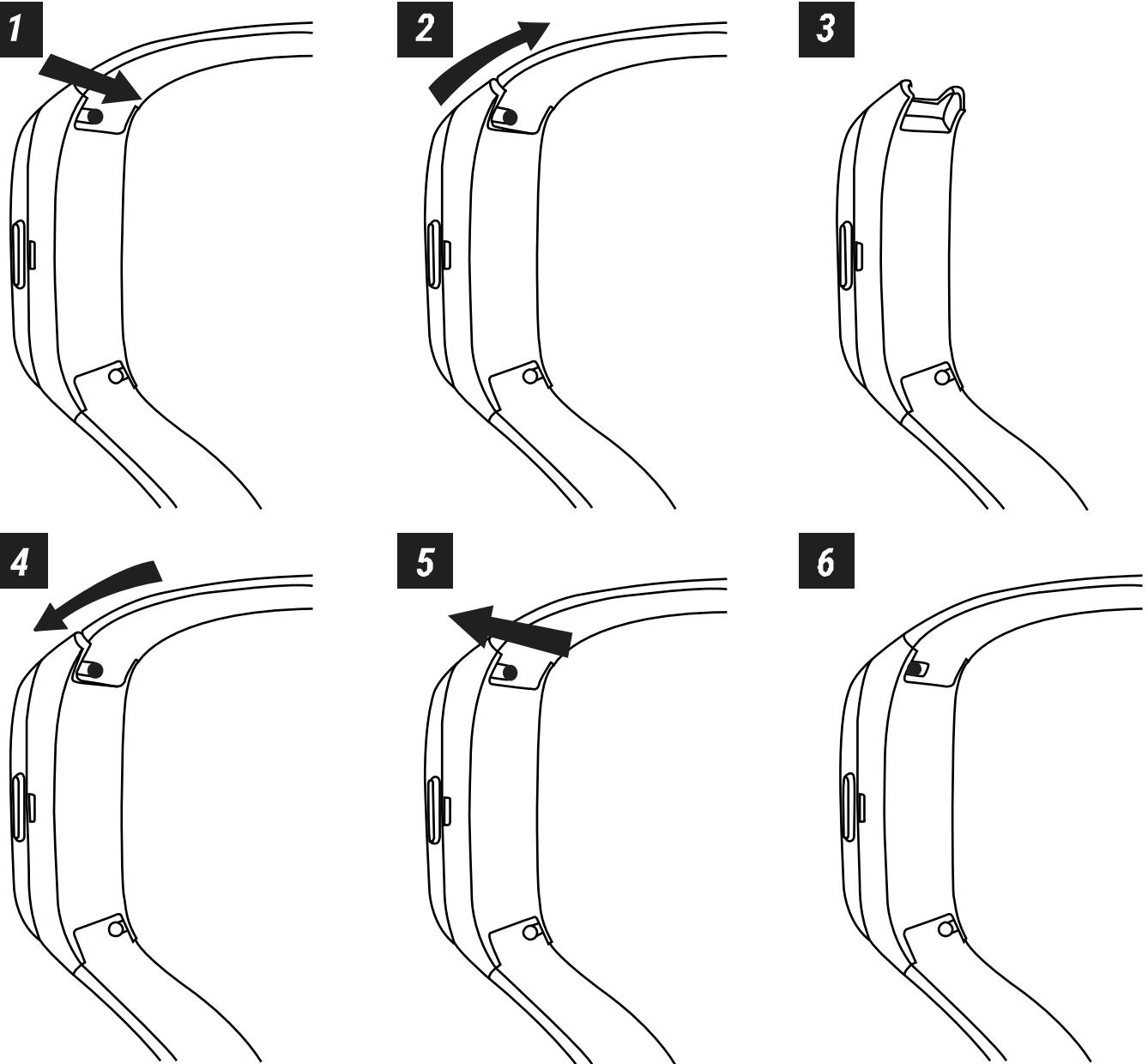


ZMIEŃ BRANOLETKĘ



PL

DANE TECHNICZNE

Masa: 24 g / 0,052 lb / 0,84 oz

Akumulator: Litowo-jonowy z możliwością ładowania

Szczelność: 5 ATM, odporny na pływanie

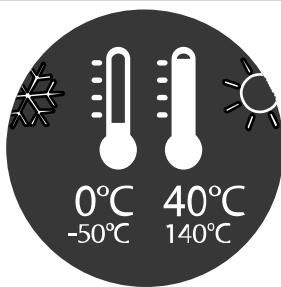
Czas działania: ONCOACH 900 : 12 dni

ONCOACH 900HR : 4 dni

Czas ładowania: ONCOACH900/900HR : 2h30

Bransoletka: naprawialna, dostępna w sklepie

OSTRZEŻENIA DOTYCZĄCE UŻYTKOWANIA



INFORMACJE PRAWNE

Urządzenie zawiera niewymienne baterie. DECATHLON niniejszym oświadcza, że urządzenie Oncoach900 et Oncoach900HR jest zgodne z głównymi wymogami i innymi rozporządzeniami dyrektywy 2014/53/WE. Deklaracja zgodności WE jest dostępna na stronie: ONCOACH 900 : https://support.decathlon.fr/oncoach900_doc / ONCOACH 900HR : https://support.decathlon.fr/oncoach900hr_doc

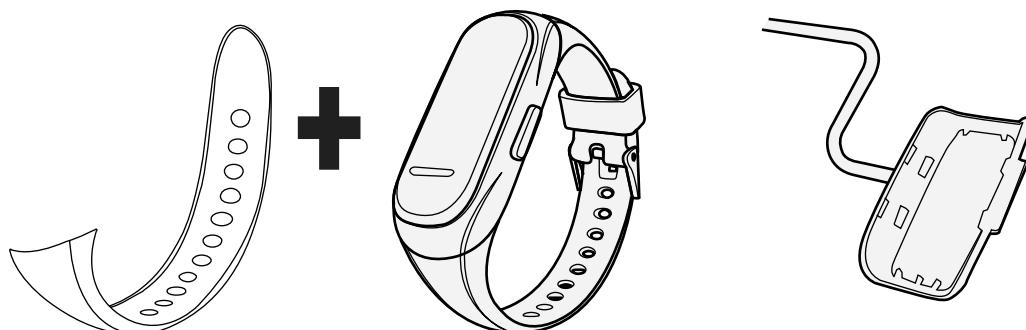
HU

ŁĄCZENIE

Pozostajemy do Państwa dyspozycji w sprawie uwag dotyczących jakości, funkcjonalności lub użytkowania naszych produktów: supportdecathlon.com. Odpowiemy na Państwa zapytania najszybciej jak to możliwe.

HU

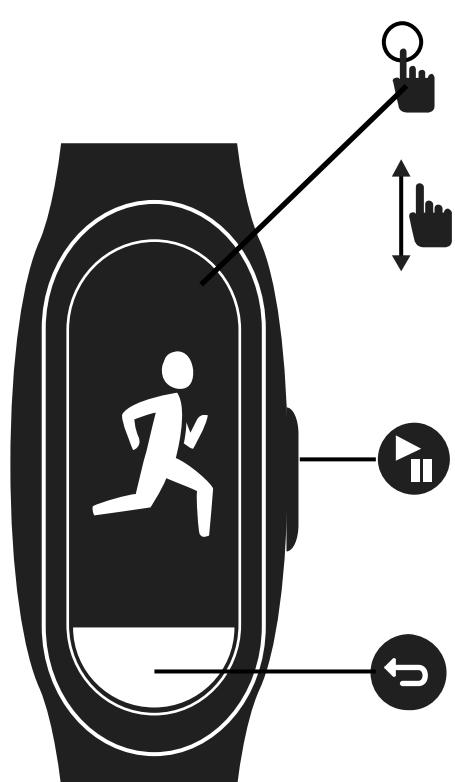
TARTALOM



Az alap töltése

ELŐ HASZNÁLAT

• INTUITÍV SEGÍTSÉG



Érintse meg az érintőképernyőt: Válasszon ki egy menüt / állítson be egy értéket

Csúsztassa el az érintőképernyőt: Lapozáshoz

Lejátszás/szüneteltetéshez Bármikor: érvényesítés Tevékenység közben: szüneteltetés

Vissza: Bármikor: vissza

Tevékenység közben: Szüneteltetés / tevékenység leállítása

• AZ ONCOACH900/900 HR FELTÖLTÉSE

Első használat előtt javasolt teljesen feltölteni a terméket:

- Csatlakoztassa Oncoach900/900 HR hogy csatlakoztatja 5V-1A-es USB adapterrel a számítógép USB portjához
- Teljesen töltse fel az órát úgy,

• ELŐZETES BEÁLLÍTÁS

Tartsa a gombot lenyomva 3 másodpercig . Válasszon a kézi (kézi) vagy okostelefon beállítások közül (Kapcsolat). Ha a kézi beállítási módot választja, a főmenüből minden tudja majd csatlakoztatni az óráját ►BEÁLLÍTÁSOK ► Kapcsolat

• KÉZI BEÁLLÍTÁSOK

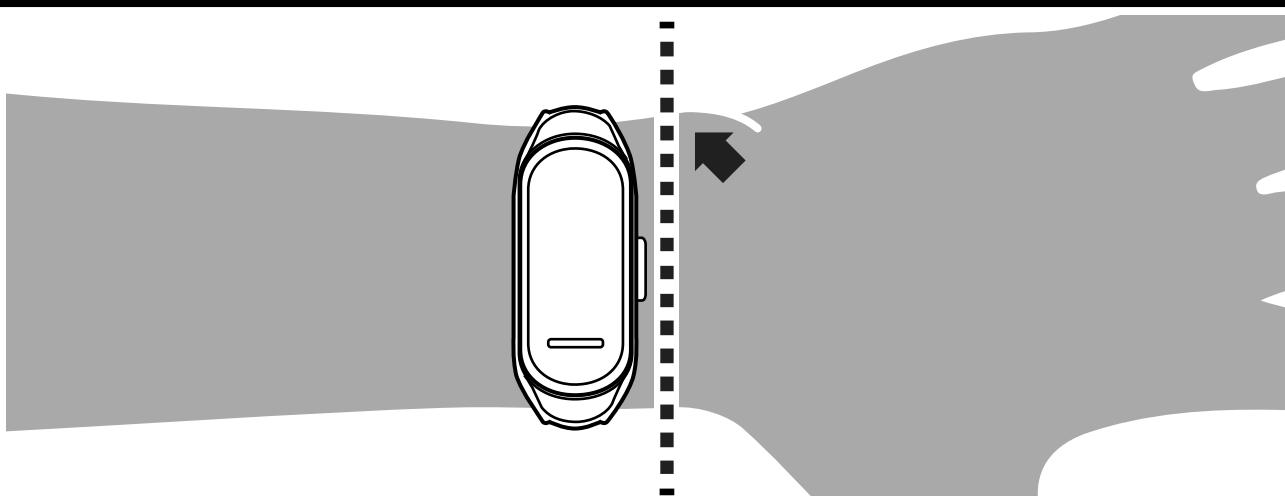
Állítsa be a nyelvet, dárumot, nemet, méretet, súlyt és kort az értékek növelésével/ csökkentésével az érintőképernyő megfelelő helyen való megérintésével (+/-). Erősítse meg a beállításokat a  gomb megnyomásával

• OKOSTELEFON BEÁLLÍTÁSOK

Tölts le és indítsa el a DECATHLON CONNECT appot A Google Play (Android) vagy App Store (iOS)-ból letöltve, vagy az alábbi honlapról supportdecathlon.com Hozzon létre egy fiókot az alkalmazáshoz való kapcsolódáshoz Kövesse a telefonján szereplő utasításokat az ONcoach900/900 HR app-hoz való csatlakoztatásához. Miután csatlakozott, a ONcoach900/900 HR automatikus beállításokat végez. Győződjön meg róla, hogy beállította a Bluetooth kapcsolatot.

CSUKLÓ PULZUSSZÁM MÉRÉS (Csak Oncoach900HR)

HU



Biztosítja a szívritmus hatékonyabb mérését:

- Az órát a kijelzőjével felfelé viselje.
- Az óra legyen távol a csonttól, a bőrrel érintkezzen.
- Igazítsa meg a szíjat úgy, hogy szoros legyen, de ne zavarja a mozgásban.
- Az óra fixen álljon a csuklóján, ne forogjon vagy mozogjon.

Figyelem: A pulzusszám mérése a pulzusszám mérővel (optikai szenzorral) akkor optimális, ha sportolás vagy ismétlődő gyakorlatok közben végzi, mint futás vagy sétálás közben. Javasolt pulzusszám mérő öv használata (erőnléti edzés)

KEZDJEN EL EGY TEVÉKENYSÉGET

• KEZDJEN EL EGY TEVÉKENYSÉGET

- Nyomja meg a  -t a főmenübe való belépéshoz
- Lépjön be a TEVÉKENYSÉG módba a  képernyő csúsztatásával
- Válassza ki a TEVÉKENYSÉG módot A  megnyomásával
- A képernyőt  csúsztassa a sporttevékenység azonosításához
- A képernyőt  csúsztassa a sporttevékenység kiválasztásához
- Nyomja meg a  -t az aktiváláshoz

Futásnál a ONcoach900/900HR felajánlja, hogy állítsan be egy határidő értéket. A cél automatikusan 5 perccel emelkedik, ha eléri a megadott célt. Beállíthatja acélt a  megnyomásával és a  -vel megerősítheti

HU

- **KÉPERNYŐ VÁLTÁSA TEVÉKENYSÉG KÖZBEN** : Csúsztassa el a  képernyőt
- **SZÜNETELTESSEN** : Nyomja meg a  -t
- **HAGYJA ABBA A TEVÉKENYSÉGET** :

Amikor szüneteltet, nyomja meg a  -t. Erősítse meg a képernyő megérintésével, hogy abba akarja hagyni a tevékenységet. Válassza ki, hogy szeretné-e elmenteni az aktivitást a megfelelő opció megérintésével.

MÉRI ÉS KÖVETI NAPI TEVÉKENYSÉGÉT

A ONcoach900/900HR folyamatosan és automatikusan méri a napi sétát, a pulzusszámot és a pihenési pulzusszámot. (Csak Oncoach900HR) Ezt az információt adott napra levetítve megtekintheti a ÉN NAPOM menüben A főmenüből.

TOVÁBBÍTJA ADATÁT AZ OKOSTELEFONJÁRA

A ONcoach900/900HR-ről az adatait automatikusan továbbítják az okostelefonra, amikor az DECATHLON CONNECT app meg van nyitva. Ehhez győződjön meg arról, hogy:

- A Bluetooth aktiválva van kapcsolva az appal
- A Bluetooth aktiválva van kapcsolva az appal
- A ONcoach900/900HR össze van

BEÁLLÍTÁSOK

Hozzáférés a beállításokhoz:

- Nyomja meg a  -t a főmenübe lépéshez
- Lépj a BEÁLLÍTÁSOK módba A

• RIASZTÁS

- Érintse meg a Riasztás képernyőt A riasztás aktiválásához
- Állítsa be a riasztási órát a / megérintésével, illetve erősítse meg a -vel

• NÉMA MÓD

Amikor ki van kapcsolva, nyomja meg a képernyőt  a néma mód aktiválásához

Amikor aktiválva van, nyomja meg a  képernyőt a néma mód kikapcsolásához

• Idő

- A BEÁLLÍTÁSOK menüből , érintse meg a  a Idő menübe való belépéshoz.
- Állítsa be az órát a / megérintésével, illetve erősítse meg a -vel

• DÁTUM

- A BEÁLLÍTÁSOK menüből , csúsztasson a  a Dátum menübe való belépéshoz
- Állítsa be az évet a / megérintésével, illetve erősítse meg a -vel

- képernyő  csúsztatásával
- Válassza ki a BEÁLLÍTÁSOK módot A  megnyomásával
- Állítsa be a riasztási percet a / megérintésével
- Erősítse meg a -vel
- A riasztás kikapcsolásához nyomja meg a Riasztás képernyőt

HU

- Állítsa be a percet a / megérintésével, illetve erősítse meg a -vel
- Állítsa be a formátumot a kijelzőn és erősítse meg a -vel

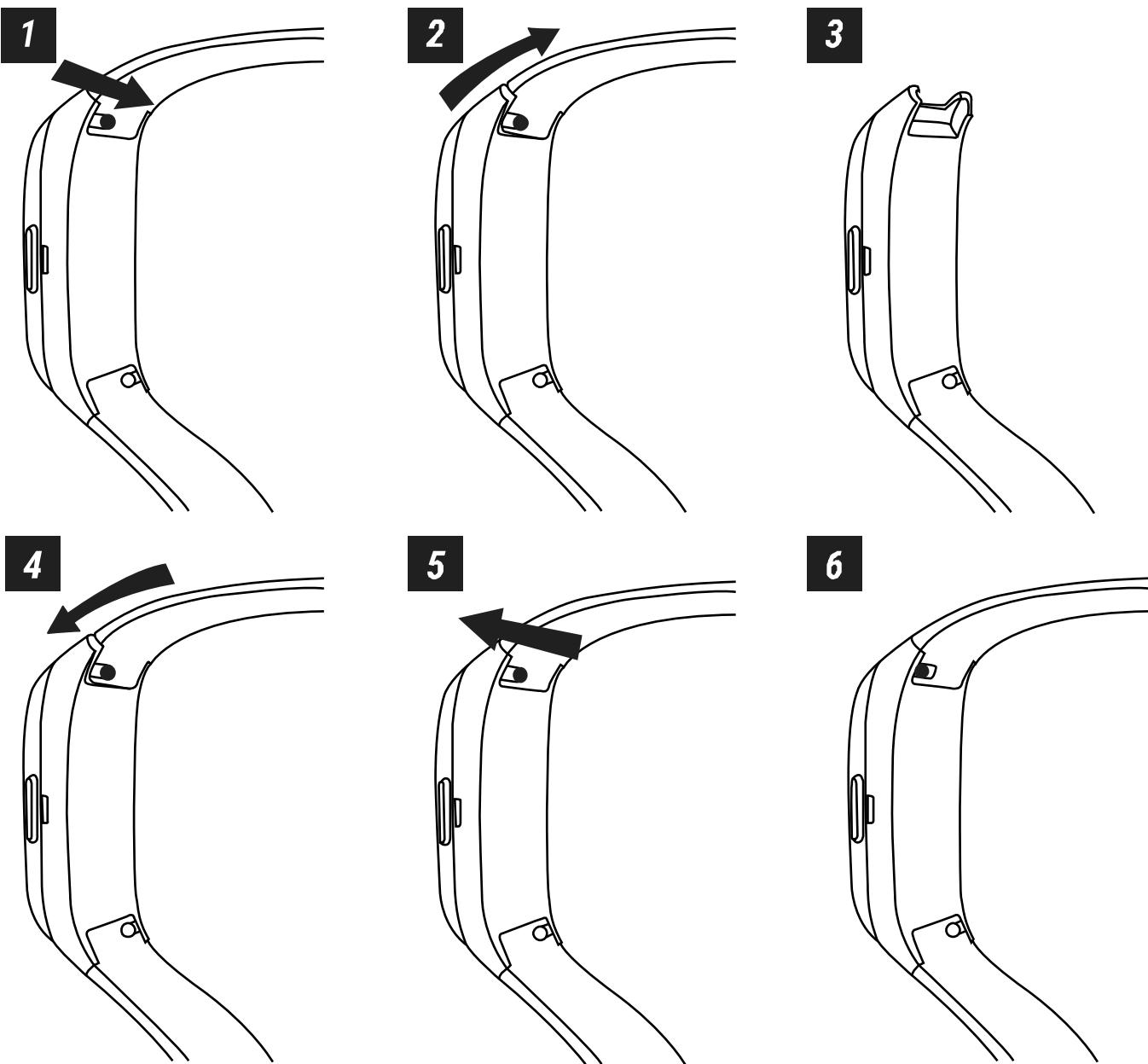
- Állítsa be a hónapot a / megérintésével, illetve erősítse meg a -vel
- Állítsa be a formátumot a kijelzőn és erősítse meg a -vel

- **FELHASZNÁLÓ**
- A BEÁLLÍTÁSOK menüből , csúsztasson a  kijelzőn a Felhasználó menühoz. Érintse meg a a Felhasználó menübe való belépéshez.
- Állítsa be a méretet a  megérintésével, illetve erősítse meg a -vel
- Állítsa be a súlyt a  megérintésével, illetve erősítse meg a -vel
- Állítsa be a nemet a 
- Állítsa be a nyelvet a  megérintésével, illetve erősítse meg a -vel

• Kapcsolódás

- A Kapcsolat mód Teszi lehetővé, hogy a termék kapcsolódjon az okostelefonhoz.
- Tölts le és indítsa el a DECATHLON CONNECT appot A Google Play (Anroid) vagy App Store (iOS)-ból letöltve, vagy az alábbi honlapról supportdecathlon.com
- Hozzon létre egy fiókot az alkalmazáshoz való kapcsolódáshoz
- Kövesse a telefonján szereplő utasításokat az ONcoach900/900 HR app-hoz való csatlakoztatásához.
- Miután csatlakozott, a ONcoach900/900 HR automatikus beállításokat végez.
- Győződjön meg róla, hogy beállította a Bluetooth kapcsolatot.

