



SMARTHEART

**Heart Rate Monitor
with Speed and Distance
Model: SE300**

User Manual

© 2006 Oregon Scientific. All rights reserved.

086L004522-064

Herzfrequenzmesser mit Geschwindigkeits- und Distanzmessung Modell: SE300

BEDIENUNGSANLEITUNG

PATENT ANGEMELDET

INHALT

Einleitung	3
Trainingsinformationen	3
So unterstützt Sie der Herzfrequenzmesser	3
Trainingstipps	3
Produktübersicht	4
Uhr	4
LCD-Anzeige	5
Erste Schritte	8
Auspacken der Uhr	8
Tragen des Brustgurts und der Uhr	8
Übertragungssignal	10
Signalsuche	11
Tastenton / Beleuchtungsmodus einstellen	12
Hintergrundbeleuchtung aktivieren	12
Tastensperre aktivieren	13
Umschalten zwischen Betriebsmodi	13
Uhr	13
Alarm	14
Benutzerprofil	15
Aktivitätsstufe	16
Trainingsprofil	16
Zielaktivität	18
Maximale / Untere / Obere Herzfrequenzgrenze	19
Herzfrequenzalarm	19

Kalibrierung, Geschwindigkeit und Ziele	20
Kalibrierung	20
Einheit für Geschwindigkeit und Distanz	22
Geschwindigkeitsgrenzwerte	22
Ziel(e) einstellen	23
Zielfunktion verwenden	24
Zieldaten anzeigen, wenn Fitnesstraining unterbrochen oder beendet wurde	24
Über das intelligente Trainingsprogramm	25
Das intelligente Trainingsprogramm verwenden	25
Daten bei Ausführung des intelligenten Trainingsprogramms anzeigen	27
Speicherwerte des intelligenten Trainingsprogramms anzeigen	28
Erholungsherzfrequenz	28
Stoppuhr	28
Daten bei Ausführung der Stoppuhr / Runde anzeigen	30
Werte des Gesamt- oder Rundenspeichers anzeigen	30
Über den Fitness- / Body-Mass-Index	31
Fitnessindex	31
Body-Mass-Index	33
Ihre Fitnesswerte	34
Pflegeanleitung	34
Aktivitäten im Freien und im Wasser	35
Batterien	35
Technische Daten	37
Warnhinweise	39
Über Oregon Scientific	40
EU-Konformitätserklärung	40

EINLEITUNG

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für den Herzfrequenzmesser (SE300) von Oregon Scientific™ als Sport/Fitness-Produkt Ihrer Wahl entschieden haben.

WICHTIG Dieses Produkt ist ausschließlich für sportliche Zwecke 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.

TRAININGSINFORMATIONEN

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 Fitnesstraining zu optimieren sowie Ihr zukünftiges Trainingsprogramm anzupassen, um Ihre gewünschten Ziele auf möglichst effektive 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 Herzschlagwerte überwachen. Wenn Ihr Fitnessgrad zunimmt, muss Ihr Herz weniger Arbeit verrichten, und Ihre Herzschlagrate 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 einer sportlichen Veranstaltung 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 stets zumindest 5 Minuten vor und nach dem Training aufwärmen bzw. abkühlen.
- Messen Sie Ihren Puls nach dem Trainieren. Wiederholen Sie diesen Vorgang erneut nach 3 Minuten. Wenn Ihr Puls nicht zur normalen Ruhezahl zurückkehrt, haben Sie möglicherweise zu schwer trainiert.
- Ziehen Sie stets Ihren Arzt zu Rate, wenn Sie mit einem anspruchsvollen Trainingsprogramm beginnen.

PRODUKTÜBERSICHT

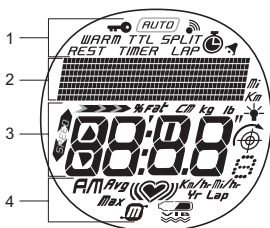
UHR



1. **LAP / MEM / -** : Trainingsdaten anzeigen; Einstellungswert verringern; Runde markieren
2. **MODE**: Auf anderen Anzeigemodus umschalten; Taste gedrückt halten, um Signalsuche durchzuführen
3. **ST / SP / +** : Timer starten / beenden; Einstellungswert erhöhen

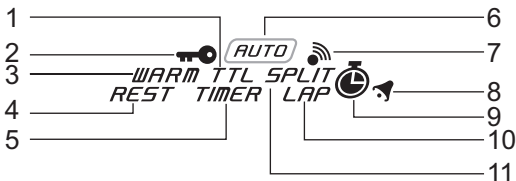
4.  /  : Hintergrundbeleuchtung 3 Sekunden lang einschalten; Tasten sperren / entsperren
5. **SET**: Einstellungsmodus aufrufen; Einstellung bestätigen; verschiedene Infos beim Training oder Speichermodus anzeigen; Countdown-Funktion für Timer / Stoppuhr / Ziel zurücksetzen




LCD-ANZEIGE




1. Bereich 1
2. Bereich 2
3. Bereich 3
4. Bereich 4

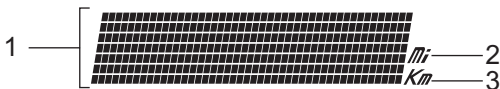
Bereich 1



1. **TTL**: Gesamte Trainingszeit wird angezeigt
2.  : Tastensperre ist aktiviert
3. **WARM**: Aufwärmtimer wird angezeigt oder ausgeführt
4. **REST**: Erholungstimer wird angezeigt oder ausgeführt
5. **TIMER**: INTELLIGENTES TRAININGSPROGRAMM wird angezeigt oder ausgeführt
6. **AUTO**: Autom. Runde wird ausgeführt
7.  : Tastenton ist aktiviert
8.  : Alarm ist aktiviert

9.  : Stoppuhr wird angezeigt oder ausgeführt
10. **LAP**: Zeigt aktuelle Rundenzeit oder gespeicherte Rundenzeit an
11. **SPLIT**: Zeigt und berechnet Splitzeit

Bereich 2

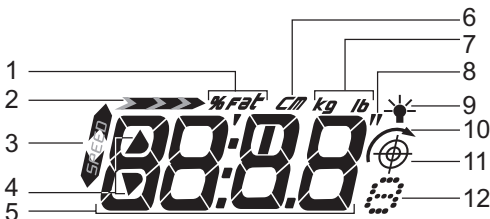






1. Zeigt Modus und relevante Infos an





2. **Mi** : Distanz in Meilen

3. **Km** : Distanz in Kilometern

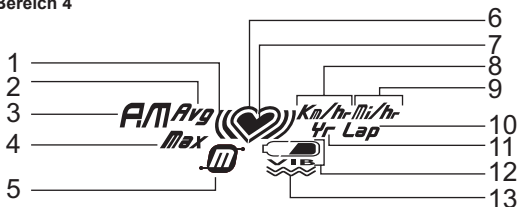
Bereich 3









1. **%Fat** : Prozentsatz der Fettverbrennung
2.  : Symbol ist animiert, wenn eine Messung der Geschwindigkeit durchgeführt wird
3.  : Richtungspfeil (oben / unten) blinkt, wenn sich Geschwindigkeit außerhalb der Zone befindet
4.  /  : Richtungspfeil (oben / unten) blinkt, wenn sich Herzfrequenz außerhalb der Zone befindet
5. Zeigt Informationen an
6. **CM** : Einheit für Körpergröße
7. **kg / lb** : Einheit für Körpergewicht
8. **"/ "** : Einheit für Körpergröße

9.  : Beleuchtungsmodus ist aktiviert
10.  : Wiederholungsfunktion ist aktiviert
11.  : Geschwindigkeitsmodus wird angezeigt oder ausgeführt
12.  : Geschwindigkeitsmodus – zeigt Zielnummer an;
Trainingsmodus – zeigt Anzahl der restlichen Wiederholungen an

