

hama[®]

H O M E & L I V I N G

Pulsuhr »PW20«

Pulse Watch

Montre cardiofréquencemètre

hama[®]

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Germany
www.hama.com



All listed brands are trademarks of the corresponding companies. Errors and omissions excepted, and subject to technical changes. Our general terms of delivery and payment are applied.

00087699/01.08

00087699

WARNUNG : Konsultieren Sie stets Ihren Arzt, bevor Sie mit einem regelmäßigen Trainingsprogramm beginnen. Der "HRM" Puls-Computer ist kein medizinisches Gerät. Der Computer ist ein Trainingshilfsmittel zur Messung und Anzeige Ihrer Pulsfrequenz.

Nun Hat Das Raten Bei Ihren Trainingsroutinen Ein Ende

Alle Experten stimmen darin überein, daß das Herz der wichtigste Muskel unseres Körpers ist, und wie alle Muskeln, muß auch das Herz regelmäßig trainiert werden, um stark und leistungsfähig zu bleiben. Doch wie können Sie feststellen, daß Sie Ihr Herz sicher und effizient trainieren? Glücklicherweise liefert Ihr Herz alle Schlüsselinformationen, die Sie benötigen, um die Sicherheit und Effizienz Ihres persönlichen Fitnessprogramms einschätzen zu können. Die Pulsfrequenz, eine einzelne Zahl (d.h. Schläge pro Minute), gibt Ihnen einen kontinuierlichen Bericht über den Leistungsstand Ihres Körpers. Sie können ablesen, ob Ihr Programm zu anstrengend oder zu leicht ist. Oder wie schnell Sie Energie verbrauchen. Eine zu niedrige Pulsfrequenz zeigt an, daß der Trainingseffekt nur gering ist. Eine zu hohe Pulsfrequenz zeigt an, daß Sie sich zu sehr verausgaben, oder möglicherweise sogar der Gefahr von Verletzungen aussetzen. Was immer auch der Zweck Ihrer Übungen sein mag, - Verbesserung Ihrer allgemeinen Kondition, Gewichtsmanagement oder systematisches Wettkampftaining - Sie können nun gezielt trainieren, indem Sie einen Richtwert für Ihre Pulsfrequenz einhalten. Sie können dies jedoch nur tun, wenn Sie in der Lage sind Ihre Pulsfrequenz während des gesamten Trainingsprogramms zu messen. Heute jedoch, dank modernster Funktechnologie, können Sie Ihre Pulsfrequenz mittels unseres kabellosen, elektronischen Puls-Computers jederzeit einfach und problemlos ablesen.

Setzen Sie die Grenzwerte für Ihr Training, und halten Sie Ihr optimales Trainingsprogramm ein.

Ein Trainingsprogramm besteht darin, obere und untere Grenzwerte für Ihre Pulsfrequenz festzulegen, die ein Prozentwert Ihrer bekannten oder geschätzten maximalen Pulsfrequenz (Maximum Heart Rate = MHR) sind. Falls Sie sich einem Test zur Feststellung Ihrer maximalen Pulsfrequenz unterzogen haben, oder wenn Sie ein durchtrainierter Athlet sind, dann kennen Sie wahrscheinlich Ihren "MHR"-Wert. Falls Sie diesen Wert nicht kennen, dann können Sie Ihre maximale Pulsfrequenz mittels der nachfolgenden Formel schätzen:

MHR = (220 - Ihr Alter)
z.B. Alter: 20
MHR: 220 - 20 = 200
Ist zum Beispiel der gegenwärtige Herzschlag 150, wird 75% angezeigt.

Trainingszone (BPM)

verbrennen Glycose	Alter	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
	Zone 3 Hochleistung 80-95% MHR	190	185	180	175	171	166	161	156	152	147
		to	to	to	to	to	to	to	to	to	to
	Zone 2 Fitness 65-80% MHR	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
		to	to	to	to	to	to	to	to	to	to
	Zone 1 Gesundheit 50-65% MHR	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
		to	to	to	to	to	to	to	to	to	to
	verbrennen Fett	100	97	95	92	90	87	85	82	80	77

Eigenschaften

1. Momentaner Herzschlag
2. Voreinstellung des Maximalen Herzrhythmus (MHR) für Alter
3. Aktueller % des MHR
4. Uhr
5. 12/24-Stundenanzeige einstellbar
6. Automatischer Übungstimer
7. Automatische Zeitrückstellung
8. Manuelle Zeitmessung
9. Programmierbare Puls Ober-/Unter-Grenze
10. Alarm für höhere Zone einstellbar
11. Zielzone überprüfbar
12. Akustisches Warnsignal bei Überschreiten der Ober-/Unter-Grenze
13. Akustisches Signal bei Erreichen der MHR
14. Drei verschiedene Alarmtöne (hoch/niedrig/MHR)
15. Alarmton ein/aus
16. Hintergrundbeleuchtung
17. Kalorienverbrauch
18. Funktionstasten mit Signal

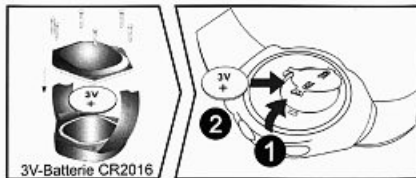
- EKG Messung der Herzrhythmen
- einfache & direkte Tasteneingabe
- alle Herzanzeigen auf einer Anzeige
- großes LCD Display

- schnelle Fahrradmontage
- drahtlose Datenübertragung
- wasserdicht

Einlegen der Batterie

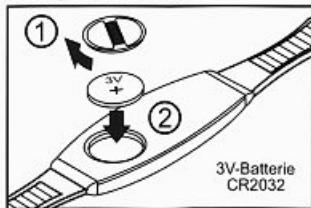
Computeruhr

Nehmen Sie die rückseitige Abdeckung des Computers mittels eines Schraubenziehers ab, und legen Sie eine 3,0V Batterie mit dem (+)-Pol nach unten ausgerichtet ein; schließen Sie die rückseitige Abdeckung wieder. Falls in der LCD-Anzeige irreguläre Zeichen erscheinen, dann sollten Sie die Batterie nochmals heraus nehmen und erneut einlegen. Dadurch wird eine Rücksetzung des Mikroprozessors ausgeführt, und das Gerät sollte anschließend normal funktionieren.



