

HW-400 Gebrauchsanweisung
ECG Typ-Herzfrequenzmesser mit Soft-Brustgurt
(deutsche Version: Beachten Sie bitte die Hinweise auf der Seite 12 unten)

Herzlich willkommen.

Mit der ECG Pulsuhr haben Sie sich für ein hervorragendes Produkt entschieden, das Sie auf sichere und effiziente Weise im Erreichen Ihrer Trainingsziele unterstützt.

Vor Inbetriebnahme lesen

Die Hauttypen und der Puls sind bei den Leuten verschieden. Nehmen Sie sich etwas Zeit, um sich mit dem Gurt vertraut zu machen um stabile Signale zu erhalten.

Speziell während der kalten und trockenen Winterzeit ist folgendes zu beachten:

Trockene Haut ist nicht leitfähig und verursacht fehlerhafte Anzeigen oder „O“ auf dem Display, wenn Sie den Gurt tragen oder anpassen.

Sie sollten deshalb die Stellen befeuchten, wo die Elektroden Kontakt mit der Haut haben.

Benutzen Sie Wasser, Gel oder andere leitfähige Flüssigkeiten und befeuchten Sie sowohl die Leiterelektroden als auch Ihre Haut , um optimalen Kontakt zu erhalten.

Benutzen Sie keine Creme (Vaseline etc.) oder Öl, da diese Stoffe nicht leitfähig sind.

Dehydration und Alkohol können die Erkennung und Genauigkeit beeinflussen. Für genaue Messwerte benutzen Sie bitte den Sensor, wenn Ihr Körper wieder auf Normallevel ist.

Körperbehaarung beeinflusst die Genauigkeit. Falls nötig entfernen Sie die Haare, um optimalen Kontakt zu gewährleisten.

Die Elektroden müssen flach am Körper anliegen.

Je nach Typ muss der Gurt mehr links, mehr rechts, ein wenig höher oder ein wenig tiefer getragen werden.

Wichtiger Hinweis für Ihre Sicherheit

Um Gesundheitsrisiken zu vermeiden, sollten Sie vor Trainingsbeginn mit Ihrem Arzt sprechen.

Er kann Sie am besten über Ihre Trainingsmethoden, Häufigkeit und der Ihrem Alter angemessenen Trainingsdauer , Maximal- und Mindestpuls etc. beraten.

Achten Sie auf Ihre Körperreaktionen; wenn Sie sich unwohl oder benommen fühlen bzw. unerwartet müde werden, beenden Sie sofort Ihr Training oder trainieren Sie weniger intensiv.

Wärmen Sie sich vor Trainingsbeginn 5-15 Minuten auf. Benutzen Sie die Pulsuhr, um innerhalb Ihres Maximalbereichs sicher und effizient zu trainieren.

Vor Trainingsende sollten Sie die Trainingsintensität für mehrere Minuten vermindern, um Ihren Körper langsam auf Normalpuls zu bringen.

Bei sehr empfindlicher Haut (Allergiker) sollten Sie den Gurt über einem sehr dünnen T-Shirt tragen, das an den Kontaktstellen befeuchtet werden muss um genaue Werte zu erhalten.

Die Pulsuhr wurde speziell entwickelt, um Ihren dynamischen Puls anzuzeigen und zu messen, um eine Rückmeldung während Ihrer sportlichen und täglichen Aktivitäten zu erhalten. Normaler Gesundheitszustand wird vorausgesetzt. Es handelt sich dabei weder um ein medizinisches Gerät, noch ist die Uhr für medizinisch-diagnostische Zwecke geeignet. Sie bietet einen nützlichen Indexwert zur Referenz.

Festlegen Ihrer Ziele

Regelmäßiges trainieren in Ihrer Zielzone (Zielpuls) ist wichtig, um maximalen Trainingserfolg zu erhalten. Entsprechend Ihrer Ziele oder Motivation, sowie Ihres derzeitigen Fitnesslevel (Anfänger, gemäßigt oder aktiv), nach Rücksprache mit Ihrem Arzt, bestimmen Sie ihre Zielzone und finden Sie eine oder mehrere Übungen, um zu starten. Für die meisten Leute ist Walking eine einfache und großartige Art , um zu beginnen.

