



**SMARTHEART**

**Heart Rate Monitor  
Model: SE190**

**User Manual**

©2006 Oregon Scientific. All rights reserved.

P/N: 086L003361-079

**SMARTHEART SE190**  
**Herzfrequenzmesser**  
**Model: SE190**

**BEDIENUNGSANLEITUNG**

**INHALT**

<b>Einleitung</b> .....	<b>2</b>	<b>Über den Fitnessindex</b> .....	<b>10</b>
<b>Hauptmerkmale</b> .....	<b>2</b>	Fitnessindex .....	10
Uhr .....	2	Den Fitnessindex anzeigen .....	10
LCD-Anzeige .....	3	<b>Über das intelligente Trainingsprogramm</b>	
<b>Erste Schritte</b> .....	<b>4</b>	<b>(Timer-Modus)</b> .....	<b>11</b>
Die Uhr auspacken .....	4	Stufen der Trainingsintensität .....	11
Batterien .....	4	Maximale / untere / obere Herzfrequenz	
Tragen des Brustgurts und der Uhr .....	5	berechnen.....	12
Übertragungssignal .....	6	Das intelligente Trainingsprogramm verwenden ....	12
<b>Umschalten zwischen Hauptmodi</b> .....	<b>7</b>	Daten bei Ausführung des intelligenten	
<b>Uhr-Modus</b> .....	<b>7</b>	Trainingsprogramms anzeigen .....	13
Die Uhr einstellen .....	7	Speicherdaten des intelligenten	
<b>Uhr-Anzeigemodus</b> .....	<b>8</b>	Trainingsprogramms anzeigen .....	13
Modus für 2. Zeitzone .....	8	<b>Herzfrequenzalarm</b> .....	<b>14</b>
<b>Alarm Modus</b> .....	<b>8</b>	<b>Stoppuhr-Modus (Chrono)</b> .....	<b>14</b>
Den Alarm einstellen .....	8	Daten bei laufender Stoppuhr anzeigen .....	15
Den Alarm aktivieren / deaktivieren .....	9	Speicherdaten der Stoppuhr anzeigen .....	15
Den Alarmton ausschalten .....	9	<b>Trainingsinformation</b> .....	<b>15</b>
<b>Benutzermodus</b> .....	<b>9</b>	So unterstützt sie der Herzfrequenzmesser .....	15
Aktivitätsstufe .....	10	Trainingstipps .....	16
		<b>Technische Daten</b> .....	<b>17</b>
		<b>Warnhinweise</b> .....	<b>17</b>
		Aktivitäten im Freien und im Wasser .....	19
		Tipps, um ihre Uhr „fit“ zu halten .....	19
		<b>Über Oregon Scientific</b> .....	<b>19</b>
		<b>EU-Konformitätserklärung</b> .....	<b>20</b>

## EINLEITUNG

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für den Herzfrequenzmesser Smart-Heart SE190 von Oregon Scientific™ als Sport/Fitness-Produkt Ihrer Wahl entschieden haben.

Dieses Präzisionsgerät beinhaltet folgende Leistungsmerkmale:

- Herzfrequenzmesser mit drahtloser Übertragung zwischen Uhr und Brustgurt.
- Herzfrequenz-Überwachungssystem bei Über- oder Unterschreitung Ihrer oberen und unteren Herzfrequenzgrenze.
- Visuelles oder akustisches Warnsignal für Herzfrequenzgrenzwerte beim Training.
- Datenspeicherung der Herzfrequenzwerte beim Training.
- Intelligentes Trainingsprogramm zur effizienten Trainingssteuerung.
- Kalorienverbrauchsanzeige während und nach dem Training.
- Trainingsprofil – zur Berechnung Ihrer persönlichen Herzfrequenzgrenze für Ihr Training.
- Benutzerprofil – zur Berechnung Ihres Fitnessindex.
- Stoppuhr.
- Uhr, Kalender und Alarmfunktionen.
- Zweite Zeitzone.
- Brustgurt im Lieferumfang enthalten.

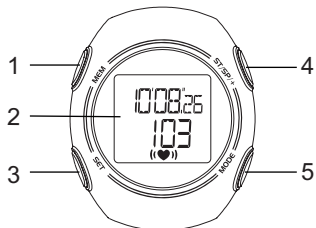
- Uhr – bis 30 Meter wasserfest.
- Brustgurt - spritzwassergeschützt.

**WICHTIG** Die Uhr SE190 ist nur für sportliche Verwendungszwecke geeignet und nicht dafür vorgesehen, den ärztlichen Rat zu ersetzen.

Diese Anleitung enthält wichtige Sicherheits - und Pflegeinformationen und liefert Schritt-für-Schritt-Anweisungen für die Verwendung dieses Produkts. Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie zur späteren Einsicht an einem sicheren Ort auf.

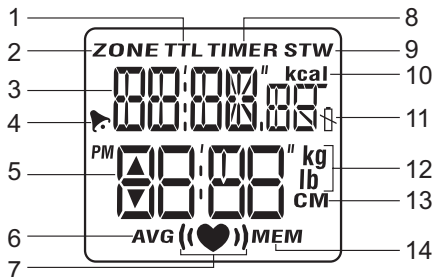
## HAUPTMERKMALE

### UHR



1. **MEM**: Trainingsdaten anzeigen
2. LCD-Anzeige
3. **SET**: Gedrückt halten, um Einstellungsmodus aufzurufen oder zum nächsten Einstellungspunkt überzugehen; beim Training verbrauchte Kalorien anzeigen
4. **ST / SP / +** : Trainingsprogramm und Stoppuhr überwachen; Wert im Einstellungsmodus ändern
5. **MODE**: Betriebsmodus ändern

