

DECATHLON

ONRHYTHM500

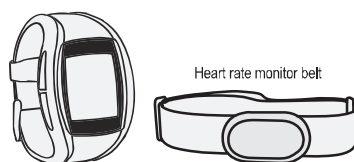


EN
FR
ES
DE
IT
NL
PT
PL
HU
RO
SK
CS
SV
BG
HR
SL
EL
TR
RU
AR

TABLE OF CONTENTS

- 1. CONTENTS
- 2. FIRST USE
 - 2.1 Starting the watch
 - 2.2 Intuitive help
- 3. HEART RATE MONITOR BELT
 - 3.1 Installing the belt
 - 3.2 Precautions for use
- 4. START AND FOLLOW AN ACTIVITY
 - 4.1 Free mode
 - 4.2 Interval training mode
- 5. VIEW YOUR ACTIVITY
- 6. SETTINGS
 - 6.1 Adjust the time, date, alarm and language
 - 6.2 Adjust the activity settings
 - 6.3 Adjust user settings
 - 6.4 Adjust the activity settings
- 7. BATTERY
- 8. PRECAUTIONS FOR USE
- 9. CONTACT US

1. CONTENTS



2. FIRST USE

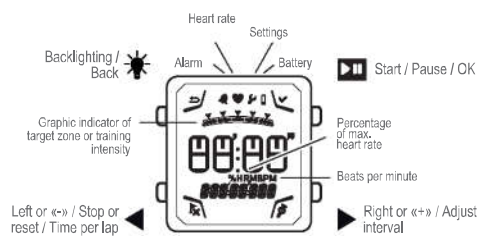
2.1 Starting the watch

- Press  for 3 seconds
- Adjust the watch by using the  and  buttons to move through the options and  to confirm (language ► time ► data ► gender ► date of birth ► units ► size ► weight).

2.2 Intuitive help

Adjustment principle for each setting:

- Press  to go to the modes.
- Choose with  then confirm.
- Go back with .

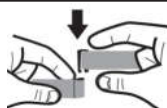


3. HEART RATE MONITOR BELT

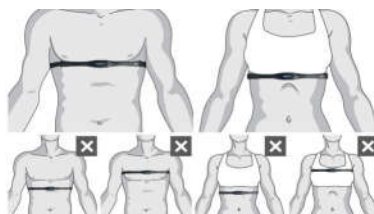
3.1 Installing the belt



a. Moisten the electrodes on the belt to optimise the heart rate signal reception.



b. Open the belt using the clip located on the side of the belt



- c. Place the belt on your torso and close it
d. Tighten the belt, making sure that the electrodes are pressed against your torso.

3.2 Precautions for use

This device is designed for use in sports and leisure activities. It is not a medical monitoring device. The information on this device or in this booklet is for guidance only and should only be used to monitor a medical condition after consulting and obtaining agreement from your doctor.

Finally, due to possible interference caused by the radio transmission system, we recommend that cardiac pacemaker wearers do not use a heart rate monitor using this technology.

4. START AND FOLLOW AN ACTIVITY

4.1 Free mode

This mode enables you to follow your sports activity.

4.1.1 Launch an activity

- Press **▶|** to go to the modes.
- Confirm **✓** by choosing **ACTIVITY**
- Choose the **ACTIVITY** mode with **◀▶** then confirm **✓**
- Press **▶|** to launch the activity.

4.1.2 Pause

- Press **▶|**

4.1.3 Stop an activity

- Press **⏏**
- Press **✕**
- Save **✓** or don't save **✕** with **◀▶** then confirm **✓**

4.2 Interval training mode

Create your interval training by defining:

- **WARM UP** : your warm-up time.
- **ACTION** : your acceleration time / quick exercises.
- **REST** : your recovery time / slow exercises.
- **REPEAT** : the number for acceleration (**ACTION**) and recovery (**REST**) in a series.
- **SERIES** : the number of exercise series **ACTION - REST**
- **BREAK** : your time between 2 exercise series "!" . **ACTION - REST**
- **COOL** : your time for finishing the session/stretching.

4.2.1 Access interval training mode

- Press **▶|** to go to the modes.
- Confirm **✓** by choosing **ACTIVITY**
- Choose the **INTERVAL** mode with **◀▶** then confirm **✓**
- During first use, adjust your workout with **◀▶** then confirm **✓**

If you want to change your workout, go to the workout mode, press **⌘** then adjust with **◀▶** then confirm **✓**

Press **▶|** to launch an activity.

4.2.2 Change data screen during an activity

- Press **▶**

4.2.3 Pause

- Press **▶|**

4.2.4 Stop an activity

- Press **▶|**
- Press **✕**
- Save **✓** or don't save **↶** with **◀▶** then confirm **✓**

5. VIEW YOUR ACTIVITY

5.1 View the sessions

You can view the information from your sessions directly on your watch:

- Press **▶|** to go to the modes.
- Choose **HISTORY** with **◀▶** then confirm **✓**
- Choose the activity you want with **◀▶** then confirm **✓**

6. SETTINGS

6.1 Adjust the time, date, alarm and language

- Press **►** to go to the modes.
- Confirm **✓** by choosing **SETTINGS**
- Choose **GENERAL** with **◀▶** then confirm **✓**
- Choose **TIME** to adjust the time, **DATE** to adjust the date, **ALARM** to adjust the alarm with **◀▶** then confirm **✓**
- To activate the alarm, select **ON** in the alarm mode with **◀▶** then confirm **✓**

6.2 Adjust the activity settings

(from the time screen)

- Press **►** to go to the modes.
- Confirm **✓** by choosing **SETTINGS**
- Choose **ACTIVITY** with **◀▶** then confirm **✓**
- For each setting, choose with **◀▶** then confirm **✓**
- Choose the unit of measurement for heart rate > **SETTINGS FC BPM** or in % **Fcmax** (maximum heart rate %).