4 Hauptzonen

Zone 1 : leicht	unterstützt ihre Gesundheit/ vermindert das Risiko von Herzerkrankungen
Zone 2: leicht bis gemäßigt	Fitness/ Gewichtsverlust durch erhöhte Fettverbrennung
Zone 3: gemäßigt	verbesserte Fitness/ cardiovaskuläre Stärke
Zone 4 : stark	Professional/ Wettkampfttraining

$$\text{Ihre derzeitige Herzschlagfrequenz Intensität(\%)} = \frac{\text{derzeitige Herzschlagfrequenz}}{\text{maximale Herzschlagfrequenz}} \times 100\%$$

So berechnen Sie Ihre veranschlagte(geschätzte) maximale Herzschlagfrequenz:

$$\mathbf{220 - Ihr\ Alter = maximale\ Herzschlagfrequenz.}$$

Zum Beispiel: Wenn Sie 40 Jahre alt sind, ist Ihre veranschlagte (geschätzte, voraussichtliche) maximale Herzschlagfrequenz:

$$\mathbf{220 - 40 = 180\ Schläge\ pro\ Minute}$$

Zur Bestimmung für Ihre genaue max. Herzfrequenz ist ein Belastungstest bei Ihrem Arzt erforderlich.

Wenn Ihr derzeitiger Herzschlag bei 90 Schlägen pro Minute ist, ist die Intensität folgende.

$$\mathbf{90/180 \times 100\% = 50\% \text{ was einer leichten Intensität entspricht.}}$$

Bestimmen Sie Ihre Zielzone

Eine kürzliche Untersuchung hat ergeben, dass die optimale Fettverbrennung bei geringer Intensität erfolgt. Dank der cleveren Technologie kann der Pulsmesser automatisch auf low limit 55% und high limit 65% der Fettverbrennungszone eingestellt werden, nachdem Sie Ihr Alter eingestellt haben.

Gut trainierte Anwender können Ihre Zielzone auf 65% - 85% einstellen, um ihre cardiovaskuläre Stärke(Kraft) zu verbessern.

Tabelle der Zielzonen (Schläge pro Minute & Intensität)

	Maximaler Herzschlag	leichte Intensität	leicht bis mittel	mittel	starke
Intensität					
Alter	220 - Alter	55%-65%	60%-70%	70% - 80%	80% - 90%
20	200	110-130	120- 140	140-160	160-180
25	195	107-127	117- 136	136-156	156-175

etc.

Funktionen und Ausstattung

- Daueranzeige der genauen Herzfrequenz
- Zwei automatische Trainingsprogramme bezogen auf Alterseingabe (Fettverbrennungs-Programm und Cardio-Programm)
- Zielpuls und Trainingszeit individuell einstellbar
- Drei verschiedene akustische Alarmer für Sicherheit und Effizienz
- Zwei verschiedene optische Alarmer
- Aktuelle Herzfrequenz inkl. Anzeige in % von der maximalen Herzfrequenz
- Tatsächliche Anzeige (Anteil) der voreingestellten Trainingszeit
- Zeit-Countdown der voreingestellten Trainingszeit über dem unteren Limit der Herzfrequenz
- Anzeige der aktuellen Herzfrequenz: 35 – 250 Schläge pro Minute
- Anzeige der maximalen Herzfrequenz: 35-250 Schläge pro Minute
- Anzeige der durchschnittlichen Herzfrequenz in 6 optionalen Perioden: 35-250 Schläge pro Minute
- Gesamtzeit über dem unteren Herzfrequenzlimit bezogen auf die voreingestellte Zielzone: 09:59 (Stunde : Minute)
- Gesamtzeit über dem oberen Herzfrequenzlimit bezogen auf die voreingestellte Zielzone: 09:59 (Stunde : Minute)
- Anzeige der Zielzone
- Zielzone zurücksetzbar und prüfbar
- Anzeige des aktuellen kardiovaskulären Level
- Alterseingabe veränder- und zurücksetzbar

Uhr-Funktionen

- 12/24 Stunden Anzeige wählbar (Stunde / Minute / Sekunde)
- Stoppuhr 9:59:59 (Stunde / Minute / Sekunde)
- Hintergrundbeleuchtung
- Beide 3V Batterien wechselbar
- Automatische Batterieschonung
- Batterie Low-Level-Anzeige

