

## Pulsuhr »HRM-111« Heart Rate Monitor

***hama***<sup>®</sup>

Hama GmbH & Co KG  
D-86651 Monheim/Germany  
[www.hama.com](http://www.hama.com)



## ⓓ Bedienungsanleitung

Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf dieser Uhr entschieden haben. Ihre Uhr gibt Ihnen wichtige Informationen, die sie bei Sport- und Freizeitaktivitäten benötigen, wie beispielsweise Herzfrequenz, Schrittzahl, Geschwindigkeit, Entfernung usw.

### Warnung!

- Diese Uhr ist ein Zusatzgerät zum Messen der Herzfrequenz und **KEIN** Ersatz für ein medizinisches Gerät. Sie **sollten** die durch diese Uhr gemessene Herzfrequenz regelmäßig mit den von Ihrem Arzt gemessenen Werten vergleichen.

Diese Daten können dann in einem Protokoll zur späteren Referenz gespeichert werden. Zum Funktionsumfang Ihrer Uhr gehören außerdem: die aktuelle Uhrzeit, täglicher Alarm, Chronograf, Timer, Pacer und Zwei-Zeiten-Modus.

Um die Uhr optimal nutzen zu können, wird empfohlen, sich beim Gebrauch der Uhr an die folgenden Hinweise zu halten:

### 1. Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, und bewahren Sie die Anleitung zum späteren Nachschlagen griffbereit auf.

- Vermeiden Sie, die Uhr länger als notwendig extremen Bedingungen auszusetzen.
- Vermeiden Sie groben Gebrauch und harte Stöße.
- Das Gehäuse der Uhr sollte nur durch einen zertifizierten Dienstleister geöffnet werden, da die Uhr präzise elektronische Sensoren und Komponenten enthält.
- Wenn Sie Ihre Uhr gelegentlich mit einem weichen Tuch reinigen, können Sie die Nutzungsdauer der Uhr verlängern.
- Bewahren Sie die Uhr an einem trockenen Platz auf, wenn diese nicht verwendet wird.

### 2.0 Tastenposition



### Modustaste [M]

- Zur Auswahl von aktueller Uhrzeit, täglichem Alarm, Chronograf, Timer, Pacer oder Zwei-Zeiten-Modus.
- Zur Auswahl von Entfernung, Herzfrequenz, Benutzer und Protokollmodus.
- Zur Auswahl verschiedener Einstellungen in der Einstellungsanzeige.

### Escape-Taste [ESC]

- Zur Auswahl des Zeitmessungs- oder Sensormodus.
- Zum Beenden des Einstellungsmodus.
- Zur Rückkehr zur vorherigen Bildschirm- oder Funktionsebene.
- Zum Aktivieren der EL-Hintergrundbeleuchtung für ca. 3 Sekunden.

### Hinweis:

Wenn die Hintergrundbeleuchtung in den Einstellungen ausgeschaltet wurde, ist diese Funktion deaktiviert.

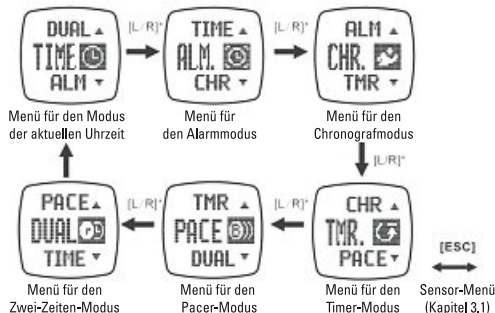
### Start-/Stopp-Taste [S/S]

- Zum Blättern im Menü nach oben.
- Zur Aktivierung der Start- oder Stopp-Funktion im Chronograf- und Timer-Modus.
- Zum Erhöhen des Einstellungswerts in der Einstellungsanzeige.

### Lap/Reset (Runde/Zurücksetzen)-Taste [L/R]

- Zum Blättern im Menü nach unten.
- Zum Aktivieren der Runden-/Reset-Funktion im Chronografmodus. Zum Aktivieren der Neu-Laden-Funktion im Timer-Modus (stoppt Zählung).
- Zum Verringern des Einstellungswerts in der Einstellungsanzeige.

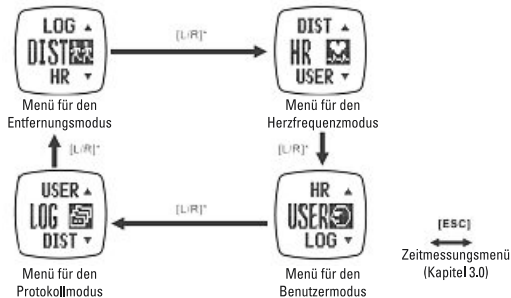
### 3.0 Wichtigste Funktionsmodi – Zeitmessungsmeni



### HINWEIS:

- Wenn eines der Menüs ausgewählt wird, wird der entsprechende Funktionsmodus nach ein paar Sekunden angezeigt. Wenn Sie den Funktionsmodus sofort anzeigen möchten, drücken Sie die Taste [M].
- \*Drücken Sie [S/S], um die Auswahl in die andere Richtung zu verschieben.

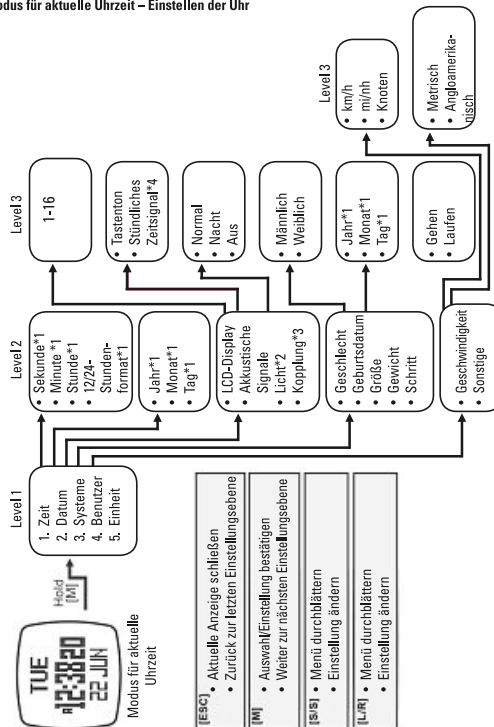
### 3.1 Wichtigste Funktionsmodi – Sensormenü




### HINWEIS:

- Wenn eines der Menüs ausgewählt wird, wird der entsprechende Funktionsmodus nach ein paar Sekunden angezeigt. Wenn Sie den Funktionsmodus sofort anzeigen möchten, drücken Sie die Taste [M].
- Drücken Sie [S/S], um die Auswahl in die andere Richtung zu verschieben.

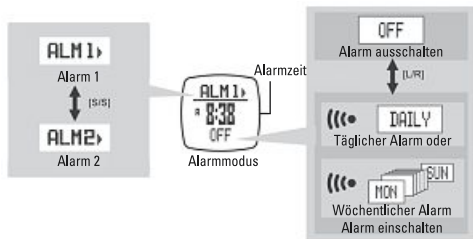
### 4.0 Modus für aktuelle Uhrzeit – Einstellen der Uhr




## HINWEIS:

- \*1. Drücken Sie [M], um eine der Einstellungen auszuwählen.
- \*2. Halten Sie [Esc] gedrückt, um die Hintergrundbeleuchtung einzuschalten, wenn Normal ausgewählt wurde. Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Hintergrundbeleuchtung einzuschalten, wenn Night (Nacht) ausgewählt ist. Die Hintergrundbeleuchtung bleibt ausgeschaltet, wenn „OFF“ (Aus) ausgewählt ist.
- \*3. Der Brustgurt für die Herzfrequenzmessung MUSS an der Brust getragen werden (um den Herzschlag messen zu können).
- \*4. Wenn das stündliche Zeitsignal aktiviert wurde (d. h. das Symbol  angezeigt wird), gibt die Uhr zu jeder vollen Stunde ein Tonsignal aus, d. h. um 1.00, 2.00, 3.00 Uhr usw.

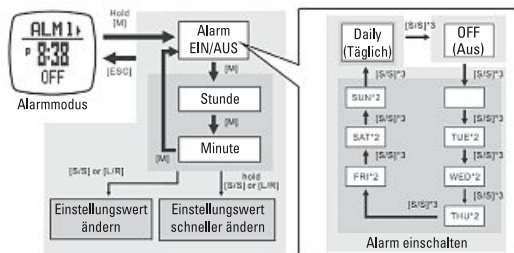
## 5.0 Alarmmodus – Ein- und Ausschalten des Alarms



## HINWEIS:

- Wenn der tägliche oder wöchentliche Alarm eingeschaltet ist (das Symbol  wird angezeigt), gibt die Uhr täglich oder wöchentlich zu der voreingestellten Alarmzeit ein Tonsignal aus.
- Die Uhr piept zur Alarmzeit 30 Sekunden lang. Während das Alarmsignal ertönt, können Sie den Ton durch Drücken einer beliebigen Taste sofort ausschalten.
- Alarm 1 und Alarm 2 können als täglicher oder wöchentlicher Alarm eingestellt werden. Weitere Informationen zu dieser Einstellung finden Sie in Abschnitt 5.1.

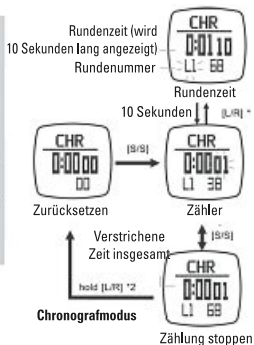
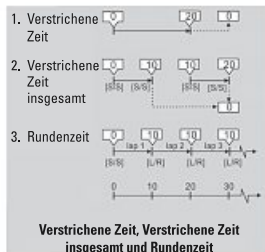
## 5.1 Alarmmodus – Einstellen des Alarms



## Hinweis:

- \*1. Wenn Daily (Täglich) ausgewählt ist, ist der Alarm eingeschaltet, und die Uhr gibt jeden Tag zu der festgelegten Uhrzeit ein akustisches Signal aus.
- \*2. Wenn ein Wochentag (d. h. MON, TUE usw.) ausgewählt wurde, ist der Alarm eingeschaltet, und die Uhr gibt jede Woche an diesem Tag zu der voreingestellten Uhrzeit ein akustisches Signal aus.
- \*3. Drücken Sie [L/R], um die Auswahl in die andere Richtung zu verschieben.

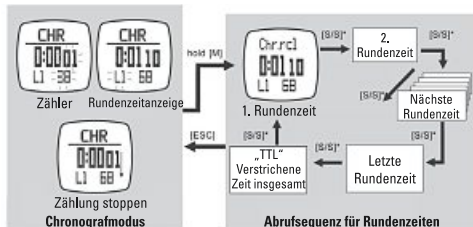
## 6.0 Chronografmodus – Verwenden des Chronografen



### HINWEIS:

- \*1. Die Uhr kann bis zu 50 Rundenzeiten speichern, d. h. Runde 1 (L1) bis Runde 50 (L50).
- \*2. Halten Sie die Taste [L/R] 2 Sekunden lang gedrückt (wenn der Chronograf gestoppt ist), um den Chronografen zurückzusetzen. Wenn der Chronograf zurückgesetzt wird, werden auch die gespeicherten Rundenzeiten gelöscht.

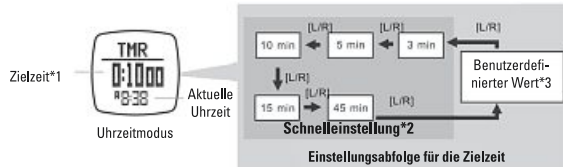
## 6.1 Chronografmodus – Abrufen von Rundenzeiten



### HINWEIS:

- Drücken Sie [L/R], um die Auswahl in die andere Richtung zu verschieben.
- Informationen zum Löschen gespeicherter Rundenzeiten finden Sie in Abschnitt 6.0 (Chronograf zurücksetzen).

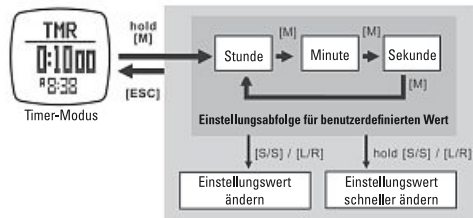
## 7.0 Timer-Modus – Einstellen der Zielzeit



### Hinweis:

- (\*1) Der Timer zählt von der Zielzeit bis Null.
- (\*2) Die Uhr enthält 5 Schnelleinstellungswerte – 3, 5, 10, 15 und 45 Minuten, mit denen die Zielzeit schneller eingestellt werden kann. Diese Werte können **NICHT** vom Benutzer geändert werden.
- (\*3) Der benutzerdefinierte Wert (zur Einstellung der Zielzeit) **KANN** vom Benutzer eingestellt werden. Weitere Informationen zu dieser Einstellung erhalten Sie in Abschnitt 7.1.

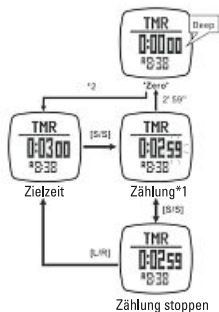
## 7.1 Timer-Modus – Einstellen des benutzerdefinierten Wertes



### Hinweis:

Der Einstellungsbereich reicht bis zu 99 Stunden 59 Minuten 99 Sekunden.

## 7.2 Timer-Modus – Verwenden des Countdown-Timers



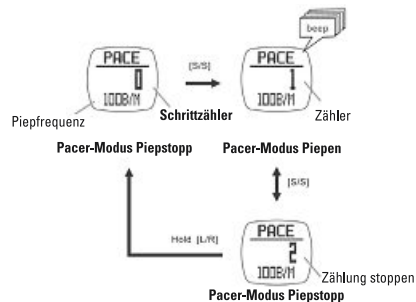
### Hinweis:

(\*1) Die Uhr reagiert (während der Zählung) folgendermaßen:

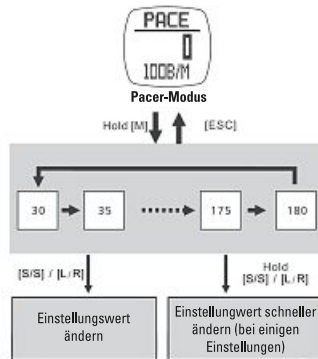
- Piept in den letzten 10 Minuten einmal pro Minute, d. h. 10'00", 9'00" usw.
- Piept in der letzten Minute einmal alle 10 Sekunden, d. h. 0'50", 0'40" usw.
- Piept in den letzten 5 Sekunden einmal pro Sekunde.
- Piept 30 Sekunden lang, wenn der Timer **NULL** erreicht (durch Drücken einer beliebigen Taste **KANN** das Piepen sofort ausgeschaltet werden).

(\*2) Die Zielzeit wird automatisch neu geladen.

## 8.0 Pacer-Modus – Verwenden des Pacers



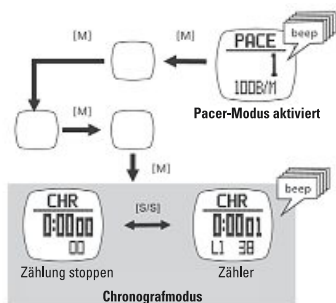
## 8.1 Pacer-Modus – Einstellen des Pacers



### Hinweis:

Die Pacer-Frequenz wird in Schritten von 5 Pieptönen pro Minute eingestellt, d. h. 30, 35, 40, 45, 50 usw.

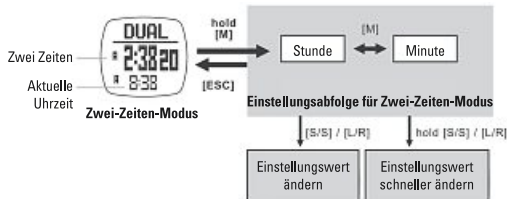
### 8.2 Pacer-Modus – Verwenden des Pacers mit dem Chronograf



### Hinweis:

Drücken Sie im Chronografmodus die Taste [S/S], um die Zählung mit dem Pacer (Piepen) zu starten/stoppen, sofern der Pacer aktiviert ist.

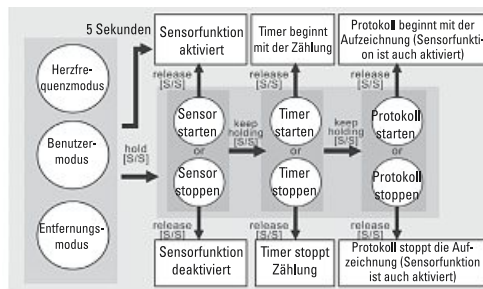
### 9.0 Zwei-Zeiten-Modus – Einstellen des Zwei-Zeiten-Modus



### Hinweis:

Die Sekundenziffern der zweiten Zeit stimmen mit den Sekundenziffern der aktuellen Zeit überein.

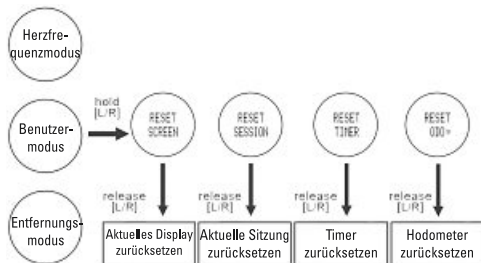
### 10.0 Sensormodus: Starten/Stoppen von Sensor, Timer und Protokoll



### Hinweis:

- (1) Bei Einstellung des Herzfrequenz-, Benutzer- oder Entfernungsmodus wird die Sensorfunktion automatisch nach 5 Sekunden aktiviert.
- (2) Wenn die Sensorfunktion aktiviert ist, wird auch das Protokoll automatisch gestartet, wenn die Autostart-Funktion ausgewählt wurde. Weitere Informationen zu dieser Einstellung erhalten Sie in Abschnitt 14.0.
- (3) Wenn die Protokollfunktion gestartet wird, blinkt der Hinweis LOG auf dem Display.
- (4) Die Uhr enthält einen eigenständigen Zähler-Timer zur Messung der Gesamttrainingszeit im Herzfrequenz-, Benutzer- und Entfernungsmodus.

## 10.1 Sensormodus: Zurücksetzen von Display, Sitzung und Timer



### HINWEIS:

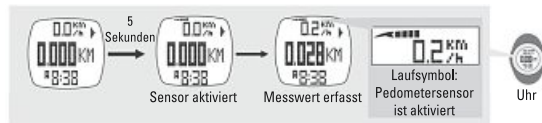
- (1) Folgen Sie dem oben stehenden Diagramm, um das aktuelle Display und/oder die aktuelle Sitzung zurückzusetzen, wenn Sie die letzte Trainingseinheit aufgeben möchten.
- (2) Folgen Sie dem oben stehenden Diagramm, um den Timer und das Hodometer zurückzusetzen.
- (3) \*Betrieb nur im Benutzermodus.

## 11.0 Entfernungsmodus – Entfernungsfunktion

<b>Aktuelle Geschwindigkeit</b>	Die Messung der Geschwindigkeit beim Gehen/Laufen
<b>Durchschnittliche Geschwindigkeit</b>	Die Messung der durchschnittlichen Geschwindigkeit beim Gehen/Laufen
<b>Entfernung</b>	Die Berechnung der beim Gehen/Laufen zurückgelegten Gesamtentfernung
<b>Kalorienverbrauch</b>	Die Berechnung des Kalorienverbrauchs
<b>Aktuelle Schrittgeschwindigkeit</b>	Die Messung der Zeit, die es bei der aktuellen Geschwindigkeit dauern wird, einen Kilometer bzw. eine Meile zurückzulegen.
<b>Maximale Geschwindigkeit</b>	Die Messung der maximalen Geschwindigkeit beim Gehen/Laufen

<b>Bewegungszeit</b>	Die Messung der Zeit, die der Benutzer in Bewegung ist.
<b>Schritt</b>	Die Berechnung der beim Gehen/Laufen zurückgelegten Gesamtschrittzahl.
<b>Funktionsüberblick</b>	

## 11.1 Entfernungsmodus – Messen

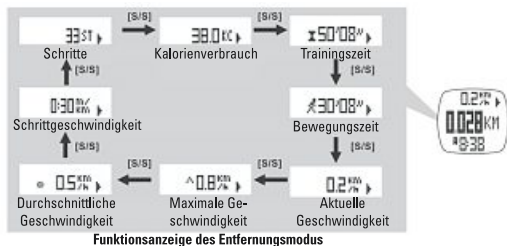


### HINWEIS:

- (1) Wenn der Entfernungsmodus aufgerufen wird, wird die Funktion (der Sensor) automatisch nach 5 Sekunden aktiviert. Informationen zur manuellen Aktivierung finden Sie im Abschnitt 10.0.
- (2) Wenn die Funktion (der Sensor) aktiviert ist, werden die Messungen der Trainingseinheit in der aktuellen Sitzung zusammengefasst.
- (3) Die Daten der aktuellen Sitzung können im Tagesdatensatz (11.3.1) gespeichert oder mit dem Funktionsmenü geprüft werden (11.3.2).
- (4) Der Tagesdatensatz kann auch mit dem Funktionsmenü geprüft werden (11.3.3). In der Uhr können bis zu 10 Tagesdatensätze gespeichert werden.
- (5) Informationen zum Zurücksetzen der aktuellen Sitzung erhalten Sie im Abschnitt 10.1.



## 11.2 Entfernungsmodus – Anzeige der Entfernungsfunktion



### Hinweis:

- (1) Der Trainings-Timer zählt unabhängig weiter, auch wenn der Sensor ausgeschaltet oder ein anderer Modus ausgewählt wird. D. h., dass die gleiche Trainingszeit sowohl im Herzfrequenz-, Entfernungs- als auch Benutzermodus angezeigt wird.
- (2) Der Kalorienverbrauch wird anhand der Herzfrequenz und des Pedometers berechnet. Eine Änderung der Anzeige oder des Modus wirkt sich nur auf die Berechnung aus, wenn der Sensor ausgeschaltet ist. D. h., dass sowohl im Herzfrequenz-, Entfernungs- als auch Benutzermodus immer der gleiche Kalorienwert angezeigt wird.

## 11.3 Entfernungsmodus – Funktionsmenü des Entfernungsmodus

### Menü 1 – Speichern

Zum Speichern der aktuellen Sitzung im heutigen Datensatz

### Menü 2 – Sitzung

Zur Anzeige der statistischen Daten der aktuellen Sitzung.

### Menü 3 – Tagesdatensatz

Zur Anzeige der Datensätze von 10 Tagen

### Menü 4 – Schlafmodus

Zum Einstellen der Zeit für den automatischen Schlafmodus des Pedometers.

## Menü 5 – Empfindlichkeit

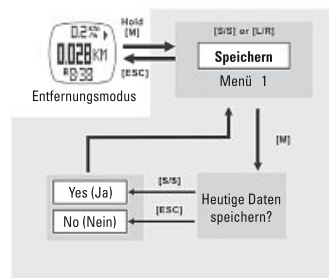
Zum Einstellen der Empfindlichkeit des Pedometers.

### Funktionsmenü des Entfernungsmodus

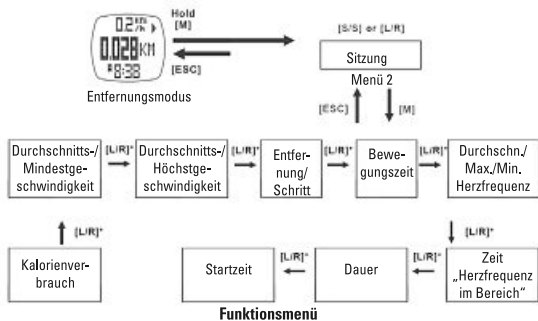
### HINWEIS:

- (1) Halten Sie die Taste [M] gedrückt, um das Funktionsmenü aufzurufen. Dieses Menü enthält zusätzliche Funktionen für den Entfernungsmodus.
- (2) Wenn die letzte Sitzung **NICHT** gespeichert wurde, wird sie automatisch um Mitternacht im Tagesdatensatz gespeichert.

