



OPERATING VIDEO  
INSTALLATION VIDEO  
[www.sigma-qr.com](http://www.sigma-qr.com)

Verpackungsinhalt / Contents /  
Contenido del paquete / Contonuto della confezione /  
Contenu de l'emballage / Verpakingsinhoud /  
Obsah balení / Zawartość opakowania

Tastenbelegung / Button functions / Funciones de las teclas / Assegnazione pulsanti /  
Affectation des touches / Knopfuncties / Obsazeni tlačítek / Funkcje przycisków

Laden / Charging / Cargar / Caricamento /  
Charger / Laden / Načíst / Wczytywanie



STOP/EXIT

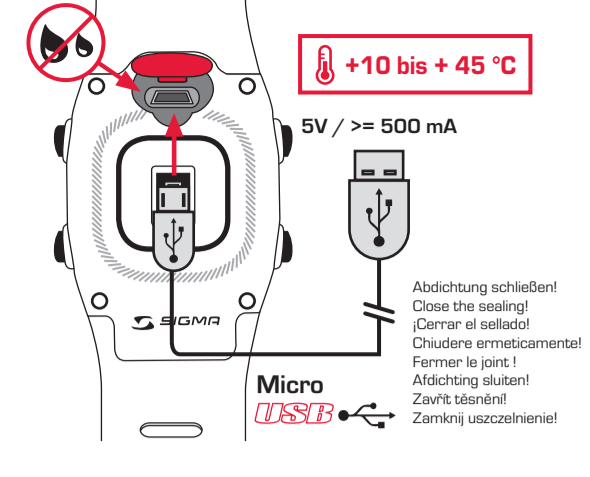
Eingabe abbrechen/zurück  
Cancel selection/back  
Interrompre la saisie /  
précédent.  
Annulla immissione/indietro  
Cancelar/retroceder  
introducción  
Invoer annuleren/terug  
Anuluj wprowadzone dane/  
powrót  
Zadávání storno/zpět



START/ENTER

Eingabe bestätigen  
Confirm selection  
Confirmar la introducción  
Confermare l'immissione  
Confirmer la saisie  
Invoer bevestigen  
Potwierdzenie wprowadzonych danych

Durch das Menü navigieren, Werte einstellen  
Menu navigation  
Navegar por el menú, configurar valores  
Navigazione del menu impostare valori  
Naviguer dans les menus, régler des valeurs  
Navigeren door het menu, waarden instellen  
Nawigacja o menu, nastawien hodnot  
Nawigacja za pomocą menu, ustawienie wartości



Inbetriebnahme / Initial wake-up /  
Puesta en funcionamiento / Messa in funzione /  
Mise en service / Inbedrijfstelling /  
Uvedení do provozu / Uruchomienie

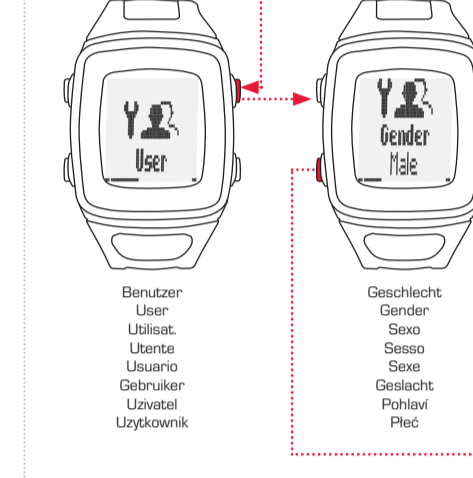
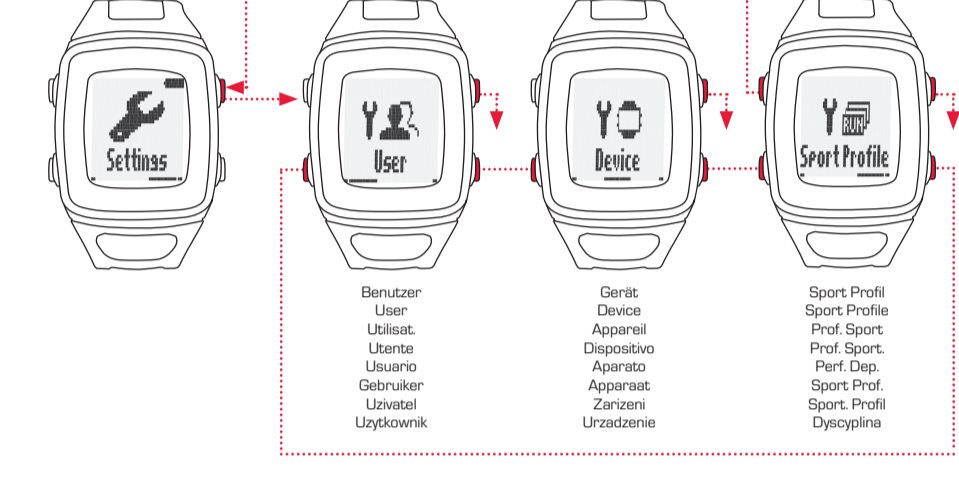
Hauptmenü / Main menu / Menú principal / Menu principale / Menu principal / Hoofdmenu / Hlavní menu / Menu główne

