

SANITAS

SPM 25

- Ⓓ **Gebrauchsanleitung**
Pulsuhr
- Ⓔ **Operating Instructions**
Heart rate monitor



Service-Adresse:
Hans Dinslage GmbH
Riedlinger Straße 28
88524 Uttenweiler, GERMANY
Tel.-Nr.: +49 (0)7374-915766
Fax-Nr.: +49 (0)7374-920723
E-Mail: service@sanitas-online.de



INHALTSVERZEICHNIS

Lieferumfang	2
Wichtige Hinweise	3
Allgemeines zum Training	5
Funktionen der Herzfrequenz-Pulsuhr	6
Signalübertragung und Messprinzipien der Geräte	7
Inbetriebnahme	7
Anlegen der Pulsuhr	7
Aktivieren der Pulsuhr aus dem Stromsparmmodus	7
Anlegen des Brustgurtes	8
Allgemeine Bedienung der Pulsuhr	9
Knöpfe der Pulsuhr	9
Display	10
Menüs	11
Grundeinstellungen	13
Übersicht	13
Persönliche Daten eingeben	13
Trainingszone einstellen	14
Einheiten einstellen	15
Uhr-Einstellungen	16
Übersicht	16
Uhrzeit und Datum einstellen	16
Weckalarm einstellen	18
Trainingsaufzeichnung	19
Übersicht	19
Laufzeiten stoppen	20
Aufzeichnung zurücksetzen (Reset)	20
Ergebnisse	21
Übersicht	21
Trainingsdaten anzeigen	21
Technische Daten, Batterien und Garantie	23
Abkürzungsverzeichnis	26
Stichwortverzeichnis	28

LIEFERUMFANG

<p>Herzfrequenz-Pulsuhr mit Armband</p>	
<p>Brustgurt</p>	
<p>Elastischer Spanngurt (verstellbar)</p>	

Zusätzlich:

- Diese Gebrauchsanleitung

WICHTIGE HINWEISE

Lesen Sie diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bewahren Sie sie auf und machen sie diese auch anderen Personen zugänglich.

Training

- Dieses Produkt ist kein medizinisches Gerät. Es ist ein Trainingsinstrument, welches für die Messung und Darstellung der menschlichen Herzfrequenz entwickelt wurde.
- Beachten Sie bei Risiko-Sportarten, dass die Verwendung der Pulsuhr eine zusätzliche Verletzungsquelle darstellen kann.
- Bitte erkundigen Sie sich im Zweifelsfall oder bei Krankheiten bei Ihrem behandelnden Arzt über Ihre eigenen Werte bezüglich oberer und unterer Trainings-Herzfrequenz, sowie Dauer und Häufigkeit des Trainings. Somit können Sie optimale Ergebnisse beim Training erzielen.
- **ACHTUNG:** Personen mit Herz- und Kreislaufkrankheiten oder Träger von Herzschrittmachern sollten diese Herzfrequenzmessuhr nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt verwenden.

Verwendungszweck

- Das Gerät ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt.
- Dieses Gerät darf nur für den Zweck verwendet werden, für den es entwickelt wurde, und auf die in der Gebrauchsanleitung angegebene Art und Weise. Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein. Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verursacht wurden.
- Diese Pulsuhr ist wasserdicht. (siehe Kapitel „Technische Daten“)
- Es können elektromagnetische Interferenzen auftreten. (siehe Kapitel „Technische Daten“)

Reinigung und Pflege

- Reinigen Sie Brustgurt, elastisches Brustband und Pulsuhr von Zeit zu Zeit sorgfältig mit einer Seifenwasserlösung. Spülen Sie alle Teile dann mit klarem Wasser ab. Trocknen Sie sie sorgfältig mit einem weichen Tuch ab. Das elastische Brustband können Sie in der Waschmaschine bei 30° ohne Weichspüler waschen. Das Brustband ist nicht für den Wäschetrockner geeignet!
- Bewahren Sie den Brustgurt an einem sauberen und trockenen Ort auf. Schmutz beeinträchtigt die Elastizität und die Funktion des Senders. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass durch Feuchtigkeit der Elektroden der Sender aktiviert bleibt, wodurch sich die Lebensdauer der Batterie verkürzt.

Reparatur, Zubehör und Entsorgung

- Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.
- Reparaturen dürfen nur vom Kundendienst oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Versuchen Sie in keinem Fall, das Gerät selbständig zu reparieren!
- Benutzen Sie das Gerät nur mit den mitgelieferten Zubehörteilen.
- Vermeiden Sie Kontakt mit Sonnencremes oder ähnlichem, da diese den Aufdruck oder die Kunststoffteile beschädigen könnten.
- Bitte entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte Verordnung 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.



ALLGEMEINES ZUM TRAINING

Diese Pulsuhr dient zur Erfassung des Pulses beim Menschen. Durch die verschiedenen Einstellmöglichkeiten können Sie Ihr individuelles Trainingsprogramm unterstützen und den Puls überwachen. Sie sollten Ihren Puls beim Training überwachen, weil Sie zum einen Ihr Herz vor Überlastung schützen sollten und zum anderen, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen. Die Tabelle gibt Ihnen einige Hinweise zur Auswahl Ihrer Trainingszone. Die maximale Herzfrequenz verringert sich mit zunehmendem Alter. Angaben zum Trainingspuls müssen deshalb immer in Abhängigkeit zur maximalen Herzfrequenz stehen. Zur Bestimmung der maximalen Herzfrequenz gilt die Faustformel:

220 - Lebensalter = maximale Herzfrequenz

Folgendes Beispiel gilt für eine 40-jährige Person: $220 - 40 = 180$

	Herz-Gesundheitszone	Fettverbrennungszone	Fitnesszone	Kraftausdauerbereich	Anerobes Training
Anteil der max. Herzfrequenz	50 - 60%	60 - 70%	70 - 80%	80 - 90%	90 - 100%
Auswirkung	Stärkung Herz-Kreislaufsystem	Körper verbrennt prozentual die meisten Kalorien aus Fett. Trainiert Herz-Kreislaufsystem, verbessert Fitness	Verbessert Atmung und Kreislauf. Optimal zur Steigerung der Grundlagen-Ausdauer.	Verbessert Tempohärte und steigert die Grundgeschwindigkeit.	Überlastet gezielt Muskulatur. Hohes Verletzungsrisiko für Freizeitsportler, bei Erkrankung: Gefahr fürs Herz
Für wen geeignet?	Ideal für Anfänger	Gewichtskontrolle, -reduktion	Freizeitsportler	Ambitionierte Freizeitsportler, Leistungssportler	Nur Leistungssportler
Training	Regeneratives Training		Fitness-Training	Kraftausdauer-Training	Entwicklungs-bereichstraining

Wie Sie Ihre individuelle Trainingszone einstellen, lesen Sie im Kapitel "Grundeinstellungen", Abschnitt "Trainingszone einstellen".