VÁLTOZTASSA MEG A KARKÖTŐT



MŰSZAKI ADATOK

Súly: 24 g / 0,052 lb / 0,84 oz

Elem: Újratölthető lithium-ion

Vízálló tervezés: 5 ATM, úszásbiztos

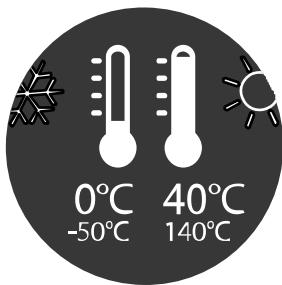
Elem élettartama: ONCOACH 900 : 12 napok

ONCOACH 900HR : 4 napok

Töltési idő: ONCOACH900/900HR : 2h30

Pánt : Javítható, áruházban elérhető

HASZNÁLATI ÓVINTÉZKEDÉSEK



JOGI KÖZLEMÉNY

A termék akkumulátorokat tartalmaz, amelyek nem cserélhetők. A DECATHLON kijelenti, hogy az Oncoach900 és Oncoach900HR eszközök megfelelnek az alapvető és más releváns előírásoknak a 2014-53/EU Irányelvnek megfelelően.

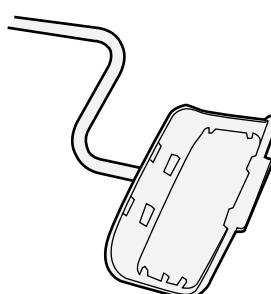
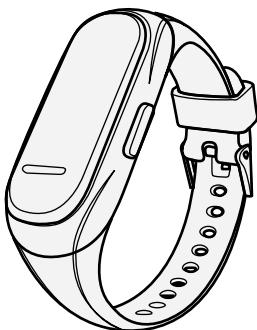
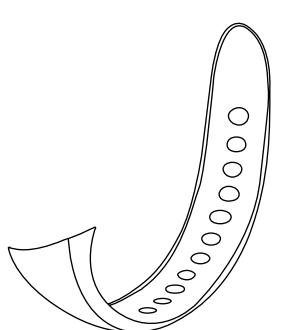
RO Az EK megfelelőségi nyilatkozat elérhető a következő linken: ONCOACH 900 : https://support.decathlon.fr/oncoach900_doc / ONCOACH 900HR : https://support.decathlon.fr/oncoach900hr_doc

KAPCSOLÓDÁS

Várjuk visszajelzését a termék minőségével, működésével és használatával kapcsolatban: supportdecathlon.com. Amint lehet, válaszolunk önnek.

RO

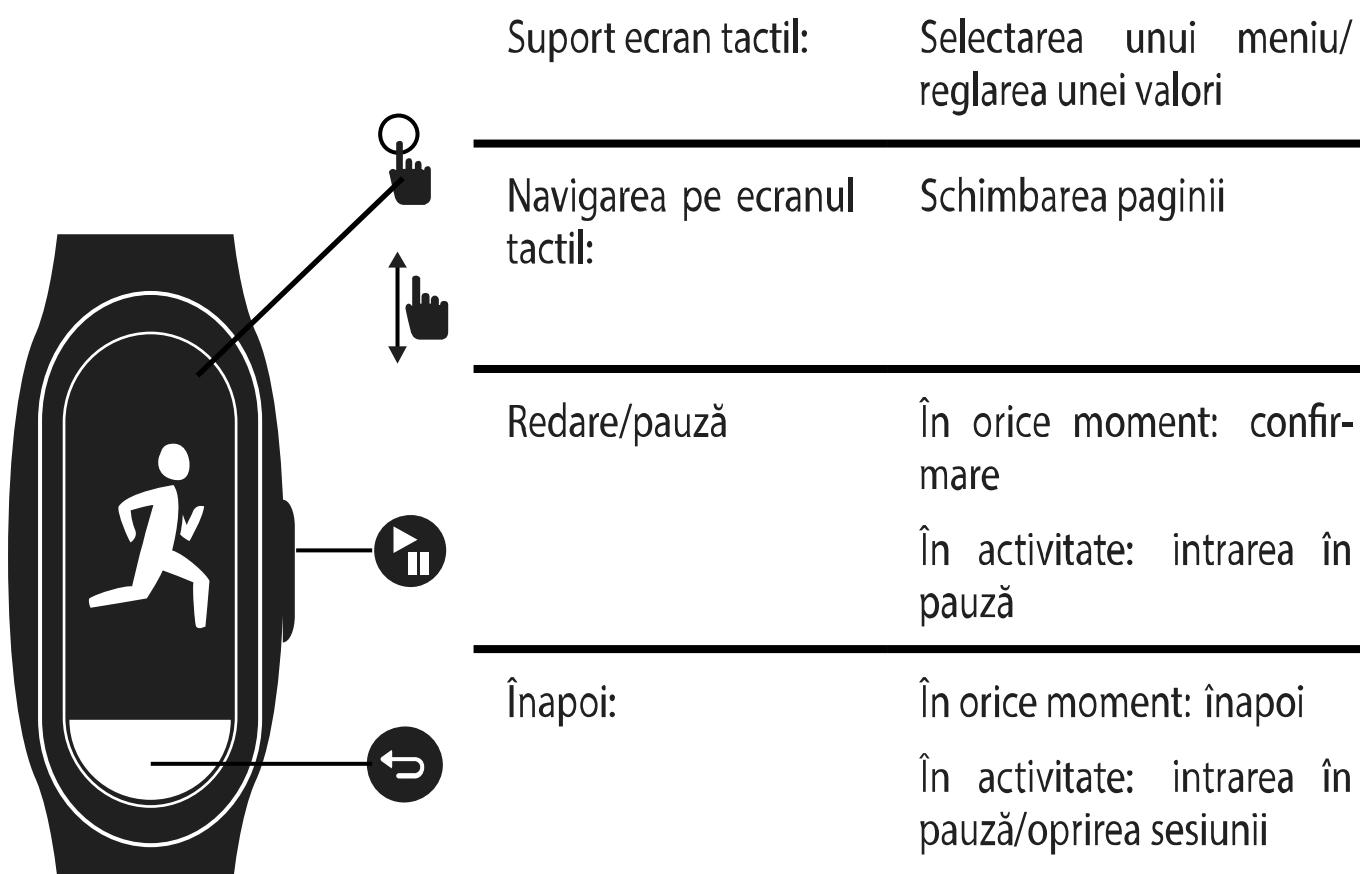
CONTINUT



Bază de încărcare

PRIMA UTILIZARE

• AJUTOR INTUITIV



• ÎNCĂRCAREA DISPOZITIVULUI DUMNEAVOASTRĂ ONCOACH900/900 HR

Înainte de prima utilizare, vă recomandăm să încărcați complet produsul:

- Conectați încărcătorul la dispozitivul Oncoach900/900 HR
- Încărcați complet ceasul conectându-l la portul USB al calculatorului sau la adaptorul său USB 5 V - 1 A

• PRIMELE REGLAJE

Apăsați timp de 3 secunde pe butonul . Alegeti dintre reglaje optiunea manuală (MANUAL) sau prin smartphone (CONECTAȚI). Dacă selectați modul manual, veți putea totuși să conectați ceasul ulterior din meniul principal ►BEÁLLÍTÁSOKREGLAJE► CONECTAȚI

• REGLAJE MANUALE

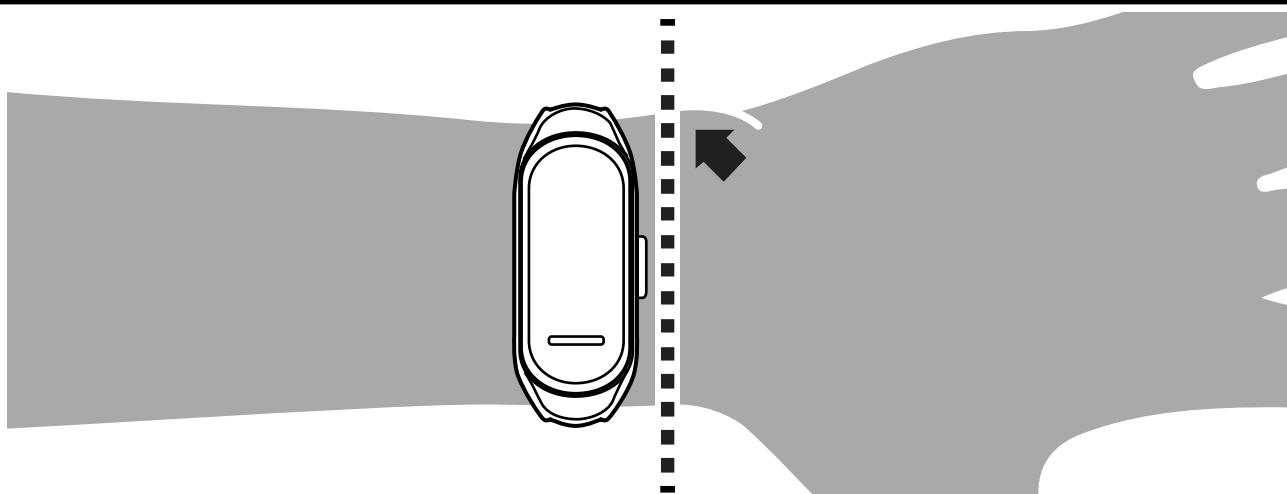
Reglați parametrii de limbă, dată, gen, înălțime, greutate, vârstă prin creșterea/scăderea valorilor cu apăsarea pe ecranul tactil în zonele respective $(+)/(-)$. Validați reglajele apăsând pe butonul

• REGLAJE PE SMARTPHONE

Descărcați și lansați aplicația DECATHLON CONNECT din Google Play (Android) sau App Store (iOS) sau de pe supportdecathlon.com. Creați un cont sau conectați-vă la aplicație. Urmați instrucțiunile de pe telefon pentru a conecta dispozitivul ONcoach900/900 HR la aplicație. După conectare, dispozitivul dumneavoastră ONcoach900/900 HR se regleză automat. Verificați dacă este activată opțiunea bluetooth a telefonului dumneavoastră pentru a efectua conexiunea.

MĂSURAREA FRECVENȚEI CARDIACE LA ÎNCHEIETURA MÂINII (numai Oncoach900HR)

RO



Pentru a garanta o măsurare precisă a pulsului:

- Purtăți ceasul cu cadranul pe partea de sus a încheieturii mâinii.
- Ceasul trebuie să fie poziționat după os, în contact cu pielea.
- Reglați cureaua astfel încât să fie strânsă, dar să nu vă jeneze.
- Ceasul nu trebuie să se învârtă sau să se miște pe încheietura mâinii.

Observație: Măsurarea frecvenței cardiace cu un senzor cardio-frecvențmetru la încheietura mâinii (senzor optic) este optimă în timpul practicării unui sport cu mișcări repetitive cum ar fi o cursă de alergare sau de marș. Se recomandă utilizarea unei centuri cardiace pentru sporturile de fitness (dezvoltarea musculaturii)

PORNIREA ȘI URMĂRIREA ACTIVITĂȚII

- **ÎNCEPEREA UNEI ACTIVITĂȚI**
 - Apăsați pe  pentru a deschide meniu principal
 - Accesați modul ACTIVITATE navigând pe ecranul 
 - Selectați modul ACTIVITATE apăsând pe 
 - Identificați sportul pe care doriți să-l practicați, navigând pe ecran 
 - Selectați sportul pe care doriți să-l practicați, apăsând pe 
 - Apăsați pe  pentru a începe activitatea

Pentru o activitate de alergare, dispozitivul ONcoach900/900HR vă va propune să specificați un obiectiv de timp. Acest obiectiv crește automat cu 5 minute de fiecare dată când îl atingeți. Reglați obiectivul atingând butoanele / de pe ecran și validați cu 

- **SCHIMBAREA ECRANULUI ÎN TIMPUL UNEI ACTIVITĂȚI** : Navigați pe ecran 
- **INTRAREA ÎN PAUZĂ** : Apăsați pe 
- **OPRIREA ACTIVITĂȚII** :

După pauză, apăsați pe . Validați oprirea sesiunii apăsând pe ecran. Alegeti dacă doriți să salvați sesiunea selectând opțiunea de pe ecran.

MĂSURAREA ȘI VIZUALIZAREA ACTIVITĂȚII DUMNEAVOASTRĂ COTIDIENE

Dispozitivele ONcoach900/900HR măsoară în permanentă și în mod automat activitatea dumneavoastră zilnică de mers, dar și frecvența cardiacă și frecvența cardiacă în repaus. (numai Oncoach900HR) Puteți vizualiza aceste informații despre ziua în curs selectând meniul ZIUA MEA din meniul principal.

TRANSFERAREA DATĂLOR CĂTRE SMARTPHONE-UL DUMNEAVOASTRĂ

Transferarea Datelor de pe dispozitivul dumneavoastră ONcoach900/900HR se face automat la deschiderea aplicației DECATHLON CONNECT. Pentru aceasta, trebuie să vă asigurați că:

- opțiunea bluetooth este activată pe telefonul dumneavoastră
- Dispozitivul dumneavoastră ONcoach900/900HR este deja conectat la aplicație
- Dispozitivul dumneavoastră ONcoach900/900HR este deja conectat

RO

REGLAJE

Pentru acces la reglaje:

- Apăsați pe  pentru a deschide meniu principal
- Accesați modul BEÁLLÍTÁSOKREGLAJE

• ALARMĂ

- Atingeți ecranul Alarmă pentru a activa alarma
- Reglați ora Alarmă atingând butoanele  de pe ecran și validați cu 
- Reglați minutele Alarmă atingând

• MOD SILENTIOS

Când acesta este dezactivat, atingeți ecranul  pentru a dezactiva modul silentios.

Când acesta este activat, atingeți ecranul  pentru a dezactiva modul silentios.

