Weltbild

BEDIENUNGSANLEITUNG

Herzfrequenzmesser mit Brustgurt

Art.-Nr. 52 62 046

Montage des Senders

Klemmen Sie den Magneten mittels der mitgelieferten Schraube in eine Speiche des Vorderrads und befestigen Sie den Sender unter Verwendung der Kabelbinder an der linken Radgabel, wie in Abb. 1 dargestellt. Achten Sie darauf, dass der Kreisbogen des Magnets genau gegenüber der Markierung am Sender liegt, mit einem maximalen Abstand von 2 mm.

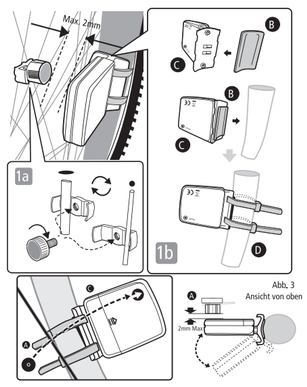


Abb. 3
Ansicht von oben

Stellen Sie den Abstand zwischen Sender und Magnet auf maximal 2 mm ein, wie in Abb. 3 gezeigt.

Fahrraduhr

Bitte entfernen Sie die Schutzfolie vom Display, wenn Sie diesen Herzfrequenzmesser zum ersten Mal benutzen. Drücken Sie dann die Taste A, C oder D (Soundsignal), bis alle Displaysegmente für einen kurzen Moment aufleuchten. Sie gelangen dann automatisch in den Setup-Modus für die Grundeinstellungen.

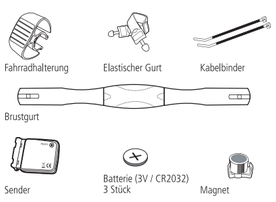
- Wählen Sie zwischen metrischer und britischer Messung mit der Taste C. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der Taste A, nun blinkt die 24-Std.-Anzeige. Die Uhrzeit wird im TIME-Modus eingestellt (siehe unter »Zeit-Modus«).
- Mit der Taste C können Sie nun zwischen 12-Std.- und 24-Std.-Anzeige auswählen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der Taste A, nun blinkt die Sekunden-Anzeige.

Hinweis: Wenn Sie die Taste C gedrückt halten, können Sie die jeweilige Einstellung im Schnelllauf durchführen.

- Drücken Sie die Taste C, um die Sekunden auf Null zurückzustellen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der Taste A; nun blinkt die Minuten-Anzeige.
- Mit der Taste C stellen Sie nun die Minuten ein. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der Taste A; nun blinkt die Stunden-Anzeige.
- Auf die gleiche Weise können Sie nun Stunden, Jahr, Monat, Tag, Geburtstag, Körpergewicht, Körpergröße und Radgröße einstellen (siehe hierzu auch unter »Radgröße einstellen«). Um alle Einstellungen zu speichern, drücken Sie abschließend noch die Taste D.

Die Fahrraduhr kann wie eine Armbanduhr getragen werden.

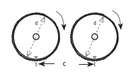
Zubehör



Radgröße einstellen

Halten Sie die Taste A 3 Sekunden lang im TIME-Modus gedrückt. Im Display erscheint »SETTING«. Schalten Sie auf Eingabe Radgröße um und die Zahl »2124« blinkt. Multiplizieren Sie den Raddurchmesser (d) in Millimetern mit 3,1416, um den Radfaktor (c) zu bestimmen (siehe auch Abb. 4).
Zum Einstellen des Radfaktors (c) drücken Sie die Taste C für jede einzelne Ziffer und zum jeweiligen Bestätigen drücken Sie die Taste A.

Abb. 4



Abstand in Millimeter bei einer Umdrehung

Sie können auch bequem in der Tabelle unten den Radfaktor ablesen.