FUNKTIONEN DER HERZFREQUENZ-PULSUHR

Puls-Funktionen

- EKG-genaue Herzfrequenz-Messung
- Übertragung: analog
- Individuelle Trainingszone einstellbar
- Akustischer und visueller Alarm beim Verlassen der Trainingszone
- Durchschnittliche Herzfrequenz (Average)
- Maximale Trainingsherzfrequenz
- Kalorienverbrauch in Kcal (Basis Joggen)
- Fettverbrennung in g/oz

Einstellungen

- Geschlecht
- Gewicht
- Gewichtseinheit kg/lb
- Körpergröße
- Körpergrößeneinheit cm/inch
- Stundenformat 12 Std / 24 Std

Zeit-Funktionen

- Uhrzeit (Stundenformat 12- oder 24-Stunden)
- Kalender und Wochentag
- Datum
- Alarm / Wecker
- Stoppuhr

SIGNALÜBERTRAGUNG UND MESSPRINZIPIEN DER GERÄTE

Empfangsbereich der Pulsuhr

Ihre Pulsuhr empfängt die Pulssignale des Brustgurt-Senders innerhalb von 70 Zentimetern.

Sensoren des Brustgurtes

Der gesamte Brustgurt besteht aus zwei Teilen: dem eigentlichen Brustgurt und einem elastischen Spanngurt. Auf der am Körper anliegenden Innenseite des Brustgurtes befinden sich in der Mitte zwei rechteckige, gerippte Sensoren. Beide Sensoren erfassen Ihre Herzfrequenz EKG-genau und senden diese an die Pulsuhr weiter.

INBETRIEBNAHME

Anlegen der Pulsuhr

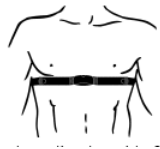
Ihre Pulsuhr können Sie wie eine Armbanduhr tragen.

Aktivieren der Pulsuhr aus dem Stromsparmodus

Sie können Ihre Pulsuhr mit einem beliebigen Knopf aktivieren. Wenn die Pulsuhr ca. 5 Minuten lang kein Signal empfängt, schaltet die Uhr in den Stromsparmodus. Es wird dann nur die aktuelle Uhrzeit angezeigt. Drücken Sie einen beliebigen Knopf, um die Uhr wieder zu aktivieren.

Anlegen des Brustgurtes

- Befestigen Sie den Brustgurt am elastischen Spanngurt. Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der Gurt gut, jedoch nicht zu locker oder zu eng anliegt. Legen Sie den Gurt so um die Brust, dass das Logo nach außen zeigt und in der richtigen Position direkt auf dem Brustbein anliegt. Bei Männern sollte sich der Brustgurt direkt unter dem Brustmuskel, bei Frauen direkt unter dem Brustansatz befinden.







- Da nicht sofort ein optimaler Kontakt zwischen Haut und Pulssensoren hergestellt werden kann, kann es einige Zeit dauern, bis der Puls gemessen und angezeigt wird. Verändern Sie gegebenenfalls die Position des Senders, um einen optimalen Kontakt zu erhalten. Durch Schweißbildung unterhalb des Brustgurtes wird meist ein ausreichend guter Kontakt erreicht. Sie können jedoch auch die Kontaktstellen der Innenseite des Brustgurtes befeuchten. Heben Sie dazu den Brustgurt leicht von der Haut ab und befeuchten Sie die beiden Sensoren leicht mit Speichel, Wasser oder EKG-Gel (erhältlich in der Apotheke). Der Kontakt zwischen Haut und Brustgurt darf auch bei größeren Bewegungen des Brustkorbs, wie zum Beispiel bei tiefen Atemzügen, nicht unterbrochen werden. Starke Brustbehaarung kann den Kontakt stören oder sogar verhindern.
- Legen Sie den Brustgurt bereits einige Minuten vor dem Start an, um ihn auf die Körpertemperatur zu erwärmen und einen optimalen Kontakt herzustellen.

ALLGEMEINE BEDIENUNG DER PULSUHR

Knöpfe der Pulsuhr



- 1  Startet und stoppt Funktionen und stellt Werte ein. Gedrückt Halten beschleunigt die Eingabe.
- 2  Wechselt zwischen Funktionen innerhalb eines Menüs und bestätigt Einstellungen.
- 3  Wechselt zwischen den verschiedenen Menüs.
- 4  Kurzes Drücken beleuchtet das Display für 5 Sekunden.
Langes Drücken aktiviert/deaktiviert den akustischen Alarm bei Verlassen der Trainingszone.

Display



1 Obere Zeile

2 Mittlere Zeile

3 Untere Zeile

4 **Symbole**



Weckalarm ist aktiviert.



Herzfrequenz wird empfangen.



Trainingszone ist überschritten.




Trainingszone ist unterschritten.

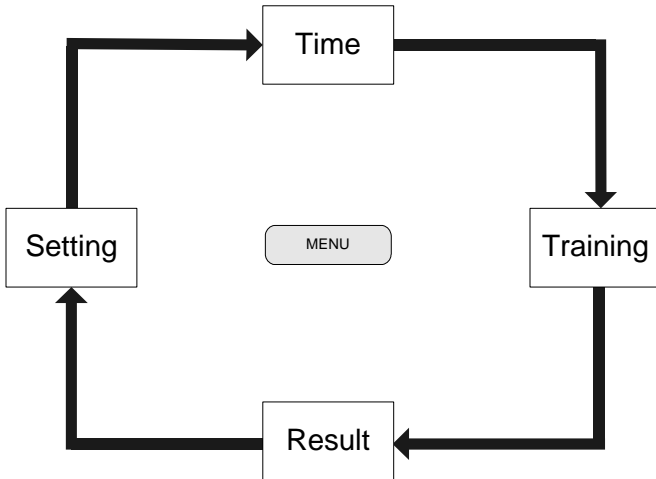


Akustischer Alarm bei Verlassen der Trainingszone ist aktiviert.

Eine Erklärung der Display-Abkürzungen finden Sie im Abkürzungsverzeichnis am Ende der Gebrauchsanleitung.

Menüs

Zwischen den Menüs wechseln Sie mit dem Knopf  .



Stromsparmmodus

Wenn Ihre Pulsuhr ca. 5 Minuten lang kein Signal empfängt, schaltet die Uhr in den Stromsparmmodus. Es werden dann nur die aktuelle Uhrzeit und das Datum angezeigt. Drücken Sie einen beliebigen Knopf, um die Pulsuhr wieder zu aktivieren.



24h-Format

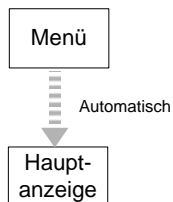


12h-Format

Hauptanzeige

Bei jedem Menüwechsel wird zunächst der Name des Menüs angezeigt, dann wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige des aktiven Menüs.

Von hier aus müssen Sie entweder erst ein Untermenü wählen oder können direkt Funktionen starten.





