



4 UHRMODUS

A: Anzeige der aktuellen Herzfrequenz
 B: Aktuelle cardiovaskuläre Stärke in Prozent im Vergleich zu Ihrem Altersmaximalimpuls (MPL) (Maximum Pulse Limit; siehe "Finden Ihrer Pulswerte")
 C: Anzeige des voreingestellten Pulshöchstwertes
 D: Anzeige des voreingestellten Pulsmindestwertes
 E: Uhranszeige
 F: Zeitanzeige in Sekunden ***** Pro Sekunde ein Abschnitt
 G: Uhrmodus-Symbol
 H: Symbol des voreingestellten Pulswertes
 I: Aktueller Puls liegt über dem voreingestellten Pulshöchstwert
 J: Aktueller Puls liegt über dem voreingestellten Pulsmindestwert
 K: Aktueller Puls liegt im voreingestellten Pulsbereich
 L: Symbol des visuellen Alarms

5 EINSTELLEN DER UHR

Halten Sie die S-Taste und gleichzeitig die M-Taste für ca. 4 Sekunden gedrückt. Daraufhin beginnt die Minuten-Anzeige zu blinken. Drücken Sie die S-Taste, um die Minuten einzustellen. Halten Sie die S-Taste gedrückt, so läuft die Minutenanzeige schneller durch. Drücken Sie die M-Taste, um dann die Stunden einzustellen. Drücken Sie auch hier die S-Taste, um die Stunden einzustellen. Wenn Sie nun die M-Taste drücken, beginnt die Stunden- und die Minutenanzeige zu blinken.

6 12/24-STUNDEN, ANZEIGE UMSCHALTEN

Wenn Sie bei der blinkenden Minuten- und Stundenanzeige (S. Punkt 5) die S-Taste drücken, so schalten Sie die Uhr in den 12-Stunden-Modus um. Drücken Sie nun die M-Taste, um die Uhreinstellung zu beenden und den Uhrmodus zu starten.

7 UMSCHALTEN DER BETRIEBSART

Drücken Sie die M-Taste, um zum Durchschnittspulsmodus und danach zu den anderen Modi zu gelangen.

ZURÜCKSETZEN DER UHR
 Drücken Sie die M-Taste um in den Uhrmodus zu wechseln. Drücken Sie nun die S-Taste und die M-Taste für ca. 4 Sekunden gleichzeitig. Die Minuten-Anzeige blinkt und ist nun zurückgesetzt.

RÜCKSETZEN DES MODUS
 In [M], [M], [T] sowie [E] Modus (s. unten) können Sie die Daten zurücksetzen, indem Sie die M-Taste und die S-Taste einmal gleichzeitig drücken.

ALTERSEINSTELLUNG ÄNDERN
 Schalten Sie mittels der M-Taste in den [Effizienzmodus]. Drücken Sie die S-Taste für ca. 8 Sekunden, so schaltet die Uhr in die Einstellung des Alter um (zur Einstellung vgl. oben).

TRAININGSPROGRAMME ÄNDERN
 Schalten Sie mittels der M-Taste in den [Stopuhrmodus]. Drücken Sie die S-Taste für ca. 8 Sekunden, so schaltet die Uhr in die Einstellung der Trainingsprogramme (zur Einstellung vgl. oben).

8 DURCHSCHNITTPULSMODUS (A-MODUS)

A: Anzeige der aktuellen Herzfrequenz
 B: Aktuelle cardiovaskuläre Stärke in Prozent im Vergleich zu Ihrem Altersmaximalimpuls (MPL)
 C: Anzeige des voreingestellten Pulshöchstwertes
 D: Anzeige des voreingestellten Pulsmindestwertes
 E: Anzeige des Durchschnittspulses gemäß eingestellten Meßintervalls
 F: Aktuelle cardiovaskuläre Stärke in Prozent pro Abschnitt (=10%)
 G: [A] Symbol für Durchschnittspulsmodus
 H: Anzeige für voreingestellten Pulswertes (entspricht UHRMODUS)
 I: AM/PM-Anzeige für 12-Stunden-Modus
 J: [Batterieschwach]-Anzeige
 K: [Symbol des visuellen Alarms]

9 MAXIMALPULSMODUS (M-MODUS)

A: Anzeige der aktuellen Herzfrequenz
 B: Aktuelle cardiovaskuläre Stärke in Prozent im Vergleich zu Ihrem Altersmaximalimpuls (MPL)
 C: Anzeige des voreingestellten Pulshöchstwertes
 D: Anzeige des voreingestellten Pulsmindestwertes
 E: Stopuhranzeige
 F: Aktuelle cardiovaskuläre Stärke in Prozent pro Abschnitt (=10%)
 G: [T] Symbol für Stopuhrmodus
 H: Anzeige für voreingestellten Pulswertes (entspricht UHRMODUS)
 I: AM/PM-Anzeige für 12-Stunden-Modus
 J: [Batterieschwach]-Anzeige
 K: [Symbol des visuellen Alarms]