Activity Tracker / Activity Tracker / Detector de actividad / Activity Tracker / Tracurs de activitate / Activiteiten-tracker / Záznam aktivít / Monitor aktywności

Für 5 Sek gedrückt halten  
Press for 5 s  
Mantener presionada durante 5 s  
Tenere premuto per 5s  
Maintenir enfoncé pendant 5 sec.  
Gedurende 5 s ingedrukt houden  
Přidržte stisknuté pod dobu 5 s  
Naciśnij i przytrzymaj przez 5 s



Einstellungen / Settings / Configuraciones / Impostazioni / Réglages / Instellingen / Nastavení / Ustawienia



Die wichtigsten Geräteeinstellungen / Important Settings / Principaux paramètres de l'appareil / Le principali impostazioni del dispositivo / Las configuraciones del aparato más importantes / De belangrijkste apparaatinstellingen / Najważniejsze ustawienia urządzenia / Najdôleżniejsze nastawienia przyrządu



Sie können die folgende Tabelle für die Zeiteinstellung innerhalb Europas verwenden:  
You can use the following table for european time zone setting:  
Vous pouvez utiliser le tableau suivant pour le réglage de l'heure en Europe :  
È possibile utilizzare la seguente tabella per l'impostazione dell'ora in Europa.  
Vi puede utilizar la table siguiente para la configuración del tiempo dentro de Europa:  
U kunt de volgende tabel voor de tijdstelling binnen Europa gebruiken:  
Ustawienia czasu w Europie można skonfigurować na podstawie poniższej tabeli:  
Następujący tabelkę możecie pójżyć pro nastawien czasu w rámci Evropy:

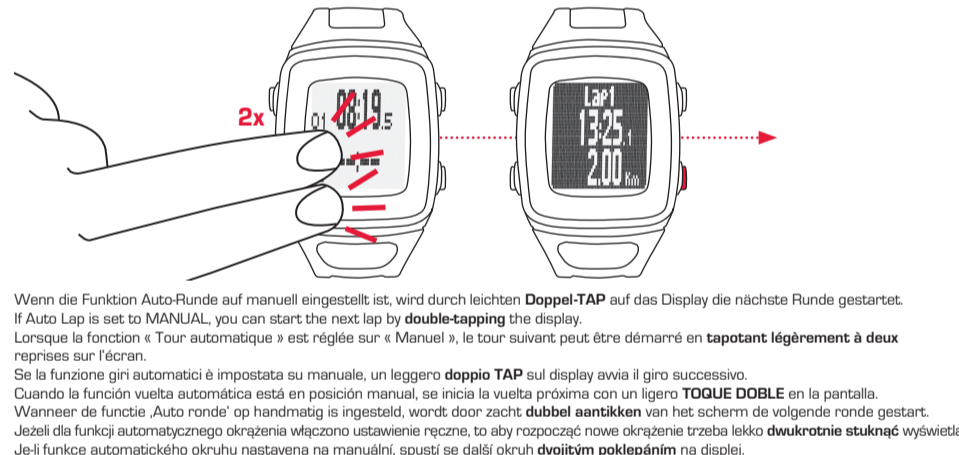
Country, City	Time Zone (UTC)
United Kingdom, London / Ireland, Dublin / Portugal, Lisbon	0
Germany, Berlin / France, Paris / Italy, Rome / Spain, Madrid / Denmark, Copenhagen / Netherlands, Amsterdam / Norway, Oslo / Sweden, Stockholm / Poland, Warsaw / Slovakia, Bratislava / Slovenia, Ljubljana	+1
Finland, Helsinki / Romania, Bucharest / Bulgaria, Sofia / Turkey, Ankara	+2
Russia, Moscow	+3