Display und Zubehör

1. **Aktuelle Herzfrequenz**
2. **Herzschlagsymbol**
3. **Indicator Zielzone**
4. **gegenwärtige Herzschlagintensität in % Effizienz der vorgewählten Übungszeit**
5. **High/Low Limit Symbol (Ober-Untergrenze Symbol)**
6. **Obergrenze der Zielzone/Gesamtzeit über Obergrenze der Zielzone im E Modus**
7. **Untergrenze der Zielzone/ Gesamtzeit über Untergrenze der Zielzone im E Modus**
8. **Symbole für Funktionsmodus**
9. **Sekundenanzeige im Uhrmodus/ gegenwärtige Herzfrequenzintensität in anderen Modi (Einstellungen)**
10. **Display Funktionsmodus. Zeitanzeige, durchschnittlicher Herzschlag/ Stoppuhr/ Countdown für Trainingszeit**
11. **AM/PM Display für 12 Stundenformat.**
12. **Anzeige für schwache Batterie**
13. **Anzeige optischer Alarm**

Drei verschiedene Stufen für akustisches Warnsignal

1. Alle 30 Sekunden ein PIEP, wenn der gegenwärtige Herzschlag über der Untergrenze der Zielzone ist.
2. Alle 30 Sekunden vier PIEP, wenn der gegenwärtige Herzschlag über der Obergrenze der Zielzone ist.
3. Alle 10 Sekunden vier kurze PIEP, wenn der gegenwärtige Herzschlag über dem Ihrem Alter entsprechenden Maximal-Herzfrequenz ist.

Zwei verschiedene Stufen für optisches Warnsignal

- 1 Symbol erscheint, wenn die gegenwärtige Herzfrequenz über Obergrenze ist.
- 1 Symbol blinkt, wenn die aktuelle Herzfrequenz über dem Ihrem Alter entsprechenden Maximal-Herzfrequenz ist.

Beziehen Sie sich bitte auf die Tabelle der Zielzonen (s.o.).

Anbringen des Senders am Gurt

1. Setzen Sie eine 3V CR2016 Lithium Batterie ein, wie oben erwähnt.
2. Achtung: Platzieren Sie den Sender auf der rechten Seite.
Die gerade Seite des Gurts gehört nach oben.
Setzen Sie den Sender in die Vordertasche des Gurts (wie unten abgebildet) ein.
Dann befestigen Sie den Sender gut an den beiden Druckknöpfen des Gurts.

1 rechts 3 gerade Seite oben

3. Verbinden Sie den Gurt mit dem Sender und dem Elastikgurt.
4. Passen Sie den Elastikgurt an und stellen Sie sicher, dass der Gurt mit Sender angenehm am Brustkorb sitzt.
5. Heben Sie den Gurt mit Sender etwas an. **Um regelmäßige und genaue Werte zu erhalten befeuchten Sie Ihre Haut an den Stellen mit Wasser oder ECG-Gel, wo die Elektroden sitzen (geriffelte Plastikfläche).**

Beide Elektroden müssen richtigen Kontakt mit der Haut haben, um die Herzfrequenz zu erkennen.

Achtung: Trockene Haut im Kontaktbereich der Elektroden verursacht instabile Signale oder eine fehlerhafte „0“ Anzeige, insbesondere zum Trainingsbeginn oder in den kalten, trockenen Wintermonaten.

Aktuelle Herzfrequenzanzeige

Nachdem das Herz Symbol erscheint, benötigt die Uhr einige Sekunden, um die aktuelle Herzfrequenz anzuzeigen.

Batteriewechsel Sender

Der Sender arbeitet mit einer 3V CR2016 Lithium Batterie. Setzen Sie die neue Batterie(Plus nach oben) zwischen die beiden Metallfedern, wie unten abgebildet. Setzen Sie den Batteriedeckel oben drauf. Zum Verschließen benutzen Sie eine Münze oder ähnliches geeignetes Werkzeug.

Wichtig

Stellen Sie sicher, dass der Batteriedeckel gut verschlossen ist (wie abgebildet), um ein Eindringen von Schweiß und Feuchtigkeit zu vermeiden. Dies kann die Batterie beschädigen.

Batteriewechsel Uhr:

Anzeige für schwache Batterie beachten

Verlieren Sie keine kleinen Teile. Setzen Sie die Teile originalgetreu wieder ein.

