

**PULSE
ON**

Quick guide

Guía rápida

Guide rapide

Kurzanleitung

Snabbguide

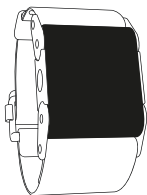
Pikaopas



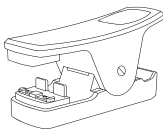
1. Box content

Contenido de la caja / Contenu de la boîte / Verpackungs-
inhalt / Förpackningen innehåller / Laatikon sisältö

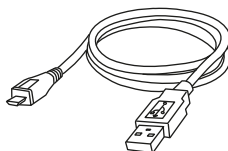
1. Device



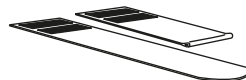
2. Charger clip



3. Charger cable (micro USB)



4. Additional strap (small)



+ Quick guide and
warranty booklet

ESP

1. Dispositivo
 2. Clip del cargador
 3. Cable del cargador
(micro USB)
 4. Correa adicional
(pequeña)
- + Guía rápida y folleto de
garantía

FR

1. Appareil
 2. Clip chargeur
 3. Câble chargeur
(micro USB)
 4. Bracelet
supplémentaire (petit)
- + Guide rapide et
carnet de garantie

DE

1. Gerät
2. Ladeklemme
3. Ladekabel
(Micro-USB)
4. Zusatzband (klein)
+ Kurzanleitung und
Garantieheft

SVE

1. Enhet
2. Laddningsklips
3. Laddningskabel
(mikro-USB)
4. Extra rem (kort)
+ Snabbguide och
garantibroschyr

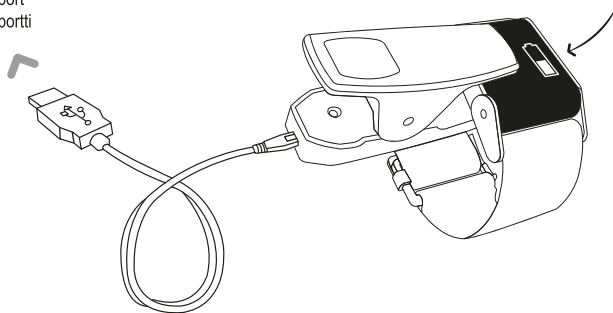
FI

1. Laite
2. Latausliitin
3. Latausjohto
(mikro USB)
4. Vaihtoranneke
(lyhyt)
+ Pikaopas ja
takuuvihko

2. Charging

Carga / Charger / Laden / Laddning / Lataaminen

USB port
Puerto USB
Port USB
USB-Anschluss
USB-port
USB-portti

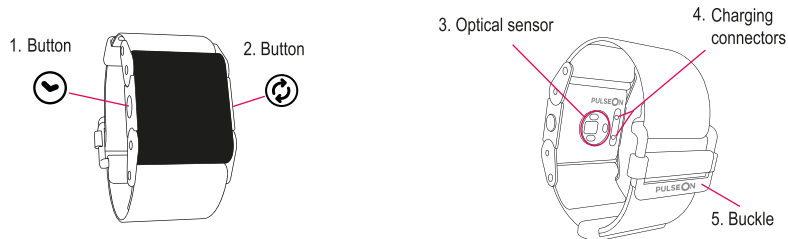


Charging indicator

Indicador de carga
Indicateur de charge
Ladeanzeige
Laddningsindikatorn
Latauksen merkkivalo

3. Device

Dispositivo / Appareil / Gerät / Enheten / Laite



ESP

1. Botón 2. Botón 3. Sensor óptico 4. Conectores de carga 5. Hebilla

FR

1. Bouton 2. Bouton 3. Capteur optique 4. Connecteur pour charger 5. Boucle

DE

1. Taste 2. Taste 3. Optischer Sensor 4. Ladeanschluss 5. Schnalle

SVE

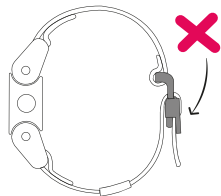
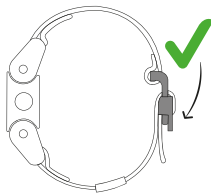
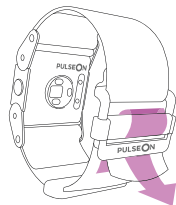
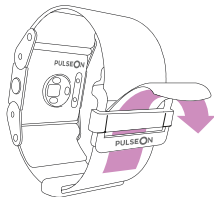
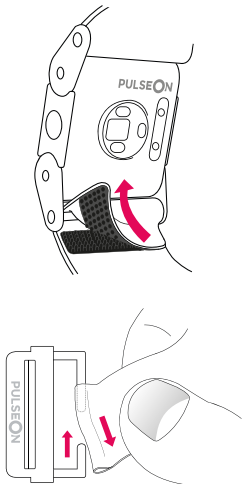
1. Knapp 2. Knapp 3. Optisk sensor 4. Laddningskontakter 5. Spänne

