

IFIT[®] VUE

Aktivitetmåler



Versjon 2
Bruksanvisning



Innholdsfortegnelse

Viktige forholdsregler	1
Spørsmål?	2
Eskens innhold	2
Komme i gang	3
Installer iFit Coach-appen og konfigurer aktivitetsmåleren	4
Lad opp aktivitetsmåleren	6
Ta på deg aktivitetsmåleren	7
Rengjøring av båndet	7
Bruk aktivitetsmåleren	8
Bruk av pulsmåleren	17
Feilsøking og lagring	19
Informasjon om overholdelse	23
Informasjon om resirkulering	24
Informasjon om batteri	24
Begrenset garanti	25
Begrenset garanti i Europa	25

Viktige forholdsregler

⚠ ADVARSEL: For å redusere risikoen for alvorlig skade, bør du lese alle viktige forholdsregler før du bruker dette produktet. ICON påtar seg ikke ansvar for personlig skade eller skade på eiendom forårsaket av eller gjennom bruk av dette produktet.

1. Det er eierens ansvar å sikre at alle brukere av dette produktet er informert om alle forholdsregler.
2. Før du begynner et treningsprogram, bør du rådføre deg med legen din. Dette er spesielt viktig for personer over 35 år eller personer med helseproblemer.
3. Dette produktet skal bare brukes slik det er beskrevet i denne håndboken.
4. Dette produktet skal oppbevares utilgjengelig for barn under 13 år og kjæledyr til enhver tid.
5. Du bør bare bruke den medfølgende laderen med en sertifisert datamaskin, ladestasjon, eller strømforsyning for å lade batteriet til aktivitetsmåleren.
6. Du må ikke prøve å åpne eller skru aktivitetsmåleren fra hverandre. Batteriet kan ikke byttes ut eller vedlikeholdes.
7. Bruk ikke dette produktet i en badstue eller et damprom eller mens du dusjer eller svømmer. Produktet skal ikke legges i en vaskemaskin eller tørketrommel.
8. Hvis du opplever hudirritasjon mens du bruker dette produktet, se TA PÅ DEG AKTIVITETSMÅLEREN på side 7.
9. Overtrening kan føre til alvorlige skader eller dødsfall. Hvis du føler deg svimmel, kortpustet eller hvis du kjenner smerte mens du trener, slutt umiddelbart og ro deg ned.
10. Bruk ikke løsemidler for å rengjøre dette produktet.
11. Ikke utsett aktivitetsmåleren for ekstremt høye eller lave temperaturer, for direkte sollys i lengre tid eller åpen ild.
12. Noen modeller har en medfølgende pulsmåler som festes rundt brystet. Pulsmåleren er ikke et medisinsk apparat. Ulike faktorer kan påvirke nøyaktigheten til pulsavlesningene. Pulsmåleren kun beregnet som et treningshjelpemiddel for å bestemme pulstrenger generelt.
13. Hvis du har hjerteproblemer, eller hvis du er over 60 år og har vært inaktiv, skal du ikke bruke pulsmåleren til pulsdrevne treningsøkter. Forhør deg med lege hvis du har en implantert medisinsk enhet, slik som en pacemaker, eller hvis du tar et legemiddel regelmessig.

Spørsmål?

Hvis du har spørsmål etter at du har fulgt instruksjonene i denne bruksanvisningen, **BER VI OM AT DU IKKE KONTAKTER BUTIKKEN. Besøk nettsiden vår for kundeservice på support.iFit.com eller send en e-post til support@iFit.com.**

Eskens innhold



Aktivitetmåler, bånd, lader

(Ved noen modeller medfølger flere enn ett bånd)

Komme i gang

- 1. [Installer iFit Coach-appen på din iOS®- eller Android™-enhet og konfigurere aktivitetsmåleren.](#)**
Bruk iFit Coach-appen for å konfigurere en iFit-konto, pare og konfigurere aktivitetsmåleren, tilpasse innstillinger for aktivitetsmåleren, sette mål og skrive inn og spore informasjon. Se **INSTALLER IFIT COACH-APPEN OG KONFIGURER AKTIVITETSMÅLEREN** på side 4.
- 2. [Finn ut hvordan du lader aktivitetsmåleren.](#)**
Lad aktivitetsmåleren med den medfølgende laderen. Se **LAD OPP AKTIVITETSMÅLEREN** på side 6.
- 3. [Finn ut hvordan du tar på deg aktivitetsmåleren.](#)**
Ha på deg aktivitetsmåleren i det inkluderte båndet eller bær den selvstendig. Se **TA PÅ DEG AKTIVITETSMÅLEREN** på side 7.
- 4. [Finn ut hvordan du bruker aktivitetsmåleren.](#)**
Bruk aktivitetsmåleren til å spore og synkronisere kaloriinformasjon, skritt, distanse, søvn og treningsaktivitet til iFit Coach-appen. Se **BRUK AKTIVITETSMÅLEREN** på side 8.

Installer iFit Coach-appen og konfigurer aktivitetsmåleren

Aktiver aktivitetsmåleren

Første gang du bruker aktivitetsmåleren kan det være nødvendig å aktivere den. Dette gjør du ved å trykke én gang på knappen på aktivitetsmåleren. Hvis en instruksjonsmelding dukker opp på skjermen, hold inne knappen i fem sekunder inntil paringsskjermen dukker opp. Aktivitetsmåleren vil deretter aktiveres og gå ut av leveringsmodus.

Installer iFit Coach-appen

Par, sett opp og synkroniser aktivitetsmåleren med din **iOS-enhet (iPhone® 4s og senere)** eller din **Android-enhet (Android 4.3 og senere)** som støtter trådløs teknologi fra BLUETOOTH® 4.0.

