

Einleitung 1

Lesen Sie vor Gebrauch diese Anleitung aufmerksam durch und bewahren Sie sie für den weiteren Gebrauch auf. Falls Sie die Uhr einmal weitergeben, legen Sie bitte auch diese Anleitung dazu.

Diese Herzfrequenzmessuhr dient der Überwachung der Herzfrequenz während sportlicher Aktivitäten.

Die Uhr hat einen Einstell- und einen Trainingsmodus: Im Einstellmodus (ab Punkt 10) können Sie die folgenden Einstellungen vornehmen bzw. ablesen:

- Uhrzeit, Reisezeit, Datum und Alarm
- Sprache, Geschlecht, Geburtstags Erinnerung, Gewicht, Größe, Ruhepuls und Fitnessstand
- Trainingzone anhand automatischer Vorgabe oder manueller Eingabe
- Ablauf des Trainingsintervalls oder Erholungsintervalls anhand einer bestimmten Herzfrequenz oder nach einer vorgegebenen Zeit einstellen
- zu verbrennende Kalorienzahl einstellen
- Einstellen einer Sportart (Aktivität) zur Berechnung
- Signalton und Beleuchtung einstellen

Im Trainingsmodus (ab Punkt 26) können Sie die folgenden Trainingsfunktionen nutzen bzw. einstellen:

- Stoppuhr mit Rundenzeitmessung
- einen von 7 verschiedenen Trainingsabläufen wählen
- Training mit Herzfrequenzmessung
- Trainingsdaten graphisch oder in Zahlen auswerten

Tastenfunktionen 2



Betätigen Sie die Funktionstasten niemals unter Wasser, da sonst Feuchtigkeit in das Gehäuse eindringen kann.

Batterie wechseln 3

- Öffnen Sie den Batteriefachdeckel, indem Sie einen flachen Gegenstand in die Vertiefung setzen und ihn nach links drehen. Reinigen Sie die Batteriekontakte und die neue Batterie vor dem Einlegen.
- Legen Sie eine Batterie Typ CR 2032 mit dem Pluspol nach oben zeigend in das Batteriefach ein und schließen Sie den Deckel danach sorgfältig.

Erschöpfte Batterien müssen umgehend entfernt werden!

Sprache auswählen 4

- Nach dem Einsetzen der Batterie in die Uhr erscheint zunächst das CRANE SPORTS-Logo. Anschließend kann die Menüsprache ausgewählt werden.
- Über die AB-Taste können Sie Englisch oder Deutsch als Menüsprache wählen und Ihre Auswahl mit der EINGABE-Taste bestätigen. Die Anzeige wechselt zur nächsten Abfrage.

Schnellstart 5

- Bestätigen Sie die Anzeige Schnellstart mit der EINGABE-Taste, um mit vorprogrammierten Einstellungen direkt mit dem Training zu beginnen.
- Wenn Sie diesen Punkt wählen, lesen Sie bitte unter dem Menüpunkt Trainingsmodus (Punkt 28) weiter.
- Andernfalls drücken Sie die RÜCK-Taste, um zum Einstellmodus zu gelangen. Der Einstellmodus wird ab dem Punkt 10 beschrieben.

Stromspar-Modus 6

Wenn innerhalb von 5 Minuten keine Herzzeitigkeit aufgezeichnet oder keine Taste gedrückt wurde, schaltet Ihre Fitnessuhr automatisch in den Stromspar-Modus um. Es werden nur noch die Zeit und das Datum (MM.TT) der Zeitregion, in der Sie sich üblicherweise aufhalten, angezeigt.

Die sog. Heimat-Zeitregion wird durch ein Haus symbolisiert, die Reiseziel-Zeitregion durch ein Flugzeug. Welche Zeitregion gerade gewählt ist, wird durch das entsprechende Symbol links neben der Uhrzeit angezeigt.

Links neben dem Datum wird die verbleibende Batteriekapazität durch das Batteriesymbol angezeigt. Mit dem Nachlassen der Batterieleistung wird der Balken kürzer; wechseln Sie in diesem Fall die Batterie, wie unter Punkt 3 beschrieben.