• ORĂ

- Din meniu BEÁLLÍTÁSOKREGLAJE , apăsați pe  pentru a deschide meniu Oră.
- Reglați ora atingând butoanele  de pe ecran și validați cu 

• DATĂ

- Din meniu BEÁLLÍTÁSOKREGLAJE , navați pe ecran pentru a ajunge la meniu Dată . Apăsați pe  pentru a deschide meniu Dată
- Reglați anul atingând butoanele  de pe ecran și validați cu 

- navigând pe ecran 
- Selectați modul BEÁLLÍTÁSOKREGLAJE apăsând pe 

- butoanele / de pe ecran
- Validați minutele Alarmă cu 
- Pentru a dezactiva alarma, atingeți ecranul Alarmă

- Reglați minutele atingând butoanele / de pe ecran și validați cu 
- Reglați formatul atingând ecranul și validați cu 

- Reglați luna atingând butoanele / de pe ecran și validați cu 
- Reglați formatul atingând ecranul și validați cu 

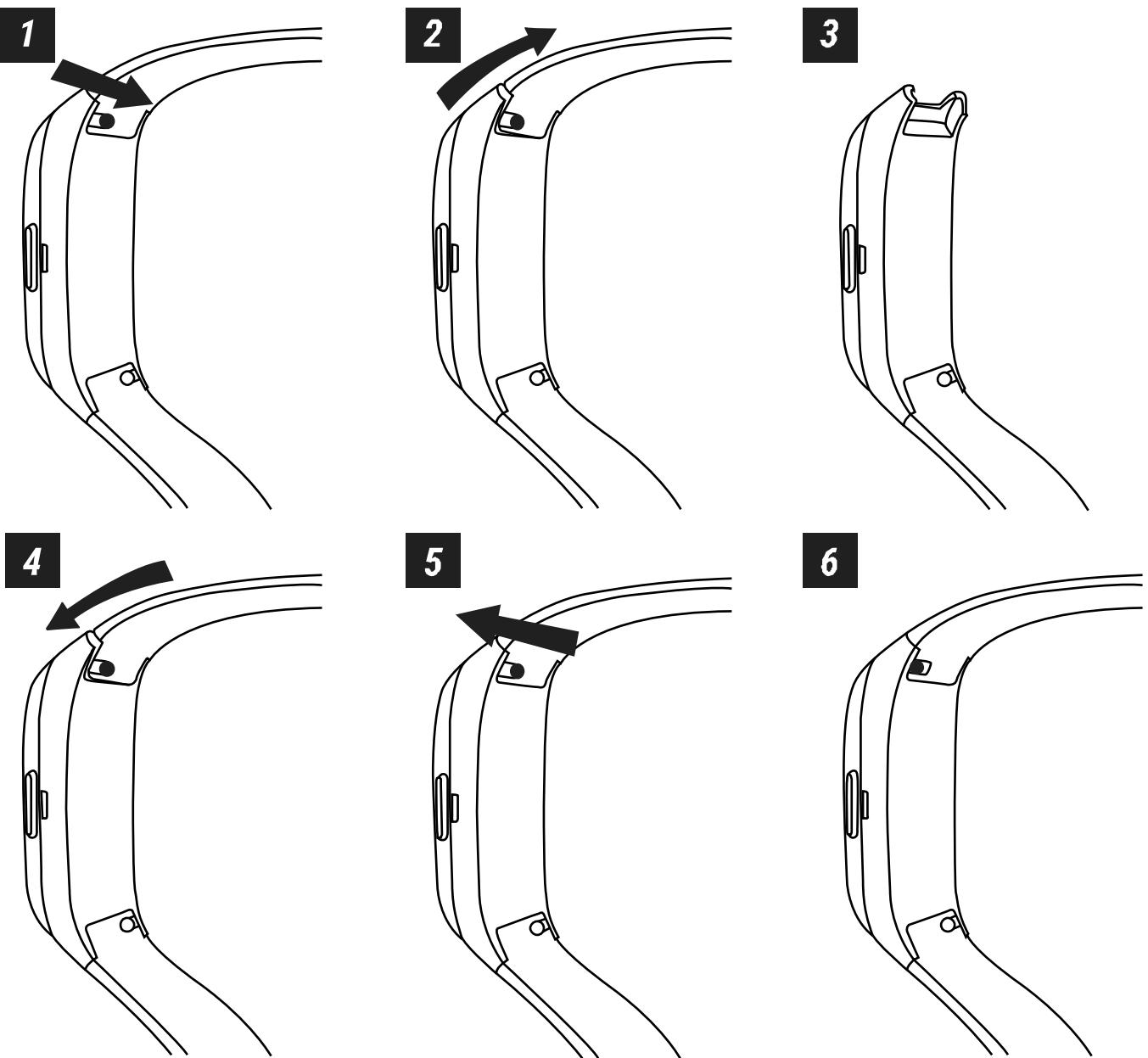
• UTILIZATOR

- Din meniul BEÁLLÍTÁSOKREGLAJE , navigați pe ecran pentru a ajunge la meniul Utilizator. Apăsați pe  pentru a deschide meniul Utilizator.
- Reglați înălțimea atingând butoanele  de pe ecran și validați cu 
- Reglați greutatea atingând butoanele  de pe ecran și validați cu 
- Reglați genul atingând ecranul și validați cu 
- Reglați limba atingând butoanele  de pe ecran și validați cu 

• Conectare

- Modul CONECTAȚI vă permite să vă conectați produsul la un smartphone.
- Descărcați și lansați aplicația DECATHLON CONNECT din Google Play (Android) sau App Store (iOS) sau de pe supportdecathlon.com
- Creați un cont și conectați-vă la aplicație
- Urmați instrucțiunile de pe telefon pentru a conecta dispozitivul ONcoach900/900HR la aplicație.
- După conectare, dispozitivul dumneavoastră ONcoach900/900HR se reglează automat.
- Verificați dacă este activată opțiunea bluetooth a telefonului dumneavoastră pentru a efectua conexiunea.

SCHIMBAȚI BRĂȚARA



CARACTERISTICI TEHNICE

Greutate: 24 g/0,052 lb/0,84 oz

Baterie: Reîncărcabilă litiu-ion

Etanșeitate: 5 ATM, rezistent la înot

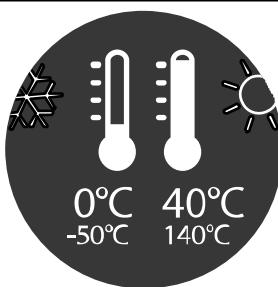
Autonomie: ONCOACH 900 : 12 zile

ONCOACH 900HR : 4 zile

Timp de încărcare: ONCOACH900/900HR : 2h30

Curea: reparabilă, disponibilă în magazin

PRECAUȚII DE UTILIZARE



MENȚIUNI DE NATURĂ JURIDICĂ

Acest aparat conține baterii care nu pot fi înlocuite. Prin prezenta, DECATHLON declară că aparatul Oncoach900 și Oncoach900HR este conform cu exigențele esențiale și alte dispoziții pertinente ale Directivei 2014/53/UE. Declarația de conformitate CE este disponibilă la link-ul internet următor: ONCOACH 900 : https://support.decathlon.fr/oncoach900_doc / ONCOACH 900HR : https://support.decathlon.fr/oncoach900hr_doc

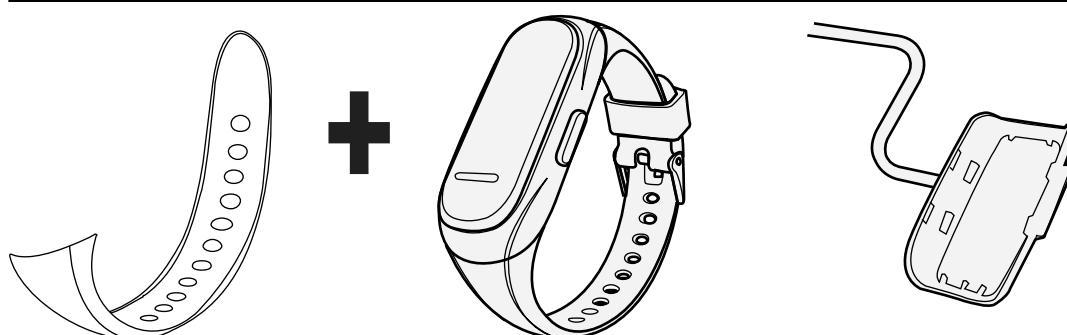
SK

CONECTARE

Așteptăm cu interes din partea dumneavoastră informații referitoare la calitatea, funcționalitatea și utilitatea produselor noastre: supportdecathlon.com. Ne angajăm să vă răspundem în cel mai scurt timp posibil.

SK

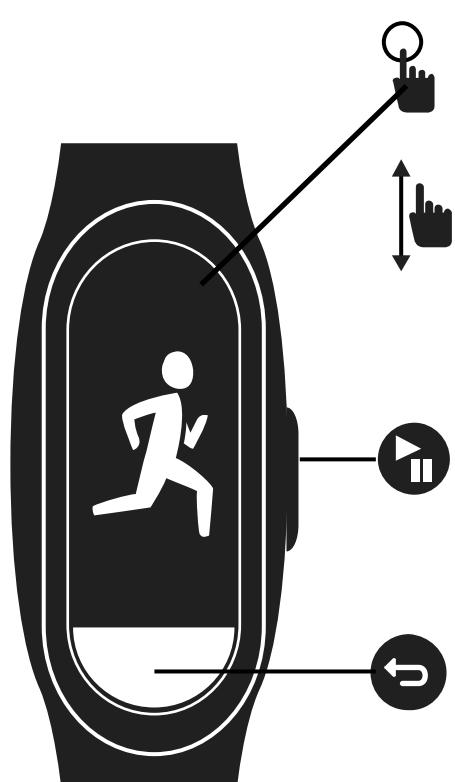
OBSAH



Podstavec na
nabíjanie

PRVÉ POUŽITIE

• SPRIEVODCA ODPOVEĎAMI



Stlačte dotykovú obrazovku :	Zvoľte menu / nastavte hodnotu
Posúvanie na dotykovej obrazovke :	Zmeniť stranu
Play/pause	Kedykoľvek : potvrdiť Prebieha aktivita : prerušiť
Späť :	Kedykoľvek : späť Prebieha aktivita : prerušiť / zastaviť tréning

• NABÍJANIE ONCOACH900/900 HR

Pred prvým použitím sa odporúča výrobok úplne nabit' :

- Pripojte nabíjačku k zariadeniu Oncoach900/900 HR
- Hodinky úplne nabite tak, že ich pripojíte k USB portu na našom počítači alebo pomocou adaptéra s USB 5 V – 1 A

• PRVÉ NASTAVENIA

Na 3 sekundy stlačte tlačidlo . Vyberte si medzi manuálnym nastavením (ručný) alebo prostredníctvom smartfónu (Pripojiť). Ak si zvolíte manuálny režim, aj tak bude možné, aby ste hodinky pripojili neskôr z hlavnej ponuky ► NASTAVENIA ► Pripojiť'

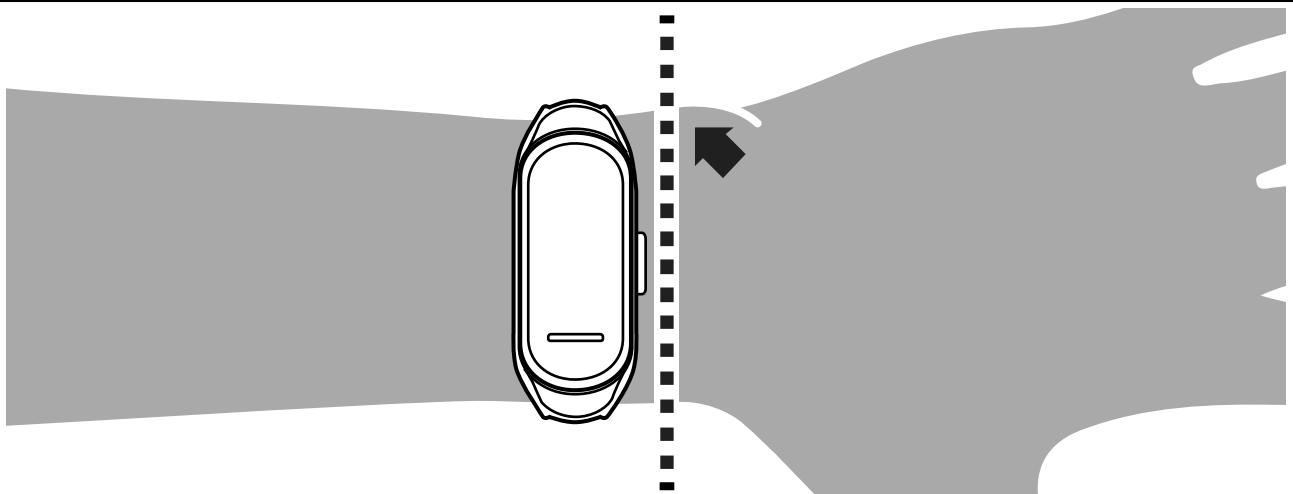
• MANUÁLNE NASTAVENIA

Nastavte parameter jazyka, dátumu, pohľavia, veľkosti, hmotnosti, veku zvyšovaním/znižovaním hodnoty tak, že stlačíte dotykovú obrazovku na príslušnej oblasti . Potvrdťte nastavenia stlačením tlačidla

• NASTAVENIE POMOCOU SMARTFÓNU

Stiahnite a spustite aplikáciu DECATHLON CONNECT na Google Play (Android) alebo App Store (iOS), alebo na supportdecathlon.com Vytvorte si účet alebo sa pripojte k aplikácii Postupujte podľa pokynov v telefóne na pripojenie zariadenia ONcoach900/900 HR k aplikácii. Po pripojení sa ONcoach900/900 HR automaticky nastaví. Zapnite si bluetooth na telefóne a pripojte sa.

MERANIE TEPOVEJ FREKVENCIE NA ZÁPÄSTÍ (jedine Oncoach900HR)



SK

Aby bolo meranie tepovej frekvencie čo najpresnejšie :

- Noste hodinky s ciferníkom navrchu zápästia.
- Hodinky musia byť za kostou tak, aby sa vám dotýkali pokožky.
- Remienok nastavte tak, aby bol tesný, no aby vás netlačil.
- Hodinky by sa vám na zápästí nemali otáčať ani pohybovať.

Poznámka : meranie tepovej frekvencie na zápästí rádiovreckvenčným snímačom (optickým snímačom) je optimálne počas športovej aktivity, a to pri opakujúcich sa pohybach, ako je beh alebo chôdza. Odporuča sa používať srdcový pás pri fitnes športoch (posilňovanie)

SPUSTIŤ A SLEDOVAŤ AKTIVITU

• SPUSTIŤ AKTIVITU

- Stlačením  otvoríte hlavnú ponuku
- Zadajte režim AKTIVITA posúvaním obrazovky 
- Zvolte režim AKTIVITA stlačením 
- Posúvaním na obrazovke si vyberte šport, ktorý si prajete vykonávať 
- Vyberte si šport, ktorý si prajete vykonávať, stlačením 
- Stlačením  spustíte aktivitu

V prípade behu vám ONcoach900/900HR navrhne, že vám poskytne časový cieľ. Tento cieľ sa automaticky zvýši o 5 minút zakaždým, keď ho dosiahnete. Nastavte cieľ stlačením tlačidiel  na obrazovke a potvrdte pomocou 

- **ZMENA OBRAZOVKY POČAS AKTIVITY :** Posúvajte obrazovku 
- **PRERUŠTE :** Stlačte 
- **ZASTAVTE AKTIVITU :**

Po prerušení stlačte . Potvrdte zastavenie cvičenia stlačením na obrazovku. Vyberte si, či si prajete cvičenie uložiť voľbou možnosti na obrazovke.

MERANIE A ZOBRAZOVANIE VAŠICH KAŽDODENNÝCH ČINOSTÍ

Zariadenie ONcoach900/900HR vám neustále automaticky meria chôdzku počas dňa, ako aj tepovú frekvenciu a tepovú frekvenciu v pokoji. (jedine Oncoach-900HR) Môžete si tieto informácie zobraziť v aktuálnom dni tak, že si ich zvolíte v ponuke MÔJ DEŇ z hlavnej ponuky.

PRENOS VAŠICH ÚDAJOV NA SMRATFÓN

Prenos údajov z ONcoach900/900HR sa deje automaticky pri otvorení aplikácie DECATHLON CONNECT. Predtým musíte skontrolovať, či :

- je na vašom telefóne správne zapnuté bluetooth
- je ONcoach900/900HR už pripojené k aplikácii

NASTAVENIA

Ak sa potrebujete dostať k nastaveniam :

- Stlačením  otvoríte hlavnú ponuku

- Vstúpte do režimu NASTAVENIA posunutím obrazovky 

• ALARM

- Dotknite sa obrazovky Alarm a aktivujte alarm
- Nastavte hodinu alarmu stlačením tlačidiel  na obrazovke a potvrdťte ju pomocou 
- Nastavte minúty alarmu stlačením tlačidiel  na obrazovke a potvrdťte ju pomocou 

• TICHÝ REŽIM

Ked' je alarm vypnutý, stlačením  na obrazovke môžete zapnúť tichý režim.

Po zapnutí sa dotknite obrazovky  a vypnite tichý režim.

• Čas

- Z ponuky NASTAVENIA , stlačením  otvorte ponuku Čas.
- Na obrazovke nastavte hodiny pomocou tlačidiel  a potvrdťte pomocou 

• DÁTUM

- Z ponuky NASTAVENIA , posúvajte obrazovku, kym sa nedostanete do ponuky Dátum . Stlačením  otvoríte ponuku Dátum
- Na obrazovke nastavte rok pomocou tlačidiel  a potvrdťte pomocou 

- Zvoľte režim NASTAVENIA stlačením 

tlačidiel  na obrazovke

- Potvrdťte minúty alarmu pomocou 
- Ak chcete alarm vypnúť, dotknite sa obrazovky Alarm

SK

- Na obrazovke nastavte minúty pomocou tlačidiel  a potvrdťte pomocou 
- Nastavte formát na obrazovke a potvrdťte pomocou 

- Na obrazovke nastavte mesiac pomocou tlačidiel  a potvrdťte pomocou 
- Nastavte formát na obrazovke a potvrdťte pomocou 

• POUŽIVATEĽ

- Z ponuky NASTAVENIA , posúvajte obrazovku, kým sa nedostanete do ponuky Používateľ. Stlačením  otvoríte ponuku Používateľ.
- Na obrazovke nastavte mesiac pomocou tlačidiel  a potvrďte pomocou 
- Nastavte hmotnosť stlačením

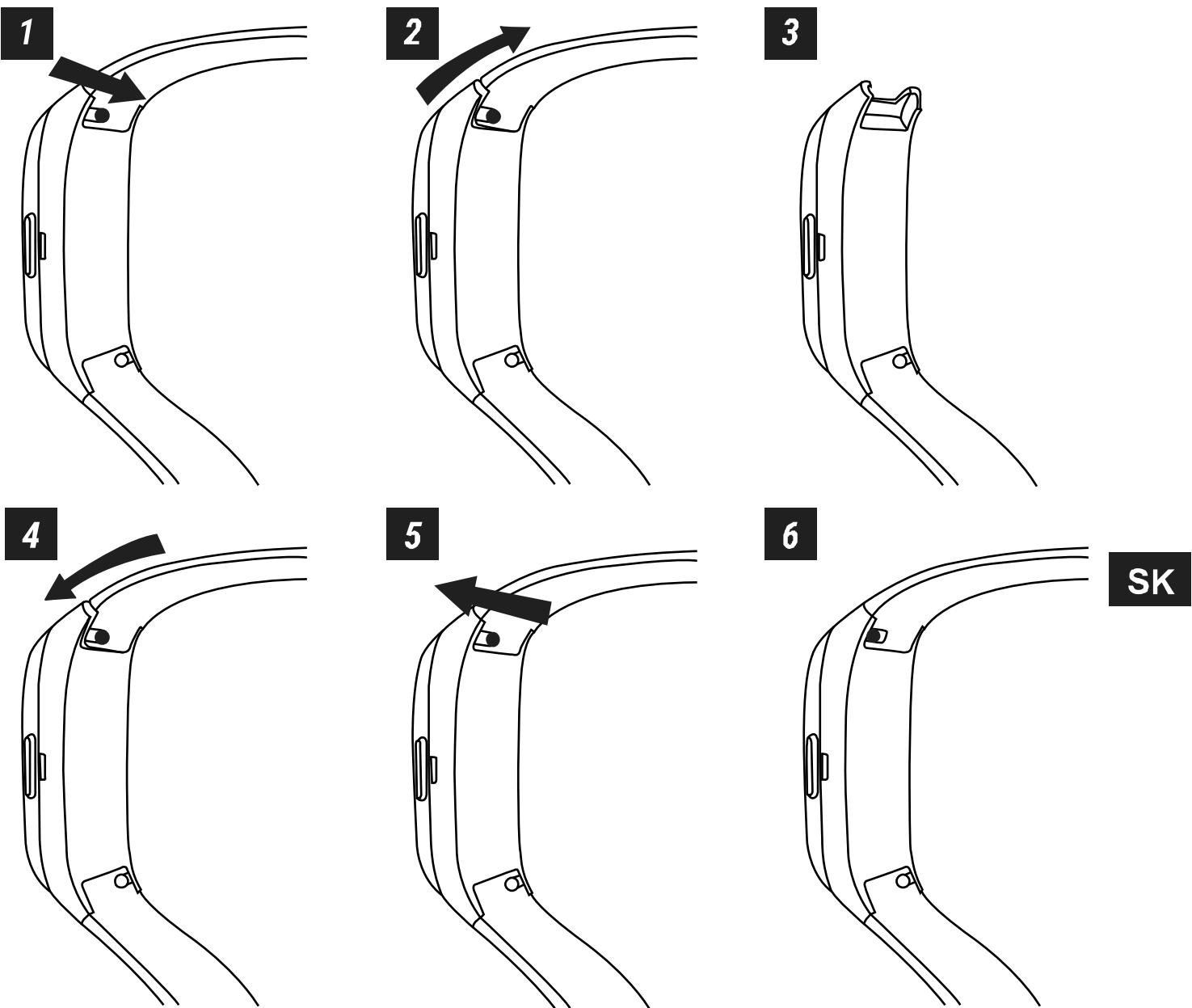
• Pripojiť

- Režim Pripojiť vám umožňuje pripojiť produkt k smartfónu.
- Stiahnite a spusťte si aplikáciu DECATHLON CONNECT na Google Play (Android) alebo App Store (iOS), alebo na supportdecathlon.com
- Vytvorte si účet alebo sa pripojte k aplikácii
- Podľa pokynov na telefóne pripojte zariadenie ONcoach900/900HR k aplikácii.
- Po pripojení sa ONcoach900/900HR automaticky nastaví.
- Na telefóne si zapnite bluetooth a pripojte sa.