### 11.3.1 Entfernungsmodus – Menü 1, Speichern (einer Sitzung)

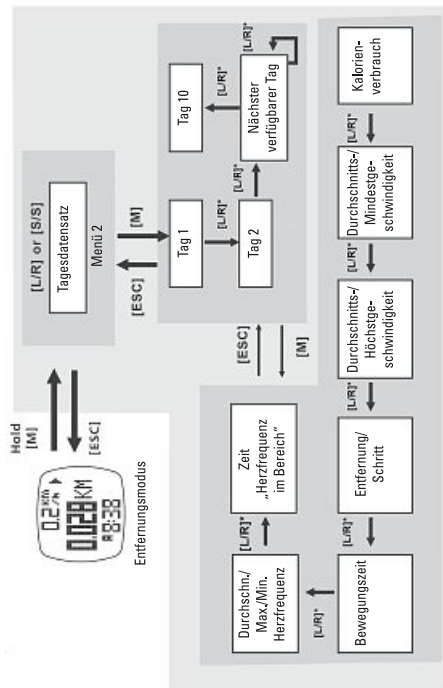


### 11.3.2 Entfernungsmodus – Menü 2, Sitzung (anzeigen)



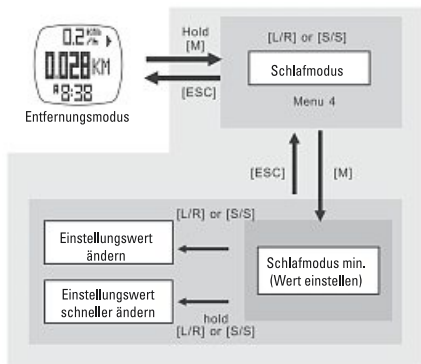
\* Drücken Sie die Taste [S/S], um die Auswahl in die andere Richtung zu verschieben.

### 11.3.3 Entfernungsmodus – Funktionsmenü 3, Tagesdatensatz (anzeigen)

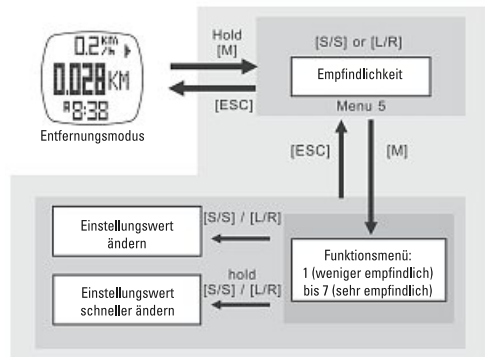


\* Drücken Sie die Taste [S/S], um die Auswahl in die andere Richtung zu verschieben.

### 11.3.4 Entfernungsmodus – Menü 4, Schlafmodus (Zeiteinstellung)



### 11.3.5 Entfernungsmodus – Menü 5, Empfindlichkeit (einstellen)



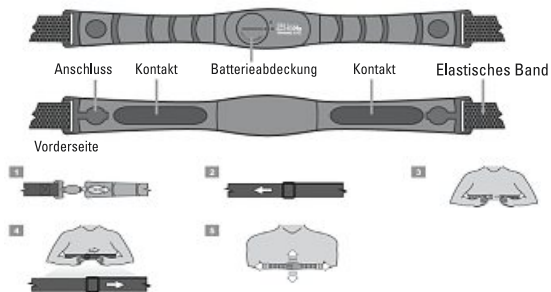
#### HINWEIS:

Mit dieser Einstellung wird die Empfindlichkeit der Uhr an das Geh- bzw. Laufmuster des Benutzers angepasst. Durch Auswahl eines höheren Empfindlichkeitswerts ist die Empfindlichkeit der Uhr bei der Bewegungserkennung größer.

## 12.0 Herzfrequenzmodus: Herzfrequenzfunktionen

<b>Aktuelle Herzfrequenz</b>	Zeigen Sie die <b>aktuelle</b> Herzfrequenz in Schlägen pro Minute und den Prozentsatz der geschätzten Höchstfrequenz an.
<b>Alarm für Herzfrequenzbereich</b>	Alarmiert den Benutzer, wenn die <b>aktuelle</b> Herzfrequenz über oder unter den festgelegten Bereich fällt.
<b>Berechnung des Kalorienverbrauchs</b>	Zeigen Sie den <b>Kalorienverbrauch</b> an, der mithilfe der Herzfrequenz und anderer Sensoren ermittelt wird.
<b>Herzfrequenzstatistik</b>	Zeigen Sie die <b>durchschnittliche, minimale und maximale</b> Herzfrequenz an.
<b>Timer für „Herzfrequenz im Bereich“</b>	Zeigen Sie an, wie <b>lange</b> die Herzfrequenz innerhalb des definierten Bereichs geblieben ist.
<b>Speichern/Anzeigen von Sitzung und Tagesdatensatz</b>	Protokollieren Sie die Herzfrequenz und andere Messungen in einer Sitzung, und speichern Sie diese Daten in einem Tagesdatensatz. Zeigen Sie die <b>aktuelle</b> Sitzung oder den Tagesdatensatz an.
<b>Funktion des Herzfrequenzmodus</b>	

## 12.1 Herzfrequenzmodus: Tragen Sie den Brustgurt für die Herzfrequenzmessung über der Brust

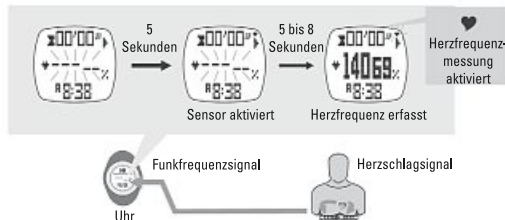


1. Verbinden Sie einen Anschluss mit dem Brustgurt. Stellen Sie sicher, dass der Anschluss vollständig am Brustgurt befestigt ist.
2. Erweitern Sie das elastische Band, um einen lockeren Sitz des Brustgurts an Ihrer Brust zu ermöglichen.
3. Verbinden Sie den anderen Anschluss mit dem Brustgurt.
4. Ziehen Sie das elastische Band fest, bis es bequem an Ihrer Brust sitzt.
5. Ziehen Sie den Brustgurt wieder nach vorn, bis die beiden Kontakte fest und bequem auf der Haut Ihres Brustkorbes aufliegen.

**Wichtig:** Tragen Sie den Brustgurt **NICHT** über der Kleidung, andernfalls kann der Brustgurt die Herzfrequenz **NICHT** erfassen.

**Hinweis:** In trockenen Jahreszeiten kann ein Befeuften der Kontakte mit Wasser die Signalübertragung verbessern.

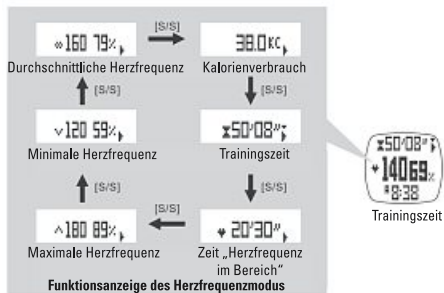
## 12.2 Herzfrequenzmodus: Messen



### Hinweis:

- (1) Wenn der Entfernungsmodus aufgerufen wird, wird die Funktion (der Sensor) automatisch nach 5 Sekunden aktiviert. Informationen zur manuellen Aktivierung finden Sie im Abschnitt 10.0.
- (2) Wenn die Funktion (der Sensor) aktiviert ist, werden die Messungen der Trainingseinheit in der aktuellen Sitzung zusammengefasst.
- (3) Die Daten der aktuellen Sitzung können im Tagesdatensatz (11.3.1) gespeichert oder mit dem Funktionsmenü geprüft werden (11.3.2).
- (4) Der Tagesdatensatz kann auch mit dem Funktionsmenü geprüft werden (11.3.3). In der Uhr können bis zu 10 Tagesdatensätze gespeichert werden.

### 12.3 Herzfrequenzmodus: Funktionsanzeigen für die Herzfrequenz



#### Hinweis:

- Der Übungstimer zählt unabhängig, d.h. ist der Sensor ausgeschaltet oder das Display auf einen anderen Modus geschaltet, so beeinträchtigt dies **NICHT** den Zählvorgang. Die gleiche Übungszeit kann entweder vom Herzfrequenzmodus, Entfernungsmodus oder Benutzermodus aus überprüft werden.
- Der Kalorienverbrauch wird von der Herzfrequenz und dem Schrittzähler gezählt; ist das Display auf einen anderen Modus eingestellt, so wird die Berechnung **NICHT** beeinflusst, es sei denn, der Sensor ist ausgeschaltet. Der gleiche Kalorienverbrauch kann vom Herzfrequenzmodus, Entfernungsmodus oder Benutzermodus aus überprüft werden.

### 12.4 Herzfrequenzmodus: EMHR und %EMHR



#### Geschätzte maximale Herzfrequenz (EMHR):

- EMHR = 220 – Benutzeralter.

### Prozentsatz der geschätzten maximalen Herzfrequenz (%EMHR):

- %EMHR = Gemessene Herzfrequenz : EMHR x 100 %

### Ein Beispiel über EMHR und %EMHR für einen Benutzer im Alter von 18 Jahren:

- EMHR = 220 – 18 = 202
- gemessene Herzfrequenz = 140 (durch Messung)
- %EMHR = 140 : 202 x 100% = 69%

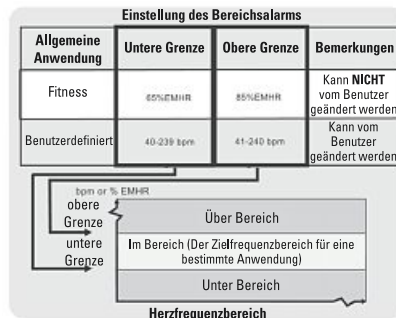
#### HINWEIS:

Allgemein kann der Prozentsatz der geschätzten maximalen Herzfrequenz (%EMHR) zum Festlegen der Bereichswarnung verwendet werden. Beispielsweise kann die untere bzw. obere Grenze des Zielbereichs auf 50 % bzw. 85 % EMHR gesetzt werden.

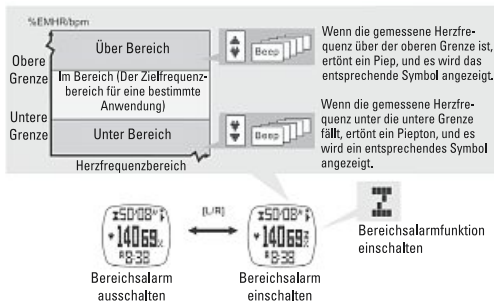
#### WARNUNG!

Der Bereichsalarm muss entsprechend der Anwendung und dem eigenen Gesundheitszustand festgelegt werden. Konsultieren Sie Ihren Arzt oder Trainer, bevor Sie die Warnfunktion für den Herzfrequenzbereich verwenden.

### 12.5 Herzfrequenzmodus: Untere/Obere Grenzen für den Bereichsalarm



## 12.6 Herzfrequenzmodus: Ein-/Ausstellen des Bereichsalarms



## 12.7 Herzfrequenzmodus: Ursachen für fehlende Herzfrequenzwerte oder lange Reaktionszeiten

### 1) Ursache: Trockene Haut.

**Lösung:** Tragen Sie leitendes Gel im Brustbereich auf. (Wenn kein leitendes Gel verfügbar ist, hilft auch Wasser).

### 2) Ursache: Brustgurt sitzt nicht fest auf der Brust.

**Lösung:** Achten Sie darauf, dass der Brustgurt fest auf der Brust aufliegt und die Uhr sicher am Handgelenk befestigt ist.

### 3) Ursache: Durch zu festen Druck des Brustgurtes auf die Brust verursachte Muskelzuckungen.

**Lösung:** Die Kontakte müssen während der Messung fest auf der Haut des Trägers aufliegen. Auf diese Weise werden auch beim Gehen oder Laufen mit natürlichen Schwungbewegungen der Arme ordnungsgemäße und konsistente Werte gewährleistet.

### 4) Ursache: Abgestorbene Haut am Handgelenk.

**Lösung:** Normalerweise hilft das Abreiben Ihrer Haut mit einem Handtuch.

### 5) Ursache: Eine dünner Fettfilm isoliert das Herzfrequenzsignal, sodass der Brustgurt keine Herzfrequenz empfängt.

**Lösung:** Reinigen Sie Ihre Brust und die Rückseite des Brustgurtes mit einem Tuch oder einem weichen Handtuch.

### 6) Ursache: Haare auf der Brust.

**Lösung:** Tragen Sie leitendes Gel im Brustbereich auf.

### 7) Ursache: Unregelmäßiger Herzschlag.

**Lösung:** Keine Angabe. Bei Personen mit unregelmäßigem Herzschlag ist es schwierig, dauerhaft einen Wert zu erfassen. Im Falle von Herzrhythmusstörungen sind daher inkonsistente Reaktionszeiten zu erwarten.

### 8) Ursache: Schwache Batterie

**Lösung:** Grund dafür kann ein niedriger Batteriestand im Brustgurt sein. Tauschen Sie die Batterie des Brustgurtes aus.

## 12.8 Herzfrequenzmodus: Funktionen des Herzfrequenzmodus

### Menü 1 – Speichern

Zum Speichern der aktuellen Sitzung im heutigen Datensatz.

### Menü 2 – Sitzung

Zur Anzeige der statistischen Daten der aktuellen Sitzung.

### Menü 3 – Tagesdatensatz

Zur Anzeige der Datensätze von 10 Tagen

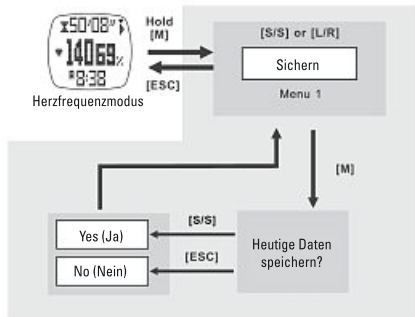
### Menü 4 – Bereich

Zum Einstellen der oberen und unteren Grenzen für den Bereichsalarm.

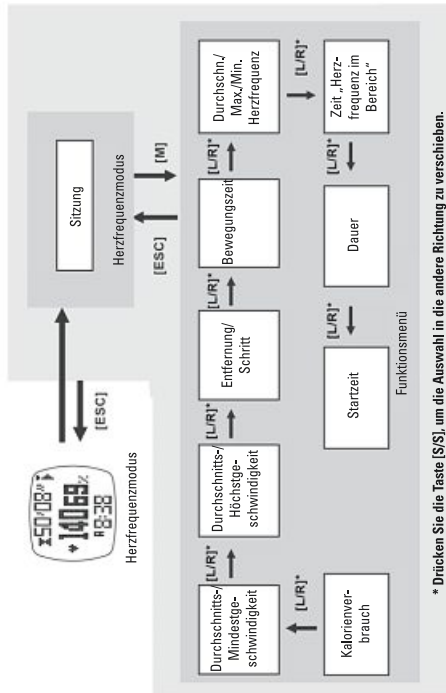
### Hinweis:

- (1) Halten Sie im Herzfrequenzmodus die Taste [M] gedrückt, um das Funktionsmenü aufzurufen. Dieses Menü enthält zusätzliche Funktionen für den Herzfrequenzmodus.
- (2) Wenn die letzte Sitzung **NICHT** gespeichert wurde, wird sie automatisch um Mitternacht im Tagesdatensatz gespeichert.

### 12.8.1 Herzfrequenzmodus: Menü 1, Speichern (einer Sitzung)

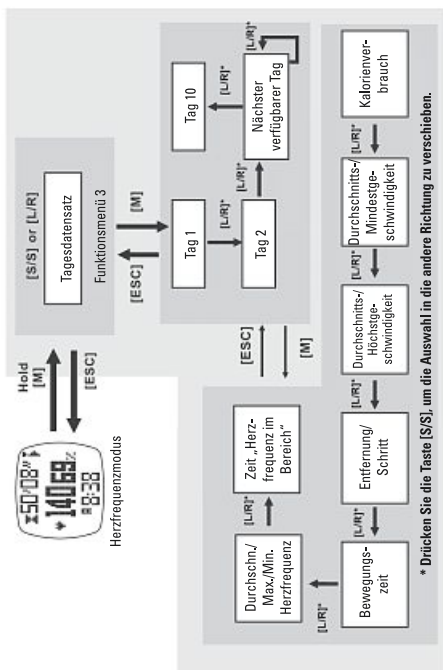


### 12.8.2 Herzfrequenzmodus: Menü 2, Sitzung (anzeigen)

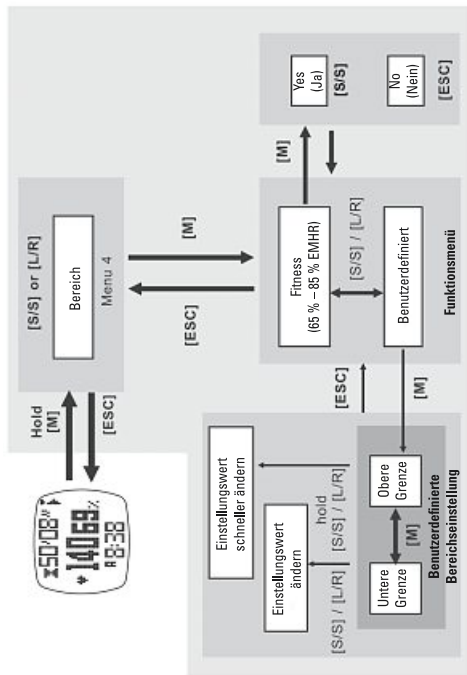


\* Drücken Sie die Taste [S/S], um die Auswahl in die andere Richtung zu verschieben.

### 12.8.3 Herzfrequenzmodus: Menü 3 – Tagesdatensatz (anzeigen)

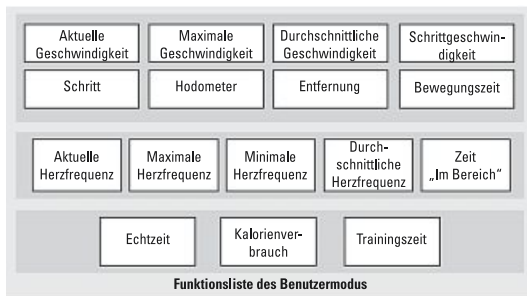


### 12.8.4 Herzfrequenzmodus: Menü 4, Bereich (einstellen)





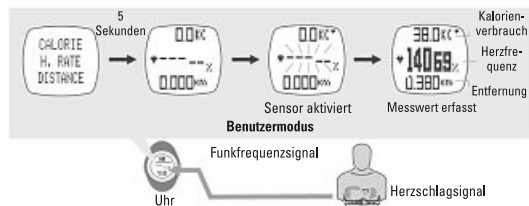
### 13.0 Benutzermodus: Funktionen des Benutzermodus



Der Benutzer kann eine der oben genannten 16 Funktion auswählen, die dann im Benutzermodus in der oberen, mittleren oder unteren Displayzeile angezeigt wird.

**WICHTIG:** Lesen Sie bitte vor dem Messen die Hinweise im Kapitel 11 zu den Modusfunktionen, für die ein Brustgurt erforderlich ist.

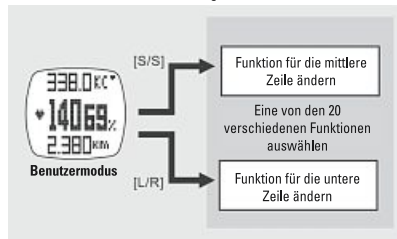
### 13.1 Benutzermodus: Messen



### Hinweis:

- (1) Wenn der Benutzermodus aufgerufen wird, wird die Funktion (der Sensor) automatisch nach 5 Sekunden aktiviert. Informationen zur manuellen Aktivierung finden Sie im Abschnitt 10.0.
- (2) Wenn die Funktion (der Sensor) aktiviert ist, werden die Messungen der Trainingseinheit in der aktuellen Sitzung zusammengefasst.
- (3) Die Daten der aktuellen Sitzung können im Tagesdatensatz (13.3.1) gespeichert oder mit dem Funktionsmenü geprüft werden (13.3.2).
- (4) Der Tagesdatensatz kann ebenfalls mit dem Funktionsmenü geprüft werden (13.3.3). In der Uhr können bis zu 10 Tagesdatensätze gespeichert werden.
- (5) Informationen zum Zurücksetzen der aktuellen Sitzung erhalten Sie im Abschnitt 10.1. Im Abschnitt 12.7 finden Sie Lösungsvorschläge für Situationen, wenn **KEINE** Herzfrequenz gemessen wird oder die Reaktionszeiten zu lang sind.

### 13.2 Benutzermodus: Ändern der Funktionsanzeige



### Hinweis:

Siehe 13.3.4 für weitere Informationen über das Ändern der Anzeige-Funktion für die obere Reihe.

### 13.2 Benutzermodus: Funktionsmenü

#### Menü 1 – Speichern

Zum Speichern der aktuellen Sitzung im heutigen Datensatz.

#### Menü 2 – Sitzung

Zur Anzeige der statistischen Daten der aktuellen Sitzung.

### Menü 3 – Tagesdatensatz

Zur Anzeige der Datensätze von 10 Tagen

### Menü 4 – Bereich

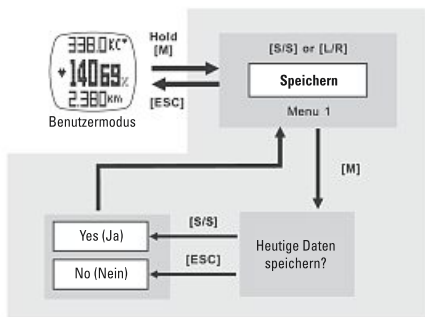
Zum Ändern der Anzeigefunktion (Wählen Sie eine der 20 Funktionen aus.)

#### Funktionsmenü des Benutzermodus

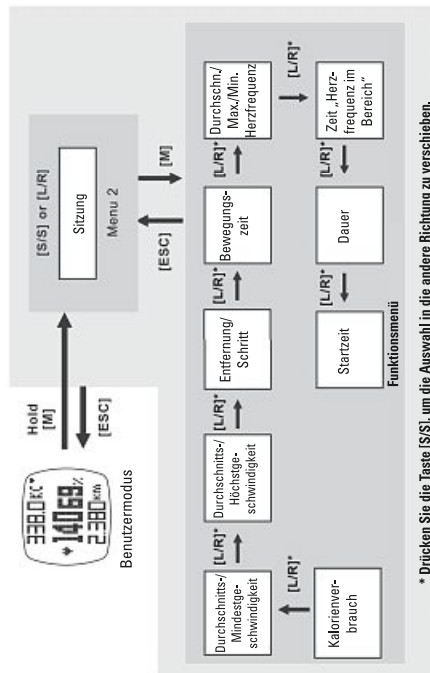
#### Hinweis:

Halten Sie im Benutzermodus die Taste [M] gedrückt, um das Funktionsmenü aufzurufen. Dieses Menü enthält die zusätzlichen Funktionen des Benutzermodus.

