

# PULSZAHLMONITOR

**MODELL: PM800**

## BEDIENUNGSANLEITUNG

### EINLEITUNG

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf dieses Pulszahlmonitors (PM800). Dieses Gerät ist einfach zu bedienen. Es weist verschiedene Funktionen auf, die ideal sind für alle, die ihre Herzfähigkeit überwachen möchten:

- Zur Gesundheitsüberwachung und bei Gewichtsüberwachungsprogrammen
- Für Gymnastikübungen, Trainingsroutinen und Konditionstraining

Es ist nicht nur ein Pulszahlmonitor, sondern auch ein Zeitschalter für den Countdown, eine Stoppuhr, ein Kalender und ein Wecker.

Jetzt können Sie endlich Ihr Körpertraining kontrollieren. Sie können die Anzahl der verlorenen Kalorien berechnen oder die Anzahl des Pulsschlages höher oder niedriger einstellen. Das PM800 ist ideal für Leistungssportler und mit einem persönlichen Trainer vergleichbar.

### EIGENSCHAFTEN

1. Uhr mit 12/24 Stunden Zeitformat
2. Datumsanzeige
3. Stoppuhr für 20 Stunden
4. Countdown-Zeitschalter für 3 Stunden

5. Anzeige der Pulszahl
6. Durchschnittliche Pulszahl
7. Einstellbare obere / untere Pulszahlgrenzwerte
8. Speicher für obere / untere Pulszahl
9. Pulszahlalarmton
10. Verbrauchte Kalorien
11. EL-Rücklicht
12. Leichtgewichtiger Sender
13. Adapter für Griffstange

### ZUGRIFF ZU VERSCHIEDENEN FUNKTIONEN

Für den Zugriff zu verschiedenen Funktionen und zur Programmierung des Geräts PM800 benutzen Sie die 4 Funktionstasten, die sich seitlich der Uhr befinden.



#### A. Taste ADJUST (EINSTELLUNG):

- Uhr / Datum
- Obere / untere Grenzwerte

- Geschlecht / Gewicht

## B. Modus-Tasten:

- Uhr / Datum
- Stoppuhr
- Countdown-Zeitschalter
- Verbrauchte Kalorien

## C. Taste ST/SP: Stoppuhr / Countdown-Zeitschalter

- Start / Stopp
- Zurückstellen

## D. Taste ALT / [ ]:

- Alarmton
- EL-Rücklicht

## Energiesparfunktion

Wenn kein Sendersignal von der Uhr empfangen bzw. keine andere Funktion innerhalb von 15 Minuten aktiviert wird, zeigt das Gerät PM800 nur die Zeit und das Datum an. Die ganze Bildschirmanzeige wird nochmals aktiviert, sobald eine Taste gedrückt wird.

## Verwendung im Wasser

Das Gerät PM800 ist wasserdicht und kann beim Schwimmen oder Tauchen bis zu 10 Metern getragen werden.

**Hinweis:** Bitte stellen Sie das Gerät ein, bevor es übermäßig viel Wasser ausgesetzt wird. Wenn die Tasten im Wasser aktiviert werden, kann dies dazu führen, dass Wasser in das Gerät eintritt.

## Einstellen der Zeit und des Datums

Bevor Sie die Uhr das erste Mal verwenden, empfehlen wir Ihnen, daß Sie die Zeit und das Datum einstellen. Sie können jederzeit die Taste “MODE” drücken, um den Vorgang zu unterbrechen oder abzubrechen.

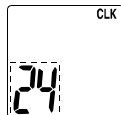
**Hinweis:** Wenn Sie den 12-Stunden-Modus beim Einstellen der Zeit gewählt haben, wird das Datum automatisch im amerikanischen Format Monat / Tag angezeigt. Der 24-Stunden-Modus wird im europäischen Format Tag / Monat angezeigt. Beim Einstellen des Datums blinkt außerdem immer zuerst die Monatsanzeige.

### Einstellen der Zeit und des Datums:

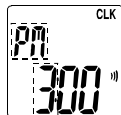
1. “MODE” drücken, bis das Zeitikon [CLK] angezeigt wird.



2. “ADJUST” 2 Sekunden lang gedrückt halten, um zwischen dem 12- und dem 24-Stunden-Format zu wählen. Eingabe bestätigen und “MODE” drücken, um das Einstellen fortzusetzen.



3. “ADJUST” drücken, um die Stundenziffern zu wählen. Eingabe bestätigen und “MODE” drücken, um das Einstellen fortzusetzen.