Søk etter iFit Coach-appen som er gratis med din iOS- eller Android-enhet på App Store™ eller Google Play™-butikken, og installer appen på enheten din. **Sørg for at BLUETOOTH-alternativet er aktivert på enheten din.**

Par, sette opp og synkronisere aktivitetsmåleren

Åpne iFit Coach-appen og følg instruksjonene for å sette opp en iFit-konto og pare aktivitetsmåleren til iFit Coach-appen på enheten din.

For å pare aktivitetsmåleren med enheten din, følger du trinnene nedenfor:

1. Plasser aktivitetsmåleren i nærheten av enheten.
2. Trykk på knappen. Ordet VUE og et identifikasjonsnummer vil vises.

VUE 1234

3. Velg aktivitetsmåleren fra listen over synlige enheter inne på iFit Coach-appen. Paringsprosessen vil begynne.
4. Hvis paringen er vellykket, vil skjermen klokkeslett og dato vises.

4:26 ^p_m 1/13

5. Etter aktivitetsmåleren er paret, kan det hende at den må oppdateres. Hvis en oppdateringsvarsling vises i iFit Coach-appen, følg anvisningene nedenfor:
- Velg et oppdateringsalternativ i iFit Coach-appen. Plasser aktivitetsmåleren i nærheten av enheten under oppdateringen; det kan ta mer enn 5 minutter for aktivitetsmåleren å oppdatere. Hvis oppdateringen er vellykket, vil en vellykket varsling vises i iFit Coach-appen. Hvis oppdateringen er mislykket, vil en feilvarsling vises i iFit Coach-appen. **Hvis oppdateringen ikke fullføres etter mer enn 10 minutter eller hvis oppdateringen mislykkes, lukk iFit Coach-appen på enheten, åpne iFit Coach-appen på nytt og prøv å oppdatere aktivitetsmåleren igjen.**
 - Når oppdateringen er ferdig, synkroniser aktivitetsmåleren manuelt med iFit-appen ved å trekke skjermen på enheten din. Repeter deretter trinn 2-4 og par aktivitetsmåleren med enheten. Hvis paringen er vellykket, vil skjermen klokkeslett og dato vises.

4:26 ^P_m 1/13

Etter at aktivitetsmåleren er paret, vil klokken synkronisere automatisk når iFit Coach-appen er åpen og BLUETOOTH-alternativet er aktivert på enheten din. Du kan også synkronisere aktivitetsmåleren manuelt i iFit Coach-appen.

Følg instruksjonene i iFit Coach-appen for å tilpasse aktivitetsmålerens innstillinger, skrive inn og spore informasjon, og angi målsetninger.

Lad opp aktivitetsmåleren

Batteritid

Aktivitetsmåleren inneholder et oppladbart lithium-batteri. Med normal bruk vil en fulladet aktivitetsmåler vare i opptil 7 dager før den må lades. Du kan sjekke batterinivået på aktivitetsmåleren ved å trykke gjentatte ganger på knappen inntil klokkeslett- og dato-skjermen dukker opp. Deretter dobbeltrykker du på knappen, og batteriikonet og batterinivået vises.

 **20%****20% BATTERY LOW**

Når batterinivået er ved 20 prosent, 10 prosent og 5 prosent, vil en advarsel om lavt batterinivå vises for å varsle om at batteriet må lades. Aktivitetsmåleren vil slå seg av når batterinivået er ved 1 prosent. **VIKTIG: Sørg for at aktivitetsmåleren synkroniseres til iFit Coach-appen når batterinivået er lavt. Data som er registrert på aktivitetsmåleren vil slettes når batterinivået er tomt.**

Merk: Batteriet tømmes hurtigere når mange av funksjonene i menyen Product Settings (produktinnstillinger) i iFit Coach-appen er slått på.

Lad opp aktivitetsmåleren

For å lade aktivitetsmåleren må du først fjerne den fra båndet. Videre kobler du laderen til aktivitetsmåleren ved å justere tappen og kontaktene på aktivitetsmåleren med sporet og kontaktene på laderen, og deretter sette aktivitetsmåleren inn i laderen.

Merk: Du kan ikke feste laderen til aktivitetsmåleren mens den er festet i båndet.

Deretter plugges laderen inn i en USB-port på datamaskinen din. Batterinivået vil vises som 100 prosent når aktivitetsmåleren er fullstendig oppladet.

Merk: For å lade aktivitetsmåleren raskere kan du plugge laderen i en USB-veggadapter (ikke inkludert) eller en USB-billader (ikke inkludert).

 **100%**

Når aktivitetsmåleren er helt ladet, vil batterinivået vises på 100 prosent inntil laderen kobles fra.

Hvis det er behov for en erstatningslader, besøk nettsidene våre for kundeservice på support.iFit.com eller send en e-post til support@iFit.com. **VIKTIG: Unngå å skade**

aktivitetsmåleren ved å kun bruke en produsentlevert lader.

Ta på deg aktivitetsmåleren



I båndet

Hvordan sette aktivitetsmåleren inn i båndet

Strekk båndet og dytt aktivitetsmåleren inn i åpningen på innsiden av båndet. Sørg for at skjermen på aktivitetsmåleren er vendt utover. Gjør dette i motsatt rekkefølge for å fjerne aktivitetsmåleren fra båndet.

Hvordan feste båndet

Legg båndet rundt håndleddet, tre enden av båndet gjennom spennen, og sett nålen inn i ønsket hull. Tre deretter enden av båndet gjennom holderen. **Sørg for at båndet sitter noe løst på håndleddet ditt.** Gjør dette i motsatt rekkefølge for å løsne båndet.

For å orientere skjermen riktig, still inn plasseringen til aktivitetsmåleren i iFit Coach-appen. I iFit Coach-appen, velg hovedmenyskjermen, berør klokkeikonet, berør Pod Location (pod-plassering), og berør deretter Select Wrist (velg håndledd) for å velge venstre håndledd eller høyre håndledd som plasseringen for aktivitetsmåleren.

