

SMART TRAINER / TRAINER PRO

BEDIENUNGSANLEITUNG

INHALT

ABSCHNITT 1: EINFÜHRUNG	3 - 10
INTELLIGENTES TRAININGSPROGRAMM	3
FITNESS-INDEX	5
TRAININGS-TIPS.....	6
DIE EMPFÄNGERUHR	7
- Die Bedientasten der Empfängeruhr.....	8
DER BRUSTGURT FÜR DIE HERZFREQUENZMESSUNG.....	9
EFFEKTIVER ÜBERTRAGUNGSBEREICH	10
ABSCHNITT 2: EINSATZ ALLGEMEIN	10 -11
DIE ANZEIGEBELEUCHTUNG	10
BETRIEBSMODI	10
NORMALZEIT EINST ELLEN.....	11
DER EINSATZ DER ALARMUHR.....	11
DER EINSATZ DER ZWEITEN ZEITZONE DER WELTZEITUHR.....	11
ABSCHNITT 3: HERZFREQUENZÜBERWACHUNG	12-16
BENUTZERPROFIL	12
- Aktivitätsprofil	12
ANZEIGE DES FITNESS-INDEX.....	13

BEVOR SIE DAS INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM BEGINNEN.....	13
DAS INTELLIGENTE	
TRAININGSPROGRAMM STARTEN.....	14
TRAINIEREN MITTELS DER STOPPUHR	15
ANZEIGE DER TRAININGSDATEN	16
- Aufrufen des Kalorien- und Fettabbaus in %	16
- Anzeigen der gespeicherten LAP Rundenzeiten (Nur für Trainer Pro)	16
ABSCHNITT 4: ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN	17-21
EINSATZ FÜR FREILUFTSPORTARTEN	16
HINWEISE ZU DEN BATTERIEN	16
VORSICHTSMASSNAHMEN.....	18
TECHNISCHE DATEN	19
WARTUNG.....	20
VORSICHT	20
LITERATUR.....	21

Lesen Sie die Bedienungsanleitung vor dem Einsatz des Gerätes durch.

ABSCHNITT 1: EINFÜHRUNG

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf des Smart Trainer / Trainer Pro. Der Smart Trainer / Trainer Pro ist ein Präzisionsgerät mit zahlreichen Funktionen. Das Gerät überwacht nicht nur Ihre Pulsfrequenz, sondern auch den Kalorienverbrauch und den Fettabbau während des Trainings und kann zudem auch ein optimales Trainingsprogramm, basierend auf Ihrem aktuellen Fitnessgrad, erstellen.

Das System besteht aus einem Brustgurt zur Pulsfrequenzmessung und einer Empfängeruhr mit Normalzeituhr, Stoppuhr und Anzeigebeleuchtung.

INTELLIGENTES TRAININGSPROGRAMM

Es ist sehr wichtig, dass Sie Ihre maximale Herzleistung (MHR), und die Trainingszone, d.h. den oberen und unteren Grenzwert für die Pulsfrequenz kennen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Diese Werte helfen Ihnen dabei den maximalen Gesundheitsgewinn aus Ihrem Trainingsprogramm zu schöpfen.

Ihr Smart Trainer / Trainer Pro ist mit einem INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMM ausgerüstet, das Ihnen dabei helfen kann Ihre maximale Herzleistung (MHR) so zu bestimmen, dass die oberen und unteren Grenzwerte für die Herzleistung der angegebenen Trainingsstufe automatisch während des gesamten Trainingsprozesses eingestellt werden.

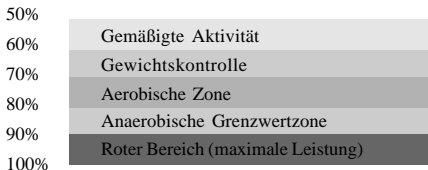
Sie können aber den oberen und unteren Grenzwert auch gemäß der nachfolgenden Faustregel selbst ermitteln.

Schätzen Sie Ihre maximale Herzleistung mittels der folgenden Formel ein:

Männer: $220 - \text{Alter} = \text{Maximale Herzleistung}$

Frauen: $230 - \text{Alter} = \text{Maximale Herzleistung}$

Es gibt drei Trainingszonen, deren Nutzen für die Gesundheit und die Beziehung zur maximalen Herzleistung unten beschrieben wird:



Ihre Herzfrequenz-Obergrenze und -Untergrenze berechnen Sie, indem Sie Ihre persönliche maximale Herzfrequenz (MHR) mit dem Prozentsatz der gewählten Trainingszone multiplizieren.