Raddurchmesser d		Radfaktor c
20"	------	1596
22"	------	1759
24"	------	1916
26" (650A)	------	2073
26,5" (Tubular)	------	2117
26,6" (700x25C)	------	2124
26,8" (700x28C)	------	2136
27" (700x32C)	------	2155
28" (700B)	------	2237
(w/tire)		
ATB 24"x1.75	------	1888
ATB 26"x1.4	------	1995
ATB 26"x1.5	------	2030
ATB 26"x1.75	------	2045
ATB 26"x2 (650B)	------	2099
27"x1	------	2136
27"x1 1/4	------	2155

Einführung

Warnung: Suchen Sie zuerst Ihren Hausarzt auf, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Ein Herzfrequenzmesser ist kein medizinisches Gerät. Es ist ein Trainingsinstrument, das Ihre Herzfrequenz misst und anzeigt.

Trainieren Sie nach einer bestimmten Methode

Alle Experten sind sich in diesem Punkt einig: Das Herz ist der wichtigste Muskel des menschlichen Körpers und sollte, wie alle anderen Muskeln auch, regelmäßig trainiert werden, um stark und leistungsfähig zu bleiben. Aber wie kann man bestimmen, ob das Trainingsprogramm für das Herz effektiv und gleichzeitig sicher abläuft?

Glücklicherweise liefert Ihnen das Herz selbst die wichtigsten Informationen, die Ihnen dabei helfen, das richtige Maß an Effektivität und den nötigen Grad an Sicherheit für Ihre Trainingsmethode zu finden. Ihre Herzfrequenz, die mit einer einzigen Zahl (Herzschläge pro Minute) ausgedrückt wird, gibt Ihnen eine konstante und verlässliche Auskunft über den Gesundheitszustand Ihres Körpers. Ihre Herzfrequenz sagt Ihnen, wie schnell Sie Energie verbrauchen und ob Sie zu hart oder zu locker trainieren.

Offensichtlich zieht Ihr Körper keinen Nutzen aus einem Training, bei dem Ihre Herzfrequenz zu niedrig ist. Wenn sie jedoch zu hoch sein sollte, gehen Sie ein Risiko auf Verletzungen ein und werden zu schnell ermüden.

Es spielt dabei keine Rolle, ob Sie als Hochleistungssportler trainieren, ob Sie Gewicht verlieren möchten oder ob Sie einfach nur Ihren allgemeinen Gesundheitszustand verbessern wollen. Wichtig ist einzig und allein, dass Sie Ihre Trainingsmethode so abstimmen, dass sich Ihre Herzfrequenz immer in einer bestimmten Zielzone befindet. Um dies zu erreichen, müssen Sie natürlich zu jeder Zeit während des Trainingsdurchlaufs Ihre exakte Herzfrequenz kennen. Modernste technologische Errungenschaften haben es jetzt ermöglicht, dass wir Ihnen diesen drahtlosen Pulscomputer anbieten können, der Ihnen jederzeit Ihre Herzfrequenz anzeigt und ganz einfach zu bedienen ist.

Lernen Sie Ihre Grenzen kennen und bestimmen Sie Ihre persönliche Trainingszone

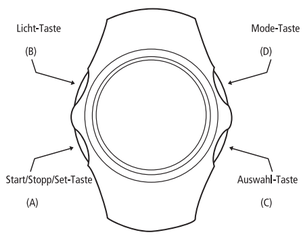
Trainingszonen werden eingerichtet, indem Sie den oberen und den unteren Grenzwert für Ihre Herzfrequenz ermitteln. Diese Grenzwerte stellen einen bestimmten Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (max. HF) dar.

Vielleicht wissen Sie ja bereits Ihre maximale Herzfrequenz, falls Sie ein erfahrener Athlet sind oder bereits einen Test zur Bestimmung der maximalen Herzfrequenz durchgeführt haben. Falls nicht, gibt Ihnen folgende Formel einen sehr guten Schätzwert:

Max. HF = 220 – (Ihr Alter)
z.B. Alter:20
max. HF: 220 – 20 = 200
Wenn nun z.B. Ihre aktuelle Herzfrequenz 150 beträgt, wird im Display 75% angezeigt.