#### 13.2.1 Benutzermodus: Menü 1, Speichern (einer Sitzung)

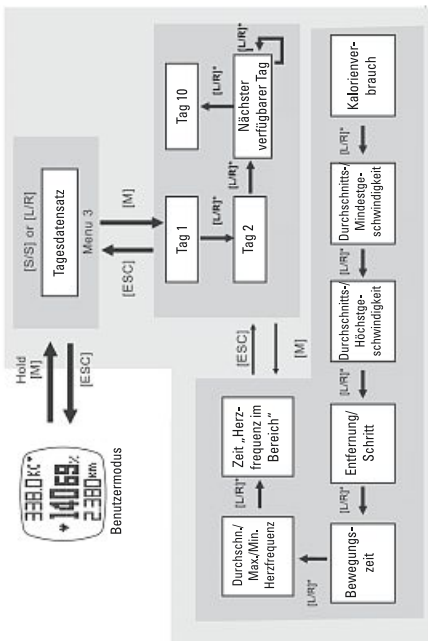


#### 13.3.2 Benutzermodus: Menü 2, Sitzung (anzeigen)



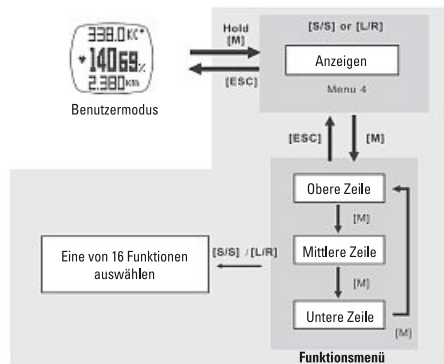
\* Drücken Sie die Taste [S/S], um die Auswahl in die andere Richtung zu verschieben.

### 13.3.3 Benutzermodus: Menü 3 – Tagesdatensatz (anzeigen)



\* Drücken Sie die Taste [S/S], um die Auswahl in die andere Richtung zu verschieben.

### 13.3.4 Benutzermodus: Menü 4, Anzeigen (Anzeige einstellen)



## 14. Protokollmodus – Protokollfunktionsmenü

### Menü 1 – Anzeigen

Zum Abrufen der Daten des gespeicherten Datensatzes.

### Menü 2 – Starten/Stoppen

Zum Starten oder Stoppen der Datenprotokollierfunktion

### Menü 3 – PC-Verknüpfung

- Zum Anschließen der Uhr an das Wireless Data Manager-Programm.
- Zum Hochladen der Daten von der Uhr in den PC.

### Menü 4 – Protokollintervall

Zum Einstellen der Messfrequenz für die Datenprotokollierung

### Menü 5 – Automatisch starten

Zum Einstellen der automatischen Startfunktion für die Protokollierung

## Menü 6 – Löschen

Zum Löschen des gespeicherten Datensatzes

## Menü 7 – Speicher

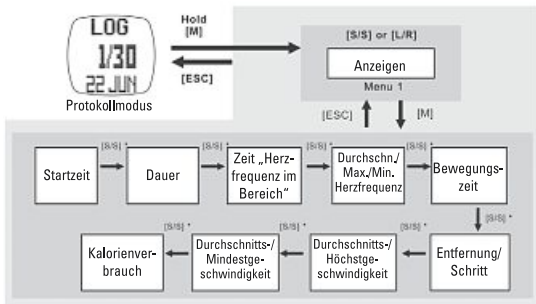
Zum Anzeigen der freien Speicherkapazität.

### Funktionsmenü für den Protokollmodus

#### Hinweis:

Halten Sie im Benutzermodus die Taste [M] gedrückt, um das Funktionsmenü aufzurufen. Dieses Menü enthält zusätzliche Funktionen des Benutzermodus.

#### 14.0.1 Protokollmodus – Funktionsmenü 1 – Anzeigen



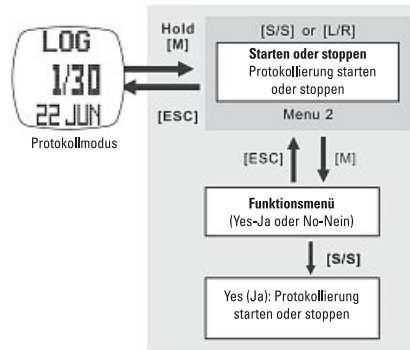
- Drücken Sie die Taste [S/S] oder [L/R], um eine Zielsitzung auszuwählen (z. B. 1/30, 2/30...30/30).

\* Drücken Sie die Taste [L/R], um die Auswahl in die andere Richtung zu verschieben.

#### WICHTIG:

Wenn ein Protokoll gestartet wurde, kann die Sitzung nicht angezeigt werden.

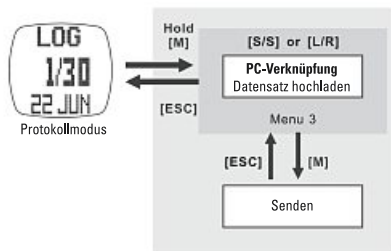
#### 14.0.2 Protokollmodus – Funktionsmenü 2 – Protokoll starten/stoppen



#### Hinweis:

- (1) Wenn die Protokollfunktion gestartet wird, blinkt der Hinweis LOG auf dem Display. Die Uhr erstellt eine neue Protokollsitzung und speichert die Messwerte in den festgelegten Abständen in einem Datensatz.
- (2) Diese Protokollfunktion kann sowohl im Herzfrequenz-, Entfernungs- als auch Benutzermodus gestartet bzw. gestoppt werden, indem die Taste [S/S] gedrückt wird. Ausführlichere Hinweise finden Sie im Kapitel 10.0.

#### 14.0.3 Protokollmodus – Menü 3, PC-Verknüpfung



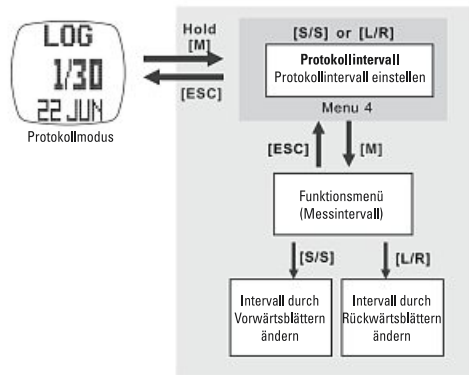
#### WICHTIG:

Dieser Modus funktioniert in Verbindung mit dem PC-Pod. Lesen Sie bitte vor dem Hochladen das entsprechende Kapitel.

#### Hinweis:

- (1) Installieren Sie die Anschluss-Software Data Manager auf dem Ziel-PC, und führen Sie dann die Software aus.
- (2) Schließen Sie den PC-Pod an den USB-Port des PCs an.
- (3) Laden Sie die Daten von der Uhr hoch.

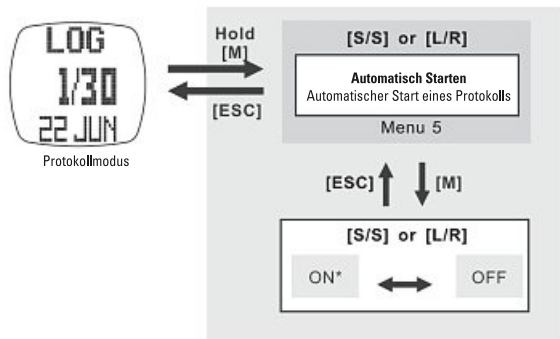
#### 14.0.4 Protokollmodus – Menü 4, Protokollintervall (einstellen)



#### WICHTIG:

Wenn ein Protokoll gestartet wurde, kann das Protokollintervall nicht geändert werden.

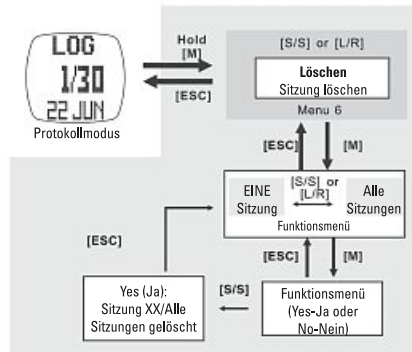
#### 14.0.5 Protokollmodus – Menü 5, Automatischer Start (der Protokollierung)



#### Hinweis:

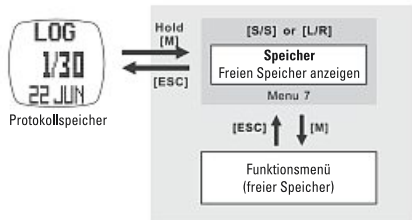
Wenn „ON“ ausgewählt ist, wird die Aktivierung des Sensors in Entfernung, Herzfrequenz oder Benutzermodus und die Log-Funktion startet.

#### 14.0.6 Protokollmodus – Menü 6, Löschen (einer Sitzung im Protokoll)



Drücken Sie die [S/S] oder [L/R]-Taste, um ein Sitzung (z.B. 1/30, 2/30 ... 30/30) auswählen oder zu löschen.

#### 14.0.7 Protokollmodus – Menü 7, Anzeigen (des freien Speichers)



## 15. PC-Verknüpfung – Installieren des Programms



1. Wenn Sie die CD einlegen oder die Installationssoftware ausführen, wird das Menü angezeigt.
2. Klicken Sie auf die PC-Software-Schaltfläche im Seitenmenü und dann auf die Schaltfläche „Here“, um den Installationsassistenten auszuführen.
3. Befolgen Sie die Anweisungen, um das Programm auf dem Ziel-PC zu installieren.

### 15.0.1 PC-Verknüpfung – Koppeln der Uhr und des Brustgurts mit dem Programm



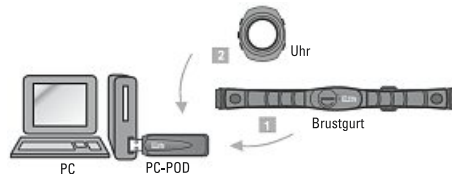
#### Hinweis: Während des Kopplungsvorgangs:

- (1) Auf der Uhr MUSS die PC-Verknüpfungsanzeige des Protokollmodus ausgewählt sein. Aktivieren Sie die PC-Verknüpfungsfunktion.
- (2) Der Brustgurt MUSS so auf der Brust getragen werden, dass die beiden Kontakte fest anliegen (d. h., das Herzfrequenzsignal wird gemessen).
1. Nach Abschluss der Installation führen Sie das Wireless Data Manager-Programm über die Windows-Programmenüleiste aus.
2. Der Assistent hilft Ihnen bei der Kopplung der Uhr und des Brustgurts mit dem Programm.
3. Nach erfolgreicher Kopplung wird die ID der Uhr und des Brustgurts im Programm gespeichert.

#### Tipps:

Die Uhr und der Brustgurt können, wenn nötig, erneut mit dem Programm gekoppelt werden. Wählen Sie dazu im oberen Menü Option die Option Setting (Einstellung).

### 15.0.2 PC-Verknüpfung – Senden von Daten an den PC über den PC-Pod



#### WICHTIG:

Wenn sich die Uhr oder der Brustgurt weiter als 6 Meter vom PC-Pod entfernt befinden, kann der PC-Pod möglicherweise die Daten vom Gerät nicht empfangen.

#### 1. Die vom Brustgurt an den PC gesendeten Daten

Herzfrequenz in Echtzeit; durchschnittliche, minimale und maximale Herzfrequenz

#### 2. Die von der Uhr an den PC gesendeten Daten:

#### Chronografprotokolle:

die Rundenzeit und die Zwischenzeit für jede Runde sowie die maximale, durchschnittliche und minimale Rundenzeit und die Gesamtzeit.

#### 48-Stunden-Protokolle:

Höhenlage, Temperatur und Luftdruck der letzten 48 Stunden

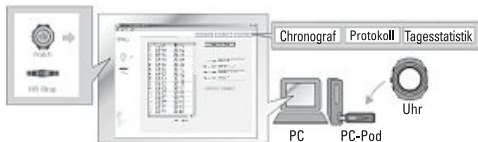
#### Sitzungsprotokolle:

Sitzungsdaten (Startzeit, Protokollintervall, Sitzungsnummer, Dauer usw.) und eine Datenzusammenfassung der Sitzung (Kalorienverbrauch usw.)

#### Tägliche Statistikprotokolle:

Tägliche Datenzusammenfassungen für Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorien, Herzfrequenz usw.

### 15.0.3 PC-Verknüpfung – Herunterladen/Analysieren/Speichern von Daten aus der Uhr

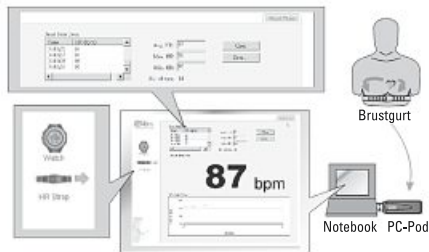


#### HINWEIS:

Auf der Uhr MUSS die PC-Verknüpfungsanzeige des Protokollmodus ausgewählt sein. Aktivieren Sie die PC-Verknüpfungsfunktion.

1. Klicken Sie im Seitenmenü auf das Uhrensymbol, um die Uhrseite zu öffnen.
2. Wählen Sie im oberen Menü die Seite „Chronograph“ (Chronograf), „Logbook“ (Protokoll) oder „Daily Stat“ (Tagesstatistik) aus.
3. Klicken Sie auf der gewünschten Seite auf die Schaltfläche „Download“ (Herunterladen), um die Daten von der Uhr herunterzuladen. Die entsprechenden Daten werden nach einer Weile auf dem Bildschirm angezeigt.
4. Analysieren Sie die Daten auf dem PC mithilfe der Optionen des Programms. Speichern Sie die Daten auf dem PC für weitere Analysen.

### 15.0.4 PC-Verknüpfung – Analysieren/Speichern von Echtzeitdaten aus dem Brustgurt



**HINWEIS:** Hierfür wird der Brustgurt benötigt.

1. Klicken Sie im Seitenmenü auf das Brustgurtsymbol, um die Seite „Chest Strap“ (Brustgurt) zu öffnen.
2. Auf dieser Seite werden die Echtzeitmessungen der Herzfrequenz angezeigt.
3. Analysieren Sie die Daten auf dem PC mithilfe der Optionen des Programms.
4. Speichern Sie die Daten auf dem PC für weitere Analysen.

### 16.0 Batterie – Anzeige für niedrigen Batteriestand

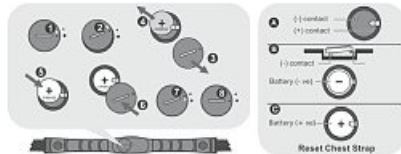
#### Hinweis:

- Ersetzen Sie die Batterie durch eine neue Batterie des Typs CR2032.
- Wenn das Symbol für den niedrigen Batteriestand jedoch aufgrund der Verwendung der Uhr unter extrem kalten Bedingungen angezeigt wird, wird das Symbol nach der Rückkehr zur Normaltemperatur nicht mehr angezeigt.

Es wird empfohlen, die Batterie durch einen zertifizierten Dienstleister austauschen zu lassen, da die Uhr präzise elektrische Sensoren und Komponenten enthält.



### 16.1 Batterie – Wechseln der Batterie für den Brustgurt



1. Drehen Sie die Batterieabdeckung mit einer Münze entgegen dem Uhrzeigersinn, bis der Pfeil auf den anderen Pfeil zeigt.
2. Drehen Sie die Abdeckung vorsichtig weiter, bis diese herauspringt.
3. Legen Sie die Abdeckung zur Seite.
4. Entfernen Sie die leere Batterie.
5. Legen Sie eine neue Batterie des Typs CR2032 so ein, dass die Plusseite der Batterie den L-förmigen Metallkontakt berührt.
6. **WICHTIG:** Achten Sie darauf, dass die Gummidichtung (O-Ring) korrekt an ihrem Platz sitzt, bevor Sie die Abdeckung wieder schließen.
7. Setzen Sie die Batterieabdeckung wieder so ein, dass der Pfeil auf der Abdeckung auf den anderen Pfeil weist, und drücken Sie dann die Abdeckung leicht nach unten, bis sie mit der Oberfläche des Geräts abschließt.



8. Drehen Sie die Abdeckung mit der Münze im Uhrzeigersinn, bis der Pfeil auf den Punkt weist.

#### Tipps:

Für den Fall, dass der Brustgurt NICHT ordnungsgemäß zurückgesetzt werden kann (KEINE Signalübertragung), gehen Sie wie folgt vor: A) Entfernen Sie die Batterie. B) Verbinden Sie die (+) und (-)-Batteriekontakte des Brustgurts mit der Metallhülle (+ ve) der Batterie. C) Setzen Sie die Batterie für den normalen Betrieb wieder ein.

### 17.0 Stromsparmodus



- Halten Sie im Modus der aktuellen Uhrzeit die Taste [L/R] 5 Sekunden lang gedrückt, um den Stromsparmodus aufzurufen.
- Das LCD-Display wird aus Stromspargründen ausgeschaltet, die Zeitmessfunktion bleibt jedoch unbeeinträchtigt.
- Durch Drücken einer beliebigen Taste wird das Display wieder eingeschaltet.

### 18.0 Technische Daten – Zeitmessungsmodus

#### Modus für aktuelle Uhrzeit

- Stunde, Minute, Sekunde, AM, PM, Monat, Tag und Wochentag
- Zeitsystem: 12- oder 24-Stundenformat
- Vorprogrammierter automatischer Kalender von 2000 bis 2009

#### Modus für täglichen Alarm

- 2 tägliche bzw. wöchentliche Alarmoptionen
- Stündliches Zeitsignal
- Alarmton
- Ertönt 30 Sekunden lang zur voreingestellten Zeit

#### Chronografmodus

- Messgenauigkeit: 1/ Sekunde
- Messbereich: 99 Stunden, 59 Minuten, 59,99 Sekunden
- Messmodus: 50 Rundenspeicher; Abruf von Rundenspeichern und Gesamtzeit

#### Countdowntimer-Modus

- Messgenauigkeit: 1 Sekunde
- Messbereich: 99 Stunden, 59 Minuten, 59 Sekunden
- Betriebsmodus: Countdown
- Schnelleinstellung: 6 Schnelleinstellungswerte (1, 3, 5, 10, 15 und 45 Minuten)

#### Timer-Töne:

- Piepton in den letzten 10 Minuten einmal pro Minute
- Piepton in der letzten Minute einmal alle 10 Sekunden
- Piepton in den letzten 5 Sekunden einmal pro Sekunde
- Nach dem Countdown bis Null piept die Uhr 30 Sekunden lang
- Protokoll für bis zu 100 Sitzungen

#### Pacer-Modus

Bereich 30 – 180 Schläge pro Minute in 5er-Schritten

#### Zwei-Zeiten-Modus

Stunde, Minute, Sekunde

#### Protokoll

- Bis zu 7545 Datensätze
- Messintervall: 1/2/3/5/10/20/30 Sekunden oder 1/2/3/5/10 Minuten

### 18.1 Spezifikationen – Sensormodus

#### Tagesdatensätze

10 statistische Tagesdatensätze Herzfrequenzmessung

- Messbereich: 40 bis 240 bpm
- Alarm für Herzfrequenzbereich
- Timer für „Herzfrequenz im Bereich“: 00:00:00 bis 23:59:59
- 1 Trainings-Timer
- Auswahl der oberen und unteren Grenze des Herzfrequenzbereichs
- Kalorienverbrauchsbereich: 0-99999 kcal

#### Entfernungsmodus

Schrittbereich: 0-999999

#### Bewegungs-Timer:

00:00:00 bis 23:59:59

- 1 Trainings-Timer

#### Entfernungsmessung:

max. 400 km

#### Hodometermessung:

max. 999 km

#### Optionen für die Pedometerempfindlichkeit:

7 Grade

#### Hintergrundbeleuchtung

Elektrolumineszente (EL) Hintergrundbeleuchtung

#### Batterie

Uhr: 1 3V-Lithiumbatterie (CR2032)

1. Dieses Produkt ist kein therapeutisches Gerät. Es handelt sich um ein Trainingsgerät, das zum Messen und Anzeigen der menschlichen Herzfrequenz entwickelt wurde.
2. Beachten Sie bei Risiko-Sportarten, dass die Verwendung der Pulsuhr eine zusätzliche Verletzungsquelle darstellen kann.
3. Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall oder bei Krankheiten bei Ihrem behandelnden Arzt über Ihre eigenen Werte bezüglich oberer und unterer Trainings-Herzfrequenz sowie der Dauer und Häufigkeit des Trainings. Auf diese Weise führt das Training zu optimalen Ergebnissen.
4. **WARNUNG:** Personen mit Herz- und Kreislaufkrankheiten oder Träger von Herzschrittmachern sollten diese Herzfrequenzmessuhr nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt verwenden.

## GB Operating Instruction

Thank you for purchasing of this Watch. Your Watch provides the essential information about your body or exercise during your exercise, like heart rate, walking steps, traveling speed, distance, etc. These data can be further logged into a logbook for later review. Your Watch also includes current time, daily alarm, chronograph, timer, pacer and dual time function. To get the most of your purchase, it is advisable to use this stopwatch in conformity with the below notes:

- Be sure to carefully read this manual and keep it on hand for later reference when necessary.
- Avoid exposing your Watch to extreme conditions for an unreasonable time.
- Avoid rough usages or severe impacts to your Watch.
- Do not open the Watch's case unless a certified service agency because your Watch contains precise electronic sensors and components.
- Clean your Watch with a soft cloth occasionally that working for a longer use life of your watch.
- Store your Watch in a dry place when it is not in use.

#### Warning!

- This Watch is a supplementary device for measuring heart rate; it is **NOT** a substitute for medical device. You should periodically compare the heart rate reading acquired by this watch with the reading from your doctor.

#### 2.0 Button Layout



#### Mode Button [M]

- To select among Current Time, Daily Alarm, Chronograph, Timer, Pacer and Dual Time Mode.
- To select among Distance, Heart Rate, User and Logbook Mode.
- To select among the setting items under setting display.

#### Escape Button [ESC]

- To select between timekeeping and sensor menu.
- To exit from setting mode.
- To go back to the previous screen or function level.
- Hold to turn on the EL back light for about 3 seconds.

**Note:** When „off“ back light function is selected, this function will be disabled.

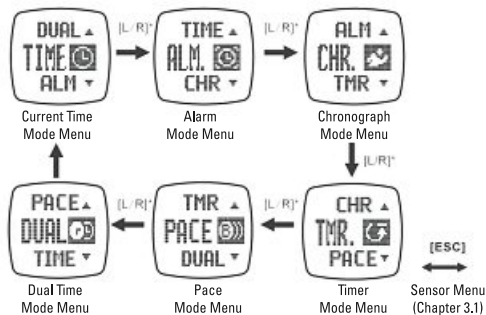
### Start/Stop Button [S/S]

- To scroll the menu upward.
- To activate the ,start' or ,stop' function under Chronograph and Timer Mode.
- To increase the setting value under setting display.

### Lap/Reset Button [L/R]

- To scroll the menu downward.
- To activate the ,Lap' / ,Reset' function under Chronograph Mode. To activate the ,Reload' function under Timer Mode (stop counting).
- To decrease the setting value under setting display.

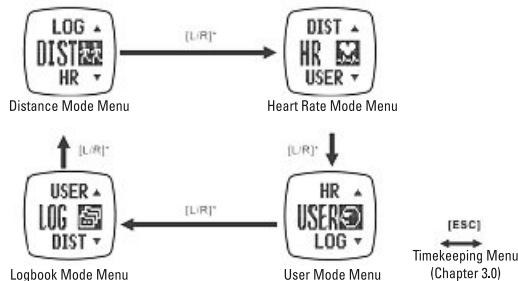
### 3.0 Major Function Mode – Timekeeping Menu



### NOTE:

- When one of the menus is selected, the corresponding function mode will appear after a few seconds or press [M] to show the function mode instantly.
- \*Press [S/S] to move the selection in the reverse direction.

