



HEART RATE BAND

WHAT'S INCLUDED  
CE QUI EST INCLUS | INCLUS  
QUÉ INCLUYE | WAS IST INBEGRIFFEN



ARMBAND



HEART RATE POD



POD CHARGER



USB ADAPTER



## CONTENTS

ENGLISH	06
FRANÇAIS (FR)	12
FRANÇAIS (CA)	18
ESPAÑOL	24
DEUTSCH	30

## SAFETY INFORMATION

READ AND FOLLOW ALL SAFETY INSTRUCTIONS BEFORE USING YOUR PELOTON HEART RATE BAND.

- The Peloton Heart Rate Band is not a medical device and is not intended to diagnose, treat, mitigate, cure or prevent disease, disorder or abnormal physical state or any of their symptoms.
- Consult a physician before beginning a new fitness plan or if you have any pre-existing condition which might be affected by the use of the Peloton Heart Rate Band. Consult a physician before using the Heart Rate Band if you have a pacemaker or other implanted electronic device.
- Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Use metrics for reference only.
- Incorrect or excessive exercising may result in serious injury or death. If you experience faintness, chest pain, shortness of breath, or any other adverse health effect, stop exercising immediately and consult a physician.
- The Heart Rate Pod emits green light and flashes occasionally. Consult your physician if you have epilepsy or are sensitive to bright or flashing lights.
- Do not use the Heart Rate Pod, Pod Charger or USB adapter if they are damaged, faulty, or contaminated by foreign material such as dust, water, or dirt. Do not use any charger other than the Pod Charger supplied by Peloton.
- The Peloton Heart Rate Band is not a toy and contains small components (such as the USB adapter) which could constitute a choking hazard. Do not allow children or pets to play with the heart rate band or any component part.
- Remove the Armband from the arm or wrist before placing the Heart Rate Pod on the charger.
- Do not attempt to disassemble the Heart Rate Pod or replace the battery by yourself. Doing so could damage the battery and cause overheating, fire, environmental harm, and/or injury. The lithium ion battery in your Heart Rate Pod should only be serviced by Peloton or an authorized service provider. For more

SAVE THESE INSTRUCTIONS FOR FUTURE USE.

- information, please contact member support.
- The Armband may cause skin irritation or allergies in some individuals. To minimize the possibility of skin irritation or discomfort, wear the Armband over clean, dry skin and alternate the arm on which the band is worn. Do not allow water, sweat, dead skin, personal care products, or dirt to build up under the band. Stop using the Heart Rate Band immediately if you have an allergic reaction to the Armband. Please consult a physician if you develop a rash or skin irritation.
- Clean the Heart Rate Pod regularly with warm water or wipe with isopropyl alcohol, and allow it to dry thoroughly before use. Do not soak or bleach the Heart Rate Pod.
- Clean the Armband after each use with hot water by hand and hang to dry. Allow it to dry thoroughly before use. Do not wring to dry, dry clean, tumble dry, iron, or bleach the Armband.
- Keep the Heart Rate Pod and Armband away from fire or other heat sources. Do not leave in direct sunlight.

## GETTING STARTED



- 1 Snap the Heart Rate Pod into the Armband from the striped side.



- 2 Plug in the Pod Charger. Put the Heart Rate Band on the charger to wake it.



- 3 Fasten the Armband around your forearm.
  - 3 to 4 finger-widths from your elbow crease
  - Snug enough to stay put, but not so tight that it hurts or cuts off circulation

**CAUTION:** To minimize the possibility of skin irritation, wear the band 3 to 4 finger-widths from your elbow crease and alternate the arm on which the band is worn.

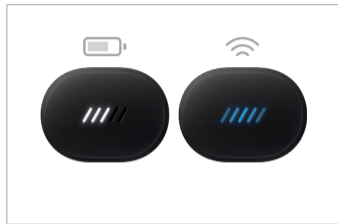


If the pod is asleep, firmly press the display to go into pairing mode.

- 4 Log into a Peloton connected fitness device or Peloton app to pair automatically.

Mobile and TV apps may require you to enable Bluetooth® permissions. For more on pairing your Peloton Heart Rate Band, visit [onepeloton.com/setup/heart-rate-monitor](https://onepeloton.com/setup/heart-rate-monitor).