Beispiele:

Für einen 40-jährigen Mann, der Training zur Gesundheitsförderung betreibt, gilt Folgendes:

Herzfrequenz-Obergrenze $(220 - 40) \times 70 \% = 126$
(Schläge pro Minute)

Herzfrequenz-Untergrenze $(220 - 40) \times 60 \% = 108$
(Schläge pro Minute)

Für eine 30-jährige Frau, die Aerobic-Training betreibt, gilt Folgendes:

Herzfrequenz-Obergrenze $(230 - 30) \times 80 \% = 160$
(Schläge pro Minute)

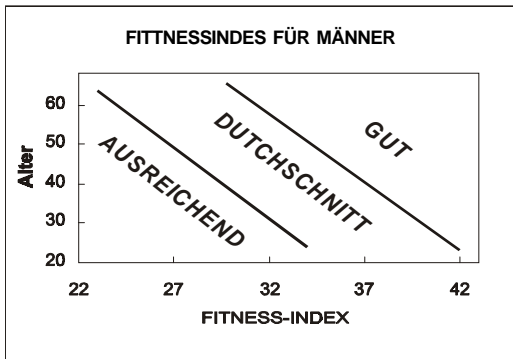
Herzfrequenz-Untergrenze $(230 - 30) \times 70 \% = 140$
(Schläge pro Minute)

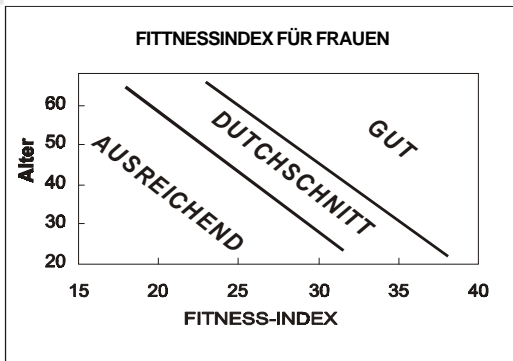
Das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM führt Sie von den Aufwärmübungen bis zum Ende Ihres Trainings. Während des gesamten Vorgangs können Sie die verbrauchten Kalorien anzeigen lassen. Der Prozentwert zeigt dabei den Anteil der Kalorien, die über die Fettverbrennung dem Körper bereitgestellt wurden.

FITNESS-INDEX

Ihr Smart Trainer / Trainer Pro erzeugt einen Fitness-Index basierend auf Ihrer aerobischen Fitness, oder Ihre Kapazität an einer Form aerobischer Übungen teilzunehmen, abhängig und begrenzt durch die Fähigkeit des Körpers Sauerstoff an die Muskeln während des Trainings zu transportieren. Diese wird oft auch als maximale Sauerstoffaufnahme (VO 2 Max.) bezeichnet, und ist definiert als die Höchstmenge von Sauerstoff, die während eines fortlaufend anspruchsvolleren Trainingsprogramms genutzt werden kann. Die Lungen, das Herz, das Blut, das Kreislaufsystem und die Arbeitsleistung der Muskeln sind Teilfaktoren, die alle einen Einfluss auf den Faktor VO 2 Max. haben. Die Einheit des Wertes VO 2 Max ist ml/kg pro min..

Im Allgemeinen liegt der Fitnessbereich, abhängig vom Alter, zwischen 13 und 53. Je höher der Index, um so fitter sind Sie. (Beachten Sie hierzu bitte das nachfolgende Diagramm.)





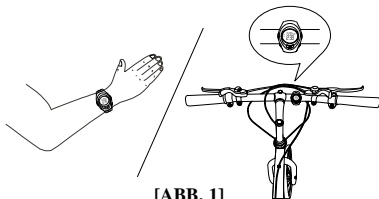
TRAININGS-TIPS

- Bestimmen Sie den Zweck Ihres Trainings; Gewichtskontrolle, Fitness, Gesundheit oder Vergleich mit einem Freund.
- Wählen Sie eine Aktivität, die Ihnen Spaß macht. Die Variierung Ihrer Übungen kann Ihr Training interessanter machen.
- Beginnen Sie langsam.
- Trainieren Sie regelmäßig. Jeweils 20 bis 30 Minuten pro Tag und dreimal oder viermal die Woche, um die Allgemeinbefindlichkeit der Herzkranzgefäße zu verbessern.
- Steigern Sie die Trainingsanforderungen mit ansteigender Fitness.
- Führen Sie stets 5 Minuten lang Aufwärm- und Auslaufübungen durch, nachdem Sie in der Trainingszone trainiert haben.

