalorier og den maksimale/minimale puls.

For slette et enkelt løbs data hold knap A inde når du er inde under det bestemte løb.

For at slette alle løbs data, hold knap A inde når du er inde under den totale tid. Tryk knap B for at komme tilbage til den normale tid.

### **Indstilling af alarm.**

Tryk knap B tre gange til du ser "ALARM" på skærmen. Tryk på knap C for til-/frakoble alarmen. Hold knap A inde og timerne vil blinke, tryk knap C/D for rigtig timetal. Tryk knap B og minutterne vil blinke, tryk knap C/D for rigtig minuttal. Tryk knap A efter endt indstilling. Tryk knap D for at til-/frakoble timesignal  og/eller tastetone (indikeres ved en node i højre øverste hjørne).

### **Batteri.**

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

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