Merk: Du kan også berøre tannhjulikonet, berøre Product Settings (produktinnstillinger), berøre Pod Location, og så berøre Select Wrist for å gå til denne innstillingen.

Merk: Som med enhver klokke eller smykke, vil en liten andel brukere kunne oppleve hudirritasjon mens de har på seg båndet. Hvis du opplever hudirritasjon må du ta av deg båndet og bære aktivitetsmåleren selvstendig i lommen din. Hvis du har spørsmål, kan du sende en e-post til support@iFit.com.



Selvstendig

Plasser aktivitetsmåleren i lommen for å gå med den uavhengig. **Sørg for at aktivitetsmåleren ikke faller ut av lommen mens du går.**

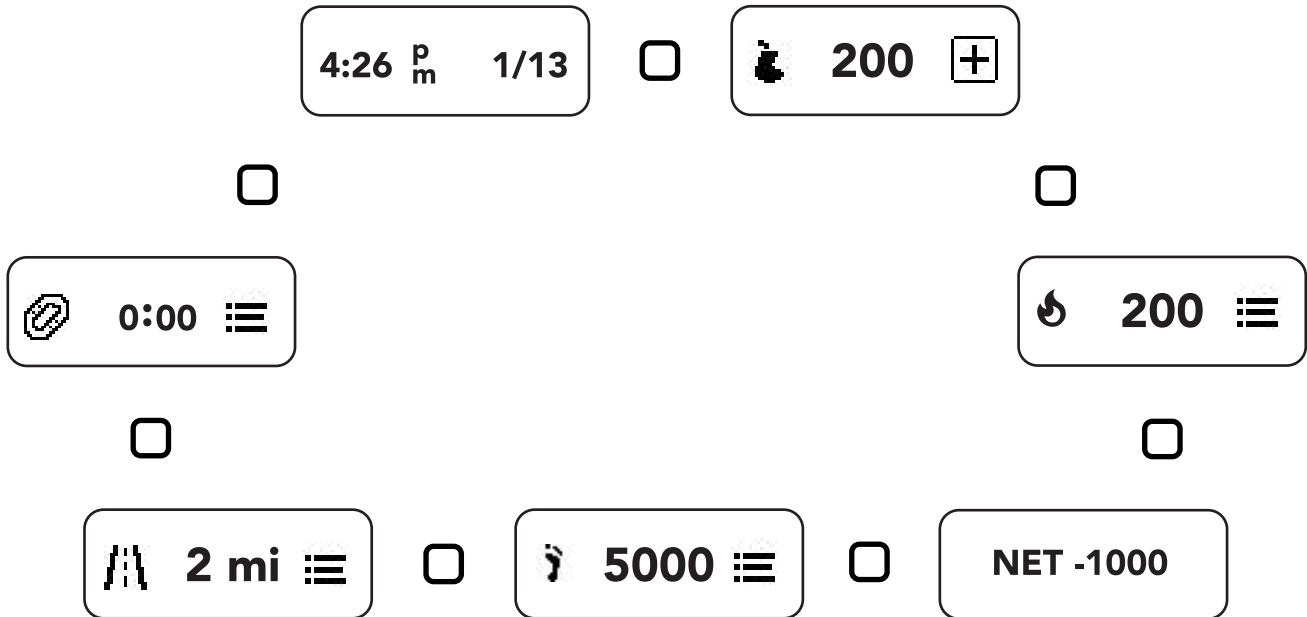
Rengjøring av båndet

Hvis du bærer aktivitetsmåleren i båndet, må du regelmessig fjerne båndet og rengjøre det med vann og noen få dråper mild, flytende såpe. **Legg ikke båndet eller aktivitetsmåleren i en oppvaskmaskin, vaskemaskin eller tørketrommel.** La båndet tørke helt før du fester det på håndleddet ditt igjen.

Bruk aktivitetsmåleren

Navigere i aktivitetsmåleren og vise informasjon

Trykk på knappen gjentatte ganger for å se skjermen med menyoverskrifter. Skjermen med menyoverskrifter er beskrevet detaljert på de følgende sidene.



Nøkkel

Menyikon: Dobbelttrykk på knappen når et menyikon vises på skjermen med menyoverskrifter for å se mer informasjon og alternativer.



Enkeltrykk-symbol: Trykk på knappen.



Dobbelttrykk-symbol: Dobbelttrykk på knappen.



Hold inne-symbol: Hold inne knappen i antall sekunder angitt i instruksjonene.



4:26 P_m 1/13



 20%



0.0.32 - 0.94



PAIR 1234



UNPAIR?



RESET?



4:26 P_m 1/13

 200 

Klokkeslett og dato: Denne skjermen viser nåværende klokkeslett og dato. Dobbeltrykk på knappen for å se batterinivået.

Batterinivå: Denne skjermen viser det nåværende batterinivået. Trykk på knappen eller vent i flere sekunder for å gå tilbake til klokkeslett og dato-skjermen. Dobbeltrykk på knappen for å se skjermene informasjon og innstillinger.

Informasjon og innstillinger: Trykk gjentatte ganger på knappen for å se versjonnummeret til aktivitetsmåleren, nummeret for paringsidentifikasjon, og alternativene for oppheving av paring og tilbakestilling. Se FEILSØKING OG LAGRING på side 19 for informasjon om oppheving av paring eller tilbakestilling av aktivitetsmåleren. Trykk på knappen for å gå tilbake til klokkeslett og dato-skjermen.

Kalorier inn: Denne skjermen viser omtrentlig antallet kalorier du har inntatt. For å legge inn kalorier, se LEGG INN KALORIER på side 13.