- Die Gesundheitszone ist die Zone mit der niedrigsten Trainingsintensität. Diese Zone eignet sich hervorragend für Anfänger und diejenigen, die das Herzkranzgefäßsystem stärken möchten.
- Die aerobische Übungszone steigert die Muskelkraft und verbessert die Ausdauer. In dieser Zone trainiert der Körper innerhalb des Sauerstoffaufnahmevermögens, verbrennt mehr Kalorien und Sie können die Übungen länger durchhalten.
- Die anaerobische Zone betont einen Zugewinn an Schnelligkeit und Leistung. In dieser Zone trainieren Sie über der Sauerstoffaufnahme-fähigkeit des Körpers und es wird dadurch mehr Muskelmasse aufgebaut; Sie können jedoch nicht sehr lange in dieser Übungszone trainieren.
- Messen Sie den Puls nach jedem Trainingsdurchgang. Wiederholen Sie den Vorgang nach jeweils drei Minuten. Wenn der Herzschlag anschließend nicht wieder auf die Ruhefrequenz absinkt, dann haben Sie zu hart trainiert.
- Suchen Sie stets einen Arzt auf, bevor Sie mit einem anspruchsvollen Trainingsprogramm beginnen.

DIE EMPFÄNGERUHR

Sie können die Uhr an Ihrem Handgelenk tragen, oder diese an Ihrem Fahrrad oder einem Übungsgerät befestigen.



[ABB. 1]

Die Bedientasten der Empfängeruhr



Smart Trainer



Trainer Pro

1. [LICHT]-TASTE

Schaltet die EL-Anzeigebeleuchtung fünf Sekunden lang ein.

2. [MODUS]-Taste

Umschalten zwischen den Betriebsmodi.

3. [MEM/LAP]-TASTE

Anzeigen der aufgezeichneten Trainingswerte, oder feststellen einer Rundenzeit im Stoppuhrmodus. (Die Rundenzeitfunktion ist nur für das "Trainer Pro" Modell vorhanden.)

4. [ST/SP/+]-TASTE

Überwacht das Trainingsprogramm und die Stoppuhr, oder Einstellen von Werten im Einstellmodus.

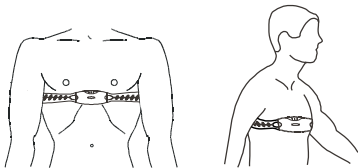
5. [SET]-Taste

Halten Sie die Taste gedrückt, um den Einstellmodus aufzurufen, oder um die Anzeigestellen für die Einstellung aufzurufen; Anzeige des Kalorien- und Fettabbaus während des Trainings.

DER BRUSTGURT FÜR DIE HERZFREQUENZMESSUNG

Der Brustgurt für die Herzfrequenzmessung misst und überträgt die Messdaten an die Empfängeruhr. Legen Sie den Brustgurt wie folgt an:

1. Feuchten Sie die leitenden Auflageflächen an der Innenseite des Gurts mit etwas Wasser oder Leitgel an, um einen guten Kontakt zu gewährleisten.
2. Schnallen Sie sich den Gurt um. Stellen Sie den Gurt so ein, dass dieser sicher über den Brustmuskeln anliegt, so dass das Herzschlagsignal zuverlässig gemessen und gesendet werden kann.



[ABB. 2]

HINWEISE:

- Die Position des Brustgurts hat einen Einfluss auf dessen Funktion. Verschieben Sie den Gurt so, dass ein optimaler Kontakt gewährleistet ist. Vermeiden Sie Zonen mit starkem Brusthaar.
- In trockenem, kaltem Klima dauert es einige Zeit, bis die Übertragung der Werte stabil ist. Dies ist normal, da Schweiß die Leitfähigkeit der Haut erhöht.