Ausgangsanzeige 7

Sobald eine Taste gedrückt wurde, wechselt die Uhr in die Ausgangsanzeige. Um zwischen der Heimat und Reisezeit zu wechseln drücken Sie einfach die EINGABE-Taste. Sie können oben rechts in der Ecke erkennen welche Zeit gerade aktiv ist. Haus = Heimatzeit, Flieger = Reisezeit

Bedienung in den Menüs 8

- Mit den AUF-/AB-Tasten wählen Sie die einzelnen Menüs, Untermenüs oder Funktionen aus.
- Drücken Sie die EINGABE-Taste, um ein Menü oder eine Funktion zu öffnen oder Eingaben zu bestätigen.
- Um Werte zu verändern, drücken Sie wieder die AUF-/AB-Tasten und bestätigen Sie Ihre Eingaben mit der EINGABE-Taste.
- Drücken Sie eine der Tasten AUF und AB länger als zwei Sekunden, um die Werte in größeren Schritten zu verändern.
- Mit der RÜCK-Taste verlassen Sie ein Menü.

Einstellmodus & Trainingsmodus 9

- Verlassen Sie gegebenenfalls geöffnete Menüs und halten Sie in der Ausgangsanzeige die RÜCK-Taste für etwa 3 Sekunden lang gedrückt, um in den Einstellmodus zu gelangen.
- Im Einstellmodus können Sie Ihre persönlichen Daten eingeben, sowie sämtliche Vorgaben für die Trainingsabläufe einstellen.
- Drücken Sie in der Ausgangsanzeige die Tasten AUF und AB, um in den Trainingsmodus zu gelangen und die einzelnen Menüs durchzuschalten.
- Im Trainingsmodus wählen Sie eine Trainingsart, starten das Training und werten es anschließend aus.

Einstellmodus: Uhr/Alarm 10

- Um Uhrzeit, Datum und Alarm einzustellen wählen Sie den Menüpunkt Uhr/Alarm aus.

10.1 Zeitsystem einstellen (Zeitsyst)

- Wählen Sie diesen Menüpunkt aus, um die Uhrzeitanzeige im 12- oder 24-Stunden-Modus einzustellen.

Die Uhrzeit wird im Format HH:MM dargestellt. Im 12-Stunden-Modus wird zusätzlich noch das Symbol "am" für die Zeit von 0:00 bis 11:59 und "pm" für die Zeit ab 12:00 Uhr bis Mitternacht angezeigt.

Befindet sich die Uhr im Stromspar-Modus, wird im 12-Stunden-Modus die entsprechende Zeit durch die Symbole "a" oder "p" angezeigt. Bei der Zeiteinstellung erscheint entsprechend hinter der Uhrzeit "am" oder "pm".

10.2 Uhrzeit einstellen (Heimatzeit)

Hier geben Sie die aktuelle Uhrzeit für die Region (Zeitzone) ein, in der Sie sich üblicherweise aufhalten.

Das zu ändernde Feld wird blinkend dargestellt. Die entsprechende Uhrzeit wird durch die AUF-/AB-Tasten in Schritten von jeweils 1 Stunde eingestellt und mit der EINGABE-Taste bestätigt. Anschließend wird die Minuten-Anzeige in Schritten von 1 Minute mit den AUF-/AB-Tasten entsprechend eingestellt und die Auswahl mit der EINGABE-Taste abgeschlossen.

10.3 Zweite Zeitzone einstellen (Reisezeit)

Hier stellen Sie die Uhrzeit für die Zeitregion Ihres Reiseziels ein. Die Vorgehensweise ist die gleiche wie beim Einstellen der Heimatzeit.

10.4 Standardzeitanzeige (ZeitZonen)

Hier können Sie auswählen, welche Zeitzone (Heimatzeit oder Zeit Ihres Reiseziels) ständig (permanent) angezeigt werden soll.

10.5 Datum einstellen (Datum)

Mit der Datums-Funktion wird das aktuelle Datum Ihrer Heimatregion eingestellt. Standardeinstellung ist 2005-01-01.

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass unabhängig von der gewählten Sprache im Menü, die Eingabe des Datums in der Form JJJJ.MM.TT erfolgt! Dies gilt sowohl für die Datumswahl der Heimatregion als auch der Reiseregion.

Das zu verändernde Feld blinkt. Die entsprechende Einstellung wird durch die AUF-/AB-Tasten in Schritten von jeweils 1 Jahr/Monat/Tag eingestellt und mit der EINGABE-Taste bestätigt. Anschließend springt die Anzeige automatisch zur nächsten Einstellung.

Hinweis: Bei jedem Anwählen der Datumsfunktion wird die Anzeige automatisch auf die Standardeinstellung zurückgestellt. Verlassen Sie daher das Datumsmenü mit der RÜCK-Taste, wenn Sie das Datum nicht mehr verändern wollen.

10.6 Datum der zweiten Zeitzone (Reise Datu)

Mit dieser Funktion wählen Sie das aktuelle Datum Ihrer Reisezielregion aus. Standardeinstellung ist 2005-01-01.