Funktion Tasten / Modi / Einstellungen

Funktionstasten des Herzfrequenzmessers



Hauptfunktions-Modus

Dieser Herzfrequenzmesser verfügt über 5 Hauptfunktions-Modi, die in den folgenden Kapiteln näher beschrieben werden:

- Zeit-Modus
- Stoppuhr-Modus
- Herzfrequenz-Modus
- Fahrrad-Modus
- Schrittzähler-Modus

Der erste Modus, der im Display erscheint, ist der Zeit-Modus. Drücken Sie die Taste D, um zwischen den verschiedenen Modi umzuschalten. Die einzelnen Einstellungsmöglichkeiten werden in den Kapiteln **»Zeit-Modus«, »Stoppuhr-Modus«, »Herzfrequenz-Modus«, »Fahrrad-Modus«** und **»Schrittzähler-Modus«** erläutert.

Trainingszone

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

Zone 1 – Gesundheit (50% – 65% der maximalen Herzfrequenz)
Diese Trainingszone ist geeignet für lange Trainingseinheiten mit geringer Intensität. Wenn Sie in dieser Zone trainieren, wird dies Ihre mentale wie auch körperliche Gesundheit verbessern.

Zone 2 – Fitness (65% – 80% der maximalen Herzfrequenz)
Diese Trainingszone wird von Sportlern benutzt, die ihre Kraft und Ausdauer verbessern und gleichzeitig eine größere Menge an Kalorien verbrennen wollen.

Zone 3 – Leistung (80% – 95% der maximalen Herzfrequenz)
Diese Trainingszone ist ideal für kurze und sehr intensive Trainingseinheiten. Leistungssportler trainieren in dieser Zone, um höhere Geschwindigkeit und Antrittskraft zu erreichen. Das Training in dieser Zone sorgt für eine »Sauerstoffschuld« und erhöht den Anteil an Milchsäure im Muskelgewebe. Besprechen Sie den für Sie geeigneten Trainingsbereich mit einem Sportmediziner und halten Sie sich an dessen Empfehlung.

Zeit-Modus

Drücken Sie die Taste D, bis Sie zum Zeit-Modus gelangt sind, im Display wird »Time« angezeigtDurch drücken der Taste C im Zeit-Modus können Sie zwischen folgenden Teilfunktionen wählen:

- Zeit (TIME)
- Alarm (ALARM)
- Countdown-Timer (TIMER)

Zeit
Drücken Sie die Taste C im Zeit-Modus, bis im Display TIME erscheint.

Im Zeit-Modus wird im oberen Teil des Displays das Jahr angezeigt, Wochentag und Datum im unteren Teil.

Zeit einstellen

- Halten Sie die Taste A 3 Sekunden lang gedrückt, im Display erscheint »SETTING« und »24 Std« beginnt zu blinken. Mit der Taste C können Sie nun zwischen 12-Std.- und 24-Std.-Anzeige wählen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der Taste A, die Sekunden beginnen zu blinken.

Eigenschaften

Falls nötig, können Sie auch in der Tabelle auf der Verpackung nachsehen.

Geschwindigkeitsmesser
- Digitaler Bewegungssensor zur Geschwindigkeitserkennung
- Aktuelle Geschwindigkeit
- Trainingstimer
- Tagesstrecke
- Schrittzähler
- Durchschnittsgeschwindigkeit, Maximalgeschwindigkeit
- Gesamtstrecke
- Speicherung der Distanz
- Kalibrierung der persönlichen Schrittlänge für Laufen und Jogging

Herzfrequenzmesser
- Warnton bei Erreichen des Maximalpulses
- Pulszonen-Trainingsprogramme (Gesundheit, Fitness, Leistung und Benutzerdefiniert)
- Zones-Timer (innerhalb der Zone, unterhalb der Zone, oberhalb der Zone und Gesamt)
- Warnton bei Puls außerhalb der Zonen
- Höchstpuls, niedrigster Puls und Durchschnittspuls

Kalorien-Funktionen
- Kalorienverbrauch und Fettverbrennung während des Trainings
- Errechnung des persönlichen BMI
- Fitnesslevel

Stoppuhr
- Countdown-Timer
- Stoppuhr mit 1/100-Sekunden und 99 Runden Split-Timer