tlačidiel  na obrazovke a potvrďte pomocou 

- Nastavte pohlavie stlačením obrazovky a potvrďte pomocou 
- Nastavte jazyk stlačením tlačidiel  na obrazovke a potvrďte pomocou 

ZMENIŤ NÁRAMOK



TECHNICKÉ VLASTNOSTI

Hmotnosť : 24 g / 0,052 lb / 0,84 oz

Batéria : Dobíjateľná, lítium-iónová

Vodotesnosť : 5 ATM, odolné pri plávaní

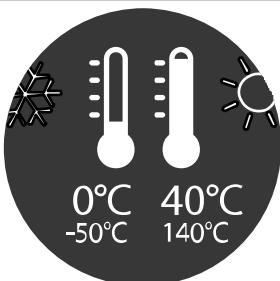
Životnosť batérie : ONCOACH 900 : 12 dni

ONCOACH 900HR : 4 dni

Doba nabíjania : ONCOACH900/900HR : 2h30

Náramok : opraviteľný, k dispozícii v obchodoch

BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA



PRÁVNE INFORMÁCIE

Toto zariadenie obsahuje batérie, ktoré sa nedajú vymieňať. Týmto spoločnosť DECATHLON vyhlasuje, že zariadenia Oncoach900 a Oncoach900HR sú v súlade so základnými požiadavkami a ostatnými príslušnými ustanoveniami smernice 2014/53/ES. Vyhlásenie o zhode ES je dostupné na nasledujúcej webovej stránke : ONCOACH 900 : https://support.decathlon.fr/oncoach900_doc / ONCOACH 900HR : https://support.decathlon.fr/oncoach900hr_doc

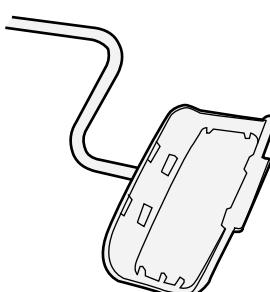
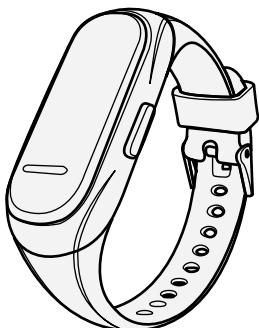
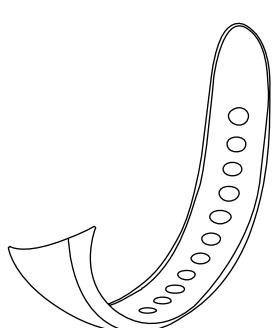
cs

PRIPOJIŤ

Radi si vypočujeme vaše priopomienky, čo sa týka kvality, funkčnosti alebo použitia našich produktov: supportdecathlon.com. Odpovieme vám hned', ako to bude možné.

cs

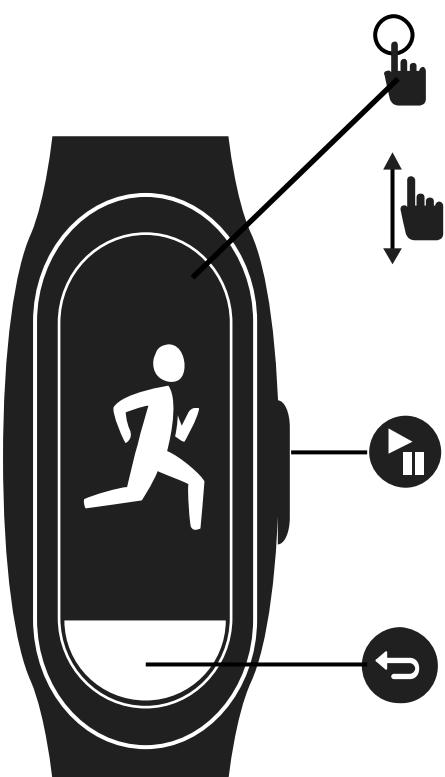
OBSAH



Stojan na nabíjení

PRVNÍ POUŽITÍ

• INTUITIVNÍ POMOC



Stisknutí dotykové obrazovky:	Volba menu / nastavení hodnoty
Přejetí přes dotykovou obrazovku:	Změna stránky
Start/pozastavit	Kdykoli: potvrdit Během aktivity: pozastavení
Zpět:	Kdykoli: zpět Během aktivity: pozastavení / ukončení tréninku

CS

• NABÍJENÍ ZAŘÍZENÍ ONCOACH 900 / 900 HR

Před prvním použitím doporučujeme výrobek kompletně nabít:

- Připevněte k zařízení Oncoach 900 / 900 HR nabíječku
- Hodinky zcela nabijte připojením přes USB k počítači nebo k adaptéru USB 5V - 1A

• PRVNÍ NASTAVENÍ

Stiskněte tlačítko a držte ho 3 vteřiny. Vyberte si, zda chcete nastavení manuální (manuál) nebo přes smartphone (Připojit). Zvolíte-li si manuální režim, bude vždy možné propojit hodinky se smartphonem přes hlavní menu později ► NASTAVENÍ ► Připojit

• MANUÁLNÍ NASTAVENÍ

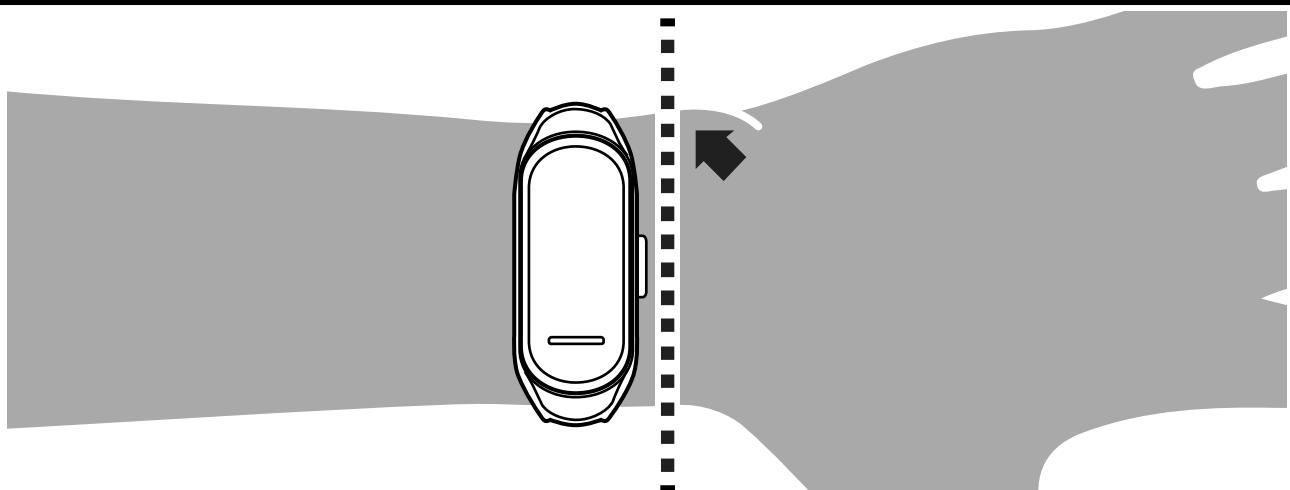
Nastavte si jednotlivé parametry – jazyk, datum, pohlaví, výšku, hmotnost, věk; hodnoty zvyšujete a snižujete stisknutím příslušného místa na dotykové obrazovce $(+)/(-)$. Nastavení potvrďte stisknutím tlačítka 

• NASTAVENÍ POMOCÍ SMARTPHONU

Stáhněte si a spusťte aplikaci DECATHLON CONNECT na Google Play (Android) nebo v App Store (iOS) nebo na supportdecathlon.com Vytvořte si účet a připojte se k aplikaci. Následujte pokyny na telefonu pro propojení Oncoach 900 / 900 HR s aplikací. Po připojení už se bude Oncoach 900 / 900 HR nastavovat automaticky.

Pro propojení s hodinkami aktivujte na svém telefonu bluetooth.

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE NA ZÁPĚSTÍ (Pouze Oncoach 900 HR)



Pro zajištění přesného měření tepové frekvence:

- Noste hodinky vždy s ciferníkem na horní straně zápěstí.
- Hodinky musí být umístěny za kostí a musí být v kontaktu s kůží.
- Řemínek nastavte tak, aby byl utažený, ale neřezal vás.
- Hodinky se na zápěstí nesmí otáčet ani pohybovat.

Poznámka: Měření tepové frekvence pomocí snímače tepové frekvence na zápěstí (optický snímač) optimálně funguje při sportovním tréninku s opakovanými pohyby, např. u běhu či chůze. Pro fitness sporty (posilování) doporučujeme používat hrudní pás pro měření tepové frekvence

ZAHÁJENÍ AKTIVITY A POKRAČOVÁNÍ V AKTIVITĚ

- **ZAHÁJENÍ AKTIVITY**
- Pro otevření hlavního menu stiskněte 
- Vstupte do režimu AKTIVITA přejetím přes obrazovku 
- Zvolte režim AKTIVITA stisknutím 
- Přejetím přes obrazovku  si zvolte sport, který chcete provozovat
- Stisknutím  potvrďte sport, který chcete provozovat
- Pro zahájení aktivity stiskněte 

U běhu vám Oncoach 900 / 900 HR nabízí možnost zadat si časový cíl. Pokaždé, když tohoto cíle dosáhnete, automaticky se navýší o 5 minut. Cíl si nastavíte pomocí tlačítka  na obrazovce, volbu potvrďte stisknutím 

- **ZMĚNA ZOBRAZENÍ NA displeji BĚHEM AKTIVITY :** Přejetím přes obrazovku 
- **POZASTAVENÍ :** Stisknutím 
- **UKONČENÍ AKTIVITY :**

CS

Po ukončení přestávky stiskněte . Ukončení tréninku potvrďte stisknutím obrazovky. Vyberte si na obrazovce příslušnou možnost, zda chcete či nechcete tréninkovou aktivitu uložit.

MĚŘENÍ A ZOBRAZENÍ VAŠÍ KAŽDODENNÍ AKTIVITY

Hodinky Oncoach 900 / 900 HR neustále automaticky měří vaši každodenní aktivity chůze, tepovou frekvenci i klidovou tepovou frekvenci. (Pouze Oncoach 900 HR) Tyto průběžné informace o daném dni si můžete zobrazit výběrem menu MŮJ DEN v hlavním menu.

PŘENOS DAT DO VAŠEHO SMARTPHONU

Přenos dat ze zařízení Oncoach 900 / 900 HR proběhne automaticky po otevření aplikace DECATHLON CONNECT. Aby došlo k přenosu, ujistěte se:

- že máte na telefonu aktivovaný bluetooth
- že je zařízení Oncoach 900 / 900 HR již propojeno s aplikací

NASTAVENÍ

Pro přístup k nastavení:

- Pro otevření hlavního menu stiskněte 
- Do režimu NASTAVENÍ vstoupíte přejetím přes obrazovku 
- Volbu režimu NASTAVENÍ potvrďte stisknutím 
- **BUDÍK**
- Dotykem na obrazovce Budík aktivujete budík
- Pomocí tlačítka  si nastavte hodinu buzení a hodnotu potvrďte stisknutím 
- Minuty na budíku nastavíte pomocí tlačítka 
- **TICHÝ REŽIM**

Pokud je tichý režim deaktivován, aktivujete ho pomocí tlačítka .

Pokud je tichý režim aktivován, deaktivujete ho pomocí tlačítka .

• Čas

- V menu NASTAVENÍ stiskněte  pro otevření menu Čas.
- Pomocí tlačítka  na obrazovce nastavíte hodinu a hodnotu potvrďte stisknutím 

- Pomocí tlačítka  na obrazovce nastavíte minuty a hodnotu potvrďte stisknutím 
- Dotykem na obrazovce nastavíte formát a potvrďte ho stisknutím 

• DATUM

- V menu NASTAVENÍ přejedete přes obrazovku a dostanete se do menu Datum. Stiskněte  pro otevření menu Datum
- Pomocí tlačítka  na obrazovce nastavíte rok a hodnotu potvrďte stisknutím 

- Pomocí tlačítka  na obrazovce nastavíte měsíc a hodnotu potvrďte stisknutím 
- Dotykem na obrazovce nastavíte formát a potvrďte ho stisknutím 

• UŽIVATEL

- V menu NASTAVENÍ přejedte přes obrazovku a dostanete se do menu Uživatel. Stiskněte  pro otevření menu Uživatel.
- Pomocí tlačítek  na obrazovce nastavíte výšku a hodnotu potvrďte stisknutím 
- Pomocí tlačítek  na

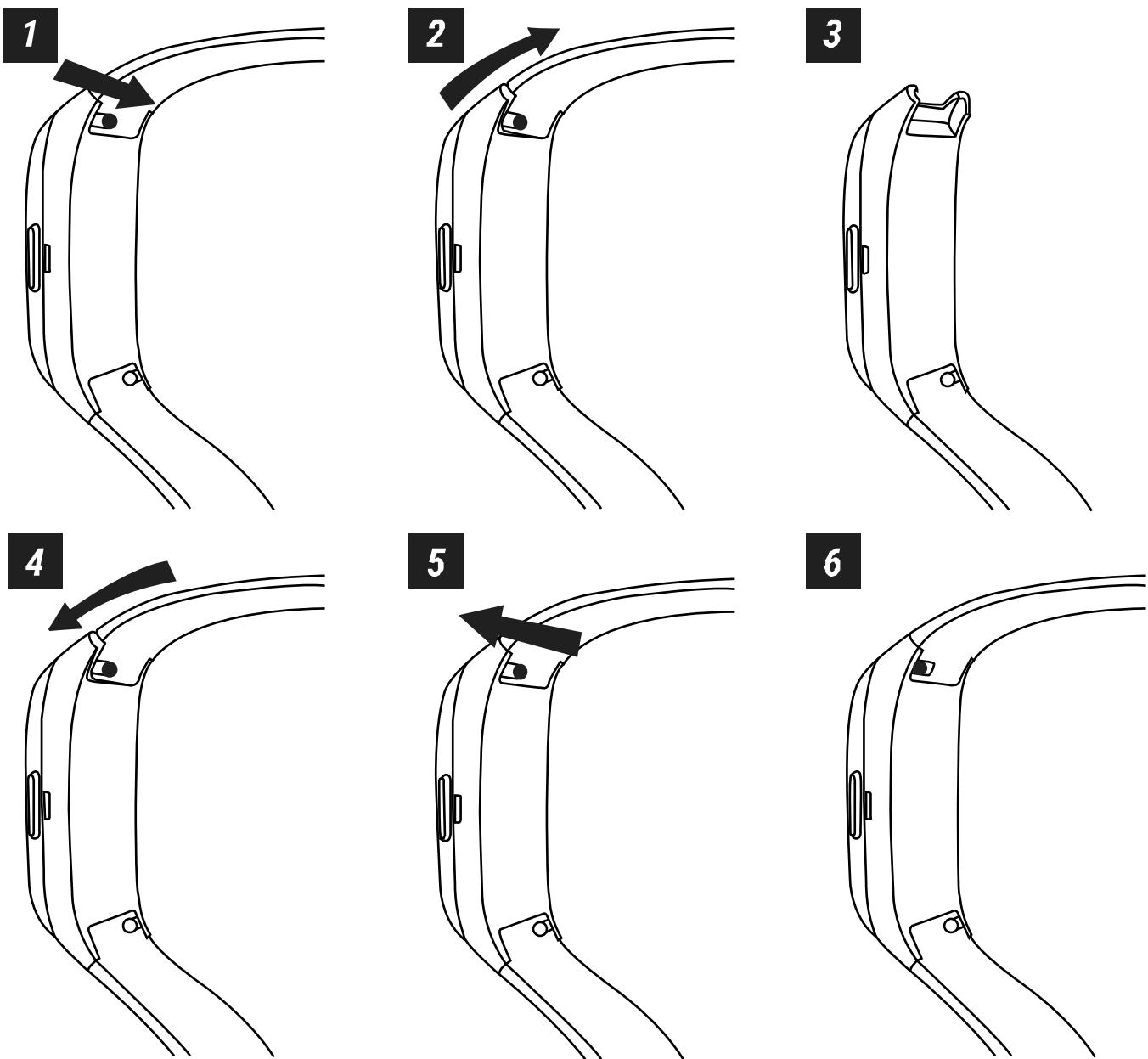
• Propojit

- Režim Připojit vám umožní propojit výrobek se smartphonem.
- Stáhněte si a spusťte aplikace DECATHLON CONNECT na Google Play (Android) nebo v App Store (iOS) nebo na supportdecathlon.com
- Vytvořte si účet a připojte se k aplikaci
- Následujte pokyny na telefonu pro propojení Oncoach 900 / 900 HR s aplikací.
- Po připojení už se bude Oncoach 900 / 900 HR nastavovat automaticky.
- Pro propojení s hodinkami aktivujte na svém telefonu bluetooth.

