

EnVivo

SNEL START GIDS

MP3 PLAYER SPORT



VOORWOORD

Gefeliciteerd met de aankoop van deze EnVivo speler. Lees alstublieft aandachtig de instructies on deze snel start gids alvorens u het apparaat in gebruik neemt, en bewaar de gids voor toekomstig gebruik.

WAARSCHUWING:

De signalen gebruikt door deze monitor kunnen interfereren met een pacemaker of andere belangrijke apparaten. Consulteer voor gebruik de fabrikant van uw implantaat en uw arts.

BELANGRIJKE INFORMATIE

DIT PRODUCT IS ALLEEN VOOR SPORTDOELEINDEN, EN IS NIET BEDOELD OM ENIG MEDISCH ADVIES TE VERVANGEN.

De adviezen en trainingsprogramma's ontworpen door gekwalificeerde, verantwoordelijke coaches zijn gebaseerd op het laatste wetenschappelijk en technisch onderzoek. Desondanks kunnen zij niet in plaats komen van een medische consultatie en geen medisch advies vervangen.

Voordat u start met trainen, doet u er goed aan medisch advies in te winnen. Wij zijn ons niet compleet bewust van uw individuele fysische karakteristieken en gezondheid. Bovendien is de informatie die u aanlevert niet noodzakelijkerwijs in overeenstemming met uw gezondheidstoestand.

Daarom is het belangrijk om goed op te warmen en te rekken en strekken voor elke training en uw gezond verstand te gebruiken tijdens de training: ga niet over uw grenzen! Als u enige pijn ervaart, u zwak voelt, duizelig wordt, uitgeput raakt of kortademig wordt, stop direct met uw training. Als u traint, neemt u alle inherente risico's.

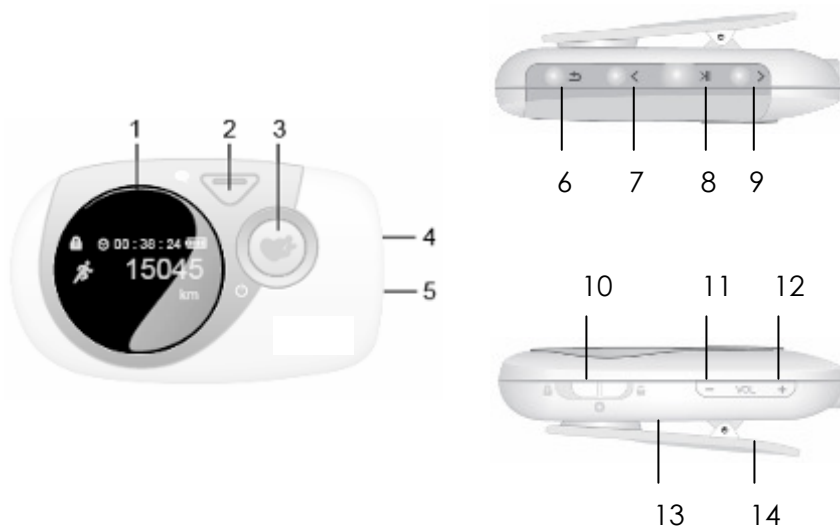
Consulteer uw arts om hartritme zones/doelen te specificeren die passen bij uw fitness niveau en gezondheidsconditie.










VEILIGHEIDSMATREGELEN

Lees alstublieft alle veiligheidsinformatie voordat u de Live-Lite speler gebruikt. Als u dit niet doet, kan dit onnodig letsel tot gevolg hebben.

1. Lees alstublieft alle informatie in deze handleiding en in andere bijgeleverde literatuur voordat u het apparaat gebruikt. Bewaar deze handleiding voor naslag in de toekomst.
2. Maak niet zelf inschattingen aan de hand van de meetresultaten en behandel uzelf niet. Neem contact op met een arts of aanbieder van gezondheidszorg voordat u begint met een gewichtsreductie- of oefenprogramma.
3. Consulteer voor gebruik uw arts indien u zwanger bent.
4. Gebruik het apparaat alleen zoals bedoeld. Gebruik het niet voor andere doeleinden.
5. Plaats geen zware objecten op het apparaat en houdt het apparaat op afstand van vocht, stof en rokerige omgevingen.
6. Gebruik geen water, chemicaliën of schoonmaakmiddelen om het apparaat schoon te maken. Maak het oppervlak schoon met een zacht kledingstuk.
7. Oefen geen extreme druk uit op de knoppen.
8. Houdt het apparaat weg van extreme hitte en koude. Het apparaat werkt alleen tussen 0° en 40°.
9. Om schade te voorkomen, zorg dat u het apparaat niet laat vallen of buigen.
10. Houdt het apparaat weg van sterke magnetische velden.
11. Het apparaat niet zelf uit elkaar halen of aanpassen.
12. Gebruik alleen onderdelen en accessoires die zijn goedgekeurd door Perception Digital. Onderdelen en accessoires die niet zijn goedgekeurd voor gebruik met dit apparaat kunnen het apparaat beschadigen.
13. Als u gebruik maakt van een USB kabel om bestanden te up- of downloaden, verwijder de kabel niet tijdens de gegevensoverdracht en zet het apparaat niet uit.
14. Data kan beschadigd raken als gevolg van schokken, blikseminslag en stroomstoringen.

