

SANITAS

SPM 10/SPM 11



- Ⓓ **Gebrauchsanleitung**
Pulsuhr
- ⒼⒷ **Instruction for Use**
Heart rate monitor
- Ⓕ **Mode d'emploi**
Medidor de pulsaciones
- Ⓔ **Instrucciones para el uso**
Pulsemètre
- ⒻⓇ **Инструкция по применению**
Прибор для измерения пульса

Hans Dinslage GmbH
Riedlinger Str. 28, 88524 Uttenweiler
GERMANY
Tel.-Nr.: +49 (0)7374-915766
Fax-Nr.: +49 (0)7374-920723
E-Mail: kd@dinslage.net

1. Allgemeine Hinweise

Lesen Sie diese Gebrauchsanleitung vor der ersten Benutzung gründlich durch, bewahren Sie sie für den späteren Gebrauch auf und machen Sie diese auch anderen Benutzern zugänglich.

ACHTUNG:

Mit dieser brustgurtlosen Pulsuhr können Sie Ihre Herzfrequenz überwachen und eine Trainingszone entsprechend Ihres Trainingszieles mit oberem und unterem Grenzwert einstellen. Der Herzschlag wird EKG-genau ermittelt und angezeigt, ohne dass Sie einen lästigen Brustgurt tragen. Dazu legen Sie einfach die Uhr an Ihrem Handgelenk an und berühren mit Ihrem Finger bzw. Daumen den Sensor auf der Vorderseite der Uhr. Durch eine Messung von Fingersensor über Arm, Oberkörper, anderer Arm zum Sensor auf der Rückseite der Pulsuhr kann Ihr Herzschlag EKG-genau innerhalb weniger Sekunden ermittelt werden. Damit eignet sich diese Pulsuhr besonders für Personen, die keinen Brustgurt tragen können oder wollen und für Sportarten, wie Wandern oder Walking.

Weiterhin verfügt diese Pulsuhr über die Funktionen Uhrzeit, Stoppuhr, Weckalarm und Countdown-Timer.

2. Wichtige Hinweise

- Diese Pulsmessuhr ist nur für den privaten Einsatz konzipiert und nicht für den medizinischen Gebrauch bestimmt.
- Setzen Sie das Gerät keinen extremen Temperaturen, Vibrationen und Erschütterungen aus.
- Reinigen Sie das Gerät mit einem weichen, leicht feuchten Tuch. Keine Scheuer- oder Lösungsmittel verwenden!
- Bitte lassen Sie den Batteriewechsel von einem Fachgeschäft durchführen (CR2025 3 V Lithium-Batterie).
- Verbrauchte Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Geben Sie diese bitte bei entsprechenden Sammelstellen oder im Handel ab.
- Bitte unternehmen Sie keine eigenen Reparaturversuche. Bei Reklamationen wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die Serviceadresse. Vor der Reklamation bitte Batterie austauschen lassen. Bei Öffnung oder unsachgemäßer Behandlung erlischt die Garantie.
- Beachten Sie bei Risikosportarten, dass die Verwendung der Pulsuhr eine zusätzliche Verletzungsquelle darstellen kann.

- Dieses Gerät darf nur für den Zweck verwendet werden, für den es entwickelt wurde und auf die in der Gebrauchsanweisung angegebene Art und Weise. Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein. Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verursacht wurden.
- Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät keine sichtbaren Schäden aufweist. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.
- Diese Pulsuhr ist wasserdicht (50 m) und damit zum Schwimmen geeignet. Während des Schwimmens dürfen Sie jedoch keine Taste drücken, also auch keine Pulsmessung durchführen.
- Vermeiden Sie Kontakt mit Sonnencremes oder ähnlichen Produkten, da diese die Bedruckung oder sogar die Kunststoffteile beschädigen könnten.
- Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem Trainer oder behandelnden Arzt über Ihre eigenen Werte bezüglich oberer und unterer Trainings-Herzfrequenz sowie Dauer und Häufigkeit des Trainings. Somit können Sie optimale Ergebnisse beim Training erzielen.
- ACHTUNG: Personen mit Herz-Kreislaufkrankheiten oder Träger von Herzschrittmachern sollten diese Pulsuhr nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt verwenden.