Die Vorgehensweise ist die gleiche wie beim Einstellen des Datums.

Hinweis: Bei jedem Anwählen des Reisedatums wird die Anzeige automatisch auf die Standardeinstellung (2005-01-01) zurückgestellt. Verlassen Sie daher das Reisedatumsmenü mit der RÜCK-Taste, wenn Sie das Datum nicht mehr verändern wollen.

10.7 Alarmfunktion

- Alarm 1 und Alarm 2
- Sie können zwei verschiedene Alarme (Alarm 1 und Alarm 2) voneinander unabhängig einstellen. Beide Alarmfunktionen sind in ihrer Funktionsweise identisch.
- Beide Alarmfunktionen sind unabhängig vom Datum und werden, sofern sie nicht abgeschaltet werden, zu dem gewählten Zeitpunkt aktiv.
- Die Vorgehensweise ist die selbe wie beim Einstellen der Heimatzeit nur dass Sie hier nach dem Einstellen der Zeit Ihren Alarm Ein- oder Ausstellen.

Einstellmodus: Sprache 11

Stellen Sie hier die Menüsprache auf Englisch oder Deutsch ein. Die Standardeinstellung ist Deutsch

Einstellmodus: Geschlecht 12

Die Standardeinstellung für das Geschlecht ist männlich. Wird das Geschlecht über die AB-Taste geändert, muss die Auswahl mit der EINGABE-Taste bestätigt werden. Die Auswahl des Geschlechtes hat keinen Einfluss auf Körpergröße, Körpergewicht oder den Ruhepuls.

Einstellmodus: Geb.tag 13

Hier stellen Sie Ihr Geburtsdatum ein, damit die Uhr Ihr Alter berechnen kann. Die Standardeinstellung für das Geburtsdatum ist 01.01.1980. Die Vorgehensweise ist die gleiche wie beim Einstellen des Datums.

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass unabhängig von der gewählten Sprache im Menü, die Eingabe des Datums in der Form JJJJ.MM.TT erfolgt!

Einstellmodus: Gewicht 14

Hier können Sie zunächst auswählen, ob das Körpergewicht in Kilogramm oder in englischen Pfund eingegeben bzw. angezeigt werden soll. Die Standardeinstellung für das Körpergewicht ist, unabhängig von Geschlecht oder Körpergröße, 50 kg bzw. 110 lb.

Stellen Sie Ihr Körpergewicht über die AUF-/AB-Tasten in Schritten von 1 kg (lb) ein. Das zu verändernde Feld blinkt. Das Körpergewicht läßt sich im Bereich zwischen 0 kg und 250 kg einstellen.

Einstellmodus: Größe 15

Standardeinstellung für die Körpergröße ist 180 cm. Unabhängig von der ausgewählten Sprache wird die Körpergröße immer in cm angegeben.

Stellen Sie Ihre Körpergröße mit den AUF-/AB-Tasten in Schritten von 1 cm auf 50 cm bis 240 cm ein.

Einstellmodus: Ruhepuls 16

Der Ruhepuls kann im Bereich zwischen 30 und 120 Schlägen pro Minute eingestellt werden. Standardwert für den Ruhepuls sind 70 Schläge pro Minute.

- Um den Wert zu ändern, drücken Sie die EINGABE-Taste. Das Zahlenfeld fängt an zu blinken.

Bitte besprechen Sie vor dem Einstellen der weiteren Trainingsparameter Ihre persönliche Trainingsform mit Ihrem persönlichen Herzfrequenzbereich unbeding mit einem Arzt oder einem qualifizierten Übungsleiter.

Die Pulsfrequenz wird durch die AUF-/AB-Tasten in Schritten von einem Pulsschlag pro Minute erhöht bzw. verringert.

Beachten Sie bitte das die Änderung des Ruhepulses einen Einfluss auf die Vorgaben des Fitness-Levels haben.

Einstellmodus: Fitn.Stand 17

Hier können Sie Ihren aktuellen Fitnesslevel ablesen. Dieser wird nach jedem Training neu errechnet. Der Fitnesslevel ergibt sich aus Ihrem Ruhepuls und Ihrer anderen Persönlichen Daten (Alter, Gewicht).

Drücken Sie die EINGABE-Taste, um anzuzeigen, wann der Fitnesslevel zuletzt geändert wurde.

