

# New Balance N2<sup>hrm</sup>

## HARTSLAGMETER

### HANDLEIDING INHOUDSOPGAVE

|  |   |
|--|---|
| <b>Introductie</b> .....                           | 1 |
| Ken Uw Gegevens.....                               | 1 |
| Trainingszones.....                                | 2 |
| <b>Bedieningsknoppen Ontvanger / Horloge</b> ..... | 3 |
| <b>De Zender</b> .....                             | 3 |
| <b>De Ontvanger</b> .....                          | 4 |
| <b>Effectief Bereik</b> .....                      | 4 |
| <b>Gebruik In Het Water</b> .....                  | 4 |
| <b>Bediening</b> .....                             | 4 |
| De Schermverlichting.....                          | 4 |
| Toetsblokkering Activeren.....                     | 4 |
| Bedieningsmodi.....                                | 4 |
| Hs / Kcal Modus.....                               | 5 |
| Hartslaglimieten.....                              | 5 |
| <b>Tijd En Datum</b> .....                         | 5 |
| Stopwatch.....                                     | 6 |
| <b>Gebruikersgegevens</b> .....                    | 7 |
| <b>Batterij</b> .....                              | 7 |
| Energiebesparingsfunctie.....                      | 7 |
| <b>Specificaties</b> .....                         | 7 |
| <b>Kenmerken</b> .....                             | 8 |
| <b>Eu Conformiteits Verklaring</b> .....           | 8 |

### INTRODUCTIE

Dank u dat u gekozen hebt voor de New Balance Sport Monitor. De N2<sup>hrm</sup> is een handig sport en fitness product dat u helpt bij het behalen en behouden van uw optimale trainingszone door uw hartslag bij te houden tijdens het trainen. Het N2 horloge is een hartslagzender en –ontvanger met klok, stopwatch, schermverlichting.

### KEN UW GEGEVENS

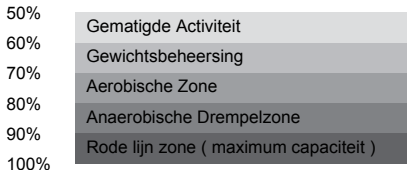
Om maximaal gezondheidsvoordeel uit uw training te halen, zijn de volgende gegevens belangrijk:

- Maximale hartslag (MHR) trainingszone
- Bovengrens hartslag
- Ondergrens hartslag

MHR wordt uitgedrukt in slagen per minuut. U berekent uw MHR dmv een HMR-test, of u kunt hem schatten met behulp van de volgende formule:

$$220 - \text{leeftijd} = \text{MHR}$$

Er is een aantal trainingszones dat relevant is voor een fitnessprogramma. Het meest populaire zonebereik ligt tussen 50% en 80% van uw maximale hartslag. In deze zone krijgt u de cardiovasculaire voordelen, verbrandt u vet en wordt u fitter. Wanneer u uw horloge programmeert, wordt het door u gekozen onder% de ondergrens van uw hartslag en het boven% wordt de bovengrens van uw hartslag.



De onder- en bovengrenzen van uw hartslag kunt u berekenen door uw MHR te vermenigvuldigen met de percentages van de gekozen trainingszone.

#### Bijvoorbeeld:

Een persoon van 40 doet minimale training om zijn gezondheid op peil te houden:

- Zijn Bovengrens Hartslag  $[220 - 40(\text{leeftijd})] \times 78\%$
- Zijn Ondergrens Hartslag  $[220 - 40(\text{leeftijd})] \times 65\%$

### TRAININGSZONES

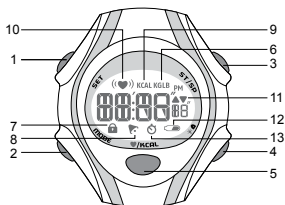
Warm altijd op voor uw training en kies de trainingszone die het best bij uw gesteldheid past. Train regelmatig, 20 tot 30 minuten per keer, drie tot vier keer per week voor een gezonder cardiovasculair systeem.

Er zijn drie trainingszones, zoals hieronder beschreven:

| TRAININGSZONE             | MHR%   | BESCHRIJVING   |
|---------------------------|--------|--|
| Gezondheid op peil houden | 65-78% | Dit is het type met de laagste intensiteit. Het is goed voor beginners en voor mensen die hun cardiovasculaire systeem willen versterken.  |
| Aerobische Training       | 65-85% | Kracht en uithoudingsvermogen vergroten. Deze training valt binnen de zuurstofcapaciteit van het lichaam, verbrandt meer calorieën en kan gedurende langere tijd worden volgehouden. |
| Anaerobische Training     | 78-90% | Genereert snelheid en kracht. Deze training gaat buiten de zuurstofcapaciteit van het lichaam, vergroot spieren en kan niet gedurende langere tijd worden volgehouden.               |

**WAARSCHUWING** Het bepalen van uw individuele trainingszone is een cruciale stap in de ontwikkeling van een efficiënt en veilig trainingsprogramma. Neem contact op met uw arts om de maximale hartslag, onder- en bovengrens, trainingsfrequentie en -duur te weten te komen, die past bij uw leeftijd, conditie en specifieke doelen.