obrazovce nastavíte hmotnost a hodnotu potvrďte stisknutím 

- Dotykem na obrazovce nastavíte pohlaví a potvrďte ho stisknutím 
- Pomocí tlačítek  na obrazovce nastavíte jazyk a hodnotu potvrďte stisknutím 

ZMĚNTE NÁRAMEK



TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost: 24 g / 0,052 lb / 0,84 oz

Baterie: Lithium-iontová nabíjecí

Voděodolnost: 5 ATM, voděodolný při plavání

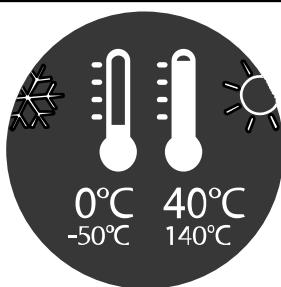
Výdrž baterie: ONCOACH 900 : 12 dnů

ONCOACH 900HR : 4 dnů

Doba nabíjení: ONCOACH900/900HR : 2h30

Řemínek: lze opravit, dostupný na prodejně

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY



PRÁVNÍ OZNÁMENÍ

Baterie v tomto spotřebiči nelze vyměnit. DECATHLON tímto prohlašuje, že zařízení Oncoach 900 a Oncoach 900 HR splňují základní požadavky a další relevantní ustanovení směrnice 2014/53/EU. Prohlášení ES o shodě je k dispozici na následujícím odkazu: ONCOACH 900 : https://support.decathlon.fr/oncoach900_doc / ONCOACH 900HR : https://support.decathlon.fr/oncoach900hr_doc

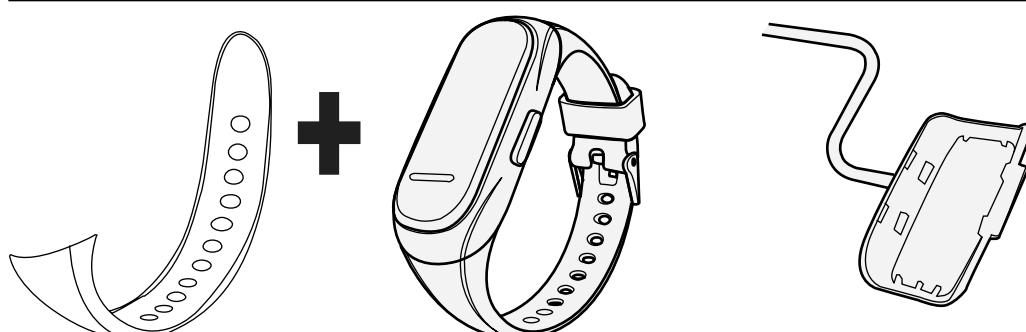
PROPOJIT

SV

Rádi si vyslechneme vaši zpětnou vazbu ohledně kvality, funkčnosti a používání našich výrobků: supportdecathlon.com. Odpovíme vám, co nejdříve to bude možné.

SV

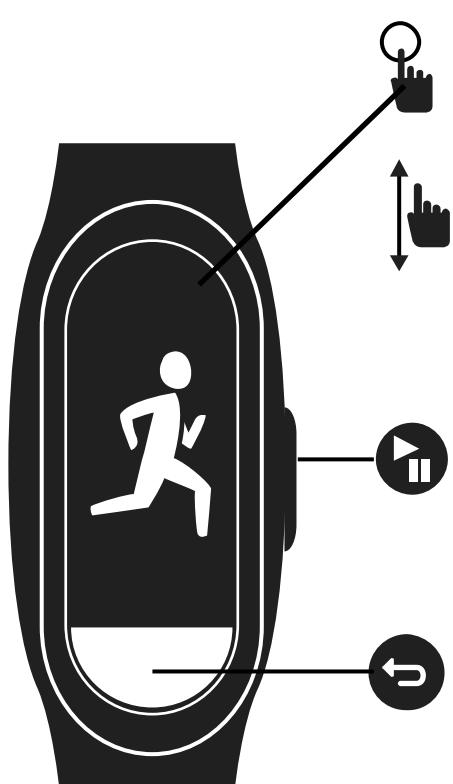
INNEHÅLL



Laddningsbas

FÖRSTA ANVÄNDNINGEN

• INTUITIV HJÄLP



Tryck på pekskärmen:
Markera en meny/ställa in ett värde

Avsök pekskärmen:
Byt sida

Spela/paus
När som helst: bekräfta
Under aktivitet: pausa

Tillbaka:
När som helst: tillbaka
Under aktivitet: pausa/ stoppa passet

• LADDA ONCOACH900/900 HR

Före första användningen är det rekommenderat att ladda enheten helt:

- Kläm fast laddaren på Oncoach900/900 HR
- Ladda klockan helt genom att ansluta den till datorns USB-port eller till en USB-adapter på 5V, 1A

• FÖRSTA INSTÄLLNINGARNA

Håll knappen intryckt i 3 sekunder. Välj mellan manuella inställningar (MANUELL) eller inställningar med smart telefon (Anslut). Om du väljer manuellt läge har du möjligheten att vid ett senare tillfälle ansluta klockan från huvudmenyn ►INSTÄLLNINGAR ►Anslut

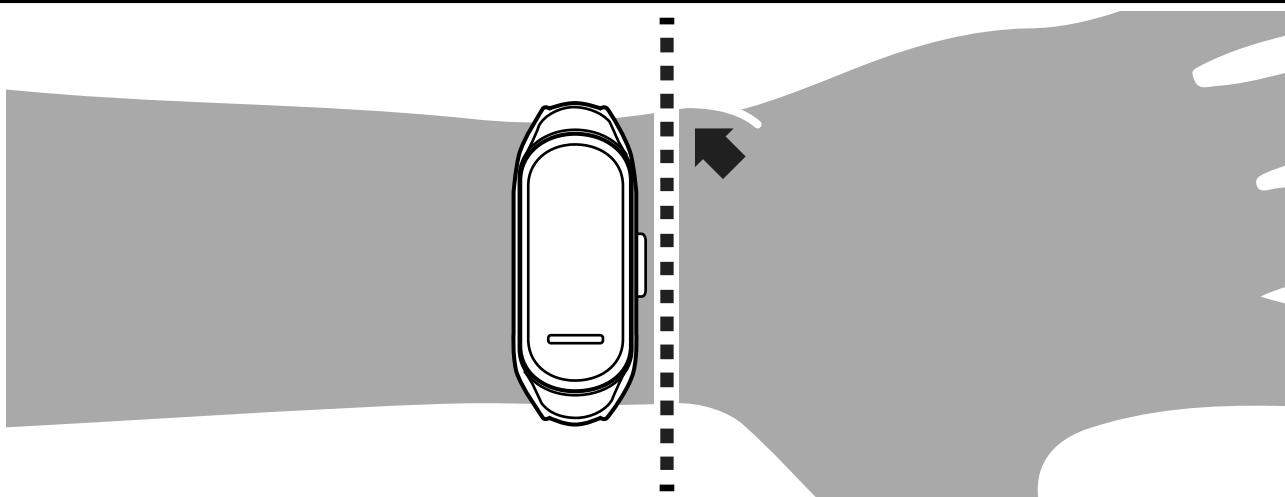
• MANUELLA INSTÄLLNINGAR

Ställa in parametrarna för språk, datum, typ, längd, vikt, ålder genom att trycka på pekskärmen för att öka/minska värdena $(+/-)$. Tryck på knappen  för att godkänna inställningarna

• INSTÄLLNINGAR MED SMART TELEFON

Hämta och starta applikationen DECATHLON CONNECT från Google Play (Android), App Store (iOS) eller supportdecathlon.com Skapa ett konto eller anslut dig till applikationen. Följ anvisningarna på din telefon för att ansluta ONcoach900/900 HR till applikationen. När den är ansluten ställs ONcoach900/900 HR in automatiskt. Se till att aktivera telefonens Bluetooth för att ansluta.

PULSMÄTNING PÅ HANDLEDEN (endast Oncoach900HR)



SV

För att säkerställa en exakt mätning av din puls:

- Bär klockan med urtavlan på handledens ovansida.
- Klockan ska vara placerad efter benet, i kontakt med huden.
- Justera armbandet så att det är åtdraget utan att känns besvärande
- Klockan ska inte snurra eller röra sig på handleden.

Obs: Mätningen av pulsen med en pulssensor på handleden (optisk sensor) är optimal vid träning med repetitiva rörelser, som löpning eller gång. Vi rekommenderar att du använder ett pulsbälte för fitnessporter (styrketräning osv.)

INLEDA OCH FÖLJA EN AKTIVITET

• STARTA EN AKTIVITET

- Tryck på  för att öppna huvudmenyn
- Gå till läget AKTIVITET genom att avsöka skärmen 
- Välj läget AKTIVITET genom att trycka på 
- Identifiera idrotten som du vill utöva genom att avsöka skärmen 
- Markera idrotten som du vill utöva genom att trycka på 
- Tryck på  för att starta aktiviteten

För aktiviteten lönning kommer ONcoach900/900HR att föreslå att du sätter ett tidsmål. Detta mål sänks automatiskt med 5 minuter varje gång du når målet. Ställ in målet genom att vidröra knapparna / på skärmen. Godkänn med 

- BYTA SKÄRM UNDER EN AKTIVITET : Avsök skärmen 
- PAUSA : Tryck på 
- STOPPA AKTIVITETEN :

SV Tryck på  från pausen. Godkänn stoppet av passet genom att trycka på skärmen. Välj om du vill spara passet genom att markera alternativet på skärmen.

MÄTA OCH VISA DIN DAGLIGA AKTIVITET

Med ONcoach900/900HR kan du kontinuerligt och automatiskt mäta hur långt du går dagligen samt din puls och vilopuls. (endast Oncoach900HR) Du kan visa denna information för innevarande dag genom att välja menyn MIN DAG från huvudmenyn.

ÖVERFÖRA DATA TILL DIN SMARTA TELEFON

Överföringen av data från ONcoach900/900HR sker automatiskt när du öppnar applikationen DECATHLON CONNECT. Se till att:

- Bluetooth är aktiverad på telefonen
- ONcoach900/900HR är redan ansluten till applikationen

INSTÄLLNINGAR

För att gå till inställningarna:

- Tryck på  för att öppna huvudmenyn
- Gå till läget INSTÄLLNINGAR

• LARM

- Peka på skärmen Larm för att aktivera larmet
- Ställ in tiden för larmet genom att vidröra knapparna  på skärmen. Godkänn med 
- Ställ in minuterna för larmet genom

• TYST LÄGE

När läget är avaktiverat, peka på skärmen  för att aktivera tyst läge.

När läget är aktiverat, peka på skärmen  för att avaktivera tyst läge.

• TID

- Från menyn INSTÄLLNINGAR , tryck på  för att öppna menyn Tid.
- Ställ in tiden genom att vidröra knapparna  på skärmen. Godkänn med 

• DATUM

- Från menyn INSTÄLLNINGAR , avsök skärmen för att gå till menyn Datum . Tryck på  för att öppna menyn Datum
- Ställ in året genom att vidröra knapparna  på skärmen.

genom att avsöka skärmen 

- Välj läget INSTÄLLNINGAR genom att trycka på 

att vidröra knapparna  på skärmen

- Godkänn minuterna för larmet med 
- Avaktivera larmet genom att peka på skärmen Larm

SV

- Ställ in minuterna genom att vidröra knapparna  på skärmen. Godkänn med 

- Ställ in formatet genom att vidröra skärmen och godkänn med 

Godkänn med 

- Ställ in månaden genom att vidröra knapparna  på skärmen. Godkänn med 
- Ställ in formatet genom att vidröra skärmen och godkänn med 

• ANVÄNDARE

- Från menyn INSTÄLLNINGAR , avsök skärmen för att gå till menyn Användare. Tryck på  för att öppna menyn Användare.
- Ställ in storleken genom att vidröra knapparna  på skärmen. Godkänn med 
- Ställ in vikten genom att vidröra

• Ansluta

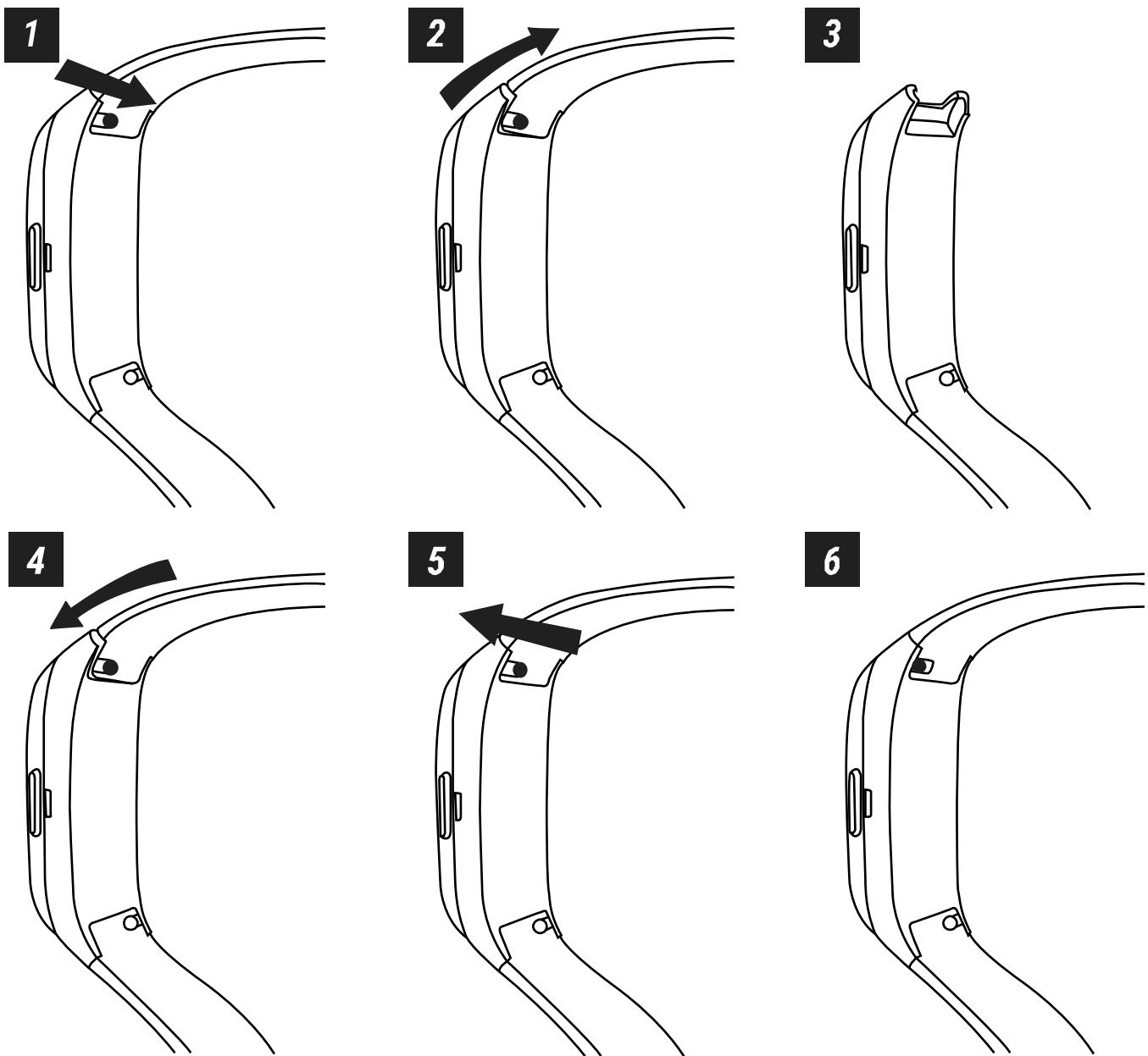
- I läget Anslut kan du ansluta enheten till en smart telefon.
- Hämta och starta applikationen DECATHLON CONNECT från Google Play (Android), App Store (iOS) eller supportdecathlon.com
- Skapa ett konto eller anslut dig till applikationen
- Följ anvisningarna på din telefon för att ansluta ONcoach900/900HR till applikationen.
- När den är ansluten ställs ONcoach900/900HR in automatiskt.
- Se till att aktivera telefonens Bluetooth för att ansluta.

knapparna  på skärmen. Godkänn med 

- Ställ in typen genom att vidröra skärmen och godkänn med 
- Ställ in språket genom att vidröra knapparna  på skärmen. Godkänn med 

sv

BYT ARMBANDET



TEKNISKA DATA

Vikt: 24 g/0,052 lb/0,84 oz

Batteri: Laddningsbart litiumbatteri

Vattentäthet: 5 ATM, tål simning

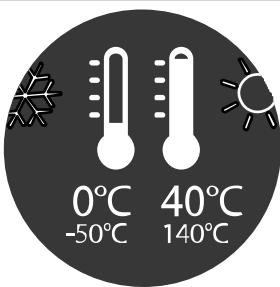
Autonomi: ONCOACH 900 : 12 dagar

ONCOACH 900HR : 4 dagar

Laddningstid: ONCOACH900/900HR : 2tim30

Armband: kan repareras, finns i butik

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER VID ANVÄNDNING



RÄTTSLIG INFORMATION

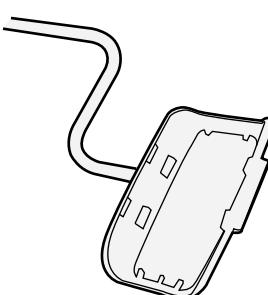
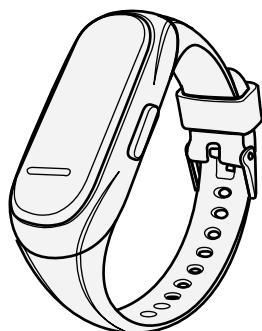
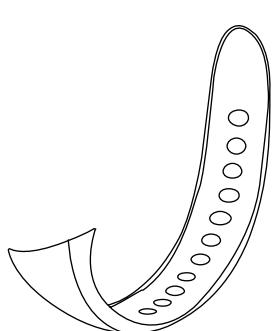
Denna enhet innehåller batterier som inte kan bytas ut. DECATHLON försäkrar härmed att Oncoach900 och Oncoach900HR uppfyller de väsentliga kraven och övriga relevanta bestämmelser i direktiv 2014/53/EG. Försäkran om EG-överensstämmelse kan läsas på följande webbplats: ONCOACH 900 : https://support.decathlon.fr/oncoach900_doc / ONCOACH 900HR : https://support.decathlon.fr/oncoach900hr_doc

ANSLUTA

BG Vi tar gärna emot dina synpunkter om våra produkters kvalitet, funktioner och användningsegenskaper: supportdecathlon.com. Vi kommer att svara snarast möjligt.