Wenn Sie die Trainingseinstellung Fit test (Punkt 27.7) gewählt haben, fließen zusätzlich die Parameter einer Sportart (Aktivität), die Sie voreinstellen können, in die Berechnung des Fitnesslevels mit ein. Die entsprechenden Fitnesslevel lauten:

RHP (Ruhepuls) < 50 Level 1 hervorragend
49 < RHP < 60 Level 2 sehr hoch
59 < RHP < 71 Level 3 hoch
69 < RHP < 81 Level 4 mittel
79 < RHP < 91 Level 5 niedrig
RHP > 90 Level 6 sehr niedrig

Sobald ihr Puls während des Trainings die von Ihnen eingestellten Werte über- oder unterschreitet, fängt das Display an zu blinken.

Einstellmodus: Train.Zone 18

Wählen Sie im Menü Train. Zone zwischen der automatischen (Auto. Zone) oder der manuellen Berechnung (Manuell) des Trainingsbereiches.

18.1 automatische Berechnung

Hier werden aus den Werten Ihrer persönlichen Daten die obere und die untere maximale Herzfrequenz (Grenzwerte) automatisch berechnet. Die Werte werden angezeigt und können nicht verändert werden.

18.2 manuelle Berechnung

Sie können Ihren persönlichen oberen und unteren Grenzwert auch manuell eingeben. Maximal einstellbar sind 240 Schläge pro Minute, minimal einstellbar 40 Schläge pro Minute.

Stellen Sie den jeweiligen Wert in 1er-Schritten über die AUF-/AB-Tasten ein. Zur Berechnung der Trainingsgrenzwerte legen Sie Ihre maximale Herzfrequenz (MHF) zugrunde.

Diese errechnen Sie grob nach folgender Formel:

Männer : 220 minus Alter
Frauen : 230 minus Alter

Wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Ihren Trainer, um Ihre ganz individuelle, maximale Herzfrequenz zu bestimmen.

Jetzt berechnen Sie den oberen und unteren Grenzwert, abhängig von der gewünschten Trainingsform. Multiplizieren Sie dazu Ihre maximale Herzfrequenz (MHF) mit dem Faktor Ihrer gewünschten Trainingsform:

Trainingsform: Gesundheitsbewahrung:

Untere Grenzwert: MHF x 0,50;
Oberer Grenzwert: MHF x 0,65.

Trainingsform: Ausdauertraining:

Untere Grenzwert: MHF x 0,65;
Oberer Grenzwert: MHF x 0,80.

Trainingsform: Maximalbelastung:

Untere Grenzwert: MHF x 0,80;
Oberer Grenzwert: MHF x 0,95.

Beispiel:

Eine 35-jährige Frau, die ein Ausdauertraining durchführen möchte, stellt ihren unteren Trainingsgrenzwert auf 127 ein (230 - 35 = 195 * 0,65 = 126,75); ihren oberen Trainingsgrenzwert auf 156 (230 - 35 = 195 * 0,8 = 156).

Bitte besprechen Sie Ihre persönliche Trainingsform mit Ihren persönlichen Herzfrequenzbereichen unbeding mit einem Arzt oder einem qualifizierten Übungsleiter.

Einstellmodus: Interv. 19

19.1 Intervallmessung durch Herzfrequenz (durch HF)

Hier geben Sie die Ziel-Herzfrequenz für das Trainingsintervall ein. Der Einstellungsbereich liegt zwischen 40 und 230 Herzschläge/Min. Standardwert ist 150 Herzschläge/Min.

Die Einstellung kann über die AUF-/AB-Tasten entweder in 1er-Schritten vorgenommen werden.

Jede Änderung der Einstellung der Herzfrequenz ist über die EINGABE-Taste zu bestätigen und mit der RÜCK-Taste abzubrechen.

19.2 Zeitgesteuertes Intervall (d. Timer)

Hier wird die Intervalllänge durch von 1 Minute und 30 Minuten eingestellt. Standardeinstellung ist 5 Min. Die Zeitwahl erfolgt über die AUF-/AB-Tasten in Schritten von einer Minute. Zur Übernahme des gewählten Wertes muss die EINGABE-Taste gedrückt, oder die Funktionsauswahl über die Rücktaste abgebrochen werden.

Einstellmodus: Erholung 20

Der Ablauf der Erholungsphase kann mit zwei verschiedenen Verfahren gesteuert werden. Zum Einen über die Herzfrequenz (durch HF) und zum Anderen zeitgesteuert (d. Timer).

20.1 Herzfrequenz-gesteuerte Erholungsphase (durch HF)

Hier können Sie Ihre persönliche Erholungsherzfrequenz manuell eingeben. Die maximal einstellbare Herzfrequenz sind 240 Schläge pro Minute, die minimal einstellbare sind 40 Schläge pro Minute.