## BEDIENINGSKNOPPEN ONTVANGER / HORLOGE



1. Instellingen knop: Verandert waarden in Instellingsmodus; zet alarm **AAN** / **UIT** in Alarmmodus; reset de stopwatch.
2. **MODE** knop: Wisselt bedieningsmodus of opent Instellingsmodus bij ingedrukt houden.
3. **START / STOP** knop: Start of stopt de stopwatch.
4. ☀️ / 🔒 knop: Zet backlight aan; blokkeer / deblokkeer toetsen
5. ❤️ / **KCAL** knop: Toont uw hartslag of houdt ingedrukt om hoog / laag hartslagalarm te activeren.
6. Gewichtseenheid in Kilogram of pound
7. 🔒 Icoon toetsblokkering
8. 📣 alarm **AAN** icoon
9. **KCAL** calorie icoon
10. ((❤️)) hartslagicoon, knippert om een succesvolle verbinding met de borstriem aan te geven.
11. ▲ / ▼ Boven- / Ondergrenzen hartslag verkregen
12. 🔋 Batterij-icoon
13. ⌚ stopwatchicoon

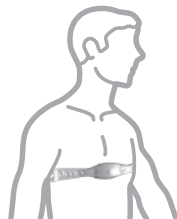
## DE ZENDER

De zender meet uw hartslag en verzend de gegevens naar de ontvanger. Om hem aan te doen:

1. Maak de geleidende vlakken aan de onderzijde van de zender nat met water of geleidende gel om volledig contact te verkrijgen.



2. Bevestig de zender om de borstkas. Zorg dat de riem goed vastzit onder uw borstspieren voor een nauwkeurig signaal.



### HINTS

- De positie van de zender beïnvloedt de prestaties. Beweeg de zender over de riem om de beste positie te zoeken. Vermijd plekken met te veel borsthaair.
- In droge, koude klimaten heeft de zender enige tijd nodig om normaal te functioneren. Dit is normaal omdat de geleidende vlakken een beter contact met de huid hebben als er een klein laagje zweet tussen zit.

## DE ONTVANGER

De ontvanger bevindt zich in het horloge.



## EFFECTIEF BEREIK

De zender en ontvanger beginnen signalen te verzenden en ontvangen zodra de batterijen geplaatst zijn. Wanneer de batterij vol is, hebben ze een zendbereik van ongeveer 76 cm (30 inch).

Als het signaal zwak wordt:

- Verklein de afstand tussen de zender en de ontvanger.
- Stel de positie van de ontvanger bij.
- Controleer de batterijen. Vervang ze indien nodig.

## GEBRUIK IN HET WATER

Het N2 horloge is waterdicht tot 50 meter (164 voet).

**NB** Stel het apparaat in alvorens het bloot te stellen aan grote hoeveelheden water. Als u de knoppen gebruikt tijdens hevige regen of in het water, dan is het mogelijk dat er water naar binnen komt.



## BEDIENING

### DE SCHERMVERLICHTING

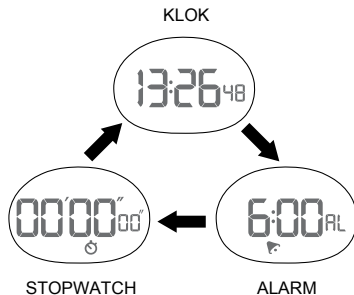
Druk  om de schermverlichting gedurende 5 seconden te activeren.

### TOETSBLOKKERING ACTIVEREN

Toetsblokkering AAN / UIT zetten:

Houd  2 seconden ingedrukt.  verschijnt wanneer de toetsenblokkering actief is.

### BEDIENINGSMODI



Druk **MODE** om te schakelen tussen:

- Klokmodus
- Alarmmodus
- Stopwatchmodus



## HARTSLAGMETING

Druk op / **KCAL** om de HS modus te openen. Druk **MODE** om terug te keren naar de vorige modus.

**NB** Wanneer u geen signaal ontvangt of het signaal buiten bereik is, zal de ontvanger automatisch terugkeren naar de vorige bedieningsmodus.

## HARTSLAGLIMIETEN

Aan de hand van de hartslaglimieten kunt u bepalen of u binnen uw trainingszone traint.