4. "ADJUST" drücken, um die Minuten zu wählen. Eingabe bestätigen und "MODE" drücken, um das Einstellen fortzusetzen.



5. "ADJUST" drücken, um die blinkenden Jahresziffern zwischen 2015 und 1996 zu wählen. Eingabe bestätigen und "MODE" drücken, um das Einstellen fortzusetzen.



6. "ADJUST" drücken, um die Monatsziffern zu wählen. Eingabe bestätigen und "MODE" drücken, um das Einstellen fortzusetzen.



7. "ADJUST" drücken, um die Tagesziffern zu wählen. Eingabe bestätigen und "MODE" drücken, um das Einstellen fortzusetzen.



8. Der Wochentag wird automatisch bestimmt.



## EL-Rücklicht

Das Gerät PM800 ist mit einem EL-Rücklicht ausgestattet, um das Lesen im Dunkeln zu erleichtern.

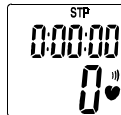
Beim Drücken von "☼" wird das EL-Rücklicht 5 Sekunden lang aktiviert.

**Hinweis:** Bei häufiger Verwendung des Rücklichts wird die Lebensdauer der Batterie verkürzt.

## Einstellen der Pulszahl

Wenn der Puls den höchsten / niedrigsten Grenzwert erreicht, wird ein Alarmton aktiviert.

- Halten Sie "**ALT**" 2 Sekunden lang gedrückt, bis das Ikon [🔊] angezeigt wird. Der Alarm ist eingeschaltet.
- Zum Ausschalten nochmals "**ALT**" 2 Sekunden lang gedrückt halten. Der Alarm ist nun ausgeschaltet.



**Hinweis:** Wenn der Alarm aktiviert ist, ist der Tastenton beim Drücken einer jeden beliebigen Taste hörbar.

## Einstellen der oberen und der unteren Begrenzungen

Es wird empfohlen, beim Bestimmen der korrekten oberen und unteren Grenzwerte Ihre gegenwärtige körperliche Gesundheit, Ihr Alter und Ihr Geschlecht zu berücksichtigen. Der im Zusammenhang mit dieser Funktion verwendete Alarmton ermöglicht Ihnen, sofort zu reagieren und die Intensität des Konditionstrainings entsprechend anzupassen, so daß Sie die besten Resultate erzielen.

### **Zum Einstellen der oberen und unteren Grenzwerte:**

1. "MODE" drücken, um den Anzeigemodus der Stoppuhr zu aktivieren.
2. "Adjust" ungefähr 2 Sekunden lang gedrückt halten, bis der Befehl "hold" ("halten") angezeigt wird.
3. "ADJUST" drücken, um den oberen Grenzwert bis maximal 240 bpm einzustellen. Eingabe bestätigen und "MODE" drücken, um das Einstellen fortzusetzen.
4. "ADJUST" drücken, um den unteren Grenzwert bis maximal 220 bpm einzustellen. Eingabe bestätigen und "MODE" drücken, um das Einstellen fortzusetzen.



**Hinweis:** Der untere Pulszahlgrenzwert kann nicht den oberen überschreiten. Wenn zum Beispiel der obere Grenzwert auf 200 bpm eingestellt ist, kann der untere Wert diesen nicht überschreiten. Umgekehrt kann der obere Pulszahlgrenzwert nicht niedriger als der niedrige Wert eingestellt werden.

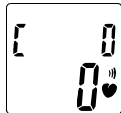
## Kalorienanzeige

Das Gerät PM800 berechnet Ihren ungefähren Kalorienverbrauch während eines Konditionstrainings. Programmieren Sie einfach die folgende Information, um diese Daten zu erlangen, zu denen Sie dann während oder nach dem Konditionstraining Zugriff haben.

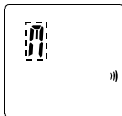
**Hinweis:** Die Stoppuhr muß aktiviert werden, wenn Sie den Kalorienmodus benutzen wollen. Wenn Sie die Daten nach einem Konditionstraining prüfen wollen, stoppen Sie das Gerät, ohne es zurückzustellen! Zuerst die Daten ablesen, dann erst zurückstellen. Sonst sind die Daten verloren.

### **Einstellen des Kalorienverbrauchs:**

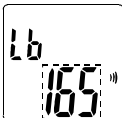
1. "MODE" drücken, um die Anzeige der Abbildung gemäß zu aktivieren.
2. "ADJUST" ungefähr 2 Sekunden lang gedrückt halten, bis auf der Anzeige der Befehl "hold" ("halten") erscheint.