Sensor-Gurt

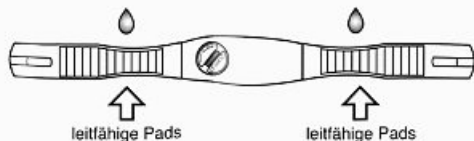
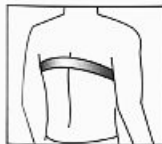
Die Batteriefachabdeckung an der Unterseite des Sensor-Gurtes mit Hilfe einer kleinen Münze lösen und entfernen. Die 3V-Batterie mit dem Pluspol (+) zur Batteriefachabdeckung zeigend einlegen und die Abdeckung wieder aufsetzen.



Entsorgen Sie die Batterien nicht im Hausmüll!

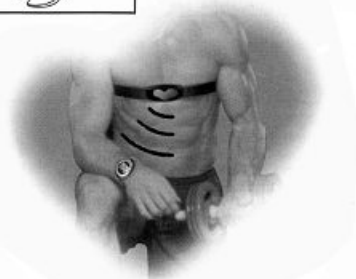
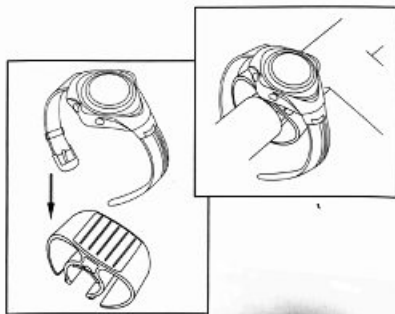
Tragen des Sendergürtel

Stellen Sie den elastischen Gurt so ein, dass der Sender fest über Ihrer Brust unterhalb der Brustmuskeln anliegt. Um einen guten Kontakt mit der Haut zu gewährleisten, sollten Sie die Kontakte des Sensors mit Speichel oder EKG-Gel (erhältlich in medizinischen Fachgeschäften) anfeuchten.



Einsatz der Computeruhr

Der Computer kann wie eine Armbanduhr getragen, oder mittels einer Halterung an der Lenkstange Ihres Fahrrades befestigt werden.



Störung

Problem

keine Pulsfrequenzanzeige	<ul style="list-style-type: none"> • inkorrekte Platzierung des Sendergurtes • Die Sensorkontakflächen sind nicht befeuchtet oder verschmutzt. • Atmosphärische oder Funk-Interferenzen • Überprüfen Sie die Senderbatterie und wechseln Sie diese aus, falls nötig.
inkorrekte Pulsfrequenzanzeige	<ul style="list-style-type: none"> • Die Sensorkontakflächen sind nicht befeuchtet oder verschmutzt. • Der Gurt ist zu lose; stellen Sie den Gurt für einen festeren Sitz um die Brust ein. • schwache Batterien • Atmosphärische oder Funk-Interferenzen
Anzeige wird schwächer	Die Batterie des Computers ist schwach. Wechseln Sie die Batterien aus.
irreguläre Anzeige	Nehmen Sie die Batterie heraus und legen Sie diese korrekt ein.

Accessories



Montageklammer



Elastischer Gürtel



Batterie Sender
(3V / CR2032)



Batterie Computer
(3V / CR2016)



Sendergürtel

Tastenfunktionen

Taste "A" (MODE)



Taste drücken zur Auswahl von **UHRZEIT** oder **PULS** Mode

Taste "B" (ALM)

Taste drücken, um den Alarm **Ein / Aus** zu schalten ()

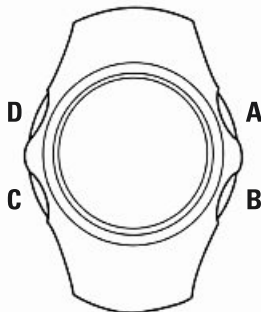
Taste "C" (SET)

Taste drücken, um die Targetzone für den Alarm auszuwählen.

HOCH-TIEF () oder Nur HOCH ()

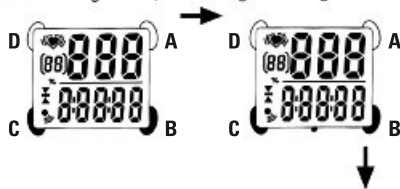
Taste "D" (LIGHT)

Taste drücken, um die Hintergrundbeleuchtung einzuschalten.



Einstellen einer Trainingszone

- (1) Zum Einschalten des Computers drücken und halten Sie die Tasten B & C gedrückt, bis alle Segmente eingeschaltet sind.



- (2) **Alter eingeben**

Das voreingestellte Alter 23 wird angezeigt. Taste "B" drücken, um die "blinkende" Ziffer auf das gewünschte Alter einzustellen. Taste "C" zur Bestätigung drücken. Vorgang für die nächste Ziffer wiederholen.



- (3) **Einstellen der Hoch-Tief Trainingszone**

Sobald das Alter eingegeben wurde, errechnet der Pulscomputer automatisch den maximalen Herzrhythmus (MHR).