BG

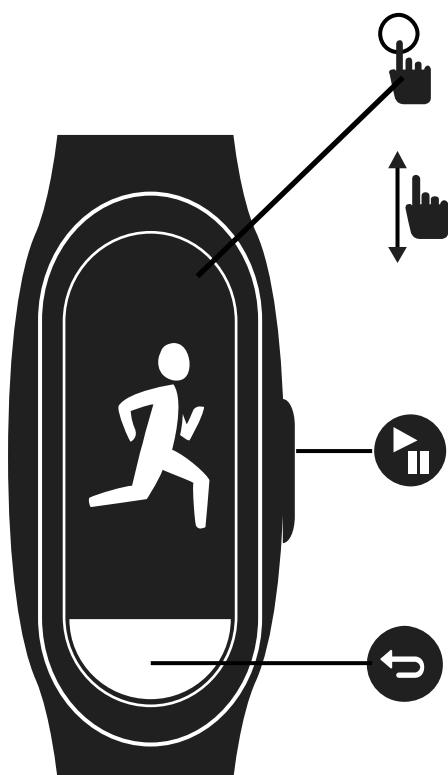
СЪДЪРЖАНИЕ



Основа за
зареждане

ПЪРВА УПОТРЕБА

• ПОМОЩНИК С ОТГОВОРИ



Докосване на сензорния еcran: Избор на меню / настройка на стойност

Плъзгане на сензорния еcran: Смяна на страница

Начало/пауза Във всеки момент: запазване

При извършване на дейност: поставяне на пауза

Връщане: Във всеки момент: назад

При извършване на дейност: поставяне на пауза / спиране на тренировката

• ЗАРЕЖДАНЕ НА ONCOACH900/900 HR

Преди първоначална употреба ви съветваме да заредите напълно вашия продукт:

- Включете зарядното към вашия Oncoach900/900 HR
- Заредете напълно часовника като го свържете с USB порта на вашия компютър или го включите към USB адаптор 5V - 1A

• ПЪРВИ НАСТРОЙКИ

Натиснете бутона в продължение на 3 секунди. Изберете между ръчни настройки (ръчен) или през смартфон (Свързване). Ако изберете ръчен режим, по-късно винаги ще можете да свържете часовника си от основното меню ►НАСТРОЙКИ►Свързване

BG

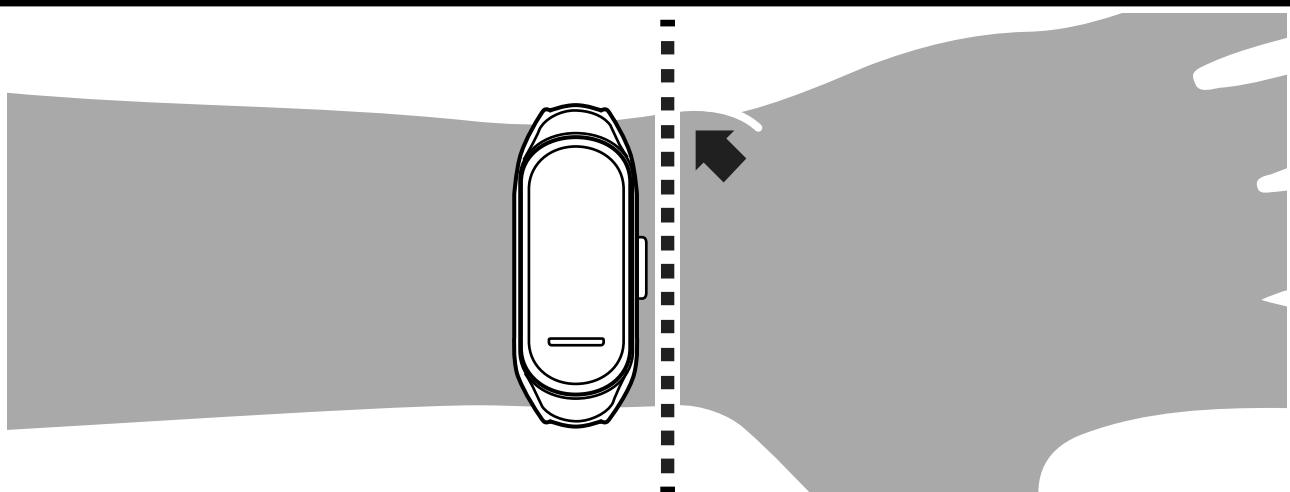
• РЪЧНИ НАСТРОЙКИ

Задайте параметрите на език, дата, пол, ръст, тегло, възраст като увеличавате / намалявате стойностите чрез докосване на сензорния екран в зоните $(+)/(-)$. Потвърдете настройките като натиснете бутона 

• НАСТРОЙКИ ПРЕЗ СМАРТФОН

Изтеглете и пуснете приложението DECATHLON CONNECT от Google Play (Android) или l'App Store (iOS) или от supportdecathlon.com Създайте си профил или се свържете чрез приложението Следвайте указанията на вашия телефон, за да свържете ONcoach900/900 HR с приложението. След като се свържете, ONcoach900/900 HR се настройва автоматично. За да направите свързването, е необходимо да активирате блутуута на вашия телефон.

ИЗМЕРВАНЕ НА ПУЛСА НА КИТКАТА (Само за Oncoach900HR)



За да сте сигурни, че измерването на сърдечния ви ритъм е правилно:

- Носете часовника с циферблата над китката.
- Часовникът трябва да е поставен след костта и да има допир с кожата.
- Нагласете каишката така, че да е стегната, но да не ви притеснява.
- Часовникът не трябва да се върти или движи върху китката ви.

Забележка: измерването на сърдечната честота с пулсомер на китката (оптичен датчик) е оптимално по време на практикуването на повтарящи се действия като тичане или ходене. При фитнес (работка за мускулатурата) е препоръчително използването на кардио колан

ЗАПОЧВАНЕ И ПРОВЕЖДАНЕ НА ДЕЙНОСТ

• ЗАПОЧВАНЕ НА ДЕЙНОСТ

- Натиснете  , за да отворите основното меню
- Влезте в режим **ДЕЙНОСТ** като плъзнете екрана 
- Изберете режим **ДЕЙНОСТ** като натиснете 
- Определете спорта, който искате да практикувате като плъзнете екрана 
- Изберете спорта, който искате да практикувате като натиснете 
- Натиснете  , за да започнете дейността

За бягане ONcoach900/900HR ще предложи да ви даде примерно целево време. Това време нараства автоматично с 5 минути всеки път, когато го изключвате. Настройте целта чрез докосване на бутоните / на екрана и потвърдете с 

- **СМЯНА НА ЕКРАНА ПО ВРЕМЕ НА ДЕЙНОСТ :** Плъзнете екрана 
- **ПОСТАВЯНЕ НА ПАУЗА :** Натиснете 
- **СПИРАНЕ НА ДЕЙНОСТТА :**

От пауза натиснете . Потвърдете спирането на тренировката като натиснете екрана. Изберете дали желаете да запазите тренировката като изберете опцията на екрана.

BG

ИЗМЕРВАНЕ И ПРЕГЛЕД НА ЕЖЕДНЕВНАТА ДЕЙНОСТ

ONcoach900/900HR измерват непрекъснато и автоматично ежедневното ви ходене, както и пулса по време на ходене и при почивка. (Само за Oncoach900HR) Можете да прегледате тази информация за текущия ден като изберете меню **МОЯТ ДЕН** от основното меню.

ПРЕХВЪРЛЯНЕ НА ДАННИТЕ НА ВАШИЯ СМАРТФОН

Прехвърлянето на данни от вашия ONcoach900/900HR става автоматично при отварянето на приложението DECATHLON CONNECT. За това трябва да проверите дали:

- блутутът на вашия телефон е активиран
- вашият ONcoach900/900HR е вече свързан с приложението

НАСТРОЙКИ

За да влезете в настройките:

- Натиснете  , за да отворите основното меню
- Влезте в режим НАСТРОЙКИ като

• АЛАРМА

- Докоснете экрана Аларма за да активирате алармата
- Настройте часа на алармата чрез докосване на бутоните / на экрана и потвърдете с 
- Настройте минутите на алармата

• РЕЖИМ БЕЗ ЗВУК

Когато е изключена, докоснете экрана  , за да активирате режим без звук.

Когато е активиран, докоснете экрана  , за да изключите режим без звук.

• Час

- BG**
- От меню НАСТРОЙКИ натиснете  , за да отворите меню Час.
 - Настройте часа чрез докосване на бутоните / на экрана и потвърдете с 

• ДАТА

- От меню НАСТРОЙКИ , пълзнете экрана, за да отидете на меню Дата . натиснете  , за да отворите меню Дата
- Настройте годината чрез докосване на бутоните / на экрана и потвърдете с 

пълзнете экрана 

- Изберете режим НАСТРОЙКИ като натиснете 

чрез докосване на бутоните / на экрана

- Потвърдете минутите на алармата с 
- За да изключите алармата, докоснете экрана Аларма



- Настройте минутите чрез докосване на бутоните / на экрана и потвърдете с 
- Настройте формата чрез докосване на экрана и потвърдете с 

- Настройте месеца чрез докосване на бутоните / на экрана и потвърдете с 
- Настройте формата чрез докосване на экрана и потвърдете с 

• ПОТРЕБИТЕЛ

- От меню НАСТРОЙКИ , пълзнете екрана, за да отидете на меню Потребител. Натиснете  , за да отворите меню Потребител.
- Настройте ръста чрез докосване на бутоните  на екрана и потвърдете с 
- Настройте теглото чрез докосване

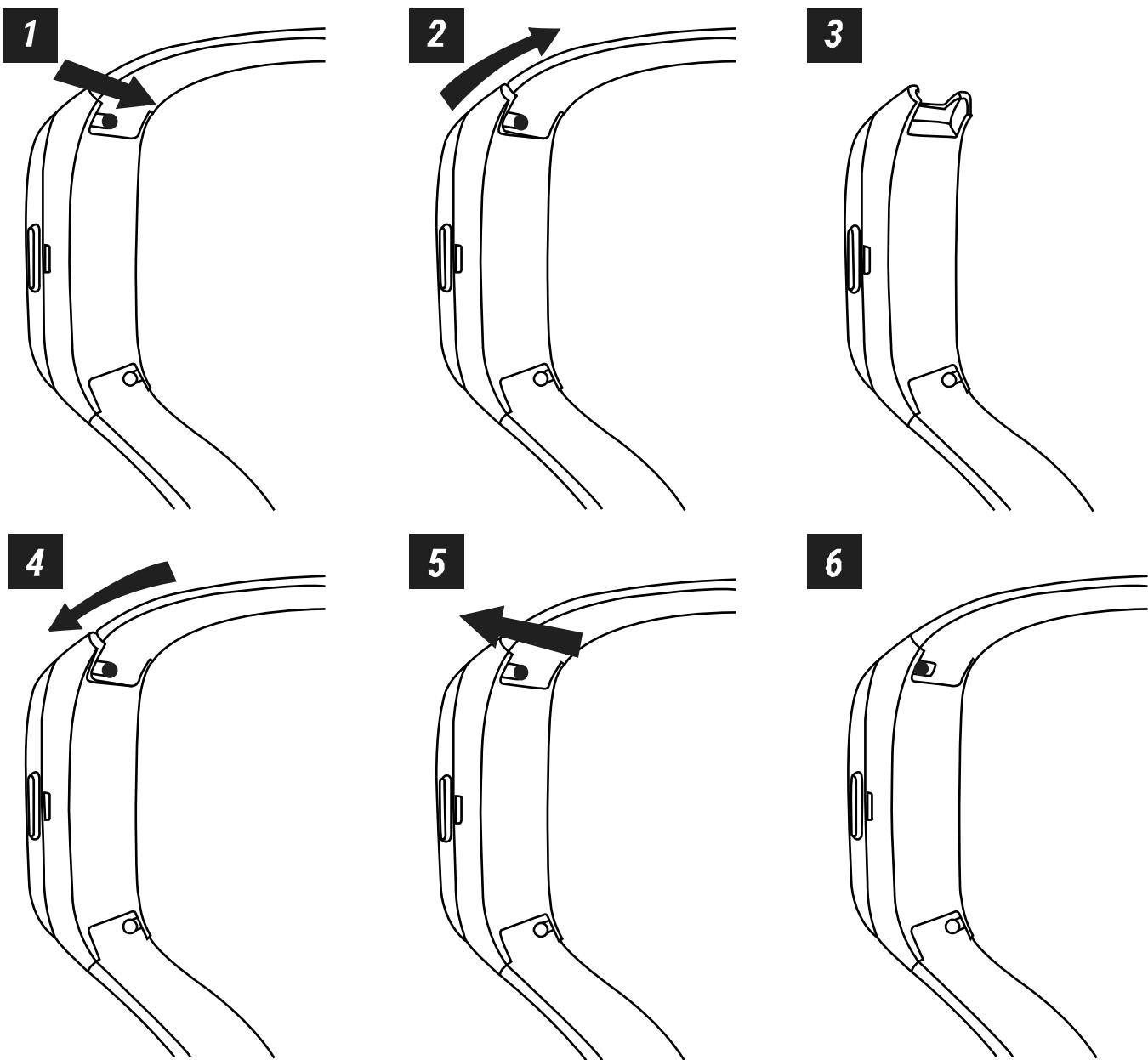
• Свързване

- Режимът Свързване ви позволява да свържете вашия продукт със смартфон.
- Изтеглете и пуснете приложението DECATHLON CONNECT от Google Play (Android) или l'App Store (iOS) или от supportdecathlon.com
- Създайте си профил или се свържете чрез приложението
- Следвайте указанията на вашия телефон, за да свържете ONcoach900/900HR с приложението.
- След като се свържете, ONcoach900/900HR се настройва автоматично.
- За да направите свързването, е необходимо да активирате блтуута на вашия телефон.

на бутоните  на екрана и потвърдете с 

- Настройте пола чрез докосване на екрана и потвърдете с 
- Настройте езика чрез докосване на бутоните  на екрана и потвърдете с 

ПРОМЕНЕТЕ ГРИВНАТА



BG

ТЕХНИЧЕСКА СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тегло: 24 г / 0,052 lb / 0,84 oz

Батерия: Презареждаща, литиево-йонна

Уплътнение: 5 ATM, устойчиво при плуване

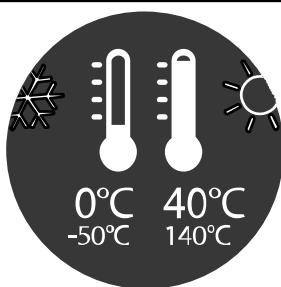
Автономна работа: ONCOACH 900 : 12 дни

ONCOACH 900HR : 4 дни

Време за зареждане: ONCOACH900/900HR : 2ч30

Каишка: сменяема, налична в магазина

ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ ПРИ УПОТРЕБА



ПРАВНИ БЕЛЕЖКИ

Този уред съдържа батерии, които не могат да бъдат подменени.

С настоящото DECATHLON декларира, че уредът Oncoach900 и Oncoach900HR съответства на основните изисквания и другите съответни разпоредби на Директива 2014/53/EU. Декларацията за съответствие CE е налична чрез следната Интернет връзка: ONCOACH 900 : https://support.decathlon.fr/oncoach900_doc / ONCOACH 900HR : https://support.decathlon.fr/oncoach900hr_doc

СВЪРЗВАНЕ

Ние сме на ваше разположение да изслушаме вашата обратна информация относно качеството, функционалността и употребата на нашите продукти: supportdecathlon.com. Поемаме ангажимента да ви отговорим в най-кратки срокове.

HR

HR

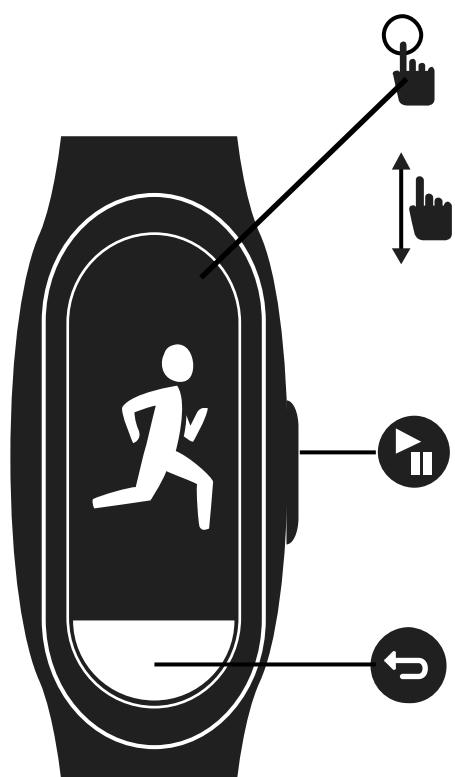
SADRŽAJ



Ležaj za punjenje

PRVA UPOTREBA

• INTUITIVNA POMOĆ



Pritisak na dodirni zaslon:	odabir izbornika / prilagodbija vrijednosti
Povlačenje prstom po dodirnom zaslonu:	promjena stranice
Reproduciraj/Pauziraj	U bilo koje vrijeme: potvrdi Tijekom aktivnosti: pauza
Natrag:	U bilo koje vrijeme: natrag Tijekom aktivnosti: pauza / prekid treninga

HR

• PUNJENJE SATA ONCOACH900/900 HR

Preporučujemo da prije prve upotrebe proizvod napunite do kraja:

- priključite punjač u svoj Oncoach900/900 HR
- Napunite sat tako da ga priključite na USB priključak svog računala ili 5 V – 1 A USB adapter

• INICIJALNO POSTAVLJANJE

Pritisnite i držite središnju tipku dulje od 3 sekunde. Odaberite ručno (ručni) ili postavljanje putem pametnog telefona (Povezivanje). Ako odaberete ručno postavljanje, uvijek ćete se kasnije moći povezati sa satom putem glavnog izbornika **▶POSTAVKE ▶Povezivanje**

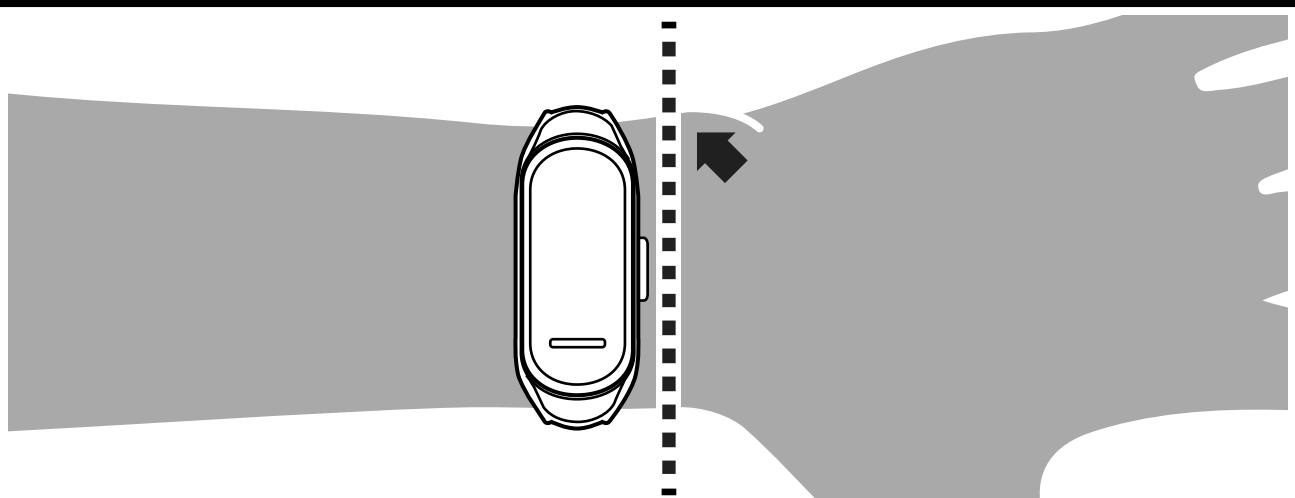
• RUČNO POSTAVLJANJE

Postavite jezik, datum, spol, veličinu, težinu i dob povećavajući/smanjujući vrijednosti pritiskom na dodirni zaslon u pojedinim područjima $(+)/(-)$. Postavke potvrdite pritiskom na tipku

• POSTAVLJANJE PUTEM PAMETNOG TELEFONA

Preuzmite i pokrenite aplikaciju DECATHLON CONNECT iz trgovina Google Play (Android) ili App Store (iOS) ili na supportdecathlon.com Napravite račun ili se povežite s aplikacijom. Slijedite upute na telefonu za povezivanje sata ONcoach900/900 HR s aplikacijom. Kad ih povežete, sat ONcoach900/900 HR namješta se automatski. Svakako uključite Bluetooth na telefonu da biste ih povezali.