EFFEKTIVER ÜBERTRAGUNGSBEREICH

Der Sender des Brustgurts und die Empfängeruhr funktionieren, sobald Sie Batterien einlegen. Beide Geräte sollten sich in einem Abstand von nicht mehr als 62.5cm (25 Zoll) voneinander befinden. Falls die Signale nicht mehr zuverlässig empfangen werden, dann:

- Verkürzen Sie die Distanz zwischen dem Sendeteil des Brustgurts und der Empfängeruhr.
- Stellen Sie die Position des Sendeteils am Brustgürtel ein.
- Überprüfen Sie die Batterien. Wechseln Sie die Batterien aus, falls nötig.

ABSCHNITT 2: EINSATZ ALLGEMEIN

DIE ANZEIGEBELEUCHTUNG

Betätigen Sie die **LICHT**-Taste (LIGHT), um die Anzeigebeleuchtung 5 Sekunden lang einzuschalten.

BETRIEBSMODI

Diese Empfängeruhr verfügt über sechs Betriebsmodi; diese sind Normalzeit, Alarmzeit, zweite Zeitzone, Benutzerprofil, INTELLIGENTES TRAININGSPROGRAMM und Stoppuhr.

Beachten Sie **ABB. 3** für Hinweise zum Umschalten zwischen den Betriebsmodi.

NORMALZEIT EINSTELLEN

Beachten Sie **ABB. 4** für Hinweise zur Einstellung der Normalzeituhr.

Hinweis:

Die Modelle Smart Trainer / Trainer Pro sind mit einer 50-jährigen, automatischen Kalenderuhr ausgerüstet. Sie müssen die Wochentage nicht manuell einstellen.

DER EINSATZ DER ALARMUHR

Beachten Sie **ABB. 5**, für Hinweise zur Einstellung der Alarmzeit. Betätigen Sie **SET (EINSTELLEN)** während die Alarmzeit angezeigt wird, um die Alarmfunktion zu aktivieren oder zu deaktivieren. Der Alarm-Indikator erscheint, wenn diese Funktion aktiviert ist. (**ABB. 5a**).

Der Alarm ertönt täglich, wenn die Alarmfunktion aktiviert ist. Betätigen Sie eine beliebige Taste, um den Alarm einen Tag abzuschalten. Die Alarmfunktion bleibt aktiviert, und der Alarm ertönt zur eingestellten Zeit erneut am nächsten Tag.

DER EINSATZ DER ZWEITEN ZEITZONE DER WELTZEITUHR

Mittels der zweite Zeitzone können Sie sich die Uhrzeit in einer anderen Weltzeitzone anzeigen lassen. Die Zeit für die zweite Zeitzone kann genau wie die Normalzeit eingestellt werden. (**ABB. 4a**)

ABSCHNITT 3: HERZFREQUENZÜBERWACHUNG

BENUTZERPROFIL

Bevor Sie die Funktionen des INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMMS der Modelle Smart Trainer / Trainer Pro nutzen können, müssen Sie ein Benutzerprofil eingeben.

Beachten Sie **ABB. 6**, um Ihr Benutzerprofil einzugeben (Geschlecht, Alter, Gewicht, Körpergröße & Aktivitätsprofil)

Aktivitätsprofil

Das Aktivitätsprofil repräsentiert Ihren allgemeinen Fitnessgrad.

Wenn Sie unter normalen Umständen an keinem Übungs- oder Trainingsprogramm teilnehmen, dann sollten Sie "0" (niedrig) eingeben.

Wenn Sie zwei- bis dreimal die Woche eine sportliche Aktivität mit einer Dauer von ca. 1 Stunde betreiben, wie z.B. Golf, Reiten, Bewegungsübungen, Gymnastik, Tischtennis, Bowling, Gewichtheben, Gartenarbeit, usw., dann ist Ihre Einstufung hier "1" (mittel).

Wenn Sie aktiv und regelmäßig anspruchsvolle körperliche Übungen ausführen, wie z.B. Dauerlaufen, Laufen, Schwimmen, Radfahren, Boxen, Seilspringen, Standlaufen oder aerobische Sportarten wie z.B. Tennis, Basketball oder Handball, dann ist Ihre Einstufung hier "2" (hoch).

ANZEIGE DES FITNESS-INDEX

Ihr Fitness-Index wird unmittelbar nach der Eingabe des Benutzerprofils angezeigt. Sie können sich Ihren Fitness-Index auch mittels der "MEM"-Taste anzeigen lassen, während die Uhr im Benutzerprofilmodus funktioniert (alle Daten des Benutzerprofils sollten jedoch zuerst eingegeben werden.) (**ABB. 6a**)

BEVOR SIE DAS INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM BEGINNEN

Nachdem Sie alle Parameter für Ihr Benutzerprofil eingegeben haben, müssen Sie eine Aktivität und die Übungszeit für Ihr Training eingeben. Beachten Sie **ABB. 7** für ausführliche Hinweise hierzu.