FI

1. Painike 2. Painike 3. Optinen anturi 4. Latausliittimet 5. Solki

Changing the strap

Cambio de la correa / Changer le bracelet / Austausch
des Bandes / Byta rem / Rannekkeen vaihto

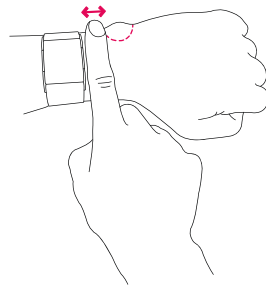
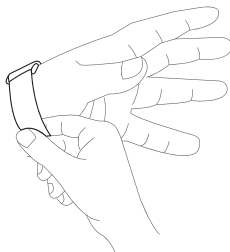
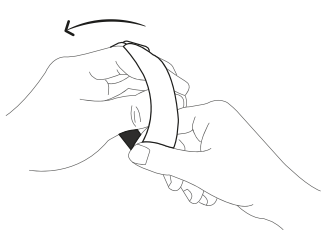


4. Wear the device

Take the device out of the box and remove the protective film from the device screen.

Now let's make sure that you're wearing the device right. It should be located far enough from the bone on your wrist, so that the strap can be tightened firmly against your skin and the device can get a continuous heart rate signal.

You can use your index finger as a measure between your wrist bone and the device edge.



4. Colocación del dispositivo / Porter l'appareil / Anlegen des Geräts / Att bära enheten / Laitteen laittaminen ranteeseen

- ESP** Saque el dispositivo de la caja y retire la película protectora de la pantalla. Debemos asegurar la colocación adecuada del dispositivo. El pulsímetro debe estar lo suficientemente apartado del hueso de la muñeca de forma que la correa se pueda apretar contra la piel para obtener una señal de pulsaciones continuas del corazón. Puede utilizar su dedo índice como distancia entre el hueso de la muñeca y el borde del dispositivo.
- FR** Sortez l'appareil de la boîte et ôtez le film protecteur de l'écran de l'appareil. Assurons-nous maintenant que vous portez correctement l'appareil. Il devrait être placé suffisamment loin de l'os de votre poignet (cubitus), afin que le bracelet puisse être fermement serré contre votre peau et que l'appareil puisse obtenir un signal continu de la fréquence cardiaque. Vous pouvez utiliser votre index comme mesure entre votre os du poignet et le bord de l'appareil.
- DE** Entnehmen Sie das Gerät aus der Verpackung und entfernen Sie die Schutzfolie von der Geräteanzeige. Bitte vergewissern Sie sich, dass Sie das Gerät richtig tragen. Es sollte weit genug vom Knochen an Ihrem Handgelenk (Ulna) entfernt sein, damit das Band fest an die Haut angezogen werden kann und das Gerät das Herzfrequenzsignal unterbrechungs-frei empfangen kann. Sie können den Abstand nachmessen, indem Sie den Zeigefinger zwischen Ihren Handgelenksknochen und die Kante des Geräts legen.
- SVE** Ta upp enheten ur asken och avlägsna skyddsfilmen från skärmen. Nu ska vi se till att du bär enheten korrekt. Den ska sitta så långt bort från benet på handleden så att remmen kan dras åt ordentligt mot huden och enheten kan få en kontinuerlig signal från din puls. Du kan använda pekfingret som ett mått mellan handledsbenet och enhetens kant.
- FI** Ota laite laatikosta ja poista laitteen näyttöä suojaava kalvo. Varmista nyt, että käytät laitetta oikein. Sen pitää olla riittävän kaukana ranteesi luusta, jotta saat kiristettyä rannekkeen tiiviisti ihoasi vasten, ja laite pystyy mittaamaan sykettäsi jatkuvasti. Voit käyttää etusormeasi mittana laitteen reunan ja luun välissä.

5. Get started



Before you start using your device, download the "PulseOn" application from your mobile application store, open it and follow the instructions on the screen.