#### LCD-ANZEIGE



1. **TTL** : Gesamtzeit
2. **ZONE** : 2. Zeitzone
3. Kleine Anzeige: Zeigt Datum / Monat / Wochentag / Timer / Stoppuhr / Untermenüpunkte an
4. 📌 : Täglicher Alarm
5. Große Anzeige: Zeigt aktuelle Zeit / Alarmzeit / Zonenzeit / Menüpunkte / Herzfrequenz an
6. **AVG**: Anzeige der durchschnittlichen Herzfrequenz
7. ♥ : Symbol für Herzfrequenz; (( )) : Visuelles Warnsignal für Zielzone der Herzfrequenz außerhalb des zulässigen Bereichs
8. **TIMER** : Timerbereich
9. **STW** : Stoppuhr-Modus
10. **kcal** : Anzeige des Kalorienverbrauchs
11. 📌 : Batteriestatus
12. **kg / lb**: Maßeinheit für Körpergewicht
13. **CM** : Maßeinheit für Körpergröße in Zentimeter
14. **MEM** : Trainingspeicher

## ERSTE SCHRITTE

### DIE UHR AUSPACKEN


Wenn Sie Ihren SmartHeart SE190 Herzfrequenzmesser auspacken, stellen Sie sicher, dass Sie das Verpackungsmaterial an einem sicheren Platz aufbewahren, falls Sie ihn später einmal transportieren oder an den technischen Kundendienst retournieren müssen.

Im Lieferumfang enthalten sind :

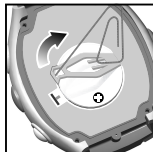
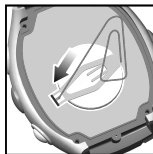
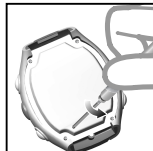
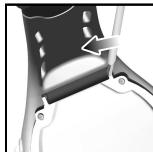
- Herzfrequenzmesser mit Uhr
- Brustgurt
- 2 Lithium-Batterien des Typs CR2032

**HINWEIS** Sie dürfen dieses Produkt nicht in den normalen Hausmüll werfen. Eine getrennte Entsorgung zur speziellen Aufbereitung ist unbedingt erforderlich.

### BATTERIEN

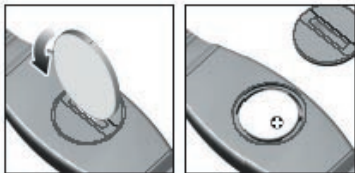
Das Gerät benötigt jeweils eine Lithium-Batterie CR2032 für die Uhr und eine für den Herzfrequenz-Brustgurt. Beide Batterien sind bereits in die Geräten eingesetzt. Wenn die Batterieladung der Uhr zur Neige geht, leuchtet das Symbol  auf.

So wechseln Sie die Batterie der Uhr:



1. Drehen Sie die Uhr um, sodass Sie auf die Rückseite blicken.
2. Trennen Sie das Armband wie dargestellt von der Uhr.
3. Entfernen Sie mit Hilfe eines kleinen Schraubenziehers die vier Schrauben, welche den Batteriefachdeckel in Position halten.
4. Entfernen Sie den Batteriefachdeckel und legen Sie diesen beiseite.
5. Lösen Sie den Haken der Haltefeder mit einem dünnen, stumpfen Werkzeug und heben Sie diese vorsichtig an.
6. Entnehmen Sie die alte Batterie.
7. Schieben Sie die neue Batterie so in das Fach, dass der Pluspol (+) nach oben zeigt.
8. Befestigen Sie die Batteriehaltefeder wieder.
9. Bringen Sie den Batteriefachdeckel mittels der Schrauben wieder an.

So wechseln Sie die Batterie des Brustgurts:



1. Lokalisieren Sie das Batteriefach an der Rückseite des Brustgurts.
2. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel mit einer Münze durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn und nehmen Sie ihn vom Gerät ab.
3. Entnehmen Sie die alte Batterie.
4. Legen Sie die neue Batterie so ein, dass der Pluspol (+) nach oben zeigt.
5. Bringen Sie den Batteriefachdeckel durch Drehen im Uhrzeigersinn wieder an, bis er festsitzt.

#### WICHTIG

- Nicht wiederaufladbare und aufladbare Batterien müssen ordnungsgemäß entsorgt werden. Für diesen Zweck sind spezielle Container zur Batterieentsorgung bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde bereitgestellt.
- Batterien sind bei Verschlucken äußerst gefährlich! Halten Sie diese daher unbedingt von Kleinkindern

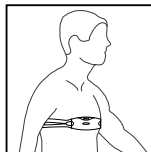
fern. Sollte eine Batterie verschluckt werden, müssen Sie umgehend ärztliche Hilfe aufsuchen.

- Sie dürfen die mitgelieferten Batterien nicht wiederaufladen, auf andere Weise reaktivieren oder zerlegen; Sie dürfen sie keinesfalls ins Feuer werfen oder kurzschließen.

#### TRAGEN DES BRUSTGURTS UND DER UHR

##### BRUSTGURT

Der Brustgurt dient dazu, Ihren Herzschlag zu zählen und die Daten an die Uhr zu übertragen. So passen Sie den Brustgurt an:



1. Befeuchten Sie die Kontaktfläche an der Unterseite des Brustgurts mit einigen Tropfen Wasser oder einem Leitgel, um einen guten Kontakt zu gewährleisten.
2. Schnallen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt um Ihre Brust. Verstellen Sie den Gurt für ein präzises Herzschlagaufnahme, bis der Brustgurtsender genau unter Ihrem Brustmuskeln sitzt.

