

Sport Pulsring

Bedienungsanleitung

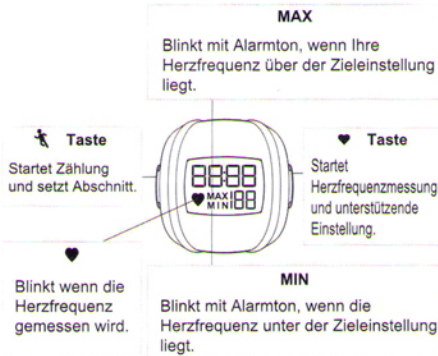
Vielen Dank für die Benutzung des Pulsring Herzfrequenzmonitors. Dieses Produkt beinhaltet 3 Funktionen: Herzfrequenzmonitor, Stoppuhr und Uhr.

Eigenschaften

Dieses Produkt ist speziell für Fitness treibende Menschen entworfen, mit Eigenschaften wie:

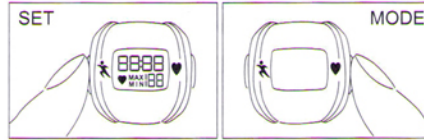
- Dauerhafte Herzfrequenzmessung und Anzeige.
- Obere und untere Ziel-Herzfrequenzlimits mit Alarmton.
- Zählungs-Zeitlimit.

Produktübersicht



Wie stellt man Ihren Pulsring ein?

Halten Sie für ein paar Sekunden gedrückt, um mit der Einstellung der Abschnitte zu beginnen.

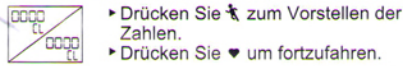


1. AN/AUS der Uhrfunktion



Falls "AUS" gewählt ist, ist der nächste Schritt "3. Zählungs-Zeitlimit".

2. Minute und Stunde

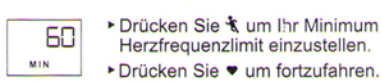


3. Zählungs-Zeitlimit

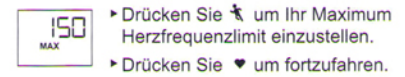


EX: 00:30 zeigt an, dass die Stoppuhr nach 30min automatisch stoppen wird.

4. Minimum Herzfrequenzlimit

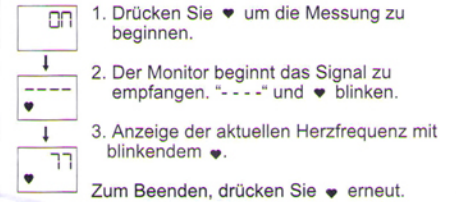


5. Maximum Herzfrequenzlimit

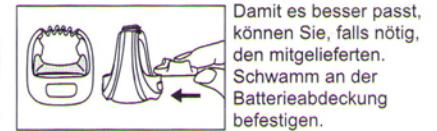
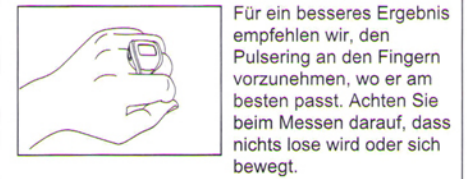


Einstellung abgeschlossen. Drücken Sie um fortzufahren.

Wie mist man Ihre Herzfrequenz?



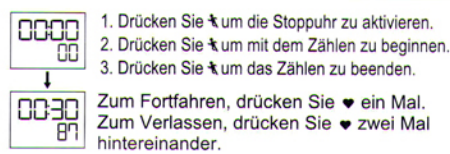
Falls die Herzfrequenz unter oder über dem Limit liegt, blinkt jeweils "MIN" oder "MAX" mit Alarmton.