6.3 Adjust user settings

(from the time screen)

- Press **►** to go to the modes..
- Confirm **✓** by choosing **SETTINGS FC BPM**
- Choose **USER** with **◀▶** then confirm **✓**

- For each setting, choose with ◀▶ then confirm ✓
- **M** : man / **F** : woman.
- **AGE**
- **HEIGHT**
- **HEIGHT**
- **HR REST** : resting heart rate.
- **Max. HR** : maximum heart rate.

6.4 Pairing the heart rate monitor belt

The cardio frequency belt must be paired with the watch in order to be recognised.

It is therefore necessary to pair it again if you use a new heart rate monitor belt. To pair the belt, place it on your torso, following the instructions in section 3.1

- Press ▶ to go to the modes.
- Confirm ✓ by choosing **SETTINGS FC BPM**
- Choose **BELT**

7. BATTERY

Battery: CR2032 battery

Waterproof design: 5 ATM, swimming resistant.

7.1 Warning



Watch battery flat



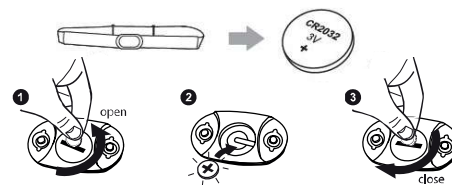
Belt battery flat

7.2 Changing the battery

7.2.1 Watch

To change your watch's battery, contact your Decathlon store's workshop. If you change it yourself, you risk damaging the seal and losing the waterproofing.

7.2.2 Belt



8. PRECAUTIONS FOR USE



9. CONTACT US

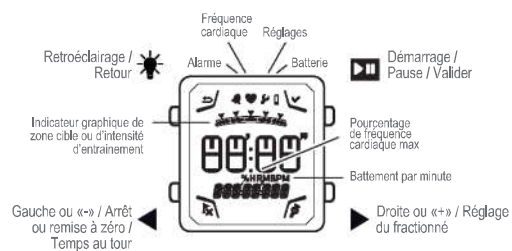
We would like your feedback on the quality, functionality and use of our products: support@geonaute.com
We will reply as soon as possible



DECATHLON hereby declares that the ONRHYTHM 500 device complies with essential requirements and with other relevant stipulations of the RED 2014/53/EU directive. The EU declaration of conformity is available at the following web link: https://support.decathlon.fr/onrhythm500_doc

SOMMAIRE

1. **CONTENU**
2. **PREMIÈRE UTILISATION**
 - 2.1 Démarrage de la montre
 - 2.2 Aide intuitive
3. **CEINTURE CARDIOFRÉQUENCÉMÈTRE**
 - 3.1 Mise en place de la ceinture
 - 3.2 Précautions d'usage
4. **DÉMARRER ET SUIVRE UNE ACTIVITÉ**
 - 4.1 Mode libre
 - 4.2 Mode fractionné
5. **VISUALISER SON ACTIVITÉ**
6. **RÉGLAGES**
 - 6.1 Régler l'heure, la date, l'alarme et la langue
 - 6.2 Régler les paramètres d'activité
 - 6.3 Régler les paramètres utilisateur
 - 6.4 Appairage ceinture cardiofréquencemètre
7. **PILE**
8. **PRÉCAUTIONS D'EMPLOI**
9. **CONTACTEZ-NOUS**

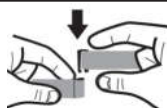


3. CEINTURE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

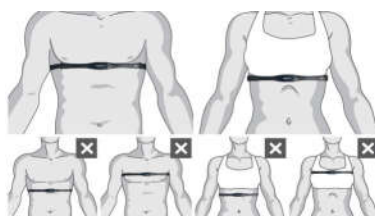
3.1 Mise en place de la ceinture



a. Humidifiez les électrodes de la ceinture afin de d'optimiser la réception du signal de fréquence cardiaque.



b. Ouvrez la ceinture à l'aide de l'attache placée sur le côté de la ceinture



FR

- c. Placez la ceinture sur votre torse et refermez la
- d. Serrez correctement la ceinture en vous assurant que les électrodes soient bien plaquées contre votre torse.

3.2 Précautions d'usage

Cet appareil est conçu pour un usage de sports et de loisirs. Ce n'est pas un appareil de suivi médical. Les informations de cet appareil ou de ce livret ne sont qu'indicatives et ne doivent être utilisées dans le suivi d'une pathologie

4.2.1 Accéder au mode fractionné

- Appuyez  pour aller dans les modes.
- Validez  en choisissant **ACTIVITE**
- Choisissez le mode **FRACTIONNE** avec  puis validez 
- Lors de la première utilisation réglez votre entraînement avec  puis validez 

Si vous souhaitez modifier votre entraînement, allez dans le mode entraînement, appuyer sur  puis régler avec  puis validez 
Appuyez  pour lancer l'activité.

4.2.2 Changer d'écran de données pendant l'activité

- Appuyez sur 

4.2.3 Mettre en pause

- Appuyez sur 

4.2.4 Arrêter une activité

- Appuyez sur 
- Appuyez sur 
- Sauvegardez  ou ne pas sauvegardez  avec  puis validez 

5. VISUALISER SON ACTIVITÉ

5.1 Visualiser les séances

Vous pouvez visualiser les informations de vos séances directement dans votre montre :

- Appuyez  pour aller dans les modes.
- Choisissez **HISTORIQUE** avec  puis validez 
- Choisissez l'activité que vous souhaitez avec  puis validez 

6. RÉGLAGES

6.1 Régler l'heure, la date, l'alarme et la langue

- Appuyez  pour aller dans les modes.
- Validez  en choisissant **RÉGLAGES**
- Choisissez **GENERAL** avec  puis validez 
- Choisissez **HEURE** pour régler l'heure, **DATE** pour régler la date, **ALARME** pour régler l'alarme avec  puis validez 
- Pour activer l'alarme, sélectionnez **ON** dans le mode alarme avec  puis validez 

6.2 Régler les paramètres d'activité

(à partir de l'écran heure)

- Appuyez  pour aller dans les modes.
 - Validez  en choisissant **RÉGLAGES**
 - Choisissez **ACTIVITE** avec  puis validez 
 - Pour chaque paramètre, choisissez avec  puis validez 
 - Choisissez l'unité de mesure de la fréquence cardiaque > **REGLAGE**
- FC BPM** ou en **% Fcmax** (% fréquence cardiaque maximale).