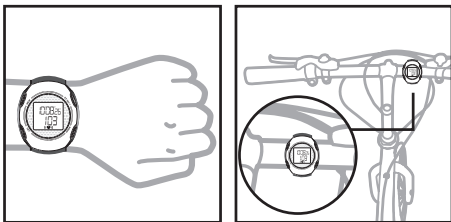
##### TIPPS

- Die Position des Brustgurts beeinflusst seine Leistung. Positionieren Sie die Kontaktfläche des Brustgurts, bis diese genau über Ihrem Herzen liegt. Vermeiden Sie Bereiche mit dichtem Brusthaar.

- In einem trockenen, kalten Klima kann es mehrere Minuten dauern, bis der Brustgurt zuverlässig funktioniert. Das ist normal und sollte sich nach einigen Minuten Training verbessern.

**HINWEIS** Wenn die Uhr 5 Minuten lang unbenutzt bleibt, ohne ein Herzfrequenzsignal zu empfangen, schaltet sich der Herzfrequenz-Empfänger automatisch aus.

#### UHR



Sie können die Uhr entweder auf Ihrem Handgelenk tragen oder sie an einem Fahrrad oder Trainingsgerät befestigen. Beachten Sie bitte, dass Sie zwischen Uhr und Fahrradlenker möglicherweise etwas Schaumstoff anbringen müssen, um eine sichere Passform zu gewährleisten.

#### ÜBERTRAGUNGSSIGNAL

Herzfrequenz-Brustgurt und Uhr verfügen über eine maximale Sendereichweite von etwa 62,5 cm. ♥ blinkt, wenn die Uhr ein Signal vom Brustgurt empfängt.

Sollte das Signal schwach sein oder durch Störeinflüsse unterbrochen werden (d.h.. Herzfrequenzmesser zeigt "0" an), folgen Sie den nachstehenden Anweisungen zur Erkennung und Verbesserung der Empfangssituation:

- Verkürzen Sie die Distanz zwischen Herzfrequenz-Brustgurt und Uhr.
- Verstellen Sie die Position des Herzfrequenz-Brustgurts.
- Prüfen Sie, ob die Kontaktfläche des Brustgurtsenders feucht genug ist, um einen guten Kontakt zu gewährleisten.
- Überprüfen Sie die Batterien; schwache oder leere Batterien können die Sendereichweite nachteilig beeinflussen.

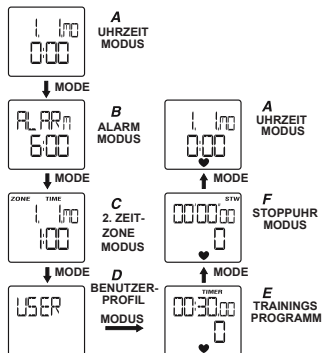
**WARNUNG** Bei Signalinterferenzen werden möglicherweise falsche und instabile Messwerte angezeigt. Signalinterferenzen in der Umgebung können auf elektromagnetische Störungen zurückzuführen sein. Diese können in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Verkehrsampeln, Oberleitungen von elektrischen Eisenbahnen, Autobussen oder Straßenbahnen, Fernsehgeräten, Fahrzeugmotoren, Fahrradcomputern, einigen motorisierten Trainingsgeräten, Mobiltelefonen oder



beim Passieren von elektrischen Sicherheitsschranken auftreten.

**HINWEIS** Wenn die Uhr 5 Minuten lang unbenutzt bleibt, ohne ein Herzfrequenzsignal zu empfangen, schaltet sich der Herzfrequenz-Empfänger automatisch aus.

## UMSCHALTEN ZWISCHEN HAUPTMODI



Die Uhr verfügt über 6 Betriebsmodi für Uhrzeit, Alarmzeit, zweite Zeitzone, Benutzerprofil, Trainingsprogramm und Stoppuhr. Drücken Sie auf **MODE**, um zwischen den Betriebsmodi umzuschalten.

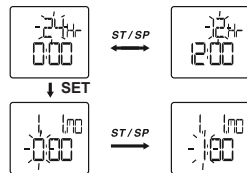
**HINWEIS** Sie können den Timer und die Stoppuhr nicht gleichzeitig ausführen. Wenn Sie den Timer verwenden und ihn anschließend nicht zurücksetzen, können Sie den Hauptmodus-Bildschirm für die Stoppuhr nicht anzeigen, und umgekehrt.

Die verschiedenen Modi werden in den nachfolgenden Abschnitten erläutert.

## UHR MODUS

### DIE UHR EINSTELLEN

Die Uhrzeit stellt die Standardanzeige der Uhr dar. So stellen Sie die Uhrzeit ein:



- Drücken Sie auf **MODE**, um zum Uhr-Modus zu wechseln.
- Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.
- Drücken Sie auf **ST / SP / +**, um die Einstellung zu ändern. Taste gedrückt halten, um rasch durch die Optionen zu blättern. Drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.

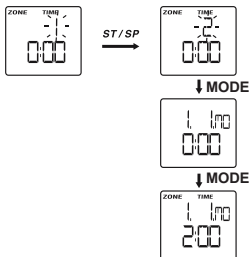
4. Wiederholen Sie Schritt 3, um weitere Einstellungen in diesem Modus zu ändern.
5. Die Reihenfolge der Einstellungen lautet: 12- / 24-Stundenformat, Stunde, Minute, Sekunde, Datumsformat, Jahr, Monat, Datum und 2. Zeitzone.
6. Drücken Sie auf **MODE**, um den Einstellungsmodus zu einem beliebigen Zeitpunkt zu verlassen.