Bereich 4



1.  : Herzfrequenz über oder unter dem Grenzwert; akustischer Alarm für Herzfrequenz aktiviert
2. **Avg** : Erscheint bei Anzeige von durchschnittlicher Herzfrequenz / durchschnittlicher Geschwindigkeit / durchschnittlichem Tempo
3. **AM / PM** : Erscheint, wenn 12-Stunden-Zeitformat / Alarm verwendet wird
4. **Max** : Maximalwert für Geschwindigkeit und Distanz wird angezeigt
5.  : Erscheint im Speichermodus
6.  : Blinkt bei autom. Suche des Herzfrequenzsignals
7.  : Blinkt, wenn ein Signal gefunden wurde
8. **Km/hr** : Geschwindigkeit wird in km/h angezeigt
9. **Mi/hr** : Geschwindigkeit wird in mi/h angezeigt
10. **Lap** : Wird angezeigt, wenn Rundenzeit ermittelt wird
11. **Yr** : Erscheint bei Einstellung des Geburtsjahres
12.  : Batteriestatus
VIB : Ladung der Batterie ist zu niedrig für Vibrationsfunktion
13.  : Vibrationsalarm ist aktiviert

ERSTE SCHRITTE

AUSPACKEN DER UHR

In der Schachtel ist folgendes enthalten:

- Armbanduhr
- Herzfrequenz-Brustgurt
- Verstellbarer, elastischer Gurt
- Aufbewahrungstasche
- Fahrradhalterung
- 2 Lithium-Batterien des Typs CR2032 - bereits in den Geräten installiert

So schalten Sie die Uhr ein (nur bei der ersten Verwendung):

Drücken Sie 2 Sekunden lang auf eine beliebige Taste, um den LCD-Bildschirm zu aktivieren.

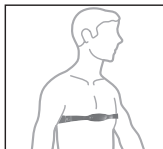
TRAGEN DES BRUSTGURTS UND DER UHR

BRUSTGURT

Der Brustgurt dient dazu, Ihren Herzschlag aufzunehmen und die Daten an die Uhr zu übertragen.

So passen Sie den Brustgurt an:

1. Befeuchten Sie die Kontaktflächen an der Unterseite des Brustgurts mit einigen Tropfen Wasser oder einem Leitgel, um einen guten Kontakt zu gewährleisten.
2. Schnallen Sie den Brustgurt um Ihre Brust. Verstellen Sie den Gurt zur präzisen Herzfrequenzmessung, bis er genau unter Ihren Brustmuskeln sitzt.

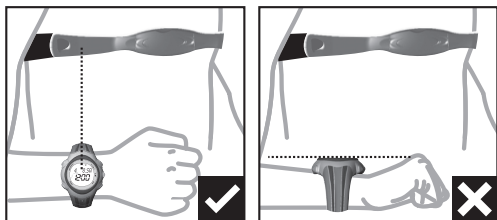


TIPPS

- Die Position des Brustgurts beeinflusst seine Leistung. Positionieren Sie den Brustgurt über Ihrem Herzen und ziehen Sie den elastischen Gurt fest.
- 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.

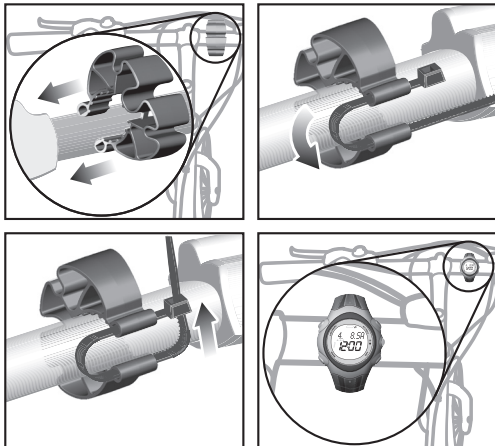
UHR

Sie können die Empfängeruhr entweder an Ihrem Handgelenk tragen oder sie auf ein Fahrrad oder Trainingsgerät montieren (siehe Abbildungen).



TIPP Um einen stabilen Empfang zu gewährleisten, versuchen Sie den LCD-Bildschirm der Uhr beim Laufen oder Gehen senkrecht zu halten.




So befestigen Sie die Uhr an ein Fahrrad oder Trainingsgerät:



ÜBERTRAGUNGSSIGNAL

Brustgurt und Uhr verfügen über eine maximale Sendereichweite von etwa 62,5 cm. Sie sind mit dem neuesten, digitalen Codierungssystem ausgerüstet, um Störungen durch Signalinterferenzen der Umgebung zu verringern und präzisere Messwerte zu gewährleisten.

HINWEIS Wenn die Uhr nach dem Signal des Brustgurts sucht (manuelle oder automatische Suche), stellen Sie bitte stets sicher, dass der Brustgurt nicht weiter als 10 cm von der Uhr entfernt ist.

SYMBOL	BESCHREIBUNG
 <p>Das äußere Herz blinkt</p>	Ein Signal wird gesucht
 <p>Das innere Herz blinkt</p>	Ein Signal wurde gefunden
	Es wurde kein Signal gefunden

HINWEIS Wenn die Uhr 5 Minuten lang unbenutzt bleibt, ohne ein Signal vom Brustgurt zu empfangen, werden die Funktionen für Herzfrequenz und Geschwindigkeit ausgeschaltet.

WICHTIG Wenn das Herzfrequenz-Symbol nicht in der Anzeige erscheint oder nicht blinkt, weil kein Signal gefunden wurde, veranlassen Sie eine Signalsuche. Die Vorgehensweise entnehmen Sie bitte dem Abschnitt "Signalsuche". Sollte das Signal schwach sein oder durch Umgebungsstörungen unterbrochen werden, folgen Sie den nachstehenden Anweisungen zur Erkennung und Vermeidung der Störungen.

- Das Signal ist schwach - die Uhr zeigt nur "0" an:
 - Verkürzen Sie die Distanz zwischen Herzfrequenz-Brustgurt und Uhr.
 - Verstellen Sie die Position des Herzfrequenz-Brustgurts.
 - Überprüfen Sie die Batterien. Wenn diese schwach oder leer sind, kann die Reichweite abnehmen.
 - Veranlassen Sie eine Signalsuche (siehe Abschnitt "Signalsuche").
- Störungen durch den Herzfrequenzmesser einer anderen Person - dessen Herzfrequenz-Messwerte werden auf Ihrer Uhr angezeigt, oder die Uhr zeigt "0" an:

- Schnallen Sie den Brustgurt für etwa 12 Sekunden ab, um Ihre Benutzer-ID automatisch zu ändern. (Die Uhr verfügt über 4 Benutzer-IDs. Wenn die Uhr das Signal des Brustgurts empfängt, weist sie darauf hin, welche Benutzer-ID gewählt wurde. Nur Produkte mit einem digitalen Codierungssystem verfügen über eine Funktion zur Auswahl einer Benutzer-ID.)


HINWEIS Die Herzfrequenz-Messwerte können durch andere Benutzer gestört werden, wenn die Distanz kleiner als 84 cm ist.

3. Das Signal ist blockiert - der Herzfrequenz-Messwert auf Ihrer Uhr blinkt:
 - Es sind zu viele Störungen in der Umgebung vorhanden, um eine Funktion Ihres Herzfrequenzmessers zu ermöglichen. Suchen Sie eine Stelle auf, an der der HF- Messwert aufhört zu blinken.

WARNUNG 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. Die angezeigten Herzfrequenz- und Geschwindigkeitswerte können bei Störungen instabil und ungenau werden.