Übersicht der Menüs


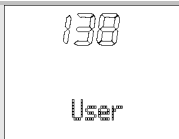
Menü	Bedeutung	Beschreibung siehe Kapitel...
Time	Zeit	"Uhr-Einstellungen"
Training	Training	"Trainingsaufzeichnung"
Result	Ergebnis	"Ergebnisse"
Setting	Einstellungen	"Grundeinstellungen"




GRUNDEINSTELLUNGEN

Übersicht

<p>Im Menü Setting können Sie:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Ihre persönlichen Daten (User) eingeben. Ihre Pulsuhr errechnet aus diesen Daten Ihren Kalorienverbrauch und Ihre Fettverbrennung während des Trainings!■ Ihre Trainingszone (Limits) einstellen. Erklärungen zur Einstellung der Trainingszonen finden Sie im Kapitel „Allgemeines zum Training“. Ihre Pulsuhr gibt während Ihres Trainings einen akustischen und visuellen Alarm beim Verlassen der Trainingszone.■ Die Maßeinheiten (Units) für die Körpergröße und das Gewicht ändern.	 <p>The image shows a smartwatch screen with the number '138' at the top and the word 'Settings' below it.</p>
<p>Sobald Sie im Menü Setting sind, wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige. Diese zeigt User an.</p>	 <p>The image shows a smartwatch screen with the number '138' at the top and the word 'User' below it.</p>



Persönliche Daten eingeben


 <p>MENU</p>	<p>Wechseln Sie in das Menü Setting.</p>	 <p>The image shows a smartwatch screen with the number '138' at the top and the word 'User' below it.</p>
---	---	--

START/STOP	<p>Gender wird angezeigt.</p> <p>START/STOP Wählen Sie M, wenn Sie ein Mann sind. Wählen Sie F, wenn Sie eine Frau sind.</p>	 Gender
OPTION/SET	<p>Weight wird angezeigt.</p> <p>START/STOP Stellen Sie Ihr Gewicht ein (20-227 kg oder 44-499 Pfund).</p>	 Weight
OPTION/SET	<p>Height wird angezeigt.</p> <p>START/STOP Stellen Sie Ihre Körpergröße ein (80-227 cm oder 2'66"-7'6" feet).</p>	 Height
OPTION/SET	Zurück in die Anzeige User .	




Trainingszone einstellen

Sie können Ihre individuelle Ober- und Untergrenze Ihres Pulses wie im Folgenden beschrieben einstellen.

MENU	Wechseln Sie in das Menü Setting .	 User
OPTION/SET	Limits wird angezeigt.	
START/STOP	<p>Lo limit wird angezeigt.</p> <p>START/STOP Stellen Sie die untere Grenze Ihrer Trainingszone ein (40-238).</p>	 Lo limit

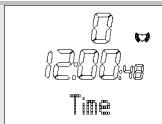
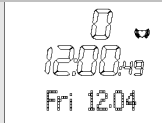
OPTION/SET	<p>Hi limit wird angezeigt.</p> <p>START/STOP Stellen Sie die obere Grenze ein (41-239).</p>	
OPTION/SET	Zurück in die Anzeige Limits.	

Einheiten einstellen




MENU	Wechseln Sie in das Menü Setting .	
OPTION/SET	Limits wird angezeigt.	
OPTION/SET	Units wird angezeigt.	
START/STOP	<p>kg/lb wird angezeigt. Die Gewichtseinheit blinkt.</p> <p>START/STOP Wechseln Sie zwischen den Einheiten.</p>	
OPTION/SET	<p>cm/inch wird angezeigt. Die Maßeinheit für die Körpergröße blinkt.</p> <p>START/STOP Wechseln Sie die Einheiten.</p>	
OPTION/SET	Zurück in die Anzeige Units.	






UHR-EINSTELLUNGEN

Übersicht

<p>Im Menü Time können Sie:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Die Uhrzeit und das Datum einstellen.■ Den Weckalarm einstellen.	
<p>Sobald Sie im Menü Time sind, wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige. Diese zeigt den Wochentag und das Datum an. Auf dem Bild: Fri 12.04 (Freitag, den 12. April).</p>	





Uhrzeit und Datum einstellen

<p>MENU</p>	<p>Wechseln Sie in das Menü Time.</p>	
<p>START/STOP 5 sec</p>	<p>Set Time wird kurz angezeigt. 24hr wird angezeigt und blinkt. START/STOP Wechseln Sie das Stundenformat (12- oder 24-Stunden). Hinweise:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Anzeige des Datums bei 24h: "Wochentag Tag.Monat".■ Anzeige des Datums bei 12h: "Wochentag Monat.Tag".■ Anzeige AM (vor Mittag), z.B. 2:00 AM bedeutet 2:00 Uhr■ Anzeige PM (nach Mittag), z.B. 2:00 PM bedeutet 14:00 Uhr	 <p>⇕</p> 

<p>OPTION/SET</p>	<p>Hour wird angezeigt. Die Stunden-Einstellung blinkt.</p> <p>START/STOP Stellen Sie die Stunde ein:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 0 - 24 bei 24h-Format ■ 0 - 12 bei 12h-Format 	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Minute wird angezeigt. Die Minuten-Einstellung blinkt.</p> <p>START/STOP Stellen Sie die Minute (0-59) ein.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Year wird angezeigt. Die Jahres-Einstellung blinkt.</p> <p>START/STOP Stellen Sie das Jahr ein. Der Kalender geht bis in das Jahr 2099.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Month wird angezeigt. Die Monats-Einstellung blinkt.</p> <p>START/STOP Stellen Sie den Monat (1-12) ein.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Day wird angezeigt. Die Tages-Einstellung blinkt.</p> <p>START/STOP Stellen Sie den Tag (1-31) ein.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Zurück in die Hauptanzeige.</p>	

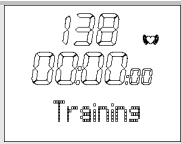

Weckalarm einstellen

Den Weckalarm können Sie durch das Drücken eines beliebigen Knopfs ausschalten. Am nächsten Tag werden Sie wieder zur gleichen Zeit geweckt.