**HINWEIS** Die Uhr ist mit einem autom. 50-Jahres-Kalender programmiert, d.h. Sie müssen die Wochentage und Daten nicht jeden Monat neu anpassen.

## UHR-ANZEIGEMODUS

Sie können die 2. Zeitzone ändern, wenn Sie sich im Uhr-Anzeigemodus befinden.

### MODUS FÜR 2. ZEITZONE



Die zweite Zeitzone ist nützlich, um die Zeit in einer anderen Zeitzone zu verfolgen. Die Uhrzeit der 2. Zeitzone wird mit derselben Vorgehensweise wie die allgemeine Uhrzeit eingestellt.

Drücken Sie auf **MODE**, um die 2. Zeitzone aufzurufen.

## ALARM MODUS


### DEN ALARM EINSTELLEN

So stellen Sie den Alarm ein:



1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Alarmmodus zu wechseln.
2. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.
3. Drücken Sie auf **ST / SP / +**, um die Einstellung zu ändern. Taste gedrückt halten, um rasch durch die Optionen zu blättern. Drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.
4. Wiederholen Sie Schritt 3, um weitere Einstellungen in diesem Modus zu ändern.
5. Die Reihenfolge der Einstellungen ist Stunde und Minute.

## DEN ALARM AKTIVIEREN/DEAKTIVIEREN

1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Alarmmodus zu navigieren.
2. Drücken Sie auf **SET**, um den Alarm zu aktivieren oder zu deaktivieren.  erscheint, wenn der Alarm aktiviert ist und jeden Tag zur eingestellten Zeit ertönt.

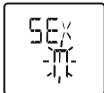
## DEN ALARMTON AUSSCHALTEN

Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Alarmsignal beim Ertönen abzuschalten. Die Alarmuhr ist weiterhin aktiviert und ertönt erneut am darauffolgenden Tag, bis die Alarmfunktion deaktiviert wird.

## BENUTZERMODUS

Um den größtmöglichen Nutzen aus Ihrer Uhr zu ziehen, müssen Sie vor dem Training Ihr Benutzerprofil einrichten. Auf diese Weise wird automatisch ein Fitnessindex erstellt. Diese Berechnung wird Ihnen gemeinsam mit dem Kalorienverbrauch dabei helfen, Ihren mit der Zeit gemachten Fortschritt zu kontrollieren.

So richten Sie das Benutzerprofil ein:



1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Benutzermodus zu wechseln.
2. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.

3. Drücken Sie auf **ST / SP / +**, um die Einstellung zu ändern. Taste gedrückt halten, um rasch durch die Optionen zu blättern. Drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.
4. Wiederholen Sie Schritt 3, um weitere Einstellungen in diesem Modus zu ändern.
5. Die Reihenfolge der Einstellungen lautet: Geschlecht, Alter, Gewichtseinheit, Körpergewicht, Größeneinheit, Körpergröße und Aktivitätsstufe (0-2).
6. Drücken Sie auf **MODE**, um den Einstellungsmodus zu einem beliebigen Zeitpunkt zu verlassen.

Wenn Sie Ihr Benutzerprofil fertiggestellt haben, erscheint ein Fitnessindex in der Anzeige. Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt "Über den Fitnessindex".

**HINWEIS** Sie müssen Ihr Benutzerprofil einrichten, um die Funktionen der Kalorienzählung nutzen zu können.

**HINWEIS** Wenn das Geschlecht oder Alter eingestellt wurde, wird die maximale Herzfrequenz (MHF) sowie die obere und untere Herzfrequenzgrenze im Timer- und Stoppuhr-Modus aktualisiert.

## AKTIVITÄTSSTUFE

Die Aktivitätsstufe basiert auf der persönlichen Einschätzung Ihres regelmäßigen Trainingspensums.

AKTIVITÄTS-STUFE	BESCHREIBUNG
0	Niedrig - Sie nehmen nicht an regelmäßigen, sportlichen Aktivitäten oder Übungen teil.
1	Mittel - Sie üben leichtere sportliche Aktivitäten aus (wie Golf, Reiten, Tischtennis, Fitnessübungen, Kegeln, Gewichtheben oder Gymnastik), und zwar 2-3x pro Woche, insgesamt 1 Stunde wöchentlich.
2	Hoch - Sie üben aktiv und regelmäßig, überdurchschnittlich anstrengende Sportarten aus (wie Laufen, Joggen, Radfahren oder Seilspringen), oder betreiben anderen Leistungssport (wie Tennis, Basketball oder Handball).

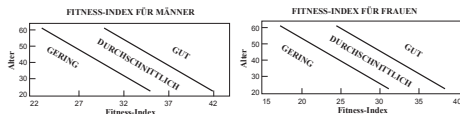
## ÜBER DEN FITNESSINDEX

### FITNESSINDEX

Ihre Uhr erstellt einen Fitnessindex auf der Grundlage Ihrer aeroben Fitness. Dieser Index ist abhängig von der natürlich begrenzten Fähigkeit des Körpers, beim Training Sauerstoff in die Muskeln zu befördern. Er wird

häufig durch die maximal, bei anstrengendem Training verwertbare Sauerstoffmenge (VO<sub>2</sub> Max) definiert. Die Lungen, das Herz, das Blut, das Kreislaufsystem und die arbeitenden Muskeln sind Einflußfaktoren, welche sich auf die Höhe des VO<sub>2</sub> Max auswirken. Die Maßeinheit der VO<sub>2</sub> Max ist ml/kg min.