Uhr
- Auto-Kalender
- Weckuhr
- Stündliches Glockensignal

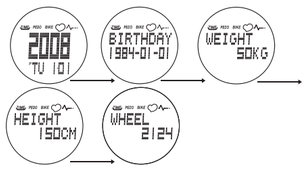
Fahrrad
- Momentane / maximale / durchschnittliche Geschwindigkeit
- Geschwindigkeitsvergleich
- Tagesstrecke (0 – 999 km)
- Gesamtstrecke (0 – 9999 km)
- Tages-Timer
- Distanz-Speicherfunktion
- Auto-Scan

Zusätzliche Ausstattung
- Display-Hintergrundbeleuchtung
- Wasserdichtes Gehäuse

- Drücken Sie die Taste C, um die Sekunden auf null zurückzusetzen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der Taste A, die Minuten beginnen zu blinken.

Hinweis: Sie können die Schnellvorlauf-Funktion beim Einstellen benutzen, indem Sie die Taste C gedrückt halten.

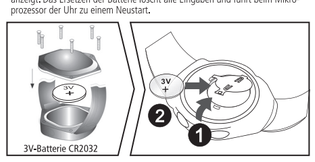
- Stellen Sie die Minuten mit der Taste C ein und bestätigen Sie mit der Taste A. Auf dieselbe Weise stellen Sie nun nacheinander Stunden, Jahr, Monat, Tag, Geburtstag, Körpergewicht, Körpergröße und Radgröße ein (siehe hierzu auch unter »Eingabe Radgröße«). Zuletzt drücken sie die Taste D und alle Einstellungen sind gespeichert.



Hinweis: Zum Korrigieren eventueller Falscheingaben starten Sie den Einstell-Vorgang neu.

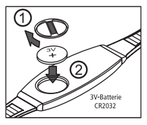
Batterie einlegen

Pulsmesser
Nehmen Sie die Abdeckung auf der Hinterseite der Uhr mittels eines Schraubenziehers ab und legen Sie eine 3V-Batterie ein. Achten Sie darauf, dass der + Pol nach oben zeigt und bringen Sie dann die Abdeckung wieder an. Ersetzen Sie die Batterie, wenn die Displayanzeige schwach wird oder falsche Schätzwerte anzeigt. Das Ersetzen der Batterie löscht alle Eingaben und führt beim Mikroprozessor der Uhr zu einem Neustart.



3V-Batterie CR2032

Brustgurt
Nehmen Sie den Batteriefachdeckel auf der Hinterseite des Gurtes mit Hilfe einer kleinen Münze ab. Legen Sie eine 3V-Batterie ein und achten Sie darauf, dass der + Pol nach oben zeigt. Setzen Sie den Batteriefachdeckel wieder auf.



3V-Batterie CR2032

Sender
Nehmen Sie den Batteriefachdeckel auf der Unterseite des Senders ab. Legen Sie eine 3V-Batterie ein und achten Sie darauf, dass der + Pol nach oben zeigt. Setzen Sie den Batteriefachdeckel wieder auf.

3V-Batterie CR2032

Alarm

Drücken Sie die Taste C im Zeit-Modus, bis im Display »ALARM« erscheint.