- Als u boven uw limiet komt zal knipperen
- Als u onder uw limiet komt zal knipperen

Om de hartslaglimieten in te stellen:

1. Druk / **KCAL** om naar de HR modus te gaan.
2. Houd **MODE** ingedrukt totdat verschijnt.
3. Druk **SET** om de ondergrens te kiezen, en druk **MODE** om te bevestigen.
4. Druk **SET** om de bovengrens te kiezen, en druk **MODE** om te bevestigen.

**NB** De bovengrens moet hoger zijn dan de ondergrens. De zender zal het bereik automatisch bijstellen aan de hand van de ingevoerde gegevens. U kunt ook de alarmfunctie voor de hartslaglimieten activeren, zodat de zender gaat piepen zodra een grens overschreden wordt.

## Om het alarm van hartslaglimieten te activeren:

1. Druk / **KCAL** om naar de HR modus te gaan.
2. Houd / **KCAL** ingedrukt.

| ICOON   | HOOG / LAAG ALARM |
|---------|-------------------|
|         | Aan               |
| No Icon | Off               |

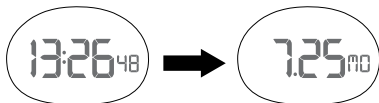
## TIJD EN DATUM

Om de tijd en datum in te stellen:

1. Druk **MODE** om naar de Klokmodus te gaan.
2. Houd **MODE** ingedrukt om in te stellen.
3. Druk **SET** om langs de verschillende instellopties te schakelen. De volgorde van instellingen is: 12 / 24 uur formaat; uren; minuten; dag-maand / maand-dag; maand; dag; dag van de week.
4. Druk op **MODE** om te bevestigen.

**TIP** Houd **SET** ingedrukt om waarden sneller te wijzigen.

Om de datum weer te geven:



Druk **SET** in Klokmodus.

**NB** Als u gedurende tien seconden geen knop indrukt, keer het scherm terug naar Klokmodus.


Om het alarm in te stellen:

- Druk **MODE** om naar de Alarmmodus te gaan.



- Houd **MODE** ingedrukt om in te stellen.
- Druk **SET** om langs de verschillende instellingsopties te schakelen. De volgorde van instellingen is: Uur; minuut.
- Druk op **MODE** om te bevestigen.

Activeren of deactiveren van het alarm:

1. Druk **MODE** om naar de Alarmmodus te gaan.
2. Druk **SET** om het alarm aan of uit te schakelen. Een  geeft aan dat het alarm geactiveerd is.

**NB** Wanneer de wekker geactiveerd is, gaat hij elke dag om de zelfde tijd af. Druk een willekeurige knop om het alarm voor die dag uit te zetten. Het alarm is nog actief en zal de volgende dag weer af gaan.


## STOPWATCH

Om de stopwatch te gebruiken:

- Druk **MODE** om naar de Stopwatchmodus te gaan.




- Druk **ST/SP** om de stopwatch te starten.
- Druk **ST/SP** om de stopwatch te stoppen.
- Houd **SET** ingedrukt om te resetten.

**NB** Tenzij u de stopwatch stop, zal  in alle modi knipperen om u eraan te herinneren dat de stopwatch nog actief is.

## GEBRUIKERSGEGEVENS



Om volledig te kunnen profiteren van dit product, dient u uw gebruikersgegevens in te vullen voordat u gaat trainen. Dit zal automatisch uw fitnessindex berekenen en uw horloge in staat stellen de verbrande calorieën te berekenen tijdens de training. Deze informatie helpt u uw vooruitgang bij te houden.

### Om de gebruikersgegevens in te stellen:

1. Druk  / **KCAL** om naar de HR modus te gaan.
2. Houd **MODE** ingedrukt om de **GEBRUIKERSGEGEVENS** modus te openen.
3. Druk **SET** om langs de verschillende instellopties te schakelen. De volgorde van instellingen is: Ondergrens instellen; Bovengrens instellen; Leeftijd instellen; Gewichtseenheid instellen; Gewicht instellen.
4. Druk op **SET** om de waarden te verhogen.
5. Druk op **MODE** om te bevestigen.


**NB** U moet uw gebruikersgegevens invoeren om de calorieteller te kunnen gebruiken.

### Om het aantal verbrande calorieën te bekijken:

- Druk  / **KCAL** om naar de HR modus te gaan.
- Druk op  / **KCAL** om de verbrande calorieën te zien.

**NB** Het caloriescherm verschijnt voor ongeveer 3 seconden.

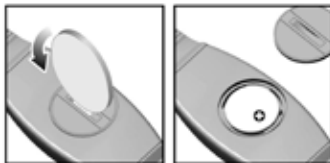
## BATTERIJ:

De N2 gebruikt een CR2032 lithium batterij voor de zender en een CR2032 voor de ontvanger. Beide zijn bij de apparaten inbegrepen. Wanneer de batterij van de ontvanger leeg raakt, gaat de batterij-indicator  aan op het scherm van het horloge.