Sie können diesen Wert in 1er-Schritten über die AUF-/AB-Tasten einstellen.

20.2 Zeitgesteuerte Erholungsphase (d. Timer)

Wenn Sie die Dauer der Erholungsphasen unabhängig vom Herzschlag vorgeben wollen besteht die Möglichkeit die Erholungsphase zeitabhängig vorzugeben.

Verändern Sie den Wert in 1er-Schritten über die AUF-/AB-Tasten. Maximal einstellbar sind 30 Minuten.

Einstellmodus: Kal.Ziel 21



Wählen Sie diesen Menüpunkt aus und geben Sie mit den **AUF-/AB-Tasten** eine Kalorienanzahl ein, die Sie beim Training verbrauchen möchten. Die Einstellung erfolgt in Schritten zu 50 Kalorien und kann bis zu 4950 Kalorien eingegeben werden.

Einstellmodus: Aktivität 22



Im Menü **Aktivität** werden Ihnen 17 verschiedene, voreingestellte Sportarten angeboten.

• Wählen Sie mit den **AUF-/AB-Tasten** eine Sportart aus, die Ihrem Training entspricht. Die Sportart hat Einfluss auf die Berechnung des Kalorienverbrauchs.



Darüber hinaus beinhaltet das Menü **Aktivität** noch zwei persönliche Programmfunktionen (Pers. Prog1 und Pers. Prog2) die es Ihnen erlauben, an Hand folgenderer Tabelle, den für Ihre Sportart passenden Berechnungsparameter (Code) einzustellen.

Übung	Sportart	Para (Parameter)	Übung	Sportart	Para (Parameter)
01	Aerobic (medium)	047	02	Aerobic (intensiv)	061
03	Badminton	044	04	Basketball	063
05	Boxen	062	06	Eishockey	095
07	Fussball	059	08	Golf	039
09	Gymnastik	030	10	Handball	063
11	Inline Skaten	040	12	Kanurennen	047
13	Kanuwandern	020	14	Klettern	055
15	Krafttraining	032	16	Laufen (6 min/km)	088
17	Laufen (4,3 min/km)	104	18	Laufen (3 min/km)	131
19	Enduro/Motocross (langsam/normal)	070	20	Enduro/Motocross (schnell/Wettkampf)	120
21	Querfeldeinlauf	074	22	Radfahren (9 km/h)	029
23	Radrennen	079	24	Rudern	040
25	Schwimmen (Rücken)	077	26	Schwimmen (Brust)	074
27	Schwimmen (schnelles Kraulen)	071	28	Schwimmen (langsameres Kraulen)	070
29	Seilspringen (70 Sprünge/min)	074	30	Seilspringen (125 Sprünge/min)	080
31	Skilanglauf	074	32	Skiabfahrt	064
33	Spinning	065	34	Squash	096
35	Tennis	050	36	Tanzen	023
37	Walking (normale Geschw.)	036	38	Hiking (schnelles Wandern)	068

- Der gewünschte Code kann in 1-er-Schritten über die **AUF-/AB-Tasten** eingestellt werden.
- Die Auswahl der Sportart muss mit der **EINGABE-Taste** bestätigt werden.
- Mit der **RÜCK-Taste** wird die Eingabe abgebrochen.

Einstellmodus: Signalton 23



Der Signalton dient zur Bestätigung von Eingaben. Standardmäßig sind die Tastentöne abgeschaltet.

• Stellen Sie hier mit der **AUF-** oder der **AB-Taste** die Tastentöne auf **Ein** oder **Aus**.

Einstellmodus: Beleucht. 24



Sofern nicht anders eingestellt, wird die Hintergrund-Beleuchtung über die **LICHT-Taste** für sechs Sekunden eingeschaltet.



Anschließend kann ein beliebiges Zeitfenster zwischen 00:00 Uhr und 24:00 Uhr bzw. 00:00 am und 11:00 pm ausgewählt werden. Innerhalb dieses Zeitraumes wird beim Drücken einer beliebigen Taste die Hintergrundbeleuchtung für 6 Sek. eingeschaltet.



Der Beginn dieses Zeitraumes wird durch die **AUF-/AB-Tasten** in Schritten von jeweils einer Stunde eingestellt und mit der **EINGABE-Taste** bestätigt. Stellen Sie danach das Ende des Zeitraumes über die Einstellung **Ende Stud.** ein.