Obergrenze - Taste "B" drücken, um die "blinkende" Ziffer auf die gewünschte Zahl einzustellen. Taste "C" zur Bestätigung drücken. Vorgang für die nächste Ziffer wiederholen.



Untergrenze - Die voreingestellte Untergrenze 40 wird angezeigt. Taste "B" drücken, um die "blinkende" Ziffer auf die gewünschte Zahl einzustellen. Taste "C" zur Bestätigung drücken. Vorgang für die nächste Ziffer wiederholen.

Zone 1 - Wohlbefinden (50% - 65% des MHR)

Diese Trainingszone ist für lange Trainingssessions mit wenig Anstrengung. Durch Übungen in dieser Zone verbessern Sie sowohl Ihr geistiges sowie körperliches Wohlbefinden.

Zone 2 - Fitness (65% - 80% des MHR)

Diese Trainingszone ist für Sportler geeignet, die ihre Leistungsfähigkeit und Ausdauer bei gesteigerter Kalorienverbrennung verbessern möchten.

Zone 3 - Leistungssport (80% - 95% des MHR)

Diese Trainingszone ist ideal für kurze und sehr intensive Trainingssessions. Leistungssportler arbeiten mit dieser Zone, um Kraft und Geschwindigkeit zu verbessern. Durch Übungen in dieser Zone entsteht eine "Sauerstoffschuld" und der Anteil von laktischer Säure im Muskelgewebe wird erhöht.

Uhrzeit einstellen

Der Einstellmodus für die Zeit wird aktiviert, sobald die Trainingszone eingestellt wurde.

1. Auswahl für 12-Stunden oder 24-Stunden Format.

Taste "B" drücken, um 12-Stunden oder 24-Stunden Format auszuwählen. Eingabe mit der Taste "C" bestätigen



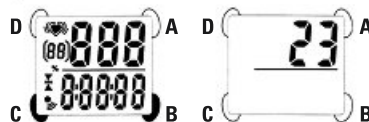
2. Zeiteinstellung.

Mit der Taste "B" den Stundenwert eingeben und mit der Taste "C" bestätigen. Vorgang für Minuteneingabe wiederholen.

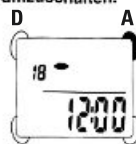


Einstellung korrigieren

Gleichzeitig Knöpfe B und C drücken und gedrückt halten, bis alle anzeigbaren Ziffern erscheinen (Reset). Voreingestelltes Alter 23 erscheint-Vorgehen wie in Punkt „Einstellen einer Trainingszone“ beschrieben.



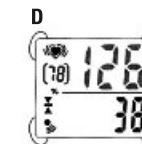
Der Computer ist jetzt benutzungsbereit. Drücken und halten Sie die Taste "A" gedrückt, um zwischen Uhr Modus, Puls mit Zeitmesser Modus und Puls mit Kalorien Modus umzuschalten.



C Uhr Modus B



C Puls mit B Zeitmesser Modus



C Puls mit B Kalorien Modus

Gegenwärtiger Herzschlag

Der gegenwärtige Herzschlag wird in der oberen Zeile des LCD angezeigt. Das "Herz" Symbol in der oberen linken Ecke blinkt, wenn der Herzton vom Übertragungsgürtel empfangen wird.



Wird kein Signal empfangen, hört das Herzsymbol (♥) zu blinken auf, und die letzten Pulsdaten werden angezeigt.

Prozentangabe des maximalen Herzschlags (MHR)

Die Zahlen zeigen den Herzschlag in Prozent an mit dem maximalen Herzschlag (MHR) für Ihr Alter.

z.B. Alter: 20

MHR: $220 - 20 = 200$

Ist zum Beispiel der gegenwärtige Herzschlag 150, wird 75% angezeigt.



Alarmanzeige

Die Alarmanzeige wird aktiviert (4 Piepser pro Sekunde), wenn % des MHR 99% oder höher ist.



Automatischer Timer

Der Timer wird automatisch aktiviert, wenn das Pulssignal im Pulsmode empfangen wird. Es wird die totale Trainingszeit gezählt in der Sie den Brustgürtel tragen und auf Pulsmode geschaltet haben.



Automatische Zeitrückstellung

Befindet sich der Computer im Pulse Modus und empfängt für 5 Minuten kein Signal, schaltet er automatisch in den Clock (Uhr) Modus. Die aufgezeichnete Aktivitätszeit wird dann zurückgesetzt.



Der Timer kann auch manuell durch Drücken der Taste B für 2 Sekunden zurückgesetzt werden.

Automatischer Kalorienzähler

Der ungefähre Kalorienverbrauch während der Trainingszeit wird automatisch gezählt, wenn im Puls Modus ein Pulssignal empfangen wird.



Die Kalorienverbrauchsdaten werden automatisch zurückgesetzt, wenn der Timer zurückgesetzt wird.

3 Hörbare Alarmtöne

Drücken Sie die Taste B (ALM), um den Alarm mit dem Alarmsymbol () Ein/Aus zu schalten.

1 Piepser pro Sekunde, wenn der gegenwärtige Herzschlag unter der **Untergrenze** liegt.

2 Piepser pro Sekunde, wenn der gegenwärtige Herzschlag über der **Obergrenze** liegt.

4 Piepser pro Sekunde, wenn der gegenwärtige Herzschlag 99% des MHR oder mehr erreicht.



Targetzone Alarmauswahl ($\frac{\nabla}{\nabla}$ oder ∇)

Drücken Sie die Taste C (SET) zur Auswahl ($\frac{\nabla}{\nabla}$) Alarm wird aktiviert, wenn der gegenwärtige Herzschlag über oder unter der HOCH-TIEF Grenze liegt.