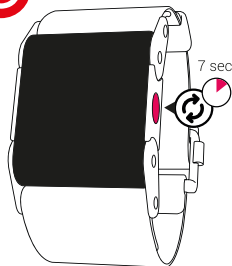
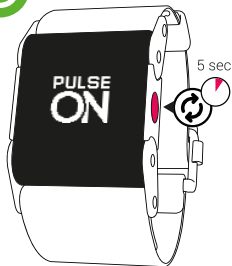


5. Introducción / Commencer / Erste Schritte / Komma igång / Aloita tästä











- ESP** Antes de utilizar el dispositivo, descargue la aplicación "PulseOn" desde la tienda de aplicaciones móviles, ábrala y siga las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- FR** Avant de commencer à utiliser votre appareil, téléchargez l'application « PulseOn » sur la boutique d'application de votre portable, ouvrez-la et suivez les instructions à l'écran.
- DE** Bevor Sie mit der Nutzung Ihres Geräts beginnen, laden Sie sich bitte die Anwendung „PulseOn“ aus Ihrem App-Store für Mobilgeräte herunter. Öffnen Sie diese und befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm.
- SVE** Innan du börjar använda enheten, ladda ner programvaran "PulseOn" från din app store på mobilen och följ instruktionerna på skärmen.
- FI** Ennen kuin käytät laitetta, lataa PulseOn-sovellus mobiililaitteesi sovelluskaupasta, avaa sovellus ja seuraa näyttöön tulevia ohjeita.

6. Turn it on/off


1. To turn the device on, hold the  button down for five seconds.
(If the device doesn't turn on, connect it to the charger clip and try again.)
2. Turn the device off by pressing and holding down  for 7 seconds.

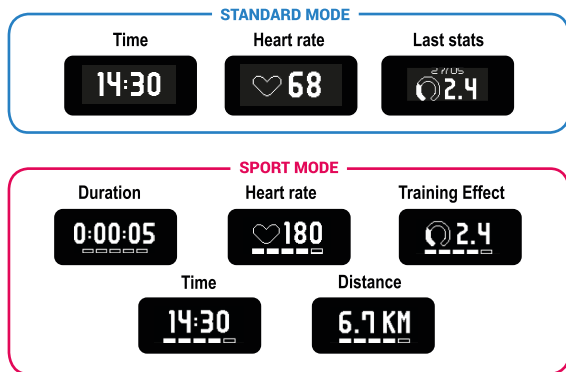


6. Encendido y apagado / L'allumer et l'éteindre / Ein- und Ausschalten / Stäng av och sätt på / Laitteen kytkeminen päälle ja pois päältä

- ESP** 1. Para encender el dispositivo, mantenga presionado el botón  durante cinco segundos. (Si el dispositivo no se enciende, conéctelo al cargador y vuelva a intentarlo).
2. Apague el dispositivo manteniendo presionado  durante 7 segundos.
- FR** 1. Pour allumer l'appareil, appuyez et maintenez le bouton  pendant cinq secondes (Si l'appareil ne s'allume pas, connectez-le au clip chargeur et essayez à nouveau.)
2. Éteignez l'appareil en appuyant et en maintenant le bouton  pendant 7 seconds.
- DE** 1. Zum Einschalten des Geräts drücken und halten Sie die Taste  fünf Sekunden lang.
(Falls sich das Gerät nicht einschaltet, schließen Sie es bitte an die Ladeklemme an und versuchen Sie es erneut.)
2. Zum Ausschalten des Geräts drücken und halten Sie die Taste  sieben Sekunden lang.
- SVE** 1. Tryck och håll ner knappen  i fem sekunder för att starta enheten
(Anslut enheten till laddningsklämman om den inte startar och försök igen)
2. Stäng av enheten genom att trycka ner knappen  i sju sekunder.
- FI** 1. Kytke laite päälle pitämällä painiketta  painettuna viisi sekuntia.
(Mikäli laite ei käynnisty, kiinnitä se latauslaitteeseen ja yritä uudestaan.)
2. Sammuta laite painamalla painiketta  seitsemän sekuntia.

7. Using the device


The device has two modes: the **STANDARD MODE** for daily use and **SPORT MODE** for recording exercise details. Both modes have a set of screens that you can browse through by pushing .