<p>MENU</p>	<p>Wechseln Sie in das Menü Time.</p>	
<p>OPTION/SET</p> <p>START/STOP</p> <p>5 sec</p>	<p>Alarm wird angezeigt.</p> <p>Set Alarm wird kurz angezeigt.</p> <p>On Alarm wird angezeigt.</p> <p>START/STOP Schaltet den Weckalarm abwechselnd aus (Off) und ein (On).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Hour wird angezeigt. Die Stunden-Einstellung blinkt.</p> <p>START/STOP Stellen Sie die Stunde ein.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Minute wird angezeigt. Die Minuten-Einstellung blinkt.</p> <p>START/STOP Stellen Sie die Minute ein.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Zurück in die Hauptanzeige.</p>	

TRAININGSAUFZEICHNUNG




Übersicht

<p>Im Menü Training können Sie:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Ihre Laufzeiten stoppen und damit Ihr Training aufzeichnen.■ Aufzeichnung auf Null zurücksetzen (Reset).	
<p>Sobald Sie im Menü Training sind, wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige. Diese zeigt in der mittleren Zeile die bereits aufgezeichnete Trainingszeit an (nach Reset: 00:00:00) und in der unteren Zeile Start.</p>	




Wissenswertes zu den Aufzeichnungen

- Sobald Sie die Aufzeichnung starten, beginnt Ihre Pulsuhr mit der Aufzeichnung Ihrer Trainingsdaten. Ihre Trainingsdaten können Sie sich im Menü **Result** anzeigen lassen.
- Ihre Pulsuhr zeichnet Ihre Trainingsdaten kontinuierlich auf, bis Sie diese zurücksetzen. Das gilt auch, wenn Sie erst am nächsten Tag ein neues Training beginnen. Die fortlaufende Zeit ermöglicht Ihnen auch, Ihr Training jederzeit zu unterbrechen.
- Setzen Sie jedes Mal, wenn Sie eine neue Aufzeichnung beginnen wollen, Ihre Aufzeichnung zurück. Der Speicher Ihrer Pulsuhr kann insgesamt 23:59:59 Stunden aufzeichnen.

Laufzeiten stoppen



<p>MENU</p>	<p>Wechseln Sie in das Menü Training. Wenn Sie bereits eine Laufzeit gestoppt haben, steht in der mittleren Zeile die aufgezeichnete Trainingszeit.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Starten Sie die Aufzeichnung. Run wird angezeigt. Auch wenn Sie während der Aufzeichnung in ein anderes Menü wechseln, läuft die Zeit im Hintergrund weiter.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Stoppen Sie die Aufzeichnung. Stop wird angezeigt. Sie können Ihre Aufzeichnungen jederzeit durch Drücken des Knopfes START/STOP unterbrechen und wieder fortsetzen.</p>	

Aufzeichnung zurücksetzen (Reset)




	<p>Sie sind im Menü Training. Es wird gerade kein Training aufgezeichnet. Stop wird angezeigt.</p>	
<p>START/STOP 5 sec</p>	<p>Setzen Sie die Aufzeichnung zurück. (Reset) Hold Reset wird angezeigt.</p>	
	<p>Die Anzeige wechselt automatisch wieder in die Hauptanzeige.</p>	

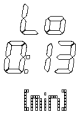
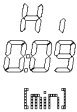


ERGEBNISSE

Übersicht


<p>Im Menü Result können Sie:</p> <ul style="list-style-type: none">Ihre Trainingsdaten anzeigen: mittlere und maximale Herzfrequenz, Zeiten inner- und außerhalb der Trainingszone sowie Kalorienverbrauch und Fettverbrennung.	
<p>Sobald Sie im Menü Result sind, wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige. Diese zeigt bPM AVG an.</p>	

Trainingsdaten anzeigen

<p>MENU</p>	<p>Wechseln Sie in das Menü Result.</p>	
	<p>BPM AVG (durchschnittliche Trainings-Herzfrequenz) wird angezeigt.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>HRmax (maximale Trainingsherzfrequenz) wird angezeigt.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>In [min] (Zeit innerhalb der Trainingszone) wird angezeigt.</p>	

OPTION/SET	Lo [min] (Zeit unterhalb der Trainingszone) wird angezeigt.	
OPTION/SET	Hi [min] (Zeit oberhalb der Trainingszone) wird angezeigt.	
OPTION/SET	<p>[kcal] (der gesamte Kalorienverbrauch während Ihrer Trainingsaufzeichnung) wird angezeigt. Grundlage für die Anzeige des Kalorienverbrauchs und der Fettverbrennung sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Persönliche Daten (Grundeinstellungen) ■ die während des Trainings gemessene Zeit und Herzfrequenz. <p>Die Berechnung erfolgt auf Basis mittelschnellen Joggens.</p>	
OPTION/SET	Fat[g] (Fettverbrennung während Ihrer gesamten Trainingsaufzeichnung) wird angezeigt.	
OPTION/SET	Zurück in die Hauptanzeige.	

TECHNISCHE DATEN, BATTERIEN UND GARANTIE

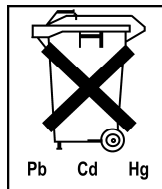
Pulsuhr	Wasserdicht bis 30 m (zum Schwimmen geeignet) Die Dichtigkeit der Uhr gegenüber Nässe kann bei Sprüngen ins Wasser (hohe Druckbelastungen) sowie beim Drücken der Knöpfe im Regen nicht gewährleistet werden. 
Brustgurt	Wasserdicht (zum Schwimmen geeignet)
Batterie Pulsuhr	3V Lithium-Batterie, Typ CR2032 (Empfehlung: Energizer-Batterien) Lebensdauer: ca. 20 Monate (Benutzung täglich ca. 1 Stunde)
Batterie Brustgurt	3V Lithium-Batterie, Typ CR2032 Lebensdauer: ca. 28 Monate (Benutzung täglich ca. 1 Stunde)

Austausch der Batterien

Die Batterie der Pulsuhr darf nur ein Fachgeschäft (jede Uhrmacherwerkstätte) oder die angegebene Serviceadresse austauschen. Ansonsten erlöschen Garantieansprüche.

Die Batterie des Brustgurtes können Sie selbständig wechseln. Das Batteriefach befindet sich auf der Innenseite. Verwenden Sie zum Öffnen des Faches eine Münze oder die einzusetzende Lithiumbatterie. Der Pluspol der eingelegten Batterie muss nach oben zeigen. Verschließen Sie das Batteriefach wieder sorgfältig.

Verbrauchte Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Entsorgen Sie diese über Ihren Elektrofachhändler oder Ihre örtliche Wertstoff-Sammelstelle. Dazu sind Sie gesetzlich verpflichtet. Hinweis: Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien: Pb = Batterie enthält Blei, Cd = Batterie enthält Cadmium, Hg = Batterie enthält Quecksilber.



Störungen und Überlagerungen

In der Pulsuhr ist ein Empfänger für die Signale des Senders des Brustgurtes eingebaut. Bei der Benutzung kann es vorkommen, dass die Pulsuhr zusätzlich andere Signale empfängt als die des Brustgurtes.

Wie können Sie Störungen erkennen?

Störungen erkennen Sie daran, dass unrealistische Werte angezeigt werden. Wenn Ihr normaler Puls 130 bpm beträgt und es wird plötzlich 200 angezeigt, so liegt eine kurzfristige Störung vor. Sobald Sie sich aus dem Umkreis der Störungsquelle entfernen, stimmen die Werte automatisch wieder. Beachten Sie, dass gestörte Werte in die Trainings-Ergebnisanzeigen einfließen und Gesamtwerte geringfügig beeinflussen können.

Welche typischen Störungsursachen gibt es?

In einigen Situationen können durch die Nahfeldübertragung elektromagnetische Überlagerungen (Interferenzen) auftreten. Um diese zu vermeiden, halten Sie größeren Abstand von diesen Quellen.