## USING THE HEART RATE BAND



When the Heart Rate Band is asleep, firmly press the display to show battery level and go into pairing mode.



When the Heart Rate Band is connected, the display shows your heart rate zone.

More detailed heart rate data will be available on the class screen.



Idle mode means that the Heart Rate Band is connected to a device, but doesn't detect a heart rate signal.



The Heart Rate Band will sleep after one minute when it's not connected to a device and doesn't detect a heart rate signal.

To put the Heart Rate Band to sleep manually, firmly press down on the display for 4s.

## INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

LIS LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ AVANT D'UTILISER TON PELOTON HEART RATE BAND. RESPECTE TOUJOURS CES CONSIGNES.

- Le Peloton Heart Rate Band n'est pas un dispositif médical et n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir les maladies.
- Consulte un médecin avant d'entamer un nouveau programme de remise en forme, ou pour savoir si l'utilisation du Heart Rate Band pourrait avoir un impact sur une pathologie existante. Rends-toi chez un médecin avant d'utiliser le Heart Rate Band, notamment si tu as un pacemaker ou tout autre dispositif médical implanté.
- Les moniteurs de fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Les métriques sont fournies à titre informatif uniquement.
- Un entraînement excessif ou mal réalisé peut conduire à des blessures graves ou à la mort. En cas de vertiges, de douleurs thoraciques, de difficultés respiratoires ou de tout autre effet négatif pour la santé, arrête ton entraînement immédiatement et rends-toi chez ton médecin.
- Le Heart Rate Pod émet une lumière verte qui clignote de temps en temps. Demande conseil à ton médecin si tu souffres d'épilepsie ou que tu es sensible aux lumières vives ou clignotantes.
- N'utilise pas le Heart Rate Pod, le Pod Charger ou l'adaptateur USB s'ils sont endommagés, défectueux ou exposés à des matériaux étrangers tels que la poussière, l'eau ou la saleté. N'utilise pas d'autre chargeur que celui fourni par Peloton.
- Le Peloton Heart Rate Band n'est pas un jeu et contient de petits composants (tels que l'adaptateur USB par exemple) qui pourraient représenter un risque d'étouffement. Il ne faut pas laisser les enfants ou les animaux domestiques jouer avec le Heart Rate Pod ou avec tout autre composant.
- Retire le Heart Rate Pod de ton bras ou poignet avant de placer le Heart Rate Pod sur le chargeur.
- Il ne faut pas essayer de démonter ou de remplacer la batterie soi-même. Cela pourrait endommager la

MERCI DE CONSERVER CES INSTRUCTIONS POUR UNE UTILISATION ULTÉRIEURE.

- batterie et provoquer une surchauffe, un incendie, un préjudice environnemental ou une blessure. La batterie au lithium-ion de ton boîtier de Heart Rate Pod doit être réparée par Peloton uniquement ou un prestataire de services autorisé. Pour plus d'informations, contacte le service d'assistance aux membres.
- Le Armband peut causer une irritation de la peau ou des allergies chez certaines personnes. Pour diminuer le risque d'irritation ou l'inconfort, porte le Armband sur une peau propre et sèche et alterne le bras sur lequel le bracelet est porté. Il ne faut pas laisser l'eau, la sueur, des peaux mortes, des produits d'hygiène corporelle ou des saletés s'accumuler sous le bracelet. Arrête d'utiliser le Heart Rate Band immédiatement si tu fais une réaction allergique au Armband. Consulte un médecin si tu développes une éruption cutanée ou une irritation de la peau.
  - Nettoie régulièrement le Heart Rate Pod avec de l'eau tiède ou essuie-le avec de l'alcool isopropylique, puis laisse-le sécher complètement avant de l'utiliser. Ne jamais immerger ou nettoyer le Heart Rate Pod à l'eau de javel.
  - Procède à un nettoyage manuel du Armband après chaque utilisation à l'eau chaude et suspends-le pour le sécher. Laisse-le sécher complètement avant de l'utiliser. Il ne faut pas essorer, nettoyer à sec, sécher au sèche-linge, repasser ou laver le Armband à l'eau de javel.
  - Le Heart Rate Pod et le Armband doivent être tenus à l'écart du feu ou de toute autre source de chaleur. Il ne faut pas les exposer à la lumière directe du soleil.