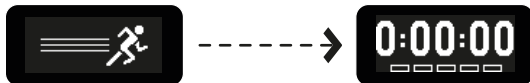



7. Uso del dispositivo / Utiliser l'appareil / Nutzung des Geräts / Att använda enheten / Laitteen käyttö

- ESP** El dispositivo tiene dos modos: el **MODO ESTÁNDAR** para uso diario y el **MODO DEPORTE** para registrar los detalles del ejercicio. Ambos modos tienen un conjunto de pantallas que puede explorar al presionar ⌚.
- Modo estándar:** tiempo/frecuencia cardíaca/últimas estadísticas
Modo deporte: duración/frecuencia cardíaca/efecto de entrenamiento/tiempo/distancia
- FR** L'appareil a deux modes : le **MODE STANDARD** pour un usage quotidien et un **MODE SPORT** pour enregistrer les détails d'exercice. Les deux modes ont un ensemble d'écrans que vous pouvez naviguer en appuyant sur ⌚.
- Mode standard :** Temps/fréquence cardiaque/dernières statistiques
Mode sport : Durée/fréquence cardiaque/effet de l'entraînement/temps/distance
- DE** Das Gerät verfügt über zwei Modi: den **STANDARDMODUS** für den täglichen Gebrauch und den **SPORTMODUS** für die Erfassung von Trainingsinformationen. Für beide Modi gibt es eine Reihe von Anzeigen, die Sie mit Druck auf die Taste ⌚ durchblättern können.
- Standardmodus:** Zeit/Herzfrequenz/aktuelle Statistik
Sportmodus: Dauer/Herzfrequenz/Trainingseffekt/Zeit/Distanz
- SVE** Enheten har två lägen: **STANDARDLÄGE** för dagligt bruk och **SPORTLÄGE** för att registrera träningsuppgifter. Båda lägena har flera skärmbilder som du kan bläddra i genom att trycka på ⌚.
- Standardläge:** tid/puls/senaste statistik
Sportläge: varaktighet/puls/träningseffekt/tid/avstånd
- FI** Laitteessa on kaksi eri tilaa: **PERUSTILA** päivittäiseen käyttöön ja **URHEILUTILA** harjoitustietojen tallentamiseen. Voit selata molempien tilojen näyttöjä painamalla painiketta ⌚.
- Perustila:** aika/syke/uusimmat tiedot
Urheilutila: kesto/syke/harjoitusvaikutus/aika/matka

8. Recording exercise details

1. Press  and you will see the stopped timer clock on your device screen:





2. Press  again and the device will enter SPORT MODE and start recording.





8.

Grabación de los detalles del ejercicio / Enregistrer vos détails d'exercice /
Erfassung Ihrer Trainingsinformationen / Registrering av träningsupplysningar /
Harjoitustietojen tallentaminen



ESP

1. Presione  para ver el temporizador detenido en la pantalla de su dispositivo.
2. Presione  nuevamente y el dispositivo ingresará al modo deporte y comenzará la grabación.



FR

1. Appuyez sur  et vous verrez le chronomètre arrêté sur l'écran de votre appareil
2. Appuyez à nouveau sur  et l'appareil entrera en mode sport et commencera l'enregistrement



DE

1. Wenn Sie auf die Taste  drücken, erscheint der angehaltene Zeitmesser auf der Anzeige des Geräts.
2. Wenn Sie erneut auf die Taste  drücken, wechselt das Gerät in den Sportmodus und beginnt mit der Erfassung.


SVE

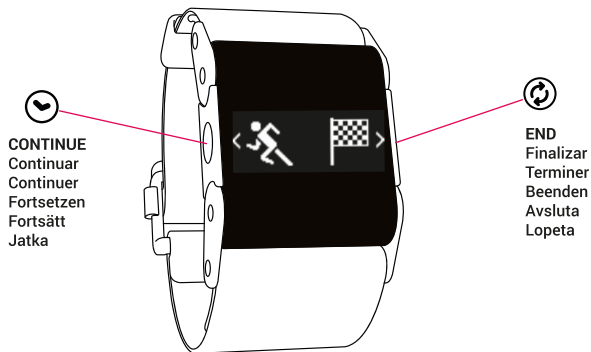
1. Tryck på  för att se det stoppade tidtagaruret på enhetens skärm
2. Tryck på  igen så går enheten över i sportläget och börjar registreringen

FI


1. Painamalla painiketta  näet pysäytetyn ajastimen laitteen näytössä.
2. Kun painat painiketta  uudelleen, laite siirtyy urheilutilaan ja aloittaa tallennuksen.