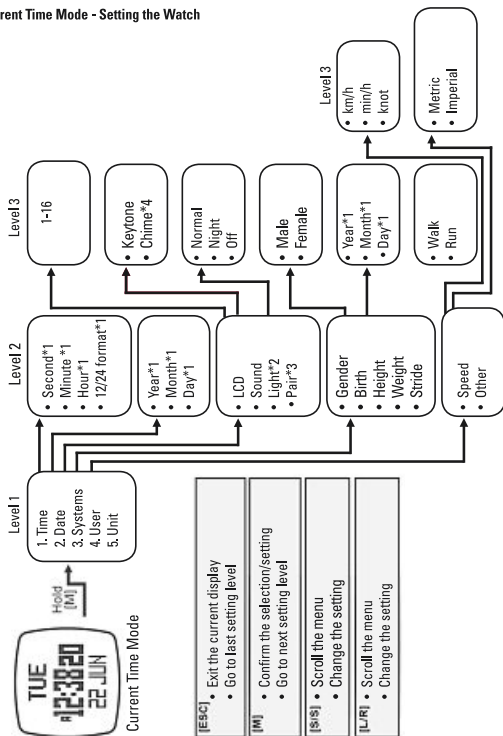
### 3.1 Major Function Mode – Sensor Menu




### NOTE:

- When one of the menus is selected, the corresponding function mode will appear after a few seconds or press [M] to show the function mode instantly.
- Press [S/S] to move the selection in the reverse direction.

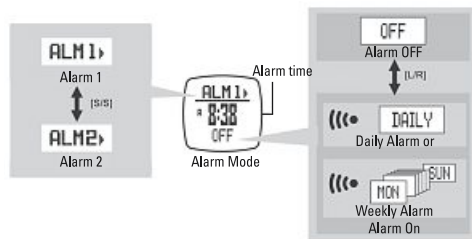
#### 4.0 Current Time Mode - Setting the Watch




#### NOTE:

- \*1. Press [M] to select among the settings.
- \*2. Hold [Esc] will turn ON the backlight if „Normal“ is selected. Press any button will turn ON the backlight if „Night“ is selected. Backlight will always off if „off“ is selected.
- \*3. The Heart Rate Chest Strap MUST be worn on the chest (i.e heart rate signal is sampling)
- \*4. If „Chime“ is ON ( the , is appeared), the Watch will beep once at the hour i.e 1:00, 2:00, 3:00, etc.

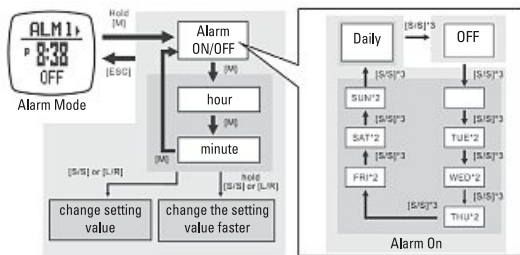
#### 5.0 Alarm Mode – Setting the Alarm ON and OFF



#### NOTE:

- If the Daily or Weekly Alarm is ON (the  is appeared), the Watch will beep at the predefined alarm time daily or weekly.
- The Watch will sound for 30 seconds at the alarm time. While alarm sounds, press any key to stop the sound instantly.
- Alarm 1 and Alarm 2 can be set to alarm Daily or Weekly, see 5.1 for the details of the setting.

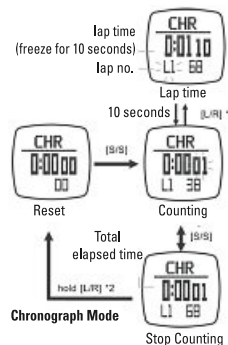
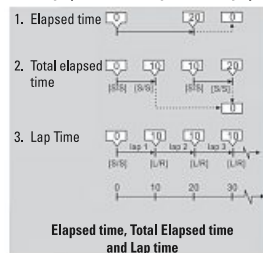
## 5.1 Alarm Mode – Setting the Alarm



### Note:

- \*1. If the "Daily" is selected, the alarm is turned ON and the Watch will alarm at the predefined time everyday.
- \*2. If a Weekday (i.e. 'MON', 'TUE' and etc.) is selected, the alarm is turned ON and the Watch will alarm at the predefined time that weekday every week.
- \*3. Press [L/R] to move the selection in the reverse order.

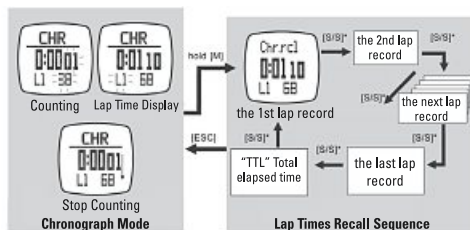
## 6.0 Chronograph Mode – Using the Chronograph



### NOTE:

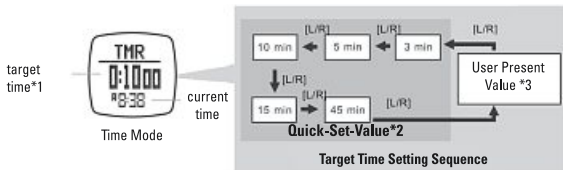
- \*1. The Watch can record up to 50 lap times i.e. L1 to L50.
- \*2. Hold down [L/R] for 2 seconds (when the chronograph has stopped) to reset the chronograph. If the Chronograph is reset, the recorded Lap Time(s) will be erased too.

## 6.1 Chronograph Mode - Recalling Lap Time

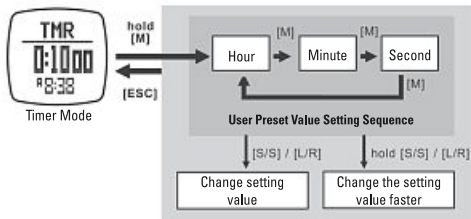


**NOTE:**

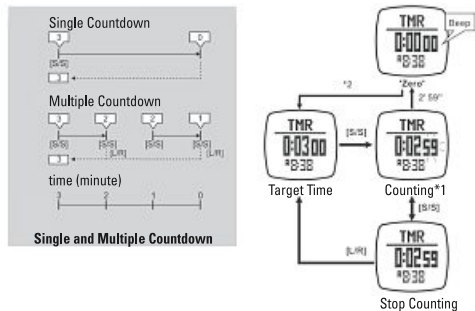
- Press [L/R] to move the selection in the reverse order
- See 6.0 to erase the recorded Lap Time(s) (reset the chronograph).

**7.0 Timer Mode - Setting the Target Time****Note:**

- (\*1) The Timer starts counting from the Target Time to zero
- (\*2) The Watch includes 5 Quick-Set-Values : 3, 5, 10, 15 and 45 minutes for setting the Target Time faster, and these values CANNOT be set by user.
- (\*3) The User Present Value (for setting the Target Time) CAN be set by user, see 7.1 for the details of the setting.

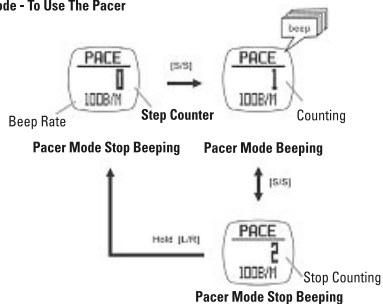
**7.1 Timer Mode - Setting the User Preset Value****Note:**

The setting range is up to 99 hours 59 minutes 99 seconds.

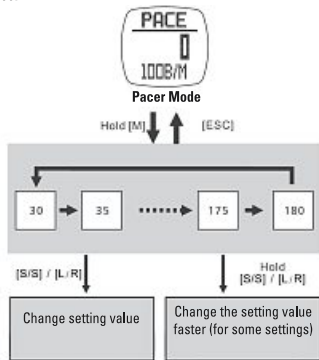
**7.2 Timer Mode - Using the Countdown Timer****Note:**

- (\*1) The Watch will prompt (during the counting) as follows:
  - a) Beep once every minute for the last 10 minutes, i.e 10'00", 9'00" and etc.
  - b) Beep once every 10 seconds for the last minute, i.e 0'50", 0'40" and etc.
  - c) Beep once every seconds for the last 5 seconds.
  - d) Beep for 30 seconds when timer reaches zero (Press any button CAN stop the beep instantly).
- (\*2) The Target Time will be reloaded automatically.

## 8.0 Pacer Time Mode - To Use The Pacer



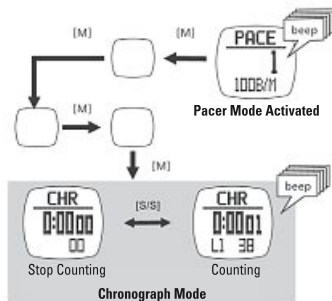
## 8.1 Pacer Mode - To Set Pacer



## Note:

The Pacer rate is setting in a step of 5 beeps per minute i.e 30, 35, 40, 45, 50, etc.

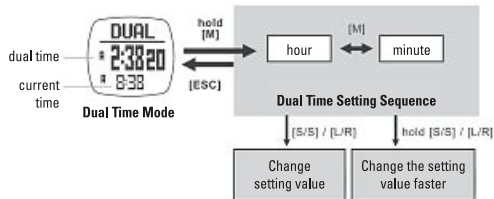
## 8.2 Pacer Mode - To Use Pacer with Chronograph



## Note:

In Chronograph Mode, press [S/S] to start/stop the counting with pacer (beeping) if the Pacer is activated

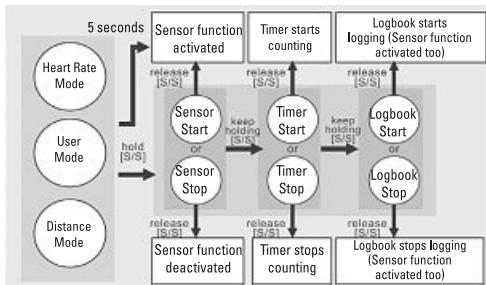
## 9.0 Dual Time Mode - Setting Dual Time



## Note:

The second digits of Dual Time and the second digits of Current Time are the same.

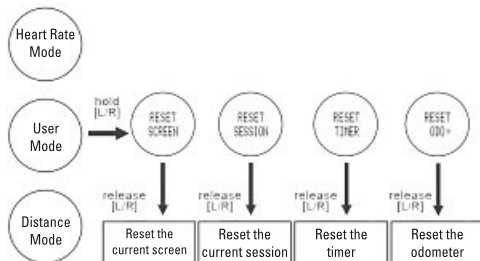
### 10.0 Sensor Mode: To Start/Stop the Sensor, Timer and Logbook



#### Note:

- (1) When enter the Heart Rate, User or Distance Mode, the sensor function will be activated automatically after 5 seconds.
- (2) When the sensor function is activated, the Logbook will start automatically too if, AUTO' start feature is selected. See 14.0 for the details of the setting.
- (3) While the Log function is started, a 'LOG' indicator starts flashing on the screen.
- (4) The Watch includes a stand-alone count-up timer for timing the accumulative exercise time under Heart Rate, User and Distance Mode.

### 10.1 Sensor Mode: To Reset Screen, Session and Timer



#### NOTE:

- (1) Follow the above diagram to reset the current screen and/or session if the user intend to neglect the last exercise.
- (2) Follow the above diagram to reset the exercise timer and odometer.
- (3) \*Operate for User Mode Only.

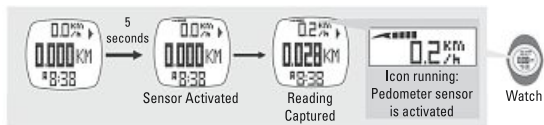
### 11.0 Distance Mode – Distance Mode Function

<b>Current Speed</b>	The measurement of the walking/running speed
<b>Average Speed</b>	The measurement of the average walking/running speed.
<b>Distance</b>	The calculation of total walking/running distance
<b>Calorie Expenditure</b>	The calculation of calorie expenditure
<b>Current Pace</b>	The measurement of time which needs to accomplish on kilometre/ mile by the current speed.
<b>Maximum Speed</b>	The measurement of maximum walking/running speed.
<b>Moving Time</b>	The measurement of time that the user is in motion
<b>Step</b>	The calculation of total walking/running steps.

#### Function Overview



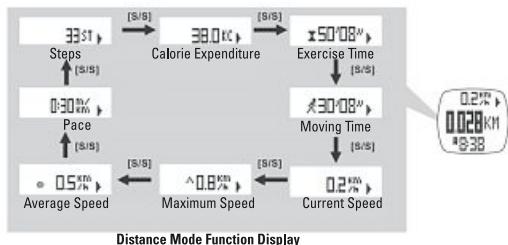
### 11.1 Distance Mode – To Get the Measurement



#### NOTE:

- (1) When enter Distance Mode, the function (sensor) will be activated automatically after 5 seconds. Which can be activated manually too, see 10.0 for detailed operations.
- (2) When the function (sensor) is activated, the Watch will aggregate the readings of the exercise into the current session
- (3) The data of the current session can be saved into the Daily record (11.3.1) or reviewed (11.3.2) by the Function Menu.
- (4) The Daily Record can be reviewed by the Function Menu too (11.3.3). The Watch can store up to 10 daily records.
- (5) See 10.1 to reset the current session.

### 11.2 Distance Mode – Distance Function Display



#### Note:

- (1) The Exercise Timer is counting independently, switched off the sensor or changed the screen to other mode will NOT affect the counting. i.e. The same set of exercise time can be checked from either Heart Rate Mode, Distance Mode or User Mode.

- (2) The Calorie Expenditure is calculated by Heart Rate and Pedometer, changed the screen to other mode will NOT affect the calculation unless the sensor is switched OFF. i.e. The same set of Calorie Expenditure can be checked from either Heart Rate Mode, Distance Mode or User Mode.

### 11.3 Distance Mode – Distance Mode Function Menu

#### Menu 1 – Save

To save the current session into today's record

#### Menu 2 – Session

To review the statistical data of the current session.

#### Menu 3 – Daily Record

To Review the Daily Record for 10 days

#### Menu 4 – Sleep

To set the auto-sleep time for Pedometer.

#### Menu 5 – Sense

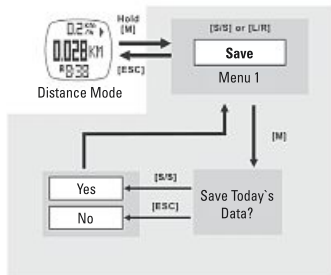
To set sensitivity of the Pedometer.

#### Distance Mode Function Menu

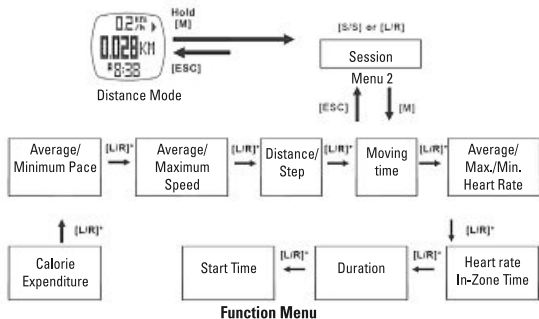
#### NOTE:

- (1) Hold down [M] in Distance Mode to pop up the function menu. This Menu provides the supplementary functions for the Distance Mode.
- (2) If the last session has NOT been saved, the Watch will auto save that session into today's record at midnight.

### 11.3.1 Distance Mode – Menu 1, Save (a Session)

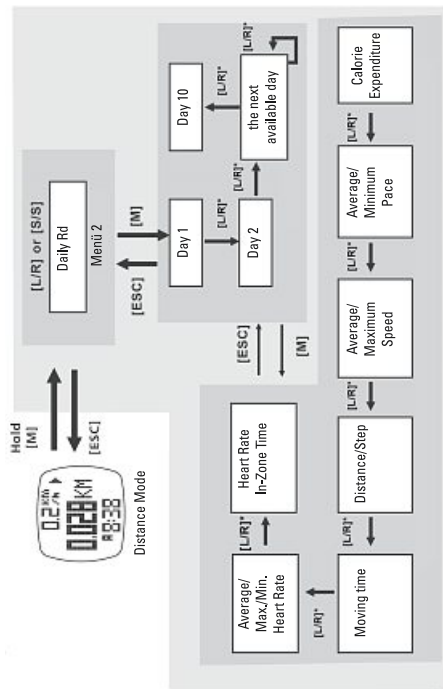


### 11.3.2 Distance Mode – Menu 2, Session (Review)



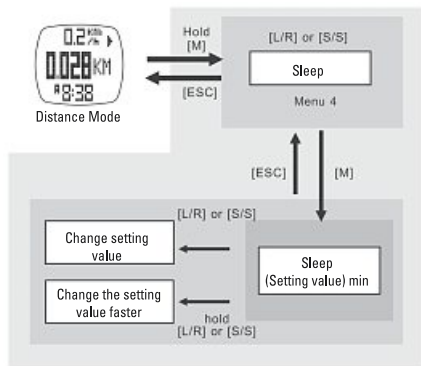
\* Press the [S/S] button to move selection in the reverse direction.

### 11.3.3 Distance Mode – Function Menu 3, Daily Record (Review)

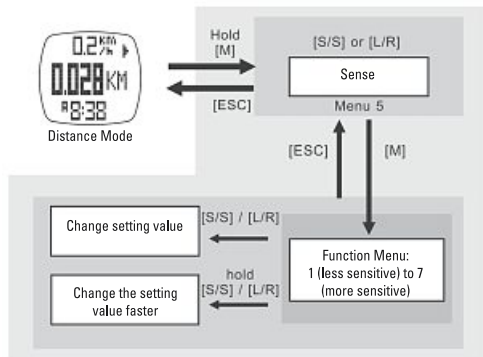


Press the [S/S] button to move selection in the reverse direction.

### 11.3.4 Distance Mode – Menu 4, Sleep (Time Setting)



### 11.3.5 Distance Mode – Menu 5, Sense (Sensitivity Setting)



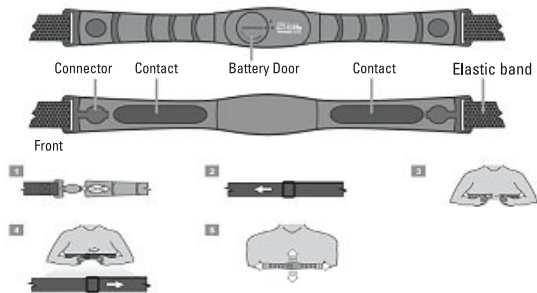
**NOTE:**

This setting adjusts the sensitivity of the Watch to well suit user's walking or running pattern, i.e. Select a higher sensitivity value, the Watch will be more sensitive to detect a motion.

## 12.0 Heart Rate Mode: Heart Rate Functions

<b>Current Heart Rate</b>	Show current heart rate in beats per minute and percentage of estimated maximum heart rate
<b>Heart Rate Zone Alert</b>	Alerts the user if the current heart rate falls above or below the defined zone.
<b>Calorie Expenditure Calculation</b>	Show the Calorie Expenditure which deduces from heart rate and other sensors
<b>Heart Rate Statistics</b>	Show the average, minimum and maximum heart rate.
<b>In Zone Timer</b>	Show the elapsed time for which the heart rate falls within the defined Zone
<b>Save/view Session and Daily Record</b>	Logs the heart rate and other readings into a session, and save them into a daily record. View the current session or daily record.
<b>Heart Rate Mode Function</b>	

## 12.1 Heart Rate Mode: Wear Heart Rate Chest Strap on the Chest



1. Connect one connector with the chest strap. Ensure the connector is completely lodged into the chest strap.
2. Extend the elastic band for allowing a loose fitting the chest strap on the chest.
3. Connect the remain connector with the chest strap
4. Fasten the elastic band until it is fitting on your chest comfortably.
5. Turn the chest strap back to the front until the two contacts are firmly contacted with the skin of your chest comfortably.

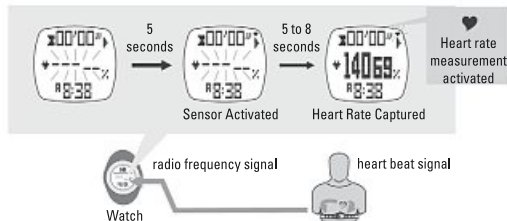
### Important:

**DO NOT** wearing the chest strap on your cloth, otherwise the chest strap **CANNOT** get the heart rate signal.

### Note:

In dry seasons, wet the contact with water to make the signal transmission normal

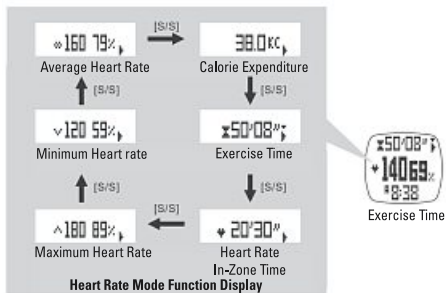
## 12.2 Heart Rate Mode: To get the Measurement



### Note:

- (1) When enter Distance Mode, the function (sensor) will be activated automatically after 5 seconds. Which can be activated manually too, see 10.0 for the detailed operations.
- (2) When the function (sensor) is activated, the Watch will aggregate the readings of the exercise into the current session.
- (3) The data of the current session can be saved into the 'Daily Record' (11.3.1) or reviewed (11.3.2) by the Function Menu.
- (4) The 'Daily Record' can be reviewed by the Function Menu too (11.3.3). The Watch can store up to 10 daily records.

### 12.3 Heart Rate Mode: Heart Rate Function Displays



#### NOTE:

- The Exercise Timer is counting in dependently, switched off the sensor or changed the screen to other mode will **NOT** affect the counting, i.e. The same set of exercise time can be checked from either Heart Rate Mode, Distance Mode or User Mode.
- The Calorie Expenditure is calculated by Heart Rate and Pedometer, changed the screen to other mode will **NOT** affect the calculation unless the sensor is switched OFF, i.e. The same set of Calorie Expenditure can be checked from either Heart Rate Mode, Distance Mode or User Mode.

### 12.4 Heart Rate Mode: EMHR and %EMHR



#### Estimated Maximum Heart Rate (EMHR)

- EMHR = 220 – age of the user

#### Percentage of Estimated Maximum Heart Rate (%EMHR):

- %EMHR = Acquired heart rate / EMHR x 100 %

### An Example about EMHR and %EMHR for a user aged 18

- EMHR = 220 – 18 (user age) = 202
- Acquired heart rate = 140 (by measurement)
- %EMHR = 140 : 202 x 100% = 69%

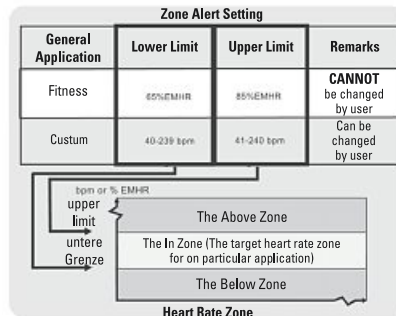
#### NOTE:

For general purpose, percentage of Estimated Maximum Heart Rate (%EMHR) can be used for Setting Zone Alert. For example, the lower or upper limit of the target Zone can be set as 50% or 85% EMHR respectively.