3. "ADJUST" für die Einstellung des jeweiligen Geschlechts drücken: "M" für männlich und "F" für weiblich. Eingabe bestätigen und "MODE" drücken, um das Einstellen fortzusetzen.



4. "ADJUST" für die Einstellung des Gewichts drücken. Eingabe durch das Drücken von "MODE" bestätigen.



### **Betrieb der Stoppuhr**

Die Stoppuhr läuft bis zu 20 Stunden. Sie können sie gemeinsam mit der Pulszahlfunktion oder alleine benutzen.

1. "MODE" drücken, bis "STP" angezeigt wird.
2. Die Stoppuhr mit Hilfe der Taste "ST/SP" starten oder stoppen. Wenn Sie "ST/SP" 2 Sekunden lang drücken, wird die Stoppuhr zurückgestellt.



**Hinweis:** Die Stoppuhr muß aktiviert werden, wenn Sie die Modi "Pulszahl-speicher" oder "Durchschnittliche Pulszahl" benutzen wollen. Wenn Sie die Daten nach einem Konditionstraining prüfen wollen, stoppen Sie das Gerät, ohne es zurückzustellen! Zuerst die Daten ablesen, dann erst zurückstellen. Sonst sind die Daten verloren.

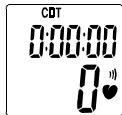
### **Countdown-Zeitschalter**

Wenn Sie das Konditionstraining für eine bestimmte Zeit betreiben wollen, ist der Countdown-Zeitschalter sehr nützlich. Sie können ihn zwischen 1 Minute und 3 Stunden einstellen. Die Benutzung ist ähnlich wie die der Stoppuhrfunktion, doch diesmal wird bis zu 0 heruntergezählt und am Ende ein Piepton erzeugt.

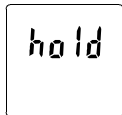
**Hinweis:** Der hörbare Signalton muß für diese Funktion eingeschaltet sein.

#### **So stellen Sie den Countdown-Zeitschalter ein:**

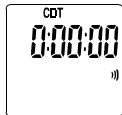
1. "MODE" drücken, bis das Ikon für den Countdown-Zeitschalter [CDT] in der Anzeige erscheint.



2. "ADJUST" ungefähr 2 Sekunden lang gedrückt halten, bis in der Anzeige der Befehl "hold" ("halten") erscheint.



3. "ADJUST" ungefähr 2 Sekunden lang gedrückt halten, um den Countdown-Zeitschalter einzustellen. Taste für schnelles Vorschalten gedrückt halten. Eingabe bestätigen und "MODE" drücken, um das Einstellen fortzusetzen.

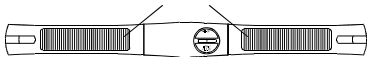


4. Zum Starten bzw. Stoppen des Countdown-Zeitschalters "ST/SP" drücken.
5. Zur Rückstellung des Countdown-Zeitschalters "ST/SP" 2 Sekunden lang gedrückt halten. Das Gerät stellt sich auf die vorprogrammierte Countdown-Zeit zurück.

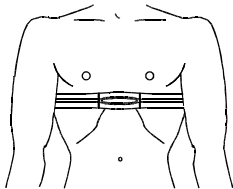
### Anpassen des Sendergürtels

Tragen Sie den Sender um Ihren Brustkorb angelegt und unterhalb der Brustmuskeln. Das Logo Oregon Scientific muß auf der Vorderseite sichtbar und darf nicht umgedreht sein. Das elastische Band sollte fest genug angezogen sein, so daß der Gürtel beim Atmen nicht verrutscht. Es wird empfohlen, vor der ersten Benutzung das Innere der Leitgummipolster mit Speichel oder ECG-Leitgel (erhältlich in Ihrer Drogerie) anzufeuchten. Schließlich kann es einige Sekunden dauern, bis die Uhr eine genaue Zählung anzeigt. Das ist normal und kann an kühlen, trockenen Tagen länger dauern.