MJERAČ OTKUCAJA SRCA ZA ZGLOB (samo Oncoach900HR)



Da bi mjerjenje otkucaja srca bilo točno:

- Postavite sat s brojčanikom na zglob.
- Sat mora biti postavljen pored kosti i biti u dodiru s vašom kožom.
- Namjestite traku tako da je zategnuta, ali da vam ne smeta.
- Sat se na ruci ne bi smio okretati ili pomicati.

Napomena: mjerjenje otkucaja srca ručnim satom (optičkim senzorom) optimalan je odabir kada prakticirate sport s ponavljajućim pokretnima, kao što je trčanje ili bicikliranje. Za bavljenje fitnessom (vježbe snage) preporučuje se upotreba remena za praćenje otkucaja srca

POKRETANJE I PRAĆENJE AKTIVNOSTI

• POKRETANJE AKTIVNOSTI

- Pritisnite  da biste pristupili glavnom izborniku
- Pristupite načinu rada AKTIVNOST tako da prijeđete prstom po  zaslonu
- Odaberite AKTIVNOST način rada tako da pritisnete 
- Odredite kojim se sportom bavite tako da prstom prijeđete preko  zaslona
- Odaberite kojim se sportom želite baviti tako da pritisnete 
- Pritisnite  da biste pokrenuli aktivnost

Za trčanje sat ONcoach900/900HR ponudit će vam postavljanje vremenskog cilja. Cilj se automatski produžuje za 5 min svaki put kad ga dostignete. Prilagodite cilj pritiskom na  na zaslonu i potvrdite pritiskom na 

• PROMJENA ZASLONA TIJEKOM AKTIVNOSTI : Prijedete prstom po zaslonu

• PAUZA : Pritisnite

• PREKID AKTIVNOSTI :

Kada pauzirate, pritisnite  . Potvrdite da želite prekinuti trening pritiskom na zaslonu. Odaberite li spremiti trening tako da odaberete tu opciju na zaslonu.

MJERENJE I PREGLED DNEVNE AKTIVNOSTI

Sat ONcoach900/900HR neprestano i automatski broji koliko hoDatum tijekom dana, otkucaje vašeg srca i broj otkucaja u mirovanju. (samo Oncoach900HR)

Te informacije možete pogledati tijekom dana tako da odaberete izbornik MOJ DAN s glavnog izbornika.

PRIJENOS PODATAKA NA PAMETNI TELEFON

Prijenos podataka sa sata ONcoach900/900HR pokreće se automatski kada otvorite aplikaciju DECATHLON CONNECT.Da bi to bilo tako, morate:

- aktivirati Bluetooth na svom telefonu
- povezati sat ONcoach900/900HR s aplikacijom

POSTAVKE

Za pristup postavkama:

- Pritisnite  da biste pristupili glavnom izborniku
- Pristupite načinu rada POSTAVKE tako da prijeđete prstom po 

• ALARM

- Dodirnite Alarm zaslon da biste aktivirali alarm
- Prilagodite sat alarm dodirom gumba  na zaslonu i potvrdite pritiskom na 
- Prilagodite minute alarma pritiskom

• TIHI NAČIN RADA

Kad je isključen, dodirnite zaslon  da biste aktivirali tihni način rada.

Kad je uključen, dodirnite zaslon  da biste deaktivirali tihni način rada.

• Vrijeme

- Na izborniku POSTAVKE pritisnite  da biste pristupili izborniku Vrijeme.
- Prilagodite sat dodirom gumba  na zaslonu i potvrdite pritiskom na 

• DATUM

- Povucite prstom na izborniku POSTAVKE da biste otvorili izbornik Datum. Pritisnite  da biste pristupili izborniku Datum
- Prilagodite godine dodirom gumba  na zaslonu i potvrdite pritiskom na gumb 

zaslonu

- Odaberite POSTAVKE način rada tako da pritisnete 

na  na zaslonu

- Minute alarma potvrdite pritiskom na 
- Da biste deaktivirali alarm, dodirnite Alarm zaslon

- Prilagodite minute dodirom gumba  na zaslonu i potvrdite pritiskom na 
- Prilagodite format tako da dodirnete zaslon i potvrdite pritiskom na 

HR

- Prilagodite mjesec pritiskom na  na zaslonu i potvrdite pritiskom na 
- Prilagodite format tako da dodirnete zaslon i potvrdite pritiskom na 

• KORISNIK

- Povucite prstom na izborniku POSTAVKE da biste otvorili izbornik Korisnik. Pritisnite  da biste pristupili izborniku Korisnik.
- Prilagodite veličinu dodirom gumba  na zaslonu i potvrdite pritiskom na 
- Prilagodite težinu dodirom gumba

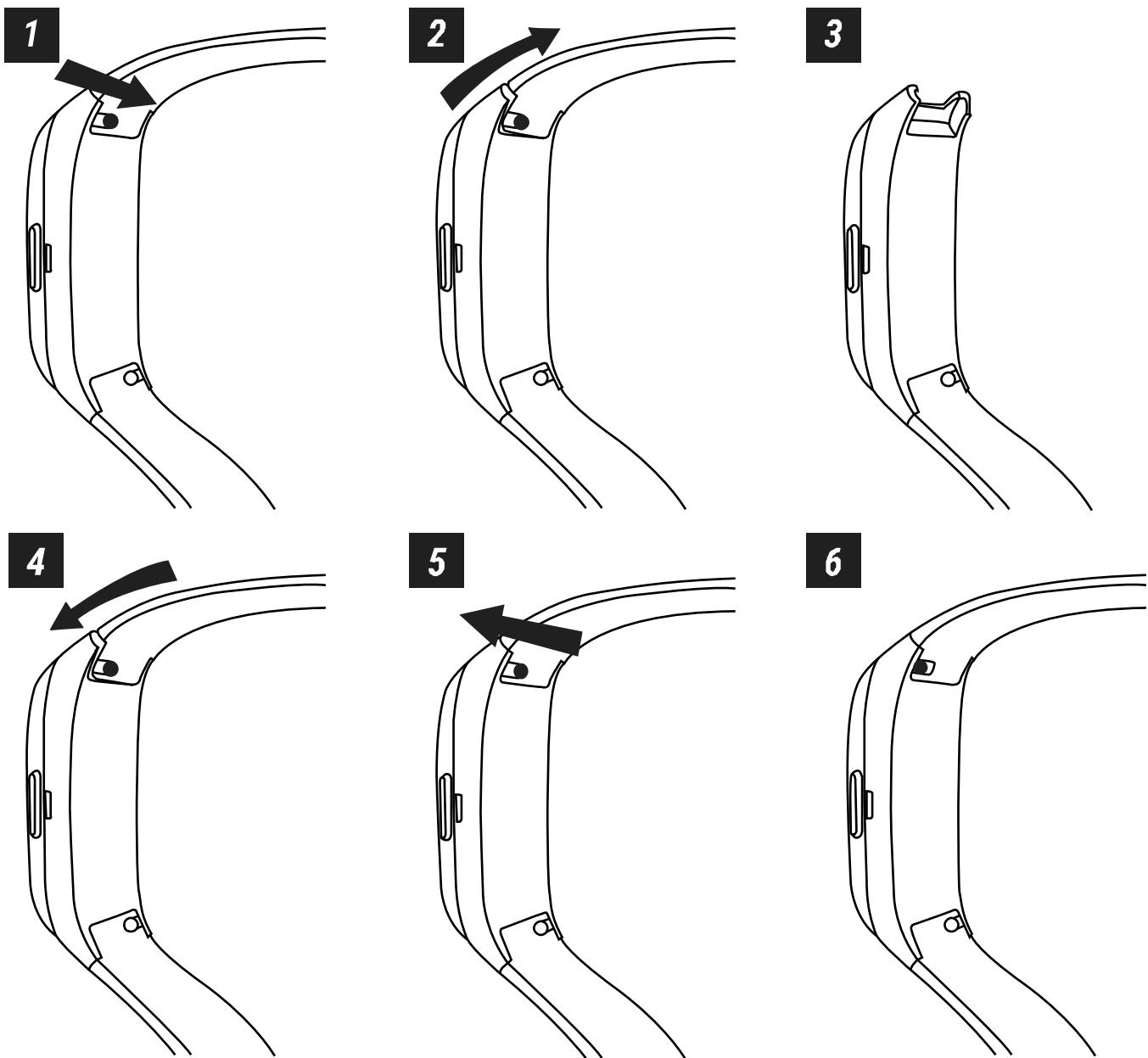
• Povezivanje

- Povezivanje način omogućuje vam povezivanje sata s pametnim telefonom.
- Preuzmite i pokrenite aplikaciju DECATHLON CONNECT iz trgovina Google Play (Android) ili App Store (iOS) ili na supportdecathlon.com
- Napravite račun ili se povežite s aplikacijom
- Slijedite upute na telefonu za povezivanje sata ONcoach900/900HR s aplikacijom.
- Kad ih povežete, sat ONcoach900/900HR namješta se automatski.
- Svakako uključite Bluetooth na telefonu da biste ih povezali.

 na zaslonu i potvrdite pritiskom na 

- Prilagodite spol tako da dodirnete zaslon i potvrdite pritiskom na 
- Prilagodite jezik dodirom gumba  na zaslonu i potvrdite pritiskom na 

PROMIJENITE NARUKVICU



HR

TEHNIČKA SPECIFIKACIJA

Težina: 24 g / 0,052 lb / 0,84 oz

Baterija: Punjiva litij-ionska

Vodootporan dizajn: 5 ATM, otporan na plivanje

Trajanje baterije: ONCOACH 900 : 12 dana

ONCOACH 900HR : 4 dana

Vrijeme punjenja: ONCOACH900/900HR : 2h30

Remen: moguć popravak, dostupno u trgovini

MJERE OPREZA



PRAVNE NAPOMENE

Ovaj uređaj sadrži baterije koje se ne mogu mijenjati. DECATHLON izjavljuje da su uređaji Oncoach900 i Oncoach900HR u skladu s osnovnim zahtjevima i drugim relevantnim odredbama Uredbe 2014/53/EZ. EZ izjava o usklađenosti dostupna je putem sljedeće poveznice: ONCOACH 900 : https://support.decathlon.fr/oncoach900_doc / ONCOACH 900HR : https://support.decathlon.fr/oncoach900hr_doc

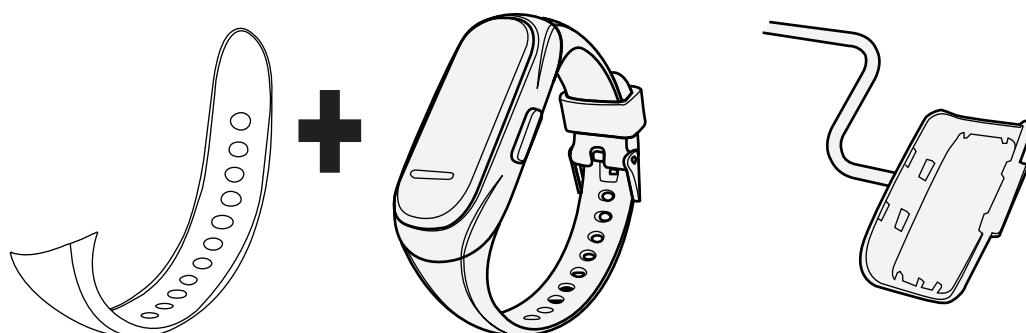
POVEZIVANJE

Želimo čuti o kvaliteti, funkcionalnosti i korištenju naših proizvoda: supportdecathlon.com. Odgovorit ćemo u najkraćem roku.

SL

SL

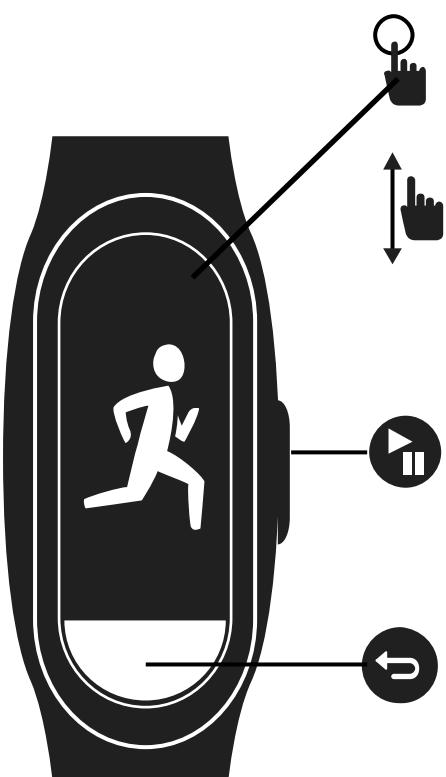
VSEBINA



Polnilna postaja

PRVA UPORABA

• PREDSTAVITEV NAPRAVE



Pritisnite na zaslon na dotik:	Izberite meni/nastavite vrednost
Podrsajte po zaslonu na dotik:	Zamenjajte stran
Play/pause	Kadarkoli: Potrditev Med aktivnostjo: Začasna zaustavitev
Vrnitev nazaj:	Kadarkoli: Vrnitev nazaj Med aktivnostjo: Začasna zaustavitev/zaustavitev vadbe

• POLNJENJE ONCOACH900/900 HR

SL

Pred prvo uporabo priporočamo, da izdelek popolnoma napolnite:

- Polnilec pripnite na Oncoach900/900 HR
- Uro popolnoma napolnite prek povezave USB na vašem računalniku ali prek adapterja USB 5V – 1A

• PRVE NASTAVITVE

Pritisnite in 3 sekunde držite gumb . Izberite ročno nastavitev (ročen) ali nastavitev prek pametnega telefona (CONNECT). Pri izbiri ročnega načina lahko uro kasneje kadarkoli povežete z glavnega menija ►NASTAVITVE ►CONNECT

• ROČNA NASTAVITEV

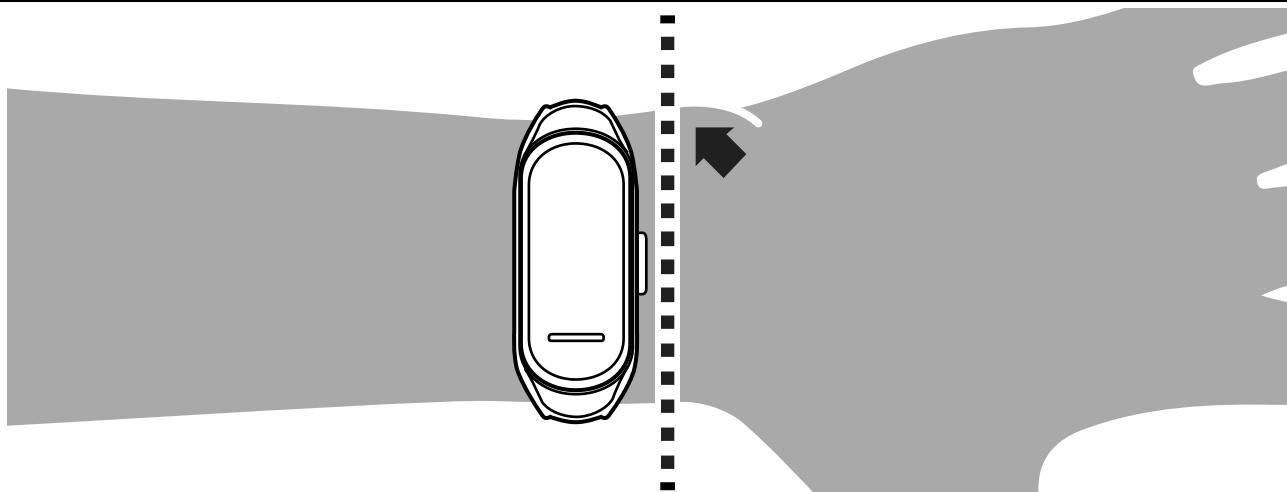
Nastavite jezik, datum, spol, višino, težo in starost tako, da s pritiskom na ustrezne dele zaslona povečate/zmanjšate vrednosti $(+)/(-)$. Nastavitve potrdite s pritiskom na gumb 

• NASTAVITEV PREK PAMETNEGA TELEFONA

Prenesite in zaženite aplikacijo DECATHLON CONNECT prek Google Play (Android) ali App Store (iOS) ali prek supportdecathlon.com Ustvarite uporabniški račun ali se povežite z aplikacijo. Sledite navodilom za povezavo ONcoach900/900 HR z aplikacijo. Ko je ura ONcoach900/900 HR povezana, se samodejno nastavi.

Za vzpostavitev povezave, na pametnem telefonu vključite povezavo Bluetooth.