## PREMIERS PAS



- 1 Emboîte le Heart Rate Pod au dos du Armband, sur le côté rayé.



- 2 Branche le Pod Charger. Place le Heart Rate Band sur le chargeur pour l'activer.



- 3 Attache le bracelet autour de ton avant-bras.
- Respecte une largeur de 3 à 4 doigts à partir du pli du coude
  - Serre-le suffisamment afin qu'il reste en place, mais pas trop pour ne pas te faire mal ou te couper la circulation sanguine

**⚠ ATTENTION:** Pour minimiser le risque d'irritation cutanée, porte le Armband à une distance équivalente à la largeur d'au moins 3 à 4 doigts à partir du pli du coude et alterne régulièrement avec l'autre bras.

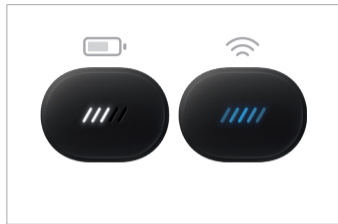


Si le boîtier est en veille, appuie fermement sur l'écran pour activer le mode association.

- 4 Connecte-toi à un appareil de fitness associé à Peloton ou à l'application Peloton pour lancer l'association automatique.

Les applications mobiles et TV peuvent nécessiter l'autorisation d'utiliser le Bluetooth®. Pour en savoir plus sur l'association de ton Peloton Heart Rate Band, rends-toi sur [onpeloton.com/setup/heart-rate-monitor](https://onpeloton.com/setup/heart-rate-monitor).

## UTILISER LE HEART RATE BAND



Lorsque le Heart Rate Band est en veille, appuie fermement sur l'écran pour afficher le niveau de batterie et active le mode association.



Lorsque le Heart Rate Band est connecté, ta zone de fréquence cardiaque s'affiche à l'écran.

Des informations plus détaillées sur ta fréquence cardiaque seront disponibles sur l'écran de diffusion des cours.



Quand le Heart Rate Band est en mode inactif, c'est qu'il est connecté à un appareil, mais qu'il ne détecte aucune fréquence cardiaque.



Le Heart Rate Band se met en veille au bout d'une minute quand il n'est connecté à aucun appareil et ne détecte aucune fréquence cardiaque.

Pour mettre le Heart Rate Band en veille manuellement, appuie fermement sur l'écran pendant 4 secondes.

## RENSEIGNEMENTS DE SÉCURITÉ

LIS ET SUIS TOUTES LES INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ AVANT D'UTILISER TON PELOTON HEART RATE BAND.

- Le Peloton Heart Rate Band n'est pas un instrument médical et n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, atténuer, guérir ou prévenir une maladie, un désordre ou un état physique anormal ou leurs symptômes.
- Tu devrais consulter un ou une médecin avant de commencer un nouveau programme de conditionnement physique ou si tu souffres d'une maladie préexistante qui pourrait être affectée par l'utilisation du Peloton Heart Rate Band. Consulte un ou une médecin avant d'utiliser le Peloton Heart Rate Band si tu as un stimulateur cardiaque ou un autre dispositif électronique implanté.
- Les systèmes de moniteurs de fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Utilise les mesures à titre de référence uniquement.
- Un entraînement incorrect ou excessif peut causer des blessures sérieuses ou la mort. En cas d'étourdissements, de douleurs thoraciques ou d'essoufflement, cesse immédiatement l'entraînement et consulte un ou une médecin.
- Le Heart Rate Pod émet une lumière verte et clignote occasionnellement. Consulte ton médecin si tu souffres d'épilepsie ou si tu es sensible aux lumières vives ou clignotantes.
- N'utilise pas le Heart Rate Pod, le Pod Charger ou l'adaptateur USB s'ils sont endommagés, défectueux ou recouverts de matières étrangères telles que de la poussière, de l'eau ou de la saleté. N'utilise pas de chargeur autre que celui fourni par Peloton.
- Le Peloton Heart Rate Band n'est pas un jouet et comprend des petits composants (comme l'adaptateur USB) qui pourraient constituer un risque d'étouffement. Ne laisse pas des enfants ou des animaux de compagnie jouer avec le Heart Rate Band ou ses composants.
- Retire le Armband du bras ou du poignet avant de placer le Heart Rate Pod sur le chargeur.
- N'essaie pas de démonter le Heart Rate Pod ou

CONSERVE CES INSTRUCTIONS POUR UTILISATION ULTÉRIEURE.