! Hinweis: Innerhalb der Funktion zeitgesteuerten Hintergrundbeleuchtung kann nur die Stundeneinstellung, jedoch nicht die Minuteneinstellung geändert werden.

Vergrößerte Anzeige

• Drücken Sie die **LICHT-Taste** während des Trainings für etwa 5 Sekunden, um die Herzfrequenz vergrößert darzustellen. Erneutes Gedrückthalten kehrt zur normalen Anzeige zurück.

Sender anlegen 25

Der Sender wird auf der nackten Haut getragen. Setzen Sie die Zapfen des elastischen Bandes in den Sendergurt ein, so dass sie fest einrasten. Stellen Sie anschließend das Band so ein, dass der Sender eng an Ihrer Brust anliegt.



! Um einen besseren Kontakt mit der Haut zu erreichen, befeuchten Sie das leitende Senderkissen, zum Beispiel leicht mit EKG-Gel (in Apotheken erhältlich).



- Legen Sie den Gurt einige Minuten vor dem Start an, um ihn auf Körpertemperatur zu erwärmen.
- Der Gurt sollte mit den Senderkissen auf Ihrer Haut etwas unterhalb des Brustkorbs angelegt werden. Finden Sie für sich die optimale Position des Gurtes. Der Kontakt zwischen Haut und Sender darf auch bei tiefen Atemzügen nicht unterbrochen werden.

- Binden Sie die Herzfrequenz-Messuhr um Ihr Handgelenk.
- Bei ungestörtem Empfang blinkt während des Trainings (Punkt 28) das Herzsymbol und das Empfangssymbol .

! Es kann einige Sekunden dauern, bis Sie eine Herzfrequenzanzeige sehen. Variieren Sie gegebenenfalls die Position des Senders für einen optimalen Kontakt.

! Falls keine Herzfrequenz angezeigt wird, wechseln Sie die Batterie des Senders wie im Punkt 2 beim Batteriewechsel der Uhr beschrieben.

Trainingsmodus: Stoppuhr 26



Wechseln Sie in der Ausgangsanzeige mit der **AUF-** oder **AB-Taste** in das Menü **Stoppuhr** und drücken Sie die **EINGABE-Taste** zur Bestätigung.

26.1 Stoppuhr starten (Start)



Wählen Sie den Menüpunkt **START** aus, um die Stoppuhr anzuzeigen.

Wenn Sie die **EINGABE-Taste** drücken, starten Sie die erste Runde (Rde. 01).

• Drücken Sie die **EINGABE-Taste** wiederholt, um die Rundenzeit zu stoppen und die nächste Runde zu beginnen.

In der oberen Zeile blinkt nun für kurze Zeit die gestoppte Zeit der letzten Runde und wechselt danach zur Zeitmessung der neuen Runde.

In der unteren Zeile sehen Sie die insgesamt abgelaufene Zeit.

• Mit der **AB-Taste** halten Sie die Stoppuhr an. Drücken Sie nun die **EINGABE-Taste**, um die Stoppuhr weiterlaufen zu lassen oder erneut die **AB-Taste**, um die Uhr entweder zurückzusetzen (Reset) oder das Training zu beenden und die Rundenzeiten anzuzeigen.

Mit der **EINGABE-Taste** wechseln Sie zur nächsten Rundenzeit.

• Drücken Sie die **RÜCK-Taste**, um wieder in den Uhrzeitmodus zu wechseln.

Die gestoppten Rundenzeiten bleiben solange erhalten, bis Sie die Uhr zurücksetzen oder eine neue Zeitmessung starten.

26.2 Rundenzeiten anzeigen (Daten anz.)

Wählen Sie den Menüpunkt **Daten anz.** aus, um die Rundenzeiten des letzten Trainings anzuzeigen.

26.3

Die drei schnellsten Runden (Bestenlist)

Wählen Sie den Menüpunkt **Bestenlist** aus, um die drei schnellsten Runden anzuzeigen. In der Anzeige werden den Runden die Plätze 1-3 zugewiesen.

Trainingsmodus: Einstellungen 27



• Wählen Sie den Menüpunkt **Training Einstell.** aus, um die verschiedenen, voreingestellten Trainingsabläufe einzustellen (Starten Sie das Training anschließend im Menü **Training starten**).

27.1 Intervalltraining Int. /HF

Training endet beim Erreichen des oberen Grenzwertes. Wechseln Sie dann mit der **EINGABE-Taste** in die Erholungsphase. Die Erholungsphase endet, wenn der untere Grenzwert erreicht wird.