1 Schrauben lösen und Deckel entfernen

2 Plastikdeckel entfernen.

3 Eine Schraube der Metallfeder öffnen und alte Batterie entnehmen.

4 Neue Batterie einsetzen und die Metallfeder arretieren.

5 Plastikabdeckung zur Abdichtung aufsetzen.

6 O-Ring nicht vergessen.

7 Ziehen Sie die vier Schrauben gleichmäßig an , um Feuchtigkeitseintritt zu vermeiden.

Achtung 1 Durch den Batteriewechsel der Uhr werden alle aufgezeichneten Daten gelöscht und die Uhr zurückgesetzt.

2 Entsorgen Sie die alte Batterie in dafür vorgesehene Sammelbehältern

Instandhaltung

Bitte beachten Sie folgende Hinweise um eine möglichst lange Lebensdauer der Pulsuhr, des Brustgurtes und der Batterien zu ermöglichen.

1. Bitte trennen Sie den Sendeteil vom Brustgurt wenn Sie die Uhr nicht in Gebrauch haben.
2. Geben Sie den Sendeteil des Brustgurtes nicht in Wasser oder zum Waschen.
3. Bewahren Sie den Sendeteil des Brustgurtes nicht feucht auf; er muss kühl und trocken gelagert werden, halten Sie ihn von extremer Wärme und Kälte fern.
4. Halten Sie die zwei Kontakt-Elektroden des Sendeteils vom Brustgurt sauber.
5. Reinigen Sie den Brustgurt inkl. der Elektrokontakte mit neutraler Seife und Wasser um Hautfett, Gel und Schmutz zu entfernen (vorher unbedingt Sendeteil entfernen)
6. Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung auf den Brustgurt, den Sendeteil des Brustgurtes und der Uhr.
7. Elektroden und Gel sollten niemals über Hautaufschürfungen angewendet werden.
8. Entfernen Sie Ihre Körperhaare dort wo die Elektroden die Messung vornehmen.
9. Reinigen Sie Ihre Haut bevor und nach dem Gebrauch der Elektroden.

Beschreibung

Aktuelle Herzfrequenz	35-250 Schläge pro Minute (BPM)
Herzfrequenzgenauigkeit	+/- 1 BPM
Alterseingabe	18-60
Batterielebensdauer	ca. 2 Jahre bei Anwendung: 2 Stunden/Tag und 3 Tage/Woche
Batterien	CR2016 3V Lithium battery

Fehlerbeschreibung

Keine Anzeige der Herzfrequenz	Sie haben den Sender des Brustgurtes nicht gut mit dem Brustgurt verbunden Schlechter Kontakt der Elektroden mit der Haut Zu trockene Kontaktflächen der Elektroden mit dem Körper Leere oder schwache Batterie des Senders des Brustgurtes Sie haben die Senderbatterie nicht richtig installiert
Keine Anzeige auf der Uhr	Leere Batterie in der Uhr Sie haben die Uhrbatterie nicht richtig installiert
Anzeige der Uhr schwach oder flackert	Schlechten Kontakt der Uhrbatterie
Falsche Herzfrequenzanzeige	Schwache Senderbatterie Falsche Pulsanzeige wenn sich der Gurt während der Messung verschiebt Störung durch Umwelteinflüsse Entfernen Sie den Sender mit dem Brustgurt von Ihrem Körper um die Anzeige wieder auf Null zu setzen für einen neuen Start

1 Uhr zurücksetzen (Reset)

Sie können die Uhr auf die Werkseinstellung zurücksetzen indem Sie den M-Knopf und danach den S-Knopf ca.8 Sekunden gleichzeitig gedrückt halten um alle Daten zu löschen; Alle Zeichen erscheinen auf dem Display, danach können Sie Ihr Alter eingeben.

2 Alterseingabe

Die Computer-Voreinstellung ist 20 Jahre; Drücken Sie den S-Knopf ein mal um das Alter auf 21 Jahre zu erhöhen; Drücken und halten Sie den S-Knopf gedrückt und die Altersangabe wird schnell ansteigen (Alterseingaben von 18 bis 60 Jahren möglich). Drücken Sie den S-Knopf so lange bis das gewünschte Alter eingestellt ist. Drücken Sie den M-Knopf um das eingegebene Alter zu bestätigen. Sie sind im F P1 MODE um das FETTVERBRENNUNGS- PROGRAMM oder das FREIE-PROGRAMM zu wählen.

