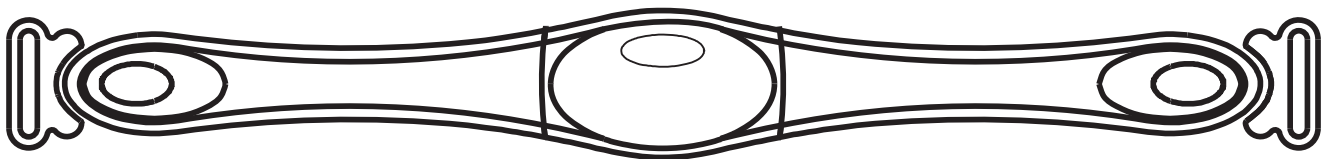
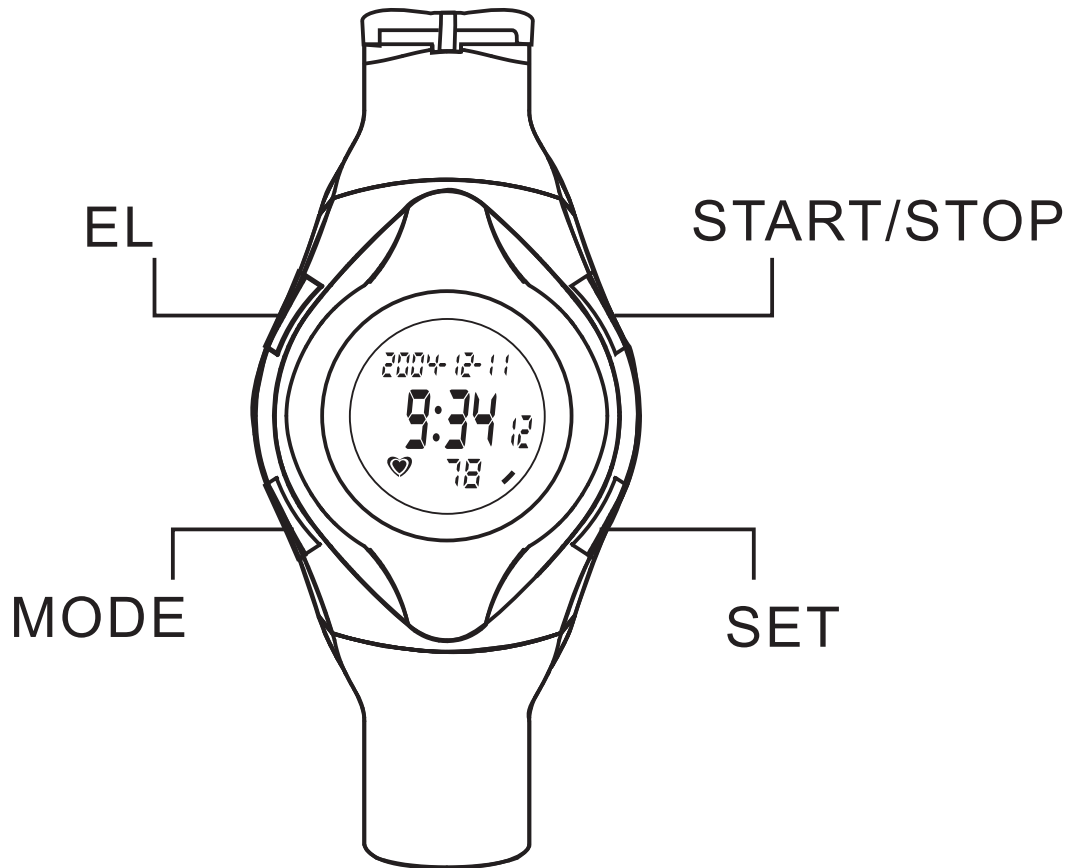


Bedienungsanleitung Deutsch



SENDER & BRUSTGURT



Dieses Set hilft Ihnen, durch ein auf Herzfrequenz-Zielzonen ausgerichtetes Training Ihre Fitneßziele besser zu erreichen.

HINWEIS !!!

Die Verwendung dieses Sets hilft Ihnen, durch ein auf Herzfrequenz Zielzonen ausgerichtetes Training Ihre persönlichen Fitneßziele zu erreichen.

