

EINLEITUNG

WARNUNG: Vor Beginn des Fitnessprogramms konsultieren Sie stets Ihren Arzt. Der Pulsfrequenzcomputer ist kein medizinisches Gerät. Es handelt sich um ein Instrument für das Training, dessen Ziel es ist, Ihre Pulsfrequenz zu messen und anzuzeigen.

VERWENDEN SIE EINE GENAUERE TRAININGSMETHODE

Alle Fachleute sind sich einig: Das Herz ist der wichtigste Muskel im Körper und ebenso wie alle anderen Muskeln sollte es regelmäßig durchtrainiert werden, damit es stark und leistungsfähig bleibt. Wie bestimmen Sie jedoch, ob Sie Ihr Herz sicher und wirksam trainieren? Zum Glück gibt Ihnen das Herz selbst die Schlüsselinformationen, die Ihnen behilflich sind, den Wirkungsgrad und das Niveau der Sicherheit Ihrer Trainingsmethode festzulegen. Ihre Pulsfrequenz, die als eine Zahl (BPM – Pulsschläge pro Minute) ausgedrückt wird, teilt Ihnen jederzeit den gesundheitlichen Zustand Ihres Körpers mit. Die Pulsfrequenz zeigt, wie schnell Sie Energie nutzen oder ob Sie zu intensiv bzw. im Gegenteil zu leger trainieren. Klar ist, dass Ihr Körper keinerlei Nutzen aus dem Training zieht, wenn die Pulsfrequenz zu niedrig ist. Ist sie zu hoch, setzen Sie sich dem Risiko einer Verletzung aus und werden schnell müde.

Es ist völlig egal, ob Ihr Ziel darin besteht, einen Sportwettkampf zu gewinnen, das Körpergewicht zu reduzieren oder einfach Ihren Gesundheitszustand zu verbessern. Wichtig ist, dass Sie Ihre Trainingsmethode so vervollkommen können, indem Sie Ihre Pulsfrequenz in einem klar vorgegebenen Zielbereich halten. Um dies zu ermöglichen, müssen Sie selbstverständlich Ihre Pulsfrequenz in jeder Phase des Trainings kennen. Moderne Technologien ermöglichen uns, Ihnen drahtlose elektronische Pulsfrequenzcomputer anzubieten. Das Monitoring des Pulses mithilfe dieser Geräte ist einfach und unterhaltsam.

DENKEN SIE AN IHRE LIMITS UND LEGEN SIE IHREN PERSÖNLICHEN TRAININGSBEREICH FEST

Der Trainingsbereich wird bestimmt, indem Sie das obere und untere Limit der Pulsfrequenz festlegen. Dieses Limits stellen einen konkreten Anteil der maximalen Pulsfrequenz (MHR) dar. Ihren Wert kennen Sie vielleicht schon, sofern Sie begeisterter Sportler sind oder Sie bereits einen Test zu seiner Bestimmung absolviert haben. Im gegenteiligen Falle hilft Ihnen zur qualifizierten Schätzung nachstehende Formel:

MHR = 220 - (Ihr Alter)
Beispiel: Alter = 20
MHR = 220 - 20 = 200
Ist Ihre aktuelle Pulsfrequenz 150, wird der Wert 75 % angezeigt.

TRAININGSBEREICH (BPM)

Table with columns for Age, Heart Rate Range, and corresponding BPM values for different fitness zones.

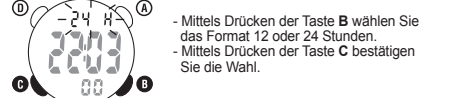
Bereich 1 - Gesundheit (50 – 65 % MHR)
Dieser Trainingsbereich ist für das langzeitige Trainieren mit geringer Intensität bestimmt. Das Training in diesem Bereich verbessert Ihre seelische und auch körperliche Gesundheit.