#### WARNING!

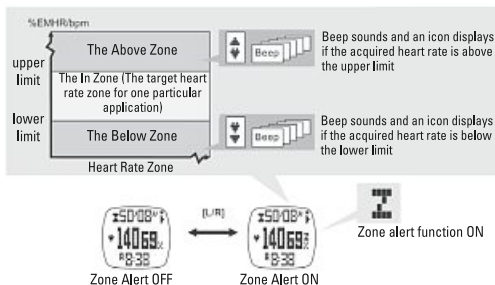
Zone Alert must be set according to application and one's own health conditions. Check your doctor or trainer before using this Zone Alert function.

### 12.5 Heart Rate Mode: Lower/Upper Limits of Zone Alert



**Note:** The lower and upper limit of the Zone Alert can be set at 12.8.4.

## 12.6 Heart Rate Mode: To Turn ON/OFF the Zone Alert



## 12.7 Heart Rate Mode: Cause for NO Heart Rate Reading or Long Response Time

### 1) Cause: Dry Skin.

**Solution:** Apply conductive gel thoroughly to chest area. (Even water will help if conductive gel is not available).

### 2) Cause: Chest Strap is not placed firmly over the chest.

**Solution:** Make sure the Chest Strap is firmly over the chest and the Watch is placed securely on wrist.

### 3) Cause: Muscle tremors caused by holding the Chest Strap too hard on your chest.

**Solution:** The contacts must make firm contact with the user's skin during measurement. This will ensure good and consistent readings even while walking or jogging with arms swung naturally.

### 4) Cause: Dead skin on wrist.

**Solution:** Usually rubbing your skin with a towel will help.

### 5) Cause: A thin layer of body grease can insulate the ECG signal which prevents the contacts on the back of the Chest Strap from picking up one's ECG.

**Solution:** Wipe chest and the back of Chest Strap with a tissue or soft towel.

### 6) Cause: Hairy chest.

**Solution:** Apply conductive gel to chest area.

### 7) Cause: Irregular heartbeats.

**Solution:** N/A It is difficult to consistently pick up a reading for those with irregular heart beats. Inconsistent response times are expected for those with arrhythmia.

### 8) Cause: Battery Low.

**Solution:** It might be due to the battery level of the Chest Strap is low. Replace the battery of the Chest Strap.

## 12.8 Heart Rate Mode: Heart Rate Mode Function

### Menu 1 – Save

To save the current session into today's record.

### Menu 2 – Session

To review the statistical data of the current session

### Menu 3 – Daily Record

To Review the Daily record for 10 days

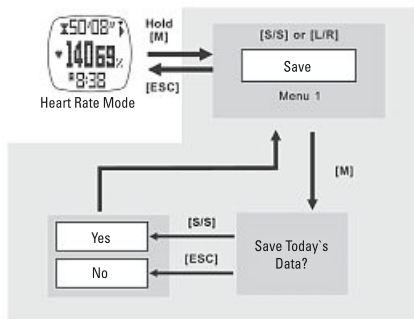
### Menu 4 – Zone

To set upper and lower limits for the Zone Alert

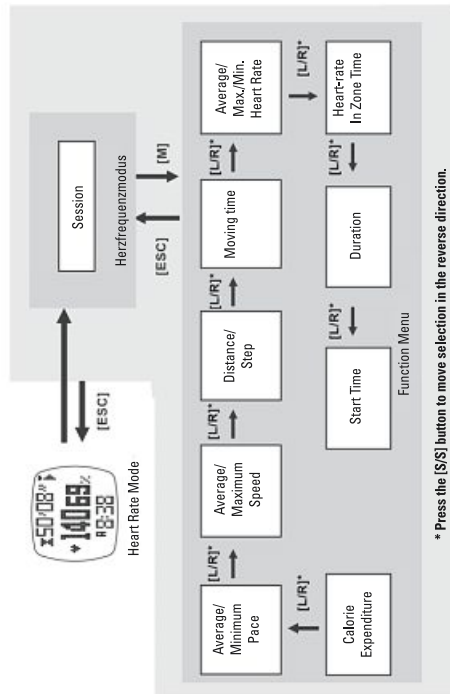
### Note:

- (1) Hold down [M] in Heart Rate Mode to pop up the Function menu. This Menu provides the supplementary functions for the Heart Rate Mode.
- (2) If the last session has NOT been saved, the Watch will auto save that session into today's record at midnight.

### 12.8.1 Heart Rate Mode: Menu 1, Save (a Session)

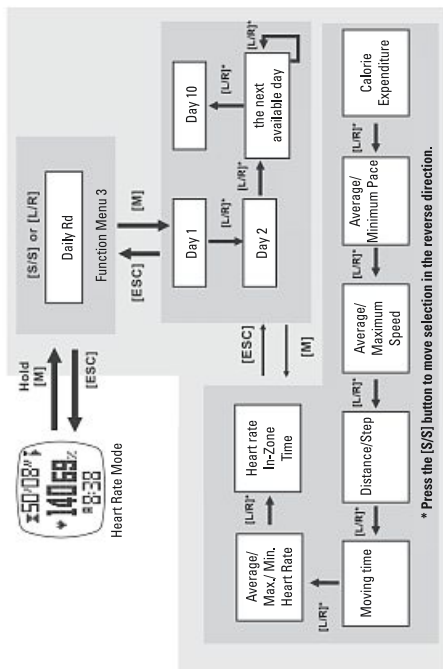


### 12.8.2 Heart Rate Mode: Menu2, Session (Review)

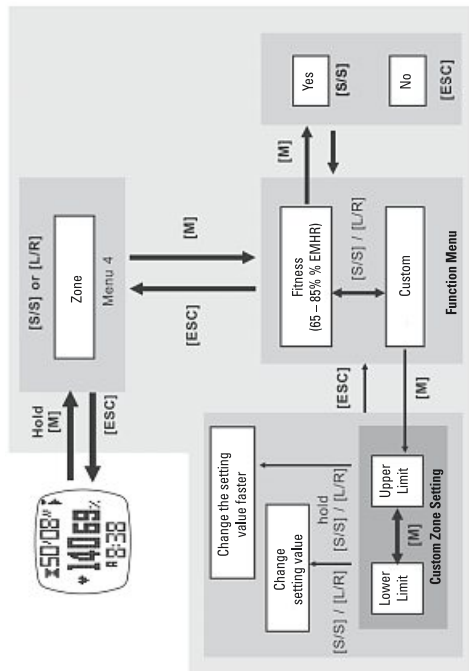


\* Press the [S/S] button to move selection in the reverse direction.

### 12.8.3 Heart Rate Mode: Menu 3, Daily Record (Review)

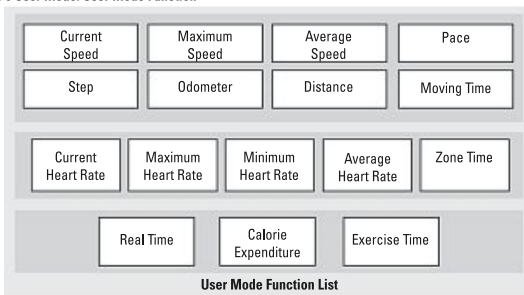


### 12.8.4 Heart Rate Mode: Menu 4, Zone (Setting)





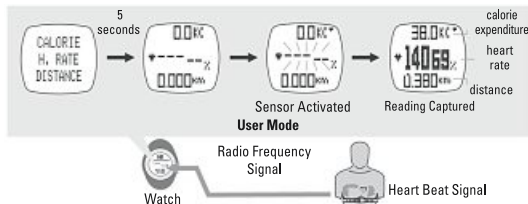
### 13.0 User Mode: User Mode Function



User can select one of the above 16 functions to display on the top, middle or bottom row of the display under User Mode.

**IMPORTANT:** This mode functions with the Chest Strap, see chapter 11 before the measurement.

### 13.1 User Mode: To get the Measurement

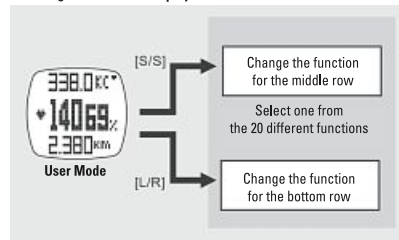


#### Note:

- (1) When enter User Mode, the function (sensor) will be activated automatically after 5 seconds. Which can be activated manually too, see 10.0 for the detailed operations.

- (2) When the function (sensor) is activated, the Watch will aggregate the readings of the exercise into the current 'session'.
- (3) The data of the current session can be saved into the 'Daily Record' (13.3.1) or reviewed (13.3.2) by the Function Menu.
- (4) The 'Daily Record' can be reviewed by the Function Menu too (13.3.3). The Watch can store up to 10 daily records.
- (5) See 10.1 to reset the current session. See 12.7 for the solution if **NO** heart rate or long response time.

### 13.2 User Mode: To Change the Function Display



**Note:** See 13.3.4 for more detail about changing the display function for the top row

### 13.2 User Mode: Function Menu

#### Menu 1 – Save

To save the current session into today's record.

#### Menu 2 – Session

To review the statistical data of the current session

#### Menu 3 – Daily Record

To Review the Daily record for 10 days

#### Menu 4 – Zone

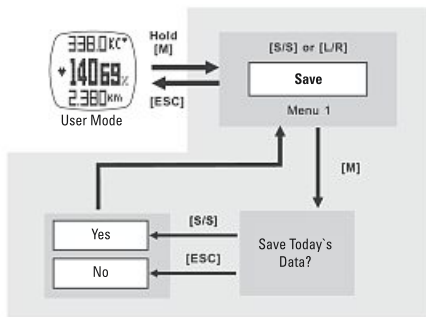
To Change the display function (Select one from the 20 Functions)

## User Mode Function Menu

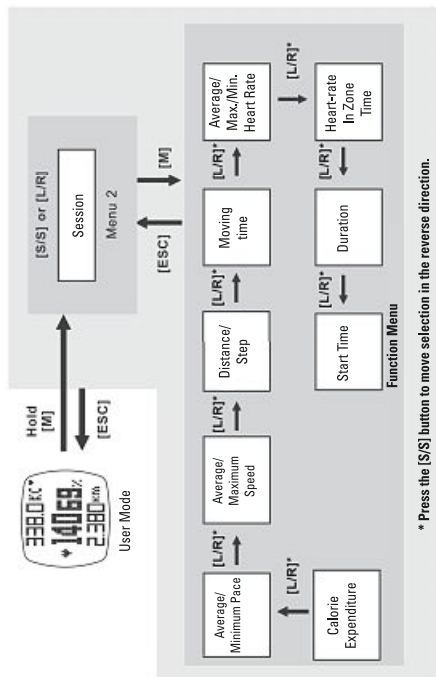
### Note:

Hold down [M] in User Mode to pop up the function menu. This Menu provides the supplementary functions for the User Mode

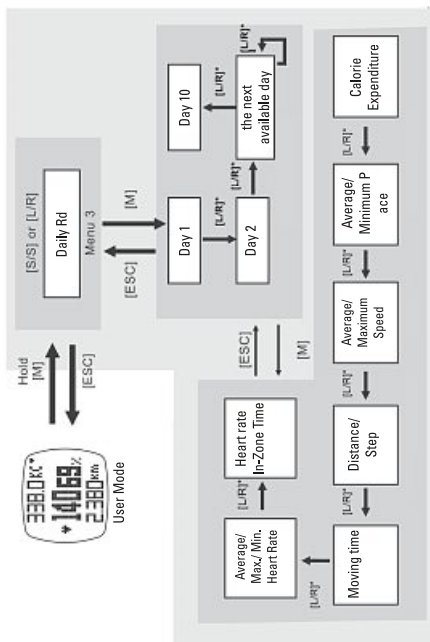
### 13.3.1 User Mode: Menu 1, Save (a Session)



### 13.3.2 User Mode: Menu 2, Session (Review)

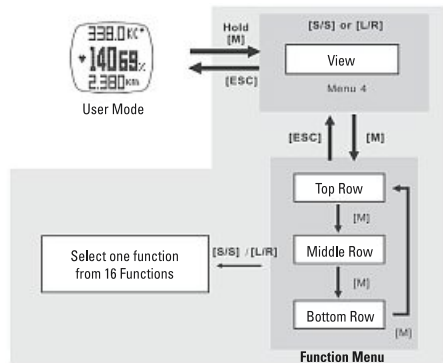


### 13.3.3 User Mode: Menu 3, Daily Record (Review)#



\* Press the [S/S] button to move selection in the reverse direction.

### 13.3.4 User Mode: Menu 4, View (Display Setting)



## 14. Logbook Mode – Logbook Function Menu

### Menu 1 – View

To recall the details of the logged record.

### Menu 2 – Start/Stop

To start or stop the data logging function

### Menu 3 – PC link

- To pair the Watch with the Wireless Data Manager program.
- To upload the data from the Watch to PC.

### Menu 4 – Log Rate

To set the sampling rate for the data logging

### Menu 5 – Auto

To set the Auto-Start log function

#### Menu 6 – Erase

To erase the logged Record

#### Menu 7 – Mem

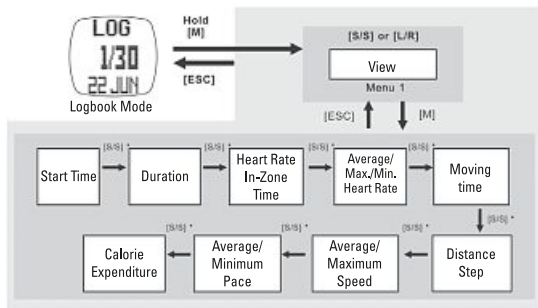
To view the free memory capacity.

#### Logbook Mode Function Menu

##### Note:

Hold down [M] in User Mode to pop up the function menu. This Menu provides the supplementary functions for the User Mode.

#### 14.0.1 Logbook Mode – Function Menu 1 – View

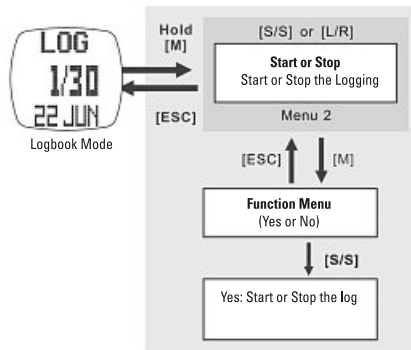


Press [S/S] or [L/R] button to select a target session (e.g 1/30, 2/30...30/30) for review.

\* Press [L/R] button to move selection in the reverse direction.

**IMPORTANT:** If a log is started, the session cannot be viewed

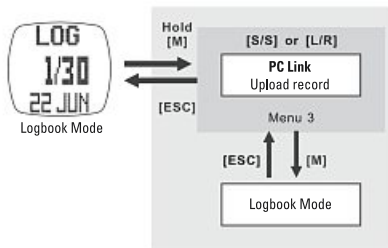
#### 14.0.2 Logbook Mode – Function Menu 2 – Start/Stop the Logbook



##### Note:

- (1) While the Log function is started, a 'LOG' indicators start flashing on the screen, the Watch will create a new log session and log the readings into a 'record' at the pre-defined log rate.
- (2) This Log function can be started or stopped at Heart Rate, Distance and User Mode by holding down [S/S], see 10.0 for the detailed operations.

#### 14.0.3 Logbook Mode – Menu 3, PC Link



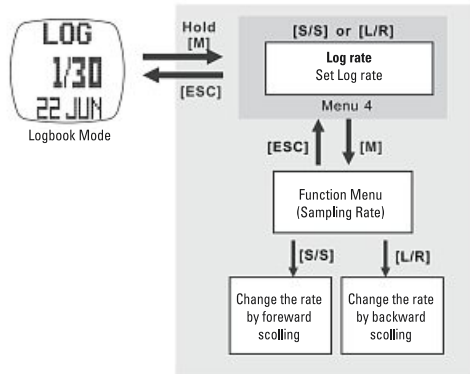
#### IMPORTANT:

This mode is functioned with the PC Pod, read the corresponding chapter before the upload.

#### Note:

- (1) Install the connection software „Data Manager“ into the target PC, and execute that software.
- (2) Connect the PC Pod to the USB port of that PC.
- (3) Start the upload from the Watch.

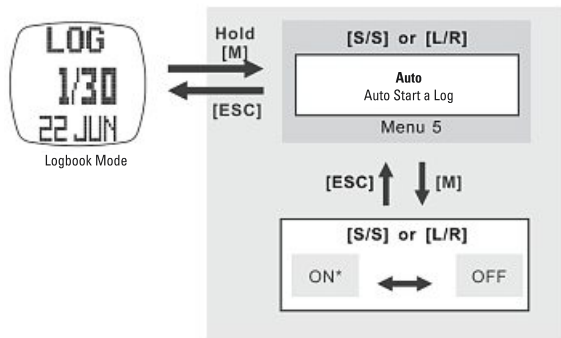
#### 14.0.4 Logbook Mode – Menu 4, Log Rate (Setting)



#### IMPORTANT:

If a log is started, the log rate cannot be changed.

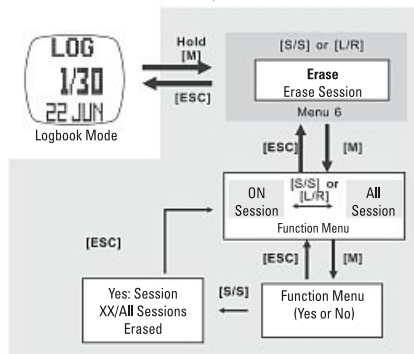
#### 14.0.5 Logbook Mode – Menu 5, Auto (Log Auto Start Setting)



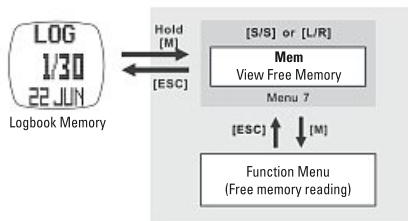
#### Note:

If „ON“ is selected, activating the sensor in Distance, Heart Rate or User Mode will start the log function too.

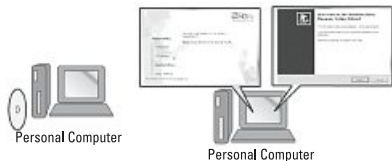
#### 14.0.6 Logbook Mode – Menu 6, Erase (Session for Logbook)



#### 14.0.7 Logbook Mode – Menu 7, View (Free Memory)



## 15 PC Link – To install the Program



1. Insert the bundled CD or execute the installation software, the menu will be shown.
2. Click the PC Software button from the side menu and then the here button to execute the installation wizard
3. Follow the instructions to install the program into the target PC

### 15.0.1 PC Link – To Pair the Watch & Chest Strap with the Program



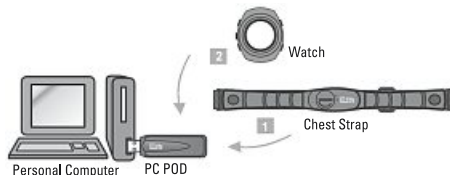
#### Note: During the pairing.

- (1) The Watch MUST be switched to PC-Link Display of the Logbook Mode, and activate the PC-link function.
  - (2) The Chest Strap MUST be worn on the chest or press the two contacts (i.e heart rate signal is sampling).
- 
1. When the installation is completed execute the Wireless Data Manager Program from the Window program menu bar
  2. The wizard will guide you to pair the Watch, Chest Strap with the program
  3. When the pairing is done. The ID of the Watch, chest strap will be saved into the program.

#### Tips:

For some instance, the Watch and the Chest Strap can be paired with the program again under the Option top menu and the Setting option

### 15.0.2 PC Link – Data Send to PC via the PC Pod

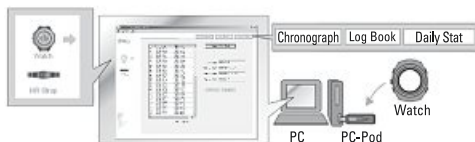


#### IMPORTANT:

Put the Watch or Chest Strap in the place within 6 meters from the PC Pod, otherwise the PC Pod **MAY NOT** receive the data from the device.

1. The data send to PC from the Heart Rate Chest Strap Real-time heart rate, Average Heart Rate, Minimum Heart Rate and Maximum Heart Rate.
2. The data send to PC from the Watch:
  - (1) Chronograph logs: Lap time and split time for every lap. Maximum. Average Minimum Lap time and the total time.
  - (2) 48 Hour logs: Altitude, temperature and pressure readings for last 48 hours
  - (3) Logbook logs: Session info (Start time, log rate no. of session, duration, etc) and the data summary of the Session (Calorie expenditure, etc)
  - (4) Daily Statistic logs: The daily data summary for Speed, Distance, Calorie, heart rate, etc

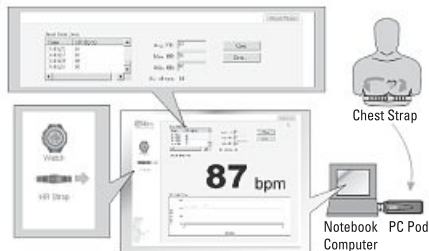
### 15.0.3 PC Link – Download/Analyse/Save Data from the Watch



**NOTE:**

The Watch **MUST** be switched to PC-Link Display of the Logbook Mode, and activate the PC-link function.

1. Click the Watch icon from the side menu to pop the Watch Page
2. Select the Chronograph, Logbook or Daily Stat page from the top menu.
3. Click Download button to download the data from the Watch through the corresponding page. The respective data will be shown on the screen after a while.
4. Analyze the data on the PC by the options provided by the program. Save the data into PC for further analysis.

**15.0.4 PC Link – Analyze/Save Real-Time Data from the Chest Strap**

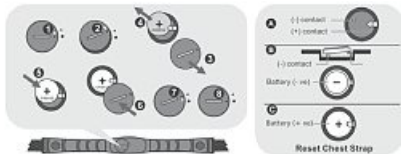
**NOTE:** This is functioned with the chest strap.

1. Click the 'HR Strap' icon from the side menu to pop the 'Chest Strap' Page.
2. The real-time heart rate readings will be shown on that page.
3. Analyze the data on the PC by the options provided by the program.
4. Save the data into PC for further analysis.

**16.0 Battery – Low Battery Indication****Note:**

- Replace the battery with a new CR2032.
- However, if the appearance of battery-low indicator is caused by using the Watch under very cold condition, the indicator will be disappeared when normal temperature returns.

It is recommended to complete the battery replacement by a certified service agency, because this Watch contains precise electronic sensors and components.

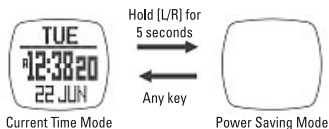
**16.1 Battery – To Replace Battery for the Chest Strap**

1. Turn the battery cover with a coin counterclockwise until the arrow pointing to arrow.
2. Turn the cover further gently to pop it out.
3. Put aside the battery cover.
4. Remove the empty battery.
5. Insert a new CR2032 battery with the (+) side of the battery touch with the 'L' shape metal contact.
6. **IMPORTANT:** Make sure that the sealing rubber o-ring is placed correctly in its slot before the battery cover is closed.
7. Put the battery cover back with the arrow on the cover pointing to the arrow and then press the cover down gently until it is on the same level with the surface.
8. Turn the cover with the coin clockwise until the arrow pointing to dot.

**Tips:** In case the chest strap **CANNOT** properly reset (NO signal transmission), resolve this problem with the following steps: A) Remove the battery, B) Short the (+) and (-) battery contact of the chest strap with the metal shell (+ ve) of the battery, C) Reinstall the battery for normal operations.



## 17.0 Power Saving Mode



- Under Current Time Mode, hold [L/R] 5 seconds to enter power saving mode.
- LCD will be off to save power, but time-keeping function will keep running
- Pressing any key can resume display normal.