SIGNALSUCHE



So veranlassen Sie eine Signalsuche:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um den Modus SPEED, TRAIN oder CHRONO aufzurufen.
2. Halten Sie **MODE** 2 Sekunden lang gedrückt. Das Symbol für die Signalsuche  mit dem äußeren Blinken erscheint, um zu bestätigen, dass eine Signalsuche erfolgt. Wenn die Uhr nach einem Signal des Brustgurts sucht, stellen Sie bitte stets sicher, dass der Brustgurt nicht weiter als 10 cm von der Uhr entfernt ist.

Die Signalsuche nimmt etwa 10 Sekunden in Anspruch. Wenn das Herzsymbol nach Ablauf von 10 Sekunden nicht blinkt, war Ihre Signalsuche nicht erfolgreich, und Sie müssen eine erneute Signalsuche veranlassen. Weitere Informationen über den Signalstatus finden Sie in der Tabelle im Abschnitt "Übertragungssignal".

TASTENTON / BELEUCHTUNGSMODUS EINSTELLEN

Sie können die Uhr wie folgt einstellen:


<ul style="list-style-type: none"> • Tastenton "Beep" ein- oder ausschalten (ON/OFF). 	
<ul style="list-style-type: none"> • Beleuchtungsmodus ein- oder ausschalten (ON/OFF) (siehe Abschnitt "Hintergrundbeleuchtung aktivieren"). 	

So stellen Sie diese Funktionen ein:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um den Modus TIME aufzurufen.
2. Drücken Sie auf **SET**, bis Sie zur Funktion gelangen, die Sie ändern möchten.
3. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um die Einstellung zu ändern.
4. Drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.

HINTERGRUNDBELEUCHTUNG AKTIVIEREN

Aktivieren, wenn Beleuchtungsmodus ausgeschaltet ist (OFF):

- Drücken Sie auf , um die Hintergrundbeleuchtung 3 Sekunden lang einzuschalten. Drücken Sie bei aktivierter Beleuchtung eine beliebige andere Taste, um die Beleuchtungszeit um weitere 3 Sekunden zu verlängern.

Aktivieren, wenn Beleuchtungsmodus eingeschaltet ist (ON):



- Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Hintergrundbeleuchtung einzuschalten oder um 3 Sekunden zu verlängern.

Um Strom zu sparen, wechselt die Einstellung des Beleuchtungsmodus nach 2 Stunden automatisch von ON auf OFF.

HINWEIS Die Hintergrundbeleuchtung funktioniert nicht, wenn das Symbol für schwache Batterie angezeigt wird; sie kehrt zur normalen Funktion zurück, sobald die Batterie ersetzt wird.

TASTENSPERRE AKTIVIEREN

So schalten Sie die Tastensperre ein oder aus (ON/OFF):

- Halten Sie  2 Sekunden lang gedrückt.  erscheint in der Anzeige, wenn die Tastensperre aktiviert ist.

UMSCHALTEN ZWISCHEN BETRIEBSMODI

Drücken Sie auf **MODE**, um zwischen den 5 Betriebsmodi umzuschalten:

- TIME: Uhrzeit und Alarm
- SPEED: Kalibrierung, Geschwindigkeit und Distanz / Zeitziele
- TRAIN: Aufwärmtimer / Trainingstimer / Ruhetimer (Erholungstimer)
- CHRONO: Stoppuhr
- USER: Trainings- und Benutzerprofil

Die Modi werden in den nachfolgenden Abschnitten näher beschrieben.

HINWEIS Sie können das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM oder die Stoppuhr im Hintergrund ausführen, wenn Sie auf andere Modi zugreifen. Das Symbol für den ausgeführten Modus blinkt, bis Sie wieder auf den ursprünglichen Modus wechseln.

UHR

So stellen Sie die Uhrzeit ein:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um in den Modus TIME umzuschalten.



2. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.



3. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um die Einstellung für das 12- oder 24-Stundenformat der Uhr zu ändern. Taste gedrückt halten, um rasch vorzublättern. Drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.

4. Wiederholen Sie den Schritt 3, um weitere Einstellungen zu ändern: Stunde / Minute / Jahr / Datumsformat TT:MM oder MM: TT / Monat / Tag.

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

ALARM

Ihre Uhr verfügt über einen Alarm, der so eingestellt werden kann, dass er täglich (Mo-So), werktags (Mo-Fr) oder am Wochenende (Sa-So) aktiviert wird).

So stellen Sie den Alarm ein:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um den Modus TIME aufzurufen.



2. Drücken Sie auf **SET**, um den Alarm auszuwählen.


3. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt, um den Einstellungsmodus für den Alarm aufzurufen.



4. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um die Einstellung "Daily" (täglich), "Weekday" (werktags) oder "Weekend" (Wochenende) zu ändern. Taste gedrückt halten, um rasch vorzublättern. Drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.
5. Wiederholen Sie Schritt 4, um weitere Einstellungen zu ändern: Stunde / Minute.
6. Der Alarm wird automatisch aktiviert, sobald Sie die Einstellung der Alarmzeit beendet haben.

So aktivieren / deaktivieren Sie den Alarm:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um den Modus TIME aufzurufen.
2. Drücken Sie auf **SET**, um den Alarm auszuwählen.

3. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um den Alarm zu aktivieren oder zu deaktivieren. Das Alarmsymbol  wird bei aktiviertem Alarm angezeigt.

So schalten Sie den akustischen Alarm aus:

Drücken Sie eine beliebige Taste, um den akustischen Alarm auszuschalten. Der Alarm wird automatisch zurückgesetzt, sofern Sie ihn nicht deaktivieren.

BENUTZERPROFIL

Um den größtmöglichen Nutzen aus Ihrem Herzfrequenzmesser zu ziehen, müssen Sie vor dem Training Ihr Benutzerprofil einrichten. Auf diese Weise wird automatisch ein Fitnessindex und ein Body-Mass-Index erstellt. Diese Berechnungen werden Ihnen gemeinsam mit dem Kalorienverbrauch und der prozentualen Fettverbrennung dabei helfen, Ihren mit der Zeit gemachten Fortschritt zu kontrollieren.

So richten Sie das Benutzerprofil ein:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um das Benutzerprofil aufzurufen.



2. Wenn dieser Bildschirm erscheint, drücken Sie auf **SET**, um das Benutzerprofil aufzurufen.



3. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.



4. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um die Einstellung "Male" (Männlich) oder "Female" (Weiblich) 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.

5. Wiederholen Sie Schritt 4, um weitere Einstellungen zu ändern: Geburtsjahr / Geburtsmonat / Geburtstag / Körpergewicht – Option für Pfund oder kg / Körpergewicht / Körpergröße – Option für Fuß / Zoll oder Zentimeter / Körpergröße / Aktivitätsstufe - niedrig, mittel oder Athlet.

Wenn Sie Ihr Benutzerprofil fertiggestellt haben, wird automatisch ein Fitnessindex und ein Body-Mass-Index für Sie berechnet und angezeigt. Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt "Über den Fitness- / Body-Mass-Index".

HINWEIS Sie können Ihr Benutzerprofil jederzeit anzeigen und anpassen.

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

AKTIVITÄTSSTUFE

Die Aktivitätsstufe basiert auf der persönlichen Beurteilung Ihres Trainingspensums, das Sie regelmäßig erfüllen.

AKTIVITÄTS- STUFE	BESCHREIBUNG
KLEIN	Niedrig – Sie absolvieren für gewöhnlich keine sportlichen Aktivitäten
HOBBY	Mittel – Sie nehmen 2-3x pro Woche an sportlichen Aktivitäten (wie Golf, Tennis, Fitnessübungen, Gymnastik) teil.
ATHLET	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).

TRAININGSPROFIL

Um das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM nutzen zu können, müssen Sie das Trainingsprofil einrichten. Sie können 3 verschiedene Trainingsprofile einrichten.

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 Ihres Trainingsprofils als bei einem Hanteltraining verwenden.