- de remplacer toi-même sa batterie. Cela pourrait endommager la batterie et entraîner une surchauffe, un incendie, des dommages environnementaux ou des blessures. L'entretien de la batterie au lithium-ion de ton Heart Rate Pod devrait toujours être réalisé par Peloton ou par un fournisseur de service autorisé. Pour obtenir de plus amples renseignements, communique avec le l'Assistance aux membres.
- Le Armband peut provoquer une irritation de la peau ou une réaction allergique chez certaines personnes. Afin de réduire le risque d'irritation de la peau ou d'inconfort, porte le Armband sur une peau propre et sèche et alterne le bras sur lequel tu le portes. Ne laisse pas d'eau, de sueur, de peau morte, de produits de soin personnel ou de saleté s'accumuler sous le brassard. Cesse immédiatement d'utiliser le Heart Rate Band si tu as une réaction allergique au Armband. Consulte un médecin si tu développes une éruption cutanée ou une irritation de la peau.
- Nettoie le Heart Rate Pod régulièrement avec de l'eau tiède ou désinfecte-le à l'aide d'alcool isopropylique, puis laisse-le sécher complètement avant de l'utiliser de nouveau. Ne fais pas tremper le module et n'utilise pas de produit javellisant pour le nettoyer.
- Nettoie le Armband à la main avec de l'eau chaude après chaque utilisation et laisse-le sécher à l'air. Laisse-le sécher complètement avant de l'utiliser de nouveau. Évite de tordre le Armband, de le nettoyer à sec, de le sécher à la machine, de le repasser ou de le javelliser.
- Tiens le Heart Rate Pod et le Armband éloigné des flammes ou d'autres sources de chaleur. Garde-le à l'abri de la lumière directe du soleil.

## COMMENCER



- 1 Insère le Heart Rate Pod dans le Armband à partir du côté rayé.



- 2 Branche le Pod Charger. Mets le Heart Rate Band sur le chargeur pour le réactiver.



- 3 Attache le bracelet autour de ton avant-bras.
- à 3 ou 4 fois la largeur d'un doigt par rapport au pli du coude
  - Suffisamment serré pour rester en place, mais pas au point de faire mal ou de couper la circulation

**⚠ ATTENTION:** Pour minimiser le risque d'irritation de la peau, porte le Armband à 3 ou 4 fois la largeur d'un doigt par rapport au pli du coude et alterne le bras sur lequel le bandeau est porté.



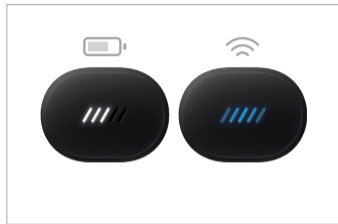
Si le module est en veille, appuie fermement sur l'écran pour activer le mode jumelage.

- 4 Connecte-toi à un appareil de sport connecté à Peloton ou à l'application Peloton pour un jumelage automatique.

Les applications mobiles et pour la télévision pourraient te demander d'activer les autorisations Bluetooth®. Pour en savoir plus sur le jumelage de ton Peloton Heart Rate Band, consulte

[onepeloton.com/setup/heart-rate-monitor](https://onepeloton.com/setup/heart-rate-monitor).

## UTILISATION DU HEART RATE BAND



Lorsque le Heart Rate Band est en mode veille, appuie fermement sur l'écran pour afficher le niveau de batterie et passer en mode jumelage.



Lorsque le Heart Rate Band est connecté, l'écran affiche ta zone de fréquence cardiaque.

Des données de fréquence cardiaque plus détaillées seront disponibles sur l'écran du cours.