ID.RUN HR

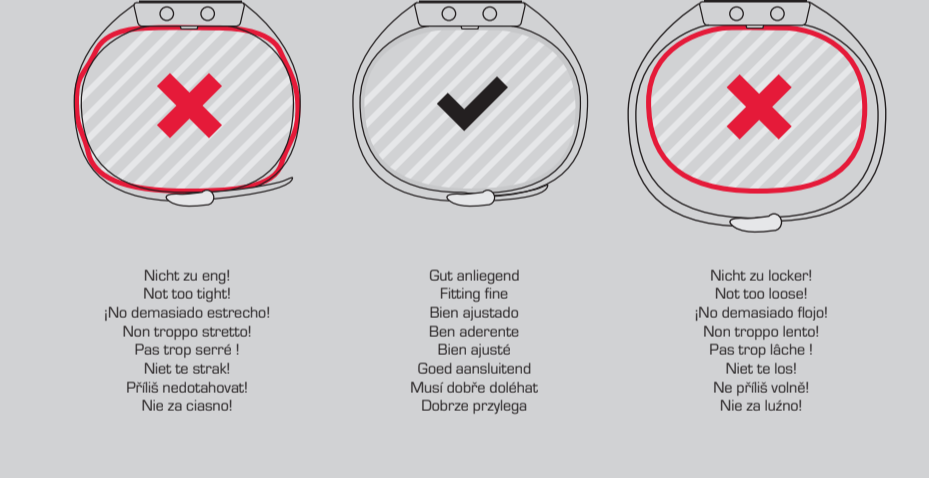
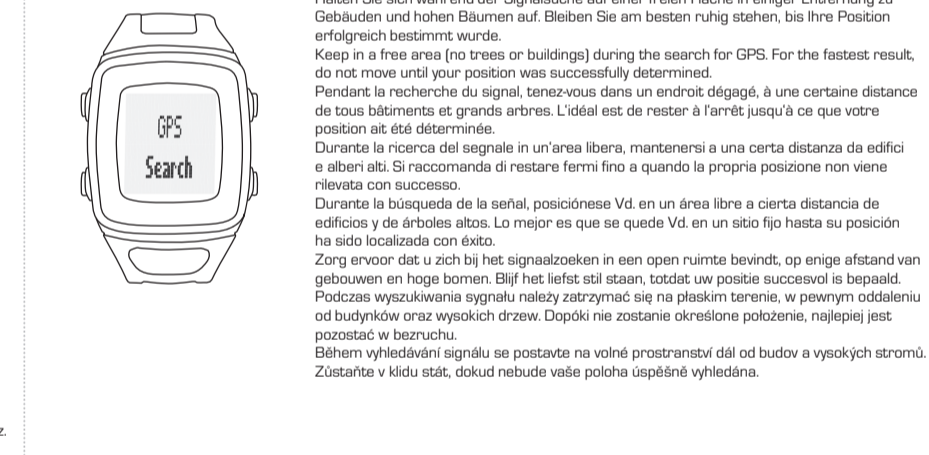
Pulsmessung am Handgelenk / Wrist-Based Heart Rate / Medición del pulso en la muñeca /  
Misurazione frequenza cardiaca sul polso / Mesure de la fréquence cardiaque au poignet /  
Hartsigmeting op pols / Měření tepu na zápěstí / Pomiar tętna na nadgarstku