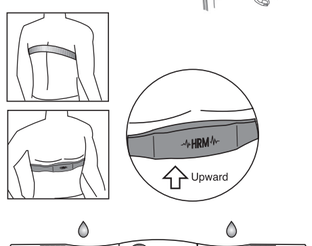
Alarm einstellen

- Halten Sie die Taste A 3 Sekunden lang gedrückt, im Display erscheint »SETTING« und die Minuten beginnen zu blinken. Stellen Sie die Minuten mit der Taste C ein und bestätigen Sie mit der Taste A, die Stunden beginnen zu blinken.
- Stellen Sie die Stunden mit der Taste C ein und bestätigen Sie mit der Taste A, der Monat beginnt zu blinken.
- Stellen Sie den Monat mit der Taste C ein. Sie können zwischen 1, 2, 3 ... 11, 12 oder -- auswählen. Falls Sie -- auswählen, wird der Alarm jeden Monat aktiviert (am eingestellten Tag – siehe weiter unten unter »Tag einstellen«). Bestätigen Sie mit der Taste A, der Tag beginnt zu blinken.
- Stellen Sie den Tag mit der Taste C ein. Sie können zwischen 1, 2, 3 ... 30, 31 oder -- auswählen. Falls Sie -- auswählen, wird der Alarm jeden Tag aktiviert. Bestätigen Sie mit der Taste A, die Anzeige »Glocke« (stündlicher Alarm) beginnt zu blinken.
- Sie können nun mit der Taste C den stündlichen Alarm ein- oder ausschalten.

Brustgurt tragen

Stellen Sie den Brustgurt so ein, dass er fest um Ihre Brust anliegt, direkt unter den Brustmuskeln. Befeuchten Sie die Kontaktelektroden des Gurtes mit Speichel oder mit Kontaktgel (in jeder Apotheke erhältlich), um einwandfreien Kontakt mit Ihrer Haut zu gewährleisten.

Tragen Sie den Gurt immer nach oben gerichtet, wie in der Abb. gezeigt.



Glockensymbol Glocke wird angezeigt = Stündlicher Alarm ein
Glockensymbol wird nicht angezeigt = Stündlicher Alarm aus

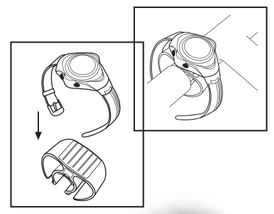
Drücken Sie nun die Taste D, sämtliche Einstellungen werden gespeichert und der Alarm wird automatisch aktiviert.

Alarm aktivieren / deaktivieren
Drücken Sie die Taste A, wenn die Alarm-Zeit im Display angezeigt wird.
Alarm-Symbol Alarm wird angezeigt = Alarm an
Alarm-Symbol wird nicht angezeigt = Alarm aus

Alarm ausschalten
Wenn der Alarm ertönt, können Sie diesen durch drücken der Taste A, C oder D ausschalten.

Tragen des Herzfrequenzmessers

Der Computer kann wie eine Armbanduhr getragen werden oder er kann mit Hilfe einer Halterung an der Lenkstange Ihres Fahrrades angebracht werden. Halten Sie Pulsuhr und Sender stets innerhalb einer Übertragungsreichweite von 60 cm.



Countdown Timer

Drücken Sie die Taste C im Zeit-Modus, bis im Display TIMER erscheint.

Dieser Herzfrequenzmesser verfügt über einen Countdown-Timer und eine Stoppuhr (Count-Up-Timer).

Die Grundeinstellung des Countdown-Timers ist 00:01:00 (1 Minute).

Halten Sie die Taste A gedrückt, um den Countdown-Timer einzustellen, im Display erscheint »SETTING«.
Stellen Sie die Minuten mit der Taste C ein und bestätigen Sie mit der Taste A.
Stellen Sie die Stunden mit der Taste C ein und bestätigen Sie mit der Taste A.

r: Der Timer zählt die vorher eingestellte Zeit wieder von neuem herunter, nachdem Null erreicht wurde.
U: Der Timer beginnt, von Null aufwärts zu zählen, nachdem Null erreicht wurde.
S: Der Timer stoppt, nachdem Null erreicht wurde.

Bestätigen Sie die Messung mit der Taste D.

Für alle drei Typen des Timers gilt:

- Drücken der Taste A – der Timer startet.
- Nochmaliges drücken der Taste A – der Timer wird gestoppt.
- Nochmaliges drücken der Taste A – der Timer läuft wieder weiter.
- Taste A ca. 3 Sekunden gedrückt halten, wenn die Zeit gestoppt wurde – der Timer wird auf die ursprünglich eingestellte Zeit zurückgesetzt.
- Wenn der Countdown-Timer Null erreicht, ertönt ein Alarmton, der nach ca. 15 Sekunden verstummt, oder jederzeit durch drücken der Taste A, C oder D ausgeschaltet werden kann.