3 Training / Freie Programmauswahl

F P1: Automatisches Fettverbrennungs Programm

Abhängig von Ihrer Alterseingabe setzt der Computer automatisch Hoch-/Tief-Pulslimits für die Fettverbrennungs-Zone (Pulsintensität 65% / 55%). Die Trainingszeit beträgt 25 Minuten, oberhalb des unteren Pulslimits, innerhalb der Zielzone.

Drücken Sie den M-Knopf um dieses Programm einzustellen, jetzt kommen Sie in den F P4 Mode der durchschnittlichen Pulsratenkalkulation abhängig von der Messzeit.

Falls Sie dieses Programm nicht wünschen, drücken Sie den S-Knopf um das Programm F P2 zu aktivieren

F P2: Automatisches Cardiovascular-Intenstität Trainingsprogramm

Abhängig von Ihrer Alterseingabe setzt der Computer automatisch das obere/untere Pulslimit für die Cardiovascular-Zone (Pulsintensität 85% / 65%). Die Trainingszeit beträgt 40 Minuten oberhalb des unteren Pulslimits innerhalb der Zielzone.

Drücken Sie den M-Knopf, um dieses Programm einzustellen. Dann kommen Sie in den F P4 Mode der durchschnittlichen Pulsratenkalkulation abhängig von der Messzeit.

Falls Sie dieses Programm nicht wünschen, drücken Sie den S-Knopf, um das Programm F P3 – Freie Programm zu aktivieren

- Wählen Sie das Freie Programm (F P3) wenn Ihr Alter außerhalb von 18-60 Jahren ist oder Sie wünschen Ihre eigenen Puls-Zielzonen und Trainingszeit zu definieren.
- Um Sie noch einmal daran zu erinnern, bitte kontaktieren Sie Ihren Arzt um Ihre Puls-Zielzonen und die geeignete Trainingszeit für Ihr Alter, höchste und tiefste Pulsrate etc. zu definieren.

F P3: Frei Programmierbare Zielzonen und Trainingszeiten

Die ab Werk gespeicherte Zielzone und Trainingszeit (25 Minuten) im F P3 Mode ist die gleiche wie im F P1 Mode. In diesem F P3 Mode können Sie eigene Hoch-/Tief-Pulslimits der gewünschten Zielzone und eine freie Trainingszeit einstellen, jeweils die auf dem Display blinkenden Zahlen. Drücken Sie den S-Knopf oder halten Sie den S-Knopf gedrückt (gleiche Methode wie bei der Alterseingabe) um die erste Zahl des oberen Limits einzustellen, drücken Sie den M-Knopf um die Eingabe zu bestätigen, danach blinkt die nächste Zahl für die weitere Eingabe. Alle anderen Zahlen für Hoch- und Tief-Pulslimits und der Trainingszeit können mit der gleichen Methode eingestellt werden, danach kommt das Programm F P4 (Einstellung der durchschnittlichen Pulsratenkalkulation abhängig von der Messzeit).

Achtung

1. Niedrige/Hohe Limits der Zielzone sind 35-250 BPM (Pulsfrequenz pro Minute)
2. Unteres Limit darf nicht höher sein als oberes Limit
3. Trainingszeit: 0 – 9:59:59 (Stunden:Minuten:Sekunden)

F P4: Einstellung der durchschnittlichen Herzraten Kalkulationszeit

6 optionale Kalkulationszeiten von 10, 20, 30, 40, 50 und 60 Minuten für die Berechnung der durchschnittlichen Herzrate, welche auch angezeigt werden. Drücken Sie den S-Knopf um die gewünschte Zeit auszuwählen und dann drücken Sie den M-Knopf zum abspeichern, Sie sind jetzt im Uhr Modus.

4 Uhr Modus

1. Anzeige der aktuellen Herzfrequenz
2. Prozentanzeige der aktuellen Herzfrequenz verglichen mit der altersabhängigen maximalen Herzfrequenz
3. Oberes Limit der Ziel-Herzfrequenz
4. Unteres Limit der Ziel-Herzfrequenz
5. Anzeige der Uhrzeit
6. Zeitbalken der Sekunden, jeder Punkt ist eine Sekunde
7. AM / PM für eine 12 Stunden-Anzeige

Andere Symbole:

Uhr Modus Anzeige

Herzraten Symbol

Aktuelle Herzrate ist über dem oberen Herzratenlimit der Zielzone

Aktuelle Herzrate ist unter dem unteren Herzratenlimit der Zielzone

Aktuelle Herzrate innerhalb der Zielzone

Batteriezustands-Symbol zur Anzeige eines notwendigen Batteriewechsels

5 Uhr Einstellung

Halten Sie den S-Knopf als erstes gedrückt und danach gleichzeitig für 4 Sekunden den M-Knopf, die Minutenanzeige beginnt zu blinken. Um die Minutenanzeige einzustellen drücken Sie den S-Knopf bis Sie die gewünschte Minutenanzeige auf dem Display erkennen. Wenn Sie den S-Knopf gedrückt halten erhöht sich die Minutenzahl schnell. Drücken Sie den M-Knopf und die Stundenanzeige blinkt, drücken Sie den S-Knopf bis Sie die gewünschte Stundenanzeige am Display sehen. Danach drücken Sie den M-Knopf, nun blinken Stunden- und Minutenanzeige gleichzeitig. Danach verfahren Sie nach Punkt 6.

6 12/24 Stundenanzeige Einstellung

Um die Uhr auf die 24 Stunden-Einstellung umzustellen drücken Sie den S-Knopf. Wenn Sie den S-Knopf noch einmal drücken wechselt die Uhr wieder zurück auf die 12 Stunden AM/PM-Anzeige. Durch drücken des M-Knopfes sind Ihre Eingaben erfasst und Sie haben die Uhr Einstellungen abgeschlossen.

7 Mode Auswahl

Drücken Sie den M-Knopf, als erstes erhalten Sie den durchschnittlichen Herzrate-Mode und danach die anderen Anzeigemöglichkeiten durch erneutes drücken des M-Knopfes.

Uhr zurücksetzen

Drücken Sie den M-Knopf bis das Clock Mode-Symbol erscheint; halten Sie zuerst den S-Knopf gedrückt und drücken Sie danach gleichzeitig für 4 Sekunden den M-Knopf. Die Minuten-Anzeige beginnt zu blinken, nun können Sie die Uhr zurücksetzen (siehe 5).

Modus löschen

In jedem Modus A- M- T- E-Modus, halten Sie den S-Knopf gedrückt und drücken Sie gleichzeitig einmal den M-Knopf, danach werden die Aufzeichnungen des A- M- T- E-Modus zeitgleich gelöscht und auf Null zurückgesetzt oder auf den voreingestellten Wert zurückgesetzt.

Änderung der Alterseingabe

Drücken Sie den M-Knopf bis auf dem Display der E-Mode erscheint, danach drücken Sie den S-Knopf alleine für 8 Sekunden, die Anzeige wechselt zurück auf F1 um die Alterseingabe zu ändern.

Änderung des Trainingsprogrammes

Drücken Sie den M-Knopf bis auf dem Display der T-Mode erscheint, danach drücken Sie den S-Knopf alleine für 8 Sekunden, die Anzeige wechselt zurück auf F P1 um das Trainingsprogramm zu ändern.

8 Durchschnittliche Herzrate: Mode A

1. Anzeige der aktuellen Herzfrequenz
2. Prozentanzeige der aktuellen Herzfrequenz verglichen mit der altersabhängigen maximalen Herzfrequenz
3. Oberes Limit der Ziel-Herzfrequenz
4. Unteres Limit der Ziel-Herzfrequenz
5. durchschnittliche Herzfrequenz-Anzeige abhängig von der eingestellten Meßperiode (10, 20, 30, 40, 50, 60 Minuten)
6. Aktueller kardiovaskularer Stärkegrad (jeder Punkt = 10%)

Andere Symbole:

Symbol für durchschnittliche Herzfrequenz

Herzraten-Symbol

Zielzonen-Anzeige (siehe 4)

Batteriezustands-Symbol zur Anzeige eines notwendigen Batteriewechsels

9 Maximale Herzrate: Mode M

1. Anzeige der aktuellen Herzfrequenz
2. Prozentanzeige der aktuellen Herzfrequenz verglichen mit der altersabhängigen maximalen Herzfrequenz
3. Oberes Limit der Ziel-Herzfrequenz
4. Unteres Limit der Ziel-Herzfrequenz
5. Ihre maximale Herzfrequenz die Aufgezeichnet wurde
6. Aktueller kardiovaskularer Stärkegrad (jeder Punkt = 10%)

Andere Symbole:

Symbol für maximale Herzfrequenz

Herzraten-Symbol

Zielzonen-Anzeige (siehe 4)

Batteriezustands-Symbol zur Anzeige eines notwendigen Batteriewechsels

10 Stoppuhr: Mode T

Drücken Sie den M-Knopf um in den Stoppuhr-Mode zu gelangen, das T-Symbol blinkt nicht. Wenn Sie den S-Knopf drücken starten Sie die Stoppuhr und das T-Symbol blinkt. Wenn Sie erneut den S-Knopf drücken halten Sie die Stoppuhr an und das T-Symbol blinkt nicht mehr. Wenn Sie den S-Knopf gedrückt halten und gleichzeitig danach den M-Knopf einmal drücken löschen Sie die Stoppuhr und setzen die Stoppuhr auf Null zurück.