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

So richten Sie das Trainingsprofil ein:

1. Drücken Sie auf MODE , um den Modus USER aufzurufen.	<p>The display shows the word 'USER' in a large, stylized font at the top, with 'PF' below it. To the left of the text, the word 'SPEED' is written vertically, and three right-pointing arrows are positioned between 'SPEED' and the main text.</p>
2. Drücken Sie auf SET , um das Trainingsprofil aufzurufen.	<p>The display shows 'EX. 1' in a large, stylized font at the top, with 'PF' below it. To the left of the text, the word 'SPEED' is written vertically, and three right-pointing arrows are positioned between 'SPEED' and the main text.</p>
3. Drücken Sie auf SET , um zwischen 3 Trainingsprofilen zu wählen.	
4. Halten Sie SET gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt. Die Anzeige ändert sich sodann nach einiger Zeit auf "WALK", "JOG" oder "RUN".	<p>The display shows 'T.ACT' in a large, stylized font at the top. To the left of the text, the word 'SPEED' is written vertically, and three right-pointing arrows are positioned between 'SPEED' and the main text.</p>
5. Drücken Sie auf ST / SP / + oder LAP / MEM / - , um die Einstellung "Walk" (Gehen) / "Jog" (Joggen) / "Run" (Sprinten) zu ändern. Taste gedrückt halten, um rasch vorzublättern. Drücken Sie auf SET , um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.	
6. Wiederholen Sie Schritt 5, um weitere Einstellungen zu ändern:	
<ul style="list-style-type: none"> • Untere Herzfrequenzgrenze • Obere Herzfrequenzgrenze • Herzfrequenz-Alarm EIN oder AUS (ON/OFF) • Trainingstimer-Wiederholung EIN oder AUS (ON/OFF) • Trainingstimer oder -distanz / Distanz (wenn Distanz gewählt wird) 	

- Trainingstimer-Stunde (wenn Timer gewählt wird)
- Trainingstimer-Minute (wenn Timer gewählt wird)
- Aufwärmtimer (auf 5, 10, 15 Min. einstellen, um Timer zu aktivieren, oder 0, um Timer zu deaktivieren)
- Cool-Down-Timer (Erholungstimer) EIN oder AUS (ON/OFF)

HINWEIS Die Fortsetzung des Vibrationsmodus wird nach Einstellung der oberen Herzfrequenzgrenze abgefragt, wenn die Ladung der Batterie niedrig ist; diese Warnung ermöglicht Ihnen, den Vibrationsmodus weiterhin auszuführen oder auszuschalten, um Energie zu sparen.

HINWEIS Sobald Sie Ihr Benutzerprofil und die Zielaktivität eingerichtet haben, wird Ihre untere und obere Herzfrequenzgrenze automatisch eingestellt. Sollten die automatischen Einstellungen jedoch nicht Ihren Anforderungen entsprechen, können Sie diese manuell ändern. Wenn Sie die Zielaktivität ändern, werden die Herzfrequenzgrenzen automatisch aktualisiert.

ZIELAKTIVITÄT

Es gibt 3 Stufen der Zielaktivität:

ZIELAKTIVITÄT		MHF%	BESCHREIBUNG
WALK (GEHEN)	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.
JOG (JOGGEN)	A e r o b e s 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.

RUN (LAUFEN)	Anaerobes Training	78-90%	Erzeugt Schnelligkeit und Kraft. Wirkt an der Grenze bzw. oberhalb der Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, baut Muskeln auf und kann nicht über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden.
-----------------	-----------------------	--------	--

MAXIMALE / UNTERE / OBERE HERZFREQUENZGRENZE

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





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

Um Ihre eigenen Herzfrequenzgrenzen manuell zu berechnen, folgen Sie den nachstehenden Anweisungen:

MHF	UNTERE GRENZE	OBERE GRENZE
MHF = 220 - Alter	MHF x unterer Zielaktivitätswert in %. Z.B. Zielaktivität ist GEHEN Untere Grenze = MHF x 65%	MHF x oberer Zielaktivitätswert in %. Z.B. Zielaktivität ist GEHEN Obere Grenze = MHF x 78%

HERZFREQUENZALARM

Sie können den Herzfrequenzalarm im Trainingsprofil wie folgt einstellen:

SYMBOL	BESCHREIBUNG
	Akustischer Alarm und Vibrationsalarm für Herzfrequenz sind ausgeschaltet (OFF)
	Akustischer Alarm für Herzfrequenz ist eingeschaltet (ON) <ul style="list-style-type: none"> • 1 Signalton steht für die Unterschreitung Ihrer unteren Zonengrenze • 2 Signaltöne stehen für die Überschreitung Ihrer oberen Zonengrenze
	Vibrationsalarm für Herzfrequenz ist eingeschaltet (ON)
	Akustischer Alarm und Vibrationsalarm für Herzfrequenzgrenzen sind eingeschaltet (ON)

Wenn der Herzfrequenzalarm aktiviert ist, erscheint ein blinkender Richtungspfeil (oben / unten) in der Anzeige; dieser gibt an, welche Herzfrequenzgrenze Sie über- oder unterschritten haben.

HINWEIS Die Benutzung der Vibrationsfunktion verbraucht die Kapazität der Batterien schneller als der akustische Alarm.

KALIBRIERUNG, GESCHWINDIGKEIT UND ZIELE

KALIBRIERUNG

Bevor Sie die Geschwindigkeits- und Distanzfunktion nutzen können, müssen Sie eine Kalibrierung vornehmen oder Parameter einstellen. Um die Kalibrierung vorzunehmen, legen Sie vorab eine Distanz fest, welche beim Testlaufen als Basis der Geschwindigkeitsberechnung verwendet wird. Sie müssen die voreingestellte Distanz zurücklegen und anschließend die Kalibrierung einstellen. Sie können die Kalibrierung für Laufen und/oder Gehen einstellen. Sie können die Uhr auch ohne Kalibrierung verwenden, die Genauigkeit der Geschwindigkeits- und Distanzmessung ist in diesem Fall jedoch geringer.

So nehmen Sie die Kalibrierung vor:

1. Stellen Sie sicher, dass die Übertragung zwischen Uhr und Brustgurt optimal funktioniert.
2. Drücken Sie auf **MODE**, um den Modus SPEED aufzurufen.
3. Halten Sie **SET** gedrückt, um den Einstellungsmodus aufzurufen.

4. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um die KALIBRIERUNG (Cali) auszuwählen und drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**.



5. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um die Kalibrierung für Gehen oder Laufen auszuwählen. Es wird empfohlen, die Kalibrierungen für Gehen und Laufen getrennt durchzuführen. Die Uhr kann automatisch unterscheiden, ob Sie gehen oder laufen.
6. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um die Kalibrierung auszuwählen ("SET CAL" beginnt zu blinken) oder geben Sie die Kalibrierungsparameter direkt ein ("SET PAR" beginnt zu blinken) und drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**.

Bei erstmaliger Verwendung wählen Sie bitte die Kalibrierung aus. Notieren Sie sich die Kalibrierungsparameter nach der Kalibrierung jeweils für Gehen und Laufen, sodass Sie diese Parameter in Zukunft manuell eingeben können, anstatt erneut eine Kalibrierung durchführen zu müssen. Wenn Sie die Uhr z.B. jemanden leihen, der seine eigene Kalibrierung verwendet, können Sie Ihre Kalibrierungsparameter einfach eingeben, wenn Sie die Uhr wieder selbst benutzen.

7. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um die Distanz auszuwählen, die Sie gehen oder laufen möchten (für beide Varianten werden je 400 m empfohlen) und drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**.
8. Drücken Sie auf **ST / SP / +**, um die Kalibrierung zu starten, und fangen Sie anschließend zu gehen oder laufen an.
9. Nachdem Sie die gewünschte Distanz gegangen oder gelaufen sind, drücken Sie auf **ST / SP / +**, um die Kalibrierung zu beenden.
10. Die Uhr kann feststellen, ob Ihre Kalibrierung in Ordnung ist oder nicht. Wenn Sie eine Fehlermeldung erhalten, versuchen Sie etwas langsamer zu laufen, da sich die Uhr bei einem zu schnellen Laufstil manchmal nicht präzise kalibrieren kann.
11. Wenn die Kalibrierung fehlgeschlagen ist, können Sie sie erneut durchführen, indem Sie auf **SET** drücken und die Schritte 8 und 9 wiederholen, oder Sie können sie beenden, indem Sie auf **ST / SP / +** drücken.

HINWEIS Sie können die Kalibrierung jederzeit beenden, indem Sie auf **ST / SP / +** drücken, und den Einstellungsmodus verlassen, indem Sie auf **MODE** drücken.

HINWEIS Die Geschwindigkeits- und Distanzfunktion ist nur für das Laufen oder Gehen, jedoch nicht für Radfahrer oder Autofahrer vorgesehen.

HINWEIS Die Kalibrierung hängt vom Geh- oder Laufverhalten des Körpers, und sogar von den Laufschuhen ab, die Sie tragen. Wenn daher eine andere Person die Uhr benutzt, muss diese die Kalibrierung erneut durchführen.

HINWEIS Es dauert etwa 10 Sekunden, bis die Uhr auf den Wert "0" zurückkehrt, wenn Sie mit dem Gehen oder Laufen aufhören.

EINHEIT FÜR GESCHWINDIGKEIT UND DISTANZ

So stellen Sie die Einheit ein (km oder Meilen):

1. Drücken Sie auf **MODE**, um den Modus SPEED aufzurufen.
2. Halten Sie **SET** gedrückt, um den Einstellungsmodus aufzurufen.
3. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um die Einstellung UNIT auszuwählen, und drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**.
4. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um zwischen km und Meilen umzuschalten. Drücken Sie auf **SET**, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

GESCHWINDIGKEITSGRENZWERTE

Ihre Uhr verfügt über eine Echtzeit-Geschwindigkeitsmessung. Die durchschnittliche Geschwindigkeit kann während Ihres Fitnessstrainings angezeigt werden. Die obere und untere Geschwindigkeitsgrenze kann vor dem Training eingestellt werden, mit der Option, einen Geschwindigkeitsalarm auszulösen, wenn die obere oder untere Grenze über- bzw. unterschritten wird.

So stellen Sie die Geschwindigkeitsgrenzwerte ein:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um den Modus SPEED aufzurufen.
2. Halten Sie **SET** gedrückt, um den Einstellungsmodus aufzurufen.
3. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um SPEED LIMIT auszuwählen und drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**.
4. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um die untere Grenze zu ändern, drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und die nächste einzugeben.
5. Wiederholen Sie Schritt 4, um die obere Grenze und den Geschwindigkeitsalarm einzustellen.

HINWEIS Optische und akustische Alarmer werden alle 10 Sekunden aktiviert, wenn die untere oder obere Geschwindigkeitsgrenze unter- bzw. überschritten wird. Beim akustischen Alarm weisen 3 kurze Signaltöne darauf hin, dass die untere Grenze unterschritten wurde, 4 kurze Signaltöne geben an, dass die obere Grenze überschritten wurde.

ZIEL(E) EINSTELLEN

Bevor Sie mit dem Training beginnen, können Sie verschiedene Ziele (nach Distanz oder Zeit) einstellen. Es sind 9 verfügbare Gruppen von Zielen vorhanden. Wenn das erste Ziel beendet ist, geht das Gerät automatisch auf das nächste Ziel über, usw., bis alle Ziele erreicht wurden. Dies ist besonders für jene nützlich, die ihr Training auf verschiedene Etappenziele aufteilen möchten.

So stellen Sie Ziele ein:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um den Modus SPEED aufzurufen.
2. Halten Sie **SET** gedrückt, um den Einstellungsmodus aufzurufen.

3. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um TARGET auszuwählen und drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**.



4. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um die Anzahl der Ziele 1 - 9 festzulegen, die Sie absolvieren möchten. Drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**.
5. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um "nach Distanz" oder "nach Zeit" auszuwählen, und drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**.
6. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um das Ziel auszuwählen, das Sie einstellen möchten, und drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**.
7. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **MEM / LAP / -**, um den Einstellungswert (Distanz oder Minute/Sekunde) zu ändern, und drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**.
8. Wiederholen Sie die Schritte 6 und 7, um weitere Ziele einzustellen, oder drücken Sie auf **MODE**, um den Einstellungsmodus zu beenden.

HINWEIS Die Distanz kann von 0,10 – 99,99 km und die Zeit von 00'01" -99'59" eingestellt werden.

ZIELFUNKTION VERWENDEN

So starten / beenden Sie die Zielfunktion:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um den Modus SPEED aufzurufen.
2. Drücken Sie auf **ST / SP / +**, um das erste Ziel zu starten.
3. Sie können auf **ST / SP / +** drücken, um jedes einzelne Ziel zu unterbrechen / fortzusetzen, ODER Sie können jedes einzelne Ziel überspringen, indem Sie **ST / SP / +** gedrückt halten; 3 kurze Signaltöne weisen darauf hin, dass ein Ziel übersprungen wurde.
4. Wenn alle Ziele erreicht wurden, erfolgt ein langer Signalton und "FINISH" beginnt zu blinken.

HINWEIS Sie können alle Ziele jederzeit zurücksetzen, indem Sie **SET** gedrückt halten.

Während Ihres Fitnessstrainings können Sie folgende Daten überprüfen, indem Sie auf **SET** drücken:

- Restliche Zieldistanz / -zeit und Geschwindigkeit
- Restliche Zieldistanz / -zeit und Herzfrequenz
- Uhrzeit und Tempo
- Gesamtdistanz für alle absolvierten Ziele und durchschnittliche Geschwindigkeit
- Gesamtzeit und durchschnittliches Tempo

HINWEIS Das Tempo ist die erforderliche Zeit (in MM'SS"), um einen Kilometer oder eine Meile zu zurückzulegen.

ZIELDATEN ANZEIGEN, WENN DAS FITNESSTRAINING UNTERBROCHEN ODER BEENDET WURDE

So rufen Sie gespeicherte Leistungswerte für einzelne Ziele ab:

1. Drücken Sie auf **ST / SP / +**, um die Zielfunktion zu unterbrechen oder zu beenden.
2. Drücken Sie auf **LAP / MEM / -**, um den Speichermodus aufzurufen. Ein Kilometerzähler (Odometer) wird angezeigt.
3. Drücken Sie auf **SET**, "ALL" beginnt zu blinken. Drücken Sie anschließend auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um die Anzeige des gesamten Speichers oder eines einzelnen Speicherwerts auszuwählen.
4. Drücken Sie auf **SET**, um jeden Wert anzuzeigen.

Es können folgende Werte für jedes einzelne Ziel angezeigt werden:

- Verbrauchte Zeit und durchschnittliche Geschwindigkeit
- Zurückgelegte Distanz und durchschnittliches Tempo
- Durchschnittliche Herzfrequenz

Es können folgende Werte für die Gesamtleistung angezeigt werden:

- Gesamte verbrauchte Zeit und durchschnittliche Geschwindigkeit
- Gesamte zurückgelegte Distanz und höchstes Tempo
- Durchschnittliches Tempo und durchschnittliche Herzfrequenz

HINWEIS Der Kilometerzähler ermittelt die gesamte zurückgelegte Distanz nach einer Systemrücksetzung. Er wird gemeinsam von den Modi SPEED, TRAIN und CHRONO verwendet. Um den Kilometerzähler zurückzusetzen, halten Sie **SET** gedrückt.