(∇) Alarm wird nur aktiviert, wenn der gegenwärtige Herzschlag über der HOCH Grenze liegt.



Targetzone aufrufen

Knopf C drücken und gedrückt halten bis Targetzone angezeigt wird.



Uhr

STUNDEN und MINUTEN werden auf der Anzeige unten angezeigt, während die SEKUNDEN auf der Anzeige oben mit einer beweglichen Stabanzeige angezeigt werden.



Introduction

WARNING : Always consult your physician before starting a fitness programme. A pulse computer is not a medical device. It is a training tool designed to measure and display your heart rate.

Use a precise training method

All the experts agree : the heart is the most important muscle in the body and, like all muscles, should be exercised regularly to remain strong and efficient. But how can you determine whether you are exercising your heart both safely and effectively? Fortunately, the heart itself provides you with key information that will help you to examine the effectiveness and the degree of safety of your training method. Your heart rate, which is expressed in a single number (Beats Per Minute), gives a constant account of your body's state of health. Your heart rate will tell you how fast you are using energy or whether you are exercising too hard or too lax. Obviously, your body does not benefit from a training method if your heart rate is too low. If it is too high, you run the risk of injury and you will suffer from fatigue. It does not matter whether your goal is to win athletics meetings, lose weight or simply to improve your overall health. What is important is that you can refine your training method by keeping your heart rate within a certain target zone. In order to accomplish this, you would obviously need to know your precise heart rate at any given moment throughout your training session. Modern technology has now enabled us to present you with wireless electronic pulse computers. Monitoring your heart rate with one of these computers is easy and fun to do.

Know your limits and determine your personal exercise zone

Exercise zones are established by setting Upper and Lower Heart Rate Limits. These limits constitute a certain percentage of your Maximum Heart Rate (MHR).

You may already know your MHR if you are an avid athlete or if you have already taken a Max. Heart Rate test. If not, the following formula will help you to make an educated guess :

MHR = 220 - (Your age)
e.g. Age : 20
MHR : 220 - 20 = 200
For instance, the current heart rate is 150, then 75% will be shown.

Exercise Zone (BPM)

burning fat burning Glycogen	Age	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
	Zone 3 Performance 80-95% MHR	190 to 160	185 to 156	180 to 152	175 to 148	171 to 144	166 to 140	161 to 136	156 to 132	152 to 128	147 to 124
Zone 2 Fitness 65-80% MHR	160 to 130	156 to 126	152 to 123	148 to 120	144 to 117	140 to 113	136 to 110	132 to 107	128 to 104	124 to 100	
Zone 1 Health 50-65% MHR	130 to 100	126 to 97	123 to 95	120 to 92	117 to 90	113 to 87	110 to 85	107 to 82	104 to 80	100 to 77	

Features

1. Current heart rate
2. Preset maximum heart rate (MHR) by age
3. % of MHR
4. Clock
5. 12/24 hour selectable
6. Auto exercise timer
7. Auto timer reset
8. Manual timer reset
9. Programmable High-Low target zone
10. Higher zone alarm selectable
11. Target zone re-checkable
12. Audible alarms for target zone
13. Hazard warning alarm for MHR
14. Three different audible alarms (high/low/MHR)
15. Alarm sound on/off
16. Backlight display
17. Calorie
18. Key tones

- ECG Heart Rate Measurement
- Easy Usage by Direct Key Operation
- All Heart Rate Information in One Display

- Quick Release Bike Mount
- Wireless Data Transmission
- Water Resistant
- Large LCD Display

Battery Installation

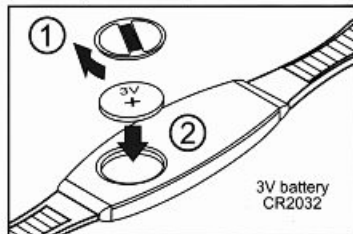
Computer Watch

Remove the back cover of the computer with a screwdriver, install the 3.0V-battery with the positive (+) pole facing up and replace the cover. Remove the battery and reinsert it if the LCD displays irregular figures. This will clear and restart the computer's microprocessor.



Transmitter Belt

Remove the battery cover from the bottom of the belt using a small coin. Install the 3V battery with the positive (+) pole facing the battery cover and replace the cover.



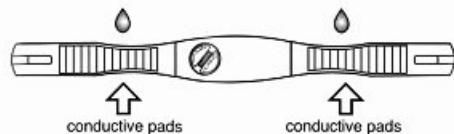
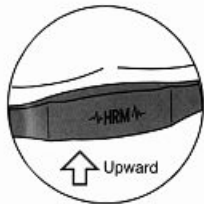
Do not disposed off the batteries with the household waste

Wearing the Transmitter Belt

Adjust the elastic belt so that it fits tightly around your chest just below the pectoral muscles. Moisten the transmitter's conductive pads with saliva or ECG-gel (available at your local chemist's) in order to ensure a good contact with the skin at all times.

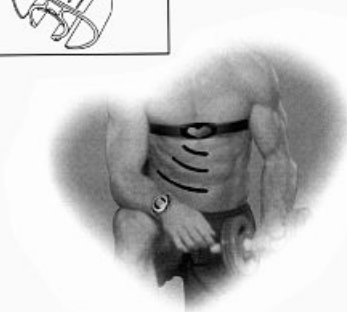
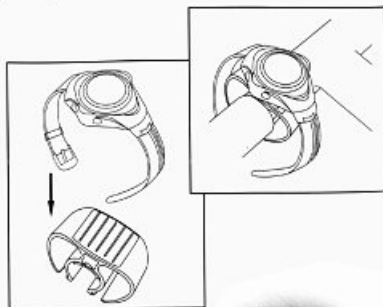


Positioning the Transmitter Belt upward as per diagram.