Stoppuhr-Modus

Drücken Sie die Taste D, bis Sie zum Stoppuhr-Modus gelangt sind, im Display wird »CHRONO« angezeigt.

Im Stoppuhr-Modus können Sie zwischen folgenden Unterfunktionen auswählen:

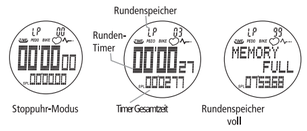
- Stoppuhr (CHRONO)
- Daten ansehen (DATA RECALL)

Stoppuhr
Drücken Sie die Taste C im Stoppuhr-Modus, bis »CHRONO« angezeigt wird.

Hinweis: Das Umschalten zwischen Stoppuhr und Datenanzeige funktioniert nur, wenn mindestens 1 Rundenzeit abgespeichert wurde.

Sie können 99 Rundenzeiten abspeichern.
Wenn der Speicher für die Rundenzeiten voll ist, erscheint im Display »MEMORY FULL«.

- Drücken Sie die Taste A, um die Stoppuhr zu starten / stoppen.
- Drücken Sie die Taste C, um eine Rundenzeit zu speichern, während die Stoppuhr noch läuft.
- Wenn 99 Runden gespeichert wurden, erscheint im Display »MEMORY FULL«.
- Um die Stoppuhr zurückzusetzen, halten Sie die Taste A gedrückt, bis das Display Null anzeigt.

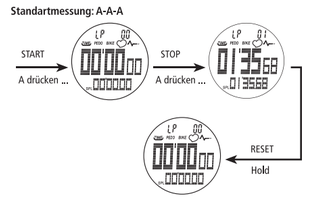


Gespeicherte Zeiten ansehen

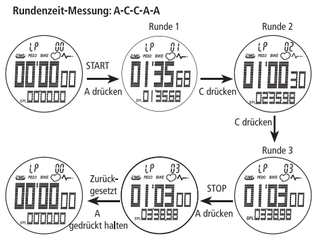
- Drücken Sie die Taste A, um die Stoppuhr anzuhalten, dann drücken Sie die Taste C, um in den Daten-Modus zu gelangen.
- Im Display erscheint die gespeicherte Aufnahme der besten Runde (BEST LAP), das Symbol »BEST-LAP« wird angezeigt.
- Drücken Sie die Taste A, um die verschiedenen Rundenzeiten einzusehen.
- Drücken Sie die Taste C, um den Daten-Modus wieder zu verlassen.

Folgende Mess-Varianten stehen Ihnen bei der Aufnahme zur Verfügung:

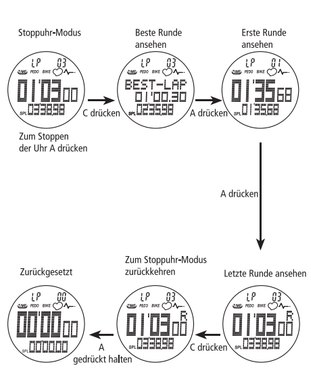
Standartmessung: A-A-A



Rundenzeit-Messung: A-C-C-A-A



Gespeicherte Rundenzeiten abrufen: C-A-A- ... A-C-A



Herzfrequenz-Modus

Drücken Sie die Taste D, bis Sie zum Herzfrequenz-Modus gelangt sind, im Display wird »HRM« angezeigt.

Durch drücken der Taste C im Herzfrequenz-Modus können Sie zwischen folgenden Unterfunktionen wählen:

- Trainingszeit (TIMER)
- Speicher (MEMORY)
- Trainingszone (ZONE)
- Kalorien, Fett und BMI (CALORIES)
- Geschwindigkeit Fahrrad (BIKE)
- Schrittgeschwindigkeit (PEDO)
- Fitnesslevel (FITNESS LEVEL)

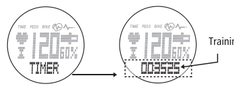
Hinweis: Wenn im Herzfrequenz-Modus ca. 5 Minuten lang keine Taste gedrückt wird, wechselt die Uhr automatisch in den Zeit-Modus.