Hinweis:

1. Stellen Sie sicher, daß das Aktivitätsprofil und alle Parameter des Benutzerprofils eingegeben wurden. Andernfalls kann der Kalorien- und Fettabbau während des Trainings nicht berechnet werden.
2. Sie können die oberen und unteren Grenzwerte für die Pulsfrequenz vernachlässigen. Das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM errechnet automatisch die optimalen Werte für diese Parameter.
3. Wenn Sie Werte für den oberen und unteren Herzfrequenzwert eingeben, dann müssen Sie sicherstellen, daß der Wert für den oberen Grenzwert größer ist als der Wert für den unteren Grenzwert.
4. Die Indikatoren [▲] oder [▼] erscheinen, wenn der obere oder untere Grenzwert überschritten werden (**ABB. 8**). Wenn ein Grenzwertalarm ausgelöst wird, ertönt ein Piepton, sobald der obere oder untere Grenzwert überschritten werden.

DAS INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM STARTEN

Betätigen Sie [ST/SP/+], um das intelligente Trainingsprogramm zu starten (**ABB. 9**). Betätigen Sie [SET], um sich jederzeit den Kalorien- und Fettabbau in % anzeigen zu lassen, sobald das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM gestartet wurde (**ABB. 12a**).

Das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM beginnt automatisch mit einer 5-minütigen Aufwärmzeit. Diese bereitet Sie auf das bevorstehende Training vor. Ihre aktuelle Herzfrequenz wird angezeigt.

Drei kurze Pieptöne ertönen, sobald die Aufwärmzeit abgelaufen ist. Sie können die Aufwärmzeit auslassen, und sofort mit dem Training beginnen. Beachten Sie die nachfolgenden Hinweise unter **ABB. 9a**, um mit dem Training ohne vorhergehende Aufwärmzeit zu beginnen. Sie hören erneut drei kurze Pieptöne, sobald die programmierte Übungszeit abgelaufen ist.

Hinweis:

1. Das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM kann jederzeit während der Übungen angehalten werden. Sie können ein Programm nicht fortsetzen. Wenn das Programm angehalten wurde, können Sie nur mit einem neuen Trainingsabschnitt beginnen. (**ABB. 9b**)
2. Sie können das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM auch im Hintergrund weiterlaufen lassen, während Sie die anderen Funktionen der Uhr nutzen, ausgenommen der Stoppuhrfunktionen. Der TIMER-Indikator blinkt, und zeigt an, dass das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM läuft. (**ABB. 9c**)
3. Das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM und die Stoppuhr können nicht gleichzeitig aktiviert werden.

TRAINIEREN MITTELS DER STOPPUHR

Bevor Sie die Stoppuhr starten, müssen Sie die Trainingsstufe einstellen. (**ABB. 10**)

Nach der Einstellung der Trainingsstufe können Sie mit den Übungen mittels der Stoppuhr beginnen. (**ABB. 11**)

Betätigen Sie **MEM**, um die folgenden Daten anzuzeigen, sobald die Stoppuhr nicht mehr läuft (**ABB. 11a**):

- Die Trainingszeit innerhalb der Trainingszone.
- Die Gesamttrainingszeit und die durchschnittliche Herzfrequenz.
- Kalorien- und Fettabbau in %.

Hinweis:

1. DIE RUNDENZÄHLER-FUNKTION IST NUR FÜR DAS TRAINER PRO MODELL VORHANDEN. (DIESES GERÄT IST KEIN SMART TRAINER MODELL.)
2. Geben Sie alle Parameter ein. Andernfalls kann der Kalorien- und Fettabbau während des Trainings nicht angezeigt werden.
3. Die Eingabe der Grenzwerte für die obere und untere Herzleistung ist optional. Das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM ermittelt diese Parameter automatisch selbst.
4. Wenn Sie Werte für den oberen und unteren Herzfrequenzwert eingeben, dann müssen Sie sicherstellen, dass der Wert für den oberen Grenzwert größer ist als der Wert für den unteren Grenzwert.
5. Die Indikatoren [▲] oder [▼] erscheinen, wenn der obere oder untere Grenzwert überschritten werden (**ABB. 8**). Wenn ein Grenzwertalarm ausgelöst wird, ertönt ein Piepton, sobald der obere oder untere Grenzwert überschritten wird.
6. Sie können die Stoppuhr auch im Hintergrund weiterlaufen lassen, während Sie andere Funktionen, ausgenommen des INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMMS nutzen. Der

D
“STW”-Indikator blinkt und zeigt an, dass die Stoppuhr im Hintergrund läuft. (**ABB. 11b**)

7. Das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM und die Stoppuhr können nicht gleichzeitig aktiviert werden.