How to Use the Computer Watch

The computer can be worn like a watch on your wrist or it can be fixed on the handlebar of your bike with the optional mounting system. Keep the computer and the transmitter within a max. operating distance of 60 cm.



Problems, Possible Causes and Solutions

no heart rate is displayed	<ul style="list-style-type: none"> • Transmitter belt is not positioned as it should • The conductive pads are dirty or were not moistened prior to use • Atmospheric or RF interference • Check or replace the battery of the transmitter
incorrect heart rate is displayed	<ul style="list-style-type: none"> • The conductive pads are dirty or were not moistened prior to use • The elastic belt is too loose • Weak batteries • Atmospheric or RF interference
Display fades	Weak computer battery. Replace it immediately.
irregular figures on the display	Remove the computer battery and reinsert it.

Accessories



Mounting Shoe



Elastic Belt



Transmitter Battery
(3V/CR2032)



Computer Battery
(3V/CR2016)




Transmitter Belt

Keys Operation

Key "A" (MODE)



Press this key to select **CLOCK** or **PULSE** mode

Key "B" (ALM)

Press this key to select alarm On / Off ()

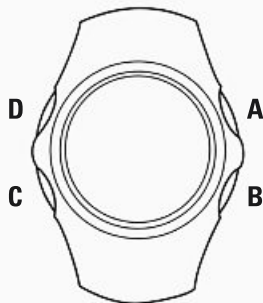
Key "C" (SET)

Press this key to select your target zone alarm.

HIGH-LOW () or HIGH only ()

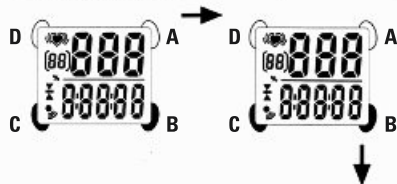
Key "D" (LIGHT)

Press this key to turn on the back light.



How to install an Exercise Zone

- (1) To wake up the computer, press and hold both buttons B & C until all segment on.



(2) **Input your age**

Default age would be displayed, press button "B" to adjust the "Flashing" digit to your desired number. Press the button "C" to confirm. Repeat above procedures for the next digit.



(3) **Setting the High-Low exercise target zone**

As soon as you have entered your age, the pulse computer will automatically calculate your Maximum Heart Rate (MHR).

High Limit - Press button "B" to adjust the "Flashing" digit to your desired number. Press the button "C" to confirm. Repeat above procedures for the next digit.



Low Limit - Default Lower Limit 40 will be displayed. Press button "B" to adjust the "Flashing" digit to your desired number. Press the button "C" to confirm. Repeat above procedures for the next digit.



Zone 1 - Health (50% - 65% of the MHR)

This exercise zone is meant for long training sessions of low intensity. Exercising in this zone will improve both your mental and physical healthy.

Zone 2 - Fitness (65% - 80% of the MHR)

This exercise zone is used by athletes who wish to increase their strength and improve their endurance while burning a greater number of calories.

Zone 3 - Performance (80% - 95% of the MHR)

This training zone is ideal for short and very intensive training sessions. Competitive athletes use this zone in order to build greater speed and explosive power. Exercising in this zone will create an "oxygen debt" and increase the degree of lactic acid in the muscular tissue.

Setting the Clock

The clock setting mode is activated as soon as the exercise zone has been set.

1. Selection of 12-Hour or 24-Hour Format.
Press button "B" to select either 12H or 24H mode, and confirm your choice with button "C"

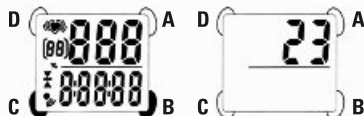


2. Time setting
Use button "B" to input Hour value and confirm by pressing button "C". Repeat this process for Minute setting.

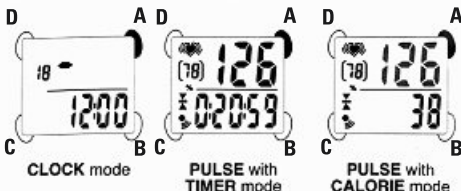


Correcting the Setting

Press and hold both B & C buttons until all segment on. Default age will be displayed again and then follow the previous steps to input the correct data.




Now, the computer is ready for use. Press and hold button "A" to switch between **CLOCK mode**, **PULSE with TIMER mode** and **PULSE with CALORIE mode**.



Current Heart Rate

The current Heart Rate is displayed on the upper line of the LCD. The "Heart" symbol at the left upper corner flashes when heart beat signal is received from the transmission belt.

If no signal is received, the Heart Symbol () stops flashing and last pulse data is shown.



Percentage of Maximum Heart Rate (MHR)

The figures show the percentage of your current heart rate to the safety maximum heart rate (MHR) according to your age.

e.g. Age : 20

MHR : $220 - 20 = 200$

For instance, the current heart rate is 150, then 75% will be shown.



Hazard Warning Alarm

Hazard warning Alarm will be activated (4 beeps per second) when % of MHR reaches 99% or above.



Auto Timer

The timer is activated automatically whenever pulse signal is received in Pulse mode. It counts the total exercise time as long as you are wearing the chest belt and switch to Pulse mode.



Percentage of Maximum Heart Rate (MHR)

The figures show the percentage of your current heart rate to the safety maximum heart rate (MHR) according to your age.

e.g. Age : 20

MHR : $220 - 20 = 200$

For instance, the current heart rate is 150, then 75% will be shown.



Hazard Warning Alarm

Hazard warning Alarm will be activated (4 beeps per second) when % of MHR reaches 99% or above.