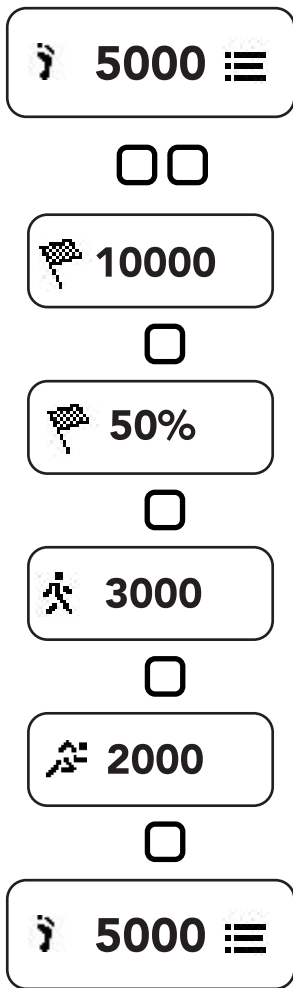


Kalorier forbrent: Denne skjermen viser omtrentlig antallet kalorier du har forbrent. Dobbeltrykk på knappen for å se målstatusen for kalorier forbrent og prosentandelen av målet for forbrente kalorier. Skjermen vil avansere automatisk med få sekunders mellomrom; trykk på knappen gjentatte ganger for å vise skjermene hurtigere.



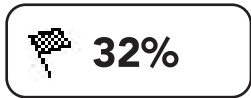
Kalorimål: Denne skjermen viser statusen for kalorimålet du vil oppnå. Dobbeltrykk på knappen din gjeldende kaloristatus. Hvis du kan få i deg flere kalorier og fortsatt nå målet ditt, vil et pæreikon og antall kalorier som du fortsatt kan innta, vises. Hvis du trenger å forbrenne flere kalorier, vil et løpeikon og antall kalorier som fortsatt må forbrennes, vises.

Merk: Denne funksjonen virker ved at du legger inn kaloriene du har inntatt på aktivitetsmåleren eller på iFit Coach-appen. Se LEGG INN KALORIER på side 13.



Skritt: Denne skjermen viser totalt antall skritt du har tatt. Dobbeltrykk på knappen for å se status for skrittmålet ditt, prosentandelen for skrittmålet, antall skritt du har gått, og antall skritt du har løpt. Skjermen vil avansere automatisk med få sekunders mellomrom; trykk på knappen gjentatte ganger for å vise skjermene hurtigere.

Merk: På grunn av at hendene dine ikke beveger seg, vil aktivitetsmåleren ikke telle skrittene dine så nøyaktig når du utfører aktiviteter som å skyve en gressklipper, barnevogn eller handlekurv.



Distanse: Denne skjermen viser distansen du har tilbakelagt i mil eller kilometer. Dobbeltrykk på knappen for å se status for distansemålet ditt, prosentandelen for distansemålet, distansen du har gått, og distansen du har løpt. Skjermen vil avansere automatisk med få sekunders mellomrom; trykk på knappen gjentatte ganger for å vise skjermene hurtigere.

Merk: Du kan endre måleenhet i iFit Coach-appen. Velg hovedmenyskjermen i iFit Coach-appen, trykk på tannhjul-ikonet, trykk på Account Settings (kontoinnstillinger), og trykk deretter gjentatte ganger på Unit of Measurement (måleenhet) for å velge standard eller metrisk som måleenhet.



Trening: Denne skjermen viser tiden som er gått i løpet av en treningsøkt. For å starte en treningsøkt, se MANUELL START OG AVSLUTTING AV EN TRENINGØKT på side 14.



Puls: Denne skjermen viser pulsen din når du har på deg en kompatibel pulsmåler. Se MÅL PULSEN DIN på side 15.

Oppdag aktivitet

Aktivitetmåleren vil automatisk oppdage typen aktivitet du utfører, som gange, løping, søvn og så videre. Gi aktivitetmåleren noen sekunder på å oppdage typen aktivitet du utfører.

Aktivitetmåleren vil automatisk gå over i treningsmodus etter at den oppdager 5 minutter med stor aktivitet. Den vil automatisk gå ut av treningsmodus etter at den oppdager 3 minutter uten aktivitet. Du kan også avslutte treningsmodusen manuelt ved å trykke på knappen når stoppikonet vises på skjermen.

For å starte og avslutte en treningsøkt manuelt, se MANUELL START OG AVSLUTTING AV EN TRENINGSØKT på side 14.

Legg inn kalorier

For å legge inn kalorier du har spist, følger du trinnene nedenfor.



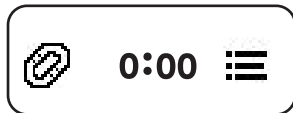
1. Gå til skjermen kalorier inn, og dobbeltrykk på knappen.
2. Legg inn antall kalorier du har inntatt på aktivitetmåleren i trinn på 50. Trykk på knappen for å øke antall kalorier.
3. For å lagre oppføringen, dobbeltrykk på knappen og ikke berør knappen på 3 sekunder. Du kan avbryte oppføringen din ved å holde inne knappen i 3 sekunder.

Merk: Du kan også legge inn kaloriene du har inntatt iFit Coach-appen.

Manuell start og avslutting av en treningsøkt

Aktivitetmåleren vil oppdate treningsøktene dine automatisk. Du kan også starte en treningsøkt manuelt på aktivitetmåleren.

For å starte og avslutte en treningsøkt manuelt, følger du trinnene nedenfor.



1. Gå til skjermen trening, og dobbeltrykk på knappen.
2. For å starte treningsøkten, trykk på knappen.

Tiden som har passert vil vises under treningsøkten. Pulsmålinger vil også bli tatt i regelmessige intervaller når du har på deg en kompatibel pulsmåler. Aktivitetmåleren vil fortsatt være i treningsmodus inntil du avslutter treningsøkten. Informasjon som registreres under treningsøkten vil vises på profilen din i iFit Coach-appen.

Under treningsøkten kan du trykke på knappen for å gå til den andre menyoverskriften og menyskjermene.

