



### 1. Fettforbrenningsone

Den beste takt ligger mellom 60 og 65% av max puls og 130-140 bpm. Dette er optimal for fettforbrenning og er trykkløst eller trykkløst.

### 2. Cardiovascular trening

Hvis du er god eller meget god trent kan du legge mellom 66 og 68% av maxpuls.

### 3. Hvit blodcelle

Den beste takt ligger mellom 130 og 140 bpm. Dette er optimal for å øke nivået av hvite blodceller og styrke immunforsvaret.

### 4. Hvit blodcelle

Den beste takt ligger mellom 130 og 140 bpm. Dette er optimal for å øke nivået av hvite blodceller og styrke immunforsvaret.

### 5. FORKLARING AV KLOKKEN

Hold S-knappen inne og trykk på M-knappen samtidig i ca. 4 sek. Du vil mottar informasjon på klokken begynne å blinke. Blytt S-knappen til 3. justering og du kan justere eller erstatte. Gjenta det samme med minutter. Du vil begynne å blinker på 1 minutt.

### 6. STILLE KLOKKEN

Hold S-knappen inne og trykk på M-knappen samtidig i ca. 4 sek. Du vil mottar informasjon på klokken begynne å blinke. Blytt S-knappen til 3. justering og du kan justere eller erstatte. Gjenta det samme med minutter. Du vil begynne å blinker på 1 minutt.

### 7. 1224 TIMER

Trykk på S-knappen. Du vil din veksel mellom 12 og 24 timer display. Hvis du ikke tar gjort dette, end du justere mellom 12. Når du har gjort dette, vil du se 12:00 på displayet. Trykk på M-knappen for å justere mellom 12 og 24 timer display.

### 8. NULSTILLE KLOKKEN

Trykk på M-knappen til alle symboler vises.

### 9. EGENDEFINERT PROGRAM

Hvis du abler er utenfor intervall, eller du ønsker å sette din egen treningsone og treningsplan, kan du sett etter høyre grensen ved å trykke på M-knappen. Hvis du ikke har gjort dette, kan du justere mellom 12 og 24 timer display. Trykk på M-knappen for å justere mellom 12 og 24 timer display.

### 6. STOPPEKLOKKE

Trykk på M-knappen for å trykke til stoppeklokke. Du eller symboler. Dette skal ikke bli trykket. Trykk på S-knappen for å aktivere funksjonen og symboler. Hvis du har kommet til ønsket tid, trykk på M-knappen. Du kommer da inn i F-moden. Her kan du justere eller erstatte. Du kan justere eller erstatte. Du kan justere eller erstatte. Du kan justere eller erstatte.

### 7. HVILEMODUS

Når klokken ikke moter noe signal på 2 minutter vil den gå i hvilemodus. Dette for å spare batteriet på klokken. Klokken vil alltid vises. Når man trykker på M-knappen vil klokken vises i hvilemodus. Klokken vil ikke gå i hvilemodus hvis stoppeklokken eller effektiviseringsprogrammet løper.

### 8. FORANDRE ALDER

Trykk med M-knappen og trykk på S-knappen i ca. 8 sek. Klokken vil gå til punkt 2 og du kan legge inn alder på nytt.

### 9. INDRER PROGRAM

Trykk M for å komme til inder. Trykk S for å sette inn 8 sekunder. Klokken vil gå tilbake til F-Moden for å aktivere treningsprogrammet.

### 4. STOPPEKLOKKE

Trykk på M-knappen for å trykke til stoppeklokke. Du eller symboler. Dette skal ikke bli trykket. Trykk på S-knappen for å aktivere funksjonen og symboler. Hvis du har kommet til ønsket tid, trykk på M-knappen. Du kommer da inn i F-moden. Her kan du justere eller erstatte. Du kan justere eller erstatte. Du kan justere eller erstatte.

### 5. HVILEMODUS

Når klokken ikke moter noe signal på 2 minutter vil den gå i hvilemodus. Dette for å spare batteriet på klokken. Klokken vil alltid vises. Når man trykker på M-knappen vil klokken vises i hvilemodus. Klokken vil ikke gå i hvilemodus hvis stoppeklokken eller effektiviseringsprogrammet løper.

### 6. FORANDRE ALDER

Trykk med M-knappen og trykk på S-knappen i ca. 8 sek. Klokken vil gå til punkt 2 og du kan legge inn alder på nytt.

### 7. INDRER PROGRAM

Trykk M for å komme til inder. Trykk S for å sette inn 8 sekunder. Klokken vil gå tilbake til F-Moden for å aktivere treningsprogrammet.

### 3. STOPPEKLOKKE

Trykk på M-knappen for å trykke til stoppeklokke. Du eller symboler. Dette skal ikke bli trykket. Trykk på S-knappen for å aktivere funksjonen og symboler. Hvis du har kommet til ønsket tid, trykk på M-knappen. Du kommer da inn i F-moden. Her kan du justere eller erstatte. Du kan justere eller erstatte. Du kan justere eller erstatte.

### 4. HVILEMODUS

Når klokken ikke moter noe signal på 2 minutter vil den gå i hvilemodus. Dette for å spare batteriet på klokken. Klokken vil alltid vises. Når man trykker på M-knappen vil klokken vises i hvilemodus. Klokken vil ikke gå i hvilemodus hvis stoppeklokken eller effektiviseringsprogrammet løper.

### 5. FORANDRE ALDER

Trykk med M-knappen og trykk på S-knappen i ca. 8 sek. Klokken vil gå til punkt 2 og du kan legge inn alder på nytt.

### 6. INDRER PROGRAM

Trykk M for å komme til inder. Trykk S for å sette inn 8 sekunder. Klokken vil gå tilbake til F-Moden for å aktivere treningsprogrammet.

### 2. Cardiovascular trening

Hvis du er god eller meget god trent kan du legge mellom 66 og 68% av maxpuls.

### 3. Hvit blodcelle

Den beste takt ligger mellom 130 og 140 bpm. Dette er optimal for å øke nivået av hvite blodceller og styrke immunforsvaret.

### 4. Hvit blodcelle

Den beste takt ligger mellom 130 og 140 bpm. Dette er optimal for å øke nivået av hvite blodceller og styrke immunforsvaret.