Regelmäßiges Training kann Ihr Wohlbefinden verbessern. Für die exakte Ermittlung Ihrer Target zone (Zielzone) konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, da viele Faktoren für Ihre persönliche Zielzone relevant sind.

Wenn Sie Träger eines Herzschrittmachers sind, besprechen Sie bitte vor der Verwendung des Sets, inwieweit Risiken für Sie bestehen könnten.

Spezifikation

Uhr und Empfänger:

- Meßgenauigkeit Puls: ± 1 Schläge pro Minute
- Betriebstemperatur: $0^{\circ}\text{C} \sim 50^{\circ}\text{C}$
- Lagertemperatur: $-14^{\circ}\text{C} \sim 70^{\circ}\text{C}$
- Batterie: 3 volt lithium 2032 Knopfzelle
- Gewicht: 50 Gramm

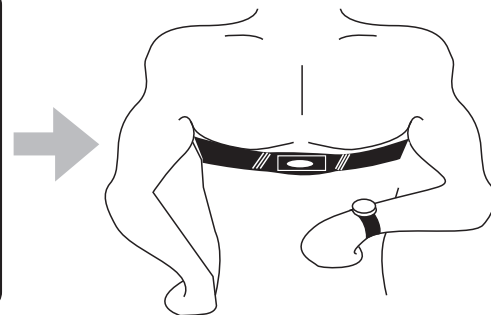
Sender & Gurt:

- Batterie: 3 volt lithium 2032 Knopfzelle
- Gewicht (inkl. Gurt): 80 Gramm
- Einstellbarer Brustgurt

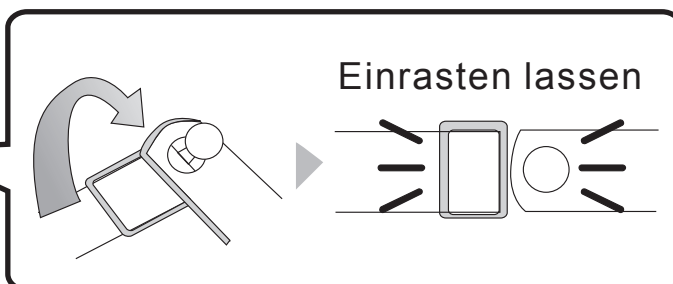
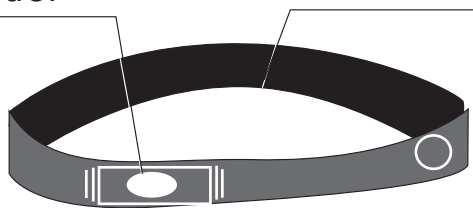


Tragehinweis

Positionieren Sie bitte den Sender unterhalb der Brustmuskeln, gem. nebenstehender Abbildung. Den Gurt stellen Sie bequem, jedoch nicht zu locker ein.



Sender Elastischer Brustgurt



Hinweis: Nicht in direkter Nähe von Hochspannung verwenden

Funktionen

- Uhrzeitanzeige 12/24h
- Anzeige Tag und Datum
- Stoppuhr
- Alarmfunktion (Uhrzeit)
- Anzeige aktueller, maximaler, durchschnittlicher Puls
- EL Displaybeleuchtung
- Drahtloses ECG Meßverfahren
- Große "Easy to view" LCD Anzeige
- Ergonomisch und bequemer Sender am Brustgurt
- Modernes und sportives Design

EL Displaybeleuchtung

Betätigen Sie die Taste "EL" um die EL-Displaybeleuchtung zu aktivieren. Die Beleuchtung schaltet sich automatisch nach 5 sek. wieder ab. Die Pulsanzeige wird für 5 sek. angehalten.