#### LEITENDE GUMMIPOLSTER



**STELLEN SIE DEN SENDER IN DER MITTE UNTERHALB DER BRUSTMUSKELN EIN**



### Überwachung Ihrer tatsächlichen Pulszahl

Zum Ablesen Ihrer tatsächlichen Pulszahl können Sie zwischen verschiedenen Modi wählen, zum Beispiel wirkliche Pulszahl mit Stoppuhr. Eine Verzögerung von 5-8 Sekunden wird benötigt, damit die Uhr die tatsächliche Pulszahl anzeigt. Das Pulsikon blinkt zur Bestätigung, daß Daten vom Sender empfangen werden. Wenn das Pulsikon nicht blinkt, werden keine Daten gesandt. (Wenn der Monitor blinkt oder der Alarmton ertönt, bedeutet das nicht, daß keine Daten gesandt werden, sondern daß Sie den oberen / unteren Grenzwert erreicht haben).

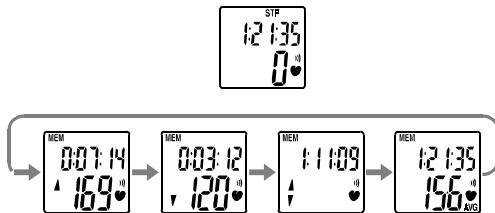


**Hinweis:** Die Speicherfunktionen werden nur beim Starten der Stoppuhr aktiviert.

### Speichern und Abrufen der Pulszahl

Das Gerät PM800 speichert die Zeit, die Sie oberhalb, innerhalb und unterhalb der eingestellten Pulszahlgrenzwerte während eines Konditionstrainings verbraucht haben.

1. "MODE" drücken, bis "STP" angezeigt wird. Die Stoppuhr muß gestoppt werden.
2. "MODE" ungefähr 2 bis 3 Sekunden gedrückt halten. Die Anzeige sucht den oberen, unteren und inneren Grenzwert ab.
3. Das Zurückstellen der Stoppuhr löscht ebenfalls die durchschnittliche Pulszahl.



**Hinweis:** Die Stoppuhr muß für die Benutzung dieser Funktion aktiviert sein. Wenn Sie die Daten nach einem Konditionstraining prüfen wollen, stoppen Sie das Gerät, ohne es zurückzustellen! Zuerst die Daten ablesen, dann erst zurückstellen. Sonst sind die Daten verloren.

### Durchschnittliche Pulszahlfunktion

Nach einem Konditionstraining können Sie die erreichte durchschnittliche Pulszahl ablesen. Diese wird durch Benutzung der während eines Trainings erreichten oberen und unteren Pulszahlwerte bestimmt. Sie wird in den Pulzspeicher aufgenommen.

**Hinweis:** Die Stoppuhr muß für die Benutzung dieser Funktion aktiviert sein. Wenn Sie die Daten nach einem Konditionstraining prüfen wollen, stoppen Sie das Gerät, ohne es zurückzustellen! Zuerst die Daten ablesen, dann erst zurückstellen. Sonst sind die Daten verloren.

### Trainingszonen

**Warnung:** Die Bestimmung Ihrer individuellen Trainingszone ist für ein effizientes und sicheres Training unumgänglich. Bitte beraten Sie sich mit Ihrem Arzt oder Gesundheitsexperten, um Ihre maximale Pulszahl, die oberen und unteren Grenzwerte, die für Ihr Alter angemessene Häufigkeit und Dauer des Trainings, Kondition und spezifische Ziele zu bestimmen.

Im folgenden geben wir nur einige grundsätzliche Hinweise zum Einstellen Ihrer Uhr. Wenn Sie mehr über Trainingszonen und Trainingstechniken lernen wollen, schlagen Sie in einem der zahlreichen zu diesem Thema erhältlichen Bücher nach.

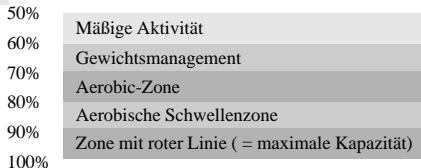
Um Ihre individuellen Trainingszonen herauszufinden, müssen Sie zuerst Ihre individuelle maximale Pulszahl herausfinden. Diese ist die höchste Anzahl der Herzschläge in einer Minute. Häufig wird diese durch das Abziehen Ihres Alters von einer gegebenen Zahl geschätzt:

Frauen: 226 minus Ihr Alter

Männer: 220 minus Ihr Alter

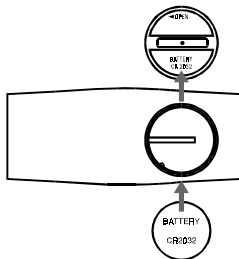
Beispiel für eine 36 Jahre alte Frau:  $226 - 36 =$  eine maximale Pulszahl von 190. Diese Methode kann jedoch ungenau sein und wir empfehlen Ihnen, bei Unklarheiten Ihren Arzt um Rat zu fragen. Trainingszonen repräsentieren verschiedene Intensitätsstufen in Bezug auf Ihre individuelle maximale Pulszahl.