6.3 Régler les paramètres utilisateur

(à partir de l'écran heure)

- Appuyez  pour aller dans les modes..
- Validez  en choisissant **REGLAGE**
- Choisissez **UTILISATEUR** avec  puis validez 

7.1 Avertissement



Pile de la montre déchargée



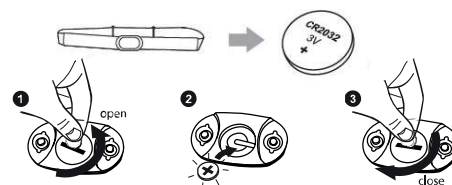
Pile de la ceinture déchargée

7.2 Changement des piles

7.2.1 Montre

Pour changer la pile de votre montre, adressez vous à l'atelier de votre magasin Decathlon. En la changeant vous-même, vous risquez d'endommager le joint et de perdre l'étanchéité.

7.2.2 Ceinture



8. PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

FR



9. CONTACTEZ-NOUS

Nous sommes à l'écoute de vos remontées d'informations, quant à la qualité, la fonctionnalité ou l'usage de nos produits : support@geonaute.com
Nous nous engageons à vous répondre dans les plus brefs délais.



Par la présente DECATHLON déclare que l'appareil ONRHYTHM 500 est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes de la directive RED 2014/53/EU. La déclaration de conformité UE est disponible au lien internet suivant : https://support.decathlon.fr/onrhythm500_doc

TABLA DE CONTENIDO

- 1. **CONTENIDO**
- 2. **PRIMER USO**
 - 2.1 Inicio del reloj
 - 2.2 Ayuda intuitiva
- 3. **CINTURÓN DE MONITORIZACIÓN DE FRECUENCIA CARDÍACA**
 - 3.1 Configuración del cinturón
 - 3.2 Precauciones de uso
- 4. **COMENZAR Y SEGUIR UNA ACTIVIDAD**
 - 4.1 Modo libre
 - 4.2 Modo de intervalo
- 5. **VER SU ACTIVIDAD**
- 6. **AJUSTES**
 - 6.1 Ajustar la hora, la fecha, la alarma y el idioma
 - 6.2 Ajuste la configuración de la actividad
 - 6.3 Ajustar la configuración de usuario
 - 6.4 Emparejamiento del cinturón de monitorización de frecuencia cardíaca
- 7. **PILA**
- 8. **PRECAUCIONES DE USO**
- 9. **CONTACTE CON NOSOTROS**

1. CONTENIDO

ES



Cinturón de monitorización
de frecuencia cardíaca



2. PRIMER USO

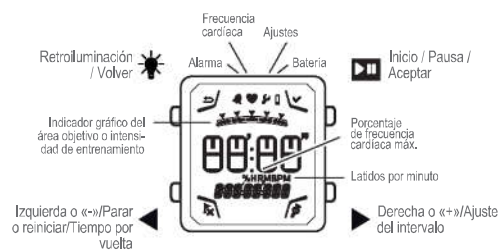
2.1 Inicio del reloj

- Pulsa  durante 3 segundos
- Ajuste el reloj con los botones  y  para avanzar y  para confirmar (idioma ► hora ► fecha ► sexo ► fecha de nacimiento ► unidades ► altura ► peso).

2.2 Ayuda intuitiva

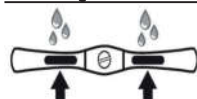
Principio de configuración para cada ajuste:

- Pulse  para ir a los modos.
- Elija con  y confirme.
- Volver atrás con .

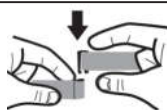


3. CINTURÓN DE MONITORIZACIÓN DE FRECUENCIA CARDÍACA

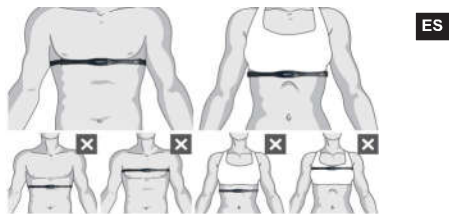
3.1 Configuración del cinturón



a. Humedece los electrodos del cinturón para optimizar la recepción de la señal de frecuencia cardíaca.



b. Abre el cinturón con el clip en el costado del cinturón.



- c. Coloca el cinturón sobre tu torso y abróchalo.
d. Aprieta el cinturón asegurándote de que los electrodos estén apretados contra tu pecho.

3.2 Precauciones de uso

Este dispositivo está diseñado para el uso deportivo y de ocio. No es un dispositivo de supervisión médica. La información incluida en este dispositivo o este folleto es solo orientativa y solo debe utilizarse para el seguimiento de una afección médica previa consulta y de acuerdo con el médico.

Finalmente, debido a las posibles alteraciones causadas por el sistema de transmisión de radio, no recomendamos que los usuarios de marcapasos cardíacos utilicen un medidor de frecuencia cardíaca que utilice esta tecnología.

4. COMENZAR Y SEGUIR UNA ACTMIDAD

4.1 Modo libre

Este

4.2.1 Ir al modo de intervalo

- Pulse  para ir a los modos.
 - Confirme  seleccionando **ACTIVIDAD**
 - Elija el modo **SERIES** con  y confirme 
 - Durante el primer uso, configure su entrenamiento con  y confirme 
- y luego ajuste con  Pulse  para iniciar la actividad. 
- Pulse  para iniciar la actividad.