## 18.0 Specifications – Timekeeping Mode

### Current Time Mode

- Hour, minute, second, am, pm, month, day and day of week
- Time System: 12-hour or 24-hour format
- Auto-Calendar pre-programmed from the year 2000 to 2009

### Daily Alarm Mode

- 2 daily or weekly alarms
- Hourly chime
- Alarm Sound
- Sounds for 30 seconds at preset time

### Chronograph Mode

- Resolution: 1/ second
- Measuring Range: 99 hours 59 minutes 59.99 seconds
- Measuring Mode: 50 lap memories; Recall lap memories and total time.

### Countdown Timer Mode

- Resolution: 1 second resolution
- Measuring range:  
99 hours 59 minutes 59 seconds
- Operation Mode: Countdown
- Quick Set: 6 quick set values  
( 3.5, 10, 15 and 45 minutes)

- Timer Sounds:
  - Last 10 minutes beep once every minute
  - Last 1 minute beeps once every 10 seconds
  - Last 5 seconds beeps once every second
  - Sounds for 30 seconds when count to zero
  - Logbook up to 100 sessions

### Pacer Mode

Range 30 – 180 beats per min in step of 5

### Dual Time Mode

Hour, minute, second

### Logbook

- Up to 7545 records
- 1/2/3/5/10/20/30 second or 1/2/3/5/10 minute sampling rate

## 18.1 Specifications – Sensor Mode

### Daily Records

10 statistical daily records

### Heart Rate Measurement

- Measuring Range: 40 to 240 BPM
- Heart rate zone alert
- Heart Rate In-zone timer 00:00:00 to 23:59:59
- 1 Exercise Timer
- 2 Heart rate zone limit selection
- Calorie Expenditure range: 0-99999 kcal

### Distance Mode

Steps range: 0-999999

### Motion Timer:

00:00:00 to 23:59:59

- 1 Exercise Timer

### Distance Measurement:

max. 400 km

---

**Odometer Measurement:**

max. 999 km

**Pedometer sensitivity selection:**

7 levels

**Backlight**

Electro-Luminescent (EL) backlight

**Battery****Watch:**

3V lithium battery (CR2032) 1 piece

1. 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.
2. With high-risk sports, please note that the use of the heart rate monitor can represent an additional source of injury.
3. If in doubt of 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.
4. **WARNING:** People suffering from heart and circulatory illnesses or those with pacemakers should only use this heart rate monitor after having consulted their doctor.

---

# (NL) Gebruiksaanwijzing

---

**1.0 Inleiding**

Hartelijk dank dat u voor dit horloge heeft gekozen. Uw horloge geeft u belangrijke informatie die u tijdens sportieve en vrijetijdsactiviteit nodig heeft, bijvoorbeeld hartslag, aantal stappen, snelheid, afstand enz.

Deze gegevens kunnen dan worden opgeslagen in een protocol en later als referentie dienen. Verdere functies van uw horloge zijn: weergave van de actuele tijd, dagelijks alarm, chronograaf, timer, pacer en dual-time-modus.

Om het horloge optimaal te kunnen gebruik is het aan te bevelen dat u zich tijdens het gebruik van het horloge aan de volgende aanwijzingen houdt:

- Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en bewaar hem als naslagwerk.
- Stel het horloge niet langer dan nodig aan extreme omstandigheden bloot.
- Ga niet ruw om met het horloge en stel het niet bloot aan harde stoten.
- De behuizing van het horloge mag alleen door een gecertificeerde specialist worden geopend omdat het horloge precieze elektronische sensoren en componenten bevat.
- Als u het horloge regelmatig met een zachte doek reinigt, kunt u de levensduur verlengen.
- Bewaar het horloge op een droge plaats als u het niet gebruikt.

**2.0 Toetsen****Modustoets [M]**

- Voor het selecteren van actuele tijdstip, dagelijkse alarm, chronograaf, timer, pacer of dual-time-modus.
- Voor het selecteren van afstand, hartslag, gebruiker en protocolmodus.
- Voor het selecteren van verschillende instellingen in het instelscherm.

**Escape-toets [ESC]**

- Voor het selecteren van het menu voor tijdmeting of het sensormenu.
- Voor het beëindigen van de instelmodus.
- Voor het terugkeren naar het vorige scherm of functieniveau.
- Voor het activeren van de EL-achtergrondverlichting gedurende ca. 3 seconden

#### Aanwijzing:

Als de achtergrondverlichting in de instellingen is uitgeschakeld, is deze functie gedeactiveerd.

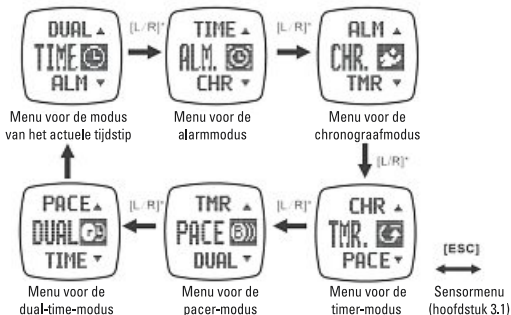
#### Start-/stop-toets

- Om in het menu vooruit te bladeren.
- Voor het activeren van de start- of stop-functie in de chronograaf- en timer-modus.
- Voor het verhogen van de instelwaarde in het instelscherm.

#### Lap/Reset (ronde/reset)-toets [L/R]

- Om in het menu terug te bladeren.
- Voor het activeren van de ronde-/reset-functie in de chronograafmodus. Voor het activeren van de opnieuw-laden-functie in de timer-modus (stopt telling).
- Voor het verlagen van de instelwaarde in het instelscherm.

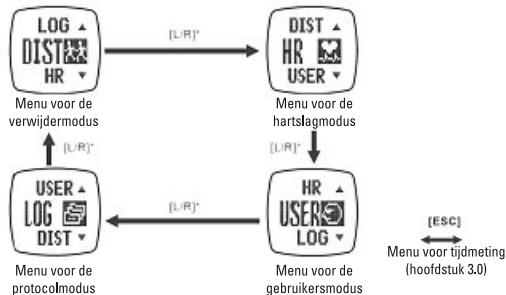
### 3.0 Belangrijkste functiemodi – menu voor tijdmeting



#### AANWIJZING:

- Als een van de menu's geselecteerd wordt, verschijnt de bijbehorende functiemodus na een paar seconden. Als u de functiemodus meteen wilt oproepen, drukt u op [M].
- \* Druk op [S/S] voor selectie in de andere richting.

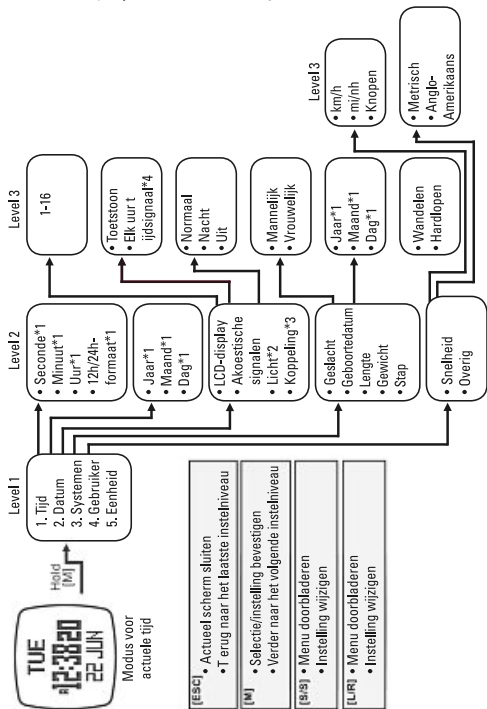
### 3.1 Belangrijkste functiemodi – sensormenu



#### AANWIJZING:

- Als een van de menu's geselecteerd wordt, verschijnt de bijbehorende functiemodus na een paar seconden. Als u de functiemodus meteen wilt oproepen, drukt u op [M].
- Druk op [S/S] voor selectie in de andere richting.

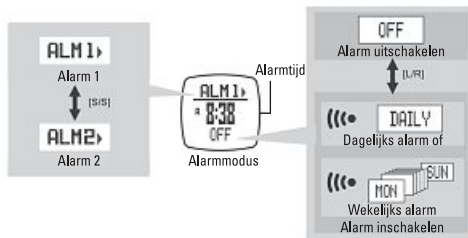
#### 4.0 Modus voor actueel tijdstip - instellen van het horloge



#### AANWIJZING:

- \*1. Druk op [M] om een van de instellingen te selecteren.
- \*2. Houd [Esc] ingedrukt om de achtergrondverlichting in te schakelen als u Normal geselecteerd heeft. Druk op een willekeurige toets om de achtergrondverlichting in te schakelen als u Night (Nacht) geselecteerd heeft. De achtergrondverlichting blijft uitgeschakeld als „OFF” (Uit) geselecteerd is.
- \*3. De borstband voor de hartslagmeting MOET op de borst worden gedragen (om de hartslag te kunnen meten).
- \*4. Als het tijdsignaal voor elk uur geactiveerd is (d.w.z. het symbool wordt weergegeven), geeft het horloge op elk vol uur een akoestisch signaal, dus om 1.00, 2.00, 3.00 uur enz.

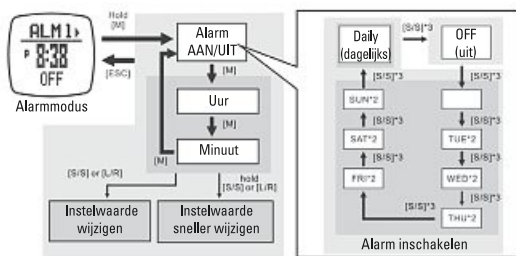
#### 5.0 Alarmmodus - in- en uitschakelen van het alarm



#### AANWIJZING:

- Als het dagelijkse alarm ingeschakeld is (het symbool is te zien), geeft het horloge elke dag of een keer per week op de ingestelde alarmtijd een akoestisch signaal.
- Het horloge piept op de alarmtijd gedurende 30 seconden. Terwijl het alarmsignaal te horen is, kunt u het door het indrukken van een willekeurige toets meteen uitschakelen.
- Alarm 1 en alarm 2 kunnen als dagelijks of wekelijks alarm worden ingesteld. Meer informatie over deze instelling vindt u in paragraaf 5.1.

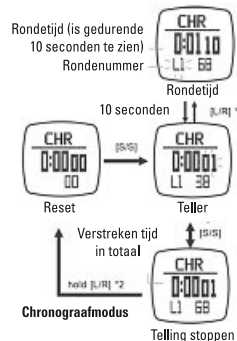
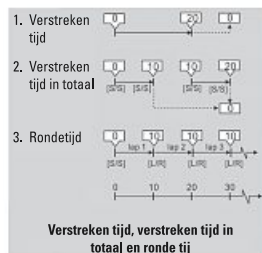
## 5.1 Alarmmodus – instellen van het alarm



### Aanwijzing:

- \*1. Als u Daily (dagelijks) geselecteerd heeft, is het alarm ingeschakeld en klinkt er elke dag op het ingestelde tijdstip een akoestisch signaal.
- \*2. Als u een weekdag (d.w.z. MON, TUE enz.) geselecteerd heeft, is het alarm ingeschakeld en is er elke week op deze dag, op het ingestelde tijdstip een akoestisch signaal te horen.
- \*3. Druk op [L/R] voor selectie in de andere richting.

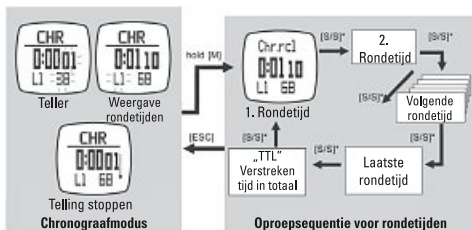
## 6.0 Chronograafmodus – gebruik van de chronograaf



### AANWIJZING:

- \*1. Het horloge kan maximaal 50 rondetijden opslaan, d.w.z. ronde 1 (L1) t/m ronde 50 (L50).
- \*2. Houd de toets [L/R] 2 seconden ingedrukt (als de chronograaf gestopt is) om de chronograaf te resetten. Als de chronograaf gereset wordt, worden ook de opgeslagen rondetijden gewist.

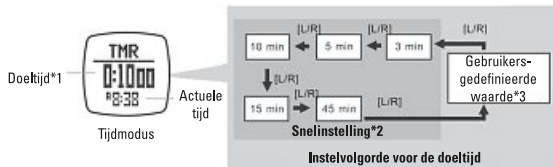
## 6.1 Chronograafmodus – oproepen van rondetijden



### AANWIJZING:

- Druk op [L/R] voor selectie in de andere richting.
- Informatie over het wissen van opgeslagen rondetijden vindt u in paragraaf 6.0 (chronograaf resetten).

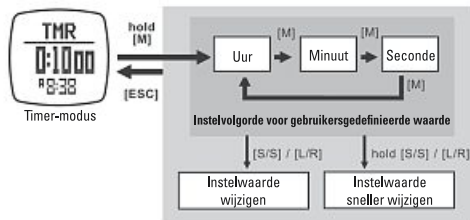
## 7.0 Timer-modus – instellen van de doeltijd



### Aanwijzing:

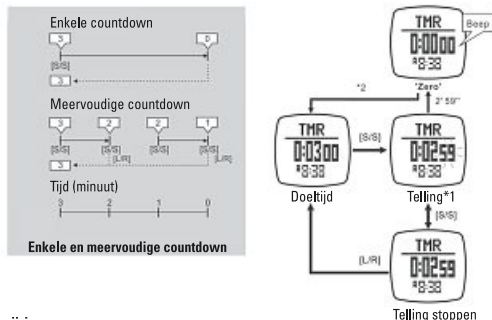
- (\*1) De timer telt vanaf de doeltijd terug tot nul.  
 (\*2) Het horloge bevat 5 snelinstelwaarden – 3, 5, 10, 15 en 45 minuten, waarmee u de doeltijd sneller kunt instellen. Deze waarden kunnen NIET door de gebruiker worden gewijzigd.  
 (\*3) De gebruikersgedefinieerde waarde (voor het instellen van de doeltijd) KAN door de gebruiker worden ingesteld. Meer informatie over deze instelling vindt u in paragraaf 7.1.

## 7.1 Timer-modus – instellen van de gebruikersgedefinieerde waarde



**Aanwijzing:** Het instelbereik loopt tot 99 uur 59 minuten en 99 seconden.

## 7.2 Timer-modus – gebruik van de countdown-timer



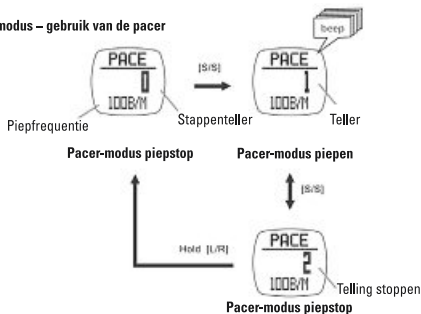
### Aanwijzing:

- (\*1) Het horloge reageert (tijdens het tellen) als volgt:  
 a) Piept tijdens de laatste 10 minuten een keer per minuut, d.w.z. 10'00", 9'00" enz.  
 b) Piept tijdens de laatste minuut een keer elke 10 seconden, d.w.z. 0'50, „0'40" enz.  
 c) Piept tijdens de laatste 5 seconden elke seconde.

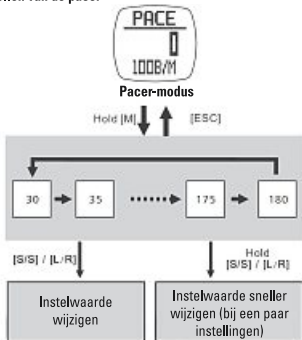
d) Piept gedurende 30 seconden, als de timer bij nul aankomt (het piepen KAN door het indrukken van een willekeurige toets meteen worden uitgeschakeld).

(\*2) De doelmijd wordt automatisch opnieuw geladen.

### 8.0 Pacer-modus – gebruik van de pacer

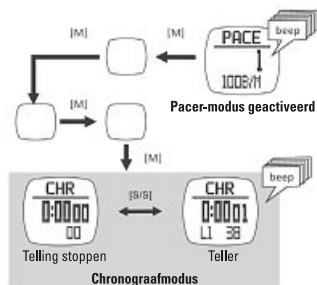


### 8.1 Pacer-modus – instellen van de pacer



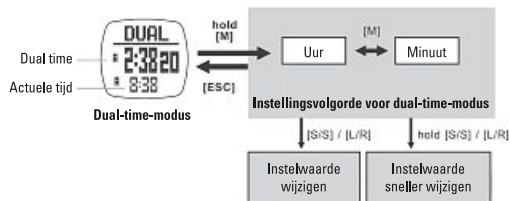
**Aanwijzing:** De pacer-frequentie wordt in stappen van 5 pieptonen per minuut ingesteld, d.w.z. 30, 35, 40, 45, 50 enz.

### 8.2 Pacer-modus – gebruik van de pacer met de chronograaf



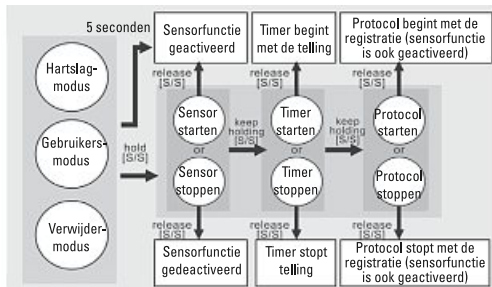
**Aanwijzing:** Druk in de chronograafmodus op [S/S] om de telling met de pacer (piepen) te starten/stoppen, mits de pacer geactiveerd is.

### 9.0 Dual-time-modus – instellen van de dual-time-modus



**Aanwijzing:** De secondecijfers van de tweede tijd (dual time) komen overeen met de secondecijfers van de actuele tijd.

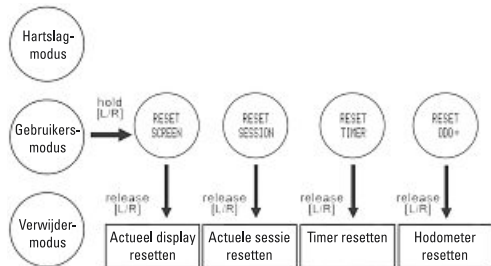
## 10.0 Sensormodus: Starten/stoppen van sensor, timer en protocol



### Aanwijzing:

- (1) Bij de instelling van de hartslag-, gebruikers- of verwijdermodus wordt de sensorfunctie automatisch na 5 seconden geactiveerd.
- (2) Als de sensorfunctie geactiveerd is, wordt ook het protocol automatisch gestart, mits de autostart-functie geselecteerd is. Meer informatie over deze instelling vindt u in paragraaf 14.0.
- (3) Als de protocolfunctie wordt gestart, knippert de melding LOG op het display.
- (4) Het horloge bevat een eigen teller-timer voor het meten van de totale trainingstijd in de hartslag-, gebruikers- en verwijdermodus.

## 10.1 Sensormodus: Resetten van display, sessie en timer



### AANWIJZING:

- (1) Volg het hiervoor afgebeelde diagram om het actuele display en/of de actuele sessie te resetten, als u de laatste trainingseenheid wilt opgeven.
- (2) Volg het hiervoor afgebeelde diagram om de timer en de hodometer te resetten.
- (3) \*Gebruik alleen in de gebruikersmodus.

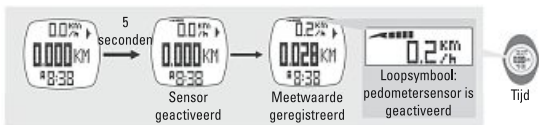
## 11.0 Verwijdermodus – verwijderfunctie

<b>Actuele snelheid</b>	De meting van de snelheid tijdens lopen/hardlopen
<b>Gemiddelde snelheid</b>	De meting van de gemiddelde snelheid tijdens lopen/hardlopen
<b>Afstand</b>	De berekening van de totaal afgelegde afstand tijdens lopen/hardlopen
<b>Calorieverbruik</b>	De berekening van het calorieverbruik
<b>Actuele stappensnelheid</b>	De meting van de tijd die het bij de actuele snelheid zal duren om één kilometer resp. één mijl af te leggen.
<b>Maximale snelheid</b>	De meting van de maximale snelheid tijdens lopen/hardlopen
<b>Bewegingstijd</b>	De meting van de tijd die de gebruiker in beweging is.
<b>Stap</b>	De berekening van het totaal aantal stappen tijdens lopen/hardlopen

### Functieoverzicht



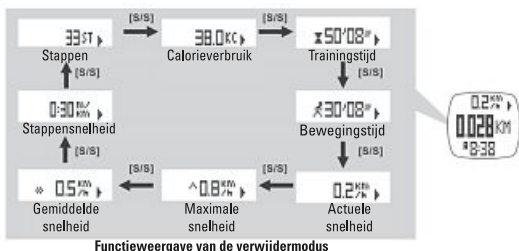
### 11.1 Verwijdermodus – meten



#### AANWIJZING:

- (1) Als de verwijdermodus wordt opgeroepen, wordt de functie (van de sensor) automatisch na 5 seconden geactiveerd. Informatie over de handmatige activering vindt u in paragraaf 10.0.
- (2) Als de functie (van de sensor) geactiveerd is, worden de metingen van de trainingseenheid in de actuele sessie samengevat.
- (3) De gegevens van de actuele sessie kunnen in de dagrecord (11.3.1) worden opgeslagen of met het functiemenu worden gecontroleerd (11.3.2).
- (4) De dagrecord kan ook met het functiemenu worden gecontroleerd (11.3.3). In het horloge kunnen maximaal 10 dagrecords worden opgeslagen.
- (5) Informatie over het resetten van de actuele sessie vindt u in paragraaf 10.1.

### 11.2 Verwijdermodus – weergave van de verwijderfunctie



#### Aanwijzing:

- (1) De trainings-timer telt onafhankelijk door, ook als de sensor wordt uitgeschakeld of er een andere modus wordt geselecteerd. D.w.z. dat dezelfde trainingstijd zowel in de hartslag-, verwijder- als gebruikersmodus wordt weergegeven.

- (2) Het calorieverbruik wordt berekend aan de hand van de hartslag en de pedometer. Een wijziging in de weergave of de modus heeft **alleen** effect op de berekening als de sensor uitgeschakeld is. D.w.z. dat zowel in de hartslag-, verwijder- als gebruikersmodus er altijd dezelfde caloriewaarde wordt aangegeven.

### 11.3 Verwijdermodus – functiemenu van de verwijdermodus

#### Menu 1 – opslaan

Voor het opslaan van de actuele sessie in de gegevensrecord van vandaag

#### Menu 2 – sessie

Voor het weergeven van de statistische gegevens van de actuele sessie.

#### Menu 3 – dagrecord

Voor het weergeven van de dagrecords van 10 dagen

#### Menu 4 – slaapmodus

Voor het instellen van de tijd voor de automatische slaapmodus van de pedometer.

#### Menu 5 – gevoeligheid

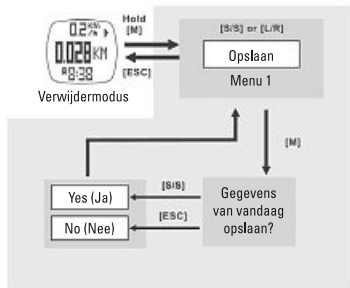
Voor het instellen van de gevoeligheid van de pedometer.