10 STOPUHR (T-MODUS "TIMER")

Wenn Sie im Maximalpulsmodus die M-Taste drücken, gelangen Sie zur Stopuhr. Das [T]-Symbol blinkt noch nicht. Wenn Sie nun die S-Taste drücken, aktivieren Sie die Stopuhr und das [T]-Symbol beginnt zu blinken. Wenn Sie nochmals die S-Taste betätigen, stoppt die Uhr und das [T]-Symbol hört auf zu blinken. Bei nochmaliger Betätigung der S-Taste wird die Zeit weitergezählt. Drücken Sie stattdessen die S-Taste und die M-Taste gleichzeitig, so wird die Uhr zurückgesetzt. Die Stopuhr zeigt folgende Bereiche an: 00:00:00 (Minute: Sekunde: Hundertstelssekunde) bis 09:59:59 (Stunde: Minute: Sekunde)

ZUR INFORMATION: Im [T] Stopuhrmodus bei aktivierter Stopuhr
 Schaltet die Uhr nicht automatisch in den Energiesparmodus (s. unten) um, um die Batterien zu schonen. Halten Sie die Stopuhr an oder schalten Sie in einen anderen Modus, um den Energiesparmodus zu aktivieren.

11 EFFIZIENZMODUS (E-MODUS)

A: Anzeige der aktuellen Herzfrequenz
 B: Prozentuale Ausnutzung der voreingestellten Trainingszeit
 Formel: % = $\frac{\text{Gesamtzeit über voreingestelltem Pulsmindestwert}}{\text{Voreingestellte Trainingszeit}} \times 100\%$
 C: Anzeige des voreingestellten Pulshöchstwertes
 D: Anzeige des voreingestellten Pulsmindestwertes
 E: Voreingestellter Trainingszeit (Countdown)
 F: Voreingestellte Trainingszeit - Gesamtzeit über Pulsmindestwert
 G: Aktuelle cardiovaskuläre Stärke in Prozent pro Abschnitt (=10%)
 H: [E] Symbol für Effizienzmodus
 I: AM/PM-Anzeige für 12-Stunden-Modus
 J: [Batterieschwach]-Anzeige
 K: [Symbol des visuellen Alarms]

12 ENERGIESPARMODUS

Wenn die Uhr länger als zwei Minuten kein Signal oder keine Eingabe erhält, schaltet die Uhr automatisch in den Energiesparmodus. Nur noch die Uhrzeit und das Uhrsymbol werden angezeigt. Wenn Sie eine der Taste drücken, schaltet die Uhr automatisch wieder in den normalen Modus. Der Energiesparmodus wird nicht aktiviert, wenn die Stopuhr Aktiviert und angezeigt ist oder wenn noch eine Einstellung vorzunehmen ist.

FINDEN "IHRER" PULSZIELWERTE

Es ist wichtig, daß Sie im richtigen Pulsbereich trainieren. Wir empfehlen, Ihren Arzt zu ziehen, um die richtigen Werte zu finden. Eine Untersuchung hat ergeben, daß eine optimale Fettverbrennung dann stattfindet, wenn die Pulsrate (BPM, Beats Per Minute, Schläge pro Minute) zwischen 55% und 65% Ihres Maximalpulses (MPL Maximum Pulse Limit) liegt. Als Hilfe kann Ihnen die unten angegebene Tabelle dienen.

1. FETTVERBRENNUNGSBEREICH

Ihre Pulsfrequenz sollte während des Trainings zwischen 55% und 65% Ihres Maximalpulses liegen, wenn Sie Neuling sind oder nur wenig trainieren.

2. CARDIOVASCULÄRE STÄRKUNGSZONE

Personen mit guter Kondition und Fortgeschrittene können einen Pulswert von 65% bis 85% des Maximalpulses einstellen, um das Herz stärker zu belasten und somit zu stärken.

Alter	20	25	30	35	40	45	50	55	60
Maximalpuls	200	195	190	185	180	175	170	165	160
85% d. Max. Puls	170	166	162	157	153	149	145	140	136
65% d. Max. Puls	130	127	124	120	117	114	111	107	104
55% d. Max. Puls	110	107	105	102	99	96	94	91	88

FEHLERBEHEBUNG

- Keine Pulsanzeige
 - Transmitter nicht korrekt angebracht
 - Schwache oder leere Transmitterbatterie
- Schwarze Anzeige
 - Die Temperatur ist zu hoch
 - Uhr zu lange direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt
- Keine Anzeige
 - Leere Batterie
 - Uhrbatterie nicht korrekt angebracht
- Anzeige schaltet ab
 - Batteriekontakt nicht richtig gegeben, kontrollieren
- Falsche Daten werden angezeigt
 - Reset ausführen
- Energiesparmodus wird nicht gestartet
 - Einstellungen noch beendet
 - Stopuhrmodus ist aktiviert oder angezeigt