- Nahe Hochspannungsmasten
- Beim Passieren von Sicherheitsschleusen in Flughäfen
- Nahe Oberleitungen (Straßenbahn)
- Nahe Ampeln, Fernsehgeräte, Automotoren, Fahrradcomputer
- Nahe Fitnessgeräte
- Nahe Mobiltelefone

Störungen durch andere Herzfrequenzmessgeräte

Die Pulsuhr als Empfänger kann auf Sendersignale, wie beispielsweise andere Pulsuhren, innerhalb einer Reichweite von einem Meter reagieren. Insbesondere beim Training in Gruppen kann dies zu fehlerhaften Messungen führen. Wenn Sie z.B. nebeneinander

joggen, kann es schon helfen, eine Pulsuhr am anderen Handgelenk zu tragen oder den Abstand zum Trainingspartner zu vergrößern.

Garantie

Wir leisten zwei Jahre Garantie ab Kaufdatum für Material- und Fabrikationsfehler des Produktes.

Die Garantie gilt nicht:

- im Falle von Schäden auf Grund unsachgemäßer Bedienung
- für Verschleißteile, wie zum Beispiel Batterien oder das Armband
- für Mängel, die dem Kunden bereits bei Kauf bekannt waren
- bei Eigenverschulden des Kunden

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen. Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 2 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Hans Dinslage GmbH, Riedlinger Strasse 28, 88524 Uttenweiler, Germany, geltend zu machen. Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unseren eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten.

ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

Abkürzungen auf dem Display in alphabetischer Reihenfolge:

Abkürzung	Deutsch
12hr	12-Stundenformat AM/PM
24hr	24-Stundenformat
Alarm	Alarm
AM	Ante meridiem: Zeit zwischen Mitternacht und Mittag
AVG	Durchschnittliche Trainings-Herzfrequenz
BPM	Herzschläge pro Minute
bPM AVG	Durchschnittliche Trainings-Herzfrequenz, Schläge pro Minute
bPM Hrmax	Maximale Trainings-Herzfrequenz, Schläge pro Minute
cm/inch	Zentimeter/Inch
Day	Tag
f	weiblich
Fat[g]	Fett in Gramm
Fri	Freitag
Gender	Geschlecht
Height	Körpergröße
Hi	Zeit oberhalb der Trainingszone
Hi limit	obere Trainingsgrenze
Hour	Stunde
HR	Herzfrequenz
HRmax	maximale Trainings-Herzfrequenz
In	Zeit innerhalb der Trainingszone
[Kcal]	Kalorienverbrauch in Kcal
kg	Kilogramm
kg/lb	Kilogramm/Pfund
Limits	Trainingsgrenzen
Lo	Zeit unterhalb der Trainingszone
Lo limit	untere Trainingsgrenze
m	männlich
Minute	Minute

Abkürzung	Deutsch
[min]	Minute
Mon	Montag
Month	Monat
PM	Post meridiem: Zeit zwischen Mittag und Mitternacht
Reset	Werte auf Null zurücksetzen
Result	Ergebnis
Run	Laufzeit wird gemessen
Sat	Samstag
Setting	Einstellungen (Menü)
SEt	Einstellung
Start	Start
Stop	Stopp
Sun	Sonntag
Time	Zeit (Menü)
Thu	Donnerstag
Training	Training (Menü)
Tue	Dienstag
Units	Einheiten
User	Anwender
Wed	Mittwoch
Weight	Gewicht
Year	Jahr

STICHWORTVERZEICHNIS

A

Abkürzungsverzeichnis 26
Aufzeichnung 19
Aufzeichnung zurücksetzen 20

B

Batterien 23

D

Datum einstellen 16
Display 10

E

Einheiten einstellen 15
Entsorgung 4
Ergebnisse 21

G

Garantie 25
Grundeinstellungen 13

H

Hauptanzeige 12
Herzschrittmacher 3
Hinweise 3

I

Inbetriebnahme 7

K

Knöpfe 9

L

Laufzeiten stoppen 20
Lieferumfang 2

M

Menüs 11
Messprinzipien der Geräte 7

P

Pflege 4

R

Reinigung 4
Reparatur 4
Reset 20

S

Signalübertragung der Geräte 7
Stoppuhr 20
Stoppuhr zurücksetzen 20
Störungen und Überlagerungen
24
Stromsparmodus 11
Symbol 10

T

Technische Daten 23
Training 5
Trainingsaufzeichnung 19
Trainingsdaten anzeigen 21
Trainingszone einstellen 14

U

Uhr-Einstellungen 16
Uhrzeit und Datum einstellen 16

V

Verwendungszweck 3

W

Weckalarm 10
Weckalarm einstellen 18




Z

Zubehör 4

TABLE OF CONTENTS

Scope of delivery	30
Important Notes	31
General Information for Training	33
Functions of the HR monitor	34
Transmission of signal and methods of Devices Measurement	35
Getting started	35
Putting on the heart rate monitor	35
Activating the heart rate monitor from the power saving mode	35
Putting on the chest strap.....	36
General operation of the HR monitor	37
Buttons on the HR watch.....	37
Display.....	38
Menus.....	39
Basic settings	41
Overview	41
Enter personal data	41
Set training zone	42
Set units	43
Watch settings	44
Overview	44
Set time of day and date	44
Set alarm clock.....	46
Recording of training	47
Overview	47
Stop run times	48
Reset recording	48
Results	49
Overview	49
Display training data	49
Technical specifications and batteries	51
List of abbreviations	54
Index	56

SCOPE OF DELIVERY

<p>Heart rate monitor with wrist band</p>	
<p>Chest strap</p>	
<p>Elastic tension strap (adjustable)</p>	

In addition:

- Operating instructions

IMPORTANT NOTES

Please carefully read through these operating instructions, keep it for future reference and also make it available to others.

Training

- This product is not a therapeutic device. It is a training instrument, which was developed for the measurement and representation of the human heart rate.
- With high-risk sports, please note that the use of the heart rate monitor can represent an additional source of injury.
- If in doubt or for illnesses, please consult your doctor concerning the values of your upper and lower target heart rate as well as the duration and frequency of training. In such a way, you can achieve optimal results when training.
- **WARNING:** People suffering from heart and circulatory illnesses or those with pacemakers should only use this heart rate monitor after having consulted their doctor.

Application

- The device is only intended for private use.
- This device may only be used for the purpose it was designed for and in the manner outlined in this operating instructions. Any form of improper use can be dangerous. The manufacturer is not liable for damages that are caused by improper or incorrect use.
- The heart rate monitor is water-resistant. (see chapter "Technical Specifications")
- Electromagnetic disturbances may occur. (see chapter "Technical Specifications")

Cleaning and care

- From time to time, carefully clean your chest strap, elastic chest strap and heart rate monitor with a soap and water solution. Then rinse off all components with clean water. Carefully dry them with a soft towel. You can wash the elastic chest strap in the washing machine at 30° without fabric softener. The chest strap is not made for the dryer!
- Store the chest strap in a clean and dry place. Dirt impairs the elasticity and functioning of the transmitter. Sweat and moisture can keep the electrodes wet and consequently activate the transmitter, which shortens battery life.