Wanneer de hartslagmeting onnauwkeurig wordt of stopt, moeten de batterijen van de zender wellicht vervangen worden.

### Om de batterij te vervangen:

1. Open het batterijvak van de zender met een munt door deze tegen de klok in te draaien.
2. Plaats een nieuwe CR2032, 3V lithium batterij
3. Plaats de klep van het batterijvak weer terug.



**NB** Probeer beide polen niet tegelijk aan te raken, want dan loopt de batterij leeg. Als u onzeker bent over de procedure, neem dan contact op met uw verkooppunt.

## ENERGIEBESPARINGSFUNCTIE

Als het horloge na 5 minuten geen signaal heeft ontvangen, dan zal de N2 terugkeren naar de vorige weergavemodus.

## SPECIFICATIES

|                |   |
|----------------|---|
| Real-time klok | 12/24-uurs formaat met uren / minuten /seconden |
| Stopwatch      | 00:00:00 tot 29:59:59 (uur: min: sec)           |
| Hartslag       | 30 - 240 spm                                    |
| Bovengrens     | 80 - 240 spm                                    |
| Ondergrens     | 30 - 220 spm                                    |

|               |  |
|---------------|--|
| Caloriebereik | 0-9999 kcal  |
| Stroom        | Horloge 1 x CR2032 3V batterij<br>Borstriem 1 x CR2032 3V batterij |
| Gebruikstemp  | -10°C tot +50°C (14°F tot 122°F)                                   |
| Opslagtemp    | -20°C tot +60°C (-4°F to 140°F)                                    |
| Waterdicht    | Tot 50 meter (164 voet) zonder knoppen in te drukken               |

## KENMERKEN

Om er zeker van te zijn dat dit product goed en veilig werkt, leest u deze waarschuwingen en de hele handleiding goed door alvorens dit product te gebruiken:

- Gebruik een zachte, licht-vochtige doek. Gebruik geen krassende of bijtende reinigingsmiddelen, want deze kunnen schade veroorzaken. Gebruik lauwwater en milde zeep om het horloge en de borstriem na elke trainingssessie grondig te reinigen. Gebruik nooit heet water bij het schoonmaken en berg deze producten nooit nat op.
- Buig of trek niet aan het zendergedeelte van de borstriem.
- Stel het product niet bloot aan extreme klappen, schokken, stof, temperatuurschommelingen of vochtigheid. Stel het product nooit te lang bloot aan direct zonlicht. Dit kan fouten veroorzaken.
- Laat de interne componenten met rust. Doet u dit niet dan zal de garantie vervallen en kan schade ontstaan. Het apparaat bevat geen door de gebruiker te repareren onderdelen.
- Kras niet met harde voorwerpen langs het LCD scherm, want het kan beschadigd raken.
- Let op bij het behandelen van alle typen batterijen.
- Verwijder de batterijen als u het product voor langere tijd op gaat bergen.

- Wanneer u de batterijen vervangt, gebruik dan alleen nieuwe batterijen zoals aangegeven in deze handleiding.
- Dit product is een precisie-instrument. Probeer dit apparaat nooit uit elkaar te halen. Neem contact op met uw verkoper of onze klantenservice als het product gerepareerd moet worden.
- Raak de elektronische circuits niet aan, want dit kan elektrische schokken veroorzaken.
- Gebruik de borstriem niet in vliegtuigen of ziekenhuizen. Het gebruik van producten die radiofrequenties gebruiken kan storingen veroorzaken in controlesystemen van andere apparaten.
- Controleer eerst alle belangrijke functies van het apparaat als het gedurende lange tijd niet gebruikt is. Test uw apparaat regelmatig en houd het goed schoon. Laat uw horloge jaarlijks onderhouden door gekwalificeerd personeel.
- Wanneer u dit apparaat weg doet, houd dan de plaatselijke reglementen aangaande vuilverwerking in acht.
- Wegens drukbeperkingen kan het in deze handleiding weergegeven scherm afwijken van het daadwerkelijke scherm.
- De inhoud van deze handleiding mag niet worden vermenigvuldigd zonder toestemming van de fabrikant.

**NB** De technische specificaties van dit product en de inhoud van de handleiding zijn zonder voorafgaande waarschuwing aan veranderingen onderhevig.

tevens de informatie over onze klantendienst, voor het geval u ons wenst te contacteren.

## EU CONFORMITEITS VERKLARING

Deze Hartslagmeter N2 in overeenstemming is met EMC richtlijn 89/336/CE. Een kopie van de getekende en gedateerde Conformiteits verklaring is op verzoek beschikbaar via onze Oregon Scientific klanten service