4.2.2 Cambiar la pantalla de datos durante la actividad

- Pulse 

4.2.3 Poner en pausa

- Pulse 

4.2.4 Detener una actividad

- Pulse 
- Pulse 
- Guardar  o no guardar  con  y confirme 

5. VER SU ACTIVIDAD

5.1 Ver sesiones

Puede ver la información de sus sesiones directamente en su reloj:

- Pulse  para ir a los modos.
- Elija **HISTORIAL** con  y confirme 
- Elija la actividad que desea con  y confirme 

6. CONFIGURACIÓN

6.1 Ajustar la hora, la fecha, la alarma y el idioma

- Pulse **▶||** para ir a los modos.
- Confirme **✓** seleccionando **AJUSTES**
- Elija **GENERAL** con **◀▶** y confirme **✓**
- Elija **HORA** para ajustar la hora, **FECHA** para ajustar la fecha, **ALARMA** para ajustar la alarma con **◀▶** y después confirme **✓**
- Para activar la alarma, seleccione **ON** en el modo de alarm

- Para cada parámetro, elija con ◀▶ y luego confirme ✓
- **M** : hombre / **F** : mujer
- **EDAD**
- **ALTURA**
- **CARDIO PAUSA** : frecuencia cardíaca en reposo.
- **FC máx** : frecuencia cardíaca máxima.

ES

6.4 Emparejamiento del cinturón de monitorización de frecuencia cardíaca

El cinturón de medición de la frecuencia cardíaca debe emparejarse con el reloj para su reconocimiento.

Por lo tanto, es necesario realizar un nuevo emparejamiento en caso de que se utilice un nuevo cinturón de monitorización de ritmo cardíaco.

Para emparejarlo, coloca el cinturón sobre el pecho siguiendo las instrucciones de la sección 3.1

- Pulse ▶❏ para ir a los modos.
- Confirme ✓ seleccionando **AJUSTES FC BPM**
- Elija: Cinturón de monitorización de frecuencia cardíaca

7. BATERÍA

Batería: CR2032.

Impermeabilidad: 5 ATM, resistente al agua.

7.1 Advertencia



Pila del reloj agotada



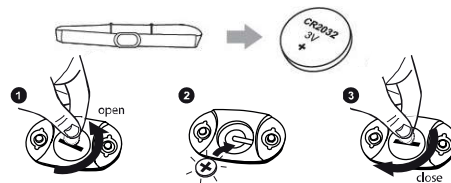
Pila del cinturón agotada

7.2 Cambio de pilas

7.2.1 Reloj

Para cambiar la batería del reloj, ponte en contacto con el taller de tu tienda Decathlon. Al cambiarlo tú mismo, corres el riesgo de dañar la junta y perder la estanqueidad.

7.2.2 Cinturón de monitorización de frecuencia cardíaca



8. PRECAUCIONES DE USO

ES



9. CONTACTE CON NOSOTROS

Apreciamos sus comentarios sobre la calidad, funcionalidad o uso de nuestros productos support@geonaute.com

Nos comprometemos a responderle lo antes posible



Por la presente, DECATHLON declara que el aparato ONRHYTHM 500 cumple con los requisitos esenciales y con las demás disposiciones pertinentes de la directiva RED

INHALT

1. INHALT
2. ERSTER GEBRAUCH
 - 2.1 Uhr starten
 - 2.2 Intuitive Hilfe
3. HERZFREQUENZMESSGURT
 - 3.1 Gurt anlegen
 - 3.2 Vorsichtsmaßnahmen
4. AKTIVITÄT STARTEN UND VERFOLGEN
 - 4.1 Freier Modus
 - 4.2 Fraktionierter Modus
5. AKTIVITÄT VISUALISIEREN
6. EINSTELLUNGEN
 - 6.1 Uhrzeit, Datum, Alarm und Sprache einstellen
 - 6.2 Die Parameter der Aktivität einstellen
 - 6.3 Benutzerparameter einstellen
 - 6.4 Kopplung des Herzfrequenzmessers
7. BATTERIE
8. VORSICHTSMAßNAHMEN
9. KONTAKTIEREN SIE UNS

1. INHALT



Herzfrequenzmessgurt

DE

2. ERSTER GEBRAUCH

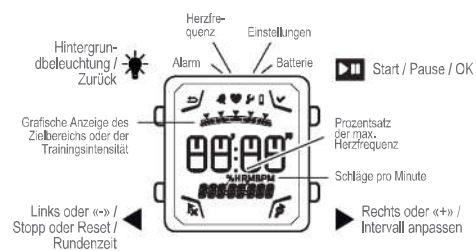
2.1 Uhr starten

- Drücken Sie 3 Sekunden lang auf .
- Stellen Sie die Uhr mithilfe der Knöpfe  und  ein, um das Display zu wechseln und , um zu validieren (Sprache ► Uhrzeit ► Datum ► Geschlecht ► Geburtsdatum ► Einheiten ► Größe ► Gewicht).

2.2 Intuitive Hilfe

Parameter einstellen:

- Drücken Sie , um die Modi aufzurufen.
- Wählen Sie mit  und  und validieren Sie.
- Zurück mit .

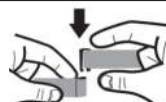


3. HERZFREQUENZMESSGURT

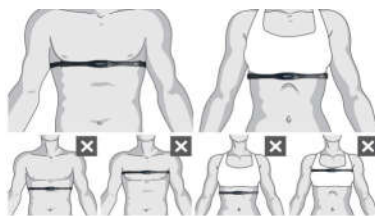
3.1 Gurt anlegen



a. Befeuchten Sie die Elektroden des Gurts für einen optimalen Empfang des Herzfrequenzsignals.



b. Öffnen Sie den Verschluss an der Seite des Gurts.