3. Du avslutter treningsøkten ved å gå til skjermen trening og dobbeltrykke på knappen. Deretter trykker du på knappen når stoppikonet vises på skjermen.

Merk: Hvis du utfører en treningsøkt hvor du er i konstant aktivitet, slik som løping, anbefales det at du tillater aktivitetmåleren å oppdage treningsøkten automatisk (se OPPDAG AKTIVITET på side 13). Hvis du utfører treningsøkt hvor du er periodisk aktiv, slik som yoga, anbefales det at du starter og avslutter treningsøkten manuelt, slik som beskrevet ovenfor.

Mål pulsen din

Aktivitetmåleren er kompatibel med alle BLUETOOTH Smart-pulsmålere. Under treningsøkter viser aktivitetmåleren pulsen din når du har på deg en kompatibel pulsmåler.

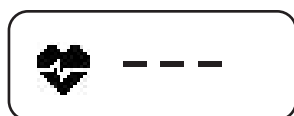
Noen modeller har en medfølgende pulsmåler som festes rundt brystet. **For å bruke en medfølgende pulsmåler,** se BRUK AV PULSMÅLEREN på side 17.



Når aktivitetmåleren oppdager pulsmåleren din, vises pulsen din.



Når aktivitetmåleren prøver å koble til eller koble til pulsmåleren din på nytt, vises bokstavene HRM eller tre bindestreker.



Hvis pulsen din ikke vises når du har på deg en kompatibel pulsmåler, se bruksanvisningen som medfølger pulsmåleren din for feilsøkinginstruksjoner.

Hvis pulsen din ikke vises når du bruker den medfølgende pulsmåleren, se TA PÅ DEG PULSMÅLEREN på side 17 og FEILSØK PULSMÅLEREN på side 18.

Hvis pulsen din fortsatt ikke vises, send en e-post til support@iFit.com.

Bruk inaktivitet-varsel

For å stille inn en inaktivitet-varsel, må du først slå på denne funksjonen i iFit Coach-appen. Når du er inne på iFit Coach-appen, trykker du på klokkeikonet og angir ønsket innstilling. For eksempel hvis du legger inn en Idle Before Alert-tid (Inaktivitetstid før varsel) på 45 minutter, vil aktivitetsmåleren varsle deg om å reise deg opp og bevege deg når du har vært inaktiv i 45 minutter.

TIME TO MOVE!

Nå dine mål for daglig kaloriinntak, distanse og skritt.

For å sette daglige mål i iFit Coach-appen, åpner du hovedmenyen, trykker på tannhjul-ikonet, trykker på Goals Settings (målinnstillinger), og angir dine mål. Når du oppnår et mål, vil aktivitetsmåleren vibrere, og en melding som CALORIE GOAL ACHIEVED (kalorimål oppnådd), DISTANCE GOAL ACHIEVED (distansemål oppnådd) eller STEP GOAL ACHIEVED (skrittmål oppnådd), vil vises.

GOAL ACHIEVED!

La automatisk søvnmodus overvåke søvnen din

Aktivitetsmåleren vil automatisk detektere når du sover og vil gå inn i søvnmodus.

I iFit Coach-appen kan du også angi hvilemodus for perioden du vanligvis sover i. Funksjoner som Move Time Alert (inaktivitet-varsel) og Caller ID & Text (anroper-ID og tekst) vil deaktiveres når aktivitetsmåleren er i hvilemodus. Du kan angi hvilemodus ved å trykke på klokkeikonet, aktivere funksjonen Sleep (hvilemodus) og angi In Bed Time (sengetid) og Wake Up Time (våknetid).

Merk: Du kan også velge hovedmenyskjermen, trykke på tannhjul-ikonet og så på Product Settings (produktinnstillinger) for å gå til innstillingene for denne funksjonen.

Bruk funksjonen anroper-ID og tekst

Denne funksjonen er bare aktivert for Android-enheter. For å motta anrops- og meldingsvarslinger, må du først slå på denne funksjonen i iFit Coach-appen. I iFit Coach-appen trykker du på klokkeikonet, og slår på Caller ID & Text (anrops-ID og tekst), og Show Messages On Device (vis meldinger på enhet).

Merk: Du kan også velge hovedmenyskjermen, trykke på tannhjul-ikonet og så på Product Settings (produktinnstillinger) for å gå til innstillingene for denne funksjonen.

Aktivering av denne funksjonen tømmer batteriet til aktivitetsmåleren hurtigere. Informasjonen som vises på skjermen til aktivitetsmåleren varierer ut fra enheten du bruker. Skjermen til aktivitetsmåleren kan vise maksimalt 32 tegn fra en varsling.

Hvis enheten mottar en telefonsamtale, vil aktivitetsmåleren vibrere, og anropsvarslingen vil rulle på skjermen.

Hvis enheten mottar en melding, vil aktivitetsmåleren vibrere, og meldingsvarslingen vil rulle på skjermen. Hvis en melding ruller over skjermen og en annen melding kommer inn, vil den andre meldingen bli ignorert.

For å stoppe et anrops- eller meldingsvarsel mens det ruller over skjermen, trykker du på knappen.

Bruk av pulsmåleren

Noen modeller har en medfølgende pulsmåler som festes rundt brystet. **Hvis det ikke medfølger en pulsmåler for modellen din, kan du besøke [iFit.com/shop](https://www.ifit.com/shop) for å kjøpe en BLUETOOTH Smart-pulsmåler.**

Merk: Aktivitetsmåleren er kompatibel med alle BLUETOOTH Smart-pulsmålere.



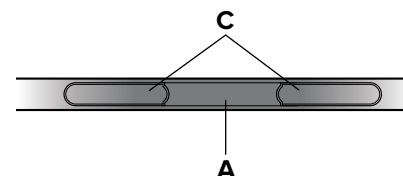
Ta på deg pulsmåleren

Pulsmåleren består av et brystbelte (A) og en sensor (B). Fest sensoren til brystbeltet ved å trykke innleggene på sensoren inn i trykknappene på brystbeltet.