Le mode inactif signifie que le Heart Rate Band est connecté à un appareil, mais qu'il ne détecte pas de signal de fréquence cardiaque.



Le Heart Rate Band passera en mode veille après une minute lorsqu'il n'est pas connecté à un appareil et qu'il ne détecte pas de signal de fréquence cardiaque.

Pour mettre le Heart Rate Band en veille manuellement, appuie fermement sur l'écran pendant 4 secondes.

## INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

LEE Y SIGUE TODAS LAS INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD ANTES DE USAR TU PELOTON HEART RATE BAND.

- La Peloton Heart Rate Band no es un dispositivo médico y no pretende diagnosticar, tratar, curar ni prevenir enfermedades.
- Consulta a un médico antes de comenzar un nuevo plan de acondicionamiento físico o si tienes alguna afección preexistente que podría verse afectada por el uso de la Peloton Heart Rate Band. Consulta a un médico antes de usar Heart Rate Band si tienes un marcapasos u otro dispositivo electrónico implantado.
- Es posible que los sistemas de monitoreo de la frecuencia cardíaca no sean precisos. Las mediciones solo deben usarse como valores de referencia.
- Hacer ejercicio de forma incorrecta o excesiva puede causar lesiones graves o la muerte. Si experimentas un desmayo, dolor en el pecho, dificultad para respirar o cualquier otro efecto adverso a la salud, detén el ejercicio de inmediato y consulta a un médico.
- El Heart Rate Pod emite una luz verde que parpadea cada tanto. Consulta a tu médico si tienes epilepsia o eres sensible a luces brillantes o intermitentes.
- No uses el Heart Rate Pod, el Pod Charger ni el adaptador USB si están dañados, defectuosos o contaminados con materiales extraños como polvo, agua o suciedad. No uses ningún cargador que no sea el Pod Charger suministrado por Peloton.
- La Peloton Heart Rate Band no es un juguete y contiene componentes pequeños (como el adaptador USB) que podrían constituir un peligro de asfixia. No dejes que los niños o las mascotas jueguen con Heart Rate Band ni con cualquiera de sus componentes.
- Retira el Armband del brazo o de la muñeca antes de colocar el Heart Rate Pod en el cargador.
- No intentes desarmar el Heart Rate Pod ni reemplazar la batería por tu cuenta. Si lo haces, podrías dañar la batería y provocar sobrecalentamiento, incendio, daño ambiental o lesiones. La batería de iones de litio del Heart Rate Pod solo debe ser reparada por Peloton o por un proveedor de servicios autorizado. Para

GUARDA ESTAS INSTRUCCIONES PARA CONSULTARLAS EN EL FUTURO.

- obtener más información, comunícate con el servicio de atención al cliente.
- El Armband puede causar irritación en la piel o alergias en algunas personas. Para minimizar la posibilidad de que se produzcan irritación o molestias en la piel, usa el Armband sobre la piel limpia y seca, y alterna el brazo en el que lo usas. No permitas que se acumulen agua, sudor, piel muerta, productos de cuidado personal ni suciedad debajo de la banda. Deja de usar la Heart Rate Band de inmediato si tienes una reacción alérgica al Armband. Consulta a un médico si aparece una erupción o irritación de la piel.
- Limpia el Heart Rate Pod con regularidad con agua tibia o con alcohol isopropílico, y déjalo secar bien antes de usarlo. No mojes ni uses blanqueador para limpiar el Heart Rate Pod.
- Limpia el Armband a mano después de cada uso con agua caliente, y cuélgalo para secarlo. Deja que se seque bien antes de usarlo. No lo retuerzas, laves en seco, seques en la secadora, planches ni uses blanqueador para limpiarlo.
- Mantén el Heart Rate Pod y la Armband alejados del fuego y de otras fuentes de calor. No lo expongas a la luz solar directa.

## PRIMEROS PASOS



**1** Encaja el Heart Rate Pod en el Armband desde el lado a rayas.



**2** Enchufa el Pod Charger. Coloca la Heart Rate Band en el cargador para activarla.



**3** Ajusta el brazalete alrededor del antebrazo.

- De 3 a 4 dedos de distancia desde el pliegue del codo.
- Lo suficientemente ajustado para mantenerse en su sitio, pero no tan apretado como para que duela o corte la circulación.