Bereich 2 - Fitness (65 – 80 % MHR)
Diesen Trainingsbereich nutzen Sportler, die ihre Kraft stärken und ihre Ausdauer sowie gleichzeitig mehr Kalorien verbrennen wollen.

Bereich 3 - Hochleistung (80 – 95 % MHR)
Dieser Bereich des Trainings ist ideal für kurze und sehr intensive Trainingsphasen. Leistungssportler nutzen ihn zur Erhöhung der Geschwindigkeit und Rasantz. Das Trainieren in diesem Bereich schafft ein „Sauerstoffdefizit“ und erhöht den Milchsäurespiegel im Muskelgewebe.

EINSTELLUNG DER UHR

Im Modus Uhr halten Sie die Taste C zur Aktivierung des Modus Einstellung der Stunden.

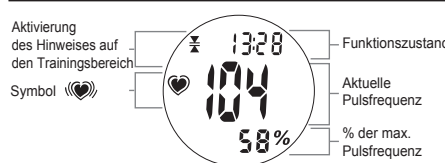


Zur Kalendereinstellung der Stunden drücken Sie die Taste C, womit Sie die Ziffern einstellen, und mittels Drücken der Taste B bestätigen Sie die Einstellung.



Nach der Einstellung drücken Sie die Taste A zur Bestätigung und zum Verlassen des Modus.

DISPLAY IM MODUS PULSFREQUENZ



AKTUELLE PULSFREQUENZ

Drücken Sie die Taste A zur Rückkehr in den Modus PULSE (PULS). Die aktuelle Pulsfrequenz wird in der mittleren Zeile des LCD-Displays angezeigt. Das Symbol auf der linken Seite beginnt zu blinken, sobald ein Signal vom Sender im Gurt festgestellt wird. Wird kein Signal empfangen, hört das Symbol zu blinken aus und es wird die zuletzt aufgezeichnete Pulsfrequenz angezeigt.

Zur Energieersparnis kehrt das Display automatisch in den Modus Uhr zurück, sofern binnen 2 Minuten kein Signal ermittelt wird.

% MHR (MAXIMALE PULSFREQUENZ)

Diese Angabe zeigt den Anteil der aktuellen Pulsfrequenz im Vergleich zur maximalen Pulsfrequenz (MHR gemäß dem Alter) Sie ist für das sichere und wirksame Monitoring der Leistungsfähigkeit Ihres Herzens während des Messens geeignet.

FUNKTION

Im Bedarfsfalle können Sie einen Blick auf die Tabelle auf dem Karton werfen.

- Aktuelle Pulsfrequenz
• Durchschnittliche Pulsfrequenz
• % der maximalen Pulsfrequenz (MHR)
• Visueller Hinweis auf die Erreichung des Zielbereiches
• Akustischer Hinweis auf die Erreichung des Zielbereiches
• Warnhinweis auf das Risiko der maximalen Pulsfrequenz
• 3 akustische Signale (hoch / niedrig / MHR)
• Akustisches Signal (Erreichung des Bereiches / Verlassen des Bereiches)
• Automatisches Messen der Trainingszeit

STOPPUHR

- Genauigkeit der Stoppuhr 1/100 Sekunde, Möglichkeit der Zwischenzeitmessung

ZEIT

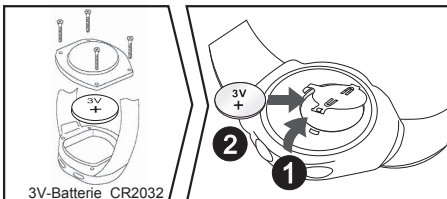
- Möglichkeit des Einschaltens / Ausschaltens des akustischen Signals
• Automatischer Kalender bis zum Jahr 2099 (Jahr / Monat / Tag / Wochentag)
• Uhr (Möglichkeit des Umschaltens 12 / 24 Stunden)
• Alarm (Wecker)
• Tastendruckton
• Elektrische Hinterleuchtung