Pulsmåleren må være på under klærne, tett inntil huden. For å sette på pulsmåleren, vikler du brystbeltet (A) rundt brystet, og skyver løkken på den ene enden av brystbeltet over klipsen på den andre enden av brystbeltet. Sørg for at logoen på sensoren (B) har riktig side opp. Deretter kan du justere lengden på brystbeltet, hvis nødvendig, og plassere brystbeltet som vist.

Så trekker du brystbeltet (A) et par tommer vekk fra kroppen din for å finne de to elektrodeområdene (C). Fukt elektrodeområdene ved hjelp av en saltløsning, slik som spytt eller kontaktlinsevæske. Deretter kan du sette brystbeltet tilbake i posisjon mot brystet.



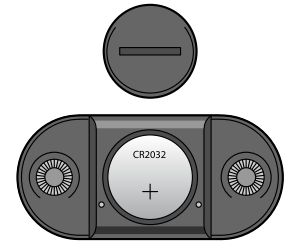
Ta vare på pulsmåleren

- Tørk elektrodeområdene på brystbeltet nøye med et mykt håndkle etter hver bruk. Fuktighet kan holde pulsmåleren aktivert, noe som vil forkorte levetiden til batteriet.
- Oppbevar pulsmåleren på et varmt, tørt sted. Ikke oppbevar pulsmåleren i en plastpose eller en annen beholder som kan fange fuktighet.
- Ikke utsett pulsmåleren for direkte sollys i lengre perioder av gangen; ikke utsett den for temperaturer over 50°C eller under -10°C.
- Bruk en fuktig klut og en liten mengde mild såpe for å rengjøre sensoren. Tørk deretter av sensoren med en fuktig klut og tørk den grundig med et mykt håndkle. **Bruk aldri alkohol, slipemidler eller kjemikalier for å rengjøre sensoren.** Vask brystbeltet for hånd, og lufttørk den.

Feilsøk pulsmåleren

Prøv fremgangsmetoden nedenfor dersom pulsmåleren ikke virker som den skal.

- Kontroller at du har på deg pulsmåleren som beskrevet i TA PÅ DEG PULSMÅLEREN på side 17. Dersom pulsmåleren ikke virker når den er plassert som beskrevet, kan du flytte den litt lavere eller høyere på brystet.
- Fukt elektrodeområdene på nytt hvis ikke hjerterefrekvensen vises før du begynner å svette.
- Pulsmåleren er konstruert for å brukes på mennesker som har en normal hjerterytme. Problemer med avlesning av puls kan være forårsaket av premature ventrikulære sammentrekninger (PVC), takykardi (perioder med rask hjerteraktivitet) og arytmi (uregelmessig hjerterytme).
- Hvis pulsmåleren fortsatt ikke fungerer skikkelig, fjerner du sensoren fra brystbeltet og finner frem til batteridekselet på baksiden av sensoren. Sett kanten av en mynt inn i sporet i batteridekselet, skru batteridekselet mot klokken og ta av dekselet. Ta så ut det gamle batteriet og sett inn et nytt CR 2032-batteri. **Sørg for at batteriet settes inn med teksten vendt bort fra sensoren.** Sett deretter batteridekselet på plass igjen og skru med klokken.
- Pulsmåleren kan også sende informasjon til kompatibelt BLUETOOTH Smart-treningsutstyr slik som tredemøller og elliptiske treningsmaskiner. Du kan bruke pulsmåleren med annet treningsutstyr ved å påse at BLUETOOTH Smart-mottakeren medfølger i treningsutstyret.
- For at konsollen på annet treningsutstyr skal vise pulsen, må du være innenfor en armlengdes avstand fra konsollen.
- Pulsmåleren kan påvirkes av magnetiske forstyrrelser fra høyspentledninger eller andre kilder. Hvis du mistenker at magnetisk interferens forårsaker problemer, kan du prøve å flytte treningsutstyret til et annet sted.



Feilsøking og lagring

Feilsøk aktivitetsmåleren

Hvis aktivitetsmåleren krasjer eller ikke svarer, følg prosedyrene som beskrives nedenfor i rekkefølge.

Lukk og åpne iFit Coach-appen igjen.

1. Lukk og åpne iFit Coach-appen igjen.

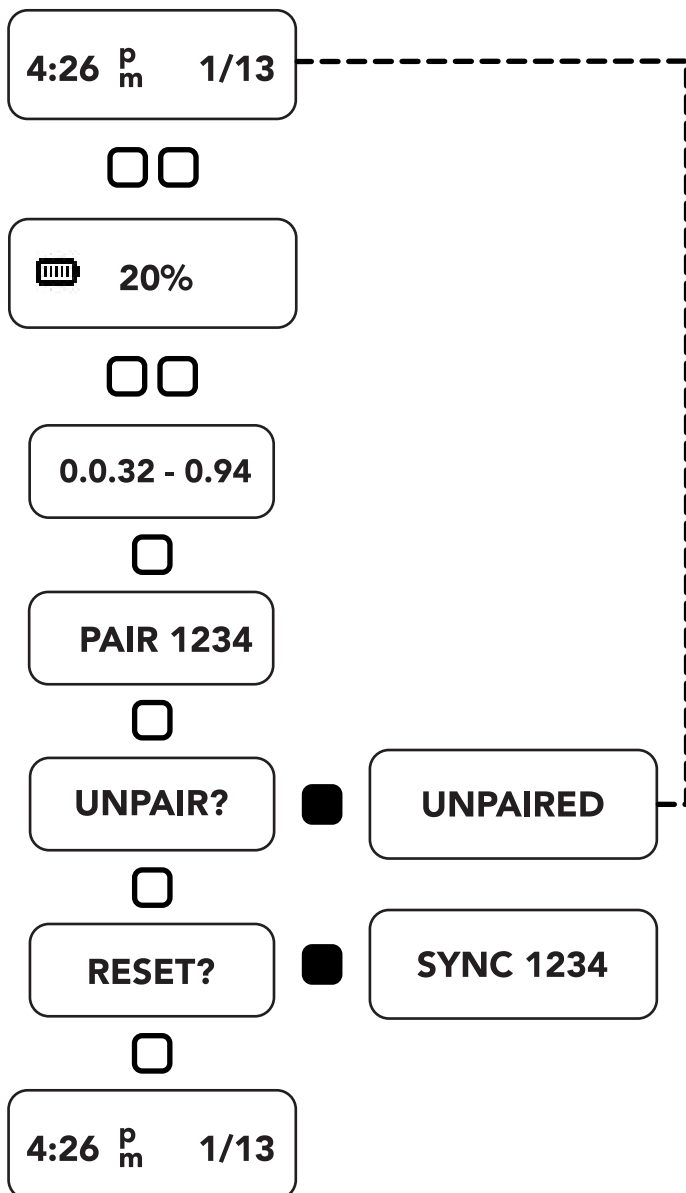
Hvis aktivitetsmåleren fortsatt ikke fungerer riktig, se TILBAKESTILL AKTIVITETSMÅLEREN nedenfor.