ÜBER DAS INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM

Das intelligente Trainingsprogramm ermöglicht Ihnen, Ihre Trainingszyklen wirksam zu vollenden. Es führt Sie durch eine 5-minütige Aufwärmphase (Voreinstellung) bis zum Ende Ihres Übungsprogramms. Darüber hinaus überwacht es Ihre Herzfrequenz und alarmiert Sie, wenn Sie den gewählten Herzfrequenzbereich verlassen; das Programm informiert Sie auch über die verbrauchten Kalorien und die prozentuale Fettverbrennung.

DAS INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM VERWENDEN

Das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM überwacht Ihre Trainingsleistung, sobald Sie Ihr Benutzer- und Trainingsprofil eingegeben haben.

HINWEIS Sie können das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM nicht verwenden, während die Stoppuhr läuft.

So rufen Sie das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM auf:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um den Modus TRAIN aufzurufen.



2. Halten Sie **SET** gedrückt. Drücken Sie anschließend auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um eines der 3 Trainingsprofile auszuwählen. Drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**.



3. Um den Countdown-Timer für die Aufwärm-, Trainings- oder Erholungsphase zu starten oder zu beenden, drücken Sie auf **ST / SP / +**. Wenn Sie einen beliebigen Countdown-Timer beendet haben, können Sie erneut auf **ST / SP / +** drücken, um ihn fortzusetzen. Am Ende jeder Countdown-Phase hören Sie einen Signalton.
- 3 kurze Signaltöne = Aufwärmzeit beendet
 - 1 langer Signalton = Trainingszeit oder -distanz beendet
 - 6 kurze Signaltöne = Erholungszeit beendet
4. Um einen Timer zu überspringen und zum nächsten überzugehen, halten Sie **ST / SP / +** gedrückt.
5. Um den Timer zurückzusetzen, halten Sie **SET** gedrückt.

Die Reihenfolge des Timermodus lautet:

- Aufwärmzeit
 - Das Aufwärmen wird nicht angezeigt, wenn es im Trainingsprofil auf "0" gestellt wurde.
- Trainingszeit oder -distanz
 - Die Trainingszeit oder -distanz ist im Trainingsprofil eingestellt.
- Ruhezeit
 - Die Ruhezeit (Erholungszeit) ist automatisch auf 3 Minuten eingestellt und kann nicht geändert werden. Wenn der Timer den Wert "0" erreicht, blinkt die Erholungsherzfrequenz.

HINWEIS Sie können den Erholungstimer aktivieren oder deaktivieren, indem Sie die Einstellung Ein / Aus (On / Off) im Trainingsprofil wählen (siehe "Trainingsprofil einstellen - Schritt 6).

DATEN BEI AUSFÜHRUNG DES INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMMS ANZEIGEN

Drücken Sie während des Countdowns für die Aufwärm-, Trainings- oder Ruhezeit auf **SET**, um zwischen folgenden Bildschirmanzeigen umzuschalten und diese anzuzeigen:

Restliche Aufwärm- / Trainings- / Ruhezeit mit aktueller Herzfrequenz:

		
<ul style="list-style-type: none"> Aktuelle Kalorien und prozentuale Fettverbrennung 		
<ul style="list-style-type: none"> Zurückgelegte Distanz und Geschwindigkeit 		
<ul style="list-style-type: none"> Uhrzeit mit Tempo 		

SPICHERWERTE DES INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMMS ANZEIGEN

Wenn das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM beendet wurde, drücken Sie auf **LAP / MEM / -**, um den Speichermodus aufzurufen. Der Kilometerzähler wird angezeigt; drücken Sie anschließend auf **SET**, um folgende Datensätze anzuzeigen:

- Gesamtzeit und maximale Herzfrequenz
- Erholungsherzfrequenz und durchschnittliche Herzfrequenz
- Gesamte Kalorien und prozentuale Fettverbrennung
- In Zonenzeit: Aufgewendete Zeit ohne Über- oder Unterschreitung Ihrer oberen oder unteren Herzfrequenzgrenze
- Über Zonenzeit: Aufgewendete Zeit oberhalb Ihrer oberen Herzfrequenzgrenze
- Unter Zonenzeit: Aufgewendete Zeit unterhalb Ihrer unteren Herzfrequenzgrenze
- Durchschnittliches Tempo und durchschnittliche Geschwindigkeit
- Distanz und maximale Geschwindigkeit

HINWEIS Sie können das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM, die Stoppuhr und die Zielfunktion nicht gleichzeitig verwenden.

ERHOLUNGSHERZFREQUENZ

Ihre Erholungsherzfrequenz ist ein gutes Kennzeichen für die Fitness Ihres Herz-Kreislauf-Systems. Je schneller sich Ihre Herzfrequenz nach dem Training erholt, desto besser sind Sie in Form. Die Uhr verwendet eine zeitbezogene Erholungsmethode, die Ihre Erholungsherzfrequenz 3 Minuten nach dem Training überprüft.

Vergleichen Sie Ihre Erholungsherzfrequenz zwischen den Trainingseinheiten, um die Auswirkung Ihres Trainings zu kontrollieren.

STOPPUHR

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. Sie können auch Messungen der Runden- und Splitzeit (Zwischenzeit) mit der Stoppuhr-Funktion vornehmen.

Um die Stoppuhr-Funktion bestmöglich zu nutzen, müssen Sie Ihr Benutzer- und Trainingsprofil fertigstellen. Wenn Sie die Einstellung Ihres Benutzerprofils nicht durchgeführt haben, können Sie die Funktionen für Kalorien und prozentuale Fettverbrennung nicht nutzen.

- Drücken Sie auf **MODE**, um den Modus **CHRONO** aufzurufen. Sie können nun folgende Funktionen ausführen:

AUFGABE	ANLEITUNG
Stoppuhr starten	ST / SP / + drücken.
Stoppuhr unterbrechen / fortsetzen	ST / SP / + drücken.
Zurücksetzen	SET gedrückt halten.
Runde speichern	<p>LAP / MEM / - drücken, während die Stoppuhr ausgeführt wird.</p> <p>HINWEIS Es können insgesamt bis zu 60 Runden oder 99 Std:59 Min gespeichert werden.</p>
Trainingsprofil für Stoppuhr auswählen	<ol style="list-style-type: none"> 1. SET gedrückt halten. 2. Auf ST / SP / + oder LAP / MEM / - drücken, um eines der 3 Trainingsprofile auszuwählen. Zur Bestätigung auf SET drücken.
Autom. Runde einschalten / ausschalten (On / Off)	<p>Nach der Auswahl des Trainingsprofils erscheint die Einstellung AUTO-LAP on/off.</p> <p>Auf ST / SP / + oder LAP / MEM / - drücken, um eine Auswahl vorzunehmen. Zur Bestätigung auf SET drücken.</p> <p>Wenn AUTO-LAP eingeschaltet ist, wird automatisch eine Rundenzeit ermittelt, sobald Sie eine voreingestellte Distanz zurückgelegt haben (z.B. 1,0 km).</p> <p>HINWEIS Wenn die automatische Rundenfunktion (nach Distanz) ausgewählt wurde, wird die Stoppuhr unterbrochen, sofern die Geschwindigkeit bei Null liegt.</p>

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.

DATEN BEI AUSFÜHRUNG DER STOPPUHR / RUNDE ANZEIGEN

Drücken Sie während der Verwendung der Stoppuhr- oder Rundenfunktionen auf **SET**, um zwischen folgenden Bildschirmanzeigen umzuschalten und diese anzuzeigen:

- Gesamtzeit / Splitzeit und aktuelle Herzfrequenz
- Rundenzeit und aktuelle Herzfrequenz
- Aktueller Kalorienverbrauch und prozentuale Fettverbrennung
- Distanz und Geschwindigkeit
- Uhrzeit mit Tempo

Wenn die Ladung der Batterie zu niedrig ist und eine Rundenzeit ermittelt werden soll, erscheint diese Anzeige; es werden dann keine weiteren Runden mehr gespeichert.