Stoppuhr Anzeige:

00:00:00 (Minuten: Sekunden: 1/100 Sekunden) bis 9:59:59 (Stunden/Minuten/Sekunden)

Achtung

Im Stoppuhr T-Mode, die Uhr wechselt nicht mehr in den Energiespar-Mode wenn die Stoppuhr aktiviert ist. Stoppen Sie die Stoppuhr oder wechseln Sie in einen anderen Mode um den automatischen Energiespar-Mode zu aktivieren.

1. Anzeige der aktuellen Herzfrequenz
2. Prozentanzeige der aktuellen Herzfrequenz verglichen mit der altersabhängigen maximalen Herzfrequenz
3. Oberes Limit der Ziel-Herzfrequenz
4. Unteres Limit der Ziel-Herzfrequenz
5. Anzeige der Stoppuhr
6. Aktueller kardiovaskularer Stärkegrad (jeder Punkt = 10%)

Andere Symbole:

Symbol für Stoppuhr

Herzraten-Symbol

Zielzonen-Anzeige (siehe 4)

Batteriezustands-Symbol zur Anzeige eines notwendigen Batteriewechsels

11 Effizienz Mode

Drücken Sie den M-Knopf bis Sie in den Effizienz Mode kommen, das E-Symbol blinkt nicht. Drücken Sie den S-Knopf um den Effizienz Mode zu starten, das E-Symbol blinkt, durch nochmaliges drücken des S-Knopfes stoppen Sie den Effizienz-Mode. Halten Sie den S-Knopf gedrückt und drücken Sie gleichzeitig einmal den M-Knopf um alle A- M- T- und E-Mode Aufzeichnungen zu löschen und kehren zur voreingestellten Trainingszeit zurück

1. Anzeige der aktuellen Herzfrequenz
2. Effizienz Prozentanzeige der voreingestellten Trainingszeit
Formel: % = (Gesamtzeit über dem unteren Limit der Ziel-Herzfrequenz/Voreingestellte Trainingszeit) * 100 %
3. Gesamtzeit über oberen Limit der Ziel-Herzfrequenz
4. Gesamtzeit über dem unteren Limit der Ziel-Herzfrequenz
5. Voreingestellter Trainingszeit Countdown =
Voreingestellte Trainingszeit - Gesamtzeit über dem unteren Limit der Ziel-Herzfrequenz
6. Aktueller kardiovaskularer Stärkegrad (jeder Punkt = 10%)

Andere Symbole:

Symbol für Effizienz Mode

Herzraten-Symbol

Zielzonen-Anzeige (siehe 4)

Batteriezustands-Symbol zur Anzeige eines notwendigen Batteriewechsels

12 Automatischer Batterie Spar Mode

Wenn die Uhr 2 Minuten kein Signal empfängt oder keine Eingabe gemacht wird schaltet sie automatisch in den Batterie Spar Mode und Sie sehen im Display nur noch die Uhrzeit und das Uhr-Symbol.

Der automatische Batterie Spar Mode wird wieder deaktiviert durch das Drücken des S- oder des M-Knopfes.

Achtung

Die Uhr kehrt nicht in den automatischen Batterie Spar Mode wenn Sie die Alterseingabe oder die Uhreinstellung abgeschlossen haben oder wenn Sie im aktivierten Stoppuhr-Mode sind.

Hinweise zur Gebrauchsanweisung in DEUTSCH:

Die Seitenangabe und Seitenübersetzungen wurden exakt der englischen Original-Version angepasst.

Bitte entnehmen Sie die Skizzen, Randnotizen, Grafiken usw. der englischen Originalanleitung.

Achtung! Uhr ist nicht wasserdicht nur wasserabweisend, d.h. nicht zum Duschen oder Baden tragen.