Tilbakestill aktivitetsmåleren

1. Tilbakestill aktivitetsmåleren. Se OPPHEV PARING ELLER TILBAKESTILL AKTIVITETSMÅLEREN. på side 20.

Opphev paring eller tilbakestill aktivitetsmåleren.

Følg trinnene nedenfor for å oppheve paringen eller tilbake stille aktivitetsmåleren.



1. Gå til skjermen klokkeslett og dato, og dobbeltrykk på knappen. Skjermen batterinivå vises. Deretter dobbeltrykker du på knappen igjen. Skjermen innstillinger vises.
2. Trykk på knappen gjentatte ganger til alternativet for opphev paring eller tilbakestilling vises.
3. **Opphev paringen av aktivitetsmåleren** ved å holde inne knappen i 15 sekunder når alternativet for opphev paring dukker opp.

Når du opphever paring av aktivitetsmåleren, vil den ikke lenger være tilkoblet enheten din og vil ikke lenger synkronisere informasjon til iFit Coach-appen på enheten. Du kan nå pare aktivitetsmåleren med en annen enhet dersom du ønsker det.

4. **Tilbakestill aktivitetsmåleren** ved å holde inne knappen i 15 sekunder når tilbakestillingsalternativet vises.

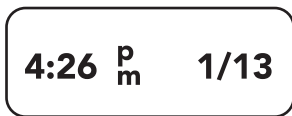
Hvis aktivitetsmåleren fortsatt ikke fungerer som den skal, tilbakestill aktivitetsmåleren. **VIKTIG: Når du tilbakestill aktivitetsmåleren, vil data som er registrert på aktivitetsmåleren slettes. Se til å synkronisere aktivitetsmåleren til iFit Coach-appen før du tilbakestill aktivitetsmåleren.**

Etter aktivitetsmåleren er tilbakestillt, synkroniser aktivitetsmåleren med iFit Coach-appen på enheten din.

Par aktivitetsmåleren

For å pare aktivitetsmåleren med enheten din, følger du trinnene nedenfor:

1. Plasser aktivitetsmåleren i nærheten av enheten.
2. Gå til skjermen klokkeslett og dato.



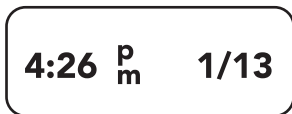
3. Dobbeltrykk på knappen. Skjermen batterinivå vises.



4. Dobbeltrykk på knappen. Versjonsnummeret til aktivitetsmåleren vises.
5. Trykk på knappen. Skjermen paring vises.

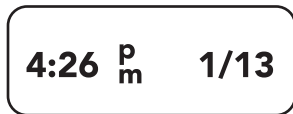


6. Velg aktivitetsmåleren fra listen over synlige enheter inne på iFit Coach-appen. Paringsprosessen vil begynne.
7. Hvis paringen er vellykket, vil skjermen klokkeslett og dato vises.



Lagring av aktivitetsmåleren

Du kan deaktivere aktivitetsmåleren og sette den i leveringsmodus for langtidslagring ved å følge trinnene nedenfor.



1. Gå til skjermen klokkeslett og dato, og dobbeltrykk på knappen. Skjermen batterinivå vises. Deretter dobbeltrykker du på knappen igjen. Skjermen innstillinger vises.
2. Trykk på knappen gjentatte ganger inntil skjermen med identifikasjonsnummeret for paring vises.
3. Fra skjermen med identifikasjonsnummeret for paring, hold inne knappen i 10 sekunder for å deaktivere aktivitetsmåleren og sette den i leveringsmodus.

Du kan aktivere aktivitetsmåleren og forlate leveringsmodus ved å trykke én gang på knappen på aktivitetsmåleren. En instruksjonsmenning vises på skjermen. Hold inne knappen i 5 sekunder inntil aktivitetsmåleren aktiveres. Deretter synkroniserer du aktivitetsmåleren til enheten din. Se PAR, SETTE OPP OG SYNKRONISERE AKTIVITETSMÅLEREN på side 4.

Informasjon om overholdelse

Informasjon om overholdelse for USA

FCC-uttalelse. Denne enheten overholder Del 15 av FCC-reglene. Bruk er underlagt følgende to betingelser: (1) Denne enheten kan ikke forårsake skadelige forstyrrelser, og (2) denne enheten må godta enhver forstyrrelse som mottas, inkludert forstyrrelser som kan forårsake uønsket funksjon.

FCC-advarsel: Endringer eller modifikasjoner som ikke er uttrykkelig godkjent av parten som er ansvarlig for overholdelse kan føre til at brukeren mister tillatelsen til å bruke dette utstyret.