WERTE DES GESAMT- ODER RUNDENSPEICHERS ANZEIGEN

So zeigen Sie den Speicher an:

1. Die Stoppuhr muss beendet werden (auf **ST / SP / +** drücken).

2. Drücken Sie auf **LAP / MEM / -**, um den Speichermodus aufzurufen. Der Kilometerzähler (Odometer) wird angezeigt.



3. Drücken Sie auf **SET**, "ALL" beginnt zu blinken. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **LAP / MEM / -**, um den Gesamtspeicher oder einen einzelnen Rundenpeicher anzuzeigen.



4. Drücken Sie auf **SET**, um jeden Datensatz anzuzeigen.

Für den Gesamtspeicher erscheinen die Datensätze in der nachstehenden Reihenfolge:

- Gesamtzeit und maximale Herzfrequenz
- Gesamtzeit und durchschnittliche Herzfrequenz
- Gesamter Kalorienverbrauch und prozentuale Fettverbrennung
- In Zonenzeit: Aufgewendete Zeit ohne Über- oder Unterschreitung Ihrer oberen oder unteren Herzfrequenzgrenze
- Über Zonenzeit: Aufgewendete Zeit oberhalb Ihrer oberen Herzfrequenzgrenze
- Unter Zonenzeit: Aufgewendete Zeit unterhalb Ihrer unteren Herzfrequenzgrenze
- Durchschnittliches Tempo und durchschnittliche Geschwindigkeit
- Distanz und maximale Geschwindigkeit

Für jede einzelne Runde erscheinen die Datensätze in der nachstehenden Reihenfolge:

- Rundenzeit und Rundenzahl
- Rundenzeit und maximale Herzfrequenz
- Splitzeit und durchschnittliche Herzfrequenz
- Kalorien und prozentuale Fettverbrennung – pro Runde
- In Zonenzeit – pro Runde
- Über Zonenzeit – pro Runde
- Unter Zonenzeit – pro Runde
- Durchschnittliches Tempo und durchschnittliche Geschwindigkeit
- Distanz und maximale Geschwindigkeit

ÜBER DEN FITNESS- / BODY-MASS-INDEX

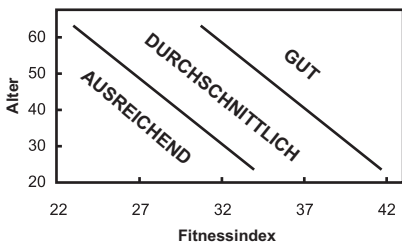
FITNESSINDEX

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 (VO2 Max) definiert.

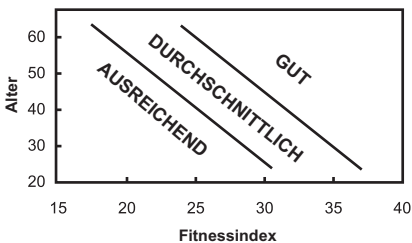
Die Lungen, das Herz, das Blut, das Kreislaufsystem und die arbeitenden Muskeln sind Einflußfaktoren, welche sich auf die Höhe des VO2 Max auswirken. Die Maßeinheit der VO2 Max ist ml/kg und Min..

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

FITNESSINDEX FÜR MÄNNER



FITNESSINDEX FÜR FRAUEN



BODY-MASS-INDEX

Ihr Body-Mass-Index ist ein Messwert für die relativen Prozentsätze der Fett- und Muskelmasse im menschlichen Körper.

GESUNDHEITS-INDIKATION	BMI-BEREICH	BESCHREIBUNG
Untergewicht	Kleiner als 18,5	Ihr Körpergewicht liegt derzeit unter dem Durchschnitt. Achten Sie auf eine gesunde, regelmäßige Ernährung und absolvieren Sie ein sportliches Trainingsprogramm, um Ihren Gesundheitszustand auf eine empfohlene Stufe zu verbessern.
Empfohlen	18,5 bis 24,9	Ihre Gesundheit ist auf einer empfohlenen Stufe. Halten Sie eine ausgewogene Ernährung bei und betätigen Sie sich sportlich, um Ihren aktuellen Gesundheitszustand zu erhalten.
Übergewicht	25,0 bis 29,9	Ihr Körpergewicht liegt möglicherweise über dem Normalwert. Erhöhen Sie Ihre körperliche Betätigung und erarbeiten Sie einen Diätplan, um Ihr Risiko für ernsthafte Erkrankungen zu verringern.
Fettleibigkeit	30,0 oder größer	Auf dieser Stufe tragen Sie ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hohen Blutdruck und andere Krankheiten. Suchen Sie Ihren Arzt auf, um einen geeigneten Gesundheits- und Fitnessplan aufzustellen.

HINWEIS Die obigen Angaben zum BMI basieren auf Richtlinien der Welt-gesundheitsorganisation 2004.

IHRE FITNESSWERTE ANZEIGEN

Drücken Sie auf **MODE**, um den Modus **USER** aufzurufen. Drücken Sie anschließend auf **LAP / MEM / -**, um Ihren Fitness- und Body-Mass-Index anzuzeigen.



HINWEIS Wenn Sie Ihr Benutzerprofil nicht fertiggestellt haben, werden diese Werte nicht angezeigt und "- -" erscheint in der Anzeige.

PFLEGEANLEITUNG

Um sicherzustellen, dass Sie den größtmöglichen Nutzen aus diesem Produkt ziehen, beachten Sie bitte die nachfolgenden Hinweise:

- Reinigen Sie Uhr und Brustgurt sorgfältig nach jeder Trainingseinheit. Lagern Sie das Produkt niemals in feuchtem Zustand.
- Verwenden Sie ein weiches, leicht feuchtes Tuch. Nehmen Sie keine scheuernden oder ätzenden Reinigungsmittel, da diese das Gerät beschädigen 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.
- Sie dürfen den Senderteil des Brustgurts nicht knicken oder dehnen.
- Setzen Sie das Gerät keiner übermäßigen Gewalteinwirkung oder Stößen aus, und halten Sie es von Staub, Temperaturschwankungen oder Feuchtigkeit sowie längerer, direkter Sonnenbestrahlung fern, da dies zu Funktionsstörungen führen kann.
- Nehmen Sie keine Änderungen an den internen Komponenten des Geräts vor. Dies kann zum 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.
- Werfen Sie dieses Produkt nicht in den normalen Hausmüll. Die getrennte Entsorgung dieser Abfallart zur speziellen Aufbereitung ist unbedingt erforderlich.

AKTIVITÄTEN IM FREIEN UND IM WASSER

Die Uhr ist bis 50 m wasserfest. Der Brustgurt ist spritzwassergeschützt, sollte jedoch nicht bei Aktivitäten unter Wasser getragen werden, da unter Wasser keine Übertragung der Herzfrequenz möglich ist. Die Richtlinien zur korrekten Benutzung finden Sie in der nachstehenden Tabelle:





					
	REGEN- SPRITZER, USW.	DUSCHEN (NUR MIT WARMEN/ KALTEN WASSER)	LEICHTES SCHWIMMEN / IN FLACHEM WASSER	TAUCHEN IN FLACHEM WASSER/ SURFEN/ WASSER- SPORT	SCHNORCHELN / TAUCHEN IN TIEFEM WASSER
Uhr 50 m / 165 ft	OK	OK	OK	NEIN	NEIN

Wenn Sie die Uhr für sportliche Aktivitäten im Wasser oder im Freien benutzen, beachten Sie bitte die nachfolgenden Richtlinien:

- Drücken Sie die Tasten nicht unter Wasser oder mit feuchten Fingern.
- Spülen Sie das Gerät nach Verwendung mit Wasser und einer milden Seife ab.
- Verwenden Sie das Gerät nicht in heißem Wasser.

