



FitWare
FitWareFm
FitWarePulse



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

KARAKTERISTISKA EGENSKAPER	1
SPECIFIKATIONER OCH FREKVENSER	2
GRUNDLÄGGANDE KNAPPANVÄNDNING	3-4
TIDSLÄGE	5-6
MATA IN DIN PERSONLIGA DATA	7-8
STEGRÄKNINGSLÄGE	9-10
KRONOGRAFLÄGE	11
ANVÄNDNING AV FM RADIO (ENDAST FÖR FITWARE FM)	12
ANVÄNDNING AV PULSMONITOREN (ENDAST FÖR FITWARE PULSE)	13-14
BYTE AV BATTERIER	15
SKÖTSEL AV DIN FITWARE-PEDOMETER	16

swedish

swedish

KARAKTERISTISKA EGENSKAPER

Denna manual täcker hur du använder enheterna **FITWARE**, **FITWARE FM** och **FITWARE PULSE**. FitWare-pedometrar är designade att utmäta träningsaktiviteter.

VARNING: Innan du påbörjar ett träningspass rekommenderar vi att du gör en fullständig läkarundersökning och diskuterar dina planer för konditionsträning med din läkare.

KARAKTERISTISKA EGENSKAPER OCH FUNKTIONER

PRIMÄRA ANVÄNDNINGSLÄGEN

FitWare-enheten har 5 vanliga, primära användningslägen:

DAGSTID, **STEGRÄKNARE**, **DATA (INSTÄLLNING)**, **DAGLIGT ALARM**, **KRONOGRAF**.

För övrigt har FitWare Pulse och FitWare FM **PULS-** och **FM RADIO**-funktioner.

Nulla genom de primära användningslägena genom att trycka på **S1**-knappen.

Följande primära lägen har även följande sekundära lägen:

DAGSTID: Datum

STEGRÄKNARE: Kalorier, Distans, Tidtagare, Stegmål

DATA (INSTÄLLNING): År, Kön, Vikt, Steglängd, Puls Höga och Låga värden och Pulsalarm (Endast för FitWare Pulse)

Nulla genom de sekundära användningslägena genom att trycka på **S4**-knappen.

SPECIFIKATIONER OCH FREKVENSER

DAGSTID

- 12/24-timmars format
- Resolution 1 sekund
- Autokalender 2004-2029

DAGLIGT ALARM

- Resolution 1 minut
- 20 sekunders alert

STEGRÄKNARE

- 1-999,999 steg
- Stegning 4-60 tum; 10-150 cm

KALORIRÄKNARE

- 0-9,999.9 kilokalorier
- Resolution 0.1 kilokalorier

PULS

- Working Range 40-240 beats/minute

ÅR

- 5-99 år

VIKT

- 33-550 pund; 15-250 kg

DISTANS

- 0-9,999.0 mil eller kilometer
- Resolution 0.01 mil eller kilometer

KRONOGRAF

- 0-23t 59m 59s
- Resolution 0.01 sekund från 0-10 minuter
- Resolution 1 sekund från 10 minuter till 23:59:59

TRÄNINGSTIDTAGARE

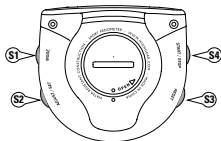
- 0-23t 59m 59s
- Resolution 1 sekund

swedish

swedish



GRUNDLÄGGANDE KNAPPANVÄNDNING

**S1-KNAPPEN**

- Ändra läge
- Avancerar till nästa inställningsval i **TIDSLÄGE**
- Ändra Pund/Kg
- Ändra Tum/Centimeter

S2-KNAPPEN

- Öppna inställningssekvensen (**TRYCK OCH HÅLL**)
- Rensa stegräknaren (**TRYCK OCH HÅLL**)
- Avancerar till nästa inställningsval i dataläge.