Merk: Dette utstyret har blitt testet og funnet til å overholde grensene for en digital enhet Klasse B i henhold til Del 15 av FCC-reglene. Disse grensene er utformet for å gi rimelig beskyttelse mot skadelige forstyrrelser ved bruk i boligområder. Dette utstyret genererer, bruker og kan utstråle radiofrekvensenergi og, hvis ikke installert og brukt i henhold til instruksjonene, kan det forårsake skadelige forstyrrelser med radiokommunikasjon. Men det er ingen garanti for at forstyrrelser ikke vil forekomme under en bestemt installasjon. Hvis dette utstyret forårsaker skadelige forstyrrelser for radio- eller TV-mottak, som kan oppdages ved å skru av og på utstyret, oppfordres brukeren til å fikse forstyrrelsene gjennom en av de følgende metodene:

- Bevege eller flytte mottakerantennen.
- Øke avstanden mellom utstyret og mottakeren.
- Koble utstyret til et uttak i en annen krets enn den som mottakeren er koblet til.
- Rådføre seg med forhandleren eller en erfaren radio/TV-tekniker for hjelp.

Denne enheten oppfyller FCC- og IC-kravene for RF-eksponering i offentlige eller kontrollerte omgivelser.

Informasjon om overholdelse i Canada

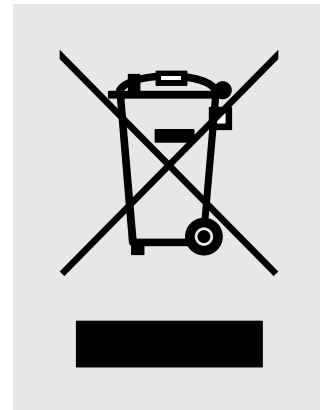
IC-uttalelse. Denne enheten overholder Industry Canadas lisensfrie RSS-standard(er). Bruk er underlagt følgende to betingelser: (1) Denne enheten kan ikke forårsake skadelige forstyrrelser, og (2) denne enheten må godta enhver forstyrrelse som mottas, inkludert forstyrrelser som kan forårsake uønsket funksjon.

Dette digitale apparatet Klasse B overholder canadisk ICES-003.

Informasjon om resirkulering

Dette elektroniske produktet må ikke kastes i husholdningsavfallet. For å bevare miljøet må dette produktet resirkuleres etter sin brukstid som påkrevd av loven.

Bruk resirkuleringsfasiliteter som er godkjent for å samle inn denne typen avfall i ditt område. Ved å gjøre dette bidrar du til å bevare naturressurser og forbedre miljøvernstandardene. Du kan få mer informasjon om sikre og korrekte avfallsmetoder ved å kontakte ditt lokale bykontor eller avfallskontor. Alternativt kan du henvende deg der du kjøpte produktet.



Informasjon om batteri

Dette elektroniske produktet inneholder et oppladbart batteri. Et oppladbart batteri har lang levetid hvis det behandles riktig. Ikke utsett batteriet for ekstreme temperaturer. For maksimal batterikapasitet bør batteriet brukes i romtemperatur. Hvis batteriet brukes ved lave temperaturer vil batterikapasiteten bli redusert.

Begrenset garanti

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garanterer at dette produktet er fritt for feil på utførelse og materialer, under normal bruk og normale driftsforhold. Deler garanteres i ett (1) år fra kjøpsdato.

Denne garantien gjelder kun den originale kjøperen (kunden). ICONs forpliktelse under denne garantien er begrenset til å erstatte dette produktet. Hvis et erstatningsprodukt sendes mens produktet er under garanti vil kunden være ansvarlig for et minimalt administrasjonsgebyr. Ingen annen garanti utover den som er nevnt ovenfor er godkjent av ICON.

ICON er ikke ansvarlig for indirekte, spesielle eller påfølgende skader som oppstår av eller i forbindelse med bruk av produktet eller dens ytelse; skader med hensyn på økonomiske tap, tap av eiendom, tap av inntekt eller avkastning, tap av fornøyelse eller bruk, eller kostnader for fjerning eller installasjon; eller enhver annen form for påfølgende skade. Noen områder tillater ikke ekskludering

eller begrensning av tilfeldige skader. Derfor er det ikke sikkert at begrensningene ovenfor gjelder for kunden.

Garantien gitt her er sidestilt med alle andre garantier, og implisitte garantier for salgbarhet eller stand for et spesielt formål er begrenset i sitt omfang og varighet til vilkårene nevnt her. Noen områder tillater ikke begrensninger på hvor lenge en implisitt garanti varer. Derfor er det ikke sikkert at begrensningene ovenfor gjelder for kunden.

Dette garantien gir spesifikke juridiske rettigheter; kunden kan ha andre rettigheter som varierer fra område til område.

For å rette krav, besøk nettsiden vår for kundeservice på support.iFit.com eller send en e-post til support@iFit.com.

ICON Health & Fitness, Inc.
1500 S. 1000 W.
Logan, UT 84321-9813, USA

Begrenset garanti i Europa

Garantivilkårene ovenfor vil kanskje ikke gjelde deg. For å motta informasjon om garantien din, send e-post til support@iFit.com.

IFIT er et registrert varemerke tilhørende ICON Health & Fitness, Inc. App Store of iPhone er varemerker tilhørende Apple Inc., registrert i USA og andre land. Android og Google Play er varemerker tilhørende Google Inc. BLUETOOTH®-merket og -logoer er registrerte varemerker tilhørende Bluetooth SIG, Inc. og brukes under lisens. IOS er et varemerke eller registrert varemerke tilhørende Cisco i USA og andre land og brukes under lisens. Optisk pulsmålingsteknologi er lisensiert under patenter tilhørende CSEM Switzerland og under patenter søkt om av PulseOn Oy.