Auto Timer

The timer is activated automatically whenever pulse signal is received in Pulse mode. It counts the total exercise time as long as you are wearing the chest belt and switch to Pulse mode.



Auto Timer Reset

When the computer is in Pulse Mode, and no signal is received for 5 minutes, it will switch to Clock Mode automatically. Recorded exercise time will then be reset.

Also, the timer can be reset manually by pressing button B for 2 seconds.



Auto Calorie Counter

The approximate energy consumption in Calorie within the exercise time will be counted automatically whenever pulse signal is received in pulse mode.

The calorie consumption data will be reset automatically whenever the timer is reset.



3 Audible Alarm Sound

Press button B (ALM) to select alarm On / Off with alarm symbol (🔔)

1 beep per second when current heart rate is below **LOW** limit
2 beeps per second when current heart rate is above **HIGH** limit
4 beeps per second when current heart rate reaches 99% of MHR or above.



Target Zone Alarm Selection ($\frac{\nabla}{\nabla}$ or ∇)

Press button C (SET) to select ($\frac{\nabla}{\nabla}$) Alarm will be activated if your current heart rate is above or below the HIGH-LOW Limit.
(∇) Alarm will be activated only if your current heart rate is above your HIGH Limit.



Target Zone Recall

Press and hold button C until the target zone appears on the display.



CLOCK

HOURLY and MINUTE is shown on the lower display, while the SECOND is shown on the upper display with a moving bar action.



Introduction

AVERTISSEMENT : N'oubliez pas de consulter votre médecin avant d'adopter un programme d'entraînement. Un moniteur de rythme cardiaque n'est pas un appareil médical. Il s'agit d'un outil pour l'enregistrement du rythme cardiaque pendant l'entraînement. Ce rythme cardiaque apparaîtra alors sur l'afficheur de l'appareil.

Profitez d'une méthode d'entraînement à grande précision

Les experts conviennent que le cœur est le muscle le plus important du corps humain et que, comme tout les muscles, il doit donc être soumis à un entraînement régulier pour rester fort et en bonne forme. Comment déterminer si vous exercez votre cœur en toute sécurité et de façon efficace? Heureusement, c'est votre cœur même qui vous fournit des informations clef pour déterminer la sûreté et l'efficacité de votre programme personnel de mise en forme.

Le rythme cardiaque, représenté par un seul nombre (Battements Par Minute), fournit un rapport constant sur votre corps. Le rythme cardiaque vous dit si vous vous entraînez trop intensivement ou non et vous dit à quelle vitesse vous dépensez votre énergie. Si votre rythme cardiaque est trop faible, votre corps ne bénéficie pas assez de l'exercice. S'il est trop élevé, vous risquez de vous épuiser et de vous blesser. Quels que soit vos objectifs, que vous voulez améliorer votre santé, perdre du poids ou gagner des concours d'athlétisme, votre moniteur de rythme cardiaque permet d'éliminer l'aspect devinette en vous entraînant dans le cadre d'une zone de rythme cardiaque bien spécifique. A ce but, vous devez connaître le rythme de votre cœur durant toute la séance d'exercice. Et maintenant, grâce à la technologie moderne, les ordinateurs de pouls électroniques sans fil permettent de contrôler sans aucun effort votre rythme cardiaque.

Connaissez vos limites et personnalisez votre zone d'exercice

Les zones d'entraînement sont établies en réglant les limites du rythme cardiaque supérieure et inférieure, qui sont un pourcentage de votre Rythme Cardiaque Maximum (RCM).
Si vous avez déjà subi un test RCM ou si vous êtes un mordu de l'athlétisme, vous connaissez sans doute votre RCM. Sinon, vous pouvez l'estimer à l'aide de la formule suivante :

RCM = (220 - votre âge)
ex. Âge : 20
RCM : 220-20=200
Par exemple, si le rythme cardiaque actuel est de 150, l'ordinateur indiquera 75%.

Zone d'exercice (BPM)

burning Glycogène	burning fat	Âge	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
		Zone 3 Performance 80-95% MHR	190 to 160	185 to 156	180 to 152	175 to 148	171 to 144	166 to 140	161 to 136	156 to 132	152 to 128	147 to 124
Zone 2 Mise en forme 65-80% MHR	160 to 130	156 to 126	152 to 123	148 to 120	144 to 117	140 to 113	136 to 110	132 to 107	128 to 104	124 to 100		
Zone 1 Santé 50-65% MHR	130 to 100	126 to 97	123 to 95	120 to 92	117 to 90	113 to 87	110 to 85	107 to 82	104 to 80	100 to 77		

Caractéristiques

- Rythme cardiaque en temps réel
- MHR préenregistré selon l'âge
- % du rythme cardiaque maximal (MHR)
- Horloge
- Choix 12/24 heures
- Minuteur de l'exercice automatique (9:59'59")
- Remise à zéro automatique du minuteur
- Remise manuelle de temporisateur
- Seuil inférieur ou supérieur à atteindre programmable
- Possibilité de sélectionner l'alarme signalant que le seuil supérieur est atteint
- Possibilité de réajuster les seuils à atteindre
- Alarmes sonores prévant que les seuils sont atteints
- Signal d'alarme lorsque le MHR est atteint
- Trois sonneries d'alarme différentes (seuil inférieur/supérieur/MHR)
- Marche/arrêt de l'alarme sonore
- Ecran avec rétroéclairage
- Calorie
- Tonalités principales

- Mesure du rythme cardiaque ECG
- Manipulations faciles et directes pour les fonctions principales
- Toutes les informations sur votre rythme cardiaque affichées sur un seul écran
- Grand écran à affichage numérique
- Libération rapide du système de montage sur la bicyclette
- Transmission des données sans fil
- Résistant à l'eau

Comment installer les piles

Montre Ordinateur

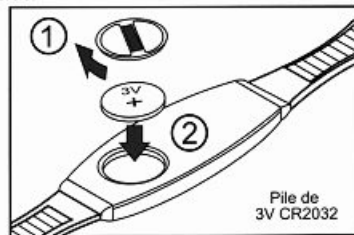
Enlever le couvercle à l'aide d'un tournevis. Installer la pile de 3.0V, le pôle positif (+) tourné vers le couvercle, et remettez ce dernier en place. Enlevez et réinsérez la pile si l'afficheur affiche des nombres irréguliers. Ceci réinitialisera le microprocesseur de l'ordinateur.