Functiemenu van de verwijdermodus

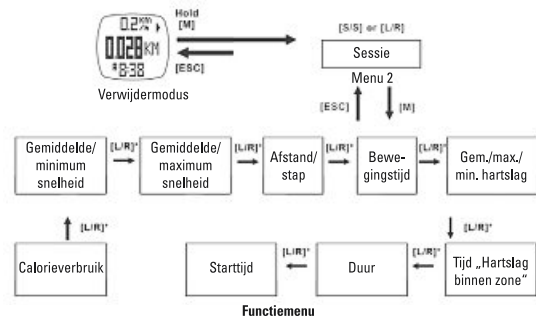
#### AANWIJZING:

- (1) Houd de toets [M] ingedrukt om het functiemenu op te roepen. Dit menu bevat extra functies voor de verwijdermodus.
- (2) Als de laatste sessie NIET is opgeslagen, wordt hij automatisch, om middernacht in de dagrecord opgeslagen.

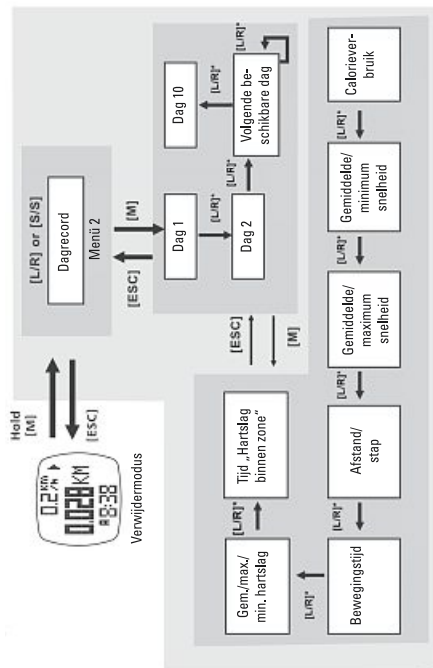
### 11.3.1 Verwijdermodus – menu 1, opslaan (van een sessie)



### 11.3.2 Verwijdermodus – menu 2, sessie (weergeven)

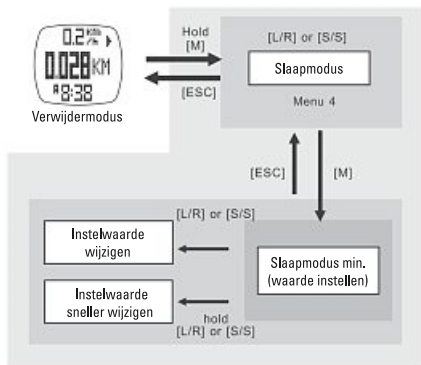


### 11.3.3 Verwijdermodus – functiemenu 3, dagrecord (weergeven)

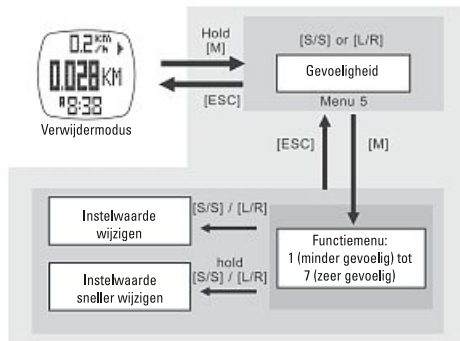


Druk op [S/S] voor selectie in de andere richting.

### 11.3.4 Verwijdermodus – menu 4, slaapmodus (tijdinstelling)



### 11.3.5 Verwijdermodus – menu 5, gevoeligheid (instellen)



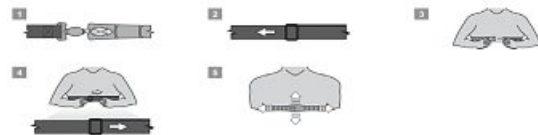
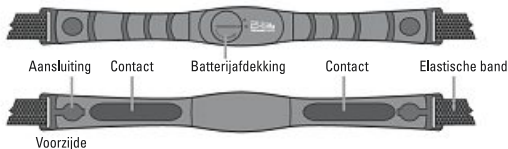
#### AANWIJZING:

Met deze instelling wordt de gevoeligheid van het horloge aan het loop- resp. hardlooppatroon van de gebruiker aangepast. Door het selecteren van een hogere gevoeligheidswaarde is de gevoeligheid van het horloge bij de bewegingsherkenning groter.

## 12.0 Hartslagmodus: hartslagfuncties

<b>Actuele hartslag</b>	Geef de actuele hartslag in slagen per minuut en de geschatte maximum hartslag in procenten aan.
<b>Alarm voor hartslagzone</b>	Waarschuwt de gebruiker als de actuele hartslag boven of onder een vastgelegde zone uitkomt.
<b>Berekening van het calorieverbruik</b>	Geef het calorieverbruik aan die met behulp van de hartslag en andere sensoren wordt bepaald.
<b>Hartslagstatistiek</b>	Geef de gemiddelde, minimum en maximum hartslag aan.
<b>Timer voor „Hartslag binnen zone“</b>	Geef aan hoe lang de hartslag binnen de gedefinieerde zone is gebleven.
<b>Opslaan/weergeven van de sessie en dagrecord</b>	Maak een protocol van de hartslag en van andere metingen in een sessie en sla deze gegevens op in een dagrecord. Geef de actuele sessie of de dagrecord aan.
<b>Functie van de hartslagmodus</b>	

## 12.1 Hartslagmodus: draag de borstband voor de hartslagmeting over de borst



1. Verbind één aansluiting met de borstband. Controleer of de aansluiting volledig aan de borstband bevestigd is.
2. Maak de elastische band wijder zodat de borstband losjes om uw borst zit.
3. Verbind de andere aansluiting met de borstband.
4. Trek de elastische band vast tot hij comfortabel om uw borst zit.
5. Trek de borstband weer naar voren tot de beide contacten stevig en comfortabel tegen de huid van uw borstkas liggen.

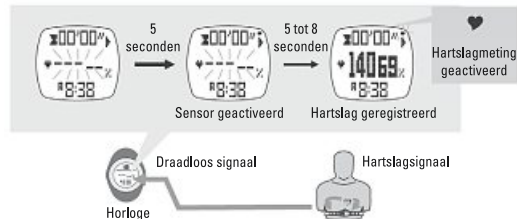
### Belangrijk:

draag de borstband NIET over kleding, anders kan de borstband de hartslag NIET registreren.

### Aanwijzing:

als het buiten droog is kan de signaaloverdracht verbeterd worden door het bevochtigen van de contacten met water.

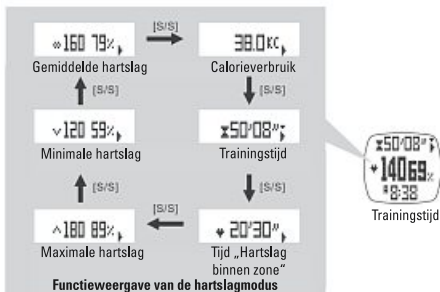
## 12.2 Hartslagmodus: meten



#### Aanwijzing:

- (1) Als de verwijdermodus wordt opgeroepen, wordt de functie (van de sensor) automatisch na 5 seconden geactiveerd. Informatie over de handmatige activering vindt u in paragraaf 10.0.
- (2) Als de functie (van de sensor) geactiveerd is, worden de metingen van de trainingseenheid in de actuele sessie samengevat.
- (3) De gegevens van de actuele sessie kunnen in de dagrecord (11.3.1) worden opgeslagen of met het functiemenu worden gecontroleerd (11.3.2).
- (4) De dagrecord kan ook met het functiemenu worden gecontroleerd (11.3.3). In het horloge kunnen maximaal 10 dagrecords worden opgeslagen.

#### 12.3 Hartslagmodus: functieweergaven voor de hartslag



#### AANWIJZING:

- (1) Over het algemeen kan het percentage van de geschatte maximale hartslag (%EMHR) gebruikt worden voor het vastleggen van de waarschuwing voor het over-/onderschrijden van de hartslagzone. Zo kan de onderste resp. bovenste grens van de gewenste zone op 50 % resp. 85 % EMHR ingesteld worden.
- (2) De calorie is geteld door de stappenteller en de hartslag; het display is ingesteld op een andere modus, is de berekening niet beïnvloed, tenzij de sensor wordt uitgeschakeld. Dezelfde calorieverbruik kan worden gecontroleerd door de hartslag-modus, de afstand mode of user-modus.

#### WAARSCHUWING!

Het hartslagzonealarm moet vastgelegd worden overeenkomstig het gebruik en de eigen gezondheidstoestand. Raadpleeg uw arts of trainer voordat u de waarschuwingfunctie voor de hartslagzone gebruikt.

Slagen per minuut (bpm)



Percentage van de geschatte maximale hartslag % EMHR

#### Geschatte maximale hartslag (EMHR):

- EMHR = 220 – Gebruiker leeftijd.

#### Percentage van de geschatte maximale hartslag (%EMHR):

- %EMHR = Gemeten hartslag : EMHR x 100 %

#### Een voorbeeld van EMHR EMHR% en voor een gebruiker op de leeftijd van 18 jaar:

- EMHR = 220 – 18 = 202
- gemeten hartslag = 140 (door het meten van)
- %EMHR = 140 : 202 x 100% = 69%

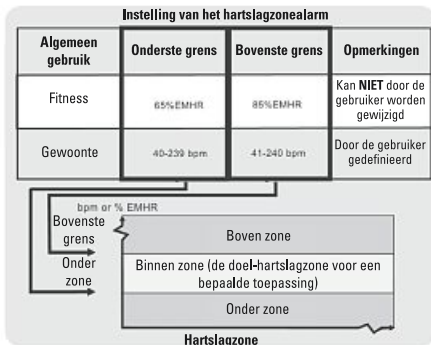
#### AANWIJZING:

In het algemeen zal het percentage van de geschatte maximale hartslag (% EMHR) om de waarschuwing gebied in te stellen worden gebruikt. Bijvoorbeeld, de onder- en bovengrens van de bandbreedte van 50% en 85% EMHR worden ingesteld.

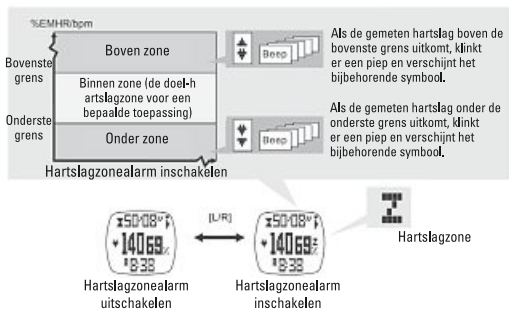
#### WAARSCHUWING!

Het alarm moet overeenkomen met het toepassingsgebied en hun eigen gezondheid te bepalen. Raadpleeg uw arts of trainer voordat u de alarmfunctie van de hartslag zone.

## 12.5 Hartslagmodus: onderste/bovenste grenzen voor het hartslagzonealarm



## 12.6 Hartslagmodus: in-/uitschakelen van het hartslagzonealarm



## 12.7 Hartslagmodus: oorzaken voor ontbrekende hartslagwaarden of lange reactietijden

### 1) Oorzaak: droge huid.

**Oplossing:** breng een geleidende gel op de borst aan. (Als u geen geleidende gel heeft probeer het dan met water).

### 2) Oorzaak: borstband zit niet stevig tegen de borst.

**Oplossing:** let erop dat de borstband stevig tegen de borst zit en het horloge goed aan de pols bevestigd is.

### 3) Oorzaak: door te veel druk van de borstband op de borst ontstaan er spiertrekkingen.

**Oplossing:** de contacten moeten tijdens de meting stevig tegen de huid van de drager aanliggen. Op die manier worden er ook tijdens het lopen of hardlopen met natuurlijke armbewegingen correcte en consistente waarden opgetekend.

### 4) Oorzaak: dode huidcellen op de pols.

**Oplossing:** meestal helpt het de huid met een handdoek af te wrijven.

### 5) Oorzaak: een dun vetlaagje isoleert het hartslagsignaal, zodat de borstband geen hartslag ontvangt.

**Oplossing:** reinig de borst en de achterzijde van de borstband met een doek of een zachte handdoek.

### 6) Oorzaak: haren op de borst.

**Oplossing:** breng een geleidende gel op de borst aan.

### 7) Oorzaak: onregelmatige hartslag.

**Oplossing:** geen. Bij personen met een onregelmatige hartslag is het moeilijk continu een waarde te registreren. Bij hartritmestoringen kan er daarom sprake zijn van inconsistente reactietijden.

### 8) Oorzaak: zwakke batterij

**Oplossing:** reden kan zijn een bijna-lege batterij in de borstband. Vervang de batterij van de borstband.

## 12.8 Hartslagmodus: Functies van de hartslagmodus

### Menu 1 – opslaan

Voor het opslaan van de actuele sessie in de gegevensrecord van vandaag.

### Menu 2 – sessie

Voor het weergeven van de statistische gegevens van de actuele sessie.

### Menu 3 – dagrecord

Voor het weergeven van de dagrecords van 10 dagen

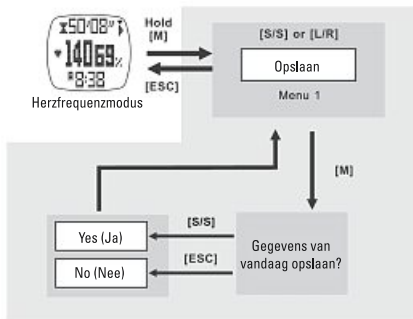
### Menu 4 – zone

Voor het instellen van de bovenste en onderste grenzen voor het hartslagzonealarm.

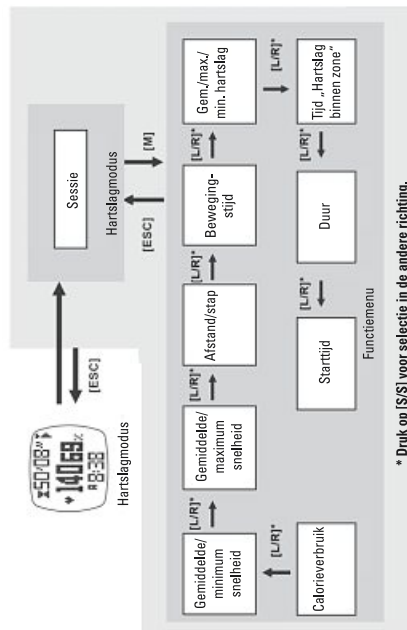
### Aanwijzing:

- (1) Houd in de hartslagmodus de toets [M] ingedrukt om het functiemenu op te roepen. Dit menu bevat extra functies voor de verwijdermodus.
- (2) Als de laatste sessie NIET is opgeslagen, wordt hij automatisch, om middernacht in de dagrecord opgeslagen.

#### 12.8.1 Hartslagmodus: menu 1, opslaan (van een sessie)

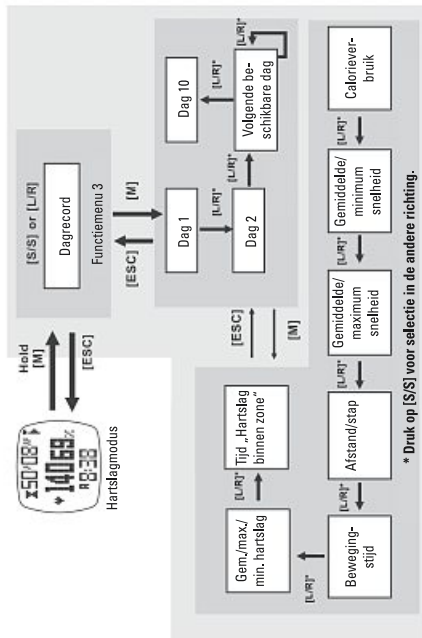


#### 12.8.2 Hartslagmodus: menu 2, sessie (weergeven)

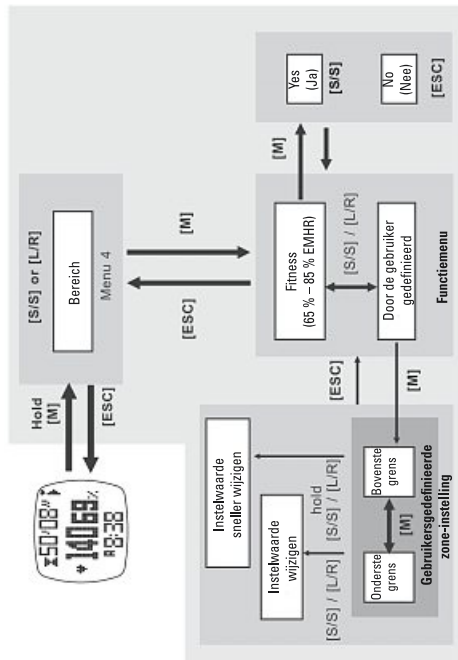


\* Druk op [S/S] voor selectie in de andere richting.

### 12.8.3 Hartslagmodus: menu 3 - dagrecord (weergeven)



### 12.8.4 Hartslagmodus: Menu 4, hartslagzone (instellen)





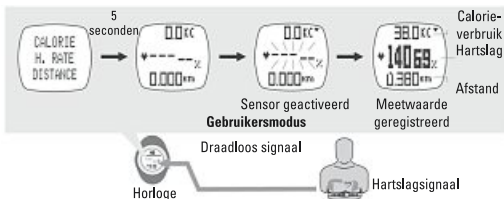
### 13.0 Gebruikersmodus: functies van de gebruikersmodus



De gebruiker kan één van de hiervoor vermelde 16 functies selecteren die vervolgens in de gebruikersmodus in de bovenste, middelste of onderste displayregel wordt weergegeven.

**ATTENTIE:** lees voor het meten de aanwijzingen in hoofdstuk 11 over de modusfuncties waarvoor een borstband nodig is.

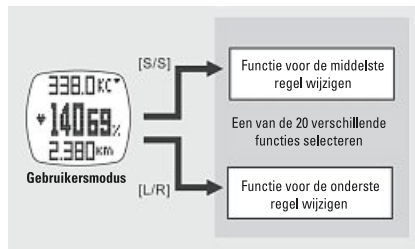
### 13.1 Gebruikersmodus: meten



### Aanwijzing:

- (1) Als de gebruikersmodus wordt opgeroepen, wordt de functie (van de sensor) automatisch na 5 seconden geactiveerd. Informatie over de handmatige activering vindt u in paragraaf 10.0.
- (2) Als de functie (van de sensor) geactiveerd is, worden de metingen van de trainingseenheid in de actuele sessie samengevat.
- (3) De gegevens van de actuele sessie kunnen in de dagrecord (13.3.1) worden opgeslagen of met het functiemenu worden gecontroleerd (13.3.2).
- (4) De dagrecord kan ook met het functiemenu worden gecontroleerd (13.3.3). In het horloge kunnen maximaal 10 dagrecords worden opgeslagen.
- (5) Informatie over het resetten van de actuele sessie vindt u in paragraaf 10.1. In paragraaf 12.7 vindt u oplossingen voor situaties, waarin er GEEN hartslag wordt gemeten of de reactietijden te lang zijn.

### 13.2 Gebruikersmodus: wijzigen van de functieweergave



### 13.2 Gebruikersmodus: functiemenu

#### Menu 1 – opslaan

Voor het opslaan van de actuele sessie in de gegevensrecord van vandaag.

#### Menu 2 – sessie

Voor het weergeven van de statistische gegevens van de actuele sessie.

#### Menu 3 – dagrecord

Voor het weergeven van de dagrecords van 10 dagen

#### Menu 4 – zone

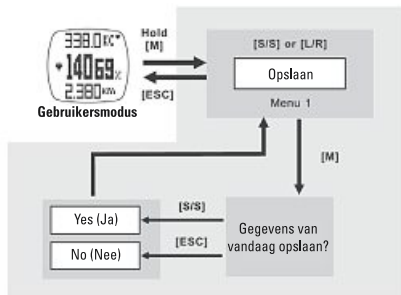
Voor het wijzigen van de weergavefunctie (selecteer een van de 20 functies.)

Functiemenu van de gebruikersmodus

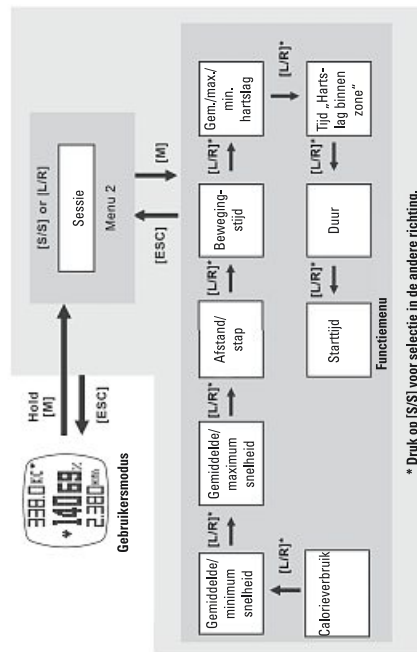
#### Aanwijzing:

Houd in de gebruikersmodus de toets [M] ingedrukt om het functiemenu op te roepen. Dit menu bevat de extra functies van de gebruikersmodus.

#### 13.2.1 Gebruikersmodus: menu 1, opslaan (van een sessie)

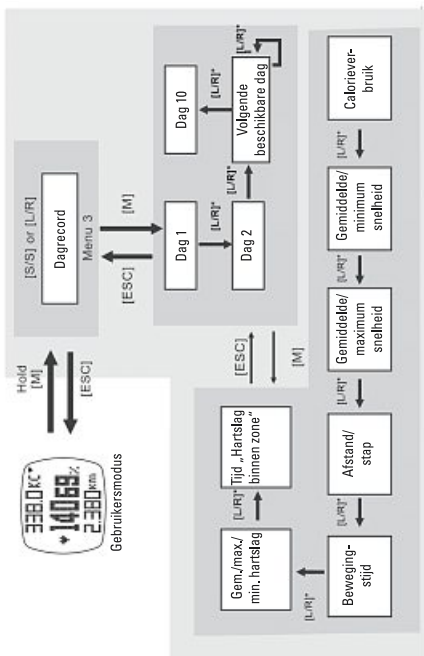


#### 13.3.2 Gebruikersmodus: menu 2, sessie (weergeven)



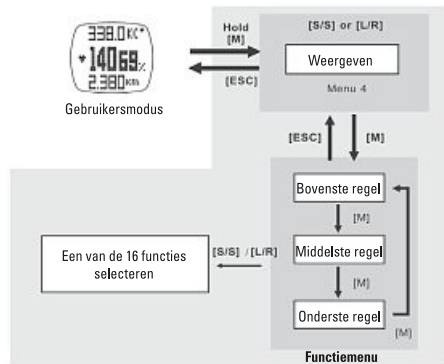
\* Druk op [S/S] voor selectie in de andere richting.

### 13.3.3 Gebruikersmodus: menu 3 - dagrecord (weergeven)



\* Druk op [S/S] voor selectie in de andere richting.

### 13.3.4 Gebruikersmodus: Menu 4, weergeven (weergave instellen)



## 14. Protocolmodus – protocol-functiemenu

### Menu 1 – weergeven

Voor het oproepen van de gegevens van de opgeslagen gegevensrecord.

### Menu 2 – starten/stoppen

Voor het starten of stopzetten van de gegevensprotocollering

### Menu 3 – aansluiting op pc

- Voor het aansluiten van het horloge op het WirelessDataManager-programma.
- Voor het uploaden van de gegevens van het horloge naar de pc.