Je höher der Index, desto höher ist Ihr Fitnessgrad. In der nachstehenden Tabelle finden Sie eine grobe Orientierungshilfe für die Beurteilung Ihres Fitnessindex:



## DEN FITNESSINDEX ANZEIGEN



Ihr Fitnessindex wird sofort angezeigt, nachdem das Benutzerprofil eingegeben wurde. Sie können Ihren Fitnessindex auch durch Drücken der Taste **MEM** aufrufen, während der Benutzerprofil-Modus angezeigt wird (alle Daten im Benutzerprofil sollten zuerst eingegeben werden).

## ÜBER DAS INTELLIGENTE TRAININGS-PROGRAMM (TIMER-MODUS)

Das intelligente Trainingsprogramm ermöglicht Ihnen, Ihre Trainingszyklen wirksam zu vollenden. Es führt Sie durch die Aufwärmphase bis zum Ende Ihres Trainingsprogramms. Darüber hinaus überwacht es Ihre Herzfrequenz und alarmiert Sie, wenn Sie aus dem Bereich der gewählten, oberen / unteren Herzfrequenzgrenze herausfallen; das Programm lässt Sie auch die verbrauchten Kalorien überprüfen.

Verschiedene Aktivitäten trainieren den Körper auf unterschiedliche Weise und helfen Ihnen dabei, verschiedene Fitnessziele zu erreichen. Um diesen Anforderungen zu entsprechen, kann das intelligente Trainingsprogramm so eingerichtet werden, dass es zu verschiedenen Trainingsaktivitäten passt. Wenn Sie z.B. laufen, werden Sie wahrscheinlich andere Einstellungen als bei einem Hanteltraining verwenden.

Darüber hinaus wird sich auch Ihre erforderliche Zeit für die Durchführung eines Trainings ändern. Daher können Sie auch die Countdown-Zeit für die Trainingsphase Ihren persönlichen Bedürfnissen anpassen.

**HINWEIS** Wenn Sie Ihr Benutzerprofil eingerichtet haben, wird Ihre untere und obere Herzfrequenzgrenze automatisch eingestellt. Sie können Ihre Herzfrequenzgrenze jedoch auch manuell ändern, falls Ihnen die automatische Einstellung nicht zusagt. Wenn Sie die Stufe Ihrer Zielaktivität ändern, wird Ihre obere / untere Herzfrequenz automatisch aktualisiert.

## STUFEN DER TRAININGSINTENSITÄT

INTENSITÄTSSTUFE	MHF*%	BESCHREIBUNG	
0	Erhaltung der Gesundheit	65-78%	Dies ist die niedrigste Stufe der Trainingsintensität. Sie ist gut für Anfänger und diejenigen geeignet, die Ihr Herz-Kreislauf-System stärken wollen.
1	Aerobes Training	65%-85%	Verbessert Kraft und Ausdauer. Wirkt innerhalb der Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, verbrennt mehr Kalorien und kann über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden.

2	Anaerobes Training	78-90%	Erzeugt Schnelligkeit und Kraft. Wirkt innerhalb der Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, baut Muskeln auf und kann nicht über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden.
---	--------------------	--------	--

\* MHF = Maximale Herzfrequenz

#### MAXIMALE / UNTERE / OBERE HERZFREQUENZ BERECHNEN

Um den größtmöglichen gesundheitlichen Nutzen aus Ihrem Fitnesstraining zu ziehen, ist es wichtig, vor Beginn Ihres Übungsprogramms folgendes zu kennen:

- Maximale Herzfrequenz (MHF)
- Untere Herzfrequenzgrenze
- Obere Herzfrequenzgrenze

Das Gerät ist mit einem Trainingsprogramm zur Bestimmung Ihrer eigenen maximalen Herzfrequenz (MHF) ausgestattet, mit dem die oberen und unteren Grenzen im Verlauf des Trainingsprozesses automatisch eingestellt werden. Oder Sie können Ihre eigene, obere und untere Herzfrequenzgrenze auch manuell berechnen und einstellen, indem Sie nachfolgende Anleitung als Referenz verwenden:

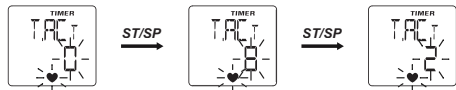
<b>MHF*</b>	MHF = 220 - Alter
<b>UNTERE GRENZE</b>	MHF x untere Trainingsintensität in %. Z. B. Zielaktivität ist 0 Untere Grenze = MHF x 65%
<b>OBERE GRENZE</b>	MHF x obere Trainingsintensität in %. Z.B. Zielaktivität ist 0 Obere Grenze = MHF x 78%

#### DAS INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM VERWENDEN

Sobald Sie alle Einstellungen für Ihr Benutzerprofil eingegeben haben, müssen Sie die Zielaktivität und die Übungszeit für Ihr Training einstellen, damit das intelligente Trainingsprogramm Ihre Trainingsleistung wirksam überwachen kann.

**HINWEIS** Der Kalorienzähler ist während des Trainings nicht verfügbar, wenn die Einstellungen in Ihrem Benutzerprofil nicht vollständig sind.


**HINWEIS** Sie können das intelligente Trainingsprogramm nicht verwenden, wenn Sie die Stoppuhr aktiviert haben.



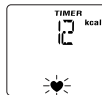
1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Timer-Modus zu wechseln.
2. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.
3. Drücken Sie auf **ST / SP / +**, um die Einstellung zu ändern. Taste gedrückt halten, um rasch durch die Optionen zu blättern. Drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.
4. Wiederholen Sie Schritt 3, um weitere Einstellungen in diesem Modus zu ändern.
5. Die Reihenfolge der Einstellungen lautet: Zielaktivität, obere und untere Herzfrequenzgrenze, Warnsignal EIN / AUS, Timer-Stunde, Timer-Minute.
6. Drücken Sie auf **MODE**, um den Einstellungsmodus zu einem beliebigen Zeitpunkt zu verlassen.