MERJENJE SRČNEGA UTRIPA NA ZAPESTJU (le Oncoach900HR)



SL

Za zagotovitev natančnega merjenja srčnega utripa:

- Uro na zapestje namestite tako, da je številčnica obrnjena navzgor.
- Ure ne nameščajte na kost, ampak jo namestite tako, da je v stiku s kožo.
- Pašček prilagodite tako, da je zategnjen, vendar vas ne sme motiti.
- Ura se na vašem zapestju ne sme obračati ali premikati.

Opomba: Merjenje srčnega utripa z merilnikom srčnega utripa na zapestju (optični senzor) je optimalno pri športih s ponavaljočimi se gibi, kot je tek ali hoja. Pri fitnes vadbi (vadba moči) priporočamo uporabo pasu za merjenje srčnega utripa

PRIČETEK IN SPREMLJANJE AKTIVNOSTI

• PRIČETEK AKTIVNOSTI

- Pritisnite  , da odprete glavni meni
- Dostopite do načina AKTIVNOST tako, da podrsate po zaslonu 
- Izberite način AKTIVNOST s pritiskom na 
- Poščite šport, s katerim se boste ukvarjali tako, da podrsate po zaslonu 
- S pritiskom na  izberite šport, s katerim se boste ukvarjali
- Za pričetek aktivnosti pritisnite na 

Pri teku vam ONcoach900/900HR omogoča nastavitev dnevnega cilja. Ta cilj se samodejno poveča za 5 minut vsakič, ko ga dosežete. Cilj nastavite s pritiskom na gumbe  na zaslonu ter ga potrdite z 

- **MENJAVA ZASLONA MED AKTIVNOSTJO :** Podrsajte po zaslonu 
- **ZAČASNO ZAUSTAVITE :** Pritisnite na 
- **ZAUSTAVITE AKTIVNOST :**

Po začasni zaustaviti pritisnite na . Zaustavitev vadbe potrdite s pritiskom na zaslon. Določite, ali želite vadbo shraniti tako, da izberete možnost na zaslonu.

MERJENJE IN PRIKAZ VAŠE DNEVNE AKTIVNOSTI

ONcoach900/900HR neprestano in samodejno meri, koliko vsakodnevno prehodite, srčni utrip in srčni utrip v mirovanju. (le Oncoach900HR) Te informacije lahko za trenutni dan vidite tako, da izberete meni MOJ DAN z glavnega menija.

EL

PRENESITE PODATKE NA PAMETNI TELEFON

Podatki se z ONcoach900/900HR samodejno prenesejo, ko odprete aplikacijo DECATHLON CONNECT.Pri tem morate poskrbeti da:

- je na vašem pametnem telefonu vključena povezava Bluetooth
- je ONcoach900/900HR povezana z aplikacijo

NASTAVITVE

Za dostop do nastavitev:

- Pritisnite na  , da odprete glavni meni
- Dostopite do načina NASTAVITVE
- **ALARM**
- Dotaknite se zaslona Alarm, da vklopite alarm
- Uro alarma nastavite s pritiskom na gume / na zaslonu ter jo potrdite z 
- **TIHI NAČIN**
- Minute alarma nastavite s pritiskom na gume / na zaslonu
- Minute alarma potrdite z 
- Za izklop alarma, se dotaknite zaslona Alarm

Če je tiki način izključen, ga vključite tako, da se dotaknete zaslona .

Če je tiki način vključen, ga izključite tako, da se dotaknete zaslona .

• ČAS

- Na meniju NASTAVITVE pritisnite na  , da odprete meni Ura.
- Nastavite uro s pritiskom na gumb / na zaslonu in jo potrdite z 
- Nastavite minute s pritiskom na gumb / na zaslonu in jih potrdite z 
- Z dotikom zaslona nastavite obliko zapisa in ga potrdite z 

• DATUM

- Na meniju NASTAVITVE podrsajte po zaslonu, da pridete do menija Datum Pritisnite na  , da odprete meni Datum
- S pritiskom na gumb / na zaslonu nastavite leto ter ga potrdite z 
- S pritiskom na gumb / na zaslonu nastavite mesec ter ga potrdite z 
- Z dotikom zaslona nastavite obliko zapisa in ga potrdite z 

• UPORABNIK

- Na meniju NASTAVITVE podrsajte po zaslonu, da pridete do menija Uporabnik. Pritisnite na  , da odprete meni Uporabnik.
- S pritiskom na gume  na zaslonu nastavite višino ter jo potrdite z 
- S pritiskom na gume  na

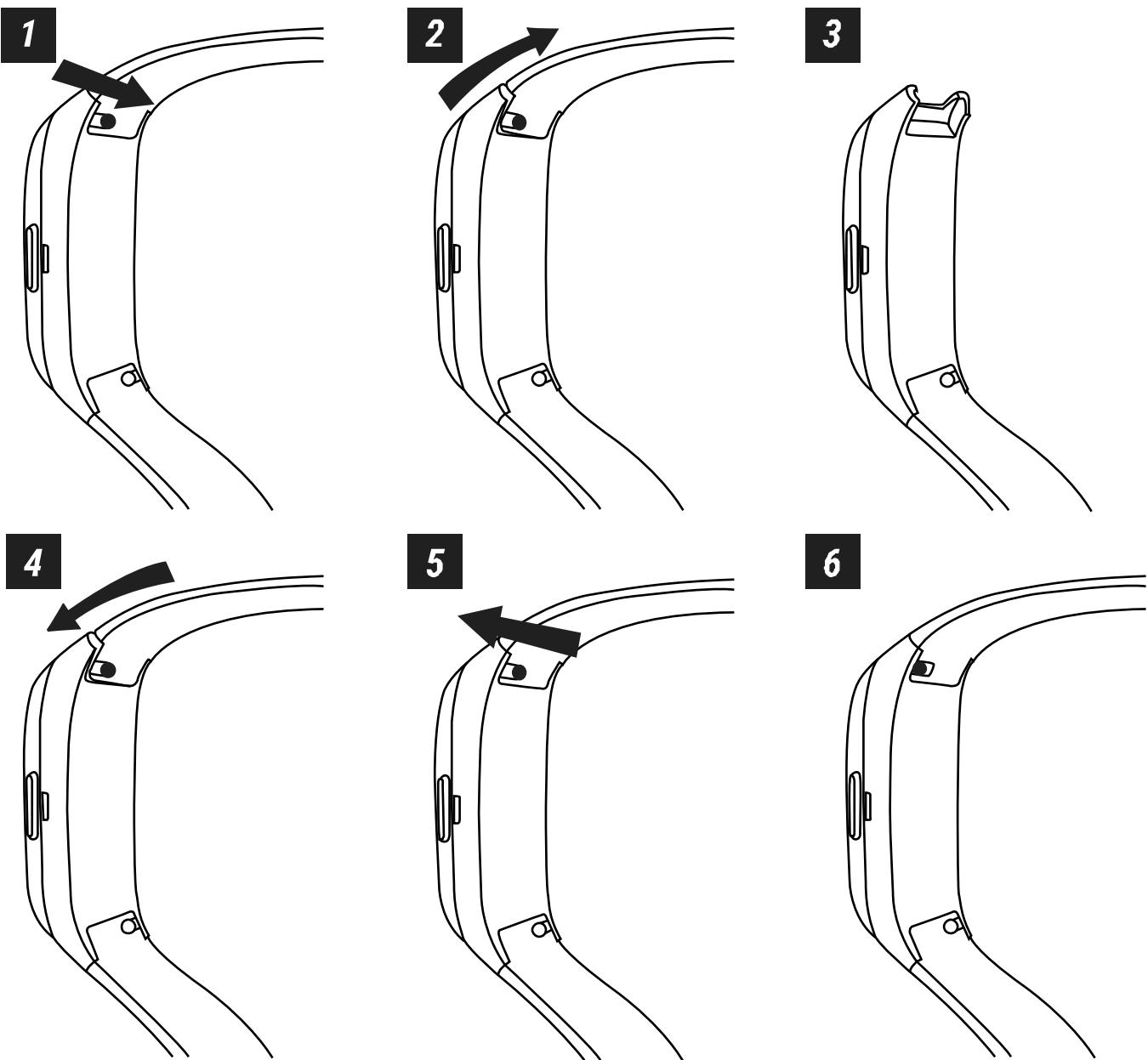
• Connect

- Način CONNECT Omogoča povezavo izdelka s pametnim telefonom.
- Prenesite in zaženite aplikacijo DECATHLON CONNECT prek Google Play (Android) ali App Store (iOS) ali prek supportdecathlon.com
- Ustvarite uporabniški račun ali se povežite z aplikacijo
- Sledite navodilom na vašem telefonu za povezavo ONcoach900/900HR z aplikacijo.
- Ko je ura ONcoach900/900 HR povezana, se samodejno nastavi.
- Za vzpostavitev povezave na pametnem telefonu vključite povezavo Bluetooth.

zaslonu nastavite težo ter jo potrdite z 

- S pritiskom na zaslon nastavite spol in ga potrdite z 
- S pritiskom na gume  na zaslonu nastavite jezik ter ga potrdite z 

ZAMENJAJTE ZAPESTNICO



TEHNIČNE SPECIFIKACIJE

Teža: 24 g / 0,052 lb / 0,84 oz

Baterija: Litij-ionska polnilna baterija

Vodotesnost: 5 ATM, vodotesna pri plavanju

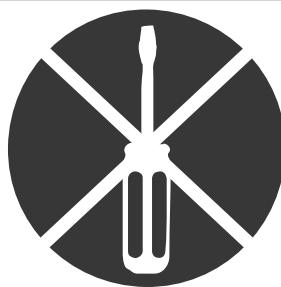
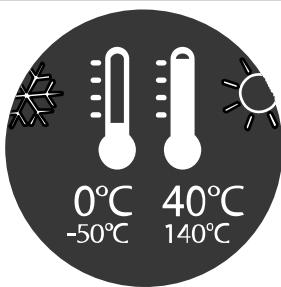
Delovanje baterije: ONCOACH 900 : 12 dnevi

ONCOACH 900HR : 4 dnevi

Čas polnjenja: ONCOACH900/900HR : 2ur30

Pašček: lahko ga popravite, na voljo je v trgovini

VARNOSTNI UKREPI



PRAVNE INFORMACIJE

Naprava uporablja baterije, ki jih ne morete zamenjati. Podjetje DECATHLON izjavlja, da sta napravi Oncoach900 in Oncoach900HR skladni s trenutnimi standardi in ostalimi ustreznimi smernicami direktive 2014/53/EU. ES-izjava o skladnosti je na voljo na spletni povezavi: ONCOACH 900 : https://support.decathlon.fr/oncoach900_doc / ONCOACH 900HR : https://support.decathlon.fr/oncoach900hr_doc

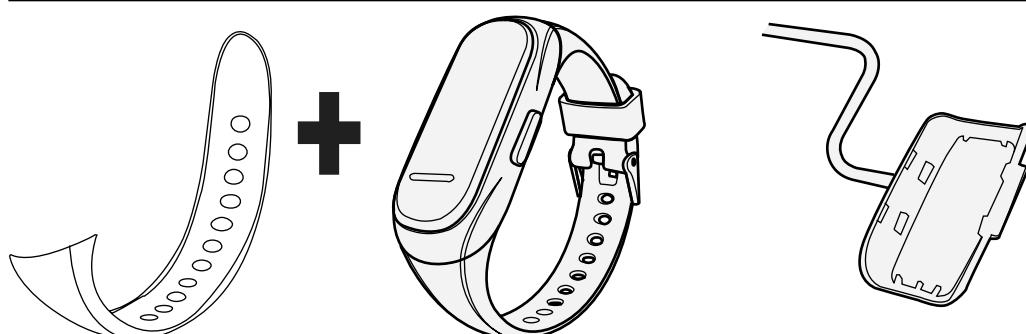
CONNECT

Povratne informacije glede kakovosti, funkcionalnosti ali uporabe naših izdelkov nam pošljite na: supportdecathlon.com. Odgovorili vam bomo v najkrajšem možnem času.

EL

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

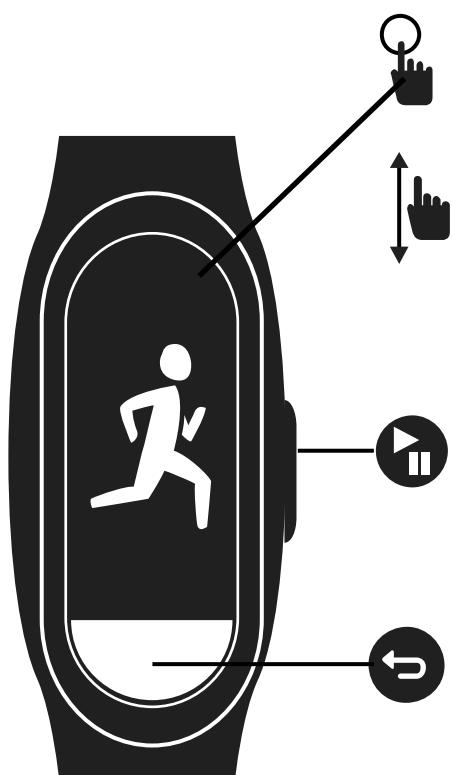
EL



Βάση φόρτισης

ΠΡΩΤΗ ΧΡΗΣΗ

• Ε'ΥΧΡΗΣΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ



Πίεση στην οθόνη αφής:	Επιλογή μενού/ρύθμιση τιμής
Σάρωση της οθόνης αφής:	Αλλαγή σελίδας
Play / pause (εκκίνηση/αναμονή)	Ανά πάσα στιγμή: επικύρωση
	Σε δραστηριότητα: θέση σε παύση
Επιστροφή:	Ανά πάσα στιγμή: επιστροφή
	Σε δραστηριότητα: θέση σε παύση / διακοπή της συνεδρίας

EL • ΦΟΡΤΙΣΗ ΤΟΥ ONCOACH900/900 HR ΣΑΣ

Πριν την πρώτη χρήση, σας συνιστούμε να φορτίσετε πλήρως το προϊόν σας:

- Συνδέστε τον φορτιστή στο Oncoach900/900 HR σας
 - Φορτίστε πλήρως το ρολόι
- συνδέοντάς το στην θύρα USB του υπολογιστή σας ή σε έναν προσαρμογέα USB 5V - 1A

• ΠΡΩΤΕΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

Πιέστε επί 3 δευτερόλεπτα το πλήκτρο . Επιλέξτε μεταξύ των ρυθμίσεων με το χέρι (χειρωνακτικός) ή μέσω smartphone (ΣΥΝΔΕΩ-ΣΥΩΔΕΟΜΑΙ). Αν επιλέξτε τον χειροκίνητο τρόπο, θα μπορείτε πάντα να συνδέσετε το ρολόι σας σε μετέπειτα χρόνο, από το κύριο μενού ►ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ►ΣΥΝΔΕΩ-ΣΥΩΔΕΟΜΑΙ

• ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΕΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

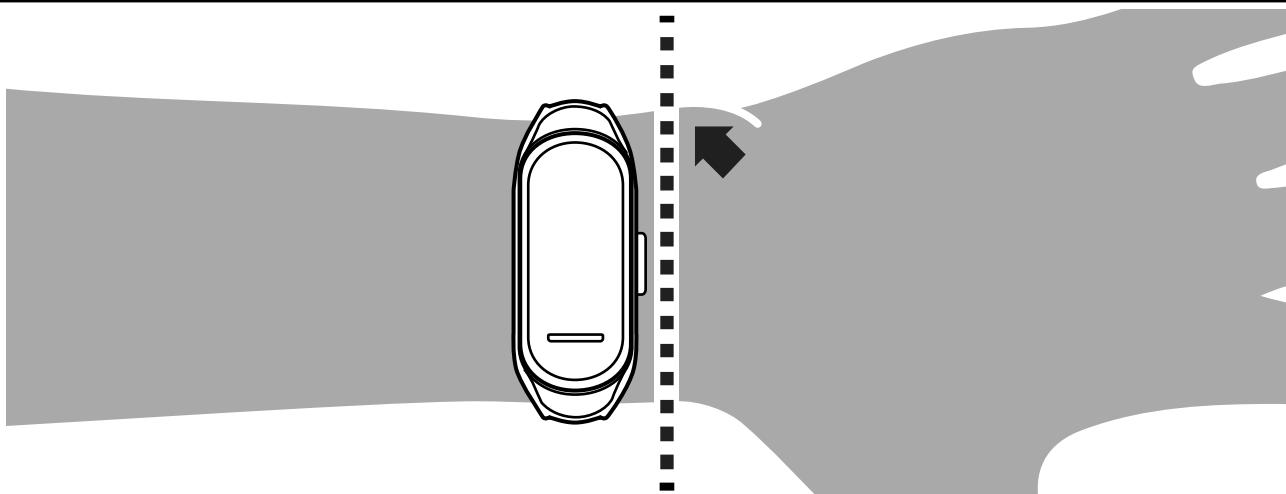
Ρυθμίστε τις παραμέτρους γλώσσας, ημερομηνίας, φύλου, ύψους, βάρους, ηλικίας αυξάνοντας/μειώνοντας τις τιμές πιέζοντας την οθόνη αφής στις περιοχές (+/-). Επικυρώστε τις ρυθμίσεις πιέζοντας το πλήκτρο

• ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΜΕΣΩ SMARTPHONE

Τηλεφορτώστε και εκκινήστε την εφαρμογή DECATHLON CONNECT από το Google Play (Android) ή το App Store (iOS) ή από το supportdecathlon.com

Δημιουργήστε έναν λογαριασμό ή συνδεθείτε στην εφαρμογή Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στο τηλέφωνό σας για να συνδέσετε το ONcoach ONcoach900/900 HR με την εφαρμογή. Αφού συνδεθείτε, το ONcoach900/900 HR σας ρυθμίζεται αυτόματα. Φροντίστε να ενεργοποιήσετε το bluetooth του τηλεφώνου σας για να πραγματοποιήσετε την σύνδεση.

ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟΝ ΚΑΡΠΟ (Oncoach900HR μόνον)



EL

Για να διασφαλίσετε ακριβή μέτρηση του καρδιακού σας ρυθμού:

- Φοράτε το ρολόι με το καντράν στο πάνω μέρος του καρπού σας.
- Το ρολόι πρέπει να τοποθετείται μετά το κόκκαλο, σε επαφή με την επιδερμίδα σας.
- Ρυθμίστε το μπρασελέ με τρόπο ώστε να είναι σφιχτό αλλά να μην σας ενοχλεί.
- Το ρολόι δεν πρέπει να περιστρέφεται ή να κινείται στον καρπό σας.

Παρατήρηση: η μέτρηση της καρδιακής συχνότητας μέσω αισθητήρα καρδιακής συχνότητας στον καρπό (οπτικός αισθητήρας) είναι βέλτιστη κατά την αθλητική άσκηση με επαναλαμβανόμενες κινήσεις, όπως το τρέξιμο ή το περπάτημα.