**⚠ PRECAUCIÓN:** Para minimizar la posibilidad de irritación en la piel, usa el Armband de 3 a 4 dedos de distancia desde el pliegue del codo y alterna el brazo en el que lo usas.



Si el sensor está en reposo, presiona con firmeza la pantalla para colocarlo en modo de sincronización.

**4** Inicia sesión en un dispositivo de actividad física conectado de Peloton o en una aplicación de Peloton para sincronizar el dispositivo de forma automática.

Es posible que las aplicaciones móviles y de TV requieran que habilites los permisos de Bluetooth®. Para obtener más información sobre cómo sincronizar tu Peloton Heart Rate Band, visita [onpeloton.com/setup/heart-rate-monitor](https://onpeloton.com/setup/heart-rate-monitor).

## USO DE LA HEART RATE BAND



Cuando la Heart Rate Band esté en reposo, presiona con firmeza la pantalla para mostrar el nivel de batería e ingresar en el modo de sincronización.



Cuando la Heart Rate Band está conectada, la pantalla muestra tu zona de frecuencia cardíaca.

Los datos más detallados sobre la frecuencia cardíaca estarán disponibles en la pantalla de la clase.



El modo inactivo significa que Heart Rate Band está conectada a un dispositivo, pero no detecta una señal de frecuencia cardíaca.



La Heart Rate Band quedará en reposo después de un minuto cuando no esté conectada a un dispositivo y no detecte una señal de frecuencia cardíaca.

Para colocar Heart Rate Band a en reposo manualmente, presiona la pantalla durante 4 segundos.

## SICHERHEITSHINWEISE

LIES UND BEFOLGE ALLE SICHERHEITSHINWEISE, BEVOR DU DEIN PELOTON HEART RATE BAND BENUTZT.

- Das Peloton Heart Rate Band ist kein medizinisches Gerät und ist nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder zu verhindern.
- Konsultiere einen Arzt, bevor du einen neuen Fitnessplan beginnst oder wenn du eine Vorerkrankung hast, die durch die Verwendung des Peloton Heart Rate Bands beeinflusst werden könnte. Wenn du einen Herzschrittmacher oder ein anderes implantiertes elektronisches Gerät nutzt, konsultiere deinen Arzt, bevor du ein Heart Rate Band einsetzt.
- Herzfrequenz-Messsysteme können ungenau sein. Kennzahlen nur zur Orientierung verwenden.
- Falsches oder übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn du Schwindel, Brustschmerzen oder Kurzatmigkeit verspürst, hör sofort mit dem Training auf und konsultiere einen Arzt.
- Der Heart Rate Pod leuchtet grün und blinkt gelegentlich. Konsultiere deinen Arzt, wenn du an Epilepsie leidest oder empfindlich auf helle oder blinkende Lichter reagierst.
- Benutze den Heart Rate Pod, die Pod-Ladegerät oder den USB-Adapter nicht, wenn sie beschädigt, defekt oder durch Fremdkörper wie Staub, Wasser oder Schmutz verunreinigt sind. Verwende nur die von Peloton gelieferte Ladegerät.
- Das Peloton Heart Rate Band ist kein Spielzeug und enthält kleine Teile (wie den USB-Adapter), die eine Erstickungsgefahr darstellen können. Achte darauf, dass Kinder oder Haustiere nicht mit dem Heart Rate Band oder Teilen davon spielen.
- Nimm das Armband vom Arm oder Handgelenk ab, bevor du den Heart Rate Pod auf die Ladegerät legst.
- Versuche nicht, den Heart Rate Pod selbst zu zerlegen oder die Batterie auszutauschen. Dies könnte die Batterie beschädigen und zu Überhitzung, Feuer, Umweltschäden und/oder Verletzungen führen. Die

BEWAHRE DIESE ANWEISUNGEN FÜR DEN SPÄTEREN GEBRAUCH AUF.