Pile de 3V CR2016

Ceinture émettrice

Enlevez le couvercle de la pile en bas de la ceinture en utilisant une petite pièce de monnaie. Installez la pile 3V avec le pôle positif (+) face au couvercle de la pile et remettez le couvercle.



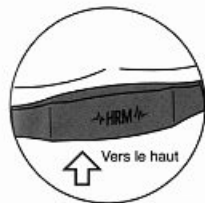
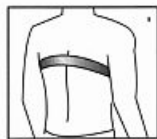
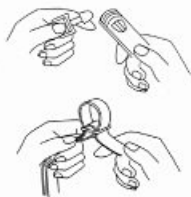
Pile de 3V CR2032

Ne pas jeter les piles usagées avec les ordures ménagères.

Porter la courroie de transmission

Ajustez la ceinture élastique afin de bien fixer l'émetteur à la poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux. Mouillez les coussinets conducteurs de l'émetteur avec de la salive ou avec du gel ECG (en vente dans les pharmacies) pour assurer un bon contact permanent avec la peau.

Positionnement de la courroie de renvoi vers le haut selon le dessin.

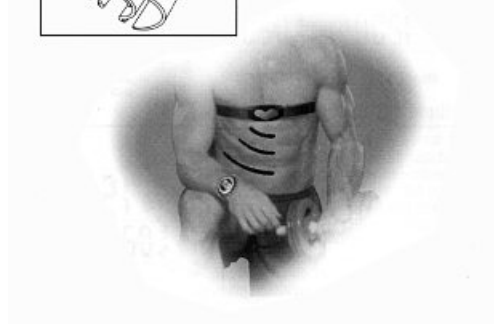
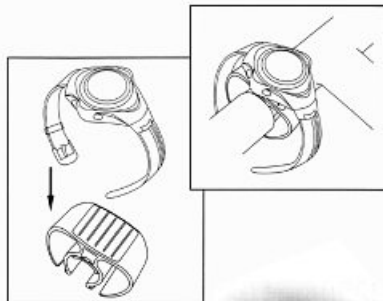


plaquettes conductrices

plaquettes conductrices

Fonctionnement de la montre ordinateur

L'ordinateur peut être porté comme montre-bracelet ou peut être fixé au guidon d'une bicyclette grâce au dispositif de montage inclus. Respectez la distance de 60cm entre l'ordinateur et l'émetteur.



Problèmes, causes et solutions

Problèmes

Causes et solutions

Pas d'affichage du rythme cardiaque	<ul style="list-style-type: none"> • La ceinture de l'émetteur n'est pas bien positionnée • Les coussins conducteurs de l'émetteur ne sont pas humides ou n'ont pas été nettoyés • Interférences RF ou atmosphériques • Contrôlez ou remplacez la batterie de l'émetteur
Affichage incorrect du rythme cardiaque	<ul style="list-style-type: none"> • Les coussins conducteurs de l'émetteur ne sont pas humides ou n'ont pas été nettoyés • La ceinture élastique est trop lâche • Piles faibles • Interférences RF ou atmosphériques
L'afficheur pâlit	La pile de l'ordinateur est trop faible. Remplacez-la immédiatement.
L'afficheur montre des chiffres irréguliers	Enlevez et réinsérez la batterie de l'ordinateur.

Accessoires



Dispositif de fixation



Ceinture élastique



Pile du transmetteur
3V / CR2032



Pile de l'ordinateur
3V / CR2016



Ceinture de transmission

Fonctions principales

Bouton "A" (MODE)

Appuyez sur ce bouton pour sélectionner le mode "CLOCK"(horloge) ou "PULSE"(pouls)

Bouton "B" (ALM)

Appuyez sur ce bouton pour déclencher ou arrêter l'alarme (📡)

Bouton "C" (SET)

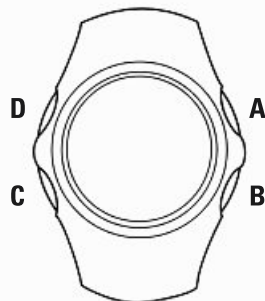
Appuyez sur ce bouton pour sélectionner la fonction alarme sur zone cible

"HIGH-LOW"Supérieure/Inférieure

(📶) ou seulement "HIGH"Supérieure (📶)

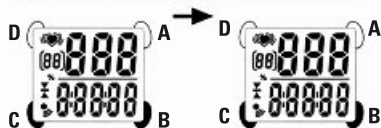
Bouton "D" (LIGHT)

Appuyez sur ce bouton pour éclairer l'écran



Régler la zone d'exercice

- (1) Pour allumer l'ordinateur, appuyer et maintenir enfoncés les boutons B & C jusqu'à ce que soit les segments soient activés.



- (2) Entrer l'âge

L'âge par défaut 23 est affiché. Appuyez sur le bouton B pour changer le numéro clignotant. Appuyez sur le bouton C pour confirmer. Procédez de la même façon pour le deuxième chiffre.