Wenn Sie den Brustgurt tragen, wird die aktuelle Herzfrequenz in der Mitte des Displays angezeigt. Ansonsten wird dort »0« angezeigt. Das Herzsymbol blinkt, wenn die Herzfrequenz vom Brustgurt empfangen wird. Falls kein Signal empfangen werden kann, hört das Herzsymbol auf zu blinken und die letzte gemessene Herzfrequenz wird angezeigt.
Rechts neben der aktuellen Herzfrequenz wird der Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz (in %) angezeigt. Die maximale Herzfrequenz wird automatisch errechnet, wenn Sie Ihre persönlichen Daten (Alter, Körpergewicht usw.) eingeben.

Achtung: Die folgenden Unterfunktionen können nur angezeigt werden, wenn der Brustgurt getragen wird.

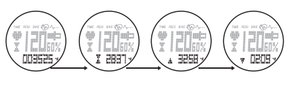
Trainingszeit

Drücken Sie im Herzfrequenz-Modus die Taste C, bis im Display »TIMER« angezeigt wird.
Im unteren Teil des Displays wird die Trainingszeit angezeigt, im mittleren Teil die Herzfrequenz.



Die Anzeige der Trainingszeit wird automatisch aktiviert, sobald ein Herzfrequenz-Signal empfangen wurde. Die Trainingszeit zeigt die Gesamtzeit an, in der Sie den Brustgurt getragen haben und ein Herzfrequenz-Signal von Ihrer Pulsuhr empfangen wurde, auch wenn Sie während dessen vom Herzfrequenz-Modus in einen anderen Modus wechseln sollten.

Wenn Sie die Taste A kurz drücken, können Sie zwischen folgenden Anzeigen auswählen:
TIMER = Gesamttrainingszeit
⧗ = Zeit, in der Sie innerhalb der gewählten Trainingszonen trainiert haben.
▲ = Zeit, in der Sie oberhalb der gewählten max. Trainingszone trainiert haben.
▼ = Zeit, in der Sie unterhalb der gewählten min. Trainingszone trainiert haben.



Halten Sie die Taste A gedrückt (»RESET« wird angezeigt), um die Trainingszeit auf Null zurückzusetzen.

Speicher

Drücken Sie im Herzfrequenz-Modus die Taste C, bis im Display »MEMORY« angezeigt wird.
Im unteren Teil des Displays wird die gespeicherte Herzfrequenz angezeigt, und die aktuelle Herzfrequenz in der Mitte, solange der Brustgurt getragen wird.

Folgende Daten können Sie durch Drücken der Taste A ansehen:
HI = Höchste Herzfrequenz
LO = Tiefste Herzfrequenz
AV = Durchschnittliche Herzfrequenz

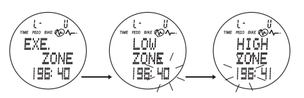
Halten Sie die Taste A gedrückt (»RESET« wird angezeigt), um die Trainingszeit auf Null zurückzusetzen.

Trainingszonen
Drücken Sie im Herzfrequenz-Modus die Taste C, bis im Display »ZONE« angezeigt wird.
Im unteren Teil des Displays werden die unteren und oberen Grenzen Ihrer Trainingszone angezeigt, die aktuelle Herzfrequenz in der Mitte und die gewählte Zone (1, 2, 3 oder U) im oberen Teil.

Einstellen

Halten Sie die Taste A gedrückt (»SETTING« wird angezeigt) und wählen Sie Zone 1, 2, 3 oder U mit der Taste C aus. Bestätigen Sie die Auswahl von 1, 2 oder 3 mit der Taste D. Das Einstellen ist somit abgeschlossen. Die obere und untere Grenze werden automatisch errechnet.

Drücken Sie die Taste A, wenn Sie die benutzerdefinierte Trainingszone U ausgewählt haben, die untere Grenze blinkt. Stellen Sie diese mit der Taste C ein und bestätigen Sie mit der Taste A, nun blinkt die obere Grenze. Stellen Sie diese mit der Taste C ein und bestätigen Sie mit der Taste D, die Einstellung ist somit abgeschlossen.