27.2 Intervalltraining Int. /ZE und Erh. /HF
Training endet nach Ablauf der vorher eingestellten Intervaldauer. Wechseln Sie dann mit der **EINGABE-Taste** in die Erholungsphase. Die Erholungsphase endet, wenn der untere Grenzwert erreicht wird.

27.3 Intervalltraining Int. /ZE + Erh. /ZE

Training endet nach Ablauf der vorher eingestellten Intervaldauer. Wechseln Sie dann mit der **EINGABE-Taste** in die Erholungsphase. Die Erholungsphase endet nach Ablauf der vorher eingestellten Erholungsdauer.

27.4 Zeittraining Stoppuhr

Training mit laufender Stoppuhr. Während des Trainings ertönt ein Signalton wenn Sie sich oberhalb oder unterhalb Ihres Trainingsbereichs befinden.

Zusätzlich wird der obere oder der untere Grenzwert angezeigt und links neben der Herzfrequenz wird Ihnen durch Pfeile (\uparrow/\downarrow) angezeigt, ob sie sich oberhalb, unterhalb oder innerhalb Ihres Trainingsbereichs befinden.

27.5 Zeittraining Rde

Training mit laufender Rundenzeitstoppuhr und Anzeige des Trainingsbereiches wie beim Stoppuhr-Training.

27.6 Trainieren nach Kalorienverbrauch Kal. Ziel

Der Trainingsablauf endet, wenn der zuvor eingestellte Kalorienwert erreicht ist. Wählen Sie vor Trainingsbeginn im Feld **HF Zone** aus, ob der automatisch ermittelte oder der manuell eingegebene Trainingsbereich angezeigt werden soll. Während des Trainings wird der Trainingsbereich wie beim Stoppuhr-Training angezeigt.

27.7 Training mit anschließendem Fitnessstest Fitstest

Training mit 5-minütiger Aufwärmphase, 30 Minuten Training im Trainingsbereich und anschließender Erholungsphase bis zum Erreichen des unteren Grenzwertes. Nach Ende des Trainings erscheint der aus den Herzfrequenzwerten während der Übungen und Ihren persönlichen Werten, sowie der Aktivität ermittelte Fitnesslevel.

Trainingsm.: Training starten 28



• Drücken Sie im Menü **Start Training** die **EINGABE-Taste**, um das Training mit den vorher eingegebenen Einstellungen zu beginnen. Während des Trainings wird Ihnen links neben der Herzfrequenz durch zwei Pfeile Ihr Trainingsbereich angezeigt. Befinden Sie sich oberhalb Ihres Trainingsbereiches, erscheint ein Pfeil nach oben und der obere Grenzwert blinkt unter der Herzfrequenzanzeige.



Befinden Sie sich darunter wird Ihnen dies durch einen Pfeil nach unten angezeigt und der untere Grenzwert blinkt unter der Herzfrequenzanzeige.



Wenn beide Pfeile angezeigt werden befindet sich die gemessene Herzfrequenz innerhalb des Trainingsbereichs.

• Mit der **EINGABE-Taste** gelangen Sie, je nach Trainingsart zum nächsten Intervall oder zur nächsten Erholungsphase.

• Drücken Sie nach dem Ablauf eines Trainingsintervalls die **RÜCK-Taste**, um das Training zu unterbrechen.

• Drücken Sie nun die **EINGABE-Taste**, um die Daten des Trainings anzusehen.

Es werden die gestoppten Zeiten der einzelnen Trainingsintervalle mit den gemessenen Herzfrequenzwerten angezeigt. Zusätzlich wird die durchschnittliche Herzfrequenz und, je nach Trainingsart, der maximale Herzfrequenzwert sowie sein prozentuales Verhältnis zum oberen Grenzwert angezeigt.

Wenn Sie einen Trainingsablauf mit Kalorienverbrauchsrechnung eingestellt haben wird außerdem der Kalorien bzw. Fettverbrauch angezeigt.

• Drücken Sie die **EINGABE-Taste**, um die Daten durchzublätern.

• Mit der **RÜCK-Taste** beenden Sie das Trainingsmenü.

Trainingsm.: Trainingsanalyse 29



• Wählen Sie im Menüpunkt **Training Analyse** aus, ob Sie die Daten des letzten Trainings mit Ziffern (Datenblatt) oder durch ein Balkendiagramm (Bargraph) darstellen wollen.

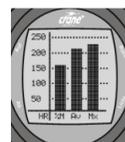
29.1 Datenblatt

Es werden die eingestellte Trainingsart, die Art der Ermittlung des oberen und unteren Grenzwertes und die eingestellte Aktivität angezeigt.