S3-KNAPPEN

- Minska siffror under programmering
- Se Dag/Datum i **TIDSLÄGE**

S4-KNAPPEN

- Pulla genom sekundära skärmar i Steg- och Data-lägen
- Öka siffror under programmering
- Dagligt alarm på/av
- Pulsalarm på/av
- Man/Kvinna i **DATALÄGE**

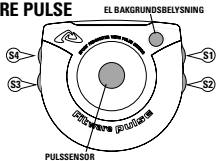
swedish

GRUNDLÄGGANDE KNAPPANVÄNDNING

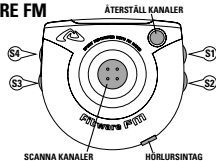
FITWARE



FITWARE PULSE



FITWARE FM



swedish

TIDSLÄGE (ALLA MODELLER)

INSTÄLLNING AV DAGSTID

1. Använd **S1**-knappen för att avancera till **TIDS**-läge.
2. **TRYCK & HÅLL** med **S2**-knappen i 2 sekunder.
3. "**JUSTERA**" visas på skärmen i 2 sekunder efterföljande av tiden där timantalet blinkar.
4. Justera Timmar, Minuter, 12/24t formatet, År, Månad och Dag med **S3**- och **S4**-knapparna för att öka och minska siffrorna.
5. Lagra varje inställning i minnet och avancera till nästa variabel med **S1**-knappen.

SE DATUM

När du är i **DAGSTIDS**-skärmen, kan du se Dag/Datum genom att trycka på **S4**-knappen. Dag och Datum visas i cirka 2 sekunder.

swedish

TIDSLÄGE (ALLA MODELLER)

INSTÄLLNING AV DAGLIGT ALARM

1. Använd **S1**-knappen för att avancera till **ALARM**-läget.
2. **TRYCK & HÅLL** med **S2**-knappen i 2 sekunder.
3. "**ADJUST**" (**JUSTERA**) visas på skärmen i 2 sekunder, efterföljande av alarmtiden där timantalet blinkar.
4. Justera Timmar och Minuter med **S3**- och **S4**-knapparna för att öka och minska siffrorna.
5. Lagra varje inställning i minnet och avancera till nästa variabel med **S1**-knappen.
6. När inställningen är klar, kan **ALARM** stängas ON (PÅ) och OFF (AV) med **S4**-knappen. När alarmet är aktiverat, visas **ON** (PÅ) till höger om alarminställningen på skärmen och en liten **ALARMIKON** (☞) blir synlig i det övre högra hörnet på skärmen när du är i **TIDS**- och **ALARM**-lägena.
7. Alarmet ljuder i 20 sekunder när alarmfunktionen är på. **TRYCK VILKEN KNAPP SOM HELST** för att stänga av alarmet

swedish

MATA IN DIN PERSONLIGA DATA (ALLA MODELLER)

INSTÄLLNING AV DATA

1. Använd **S1**-knappen för att avancera till **DATA**-läget.
2. När du öppnar Data-skärmen, visas **AGE** (ÅR) automatiskt på skärmen.
3. Granska dina Data-inställningar med **S4**-knappen.
4. För att programmera Data-skärmen, **TRYCK & HÅLL** med **S2**-knappen i 2 sekunder.
5. "**ADJUST**" (JUSTERA) visas på skärmen i 2 sekunder, efterföljande av "**ÅR**" där antalet år blinkar.
6. Justera År, Kön, Vikt, Steg (längd) med **S3**- eller **S4**-knapparna.

OBS: Se "Fastställ din steglängd" på nästa sida.

7. Använd **S1**-knappen för att ändra enheterna från meter (Kg och Cm) till engelska (Lbs och In) i programmeringsfönstren för **VIKT** och **STEG** (längd).

OBS: För att distans- och kalorifunktionerna ska fungera korrekt, måste Data-sektionen av FitWare-enheten vara programmerad så korrekt som möjligt

Aerobisk pulsvärdeszon (Endast för FitWare-Pulse)

8. På FitWare-pulsenheten kan du även justera **HÖGA** och **LÅGA PULSGRÄNSER** och ställa in **PULSGRÄNSALARMET PÅ** eller **AV**.
9. Lagra varje inställning i minnet och avancera till nästa variabel med **S2**-knappen.