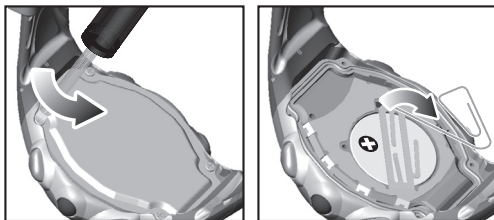
BATTERIEN

Die Armbanduhr und der Herzfrequenz-Brustgurt benötigen jeweils eine Batterie des Typs CR2032 3V. Beide sind bereits in den Geräten enthalten. Die Batteriewarnanzeigen finden Sie in der nachstehenden Tabelle.

SYMBOL FÜR SCHWACHE BATTERIE	BESCHREIBUNG
	Die Batterie ist zu schwach, um die Hintergrundbeleuchtung zu aktivieren
	Die Batterie ist zu schwach, um den Vibrationsalarm zu aktivieren
	Die Batterie der Uhr ist schwach; Vibrationsalarm und Hintergrundbeleuchtung können nicht verwendet werden
	Die Batterie des Brustgurts ist fast zu schwach, um ein Signal an die Uhr zu übermitteln

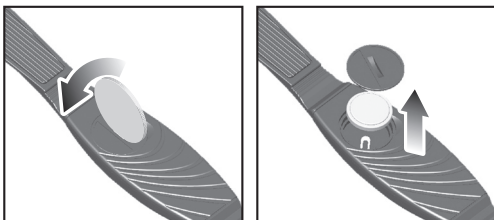
Die Batterien sind üblicherweise nach einem Jahr verbraucht. Es wird dringend empfohlen, dass Sie sich an Ihren Händler oder unsere Kundendienststelle wenden, wenn Sie die Batterien wechseln müssen.

So wechseln Sie die Batterie der Uhr:



1. Lösen Sie die Schrauben und entfernen Sie die Rückplatte.
2. Lösen Sie den Haken der Haltefeder mit einem dünnen, stumpfen Gegenstand und heben Sie diese vorsichtig an.
3. Entnehmen Sie die alte Batterie und schieben Sie die neue Batterie so ein, dass der Pluspol (+) nach oben zeigt.
4. Befestigen Sie die Batteriehalterfeder und schrauben Sie die Rückplatte wieder auf das Gerät.

So wechseln Sie die Batterie es Brustgurts:



1. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel mit einer Münze durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn.
2. Entnehmen Sie die alte Batterie und legen Sie die neue Batterie so ein, dass der Pluspol (+) nach oben zeigt.
3. Bringen Sie den Batteriefachdeckel durch Drehen im Uhrzeigersinn wieder an, bis er festsetzt.

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 Batterien und kleine Gegenstände daher unbedingt von Kindern 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.

TECHNISCHE DATEN

UHR

Uhrzeitformat	12- / 24-Std.
Datumsformat	TT / MM oder MM / TT
Jahresformat	1-2050 (autom. Kalender)
Alarm	Alarm mit Einstellungen für täglich, werktags und Wochenende

STOPPUHR

Stoppuhr	99:59:59 (HH:MM:SS)
Auflösung	1/100Sek
Rundenzähler	60 Runden teilen 99:59:59
Autom. Runde - Distanz	0,01 bis 99,99 km oder Meilen

INTELLIGENTES TRAININGSPROGRAMM

Aufwärmtimer	Auf 5, 10, 15, oder 0 Min. einstellbar
Trainingstimer	99:59:00 (HH:MM:SS)
Maximale Anzahl von Wiederholungen des Trainingstimers	9
Erholungstimer	Nach Zeit: 99:59:00 (HH:MM:SS) Nach Distanz: 0,1 bis 99,99 km ODER 0,1 bis 99,99 Meilen
	3 Min. fester Zeitraum

LEISTUNGSKONTROLLE

Herzfrequenz(HF)-Alarm	Vibration / akustisch / optisch
HF-Messbereich	30-240 bpm (Schläge pro Minute)
Unterer HF-Einstellbereich	30-220 bpm (Schläge pro Minute)
Oberer HF-Einstellbereich	80-240 bpm (Schläge pro Minute)
Kalorienberechnung	0-9.999 kcal
Berechnung d. prozentualen Fettverbrennung	0-99%

GESCHWINDIGKEITSFUNKTIONEN

Geschwindigkeitsbereich	0 bis 40,0 km/h (0 bis 24,8 mi/h)
Distanz	0 bis 9999,99km (0 bis 6211,17 Meilen)
Distanzabweichung	Max. 8% (näherungsweise)
Kilometerzähler	0 bis 99.999 km (0 bis 62.111 Meilen)
Tempo	0 bis 99'59" (MM'SS") pro km oder Meile
Maximale Anzahl von Zieldistanz / -zeit in Modus SPEED	9
Zieldistanz in Modus SPEED	0,10 bis 99,99 km oder Meilen
Zielzeit in Modus SPEED	00'01" bis 99'59"(MM:SS)
Untere Geschwindigkeitsgrenze	0,1 bis 39,9 km/h oder mi/h

Obere Geschwindigkeitsgrenze	0,2 bis 40,0 km/h oder mi/h (Obere Grenze = untere Grenze + 0,1 km/h oder mi/h)
------------------------------	---

ÜBERTRAGUNG

Reichweite	62,5 cm – kann bei schwacher Batterie geringer sein
------------	---

WASSERFESTIGKEIT

Uhr	50 m (ohne Tastenbetätigung)
Brustgurt	Spritzwassergeschützt

STROMVERSORGUNG

Uhr	1 Lithium-Batterie CR2032 3V
Brustgurt	1 Lithium-Batterie CR2032 3V

BETRIEBSUMGEBUNG

Betriebstemperatur	5°C - 40°C (41°F - 104°F)
Lagertemperatur	-20°C - 70°C (-4°F - 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.

- Halten Sie Ihre Uhr wasserfest.
- Vermeiden Sie chemische Substanzen (Benzin, Chlor, Parfüms, Alkohol, Haarsprays, usw.)
- Vermeiden Sie es, das Gerät übermäßiger Hitze auszusetzen.
- Lassen Sie Ihre Uhr jährlich bei einer zugelassenen Service-Stelle warten.
- 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 Schaltungen, da sonst die Gefahr eines Stromschlags besteht.
- Seien Sie vorsichtig beim Umgang mit allen Batterietypen.

- Entfernen Sie alle Batterien, wenn Sie das Produkt über einen längeren Zeitraum lagern.
- Benutzen Sie den Brustgurt nicht in Flugzeugen oder Krankenhäusern. Die Verwendung von Hochfrequenz-Produkten kann Funktionsstörungen in den Steuergeräten von anderen technischen Einrichtungen verursachen.
- Setzen Sie das Produkt keinen Schlägen oder Stößen aus.
- Überprüfen Sie alle Hauptfunktionen des Geräts, wenn dieses längere Zeit nicht benutzt wurde. Sorgen Sie für eine regelmäßige Kontrolle und Reinigung Ihres Geräts.
- Richten Sie sich bei der Entsorgung dieses Produkts nach den örtlichen Verordnungen der Abfallbeseitigung.

ÜBER OREGON SCIENTIFIC

Besuchen Sie unsere Website (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

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt Oregon Scientific, dass der Herzfrequenzmesser SE300 mit den grundlegenden Anforderungen und anderen relevanten Vorschriften der Richtlinien EMC 89/336/CE übereinstimmt. Eine Kopie der unterschriebenen und mit Datum versehenen Konformitätserklärung erhalten Sie auf Anfrage über unseren Oregon Scientific Kundendienst.