Anzeige:
▲▼ Herzfrequenz ist innerhalb der Trainingszone
▲ Herzfrequenz ist oberhalb der Trainingszone
▼ Herzfrequenz ist unterhalb der Trainingszone

Trainingszonen-Alarm

Halten Sie die Taste C gedrückt, während im Display die obere und untere Grenze angezeigt werden.

Alarm-Symbol Symbol erscheint = Trainingszonen-Alarm aktiviert
Alarm-Symbol erlischt = Trainingszonen-Alarm deaktiviert

Falls die Herzfrequenz unter die untere Grenze fällt oder über die obere Grenze steigt, ertönt der Alarm (wenn er aktiviert ist!).

Alarm beim Überschreiten der maximalen Herzfrequenz
Rechts von der aktuellen Herzfrequenz wird die maximale Herzfrequenz (%) angezeigt.
Wenn Ihre Herzfrequenz 99% der errechneten maximalen Herzfrequenz erreicht oder diesen Wert sogar überschreitet, ertönt ein permanenter Signalton, um Sie hierauf aufmerksam zu machen. So können Sie das Risiko einer Überanstrengung minimieren. Der Alarm bei Überschreiten der maximalen Herzfrequenz ertönt unabhängig davon, ob der Trainingszonen-Alarm aktiviert ist oder nicht.
Der Signalton schaltet sich automatisch ab, sobald Ihre Herzfrequenz unter 99% des maximalen Herzfrequenzwertes sinkt.

Kalorien, Fett und BMI

Drücken Sie im Herzfrequenz-Modus die Taste C, bis im Display »CALORIES« angezeigt wird.
Im unteren Teil des Displays werden Kalorien, Fett und BMI angezeigt (umschalten zwischen den Werten mit der Taste A), in der Mitte die Herzfrequenz.

Kalorien (Anzeige »C«)
Die Stoffwechselrate in Kalorien wird automatisch gemessen, wenn im Herzfrequenzmodus eine Herzfrequenz vom Brustgurt empfangen wird. Der gemessene Wert wird im unteren Teil des Displays angezeigt (C:...).
Halten Sie die Taste A gedrückt (»RESET« wird angezeigt), um den Wert auf null zurückzusetzen.

Fett (Anzeige »F«)
Der geschätzte Wert des verbrannten Fetts in Gramm wird automatisch im unteren Teil des Displays angezeigt (F:...), wenn im Herzfrequenzmodus eine Herzfrequenz vom Brustgurt empfangen wird.
Halten Sie die Taste A gedrückt (»RESET« wird angezeigt), um den Wert auf null zurückzusetzen.

Hinweis: Für die korrekte Anzeige des Kalorienverbrauchs und der Fettverbrennung ist es notwendig, dass Sie Ihr Geburtsdatum, Körpergewicht und Körpergröße korrekt eingeben.
Hinweis: Die Körperfett-Funktion wird nur aktiviert, wenn das Training mit einer Intensität von mehr als 120 bpm durchgeführt wird.

BMI (Body Mass Index)

Alter (Jahre)	BMI Normalwert (kg/m²)
19-24	19 - 24
25-34	20 - 25
35-44	21 - 26
45-54	22 - 27
55-64	23 - 28
> 64	24 - 29
Ungefähre Werte des BMI	

Der BMI (Body Mass Index) ist ein gemessener Wert zur Beurteilung des Körpergewichts bei Menschen. Der BMI stellt jedoch nur eine grobe Einschätzung dar.
Der BMI wird ermittelt, indem das Körpergewicht (in kg) mit der im Quadrat genommenen Körpergröße (in Metern) dividiert wird. Dieser Herzfrequenzmesser errechnet den BMI automatisch mit den eingegebenen persönlichen Daten.

Fahrrad-Geschwindigkeit

Drücken Sie im Herzfrequenz-Modus die Taste C, bis im Display »BIKE« angezeigt wird.

Im unteren Teil des Displays wird die Geschwindigkeit (S) in km/h oder die zurückgelegte Distanz (D) in km dargestellt (umschalten zwischen den Wer