MATA IN DIN PERSONLIGA DATA (ALLA MODELLER)

FASTSTÄLL DIN STEGLÄNGDH

1. Du behöver ett måttband för att kunna mäta ut ditt steg korrekt.
2. Markera en punkt på marken. Börja med att sätta din tå vid den punktmarkeringen och ta 10 vanliga steg av det slag du vill utmäta (springa, gå, jogga, etc).
3. Markera den plats där tån av din främre fot stannade.
4. Mät distansen mellan de två punkterna och dela med 10.

swedish

swedish



STEGRÄKNINGSLÄGE (ALLA MODELLER)

ATT BÄRA DIN FITWARE-PEDOMETER

FitWear-pedometern kan sättas fast på ditt skärp på dina byxor på vilken plats som helst som är praktisk och där det är enkelt att läsa av mätaren. Se till att enhetens skärm är placerad högst upp när du bär den.

ANVÄNDNING AV STEGRÄKNAREN

1. Använd **S1**-knappen för att avancera till **STEG**-läget.
2. **TRYCK & HÅLL** med **S2**-knappen i 2 sekunder i vilken **STEGRÄKNAR**-skärm som helst. Detta rensar följande träningsinformation: **ANTAL STEG SOM TAGITS, KALORIER, DISTANS** eller **TIDTAGARE**.
3. När du börjar träna, sätt fast enheten på ditt skärp eller armband för bästa precision och nollställ sedan stegräknaren genom att **TRYCKA & HÅLLA** med **S2**-knappen i 2 sekunder. Om du nollställer enheten innan du sätter fast enheten på ditt skärp eller armband, kan detta resultera i att extra steg räknas.

swedish

TEGRÄKNINGSLÄGE (ALLA MODELLER)

FitWare-enheten tillåter dig att programmera ett målnummer av steg för vilket träningspass som helst. När du har programmerat in ditt mål och börjar gå, börjar FitWare-enheten automatiskt att räkna ner från ditt mål. När du nått noll ljuder ett alarm, vilket indikerar att du har nått ditt mål.

1. Öppna **STEG**-läget och tryck på **S4**-knappen 4 gånger tills **MÅL** visas tillfälligtvis på skärmen.
2. **TRYCK & HÅLL** med **S2**-knappen för att rensa tidigare målinställningar och starta program-sekvensen.
3. **5 NOLLOR** visas på skärmen och nollan längst till vänster blinkar.
4. **JUSTERA** den blinkade siffran **UPP** eller **NER** med **S3**- och **S4**-knapparna.
5. Avancera till nästa siffra med **S1**-knappen. Om du vill programmera ett lägre nummer, tryck bara på **S1**-knappen när nollan blinkar och gå till nästa låga siffervärde.
6. När du har programmerat ditt stegmål, tryck på **S1**-knappen en sista gång och återvänd till **STEG**-skärmen

swedish



KRONOGRAFLÄGE (ALLA MODELLER)

ANVÄNDNING AV KRONOGRAFFUNKTIONEN
FitWare-enheten är utrustad med en digital kronograf.

- STARTA** och **STOPPA KRONOGRAFEN** genom att **TRYCKA** på **S4**-knappen.
- När kronografen stoppats, **RENSA KRONOGRAFEN** genom att **TRYCKA** på **S3**-knappen.

OBS: När du granskar kronografen, räknar inte FitWare-enheten steg. Om du tränar, stanna inte i Kronograf-läget längre än nödvändigt. **KOM IHÄG:** Du behöver inte använda kronografen för att tidtaga ditt träningsprogram. Detta görs automatiskt av **TIDTAGARENS** sekundära funktion i **STEG**-läget.

swedish

ANVÄNDNING AV FM RADIO (ENDAST FÖR FITWARE FM)

- Anslut hörlurarna till hörlursintaget som är placerat på sidan av FitWare FM-enheten.
- Återställ radion till lägsta frekvens genom att trycka på återställningsknappen på det övre högra hörnet av enheten.
- Avancera till nästa tillgängliga frekvens genom att **TRYCKA** på den stora **SCAN**-knappen på enhetens mitt, på dess framsida. **FORTSÄTT ATT TRYCKA** på **SCAN**-knappen tills du hittar önskad kanal.
- När du nått slutet av FM-frekvensen måste du återställa enheten till dess startfrekvens för att kunna fortsätta rulla genom de tillgängliga frekvenserna.
- För att stänga av radion, koppla ur hörlurarna från hörlursintaget.
- Radions volymkontroll är placerad på hörlurskabeln.