Messen der Pulsfrequenz EKG

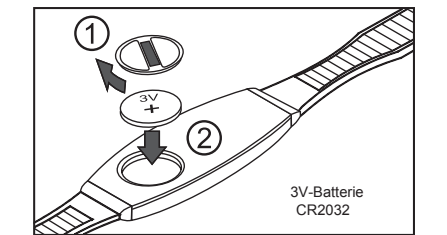
- Einfacher Gebrauch dank programmierter Tasten
• Sämtliche Informationen zur Pulsfrequenz auf einem Display
• Schnellbefestigung am Fahrrad
• Drahtlose Datenübertragung
• Wasserdicht
• Großes LCD-Display

EINLEGEN DER BATTERIE

Uhr mit Computer
Nehmen Sie den hinteren Deckel der Uhr mittels eines Schraubenziehers ab, legen Sie 3,0V-Batterie so ein, dass der Pluspol (+) nach oben weist, und geben Sie den Deckel an seinen Platz zurück. Sind auf dem Display unregelmäßige Ziffern, nehmen Sie die Batterie heraus und setzen Sie sie erneut ein. Hierdurch wird der Mikroprozessor der Uhr gelöst und neu gestartet.



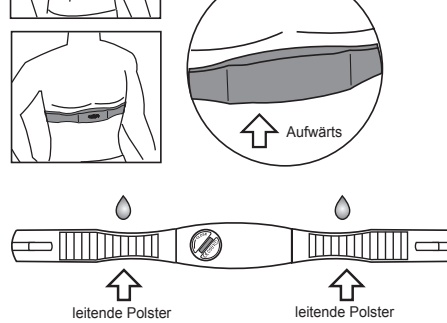
Gurt mit Sender
Nehmen Sie den Deckel der Batterie vom unteren Teil des Gurtes mithilfe einer kleineren Münze ab. Legen Sie die 3 V-Batterie ein, sodass der Pluspol (+) nach oben weist, und geben Sie den Deckel an seinen Platz zurück.



Entsorgen Sie die Batterien nicht mit dem sonstigen Hausmüll.

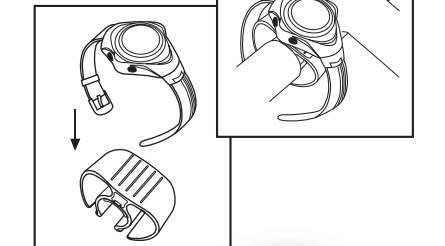
VERWENDUNG DES GURTES MIT DEM SENDE

Stellen Sie den elastischen Gurt so ein, dass er um den Brustkorb unterhalb der Brustmuskeln gespannt ist. Die leitenden Polster des Senders feuchten Sie mit Speichel oder EKG-Gel (erhältlich in der Apotheke), um den ausreichenden Kontakt mit der Haut zu gewährleisten.



GEBRAUCH DER UHR MIT DEM COMPUTER

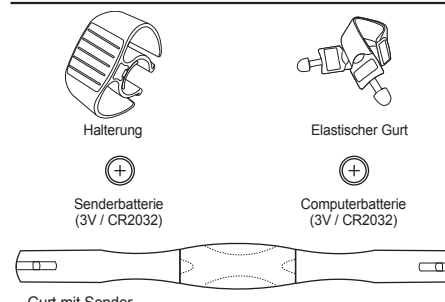
Den Computer können Sie wie eine Armbanduhr am Handgelenk tragen, ggf. am Lenker des Fahrrades mithilfe eines wahlweisen Befestigungssystems anbringen. Halten Sie den Computer und den Sender in einem maximalen Betriebsabstand von 60 cm zu Ihnen.



PROBLEME, MÖGLICHE URSACHEN UND LÖSUNG

Table with 2 columns: Problem and Mögliche Ursachen und Lösung. Lists issues like no pulse display and incorrect heart rate display with their respective causes and solutions.