DE

- c. Legen Sie den Gurt um Ihren Brustkorb und schließen Sie ihn.
- d. Ziehen Sie den Gurt fest und vergewissern Sie sich, dass die Elektroden fest in Ihrem am Brustkorb anliegen.

3.2 Vorsichtsmaßnahmen

Dieses Gerät wurde für Sport- und Freizeitaktivitäten entwickelt. Es ist kein medizinisches Überwachungsgerät. Die Informationen, die dieses Geräts ausgibt, bzw. die Informationen in dieser Bedienungsanleitung sind lediglich Richtwerte und dürfen ausschließlich mit den Empfehlungen und dem Einverständnis Ihres Arztes genutzt werden.

Aufgrund möglicher Störungen durch das Funkübertragungssystem raten wir Trägern von Herzschrittmachern von der Verwendung eines Herzfrequenzmessers mit dieser Technologie ab.

4. AKTIVITÄT STARTEN UND VERFOLGEN

4.1 Freier Modus

Mit diesem Modus können Sie Ihre sportliche Aktivität verfolgen.

4.1.1 Eine Aktivität starten

- Drücken Sie **▶II**, um die Modi aufzurufen.
- Validieren Sie **✓** durch die Auswahl von **AKTIVITÄT**
- Wählen Sie den Modus **AKTIVITÄT** mit **◀▶** und validieren Sie **✓**
- Drücken Sie **▶II**, um die Aktivität zu starten.

4.1.2 Unterbrechen

- Drücken Sie auf **▶II**

4.1.3 Aktivität anhalten

- Drücken Sie auf **▶II**
- Drücken Sie auf **✕**
- Speichern Sie **✓** oder speichern Sie **✕** nicht mit **▶▶** und validieren Sie **✓**

4.2 Fraktionierter Modus

Erstellen Sie Ihr Intervalltraining mit der Definition folgender Parameter:

- **AUFWÄRM.** : Ihre Aufwärmzeit.
- **BELASTUNG** : Ihre Belastungsphase / schnelle Übungen.
- **ERHOLUNG** : Ihre Erholungsphase / langsame Übungen.
- **WIEDERHOLEN** : die Anzahl der Belastungsphasen **BELASTUNG** und der Erholungsphasen (**ERHOLUNG**) in einer Serie.
- **SERIEN** : die Anzahl der Übungsserien **BELASTUNG - ERHOLUNG**
- **PAUSE** : Ihre Zeit zwischen 2 Übungsserien **BELASTUNG - ERHOLUNG**
- **ABKÜHLEN** : Ihre Zeit am Ende der Trainingseinheit / Dehnungsphase.

4.2.1 Fraktionierter Modus

- Drücken Sie , um die Modi aufzurufen.
- Validieren Sie  durch Auswahl von **AKTIVITÄT**
- Wählen Sie den Modus **INTERVALL-TRAINING** mit  und validieren Sie 
- Beim ersten Gebrauch regeln Sie Ihre Trainingseinheit mit  und validieren Sie , regeln mit  Drücken Sie  um die Aktivität zu starten 

DE

Drücken Sie , um die Aktivität zu starten.

4.2.2 Datenanzeige während der Aktivität wechseln

- Drücken Sie auf 

4.2.3 Unterbrechen

- Drücken Sie auf 

4.2.4 Eine Aktivität anhalten

- Drücken Sie auf 
- Drücken Sie auf 
- Speichern Sie  oder speichern Sie  nicht mit  und validieren 

5. AKTIVITÄT VISUALISIEREN

5.1 Trainingseinheiten anzeigen

Sie können die Informationen über Ihre Trainingseinheiten direkt auf Ihrer Uhr anzeigen:

- Drücken Sie , um die Modi aufzurufen.
- Wählen Sie **VERLAUF** mit  und validieren 
- Wählen Sie die gewünschte Aktivität mit  und validieren Sie 

6. EINSTELLUNGEN

6.1 Uhrzeit, Datum, Alarm und Sprache einstellen

- Drücken Sie **OK**, um die Modi aufzurufen.
- Validieren Sie **✓** durch Auswahl von **GESPEICH**
- Wählen Sie **ALLGEMEIN** mit **◀▶** und validieren Sie **✓**
- Wählen Sie **UHRZEIT** zum Einstellen der Uhrzeit, **DATUM** zum Einstellen des Datums, **ALARM** zum Einstellen de

- Wählen Sie BENUTZER mit ◀▶ und validieren Sie ✓
- Für jeden Parameter wählen Sie mit ◀▶ und validieren ✓
- **M** : Mann / **F** : Frau.
- **ALTER**
- **GRÖßE**
- **GRÖßE**
- **HF RUHE** : Herzfrequenz in der Ruhephase.
- **Max. HF** : Max. Herzfrequenz.

DE

6.4 Kopplung des Herzfrequenzmessers

Der Herzfrequenzmessgurt muss mit einer Uhr gekoppelt werden, um erkannt zu werden.

Wenn Sie einen neuen Herzfrequenzmessgurt verwenden, müssen Sie den Kopplungsvorgang erneut durchführen.

Um den Kopplungsvorgang durchzuführen, positionieren Sie den Gurt auf Ihrem Brustkorb und folgen den Anweisungen im Abschnitt 3.1

- Drücken Sie **PAUSE**, um die Modi aufzurufen.
- Validieren Sie ✓ durch die Auswahl von **GESPEICH FC BPM**
- Wählen Sie Herzfrequenzmessgurt

7. BATTERIE

Batterie: CR2032

Wasserdichtheit: 5 ATM, schwimmt.

8. VORSICHTSMASSNAHMEN



DE

9. KONTAKTIEREN SIE UNS

Geme können Sie uns Ihre Kommentare und Anmerkungen in Bezug auf die Qualität, die Funktionalität oder die Verwendung unserer Produkte mitteilen: support@geonaute.com.