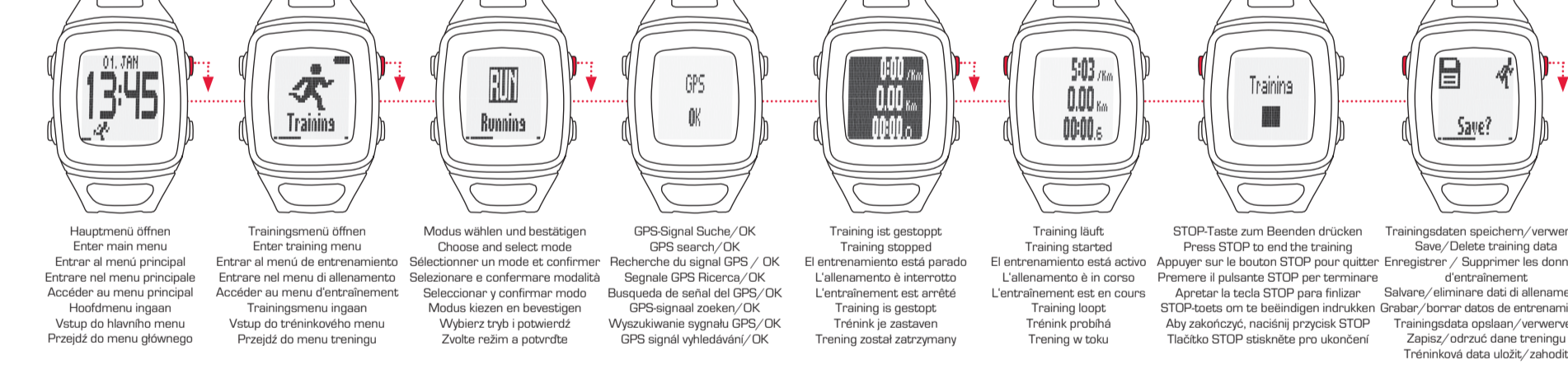
Alternative Doppel-TAP-Funktion / Alternative double-tap-function / Función TAP doble alternativa /  
Alternativno funkcije dvojnog poklepanja / Alternativna funkcija podvojnog staknięcia



GPS-Signal empfangen / Receiving a GPS signal / Signal GPS reçu / Ricevere segnale GPS /  
Recebir señal GPS / GPS-signal ontvangen / Dobbleraj signal GPS / Prijem GPS signálu



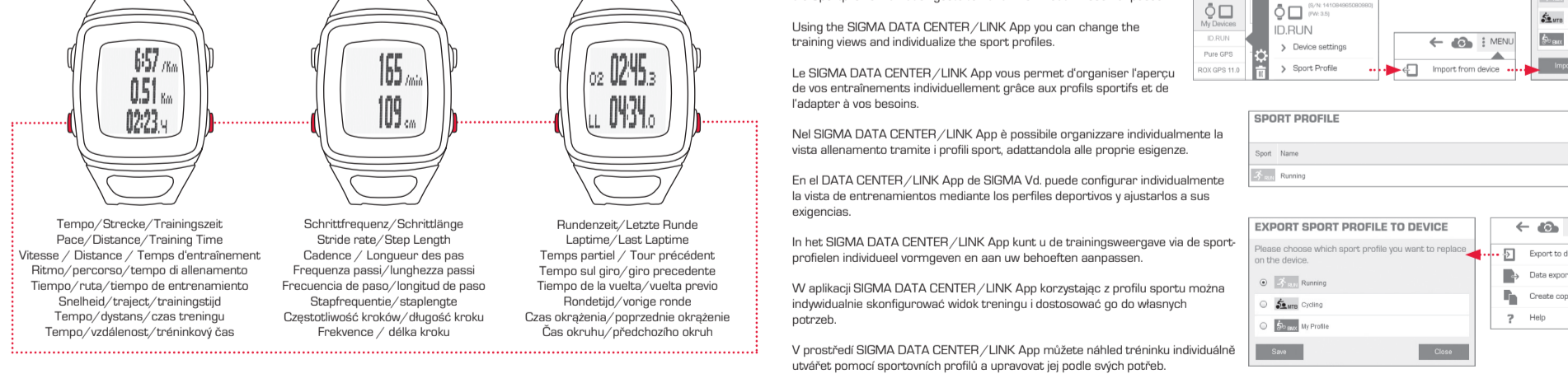
Trainieren / Train / Entrenar / Allenarsi / Entraînement / Trainen / Trénovali / Training