AUFGABE	ANLEITUNG
Timer starten / beenden	<b>ST / SP / +</b> drücken
Timer beenden / zurücksetzen	<b>ST / SP / +</b> gedrückt halten. Wenn Sie einen Countdown-Timer (ein Trainingsprogramm) beendet haben, können Sie den Timer (das Trainingsprogramm) nicht fortsetzen. Er kann nur für eine weitere Trainingseinheit neu gestartet werden.

**HINWEIS** “TIMER” erscheint, wenn Sie sich in der Timer-Anzeige befinden, oder der Timer im Hintergrund läuft.

**HINWEIS** (  ) beginnt zu blinken, wenn Sie Ihre obere oder untere Herzfrequenzgrenze über- oder unterschreiten.

#### DATEN BEI AUSFÜHRUNG DES INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMMS ANZEIGEN



Drücken Sie während der Trainingsphase auf **SET**, um den Kalorienverbrauch anzuzeigen.

**HINWEIS** Sie können die Stoppuhr nicht verwenden, wenn das intelligente Trainingsprogramm ausgeführt wird. Das Trainingsprogramm und die Stoppuhr-Funktion können nur getrennt voneinander betrieben werden.

#### SPEICHERDATEN DES INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMMS ANZEIGEN

Wenn das intelligente Trainingsprogramm unterbrochen oder beendet wurde, drücken Sie auf **MEM**, um folgende Speicherdaten anzuzeigen:

ZEIT INNERHALB DER TRAININGSZONE	GESAMTE TRAININGSZEIT UND DURCHSCHNITTLICHE HERZFREQUENZ	VERBRAUCHTE KALORIEN
		

## HERZFREQUENZALARM

Wenn der Herzfrequenzalarm aktiviert ist, ertönt ein akustisches Warnsignal, der angezeigte Herzfrequenzwert blinkt, und ein nach oben oder unten zeigender Pfeil erscheint in der Anzeige, um anzugeben, welche Herzfrequenzgrenze Sie überschritten haben.

## STOPPUHR-MODUS (CHRONO)

Die Stoppuhr-Funktion ist besonders nützlich, wenn Sie sich nicht sicher sind, wie lang Ihre Aktivität dauern wird, oder wenn Sie die erforderliche Zeit für eine Aufgabe und Ihre Leistung in diesem Zeitraum messen möchten.

Um die Stoppuhr-Funktion bestmöglich nutzen zu können, müssen Sie Ihr Benutzerprofil eingeben. Wenn Sie diese Einstellungen nicht durchgeführt haben, können Sie die Kalorienzählfunktion nicht verwenden.

So stellen Sie die Stoppuhr ein:



1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Stoppuhr-Modus zu wechseln.
2. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.
3. Drücken Sie auf **ST / SP / +**, um die Einstellung zu ändern. Taste gedrückt halten, um rasch durch die Optionen zu blättern. Drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.
4. Wiederholen Sie Schritt 3, um weitere Einstellungen in diesem Modus zu ändern.
5. Die Reihenfolge der Einstellungen lautet: Zielaktivität, untere und obere Herzfrequenzgrenze, Warnsignal EIN / AUS.
6. Drücken Sie auf **MODE**, um den Einstellungsmodus zu einem beliebigen Zeitpunkt zu verlassen.

Drücken Sie auf **MODE**, um zum Stoppuhr-Modus zu navigieren. Sie können nun folgende Funktionen ausführen:

AUFGABE	ANLEITUNG
Stoppuhr starten	<b>ST / SP / + drücken</b>
Stoppuhr unterbrechen / fortsetzen	<b>ST / SP / + drücken</b>
Stoppuhr anhalten / zurücksetzen	<b>ST / SP / + gedrückt halten</b>

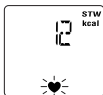


**HINWEIS** Die Stoppuhr startet die Messung in Min:Sek: 1/100 Sek. Nach Ablauf von 59 Minuten ändert sich die Anzeige auf Std:Min:Sek.

**HINWEIS** Sie können das intelligente Trainingsprogramm nicht verwenden, wenn die Stoppuhr läuft.

**HINWEIS** ( ) beginnt zu blinken, wenn Sie Ihre obere oder untere Herzfrequenzgrenze über-oder unterschreiten.

#### DATEN BEI LAUFENDER STOPPUHR ANZEIGEN



Drücken Sie bei laufender Stoppuhr auf **SET**, um den Kalorienverbrauch anzuzeigen.

**HINWEIS** Mit Ausnahme des intelligenten Trainingsprogramms setzt die Stoppuhr während der Ausführung anderer Funktionen den Betrieb im Hintergrund fort. "STW" blinkt, um anzugeben, dass die Stoppuhr nach wie vor aktiviert ist.