- Lithium-Ionen-Batterie in deinem Heart Rate Pod sollte nur von Peloton oder einem autorisierten Serviceanbieter gewartet werden. Für weitere Informationen wende dich bitte an den Kundenservice.
- Das Heart Rate Band kann bei manchen Personen zu Hautreizungen oder Allergien führen. Um die Möglichkeit von Hautreizungen oder Unwohlsein zu minimieren, halte die Haut unter dem Armband stets sauber und trocken und wechsle den Arm, an dem du das Band trägst, ab. Achte darauf, dass sich kein Wasser, Schweiß, abgestorbene Haut, Körperpflegeprodukte oder Schmutz unter dem Band ansammeln. Stelle die Verwendung des Heart Rate Bands sofort ein, wenn du eine allergische Reaktion auf das Band bemerkst. Bitte konsultiere bei Hautausschlag oder Hautreizungen einen Arzt.
- Reinige den Heart Rate Pod regelmäßig mit warmem Wasser oder wische ihn mit Isopropylalkohol ab und lasse ihn vor dem Gebrauch gründlich trocknen. Der Heart Rate Pod darf nicht eingeweicht oder gebleicht werden.
- Reinige das Armband nach jedem Gebrauch mit der Hand mit heißem Wasser und hänge es zum Trocknen auf. Lasse es vor dem Gebrauch gründlich trocknen. Das Armband darf nicht ausgewrungen, chemisch gereinigt, im Trockner getrocknet, gebügelt oder gebleicht werden.
- Halte den Heart Rate Pod und das Armband von Feuer oder anderen Wärmequellen fern. Nicht im direkten Sonnenlicht liegen lassen.

## ERSTE SCHRITTE



**1** Raste den Heart Rate Pod von der gestreiften Seite her in das Armband ein.



**2** Stecke das Pod-Ladegerät ein. Lege das Heart Rate Band auf das Ladegerät, um es aufzuwecken.



**3** Befestige das Armband um deinen Unterarm.

- 3 bis 4 Fingerbreit von deiner Ellenbeuge entfernt
- Eng genug, um nicht zu verrutschen, aber nicht so eng, dass es schmerzt oder die Blutzirkulation behindert

**⚠ ACHTUNG:** Um das Risiko von Hautreizungen zu minimieren, solltest du das Armband 3 bis 4 Fingerbreit von deiner Ellenbeuge entfernt tragen und den Arm, an dem du das Band trägst, abwechseln.

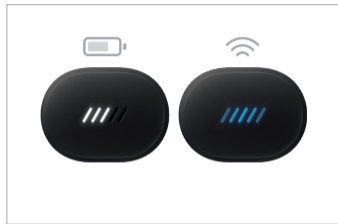


Wenn der Pod im Ruhezustand ist, drücke fest auf das Display, um in den Kopplungsmodus zu wechseln.

**4** Melde dich bei einem mit Peloton verbundenen Fitnessgerät oder der Peloton-App an, um das Gerät automatisch zu koppeln.

Mobile- und TV-Apps erfordern möglicherweise die Aktivierung der Bluetooth®-Berechtigungen. Weitere Informationen zum Koppeln deines Peloton Heart Rate Bands findest du unter [onpeloton.com/setup/heart-rate-monitor](https://onpeloton.com/setup/heart-rate-monitor).

## VERWENDUNG DES HEART RATE BAND



Wenn das Heart Rate Band im Ruhezustand ist, drücke fest auf das Display, um den Akkustand anzuzeigen und in den Kopplungsmodus zu wechseln.



Wenn das Heart Rate Band verbunden ist, zeigt das Display deine Heart Rate Zone an.

Detailliertere Herzfrequenzdaten werden auf dem Kursbildschirm verfügbar sein.



Der Bereitschaftsmodus bedeutet, dass das Heart Rate Band mit einem Gerät verbunden ist, aber kein Herzfrequenzsignal erkennt.



Das Heart Rate Band geht nach einer Minute in den Ruhezustand, wenn es nicht mit einem Gerät verbunden ist und kein Herzfrequenzsignal erkennt.

Drücke 4 Sekunden lang fest auf das Display, um das Heart Rate Band manuell in den Ruhezustand zu versetzen.



HM02-0001 | HM02-0002 | 00068-1.1

© Peloton 2021, Peloton Interactive, Inc. All rights reserved.

[onepeloton.com](https://onepeloton.com)