9. Pause/End recording


You can pause by pushing . You can then choose to either continue the exercise or end the sport event.





9. Pausa y finalización de la grabación / Pause / terminer l'enregistrement / Pause / Ende der Erfassung / Pausera och sluta registrering / Tallennuksen keskeytys ja lopetus

ESP Puede pausar al presionar . Luego puede elegir si desea continuar el ejercicio o finalizar el evento deportivo.

FR Vous pouvez mettre en pause en appuyant sur . Vous pouvez choisir soit de continuer l'exercice ou bien de terminer l'événement sport.

DE Sie können die Erfassung unterbrechen, indem Sie auf die Taste  drücken. Sie können dann wählen, ob Sie das Training fortsetzen oder die Sporteinheit beenden.

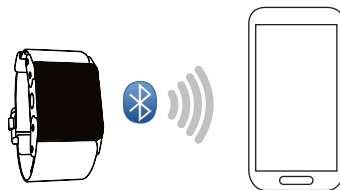
SVE Du kan pausera genom att trycka på knapp . Du kan därefter välja att fortsätta träna eller att avsluta sporthändelsen.

FI Tallennus keskeytetään painamalla painiketta . Tämän jälkeen voit valita joko harjoituksen jatkamisen tai lopettamisen.

10. Sync

Sincronización / Synchroniser / Synchronisieren / Synka / Synkronointi

Open the PulseOn application and it will automatically get your exercise stats from the paired device and give you feedback and workout details.



ESP Abra la aplicación PulseOn. El programa automáticamente mostrará las estadísticas de ejercicio del dispositivo asociado y brindará comentarios y detalles del ejercicio.

FR Ouvrez l'application PulseOn. Elle obtiendra automatiquement vos statistiques d'exercice de l'appareil apparié et vous donnera le retour d'informations et les détails de l'entraînement

DE Öffnen Sie die PulseOn-Anwendung. Vom gekoppelten Gerät wird Ihre Trainingsstatistik automatisch an die Anwendung übermittelt, die Ihnen Rückmeldungen und Informationen zu Ihrem Training gibt.

SVE Öppne PulseOn-programmet. Det hämtar automatiskt fram din träningsstatistik från den parade enheten och ger dig feedback och träningsupplysningar.

FI Avaa PulseOn-sovellus. Harjoitustiedot noudetaan automaattisesti pariksi kytketyltä laitteelta. Näin saat palautetta ja tietoja harjoituksistasi.

Troubleshooting

- If you can't see the exercise details of your latest sport event in your PulseOn application, make sure that your smartphone's Bluetooth is activated and the wrist device is turned on and close enough to the phone.
- If the device doesn't detect your heart rate, try tightening the strap.
- To put the device back in pairing mode, press and hold both buttons for 3 seconds
- If the device gets blocked, press and hold both buttons for 12 seconds to reset it. The device will need to be paired again after reset is done. You can pair the device again from application Settings, under the Support page. On iOS mobile devices you need to unpair the device manually from the phone's Bluetooth settings before you can pair the device again.
- Still not working? Check the troubleshoot from our website www.pulseon.com/support.

Resolución de problemas

- Si no puede ver los detalles del ejercicio de su último evento deportivo en su aplicación PulseOn, asegúrese de que el Bluetooth de su smartphone esté activado y de que el dispositivo de pulsera esté encendido y lo suficientemente cerca de su teléfono.
- Si el dispositivo se bloquea, mantenga presionados ambos botones durante 12 segundos para restablecerlo. El dispositivo debe ser asociado nuevamente luego de restablecerse. Puede asociar el dispositivo nuevamente desde las configuraciones de la aplicación, en la página de soporte. En dispositivos móviles iOS necesita desasociar el dispositivo manualmente desde las configuraciones de Bluetooth del teléfono antes de asociar el dispositivo nuevamente.
- Para colocar el dispositivo en modo asociado nuevamente, mantenga presionados ambos botones durante 3 segundos.
- Si el dispositivo no detecta su frecuencia cardíaca, intente ajustar la correa.
- ¿Todavía no funciona? Consulte la resolución de problemas en nuestro sitio web www.pulseon.com/support.