WARNING: Om du lämnar hörlurarna anslutna till FitWare FM-enheten för en längre period, kan detta medföra att batteriet blir svagt.

swedish

ANVÄNDNING AV PULSMONITOREN (ENDAST FÖR FITWARE PULSE)

1. Efter att du har programmerat in din "**AEROBISKA PULSVÄRDESZON**" (Inställning av Data, sidan 9), kan du börja använda **PULSMONITOREN** på din FitWare Pulse-enhet.
2. FitWare Pulse använder in infraröd sensor vilken spårar din puls från toppen av ditt indexfinger.
OBS: *FitWare Pulse-sensoren fungerar inte om du använder handskar.*
3. Använd **S1**-knappen för avancera till **PULS**-läget.
4. Placera ditt indexfinger varsamt över pulssensoren på FitWare-enhetens framsida.
OBS: *Om du trycker för hårt på pulssensoren, kan detta leda till att pulssystemet slutar att fungera.*
5. Den lilla pulssikonen längst till vänster på skärmen börjar blinka och din puls visas några sekunder senare. De första pulsantalerna kan eventuellt ändras upp eller ner när enheten läser av pulsen. Ett långt pip indikerar att avläsningen är klar och pulsantalet som visas är nu korrekt.

swedish

ANVÄNDNING AV PULSMONITOREN (ENDAST FÖR FITWARE PULSE)

6. Om **PULSZONSALARMET** är aktiverat när du kontrollerar din puls, visas **HI** (HÖG) eller **LO** (LÅG) till höger om din pulsutläsning om du är över eller under din programmerade målzon.
7. Pulsskärmen förblir aktiv i cirka 10 sekunder och återvänder sedan automatiskt till Dagstids-läget.
8. Undvik att ta pulsen i direkt solljus, eftersom detta kan störa sensoren. Om du måste kontrollera din puls i direkt solljus, skym FitWare-enheten med din andra hand.

swedish

BYTE AV BATTERIER

1. FitWare-enheten strömförs med CR2032 3v Litium-batterier. Dessa batterier är väldigt vanliga och kan hittas i de flesta matvaru- och kamerabutiker.
2. Du behöver bara ett batteri till FitWare och FitWare Pulse.
3. Du behöver 2 batterier till FitWare FM.

FITWARE OCH FITWARE PULSE

1. Tag bort batteriluckan med ett mynt eller ett annat litet objekt.
2. Tag bort det gamla batteriet.
3. Sätt in det nya batteriet med den positiva (+) sidan upp.
4. Sätt tillbaka och stäng batteriluckan.

FITWARE FM

1. Tag bort batteriluckan med ett mynt eller ett annat litet objekt.
2. Tag bort de gamla batterierna.
3. Sätt in nya batterier.
 - a. Det understa batterier skall installeras med den positiva (+) sidan ner och måste placeras under de små metallprongen i det lägsta högra hörnet av batterifacket.
 - b. Det översta batteriet måste installeras med den negativa (-) sidan ner.
4. Byt batterierna och stäng batteriluckan.

SKÖTSEL AV DIN FITWARE-PEDOMETER

1. Undvik extrema temperaturer.
2. Rengör din FitWare-enhet med en mjuk torr trasa. Använd ALDRIG något kemiskt rengöringsmedel på enheten.
3. Förvara din FitWare-enhet på en sval, torr plats när den inte är i bruk.
4. Kalla temperaturer kan orsaka att skärmen blir otydlig eller slutar fungera helt. Enheten fungerar normalt igen då enheten värms upp.
5. Förvara denna manual på ett säkert ställe för framtida referens.

swedish

swedish

FitWare
FitWareFm
FitWarePulse



© 2005 HighGear USA, Inc.
All Rights Reserved.