ZUBEHÖR



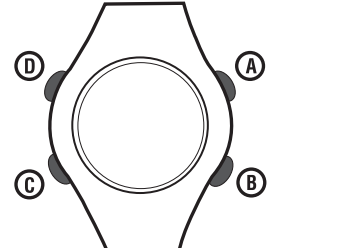
VERWENDUNG DER TASTEN

Taste „A“ (MODE – MODUS)
Drücken Sie zum Durchlaufen aller einzelnen Betriebsregimes der Tasten. Im Modus SETTING (EINSTELLUNG) drücken Sie zum Verlassen und Speichern der Einstellung die Taste A.

Taste „B“ (SELECT – AUSWAHL)
Im Modus CLOCK (HODINY) drücken Sie zur Anzeige des Monats und des Jahres. Im Modus PULSE (TEP) drücken Sie zur Auswahl verschiedener Funktionen (TIME/TIMER/AVHR). Im Modus SETTING (EINSTELLUNG) drücken Sie zur Einstellung des Wertes.

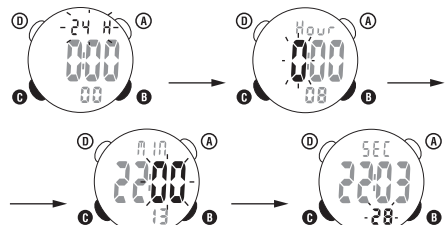
Taste „C“ (SET – EINSTELLUNG)
Im Modus CLOCK (HODINY) drücken Sie zum Einschalten des Alarms. Im Modus SETTING (EINSTELLUNG) drücken Sie zur Einstellung des Wertes.

Taste „D“ (LIGHT – BELEUCHTUNG)
Drücken Sie zur Aktivierung der Hintergrundbeleuchtung.

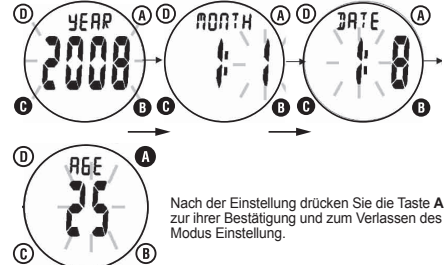


WIR BEGINNEN

Halten Sie gleichzeitig die Tasten B und C, es öffnet sich das Angebot der Haupteinstellung. Mittels Drücken der Taste B stellen Sie den Wert einer jeden Variablen ein und durch das Drücken der Taste C bestätigen Sie ihn. Zur Beendigung der Einstellung drücken Sie die Taste A.



Eingabe des DATUMS
Angezeigt wird das voreingestellte Datum. Mittels Drücken der Taste B passen Sie das Datum an und bestätigen es durch Drücken der Taste C.



EINSTELLUNG DER PULSFREQUENZANZEIGE

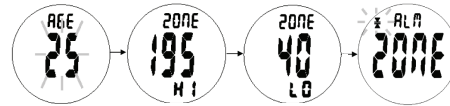
Im Modus PULSE (PULS) drücken Sie die Taste B zum Starten des Teilmodus TIME (CAS).

- Halten Sie die Taste C, bis „AGE“ (ALTER) erscheint und der Modus für die Einstellung der Pulsfrequenz gestartet wird.
- Drücken Sie die Taste B zur Erhöhung des Alters um 1.
- Drücken Sie die Taste C zur Bestätigung und zum Übergang zur Einstellung des Bereiches (ZONE).
- Auf dem Display blinkt das obere Limit des Bereiches der Pulsfrequenz (ZONE HI). Mittels der Taste geben Sie den gewünschten Wert ein. Zur Bestätigung drücken Sie die Taste C.
- Auf dem Display blinkt das untere Limit des Bereiches der Pulsfrequenz (ZONE LO). Mittels der Taste geben Sie den gewünschten Wert ein. Zur Bestätigung drücken Sie die Taste C.
- Das Symbol des Hinweises auf die Pulsfrequenz auf dem Display beginnt zu blinken. Mittels der Taste B wählen Sie eine der folgenden Möglichkeiten:

- (A) Der Hinweis erfolgt nur dann, wenn Ihre Pulsfrequenz das obere Limit überschreitet.
(B) Der Hinweis erfolgt nur dann, wenn Ihre Pulsfrequenz das untere Limit unterschreitet.
(C) Der Hinweis erfolgt nur dann, wenn Ihre Pulsfrequenz das obere Limit überschreitet oder das untere Limit unterschreitet.

- Nach der Einstellung drücken Sie die Taste A zu ihrer Bestätigung und zum Verlassen des Einstellmodus.

Einschalten/Ausschalten des akustischen Signals
Mittels der Taste C schalten Sie das akustische Signal ein () oder aus.



DURCHSCHNITTliche PULSFREQUENZ

- Im Modus Pulsfrequenz drücken Sie die Taste B zum Öffnen des Modus der Zeitmessung (TIMER).

- Die Zeitmessung wird automatisch gestartet, wenn das Pulsfrequenzsignal erkannt wird.
- Für das Nullen der durchschnittlichen Pulsfrequenz und des Timers (Zeitmessung) drücken Sie die Taste B, womit der Modus Zeitmessung (TIMER) geöffnet wird, und dann halten Sie die Taste C, bis die Daten gelöscht sind.

Der Monitor der Pulsfrequenz ermittelt automatisch Ihre maximale Pulsfrequenz (MHR) auf der Grundlage des eingegebenen Alters.

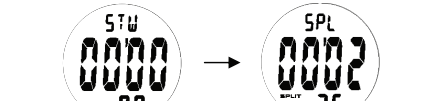


MODUS STOPPUHR

Mittels Drücken der Taste A öffnen Sie den Modus Stoppuhr (STW).



- Drücken Sie die Taste C zum Starten.
- Wenn die Stoppuhr läuft und Sie drücken die Taste B, erscheint auf dem Display für 5 Sekunden der Text „SPLIT“. Die Stoppuhr läuft im Hintergrund weiter. Dieser Prozess kann beliebig wiederholt werden.
- Zum Anhalten der Stoppuhr drücken Sie die Taste C.
- Zum Nullen drücken Sie die Taste B (auf dem Display erscheint CLR).



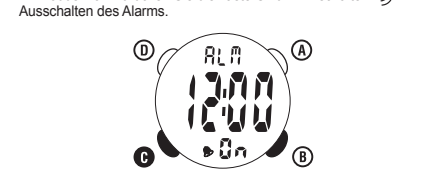
EINSTELLUNG DES ALARMS (WECKER)

(1) EINSTELLUNG DER ALARMZEIT
- Drücken Sie die Taste A zum Starten des Modus ALARM (WECKER).

- Halten Sie die Taste C zum Öffnen des Modus Einstellung der Alarmzeit, blinkt die Ziffer, die die Stunden angibt.
- Mittels Drücken der Taste B ändern Sie die Zahl, die Sie durch die Taste C bestätigen.
- Dasselbe Verfahren wiederholen Sie für die Minuteneinstellung.

Zum Abschalten des Alarmsignals drücken Sie eine beliebige Taste oder warten Sie eine Minute bis zum selbsttätigen Abschalten.

(2) EINSCHALTEN/AUSSCHALTEN DES ALARMS
- Im Modus CLOCK (HODINY) drücken Sie die Taste C zum Einschalten/Ausschalten des Alarms.
- Im Modus Alarm drücken Sie die Taste C zum Einschalten / Ausschalten des Alarms.



HINTERLEUCHTUNG

- Drücken Sie die Taste D zum Einschalten der Hintergrundbeleuchtung.



GEBRAUCHSANLEITUNG