#### SPEICHERDATEN DER STOPPUHR ANZEIGEN

Wenn das Stoppuhr-Training unterbrochen oder beendet wurde, drücken Sie auf **MEM**, um folgende Speicherdaten anzuzeigen:

TRAININGSZEIT INNERHALB DER TRAININGSZONE	GESAMTE TRAININGSZEIT UND DURCHSCHNITTLICHE HERZFREQUENZ	VERBRAUCHTE KALORIEN

### TRAININGSINFORMATION

#### SO UNTERSTÜTZT SIE DER HERZFREQUENZMESSER

Ein Herzfrequenzmesser ist das wichtigste Hilfsmittel für die Gesundheit Ihres Herz-Kreislauf-Systems und eignet sich als perfekter Trainingspartner. Er ermöglicht Ihnen, Ihre Ergebnisse anzuzeigen und zu überwachen. Dies hilft Ihnen dabei, Ihre frühere Leistung zu beurteilen, Ihr Fitnessstraining zu optimieren sowie Ihr zukünftiges Trainingsprogramm anzupassen, um Ihre gewünschten Ziele auf zuverlässigere und wirkungsvollere Weise zu erreichen. Wenn Sie trainieren, nimmt der Brustgurt Ihren Herzschlag auf und sendet ihn an die Uhr. Nun können Sie Ihren Herzschlag abrufen und Ihre Trainingsleistung auf der Grundlage Ihrer Herzfrequenz überwachen. Wenn Ihr Fitnessgrad zunimmt, muss Ihr Herz weniger Arbeit verrichten, und Ihre Herzfrequenz nimmt ab. Die Gründe dafür sind wie folgt:

- Ihr Herz pumpt Blut in Ihre Lunge, um Sauerstoff aufzunehmen. Das sauerstoffreiche Blut wird sodann zu Ihren Muskeln transportiert. Der Sauerstoff wird als Kraftstoff genutzt, das Blut verlässt die Muskeln wieder und kehrt in die Lunge zurück, um den Vorgang erneut zu beginnen. Wenn sich Ihr Fitnessgrad erhöht, ist Ihr Herz in der Lage, mit jedem Herzschlag mehr Blut zu pumpen. Demzufolge muss Ihr Herz weniger oft schlagen, um den erforderlichen Sauerstoff zu Ihren Muskeln zu befördern.

#### TRAININGSTIPPS

Um einen maximalen Nutzen aus Ihrem Trainingsprogramm zu ziehen und sicherzustellen, dass Sie sicher trainieren, beachten Sie bitte die folgenden Richtlinien:

- Beginnen Sie mit einem gut definierten Trainingsziel, wie etwa abzunehmen, fit zu bleiben, Ihre Gesundheit zu verbessern oder an einem sportlichen Ereignis teilzunehmen.
- Wählen Sie eine Trainingsaktivität, die Ihnen gefällt, und variieren Sie Ihre Übungsaktivitäten, um unterschiedliche Muskelgruppen zu trainieren.
- Beginnen Sie langsam und steigern Sie dann allmählich Ihr Trainingspensum, wenn sich Ihr Fitnessgrad erhöht. Trainieren Sie regelmäßig. Zur Erhaltung eines gesunden Herz-Kreislauf-Systems werden 3x pro Woche je 20 – 30 Minuten empfohlen.
- Sie sollten sich mindestens 5 Minuten lang vor und nach dem Training aufwärmen bzw. abkühlen.
- Die Trainingszone zur Erhaltung der Gesundheit hat die niedrigste Trainingsintensität. Sie ist gut für Anfänger und diejenigen geeignet, die Ihr Herz-Kreislauf-System stärken wollen.
- Die aerobe Trainingszone verbessert Kraft und Ausdauer. Sie wirkt innerhalb der Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, verbrennt mehr Kalorien und kann länger andauern.
- Die anaerobe Trainingszone erzeugt Schnelligkeit und Kraft. Sie wirkt an der Grenze bzw. oberhalb der Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, baut Muskeln auf und kann nicht über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden.
- Messen Sie Ihren Puls nach dem Trainieren. Wiederholen Sie diesen Vorgang erneut nach 3 Minuten. Wenn Ihr Puls nicht zum normalen Ruhepuls zurückkehrt, haben Sie möglicherweise zu schwer trainiert.
- Ziehen Sie stets Ihren Arzt zu Rate, bevor Sie mit einem anspruchsvollen Trainingsprogramm beginnen.

## TECHNISCHE DATEN

TYP	BESCHREIBUNG
<b>UHR</b>	
Zeitformat	12 Std. / 24 Std.
Datumsformat	TT / MM oder MM / TT und Wochentage
Jahresformat	2001-2050 (autom. Kalender)
Zeitzone	(+) 23 bis (-) 23 Stunden
Stoppuhr	00:00:00-99:59:59 (Std:Min:Sek)
Alarm	Täglicher Alarm, Warnsignal für Herzfrequenzgrenzen
<b>STOPPUHR</b>	
Stoppuhr	99:59:59 (HH:MM:SS)
Auflösung	1/100 sek.
<b>INTELLIGENTES TRAININGSPROGRAMM</b>	
Trainingstimer	00:05 bis 99:59 (Standard 00:30) (Std:min)
<b>LEISTUNGSaufZEICHNUNG</b>	
Herzfrequenz (HF)-Alarm	Akustisch / visuell
HF-Messbereich	30 bis 240 bpm (Schläge pro Minute)
Unterer HF-Einstellbereich	30 bis 240 bpm (Schläge pro Minute)
Oberer HF-Einstellbereich	80 bis 240 bpm (Schläge pro Minute)
Kalorienberechnung	0 bis 9,999 kcal

## ÜBERTRAGUNG

Distanz	max. 62,5 cm - kann bei schwacher Batterie geringer sein
---------	--

## WASSERFESTIGKEIT

Uhr	Bis 30 m (keine Tastenbetätigung)
Brustgurt	Spritzwassergeschützt

## STROMVERSORGUNG

Uhr	1 Lithium-Batterie CU2032 3V
Brustgurt	1 Lithium-Batterie CU2032 3V

## BETRIEBSUMGEBUNG

Betriebstemperatur	5°C bis 40°C (41°F bis 104°F)
Lagertemperatur	-10°C bis 70°C (14°F bis 158°F)

## WARNHINWEISE

Um sicherzustellen, dass Sie Ihr Produkt richtig und sicher verwenden, lesen Sie bitte diese Warnhinweise und die gesamte Bedienungsanleitung vor Inbetriebnahme des Geräts durch. Die hier angeführten Warnhinweise beinhalten wichtige Sicherheitsinformationen und sollten stets beachtet werden.