Dépannage

- Si vous ne pouvez pas voir les détails d'exercice de votre dernier événement sportif sur votre application PulseOn, assurez-vous que le Bluetooth du smartphone est activé et que l'appareil au poignet est allumé et suffisamment près du téléphone.
- Si l'appareil se bloque, appuyez et maintenez les deux boutons pendant 12 secondes pour le réinitialiser. L'appareil devra être apparié à nouveau après la réinitialisation. Vous pouvez appairer l'appareil à nouveau à partir des paramètres de l'application, sous la page assistance. Sur les appareils sous iOS vous devez désappairer l'appareil manuellement depuis les paramètres Bluetooth du téléphone avant que vous ne puissiez appairer l'appareil à nouveau.
- Pour mettre l'appareil en mode appairage, appuyez et maintenez les deux boutons pendant 3 secondes.
- Si l'appareil ne détecte pas votre fréquence cardiaque, essayez de serrer le bracelet.
- Ça ne marche toujours pas ? Vérifiez le dépannage sur notre site Internet www.pulseon.com/support

Fehlerbehebung

- Wenn Ihnen in der PulseOn-Anwendung keine Trainingsinformationen zu Ihrer letzten Sporteinheit angezeigt werden, vergewissern Sie sich bitte, dass bei Ihrem Smartphone Bluetooth aktiviert ist und dass das Handgelenkgerät eingeschaltet ist und sich nahe genug am Telefon befindet.
- Wenn das Gerät einfriert, drücken und halten Sie bitte beide Tasten 12 Sekunden lang, um es zurückzusetzen. Nach dem Zurücksetzen muss das Gerät erneut gekoppelt werden. Sie können das Gerät erneut über die Anwendungseinstellungen auf der Supportseite koppeln. Bei iOS-Mobilgeräten müssen Sie das Gerät zunächst über die Bluetooth-Einstellungen des Telefons manuell entkoppeln, bevor Sie das Gerät erneut koppeln können.
- Um das Gerät wieder in den Kopplungsmodus zu versetzen, drücken und halten Sie beide Tasten drei Sekunden lang.
- Wenn das Gerät Ihre Herzfrequenz nicht erkennt, versuchen Sie bitte, das Band fester anzuziehen.
- Immer noch Probleme? Lesen Sie die Hinweise zur Fehlerbehebung auf unserer Webseite unter www.pulseon.com/support

Felsökning

- Om du inte kan se dina träningsuppgifter från den senaste sporthändelse i din PulseOn-applikation ska du kontrollera att Bluetooth-funktionen är aktiverad i din smartphone och att handledsenheten är på och befinner sig tillräckligt nära telefonen.
- Om enheten blockeras trycker du på båda knapparna i 12 sekunder för att återställa den. Enheten måste paras ihop igen efter återställningen. Du kan para ihop enheten igen från programinställningarna, på supportsidan. På iOS mobilenheter måste du ta bort ihoppningslänken manuellt från telefonens bluetooth-inställningar innan du kan para ihop enheten igen.
- Tryck ner båda knapparna i 3 sekunder för att få tillbaka enheten i ihoppningsläge
- Om enheten inte märker din puls ska du spädda åt remmen.
- Fungar den fortfarande inte? Gå till felsökningen på vår webbplats www.pulseon.com/support

Ongelmanratkaisu

- Jos et näe uusimman tapahtuman harjoitustietoja PulseOn-laitteeltasi, varmista, että älypuhelimesi Bluetooth on käytössä, ja että rannelaite on päällekytketty riittävän lähellä puhelintasi.
- Jos laite on jumitunut, nollaa laite pitämällä molempia painikkeita painettuna 12 sekuntia. Nollauksen jälkeen parikytkentä pitää tehdä uudestaan. Parikytkentä tehdään sovelluksen asetuksista Tuki-sivulta. iOS-mobiililaitteiden olemassa oleva parikytkentä pitää purkaa manuaalisesti puhelimen Bluetooth-asetuksista ennen uutta parikytkentää.
- Laite siirtyy parikytkentätilaan, kun pidät molempia painikkeita painettuina kolme sekuntia.
- Jos laite ei mittaa sykettäsi, kiristä hihnaa.
- Eikö laite toimi vieläkään? Katso kohdasta "Ongelmanratkaisu" osoitteesta: www.pulseon.com/support.

FCC Statement

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

The grantee is not responsible for any changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance.

Such modifications could void the user's authority to operate the equipment.

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.

- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

IC Statement

This device complies with Industry Canada licence - exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes:

(1) il ne doit pas produire de brouillage et

(2) l'utilisateur du dispositif doit être prêt à accepter tout brouillage radioélectrique reçu, même si ce brouillage est susceptible de compromettre le fonctionnement du dispositif.