Trainingsstatus (Training ist gestoppt/gestartet) / Training status (training stopped/started) /  
Statut de l'entraînement (entraînement arrêté / démarré) /  
Status dell'allenamento (allenamento interrotto / avviato) /  
Estado del entrenamiento (el entrenamiento está desactivado/activado) /  
Trainingsstatus (Training is gestoppt/gestartet) / Status treningu (trening zatrzymany/rozpoczęty) /  
Stav tréninku (trénink je zastaven/spuštěn)



Individuelle Trainingsansicht / Individual training views / Aperçu individuel des entraînements / Vista allenamento individuale / Vista de entrenamientos individual / Individuelle trainingsweergave /  
Indywidualny widok treningu / Individualní náhled tréninku

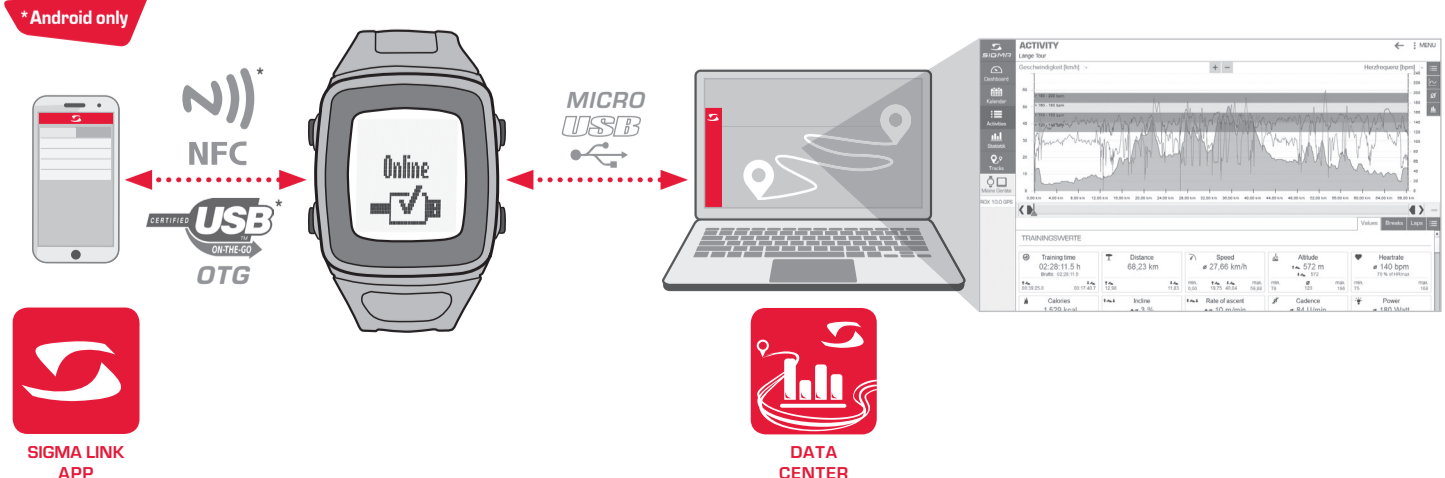


**SIGMA SOFTWARE**

Das SIGMA DATA CENTER erhalten Sie kostenfrei unter <http://sigma-download.com>.  
Die SIGMA LINK App finden Sie kostenfrei im Google Play Store für Android und im App Store für iOS.  
You can download the SIGMA DATA CENTER free of charge at <http://sigma-download.com>.  
You can download the SIGMA LINK APP for free in the Google Play Store (Android) or the App Store (iOS).  
Le SIGMA DATA CENTER est disponible gratuitement à l'adresse <http://sigma-download.com>.  
L'application SIGMA LINK est disponible gratuitement dans le Google Play Store pour Android et l'App Store pour iOS.  
Il SIGMA DATA CENTER è ottenibile gratuitamente all'indirizzo <http://sigma-download.com>.  
L'app SIGMA LINK è disponibile gratuitamente nel Google Play Store per Android e nell'App Store per iOS.  
Vá puede descargar el DATA CENTER de SIGMA gratuitamente de <http://sigma-download.com>.  
La aplicación SIGMA LINK le encuentra Vd. gratuitamente en la tienda de Google Play Store para Android y en la tienda de App Store de iOS.  
Het SIGMA DATA CENTER kunt u gratis verkrijgen via <http://sigma-download.com>.  
De SIGMA LINK app vindt u gratis in Google Play Store voor Android en in de App Store voor iOS.  
Aplicación SIGMA DATA CENTER bezplatne można pobrac z strony <http://sigma-download.com>.  
Aplicación SIGMA LINK App jest bezpłatnie dostępna w sklepie Google Play Store (wersja dla systemu Android) oraz App Store (wersja dla systemu iOS).  
Aplicación SIGMA DATA CENTER si můžete zdarma stáhnout na internetové adrese <http://sigma-download.com>.  
Bezplatnou aplikaci SIGMA LINK naleznete v Google Play Store pro Android a v App Store pro iOS.