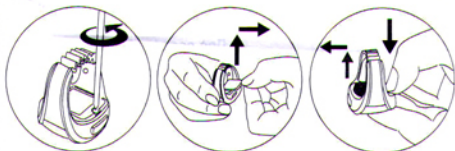
Fehlermeldung

"Err" blinkt mit Alarmton, falls das Signal nicht innerhalb von 30 Sekunden empfangen wird. "AUS" wird dann angegeben, um anzuzeigen, dass die Funktion zur Herzfrequenzmessung gestoppt wurde. Bitte richten Sie Ihren Pulsring neu aus und starten Sie nochmals.

Wie benutzt man die Stoppuhr?



Batteriewechsel

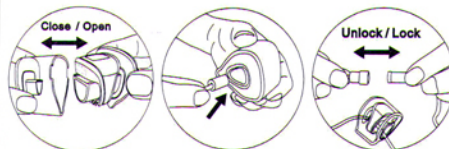


Eine 3V CR2032 Lithium Batterie wird benötigt. Wechseln Sie die Batterie, wenn die Anzeige schwächer wird oder der Monitor beim Drücken der Tasten keine Reaktion zeigt.

Wartung

Es ist ratsam den Pulsring zum Auffrischen mit Möbelpolitur (Wachs) abzuwischen.

Wie benutzt man Tragebox und Schnur?



1. Ziehen Sie die Abdeckung an der Rille der Ober- und Unterseite der Tragebox mit den Fingerspitzen heraus.
2. Ziehen Sie die Schnur durch das Loch der Tragebox mit einem Ende des Sicherheitsschlusses.
3. Um die Schnur zu schließen oder zu öffnen, ziehen Sie sie mit den Fingern aus, oder drücken Sie sie in die Enden des Sicherheitsschlusses.

Spezifikation

Herzfrequenz Monitor	30 – 250 Töne pro Minute.
Stoppuhr	00:00:00 bis 10:00:00(Std:Min:Sek)
Echtzeituhr	00:00:00 bis 23:59:59(Std:Min:Sek)
Betriebs-temperatur	0°C bis +50°C (32°F bis 122°F)
Lager-temperatur	-20°C bis +60°C (-4°F bis 140°F)
Batterie	Eine 3V CR2032 Lithium Batterie
Inhalt	Pulsring (inkl. Batterie) Tragebox Schnur mit Sicherheitsschloss Ersatzbatterie x 1 Benutzeranleitung

FC CE RoHS Hergestellt in Taiwan

Ziel-Herzfrequenzbereich

Um die maximale Herzfrequenz zu finden, nutzen Sie die Altersformel, max. HF = 220 – Alter. Maximale Herzfrequenz, oder max. HF, ist die höchste Anzahl an Herzschlägen pro Minute (bpm) bei einer extremen Anstrengung. Die Trainingsintensität kann als Prozentsatz des max. HF ausgedrückt werden. Es gibt drei Übungsbereiche: Schwer, Moderat und Leicht.

SCHWER

Vorteile: Maximale Leistungskapazität. Empfiehlt sich für: Austrainierte Personen und kurze Trainingseinheiten.

MODERAT

Vorteile: Verbessert Aerobic-Fitness. Empfiehlt sich für: Jedermann, für Trainingseinheiten mittlerer Länge.

LEICHT

Vorteile: Wirkt positiv auf das Gewicht und verbessert das allgemeine Wohlbefinden. Empfiehlt sich für: Jedermann, für längere Trainingseinheiten.

	MAX HF	LEICHT	MODERAT	SCHWER
Alter	100%	60-70%	70-80%	80-90%
20	200	120 - 140	160 - 180	
30	190	114 - 133	152 - 171	
40	180	108 - 126	144 - 162	
50	170	102 - 119	136 - 153	
60	160	96 - 112	128 - 144	

Schläge pro Minute

WICHTIG! Halten Sie sich vor Augen, dass es sich hier um allgemeine Richtlinien handelt. Zielbereiche sind bei jeder Person anders. Zieleinstellungen müssen von einem qualifizierten Trainer mit Kenntniss der Person festgesetzt werden!