Wir bemühen uns, Ihnen so schnell wie möglich zu antworten



Hiermit erklärt DECATHLON, dass das Gerät ONRHYTHM 500 den wesentlichen Anforderungen und relevanten Verfügungen der Richtlinie RED 2014/53/EU entspricht. Die EU-Konformitätserklärung ist unter folgendem Link erhältlich: https://support.decathlon.fr/onrhythm500_doc

SOMMARIO

1. **CONTENUTO**
2. **PRIMO UTILIZZO**
 - 2.1 Avvio dell'orologio
 - 2.2 Aiuto intuitivo
3. **CINTURA CARDIOFREQUENZIMETRICA**
 - 3.1 Installazione della cintura
 - 3.2 Precauzioni d'uso
4. **AVVIARE E SEGUIRE UN'ATTIVITÀ**
 - 4.1 Modalità libera
 - 4.2 Modo frazionato
5. **VISUALIZZARE LA PROPRIA ATTIVITÀ**
6. **IMPOSTAZIONI**
 - 6.1 Impostare l'ora, la data, l'allarme e la lingua
 - 6.2 Impostare i parametri d'attività
 - 6.3 Impostare i parametri utilizzatore
 - 6.4 Accoppiamento cintura cardiofrequenzimetrica
7. **BATTERIA**
8. **PRECAUZIONI PER L'USO**
9. **CONTATTATECI**

1. CONTENUTO



Cintura cardiofrequenzimetrica



IT

2. PRIMO UTILIZZO

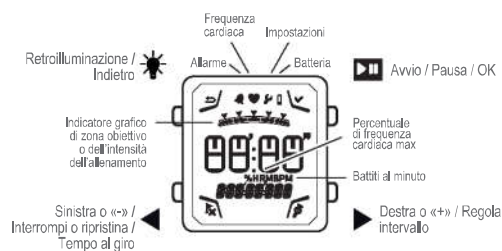
2.1 Avvio dell'orologio

- Premete  per 3 secondi
- Regolare l'orologio utilizzando i pulsanti  e  per avanzare e  per confermare (lingua ► ora ► data ► genere ► data di nascita ► unità ► statura ► peso).

2.2 Aiuto intuitivo

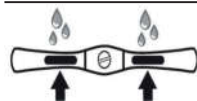
Principio di regolazione per ogni impostazione:

- Premere  per andare nelle modalità.
- Scegliere con  poi confermare.
- Tornare indietro con .

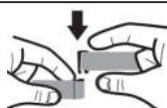


3. CINTURA CARDIOFREQUENZIMETRICA

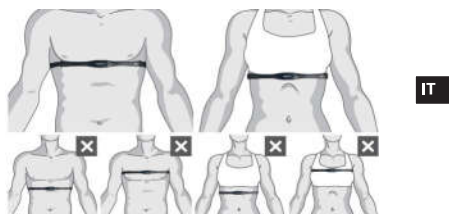
3.1 Installazione della cintura



a. Inumidire gli elettrodi della cintura in modo da ottimizzare la ricezione del segnale di frequenza cardiaca.



b. Aprire la cintura utilizzando il fermaglio posto sul suo lato



- c. Sistemate la cintura sul busto e chiudetela
d. Stringete la cintura assicurandovi che gli elettrodi siano premuti contro il busto.

3.2 Precauzioni d'uso

Questo dispositivo è progettato per l'uso durante l'attività sportiva e il tempo libero. Non è un dispositivo di monitoraggio medico. Le informazioni su questo apparecchio o su questo libretto sono solo indicative e vanno utilizzate nel controllo di una patologia esclusivamente dopo avere consultato il proprio medico e averne ottenuto il consenso.

A causa delle possibili interferenze prodotte dal sistema di trasmissione radio, infine, sconsigliamo ai portatori di stimolatori cardiaci di utilizzare un cardiofrequenzimetro che utilizzi questa t

4. AVVIARE E SEGUIRE UN'ATTIVITÀ

4.1 Modalità libera

Questa modalità permette di seguire la propria attività sportiva.

4.1.1 Lanciare un'attività

- Premere **▶II** per andare nelle modalità.
- Confermare **✓** scegliendo **ATTIVITÀ**.
- Scegliere la modalità **ATTIVITÀ** con **◀▶** poi confermare **✓**.
- Premere **▶II** per lanciare l'attività.

4.1.2 Mettere in pausa

- Premere **▶II**

4.1.3 Arrestare un'attività

- Premere **▶II**
- Premere **✕**
- Salvare **✓** o non salvare **✕** con **◀▶** poi confermare **✓**

4.2 Modo frazionato

Creare il proprio allenamento frazionato definendo::

- **WARM UP** : il tempo di riscaldamento.
- **ACTION** : il tempo delle accelerazioni / esercizi rapidi.
- **REST** : il tempo di recupero / esercizi lenti.
- **REPEAT** : il numero di accelerazioni **ACTION** e di recuperi (**REST**) in una serie.
- **SERIES** : il numero di serie di esercizi **ACTION - REST**
- **BREAK** : il tempo tra 2 serie di esercizi **ACTION - REST**
- **COOL** : il tempo di fine sessione / di stretching.

4.2.1 Accesso alla modalità frazionata

- Premere **▶II** per andare nelle modalità.
- Confermare **✓** scegliendo ATTIVITÀ
- Scegliere la modalità INTERVAL con **◀▶** poi confermare **✓**
- In occasione del primo utilizzo, impostare l'allenamento con **◀▶** poi confermare **✓**

Poi impostare con **↵** Premere **◀▶** per lanciare l'attività **✓**

Premere **▶II** per lanciare l'attività.