Datentransfer über NFC\* oder USB / Datatransfer via NFC\* or USB / Transfert de données via NFC\* or USB / Trasmissione dati tramite NFC\* o USB /  
Gegevensoverdracht via NFC\* of USB / Przesyłanie danych poprzez interfejs NFC\* lub USB / Přenos dat pomocí NFC\* nebo USB

1. Aktivieren Sie NFC in Ihrem Smartphone und der ID.RUN/HR.
  2. Öffnen Sie die SIGMA LINK App und wählen Sie die gewünschte Funktion.
  3. Zur Übertragung halten Sie die NFC Antenne des Smartphones auf das Display der Uhr.
  4. Bewegen Sie Smartphone und Uhr möglichst nicht, bis die Übertragung abgeschlossen ist.
  5. Mehr Informationen und Hilfeeideos finden Sie auf [www.sigma-qr.com](http://www.sigma-qr.com)
- 1\* Active Vd. el NFC en su teléfono inteligente y el ID.RUN/HR.
  - 2\* Abra Vd. la aplicación SIGMA LINK y seleccione Vd. la función deseada.
  - 3\* Para la transmisión coloque Vd. la antena NFC del teléfono inteligente en la pantalla del reloj.
  - 4\* A ser posible, no mueva Vd. el teléfono inteligente ni el reloj hasta que la transmisión haya finalizado.
  - 5\* Más información y vídeos de ayuda encuentre Vd. en [www.sigma-qr.com](http://www.sigma-qr.com)
1. W smartfonie oraz pulsmetrze ID.RUN/HR aktywuj funkcję NFC.
  2. Otwórz aplikację SIGMA LINK App i wybierz żądaną funkcję.
  3. W celu przesłania danych antenę NFC smartfona trzeba przyłożyć do wyświetlacza pulsmetru.
  4. Dopóki nie zakończy się przesłanie danych, w miarę możliwości nie należy poruszać ani smartfona, ani pulsmetru.
  5. Więcej informacji wraz z filmami instruktażowymi zamieszczono na stronie [www.sigma-qr.com](http://www.sigma-qr.com).
1. Aktivujte funkci NFC na svém smartphonu a v hodinkách ID.RUN/HR.
  2. Otevřete aplikaci SIGMA LINK App i vyberte požadovanou funkci.
  3. Pro přenos dat přiložte antenu NFC smartfona k displeji hodinek.
  4. Dokud nebude přenos dat ukončen, nepohybujte telefonem ani hodinkami.
  5. Více informací a videonávody naleznete na [www.sigma-qr.com](http://www.sigma-qr.com)
1. Attivare la NFC nel proprio smartphone e nell'ID.RUN/HR.
  2. Lanciare l'app SIGMA LINK e selezionare la funzione desiderata.
  3. Per la trasmissione, posizionare l'antenna NFC dello smartphone sul display dell'orologio.
  4. Evitare il più possibile di muovere lo smartphone e l'orologio fino a quando la trasmissione non è terminata.
  5. Ulteriori informazioni e tutorial video sono disponibili all'indirizzo [www.sigma-qr.com](http://www.sigma-qr.com)



\*Android only