Repair, Accessories and Disposal

- Prior to use, it should be ensured that the device and accessories are free of damage. If in doubt, do not use the device and consult your sales representative or the customer service address provided.
- Repairs may only be conducted by customer service or authorized dealers. Please do not in any case attempt to repair the device!
- Use the device only in combination with the accessories provided with it.
- Avoid contact with sunscreen or the like since these can cause damage to the imprint or plastic components.
- Please dispose of the device in accordance with Waste Electric and Electronic Equipment 2002/96/EC - WEEE. For inquiries, please contact the municipal authority responsible for disposal in your area.



GENERAL INFORMATION FOR TRAINING

This heart rate monitor serves to measure the human pulse. By means of various settings, you can support your individual training program and monitor your pulse. You should monitor your pulse during exercise because you should prevent your heart from excessive strain on the one hand and on the other in order to achieve the optimal training results. The table provides you with some information on the selection of your training zone. The maximum heart rate reduces with advancing age. Information on the training heart rate must therefore always be in relation to the maximum heart rate. The following rule of thumb is used for the identification of the maximum heart rate:

$$220 - \text{age} = \text{maximum heart rate}$$

The following example applies to a 40-year-old person: $220 - 40 = 180$

	Heart/health programme	Fat burning zone	Fitness programme	Endurance training programme	Anaerobic training
Max. heart rate range	50 - 60%	60 - 70%	70 - 80%	80 - 90%	90 - 100%
Effect	Strengthens the heart and the circulatory system	The body burns the highest percentage of calories from fat. Strengthens the heart and the circulatory system, enhances fitness	Improves the respiratory and circulatory system. Ideal to promote the basic endurance	Improves speed maintenance and increases basic speed	Overloads specific muscles. High injury risk for athletes at amateur level, risk related to the heart in case of disease
Suitable for	Ideal for beginners	Weight control and loss	Athletes at amateur level	Ambitious athletes at amateur level, professional athletes	Only professional athletes
Training	Regenerative training		Fitness training	Endurance training	Fitness training addressing specific zones

See the chapter "Basic Settings", section "Setting your training zone" on how to individually set your training zone.

FUNCTIONS OF THE HR MONITOR

HR functions

- Exact ECG heart rate measurement
- Transmission: analogue
- Individual training zone adjustable
- Acoustic and visual alarm for exit from the training zone
- Average heart rate (average)
- Maximum training heart rate
- Calorie consumption in Kcal (basis jogging)
- Fat burning in g/oz

Settings

- Gender
- Weight
- Unit of weight kg/lb
- Height
- Unit of height cm/inch
- 12/24-hour format

Time functions

- Time of day (12- or 24-hour format)
- Calendar (up to 2020) and weekday
- Date
- Alarm / alarm clock
- Stop watch

TRANSMISSION OF SIGNAL AND METHODS OF DEVICES MEASUREMENT

Receiving range of the heart rate monitor

Your heart rate monitor picks up the heart rate signals sent by the chest strap transmitter within a range of 70 centimeters.

Sensors on the chest strap

The entire chest strap consists of two components: the actual chest strap and an elastic tension belt. On the inside of the chest strap contacting the body, there are two rectangular, corrugated sensors. Both sensors determine your heart rate ECG exactly and transmit this to the heart rate monitor.

GETTING STARTED

Putting on the heart rate monitor

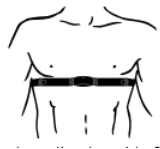
You can wear your heart rate monitor like a wrist watch.

Activating the heart rate monitor from the power saving mode

You can activate your heart rate monitor by pressing any key. If the heart rate monitor has not received any signal for approx. five minutes, it switches to the power saving mode. At that point, only the current time will be displayed. Press any key in order to reactivate the watch.

Putting on the chest strap

- Tighten the chest strap with the elastic tension belt. Adjust the length of the belt such that the belt is snug, but neither too loose nor too tight. Position the belt around the chest such that the logo is facing outwards and in the correct position directly over the breast bone. For men, the chest belt should be located directly below the pectoral muscles, for women, directly below the breast.







- Since optimal contact between the skin and the heart rate sensors can not be created immediately, it may take some time until the heart rate is measured and displayed. If necessary, alter the position of the transmitter in order to achieve optimal contact. Most of the time, sufficient contact is achieved through the accumulation of sweat beneath the chest strap. You can, however, also wet the contact points on the inside of the chest strap. For this, lift the chest strap up from the skin slightly and wet the two sensors with saliva, water or ECG gel (available at the chemistry). The contact between the skin and chest strap may not be interrupted also with greater movements of the thorax such as during deep breathing. Significant chest hair can interfere with and even prevent contact.
- Put on the chest strap a few minutes before starting in order to warm it up to body temperature and establish optimal contact.

GENERAL OPERATION OF THE HR MONITOR

Buttons on the HR watch



- 1  Starts and stops functions and adjusts values. Press and holding accelerates the entry.
- 2  Switches between the functions within one menu and confirms settings.
- 3  Switches between the different menus.
- 4  Pressing quickly illuminates the display for five seconds.
Pressing and holding activates/deactivates the acoustic alarm when exiting the training zone.

Display



- 1 Top line
- 2 Middle line
- 3 Bottom line
- 4 **Symbols**



Alarm clock is activated.



Heart rate is being received.



Training zone has been exceeded.



Training zone has been underrun.

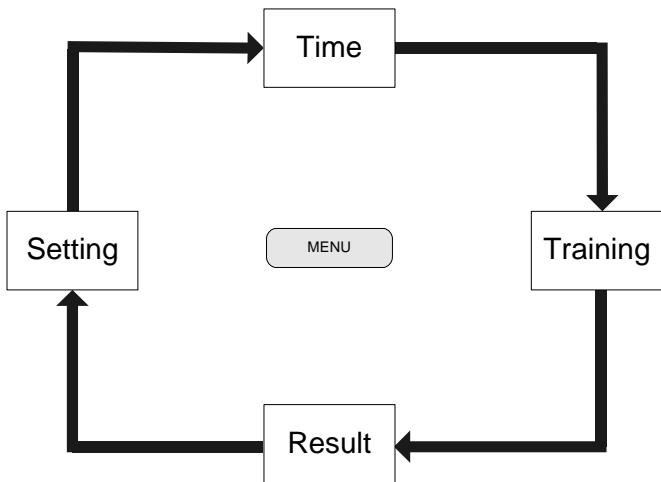


Acoustic alarm for exit from the training zone is activated.

An explanation of the display abbreviations can be found in the list of abbreviates at the end of the operating instructions.

Menus

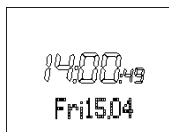
You can switch menus with the  Button.