### Menu 4 – protocolinterval

Voor het instellen van de meetfrequentie voor de gegevensprotocollering

### Menu 5 – automatisch starten

Voor het instellen van de automatische startfunctie voor de protocollering

## Menu 6 – wissen

Voor het wissen van de opgeslagen gegevensrecord

## Menu 7 – geheugen

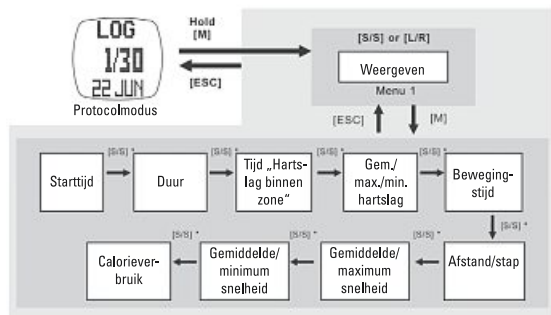
Voor het weergeven van de vrije geheugencapaciteit

Functiemenu voor de protocolmodus

### Aanwijzing:

Houd in de gebruikersmodus de toets [M] ingedrukt om het functiemenu op te roepen. Dit menu bevat extra functies van de gebruikersmodus.

#### 14.0.1 Protocolmodus – functiemenu 1 – weergeven

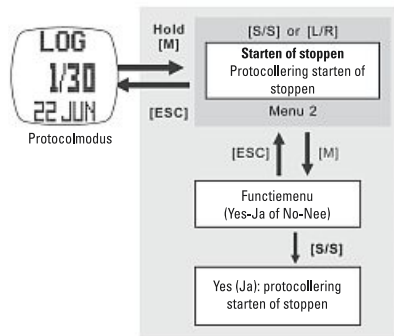


\* Druk op de toets [S/S] of [L/R] om een doelsessie te selecteren (bijv. 1/30, 2/30...30/30).

\* Druk op [L/R] voor selectie in de andere richting.

**ATTENTIE:** als er een protocol is gestart kan de sessie niet worden weergegeven.

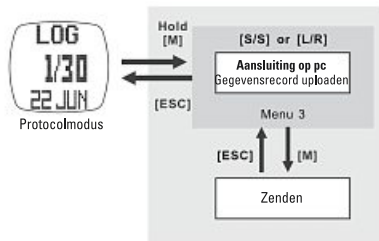
#### 14.0.2 Protocolmodus – functiemenu 2 – protocol starten/stoppen



### Aanwijzing:

- (1) Als de protocolfunctie wordt gestart, knippert de melding LOG op het display. Het horloge maakt dan een nieuwe protocolsessie en slaat de meetwaarden in de vastgelegde afstanden op in een gegevensrecord.
- (2) Deze protocolfunctie kan zowel in de hartslag-, verwijder- als in de gebruikersmodus worden gestart of gestopt, door de toets [S/S] in te drukken. Meer informatie vindt u in hoofdstuk 10.0.

#### 14.0.3 Protocolmodus – menu 3, aansluiting op pc



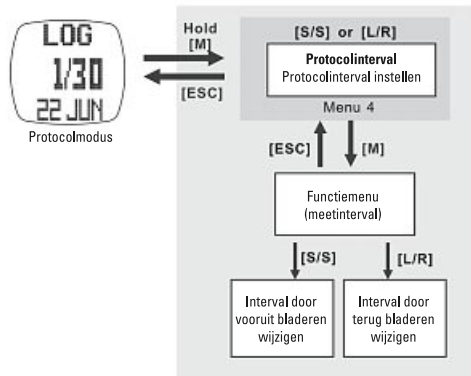
#### ATTENTIE:

deze modus werkt in combinatie met de pc-Pod. Lees voor het uploaden het bijbehorende hoofdstuk.

#### Aanwijzing:

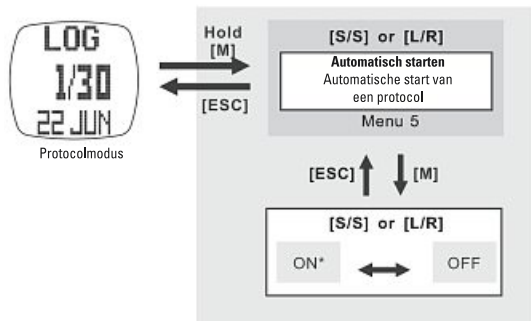
- (1) Installeer de aansluitsoftware Data Manager op de pc en voer de software uit.
- (2) Sluit de pc-Pod op de USB-poort van de pc aan.
- (3) Upload de gegevens van het horloge.

#### 14.0.4 Protocolmodus – menu 4, protocolinterval (instellen)

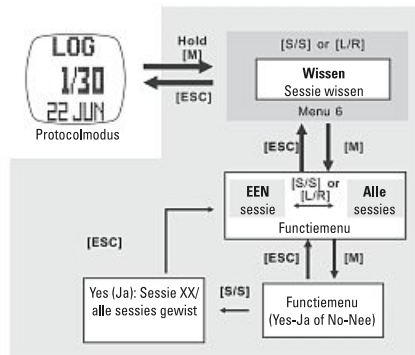


**BELANGRIJK:** als er een protocol is gestart kan de protocolinterval niet worden gewijzigd.

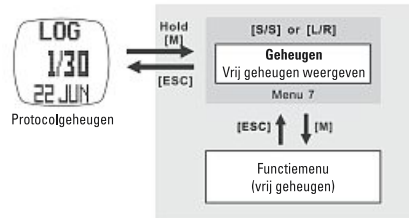
#### 14.0.5 Protocolmodus – menu 5, automatische start (van de protocollering)



#### 14.0.6 Protocolmodus – menu 6, wissen (van een sessie in het protocol)



#### 14.0.7 Protocolmodus – menu 7, weergeven (van vrij geheugen)



## 15. Aansluiting op pc - installeren van het programma



1. Als u de cd in de pc plaatst of de installatiesoftware uitvoert, verschijnt het menu.
2. Klik op de pc-software-knop in het paginamenu en vervolgens op de knop „Here” om de installatie-assistent uit te voeren.
3. Volg de aanwijzingen om het programma op de doel-pc te installeren.

### 15.0.1 Aansluiting op pc – koppelen van horloge en borstband met het programma

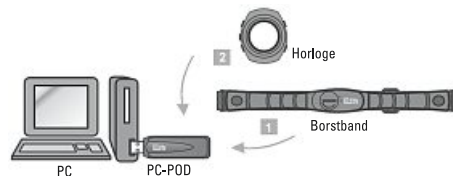


#### Aanwijzing: tijdens het koppelen:

- (1) Op het horloge MOET de pc-verbinding in de protocolmodus geselecteerd zijn. Activeer de pc-verbindingfunctie
  - (2) De borstband MOET zodanig worden gedragen dat beide contact stevig tegen de borst liggen (d.w.z. het hartslagsignaal wordt gemeten).
1. Na afloop van de installatie voert u het WirelessDataManagement-programma uit via de Windows-menubalk.
  2. De assistent helpt u bij het koppelen van horloge en borstband met het programma.
  3. Na een succesvolle koppeling wordt het ID van het horloge en de borstband opgeslagen in het programma.

**Tips:** het horloge en de borstband kunnen, indien nodig, opnieuw met het programma worden gekoppeld. Selecteer daarvoor in het bovenste menu Optie de optie Setting (instelling).

### 15.0.2 Aansluiting op pc – zenden van gegevens naar de pc via de pc-Pod



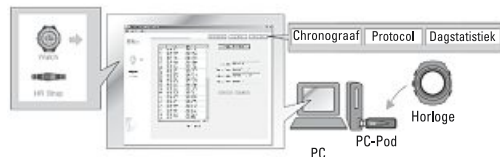
**ATTENTIE:** als het horloge of de borstband zich op meer dan 6 meter van de pc-Pod bevinden, kan het zijn dat de pc-Pod de gegevens van het toestel niet ontvangt.

1. De van de borstband naar de pc verzonden gegevens  
(1) Hartslag in real-time; gemiddelde, minimum en maximum hartslag

#### 2. De van het horloge naar de pc verzonden gegevens:

- (1) Chronograafprotocollen: De rondetijd en de tussentijd voor elke ronde, evenals de maximum, gemiddelde en minimum rondetijd en de totale tijd.
- (2) 48-uur-protocollen: hoogte, temperatuur en luchtdruk van de laatste 48 uur
- (3) Sessieprotocollen: sessiegegevens (starttijd, protocolinterval, sessienummer, duur enz.) en een gegevenssamenvatting van de sessie (calorieverbruik enz.)
- (4) Dagelijkse statistiekprotocollen: dagelijkse samenvattingen van de gegevens voor snelheid, afstand, calorieën, hartslag enz.

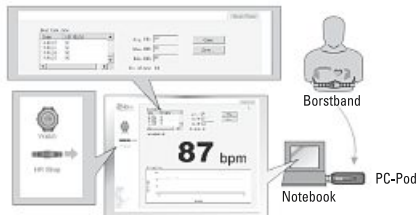
### 15.0.3 Aansluiting op pc – downloaden/analyseren/opslaan van gegevens van het horloge



**AANWIJZING:** op het horloge MOET de pc-verbinding in de protocolmodus geselecteerd zijn. Activeer de pc-verbindingfunctie

1. Klik in het paginamenu op het horlogesymbool om de horlogepagina te openen.
2. Selecteer in het bovenste menu de pagina „Chronograph” (chronograaf), „Logboek” (protocol) of „Daily Stat” (dagstatistiek).
3. Klik op de gewenste pagina op de knop „Download” om de gegevens van het horloge down te loaden. De overeenkomstige gegevens verschijnen na verloop van tijd op het beeldscherm.
4. Analyseer de gegevens op de pc met behulp van de opties van het programma. Sla de gegevens op de pc op voor verdere analyses.

#### 15.0.4 Aansluiting op pc – analyseren/opslaan van real-time-gegevens van de borstband



**AANWIJZING:** hiervoor is de borstband nodig.

1. Klik in het paginamenu op het borstbandsymbool om de pagina „Chest Strap” (borstband) te openen.
2. Op deze pagina worden de real-time-metingen van de hartslag weergegeven.
3. Analyseer de gegevens op de pc met behulp van de opties van het programma.
4. Sla de gegevens op de pc op voor verdere analyses.

#### 16.0 Batterij – weergave voor zwakke batterij

**Aanwijzing:**

- Vervang de batterij door een nieuwe van het type CR2032.
- Verschijnt echter het symbool voor bijna-lege batterij doordat het horloge wordt gedragen onder extreem koude omstandigheden, verdwijnt het symbool na terugkeer in normale temperaturen. Het is aan te bevelen de batterij door een erkende specialist te laten vervangen omdat het horloge precisie-sensoren en -componenten bevat.



Symbool voor bijna lege batterij

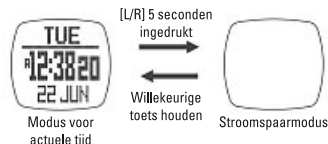
#### 16.1 Batterij – vervangen van de batterij voor de borstband



1. Draai de batterijafdekking met een munt tegen de wijzers van de klok open, tot de pijl naar de andere pijl wijst.
2. Draai de afdekking voorzichtig door tot hij eruit springt.
3. Leg de afdekking ter zijde.
4. Verwijder de lege batterij.
5. Plaats een nieuwe batterij van het type CR2032 en let erop dat de plus-kant van de batterij het L-vormige metalen contact aanraakt.
6. **BELANGRIJK:** let erop dat de rubberen afdichting (O-ring) goed op zijn plaats zit voordat u de afdekking weer sluit.
7. Plaats de batterijafdekking weer zodanig dat de pijl op de afdekking naar de andere pijl wijst en druk vervolgens de afdekking licht omlaag tot het oppervlak van de afdekking één lijn vormt met de rest van de band.
8. Draai de afdekking met de munt met de wijzers van de klok mee tot de pijl naar de punt wijst.

**Tips:** als de borstband NIET goed kan worden gereset (geen signaaloverdracht), gaat u als volgt te werk: A) Verwijder de batterij. B) Sluit de (+) en (-) batterijcontacten van de borstband met de metalen huls (+ ve) van de batterij. C) Plaats de batterij weer.

#### 17.0 Stroomspaarmodus



- Houd in de modus voor het actuele tijdstip de toets [L/R] gedurende 5 seconden ingedrukt om de stroomspaarmodus op te roepen.



- 
- Het LCD-display wordt om stroom te besparen uitgeschakeld, de tijdmeetfunctie blijft echter werken.
  - Door het indrukken van een willekeurige toets wordt het display weer ingeschakeld.

### 18.0 Technische gegevens – modus voor tijdmeting

#### Modus voor actuele tijd

- Ur, minuut, seconde, AM, PM, maand, dag en weekdag
- Tijdsysteem: 12- of 24-uurformaat
- Voorgeprogrammeerde automatische kalender van 2000 tot 2009

#### Modus voor dagelijks alarm

- 2 dagelijkse resp. wekelijkse alarmopties
- Tijdsignaal elk uur
- Alarmtoon
- Klinkt gedurende 30 seconden op de ingestelde tijd

#### Chronograafmodus

- Meetnauwkeurigheid: 1/ seconde
- Meetbereik: 99 uur, 59 minuten, 59,99 seconden
- Meetmodus: geheugen voor 50 rondes; oproepen van rondegeheugen en totale tijd

#### Countdown-timer-modus

- Meetnauwkeurigheid: 1 seconde
- Meetbereik: 99 uur, 59 minuten, 59 seconden
- Bedrijfsmodus: countdown
- Snelinstelling: 6 snelinstelwaarden (1, 3, 5, 10, 15 en 45 minuten)
- Timer-tonen:
  - Pieptoon tijdens de laatste 10 minuten, elke minuut
  - Pieptoon tijdens de laatste minuut, elke 10 seconden
  - Pieptoon tijdens de laatste 5 seconden, elke seconde
- Na de countdown tot nul, piept het horloge gedurende 30 seconden
- Protocol voor maximaal 100 sessies

#### Pacer-modus

- Zone 30 – 180 slagen per minuut in stappen van 5

#### Dual-time-modus

Uur, minuut, seconde

#### Protocol

- Maximaal 7545 gegevensrecords
- Meetinterval: 1/2/3/5/10/20/30 seconden of 1/2/3/5/10 minuten

### 18.1 Specificaties – sensormodus

#### Dagrecords

10 statistische dagrecords

#### Hartslagmeting

- Meetbereik: 40 tot 240 bpm
- Alarm voor hartslagzone
- Timer voor „Hartslag binnen zone“: 00:00:00 tot 23:59:59
- 1 trainingstimer
- Selectie van de bovenste en onderste grens van de hartslagzone
- Bereik calorieverbruik: 0-99999 kcal

#### Verwijdermodus

- Stappenbereik: 0-999999
- Bewegingstimer: 00:00:00 tot 23:59:59
- 1 trainingstimer
- Afstandsmeting: max. 400 km
- Hodometermeting: max. 999 km
- Opties voor de pedometergevoeligheid: 7 graden

#### Achtergrondverlichting

- Elektroluminescente (EL) achtergrondverlichting

#### Batterij

Horloge: 1 3V-Lithiumbatterij (CR2032)

1. Dit product is niet een therapeutische apparaat. Het is een training instrument, die werd ontwikkeld voor de meting en voorstelling van de menselijke hartslag.
2. Met een hoog risico sporten, let op dat het gebruik van de hartslagmeter kan een extra bron van letsel vertegenwoordigen.
3. In geval van twijfel de voor ziekten, raadpleeg dan uw arts met betrekking tot de waarden van je bovenste en onderste streefwaarde voor de hartslag, alsmede de duur en frequentie van de opleiding. Op die manier kunt u een optimaal resultaat tijdens de training.
4. **WAARSCHUWING:** Mensen die lijden aan hart en bloedvaten ziektes of mensen met een pacemaker moeten deze hartslagmeter alleen gebruiken na overleg met hun arts.

<p>Ⓓ Deutsch [German]</p>	<p>Hiermit erklärt Hama GmbH &amp; Co. KG, dass sich dieses Gerät in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen der Richtlinie 1999/5/EG befindet. Die Konformitätserklärung nach der R&amp;TTE Richtlinie 99/5/EG finden Sie unter <a href="http://www.hama.com">www.hama.com</a>.</p>
<p>Ⓔ English</p>	<p>Hama GmbH &amp; Co. KG hereby declares that this device is in compliance with the basic requirements and other relevant regulations of the 1999/5/EC guideline. You will find the declaration of conformity with R&amp;TTE directive 99/5/EC on the internet at <a href="http://www.hama.com">www.hama.com</a>.</p>
<p>Ⓕ Français [French]</p>	<p>La société Hama GmbH &amp; Co. KG certifie que cet appareil est conforme aux exigences de base et aux dispositions de la directive 1999/5/ en vigueur. Vous trouverez la déclaration de conformité à la directive R&amp;TTE 99/5/CE sur <a href="http://www.hama.de">www.hama.de</a>.</p>
<p>Ⓔ Español [Spanish]</p>	<p>Mediante la presente, Hama GmbH &amp; Co. KG declara que este aparato cumple con los requisitos básicos y los demás reglamentos relevantes de la directiva 1999/5/CE. La declaración de conformidad según la directiva R&amp;TTE 99/5/CE la encontrará en <a href="http://www.hama.com">www.hama.com</a>.</p>
<p>Ⓘ Italiano [Italian]</p>	<p>Hama GmbH &amp; Co. KG dichiara che questo apparecchio soddisfa i requisiti fondamentali ed è conforme alle norme vigenti della direttiva 1999/5/CE. La dichiarazione di conformità secondo la direttiva R&amp;TTE 99/5/CE è disponibile sul sito <a href="http://www.hama.com">www.hama.com</a>.</p>
<p>Ⓕ Português [Portuguese]</p>	<p>A Hama GmbH &amp; Co. KG declara, deste modo, que este aparelho respeita as exigências básicas e restantes requisitos relevantes da directiva 1999/5/CE. Pode consultar a declaração de conformidade, segundo a directiva R&amp;TTE 99/5/CE, em <a href="http://www.hama.com">www.hama.com</a>.</p>
<p>ⓇⓈ Россия [Russian]</p>	<p>Компания Hama GmbH &amp; Co. KG настоящим подтверждает, что данное изделие полностью соответствует основным требованиям, а также предписаниям и положениям нормативов 1999/5/EG. Заявление о соответствии товара нормам R&amp;TTE 99/5/EG см. на вебсайте <a href="http://www.hama.com">www.hama.com</a>.</p>
<p>ⓃL Nederlands [Dutch]</p>	<p>Hiermee verklaart Hama GmbH &amp; Co. KG, dat dit apparaat voldoet aan de vereisten en de overige relevante voorschriften van de richtlijn 1999/5/EG. De verklaring van overeenstemming conform de R&amp;TTE-richtlijn 99/5/EG vindt u op internet onder <a href="http://www.hama.com">www.hama.com</a>.</p>
<p>ⒶL Polski [Polish]</p>	<p>Hama GmbH &amp; Co. KG oświadcza niniejszym, że urządzenie to spełnia podstawowe wymagania i pozostałe właściwe postanowienia dyrektywy 1999/5/WE. Deklaracja zgodności wg dyrektywy 99/5/WE dotyczącej urządzeń radiowych i telekomunikacyjnych dostępna jest na stronie <a href="http://www.hama.com">www.hama.com</a>.</p>
<p>Ⓕ Magyar [Hungarian]</p>	<p>A Hama GmbH &amp; Co. KG ezúton kijelenti, hogy a jelen készülék összhangban van az 1999/5/EK irányelv alapvető követelményeivel és az egyéb vonatkozó rendelkezésekkel. A 99/5/EK R&amp;TTE irányelv szerinti megfelelőségi nyilatkozatot a <a href="http://www.hama.com">www.hama.com</a> címen találja meg.</p>

<p>ⒸⓇ Ελληνική [Greek]</p>	<p>Η εταιρία Hama GmbH &amp; Co. KG δηλώνει πως η συσκευή αυτή εκπληρώνει τις βασικές απαιτήσεις και τις λοιπές σχετικές διατάξεις της οδηγίας 1999/5/EG. Τη δήλωση συμμόρφωσης σύμφωνα με την οδηγία R&amp;TTE 99/5/ΕΚ θα τη βρείτε στη διεύθυνση <a href="http://www.hama.de">www.hama.de</a>.</p>
<p>ⒸⓏ Česky [Czech]</p>	<p>Timto firma Hama GmbH &amp; Co. KG potvrzuje, že tento přístroj odpovídá základním požadavkům a ostatním relevantním předpisům směrnice 1999/5/ES. Prohlášení o shodě podle směrnice R&amp;TTE 99/5/ES najdete na internetových stránkách <a href="http://www.hama.com">www.hama.com</a>.</p>
<p>ⒸⓍ Slovenský [Slovak]</p>	<p>Spoločnosť Hama GmbH &amp; Co. KG týmto prehlasuje, že tento prístroj zodpovedá základným požiadavkám a ostatným relevantným ustanoveniam Smernice 1999/5/ES. Vyhlásenie o zhode podľa smernice R&amp;TTE 99/5/ES si môžete pozrieť na adrese <a href="http://www.hama.com">www.hama.com</a>.</p>
<p>ⒸⓇ Türkiye [Turkish]</p>	<p>Hama GmbH &amp; Co. KG bu cihazın 1999/5/EC Direktifi'nin ilgili talimatlarına ve bu direktif tarafından istenen koşullara uygunluğunu beyan eder. R&amp;TTE Direktifi 99/5/EC'ye göre uygunluk beyanı için <a href="http://www.hama.com">www.hama.com</a> adresine bakınız.</p>
<p>ⒸⓈ Svenska [Swedish]</p>	<p>Hama GmbH &amp; Co. KG försäkrar härmed att den här apparaten överensstämmer med de grundläggande kraven och övriga relevanta bestämmelser i direktivet 1999/5/EG. Försäkran om överensstämmelse enligt R&amp;TTE-direktivet 99/5/EG hittar du på <a href="http://www.hama.de">www.hama.de</a>.</p>
<p>ⒸⓇⓃ Suomi [Finnish]</p>	<p>Hama GmbH &amp; Co. KG vakuuttaa täten, että tämä laite on direktiivin 1999/5/EY perusvaatimusten ja muiden oleellisten säännösten mukainen. Radio- ja telepäätelaitteita koskevan direktiivin 99/5/EY mukainen vaatimustenmukaisuusvakuutus löytyy osoitteesta <a href="http://www.hama.com">www.hama.com</a>.</p>
<p>ⒸⓇ România [Romanian]</p>	<p>Hama GmbH &amp; Co. KG, declară prin prezenta ca acest aparat este în conformitate cu cerințele esențiale și celelalte hotărâri relevante ale Directivei 1999/5/EC. Declarația de conformitate conform Directivei R&amp;TTE 99/5/EC o găsiți în Internet la <a href="http://www.hama.com">www.hama.com</a>.</p>
<p>ⒸⓍ Danmark [Danish]</p>	<p>Hama GmbH &amp; Co. KG erklærer hermed, at dette apparat er i overensstemmelse med de grundlæggende krav og de øvrige relevante bestemmelser i direktiv 1999/5/EF. Overensstemmelseserklæringen i henhold til direktivet om radio og teleterminaludstyr 99/5/EF kan du finde på <a href="http://www.hama.com">www.hama.com</a>.</p>
<p>ⒸⓃ Norge [Norwegian]</p>	<p>Med dette erklærer Hama GmbH &amp; Co. KG at dette apparatet er i overensstemmelse med grunnleggende krav og relevante bestemmelser i direktiv 1999/5/EF. Du finner samsvarserklæringen i henhold til R&amp;TTE-direktiv 99/5/EF under <a href="http://www.hama.com">www.hama.com</a>.</p>