- (3) Régler la zone cible d'exercice supérieure/inférieure

Dès que vous aurez entré votre âge l'ordinateur de la montre calculera automatiquement votre rythme cardiaque maximum (RCM).

Limite supérieure - Appuyez sur le bouton B pour changer le numéro clignotant. Appuyez sur le bouton C pour confirmer. Procédez de la même façon pour le deuxième chiffre.



Limite inférieure - Le chiffre 40 signalant l'âge par défaut apparaît. Appuyez sur le bouton B pour changer le numéro clignotant. Appuyez sur le bouton C pour confirmer. Procédez de la même façon pour le deuxième chiffre.



Zone 1 - en bonne santé (50% - 65% du RCM)

Cette zone d'exercice est destinée à de longues séances d'entraînement de faible intensité.

Elle permet d'améliorer votre santé sur le plan mental et physique.

Zone 2 - en pleine forme (65% - 80% du RCM)

Cette zone d'exercice est utilisée par les athlètes qui désirent augmenter leur force et améliorer leur endurance tout en brûlant plus de calories.

Zone 3 - performant (80% - 95% du RCM)

Cette zone d'entraînement est idéale pour des séances intensives. Les athlètes en compétition utilisent cette zone afin de gagner en vitesse et en énergie. En travaillant dans cette zone une "dette d'oxygène" sera créée et la teneur en acide lactique du tissu musculaire augmente.

Régler l'horloge

Le mode de réglage de l'horloge est activé dès que la zone d'exercice a été réglée.

1. Sélection du format 12 ou 24 heures.
Appuyez sur le bouton B pour choisir entre le mode 12 ou le mode 24 heures, et confirmez votre choix avec le bouton C.



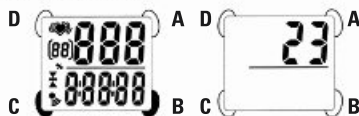
2. Réglage de l'heure.

Appuyez sur le bouton B pour entrer l'heure et confirmez avec le bouton C. Procédez de la même façon pour le réglage des minutes.

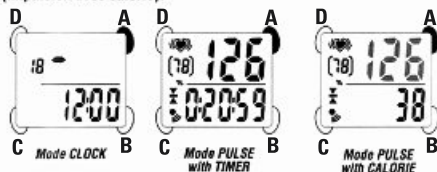


Correction des informations

Tenez appuyés les boutons B et C jusqu'à ce que tous les segments soient affichés. L'âge par défaut 23 apparaîtra. Suivre les instructions pour corriger les informations.



L'ordinateur est maintenant prêt à être utilisé. Appuyer et maintenir enfoncé le bouton "A" pour commuter entre le mode CLOCK (horloge), PULSE with TIMER (impulsion avec minuterie) et PULSE with CALORIE (impulsion avec calorie).



Rythme cardiaque actuel

Le rythme cardiaque normal est affichée sur le haut de l'écran à cristaux liquides. Le symbole en forme de cœur dans le coin en haut à gauche clignote lorsque la courroie de transmission reçoit le signal correspondant aux battements du cœur.

Si aucun signal n'est reçu, le symbole de cœur () s'arrête de clignoter et la dernière donnée d'impulsion est affichée.



Pourcentage du rythme cardiaque maximum (RCM)

Les chiffres indiquent le pourcentage de votre rythme cardiaque actuel par rapport au rythme cardiaque maximum de sécurité (RCM) suivant votre âge.

ex. Âge : 20

RCM : 220-20=200

Par exemple, si le rythme cardiaque actuel est de 150, l'ordinateur indiquera 75%.



Alarme avec signal de détresse

L'alarme avec signal de détresse est activée (4 bips par seconde) lorsque le RCM atteint 99% ou plus.



Chronomètre automatique

Lorsque le signal des battements est reçu en mode PULSE, le chronomètre est automatiquement activé. Il calcule la durée totale d'exercice lorsque que vous portez la ceinture thoracique et que vous êtes en mode pulse.



Remise à zéro du chronomètre automatique

Lorsque l'ordinateur est en mode d'impulsion et qu'aucun signal n'est reçu pendant 5 minutes, il commutera automatiquement en mode d'horloge. Le temps d'exercice enregistré sera alors réinitialisé.

De même, la minuterie peut être réinitialisée manuellement en appuyant sur les boutons B pendant 2 secondes.



Compteur automatique de calories

La consommation approximative de calories est comptée automatiquement lorsque le signal d'impulsion est reçu en mode d'impulsion.

Les données de consommations de calories seront réinitialisées automatiquement lorsque la minuterie sera réinitialisée.



Trois sonneries d'alarme

Appuyez sur le bouton B pour déclencher ou arrêter la fonction alarme avec le symbole suivant (🔔)

Elle émet 1 bip par seconde quand votre rythme cardiaque actuel est en-dessous de la limite inférieure, 2 bips par seconde quand votre rythme cardiaque actuel dépasse la limite supérieure et 4 bips par seconde quand votre rythme cardiaque actuel atteint 99% ou plus du RCM.



Sélection de l'alarme sur zone cible (🔔 ou 🚫)

Appuyez sur le bouton C pour sélectionner :

(🔔) L'alarme est activée si votre rythme cardiaque actuel est au dessus ou en-dessous de la limite supérieure/inférieure.

(🚫) L'alarme est activée seulement si votre rythme cardiaque actuel est au dessus de la limite supérieure.



Rappel de la zone programmée

Tenir appuyé le bouton C jusqu'à ce que la valeur programmée apparaisse.



Horloge

L'heure et les minutes sont affichées en bas du cadran, tandis que les secondes sont affichées en haut du cadran accompagnées d'une barre défilante.