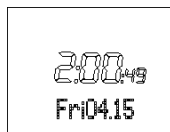
Power saving mode

If your heart rate monitor has not received any signal for approx. five minutes, it switches to the power saving mode. The current time and date only are then displayed.

Press any key to reactivate the HR monitor.



24h format

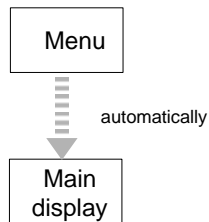


12h format

Main display

When changing menus, the name of the menu is first shown, then your HR monitor will automatically switch to the main display of the active menu.

From there, you have to first choose a submenu or you can directly access functions.



Overview of the menus

Menu	Meaning	Description: see chapter...
Time	Time	"Watch Settings"
Training	Training	"Recording of Training"
Result	Result	"Results"
Setting	Settings	"Basic settings"

BASIC SETTINGS

Overview




In the menu **Setting** you can:

- Enter your personal data (user). Based on this data, your HR monitor determines your calorie consumption and your fat burning during training!
- Set your training zone (limits). See chapter "General Information on Training" for explanations on how to set the training zones. Your HR monitor issues an acoustic and visual alarm during your training when the training zone is exited.
- Change the units of measurement (units) for height and weight.

Once you are in the menu **Setting**, your HR monitor automatically switches to the main display. This displays **User**.



Enter personal data


Switch to the menu **Setting**.

<p>START/STOP</p>	<p>Gender is displayed.</p> <p>START/STOP Select M, if you are male.</p> <p>START/STOP Select F, if you are female.</p>	 <p>Gender</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Weight is displayed.</p> <p>START/STOP Please select your weight (20-227 kg or 44-499 lbs).</p>	 <p>Weight</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Height is displayed.</p> <p>START/STOP Set your height (80-227 cm or 2'66"-7'6" feet).</p>	 <p>Height</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Return to the display User.</p>	


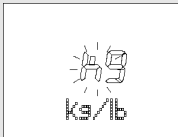
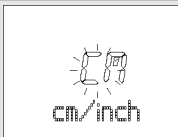
Set training zone

You can set your individual upper and lower heart rate limit as described below.

<p>MENU</p>	<p>Switch to the menu Setting.</p>	 <p>User</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Limits is displayed.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Lo limit is displayed.</p> <p>START/STOP Set the lower limit for your training zone (40-238).</p>	 <p>Lo limit</p>

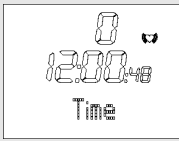

<p>OPTION/SET</p>	<p>Hi limit is displayed. START/STOP Set the upper limit (41-239).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Return to the display Limits.</p>	

Set units



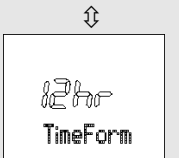
<p>MENU</p>	<p>Switch to the menu Setting.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Limits is displayed.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Units is displayed.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>kg/lb is displayed. The weight unit flashes. START/STOP Switch between the units.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>cm/inch is displayed. The unit of measurement for height flashes. START/STOP Switch the units.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Return to the display Units.</p>	






WATCH SETTINGS

Overview

<p>In the Time menu you can:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Set the time and the date.■ Set the alarm clock.	 The watch display shows a battery icon at the top, the time '12:00' with a small alarm icon to its right, and the word 'Time' centered below.
<p>When you are in the Time menu the heart rate monitor automatically activates the main display. In this mode both the weekday and the current date are displayed. On the display: Fri 12.04 (Friday 12th April).</p>	 The watch display shows a battery icon at the top, the time '12:00' with a small alarm icon to its right, and the date 'Fri 12.04' centered below.




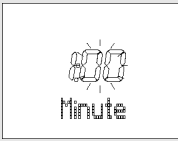
Set time of day and date

<p>MENU</p>	<p>Switch to the menu Time.</p>	 The watch display shows a battery icon at the top, the time '12:00' with a small alarm icon to its right, and the date 'Fri 12.04' centered below.
<p>START/STOP 5 sec</p>	<p>Set Time is displayed briefly. 24hr is displayed and flashes. START/STOP Changing the hour format (12 or 24 hours).</p> <p>Notes:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Display of the date for 24h format: "Weekday day.month".■ Display of the date for 12h format: "Weekday month.day".	 <p style="text-align: center;">↕</p>  The top display shows '24hr' in a large font, with 'TimeForm' below it. A double-headed vertical arrow is centered below. The bottom display shows '12hr' in a large font, with 'TimeForm' below it.

	<ul style="list-style-type: none"> ■ Display AM (morning), e.g. 2:00 AM means 2:00 ■ Display PM (afternoon), e.g. 2:00 PM means 14:00 	
OPTION/SET	<p>Hour is displayed. The hour setting flashes.</p> <p>START/STOP Set the hour:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 0 - 24 for 24h format ■ 0 - 12 for 12h format 	
OPTION/SET	<p>Minute is displayed. The hour setting flashes.</p> <p>START/STOP Set the minute (0-59).</p>	
OPTION/SET	<p>Year is displayed. The year setting flashes.</p> <p>START/STOP Set the year. The calendar goes up to 2099.</p>	
OPTION/SET	<p>Month is displayed. The monthly setting flashes.</p> <p>START/STOP Set the month (1-12).</p>	
OPTION/SET	<p>Day is displayed. The day setting flashes.</p> <p>START/STOP Set the day (1-31).</p>	
OPTION/SET	Back to the main display.	



Set alarm clock

You can turn off the alarm clock by pressing any button. On the following day, we will be woken up at the same time.

<p>MENU</p>	<p>Switch to the menu Time.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Alarm is displayed.</p>	
<p>START/STOP 5 sec</p>	<p>Set Time is displayed briefly. On Alarm is displayed. START/STOP Turns the alarm clock off (Off) and on (On).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Hour is displayed. The hour setting flashes. START/STOP Set the hour.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Minute is displayed. The hour setting flashes. START/STOP Set the minute.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Back to the main display.</p>	

RECORDING OF TRAINING


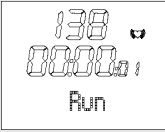


Overview

<p>In the menu Training you can:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Stop your run times and thereby record your training session.■ Reset recording to zero.	 <p>138 00:00:00 Trainings</p>
<p>Once you are in the menu Training, your HR monitor automatically switches to the main display. This displays the already recorded training time on the middle line (after reset: 00:00:00) and on the line below Start.</p>	 <p>138 00:00:00 Start</p>



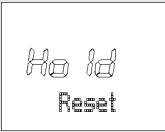

Things to know about the recordings

- As soon as you have started the recording, your HR monitor starts recording your training data. You can have your training data displayed in the menu **Result**.
- Your HR monitor continually records your training data until you have reset this. This also applies when you first start training on the following day. The running time also allows you to stop your training session at any time.
- Re-set your recording each time you would like to begin a new recording. The memory of your heart rate monitor can record 23:59:59 hours.