UITERLIJK EN HOOFDFUNCTIES



	Knop	Naam knop
1	Scherm	
2		<ul style="list-style-type: none"> • Activeer Voice Out
3		<ul style="list-style-type: none"> • Start training
		<ul style="list-style-type: none"> • Power aan/uit
4	USB poort	
5	Oortelefoon jack	
6		<ul style="list-style-type: none"> • Ga terug naar het vorige niveau • Spilt de stopwatch tijdens training
7		<ul style="list-style-type: none"> • Vorige
8		<ul style="list-style-type: none"> • Bevestig selectie • Play / Pauze
9		<ul style="list-style-type: none"> • Volgende
10		<ul style="list-style-type: none"> • Schuif de knop naar links om de toetsen te vergrendelen • Schuif de knop naar het midden om naar het instellingenmenu te gaan • Schuif de knop naar rechts om de toetsen te ontgrendelen
11		<ul style="list-style-type: none"> • Volume omhoog
12		<ul style="list-style-type: none"> • Volume omlaag
13	Clip	
14	RESET gat	

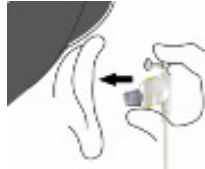
DRAAG DE HARTRITME OORTELEFOON

Draag uw hartritme oortelefoon zoals hieronder aangegeven zodat uw hartritme correct kan worden gemeten:

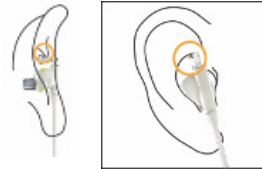
1. Duw de houder omlaag.



2. Breng de oortelefoon in met de houder omlaag.



3. Laat de houder los en controleer of deze stevig vast komt te zitten.




4. Zorg dat de kabel van de rechter oortelefoon achter uw nek langs gaat.



5. Start de Pre-Workout modus om de positive van de oortelefoons te controleren. (Kijk bij "Pre-Workout modus" voor meer informatie).

INSCHAKELEN

Houdt de  knop 3 seconden ingedrukt om het apparaat in te schakelen.

UITSCHAKELEN

Houdt de  knop ingedrukt totdat het scherm "Bye" weergeeft.

NOpmerking:

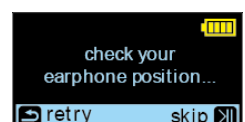
Uw apparaat zal automatisch uitschakelen als u deze een aantal minuten niet gebruikt.




OORTELEFOON KALIBRATIE

Draag uw hartritme oortelefoon en druk op de  knop om de oortelefoon kalibratie te starten. Het apparaat laat met animaties op het scherm zien hoe de oortelefoon gedragen dient te worden en start vervolgens automatisch de kalibratie.

Als de kalibratie mislukt zal een waarschuwingsbericht verschijnen.


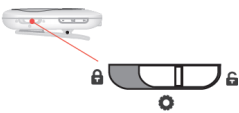








Controleer de oortelefoon en breng deze opnieuw in. Druk vervolgens op  knop om de kalibratie nogmaals te starten.


NOpmerkingen:

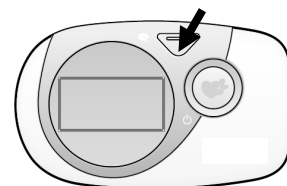
- i. Oortelefoon kalibratie is noodzakelijk als u het apparaat voor de eerste keer gebruikt.
- ii. Oortelefoon kalibratie is noodzakelijk als u start met trainen en de vorige kalibratie mislukt is.
- iii. U kunt in het instellingenmenu de oortelefoon handmatig laten kalibreren.

UW HARTRITME METEN

1. Draag uw hartritme oortelefoon.
2. Controleer of de  knop in de ontgrendel-positie staat. 
3. Druk op de  knop om de hartritmemeting te starten/pauzeren/hervatten. 
4. Druk op de  knop in de pauzestand om de hartritmemeting te stoppen. 
5. Trainingsresultaten worden weergegeven op het scherm. Druk op de  of  knoppen om andere trainingsinformatie weer te geven op het scherm: hartritme, verbrande calorieën en trainingstijd.






ACTIVEER VOICE OUT

De trainingsinformatie kan worden voorgelezen voor eenvoudigweg op de  knop te drukken tijdens de training.



PAS MIJN PROFIEL AAN

Het apparaat zal u vragen om persoonlijke gegevens in te voeren om het profiel aan te passen als u het apparaat de eerste keer gebruikt. U kunt het profiel ook aanpassen via "Setting→System→My Profile".

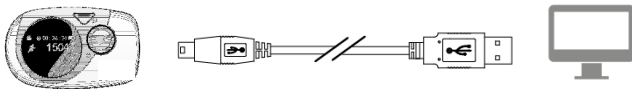
1. Druk op de  of  knop om  door een item te bladeren of de waarde te veranderen
2. Druk op de  knop om te  selectie te kiezen/bevestigen.

LUISTEREN NAAR MUZIEK

Zorg dat de schuifschakelaar in de ontgrendel-positie staat. Druk op de >|| knop om naar het muziekscherm te gaan.

VERBINDEN MET DE PC

Verbindt de MX-D100 met uw PC middels de meegeleverde USB kabel. Uw apparaat is uitgerust met een oplaadbare batterij. Na het verbinden met de PC begint het apparaat automatisch met opladen.



VERBINDEN MET HEARTPAL

1. Zoek de HeartPal software op de meegeleverde CD en installeer het op uw PC.
2. Verbindt de MX-D100 met uw PC
3. Ga naar het "Start" menu, selecteer Programs > HeartPal2 > HeartPal2 om het programma te starten
4. Selecteer "Sign Up" om uw nieuwe gebruikersnaam en wachtwoord te registreren
5. Vul alle gebruikersinformatie in in het gebruikersprofiel om een nieuw gebruikersaccount te maken
6. Na inloggen op uw account, selecteer "Yes" in het dialoogvenster om de trainingsdata up te loaden van het apparaat naar HeartPal.



7. Na het uploaden van de trainingsdata naar HeartPal zal alle trainingsdata van de MX-D100 worden verwijderd. U kunt de trainingsinformatie inzien via "HeartPal → My Exercise".