Datum/Uhrzeit

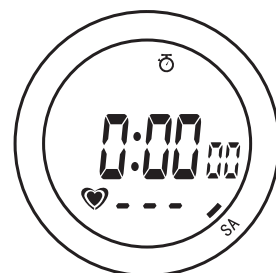


1. Wählen Sie mit der Taste [MODE] die Uhrzeit/Datumsanzeige aus (Nur das Datum und die Uhrzeit wird angezeigt).
2. Drücken und halten Sie die Taste [SET] ca. 5 Sekunden, bis die Jahreszahl blinkt.
3. Stellen Sie mit der Taste [SET] (abwärts) oder [START/STOP] (aufwärts) das aktuelle Jahr ein.
4. Nachdem Sie das Jahr eingestellt haben, betätigen Sie die Taste [MODE] um den Monat einzustellen (Monat blinkt). Mit der Taste [SET] (abwärts) oder [START/STOP] (aufwärts) stellen Sie den Wert ein.
5. Nachdem Sie Monat eingestellt haben, betätigen Sie die Taste [MODE] um den Tag einzustellen (Tag blinkt). Mit der Taste [SET] (abwärts) oder [START/STOP] (aufwärts) stellen Sie den Wert ein.
6. Nachdem Sie den Tag eingestellt haben, betätigen Sie die Taste [MODE] um die Stunden einzustellen (Stunden blinken). Mit der Taste [SET] (abwärts) oder [START/STOP] (aufwärts) stellen Sie den Wert ein.
7. Nachdem Sie die Stunden eingestellt haben, betätigen Sie die Taste [MODE] um die Minuten einzustellen (Minuten blinken). Mit der Taste [SET] (abwärts) oder [START/STOP] (aufwärts) stellen Sie den Wert ein.
8. Nachdem Sie die Minuten eingestellt haben, betätigen Sie die Taste [MODE] um das Zeitsystem (12 oder 24 Std.) einzustellen. Mit der Taste [SET] wechseln Sie zwischen der 12 und 24 Stundenanzeige.
9. Nachdem Sie alle Daten eingestellt haben, betätigen Sie die Taste [MODE] um die Einstellungen abzuschließen. Der Wochentag wird von der Uhr automatisch berechnet und unten im Display angezeigt.
10. Mit der Taste [SET] können Sie in der Uhrzeitanzeige zwischen dem 12 und 24 Stunden Zeitsystem wechseln.

Anmerkung: Wenn keine Eingabe getätigt wird, schaltet die Uhr nach 1 Minute in den Anzeigemodi zurück.


STOPPUHR

1. Wählen Sie mit [MODE] die Funktion Stoppuhr aus
2. Mit der Taste [START/STOP] können Sie die Zeitmessung starten/beenden.
3. Mit der Taste [SET] können Sie die gestoppte Zeit wieder auf Null stellen.

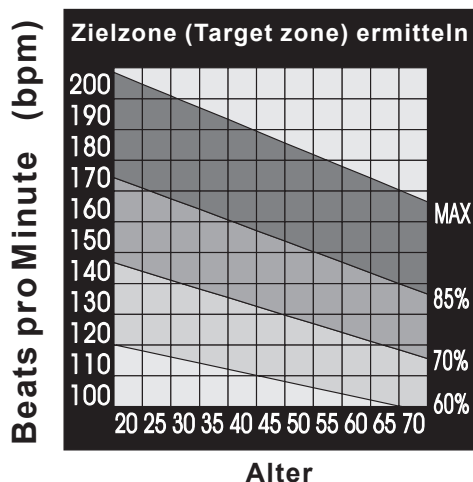


Alarmfunktion



1. Wählen Sie mit [MODE] die Alarm Funktion aus
2. Drücken und halten Sie die Taste [SET] ca. 5 Sekunden, bis die Stunden blinken.
3. Stellen Sie mit der Taste [SET] (abwärts) oder [START/STOP] (aufwärts) die Stunden ein.
4. Betätigen Sie die Taste [MODE] um die Minuten (wie bereits unter 3. beschrieben) einzustellen.
5. Betätigen Sie die Taste [MODE] um die Einstellung abzuschließen.
6. mit der Taste [SET] können Sie den Alarm zur eingestellten Urzeit aktivieren/deaktivieren.
7. Das Symbol "  " steht für einen eingeschalteten Alarm.