Es gibt verschiedene Trainingszonen, die spezifische Resultate in Ihrem Fitnessprogramm haben. Die beliebtesten Zonen befinden sich zwischen 50% und 80% Ihrer maximalen Pulszahl. In diesem Bereich profitieren Ihre Herzgefäße, Sie verbrennen Fett und werden fitter. Beim Programmieren Ihrer Uhr wird die niedrigste Prozentzahl Ihrer gewählten Zone der untere Pulszahlwert, und die oberste Prozentzahl wird der obere Pulszahlwert.



### Austauschen der Batterie

Wenn Ihre Pulszahlwerte fehlerhaft werden oder stoppen, kann es sein, daß Ihre Senderbatterie ausgetauscht werden muß. Sie können das selbst leicht ohne Zuhilfenahme von Spezialwerkzeugen bewerkstelligen.



1. Den Batteriedeckel des Senders mit einer Münze durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn öffnen.
2. Eine 3-V-Lithiumbatterie CR 2932 einsetzen, mit der Schrift Ihnen zugewandt.

**Hinweis:** Darauf achten, daß Sie die zwei Kontakte nicht berühren, da sich sonst die Batterie entladen kann.

3. Den Deckel wieder anbringen.

Bei Unklarheiten bezüglich des Vorgehens wenden Sie sich an Ihren Händler.



**Hinweis:** Schützen Sie unsere Umwelt, indem Sie verbrauchte Batterien nicht in den Hausmüll geben, sondern an den dafür vorgesehenen Sammelstellen abgeben.

## TECHNISCHE DATEN

### Funktionen:

Uhr	: wahlweise 12-/24-Stunden-Format mit Stunde/Minute
Countdown-Zeitschalter	: 3:00:00 bis 00:00:00
Stoppuhr	: 0:00:00 bis 19:59:59 (stunden: minuten: sekunden)
Datum	: 1.1.1996 - 31.12.2015 (datum, monat, jahr)
Pulszahl	: 40 bis 239 bpm
Oberer Grenzwert	: 60 bis 240 bpm
Unterer Grenzwert	: 40 bis 220 bpm
Aufnahmezeiten für Pulszahlgrenzwerte	: 0:00:00 bis 19:59:59 (Stunden:Minuten:Sekunden)
Durchschnittlicher Pulszahl Speicher	: 40 bis 239 bpm
Verbrauchte Kalorien	: 0 bis 9999 Kalorien

Gewichtseinstellung	: 20 bis 199 kg (24-Stunden-Format)
	: 50 bis 499 Pfund (12-Stunden-Format)
Geschlecht	: M = männlich, F = weiblich

### Uhr

Ausmaße der Anzeige	: 2,1 cm (B) x 1,9 cm (L)
Gewicht	: ca. 39 g
Stromversorgung	: 1 Stück Batterie CR 2025, 3 V

### Brustband

Ausmaße des Sensors	: 34,7 cm (B) x 3,4 cm (L)
Gewicht	: ca. 47 g
Stromversorgung	: 1 Stück Batterie CR 2025, 3 V

### Zusätzliche Information

Temperatur	Lagerung	: -20°C bis +60°C
	Betrieb	: -10°C bis +50°C
Wasserwiderstand Tasten	: Bis zu 10 Metern keine Aktivierung der Tasten	
Ungefähre Batterielebensdauer	Brustband	ca. 750 Arbeitsstunden
	Uhr	ca. 15 Monate

---

## 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.

**Lesen Sie die Bedienungsanleitung vor dem Einsatz des Gerätes durch.**

### VORSICHT

- Angaben in dieser Bedienungsanleitung können sich ändern, ohne daß Sie hiermit davon in Kenntnis gesetzt werden.
- Aufgrund von Einschränkungen der Druckmöglichkeiten kann die Darstellung der Anzeige in dieser Bedienungsanleitung von der tatsächlichen Anzeige abweichen.
- Der Hersteller und die Händler übernehmen keinerlei Haftung Ihnen, oder irgendwelchen anderen Personen gegenüber, für Beschädigungen, Kosten, Verluste oder andere Schäden, die durch den Einsatz dieses Gerätes entstehen.
- Der Inhalt dieser Bedienungsanleitung darf nicht ohne die Zustimmung des Herstellers vervielfältigt werden.