Drücken Sie die **EINGABE-Taste**, um das Datum des letzten Trainings und die Trainingsdauer anzuzeigen.

Drücken Sie nochmals die **EINGABE-Taste**, um die insgesamt mit dieser Uhr trainierte Zeit und die durchschnittliche Herzfrequenz anzuzeigen.

29.2 Bargraph



Bei der Darstellung als Balkendiagramm (Bargraph) wird die geringste (M), die durchschnittliche (AV) und die maximale (Mx) Herzfrequenz des letzten Trainings angezeigt.

Weitere Funktionen 30

Uhr an einer Lenkstange befestigen



- Stecken Sie die mitgelieferte Halterung auf die Lenkstange.
- Binden Sie die Herzfrequenz-Messuhr um und stellen Sie das Uhrenarmband so ein, dass es die Halterung auf der Lenkstange zusammenpresst.

! Bitte beachten Sie, dass Ihre Aufmerksamkeit stets dem Verkehr gelten muss und die Bedienung der Uhr Sie nicht von den Fahraufgaben ablenken darf!

Zurücksetzen 31

Um Ihre persönlichen Eingaben zu löschen oder für den Fall, dass die Uhr Funktionsfehler aufweist, können Sie die Uhr auf die Werkseinstellung zurücksetzen.

• Halten Sie dafür 3 Sekunden lang die Tasten **AUF**, **RÜCK** und **EINGABE** gedrückt.

Die Anzeige erlischt und schaltet sich nach wenigen Sekunden wieder ein. Die Uhr befindet sich nun im Auslieferungszustand.

Reinigung&Pflege 32

- Reinigen Sie die Uhr und den Brustgurt nach jedem Training.
- Wischen Sie die Uhr mit einem feuchten Tuch und milder Seifenlauge ab.
- Reinigen Sie den Brustgurt ebenfalls mit einem feuchten Tuch und entfernen Sie gegebenenfalls Reste von EKG-Gel.

Fehlerbehebung 33

Die Herzfrequenz wird nicht angezeigt:

- Überprüfen Sie die Position des Senders. Eventuell ist der Sender zu weit von der Uhr entfernt oder elektronische Störquellen behindern die Übertragung.
- Wechseln Sie dann die Batterie, wie unter Punkt 2 beschrieben. Ein Wechsel der Senderbatterie ist nach etwa 750 - 1000 Stunden erforderlich.

Die Uhr reagiert nicht mehr auf Tastendruck:

- Setzen Sie alle Einstellungen zurück auf den Auslieferungszustand, indem Sie für 3 Sekunden lang die Tasten **AUF**, **RÜCK** und **EINGABE** gedrückt halten.

Das Display ist schwarz:

- Die Umgebungstemperatur liegt außerhalb des Betriebsbereiches (0° bis 55°).

Das Display ist leer:

- Die Empfängerbatterie ist leer. Wechseln Sie die Batterie, wie unter Punkt 2 beschrieben.

Die Großanzeige lässt sich nicht ausschalten:

- Legen Sie den Brustgurt um und drücken Sie 5 Sekunden lang die **LICHT-Taste**, wenn die Uhr eine Herzfrequenz empfängt.

Entsorgungshinweis 34

! Werfen Sie das Gerät am Ende seiner Lebenszeit keinesfalls in den normalen Hausmüll. Erkundigen Sie sich nach Möglichkeiten einer umweltgerechten Entsorgung. Entfernen Sie auch unbedingt vor der Entsorgung die Batterien aus Uhr und Sender!

! Batterien dürfen nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Der Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet, Batterien nach Gebrauch zurückzugeben, z. B. bei den öffentlichen Sammelstellen.

! Verpackungen sind Rohstoffe, somit wiederverwendungsfähig und können dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden.

Technische Daten 35

Batterie
Empfänger: 1 x CR 2032, 3V
Sender: 1 x CR 2032, 3V
Sendefrequenz: 130 KHz

Technische Änderungen vorbehalten!

Einstellmodus: Kal.Ziel 21

Einstellmodus: Signalton 23

Trainingsmodus: Stoppuhr 26

Trainingsm.: Trainingsanalyse 29

Einstellmodus: Aktivität 22

Einstellmodus: Beleucht. 24

Entsorgungshinweis 34

Trainingsm.: Training starten 28

Weitere Funktionen 30

Technische Daten 35

Sender anlegen 25

Trainingsmodus: Einstellungen 27

Zurücksetzen 31

Reinigung&Pflege 32

Fehlerbehebung 33