- Dieses Produkt ist ein Präzisionsgerät. Versuchen Sie niemals, das Gerät zu zerlegen. Wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder unsere Kundendienststelle, falls das Produkt eine Wartung erfordert.

- Berühren Sie keine ungeschützten, elektronischen Schaltkreise, da sonst die Gefahr eines elektrischen Schlags besteht.
- Seien Sie vorsichtig beim Umgang mit allen Batterietypen.
- Entfernen Sie alle Batterien, bevor Sie das Produkt über einen längeren Zeitraum lagern.
- Benutzen Sie den Brustgurt nicht in Flugzeugen oder Krankenhäusern. Die Verwendung von Funk-Produkten kann Funktionsstörungen in den Steuergeräten von anderen technischen Einrichtungen verursachen.
- Sie dürfen den Senderteil des Brustgurts nicht knicken oder dehnen.
- Überprüfen Sie alle Hauptfunktionen des Geräts, wenn dieses längere Zeit nicht benutzt wurde. Sorgen Sie für eine regelmäßige Kontrolle und Reinigung Ihres Geräts.
- Werfen Sie dieses Produkt nicht in den normalen Hausmüll. Die getrennte Entsorgung dieser Abfallart zur speziellen Aufbereitung ist unbedingt erforderlich.
- Reinigen Sie die Uhr und den Brustgurt sorgfältig nach jeder Trainingseinheit. Lagern Sie das Produkt niemals in feuchtem Zustand.
- Verwenden Sie ein weiches, leicht feuchtes Tuch zur Reinigung des Produkts. Nehmen Sie keine scheuernden oder ätzenden Reinigungsmittel, da diese die Kunststoffteile zerkratzen und die elektronische Schaltung zerstören können.
- Vermeiden Sie es, die Tasten mit feuchten Fingern, unter Wasser oder bei heftigem Regen zu drücken, da Wasser in die elektrische Schaltung gelangen könnte.
- Setzen Sie das Gerät keiner übermäßigen Gewalteinwirkung und keinen Stößen aus, und halten Sie es von Staub, Temperaturschwankungen oder Feuchtigkeit sowie längerer, direkter Sonnenbestrahlung fern, da dies zu Funktionsstörungen, einer kürzeren Produkt-Lebensdauer, beschädigten Batterien oder verformten Einzelteilen führen kann.
- Nehmen Sie keine Änderungen an den internen Komponenten des Geräts vor. Dies kann zu einem Verlust der Garantie führen und eine Beschädigung des Geräts verursachen. Das Hauptgerät enthält keine Teile, die vom Benutzer selbst repariert werden dürfen.
- Kratzen Sie nicht mit harten Gegenständen an der LCD-Anzeige, da diese beschädigt werden könnte.
- Entfernen Sie alle Batterien, wenn Sie das Produkt über einen längeren Zeitraum lagern möchten.
- Verwenden Sie beim Batteriewechsel nur neue Batterien, wie in dieser Bedienungsanleitung angegeben. Verwenden Sie keine neuen und alten Batterien oder Batterien eines unterschiedlichen Typs gemeinsam.

## AKTIVITÄTEN IM FREIEN UND IM WASSER

Die Uhr ist bis 30 m wasserfest. Der Brustgurt ist spritzwassergeschützt und sollte nicht bei Aktivitäten unter Wasser getragen werden.

Wenn Sie die Uhr für Aktivitäten im Freien und im Wasser verwenden, beachten Sie bitte nachfolgende Richtlinien:

- Drücken Sie die Tasten nicht unter Wasser oder mit feuchten Fingern. Alle Einstellungen sollten durchgeführt werden, bevor Sie ins Wasser gehen.
- Spülen Sie das Gerät nach Verwendung mit Wasser und einer milden Seife ab.
- Verwenden Sie das Gerät nicht in heißem Wasser.

## TIPPS, UM IHRE UHR „FIT“ ZU HALTEN

Sorgen Sie dafür, dass Ihre Uhr wasserfest bleibt! Vermeiden Sie Chemikalien (Benzin, Chlor, Parfüms, Alkohol, Haarsprays, usw.). Spülen Sie die Uhr nach Verwendung ab. Vermeiden Sie längere Hitzeeinwirkungen. Lassen Sie Ihre Uhr jährlich bei einer zugelassenen Service-Stelle warten.

## ÜBER OREGON SCIENTIFIC

Besuchen Sie unsere Website ([www.oregonscientific.de](http://www.oregonscientific.de)) und erfahren Sie mehr über unsere Oregon Scientific-Produkte wie zum Beispiel Wetterstationen, Projektions-Funkuhren, Produkte für Gesundheit und Fitness, Digitalkameras, MP3-Player, DECT-Telefone und elektronische Lernprodukte für Kinder. Auf der Website finden Sie auch Informationen, wie Sie im Bedarfsfall unseren Kundendienst erreichen und Daten herunterladen können.

Wir hoffen, dass Sie alle wichtigen Informationen auf unserer Website finden. Für internationale Anfragen besuchen Sie bitte unsere Website: [www2.oregonscientific.com](http://www2.oregonscientific.com)

## EU - KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt Oregon Scientific, dass der Herzfrequenzmesser SE190 mit der EMC Richtlinie 89/336/CE übereinstimmt.

Eine Kopie der unterschriebenen und mit Datum versehenen Konformitätserklärung erhalten Sie auf Anfrage über unseren Oregon Scientific Kundendienst.