Stop run times



<p>MENU</p>	<p>Switch to the menu Training. If you have already stopped a run time, the recorded training time is displayed on the middle line.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Start the recording. Run is displayed. Even if you change to another menu during the recording, the time continues to run in the background.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Stop the recording. Stop is displayed. You can interrupt and resume your recordings at any time by pressing the button .</p>	

Reset recording



	<p>You are in the menu Training. No training is currently being recorded. Stop is displayed.</p>	
<p> 5 sec</p>	<p>Reset the recording. Hold Reset is displayed.</p>	
	<p>The display automatically switches back to the main display.</p>	


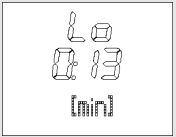
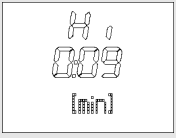

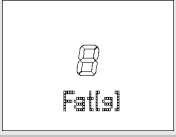
RESULTS

Overview


<p>In the menu Result you can:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Display your training data: mean and maximum heart rate, times within and outside of the training zone as well as calorie consumption and fat burning.	
<p>Once you are in the menu Result, your HR monitor automatically switches to the main display. This displays bPM AVG.</p>	

Display training data

<p>MENU</p>	<p>Switch to the menu Result.</p>	
	<p>BPM AVG (average training heart rate) is displayed.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>HRmax (maximum training heart rate) is displayed.</p>	

OPTION/SET	In [min] (time within the training zone) is displayed.	
OPTION/SET	Lo [min] (time below the training zone) is displayed.	
OPTION/SET	Hi [min] (time above the training zone) is displayed.	
OPTION/SET	<p>[kcal] (the total calorie consumption during the recording of the training session) is displayed. The basis for the display of the calorie consumption and the fat burning are:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Personal data (basic settings) ■ the time and heart rate measured during the training session. <p>The calculation is conducted based on moderately fast jogging.</p>	
OPTION/SET	Fat[g] (Fat burning during the entire training recording) is displayed.	
OPTION/SET	Back to the main display.	

TECHNICAL SPECIFICATIONS AND BATTERIES

Heart rate monitor	Water-resistant up to 30 m (suitable for swimming) The water resistance of the device cannot be guaranteed if you jump into the water (high pressure loads) or press the buttons in the rain. 
Chest strap	Water-resistant (suitable for swimming)
Battery heart rate monitor	3V Lithium battery, type CR2032 (Recommendation: Energizer batteries). battery life: approx. 20 months (daily use of approx. 1 hour)
Battery chest strap	3V Lithium battery, type CR2032. battery life: approx. 28 months (daily use of approx. 1 hour)

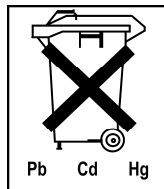
Replacing the batteries

The battery of the HR monitor may only be replaced by a specialized dealer (any lock-maker's shop) and at the service address provided. Otherwise, the claims to warranty become void.

You can replace the battery in the chest strap on your own. The battery compartment is located on the inner side. Use a coin or the battery to be used to open the compartment. The positive pole of the battery inserted must face upwards. Carefully close the battery compartment again.

Used batteries do not belong in the household garbage. Dispose of these through your electronics dealer or your local collecting point for recoverables. You are legally required to do this. We will find this symbol on batteries containing toxic chemicals:

Pb = battery contains lead, Cd = battery contains cadmium, Hg = battery contains mercury.



Distortion and interference

In the HR monitor, a receiver for signals from the chest strap transmitter is integrated. During use, it may arise that the HR monitor receives signals other than those transmitted by the chest strap.

How can I recognize interference?

Interference can be recognized in that the values displayed are unrealistic. If your normal heart rate amounts to 130 bpm and it is suddenly shown to be 200, then a short-term disturbance is present. Once you have removed yourself from the vicinity of the source causing the disturbance, the values will automatically resume being accurate. Please note that distorted values can mildly influence the training result displays and overall values.

What kind of causes for interference are there?

In some situations, short-range electromagnetic interference can occur. In order to avoid these, keep well away from these sources.

- Nearby power lines
- Walking through security gates in airports.
- Nearby overhead lines (tram)
- Nearby traffic lights, television sets, car motors, bike computers
- Nearby exercise equipment
- Nearby mobile phones

Interference from other devices for measuring heart rates

The HR monitor as a receiver can react to interfering stray signals such as other heart rate monitors within a vicinity of one metre. This can result in incorrect measurements particularly when training in groups. If you e.g. job next to one another, it can be beneficial to wear the HR monitor on the other wrist or to increase the distance to one's training partner.

LIST OF ABBREVIATIONS

Abbreviations on the display in alphabetical order:

Abbreviation	English
12hr	12-hour format AM/PM
24hr	24-hour format
Alarm	Alarm
AM	Ante meridiem: time between midnight and midday
AVG	Average heart rate during training
BPM	Heart beats per minute
bPM AVG	Average heart rate during training, beats per minute
bPM Hrmax	Maximal heart rate during training, beats per minute
cm/inch	Centimeter/Inch
Day	Day
f	female
Fat[g]	Fat in gram
Fri	Friday
Gender	Gender
Height	Height
Hi	Time above the training zone
Hi limit	Highest training limit
Hour	Hour
HR	Heart Rate
HRmax	Max. heart rate during training
In	Time within the training zone
[Kcal]	Calorie consumption in Kcal
kg	Kilogram
kg/lb	Kilogram/pound
Limits	Training limits
Lo	Time below the training zone
Lo limit	Lowest training limit
m	male
Minute	Minute

Abbreviation	English
[min]	Minute
Mon	Monday
Month	Month
PM	Post meridiem: time between midday and midnight
Reset	Reset values to zero
Result	Result
Run	Run time is measured
Sat	Saturday
Setting	Settings (Menu)
SEt	Setting
Start	Start
Stop	Stop
Sun	Sunday
Time	Time (Menu)
Thu	Thursday
Training	Training (Menu)
Tue	Tuesday
Units	Units
User	User
Wed	Wednesday
Weight	Weight
Year	Year

INDEX

A

Accessories 32
Alarm Clock 38
Application 31

B

Basic settings 41
Buttons 37

C

Care 32
Cleaning 32

D

Display 38
Display training data 49
Disposal 32
Distortion and interference 52

G

Getting started 35

L

List of abbreviations 54

M

Main display 40
Menus 39
Methods of Device Measurement
35

N

Notes 31

P

Pacemakers 31

Power saving mode 39

R

Recording 47
Recording of training 47
Repair 32
Replacing the batteries 51
Reset 48
Reset recording 48
Reset stopwatch 48
Result (Menu) 40
Results 49

S

Scope of delivery 30
Set alarm clock 46
Set date 44
Set time of day and date 44
Set training zone 42
Set units 43
Setting (Menu) 40
Stop run times 48
Stopwatch 48
Symbol 38

T

Technical specifications 51
Time (Menu) 40
Training 33
Training (Menu) 40
Transmission of Signal from the
Devices 35

W

Watch settings 44