ANZEIGE DER TRAININGSDATEN

Aufrufen des Kalorien- und Fettabbaus in %

Sie können den Kalorien- und Fettabbau in % jederzeit während der Übungen oder nach den Übungen abrufen.

Beachten Sie **ABB. 12a** und **ABB. 12** während das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM läuft, und nach Abschluss des Programms.

Beachten Sie **ABB. 11c**, um den Kalorien- und Fettabbau in % während der Übungen anzuzeigen. Beachten Sie **ABB. 11a** für die Anzeige des Kalorien- und Fettabbaus.

Hinweis:

DIE RUNDENZÄHLER-FUNKTION STEHT NUR FÜR DIE TRAINER PRO VERSION ZUR VERFÜGBAR. (DIESES GERÄT IST KEIN SMART TRAINER MODELL.)

Anzeigen der gespeicherten LAP Rundenzeiten (Nur für Trainer Pro)

Die folgenden Informationen sind im LAP Rundenzeitspeicher festgehalten:

- Die Übungszeit innerhalb der Trainingszone.
- Die Gesamtübungszeit und die durchschnittliche Herzfrequenz.
- Kalorien- und Fettabbau in %.

Der Trainer Pro speichert bis zu 44 Rundenzeiten. Diese 44 Rundenzeiten dürfen zusammengerechnet maximal ein Zeitintervall von 99:59:59 Sekunden lang sein. Beachten Sie **ABB. 13**, um die verschiedenen Rundenzeiten aufzurufen.

ABSCHNITT 4: ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

EINSATZ FÜR FREILUFTSPORTARTEN

Die Uhr ist wasserfest bis zu einem Druck von 3 Bar, und Sie sollten die Uhr nicht beim Tauchen oder Schnorcheln tragen.

Hinweis:

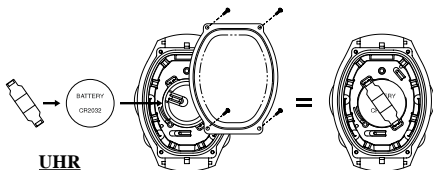
Führen Sie alle Einstellungen aus, bevor Sie die Uhr Wasser oder Spritzwasser aussetzen. Durch das Betätigen der Bedientasten unter Wasser oder im Regen kann Wasser in das Innere des Gerätes eindringen.

HINWEISE ZU DEN BATTERIEN

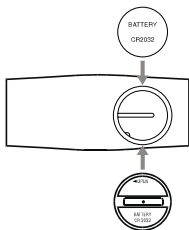
Die Modelle Smart Trainer / Trainer Pro verwenden eine Lithiumbatterie des Typs CR2032 für die Uhr, und eine Lithiumbatterie des Typs CR2032 für den Herzfrequenzsender. Die Batterien werden für beide Geräte mitgeliefert.

Sobald die Batterie der Empfängeruhr schwächer wird, leuchtet der Batteriestandindikator auf. Der Sender des Brustgurts sendet keine Signale mehr, wenn die Batterie leer ist.

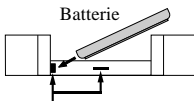
Bitte beachten Sie für den Batteriewechsel das nachfolgende Diagramm:



UHR



BRUSTGÜRTEL -
ANSICHT VON OBEN



Batteriekontakte
BRUSTGÜRTEL -
SEITENANSICHT

VORSICHTSMASSNAHMEN

- Lesen Sie die Gebrauchsanleitung sorgfältig durch.
- Reinigen Sie das Gerät vorsichtig nach jedem Einsatz.
- Setzen Sie das Gerät keiner Gewalteinwirkung aus, und schützen Sie es vor Schlag, Staub und extremen Temperaturen.
- Nehmen Sie keine Änderungen an den Innenteilen vor.