IT

4.2.2 Cambiare la schermata dei dati durante l'attività

- Premere **▶**

4.2.3 Mettere in pausa

- Premere **▶II**

4.2.4 Arrestare un'attività.

- Premere **▶II**
- Premere **✕**
- Salvare **✓** o non salvare **↵** con **◀▶** poi confermare **✓**

5. VISUALIZZARE L'ATTIVITÀ

5.1 Visualizzare le sessioni

Si possono visualizzare le informazioni sulle proprie sessioni direttamente sull'orologio :

- Premere **▶II** per andare nelle modalità.
- Scegliere HISTORY con **◀▶** poi confermare **✓**
- Scegliere l'attività desiderata con **◀▶** poi confermare **✓**

6. REGOLAZIONI

6.1 Impostare l'ora, la data, l'allarme e la lingua.

- Premere **▶|** per andare nelle modalità.
- Confermare **✓** scegliendo **SETTINGS**
- Scegliere **GENERAL** con **◀▶** poi confermare **✓**
- Scegliere **TIME** per impostare l'ora, **DATE** per impostare la data, **ALARM** per impostare l'allarme con **◀▶** poi confermare **✓**
- Per attivare l'allarme, selezionare **ON** nella modalità allarme con **◀▶** poi confermare **✓**

6.2 Impostare i parametri d'attività

(dalla schermata ora)

- Premere **▶|** per andare nelle modalità.
- Confermare **✓** scegliendo **SETTINGS**
- Scegliere **ATTIVITÀ** con **◀▶** poi confermare **✓**
- Per ogni parametro, scegliere con **◀▶** poi confermare **✓**
- Scegliere l'unità di misura della frequenza cardiaca > **SETTINGS FC**
BPM o in **% Fcmax** (% frequenza cardiaca massima)

6.3 Impostare i parametri utilizzatore

(dalla schermata ora)

- Premere **▶|** per andare nelle modalità.
- Confermare **✓** scegliendo **SETTINGS FC BPM**
- Scegliere **USER** con **◀▶** poi confermare **✓**

- Per ogni parametro, scegliere con ◀▶ poi confermare ✓
- M : uomo / F : donna.
- **ETA**
- **STATURA**
- **STATURA**
- **HR REST** : frequenza cardiaca a riposo.
- **Max. HR** : frequenza cardiaca massima.

IT

6.4 Accoppiamento cintura cardiofrequenzimetrica

La cintura pettorale per la misurazione della frequenza cardiaca deve essere associata all'orologio affinché venga riconosciuta.

Nel caso in cui utilizzate una nuova cintura cardiofrequenzimetrica, quindi, occorre procedere a un nuovo accoppiamento. Per effettuare l'accoppiamento, sistemare la cintura sul busto seguendo le istruzioni del paragrafo 3.1

- Premere ▶❏ per andare nelle modalità.
- Confermare ✓ scegliendo **SETTINGS FC BPM**
- Scegliere Cintura cardiofrequenzimetrica

7. BATTERIA

Batteria: CR2032

Impermeabilità: 5 ATM, resistenti al nuoto.

7.1 Avvertenza



Batteria orologio scarica



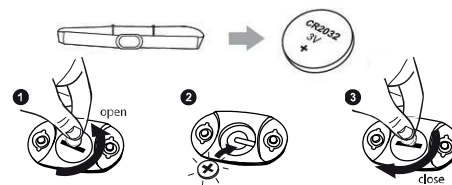
Batteria cintura scarica

7.2 Sostituzione delle pile

7.2.1 Orologio

Per sostituire la pila dell'orologio, rivolgetevi al laboratorio del negozio Decathlon. Sostituendola da soli, rischiereste di danneggiare la guarnizione e di perdere la tenuta stagna.

7.2.2 Cintura



8. PRECAUZIONI PER L'USO



9. CONTATTATECI

Siamo a disposizione dei vostri feedback informativi riguardanti la qualità, la funzionalità e l'uso dei nostri prodotti: support@geonaute.com.
Ci impegniamo a rispondere al più presto

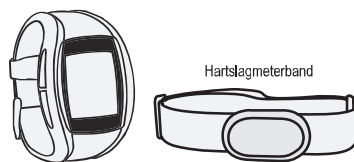


Con la presente, DECATHLON dichiara che l'apparecchio ONRHYTHM 500 è conforme ai requisiti minimi e alle altre relative disposizioni della direttiva RED 2014/53/EU. La dichiarazione di conformità EU è disponibile al seguente link: https://support.decathlon.fr/onrhythm500_doc

INHOUDSOPGAVE

1. **INHOUD**
2. **EERSTE INGEBRUIKNEMING**
 - 2.1 het horloge starten
 - 2.2 Intuïtieve help
3. **HARTSLAGMETERBAND**
 - 3.1 De band aandoen
 - 3.2 Voorzorgsmaatregelen
4. **STARTEN EN EEN ACTIVITEIT UITVOEREN**
 - 4.1 Vrije modus
 - 4.2 Intervaltraining
5. **DE ACTIVITEIT WEERGEVEN**
6. **INSTELLINGEN**
 - 6.1 Het tijdstip, de datum, het alarm en de taal instellen
 - 6.2 De activiteitsparameters instellen
 - 6.3 De gebruikersinstellingen regelen
 - 6.4 Hartslagmeterband koppelen
7. **BATTERIJ**
8. **VOORZORGSMATREGELEN BIJ GEBRUIK**
9. **CONTACT OPNEMEN**

1. INHOUD



NL

2. EERSTE INGEBRUIKNEMING

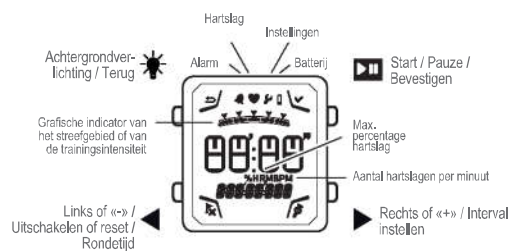
2.1 Het horloge starten

- Druk 3 seconden lang op .
- Stel het horloge in met behulp van de knoppen  en  om vooruit te gaan en  om te bevestigen (taal ► tijd ► datum ► geslacht ► geboortedatum ► eenheden ► lengte ► gewicht).