Zielzone (Target zone) ermitteln



- 50% - 60% Gesundheitszone
- 60% - 70% Ausdauerzone (Fettverbrennungszone)
- 70% - 80% Aerobe Zone (Sauerstoff anreichernd)
- 80% - 90% Anaerobe Zone (Übersäuerung)

Maximal Puls (MPL/bpm) = 220 minus Alter

Grenzen der Gesundheitszone

Max. Puls (HR) = 60% x MPL

Min. Puls (HR) = 50% x MPL

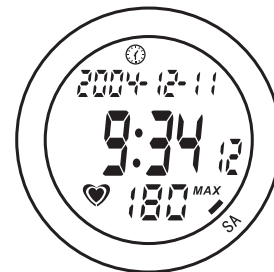
- **Achtung: Wenn Sie lange keinen regelmäßigen Sport betrieben haben, rauchen, Anzeichen von Bluthochdruck oder hohe Cholesterinwerte haben bzw. einen Herzschrittmacher tragen, sollten Sie vor Beginn Ihres Trainings unbedingt Ihren Arzt befragen.**

Aktueller Puls



1. Wählen Sie mit [MODE] die Puls Funktion aus. Dies erkennen Sie daran, daß Ihnen unterhalb der Uhrzeit ein Herz angezeigt wird.
2. Sollte das " ♥ " Symbol nicht blinken, prüfen Sie bitte, ob Ihr Pulsgurt richtig angebracht ist und die Kontaktflächen feucht sind. (Weitere Infos hierzu auf Seite 7)

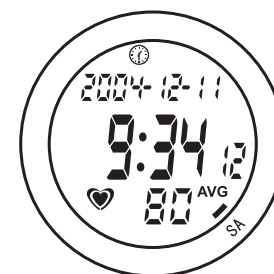
Maximalpuls



Diese Funktion ermöglicht Ihnen, ihren maximalen Puls während einer Messung festzustellen.

1. Wählen Sie mit [MODE] die Maximal-Puls Funktion aus. Dies erkennen Sie daran, daß Ihnen unterhalb der Uhrzeit ein Herz und der Text "MAX" angezeigt wird.
2. Sie können den diesen Wert mit der Taste [SET] löschen, um einen neuen Messzyklus zu starten.

Durchschnittspuls



Diese Funktion ermöglicht Ihnen, ihren durchschnittlichen Puls während einer Messung festzustellen.

1. Wählen Sie mit [MODE] die Durchschnittspuls Funktion aus. Dies erkennen Sie daran, daß Ihnen unterhalb der Uhrzeit ein Herz und der Text "AVG" (average = Durchschnitt) angezeigt wird.
2. Sie können den diesen Wert mit der Taste [SET] löschen, um einen neuen Messzyklus zu starten.

Pflege

1. Der Brustgurt:

Sie können den Brustgurt mittels milder Seife und Wasser reinigen, jedoch nie mit scharfen Reinigungsmitteln.

2. Sender (am Brustgurt):

Entfernen oder beschädigen Sie niemals die gummierten Kontaktflächen des Senders, welche zur Pulsmessung nötig sind. Reinigung mit Wasser und Seife, jedoch nie mit scharfen Reinigungsmitteln.