TECHNISCHE DATEN

Modell	: SMART TRAINER (HR308) / TRAINER PRO (HR318)
Zeitanzeige	: 12 Std./24-Stundenformat
Datum	: TT-MM oder MM-TT und ` Wochentage
Kalenderbereich	: 2001-2050 (automatischer Kalender)
Zeitzone	: (+) 12 - (-12)
Stoppuhr	: 00:00:00 - 99:59:50 (hrs:min:sec)
Rundenzähler (Nur Trainer Pro)	: 44 Runden; Gesamtspeicherzeit 99:59:59
Alarm	: Täglicher Alarm; Alarm für Herzleistungsgrenzwerte
Herzleistungsgrenzwerte	: 30 - 240 Schläge/Minute
Messbereich	(Trainingszoneneinstellbereich)
Herzleistung	: 30 - 240 Schläge/Minute
Trainingsprogramm-Timer	: 00:05 - 99:54 (Std:Min)
Kalorienberechnung	: 0 - 9999cal
Berechnung des Fettabbaus	: 0 - 99%
Empfängeruhrbatterie	: 1 x CR2032
Batterie Brustgurt	: 1 x CR2032
Betriebstemperatur	: 5°C - 40°C (41°F - 104°F)
Aufbewahrungstemperatur	: -20°C - 70°C (-4°F - 158°F)
Wasserfestigkeit	: 3 ATM; ohne Tastenbetätigung

WARTUNG



1. Reinigen Sie das Gerät niemals mit scheuernden oder scharfen Reinigern. Diese könnten die Plastikteile beschädigen, und die elektronischen Schaltkreise korrodieren.
2. Setzen Sie das Gerät keiner Gewalteinwirkung aus und schützen Sie es vor Staub, extremen Temperaturen oder Feuchtigkeit, da dadurch Funktionsstörungen, kürzere Lebensdauer und Batterieschäden, sowie Gehäuseverformungen verursacht werden können.
3. Nehmen Sie keine Änderungen an den internen Komponenten des Gerätes vor. Dadurch erlischt die Garantie für das Gerät, und es können anderweitige Schäden verursacht werden. Im Inneren des Gerätes befinden sich keine Teile, die vom Benutzer selbst gewartet werden müssen.

VORSICHT

- Angaben in dieser Bedienungsanleitung können sich ändern, ohne daß Sie hiermit davon in Kenntnis gesetzt werden.
- Aufgrund Drucktechnischer Einschränkungen kann die Darstellung der Anzeige in dieser Bedienungsanleitung von der tatsächlichen Anzeige abweichen.
- Der Inhalt dieser Bedienungsanleitung darf nicht ohne die Zustimmung des Herstellers vervielfältigt werden.

LITERATUR

1. J. Wiley, Exercise psychology: the influence of physical exercise on psychological processes / edited by Peter Seraganian. New York: 1993.
2. Stanley P Brown, Introduction to exercise science, Philadelphia, PA, 2001
3. Richard W. Bowers, Edward L. Fox, Sports physiology, Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Publishers, 1992. 3rd ed.
4. Brian J. Sharkey, Fitness and health, Champaign, IL: Human Kinetics, 1997. 4th ed.
5. John F. Alexander, C.I.C. Symposium on Physiology of Fitness and Exercise (1971: University of Minnesota) Chicago: Athletic Institute, 1972.
6. David C. Nieman, Exercise testing and prescription: a healthrelated approach, Mountain View, Calif.: Mayfield Pub., 1999, 4th ed.
7. Robert M. Ross, Andrew S. Jackson: Exercise concepts, calculations, and computer-applications. Carmel, Ind.: Benchmark Press, 1990.
8. Brian J. Sharkey, Physiology of fitness: prescribing exercise for fitness, weight control, and health Publisher Champaign, Ill.: Human Kinetics Publishers, 1979.

LEGENDE	: <i>KURSIV</i>	- DRÜCKEN
	<u>KURSIV</u>	- 2 SEKUNDEN LANG DRÜCKEN
		- BLINKT
		- SCHNELLER VORLAUF

HINWEISE ZU ABB. 3

- A. NORMALZEITMODUS
- B. ALARMZONE
- C. ZONEN-TIMER-MODUS
- D. BENUTZERPROFIL
- E. INTELLIGENTES TRAININGSPROGRAMM
- E STOPPUHR-MODUS
- G. NORMALZEIT-MODUS