2.2 Intuïtieve help

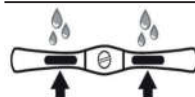
Aanpassingsprincipe voor elke instelling:

- Druk op  om toegang tot alle functies te krijgen.
- Kies met  en bevestig.
- Ga terug met .

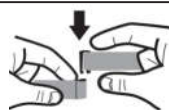


3. HARTSLAGMETERBAND

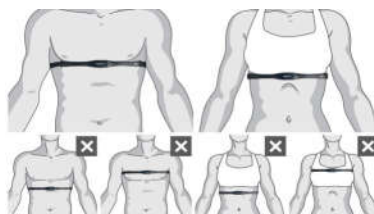
3.1 De band aandoen



a. Bevochtig de elektroden van de hartslagmeterband voor een optimale ontvangst van het hartslagsignaal.



b. Maak de band open met behulp van de bevestiging aan de zijkant van de band.



NL

- c. Doe de band om uw borst en maak hem dicht.
- d. Trek de band voldoende strak aan en controleer of de elektroden goed tegen de borstkas zijn gedrukt.

3.2 Voorzorgsmaatregelen

Dit apparaat is bedoeld voor gebruik in sport en recreatie. Het apparaat is geen medisch hulpmiddel. De informatie over dit apparaat of van deze handleiding zijn slechts indicatief en mogen alleen worden gebruikt voor het volgen van een aandoening na consultatie van uw arts en in overleg met hem/haar.

Om mogelijke storing door het radiosysteem te voorkomen, raden wij dragers van pacemakers af om een hartslagmeter te gebruiken die gebruik maakt van deze technologie.

4.2.1 De "Intervaltraining" functie openen

- Druk op **ALL** om toegang tot alle functies te krijgen.
 - Bevestig met **✓** door **ACTIVITEIT**
 - Kies de functie **TUSSENTIJD**: met **◀▶** en bevestig **✓**
 - Bij het eerste gebruik regelt u de training met **◀▶** en bevestig **✓**
- te drukken, regelt u met **↶** Druk op **▶▶** om de activiteit te starten **✓**
Druk op **▶▶** om de activiteit te starten.

NL

4.2.2 Van datascherm veranderen tijdens de activiteit

- Druk op **▶**

4.2.3 Op pauze zetten

- Druk op **▶||**

4.2.4 Een activiteit stoppen

- Druk op **▶||**
- Druk op **✕**
- Opslaan **✓** of niet opslaan **↶** met **◀▶** . **✓**

5. DE ACTIVITEIT WEERGEVEN

5.1 Uw sessies weergeven

U kunt de informatie van uw sessies rechtstreeks weergeven op uw horloge:

- Druk op **▶||** om toegang tot alle functies te krijgen.
- Kies met **HISTORIE** en bevestig **◀▶** . **✓**
- en bevestig met **◀▶** . **✓**

6. INSTELLING

6.1 Wanneer het product wordt geladen, knippert het accu-logo

- Druk op **II** om toegang tot alle functies te krijgen.
- Bevestig met **✓** door **INSTELLINGEN**
- Kies **ALGEMEEN** met **◀▶** en bevestig **✓**
- Kies **TIJD** om de tijd in te stellen, **DATUM** om de datum in te stellen, **ALARM** om het alarm in te stellen **◀▶** en vervolgens bevestigen met **✓**
- Kies **AAN** om het alarm te activeren in de alarmfunctie met **◀▶** en bevestig met **✓**

6.2 Activiteitparameters instellen

(vanaf het tijdscherm)

- Druk op **II** om toegang tot alle functies te krijgen.
- Bevestig met **✓** door het kiezen van **INSTELLINGEN**
- Kies **ACTIVITEIT** met **◀▶** en bevestig **✓**
- Voor elke parameter kiezen met **◀▶** en bevestigen met **✓**
- De meeteenheid van de hartslag kiezen > **INSTELLINGEN FC BPM** of in **% Fcmax** (% maximale hartslag).

6.3 De gebruikersinstellingen regelen

(vanaf het tijdscherm)

- Druk op **II** om toegang tot alle functies te krijgen..
- Bevestig met **✓** te kiezen, **INSTELLINGEN FC BPM**
- Kies **GEBRUIKER** met **◀▶** en bevestig **✓**

- Voor elke parameter kiezen met ◀▶ en bevestigen met ✓
- **M** : man / **F** : vrouw.
- **LEEFTIJD**
- **LENGTE**
- **LENGTE**
- **HARTSLAG RUST** : hartslag in rust.
- **Max. Hartslag** : maximale hartslag.

NL

6.4 Hartslagmeterband koppelen

De hartslagband moet worden gekoppeld met het horloge, zodat hij wordt herkend.

Er moet daarom opnieuw worden gekoppeld indien u een andere hartslagband gebruikt. Voor het koppelen doet u de band om uw borst en volgt u de instructies van sectie 3.1

- Druk op **II** om toegang tot alle functies te krijgen.
- Bevestig met ✓ te kiezen. **INSTELLINGEN FC BPM**
- Kies Hartslagmeterband

7. ACCU

Accu: CR2032

Dichtheid: 5 ATM, bestand tegen zwemmen.

7.1 Waarschuwing



Batterij horloge leeg



Band horloge leeg

7.2 De batterijen vervangen

7.2.1 Horloge

Als u de batterij van uw horloge wilt vervangen, gaat u naar de werkplaats van uw Decathlon winkel. Als u het zelf doet, riskeert u dat de afdichting wordt beschadigd en het horloge niet langer meer waterdicht is.

7.2.2 Hartslagmeterband