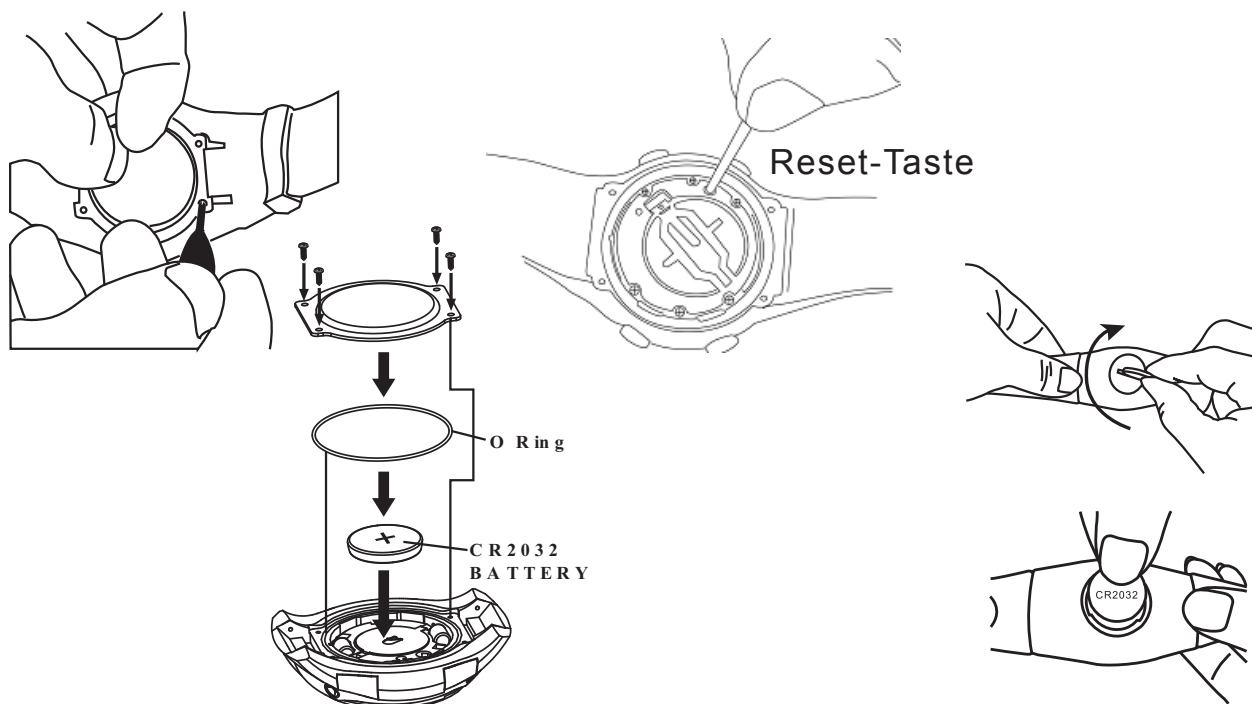
3. Armbanduhr

Reinigung mit Wasser und Seife, jedoch nie mit scharfen Reinigungsmitteln. Sollte die Anzeige schwach werden, ersetzen Sie bitte die Batterie.

Hinweis: Setzen Sie die Uhr niemals extremen Temperaturen wie z.B. dem Armaturenbrett im Auto.

4. Batteriewechsel:

Sollte die Anzeige schwach werden, bzw. die Übertragung häufig gestört sein, wechseln Sie bitte die Batterie, bzw. lassen Sie diese von einem Uhrmacher (wegen der Dichtigkeit) wechseln. Es sind jeweils die Batterietypen CR2032 verwendet. Der Pluspol muß jeweils nach oben ausgerichtet sein. Wichtig ist, daß die Dichtungen sorgfältig eingelegt werden, da ansonsten Feuchtigkeit in das Gerät gelangen kann und die Uhr / Sender zerstört werden. Betätigen Sie nun RESET.



Fehlersuche

1. Es wird kein Puls angezeigt:

Kontrollieren Sie, ob der Brustgurt fest angelegt ist und die Elektroden flach auf der Haut aufliegen.

Beide Elektroden sollen etwas angefeuchtet sein.

Wenn sich Schweiß und Schmutz auf den Kontaktflächen angesammelt, bitte mit etwas Wasser reinigen.

Ggf. ist die Batterie fast leer und muß gewechselt werden.

2. Das Display der Uhr zeigt nichts an.

Bitte lassen Sie die Batterie wechseln.

3. Das Display hat schwarze Flecken.

Die Umgebungstemperatur ist zu hoch, legen Sie bitte die Uhr an einen schattigen Platz.

4. Die Uhr reagiert extrem Träge.

Prüfen Sie, ob die Umgebungstemperatur nicht zu kalt ist.

Ggf. legen Sie die Uhr an einen anderen Platz.

5. Die Pulsanzeige variiert extrem stark.

Eventuell sind magnetische/elektrische Störfelder vorhanden. Im PKW, Handys, PCs, Starkstromleitungen o.ä. können die Funkverbindung stören. Gehen Sie bitte an eine andere Stelle und probieren Sie erneut, ob dieses Problem weiterhin auftritt. Prüfen Sie, ob die Kontaktflächen in Ordnung sind.