3. Wissenswertes

Diese Pulsuhr dient zur Erfassung des Pulses beim Menschen.

Durch die verschiedenen Einstellmöglichkeiten können Sie Ihr individuelles Trainingsprogramm unterstützen und den Puls überwachen. Sie sollten Ihren Puls beim Training überwachen, weil Sie zum einen Ihr Herz vor Überlastung schützen sollten und zum anderen, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen. Die Tabelle gibt Ihnen einige Hinweise zur Auswahl Ihrer Trainingszone.

Die maximale Herzfrequenz verringert sich mit zunehmendem Alter. Angaben zum Trainingspuls müssen deshalb immer in Abhängigkeit zur maximalen Herzfrequenz stehen. Zur Bestimmung der maximalen Herzfrequenz gilt die Faustformel:

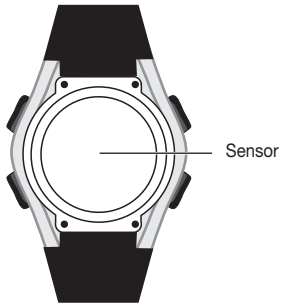
Für Männer: 220 - Lebensalter = maximale Herzfrequenz

Für Frauen: 226 - Lebensalter = maximale Herzfrequenz

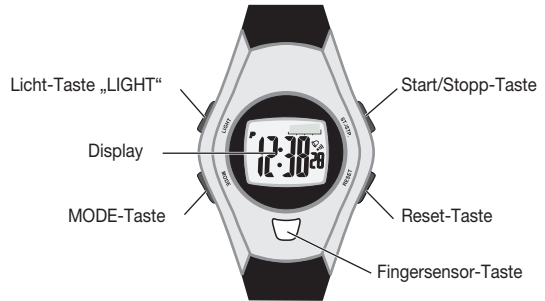
Folgendes Beispiel gilt für eine 40-jährige, männliche Person: $220 - 40 = 180$

	Herz-Gesundheitszone	Fettverbrennungszone	Fitnesszone	Kraftausdauerbereich	Anaerobes Training
Anteil der max. Herzfrequenz	50–60 %	60–70 %	70–80 %	80–90 %	90–100 %
Auswirkung	Stärkung Herz-Kreislaufsystem	Körper verbrennt prozentual die meisten Kalorien aus Fett. Trainiert Herz-Kreislaufsystem, verbessert Fitness.	Verbessert Atmung und Kreislauf. Optimal zur Steigerung der Grundlagen-Ausdauer.	Verbessert Tempohärte und steigert die Grundgeschwindigkeit.	Überlastet gezielt Muskulatur. Hohes Verletzungsrisiko für Freizeitsportler, bei Erkrankung: Gefahr fürs Herz.
Für wen geeignet?	Ideal für Anfänger	Gewichtskontrolle, -reduktion	Freizeitsportler	Ambitionierte Freizeitsportler, Leistungssportler	Nur Leistungssportler
Training	Regeneratives Training		Fitness-Training	Kraftausdauer-Training	Entwicklungsbereichstraining

4. Beschreibung der Uhr



Rückansicht der Pulsuhr



Frontansicht der Pulsuhr

5. Tastenfunktionen

MODE

- Wechsel der einzelnen Modi
- gedrückt halten: In den Einstell-Modus gelangen
- Auswahl (im Einstellmodus)
- gedrückt halten: Verlassen des Einstell-Modus

START/STOPP

- Display Zeitanzeige/Datumsanzeige
- Start/Stopp (im Stoppuhr- und Countdown-Modus)
- Alarm an/aus (Weckalarm-Modus)
- Einstellwerte erhöhen ↑ (im Einstellmodus)

RESET

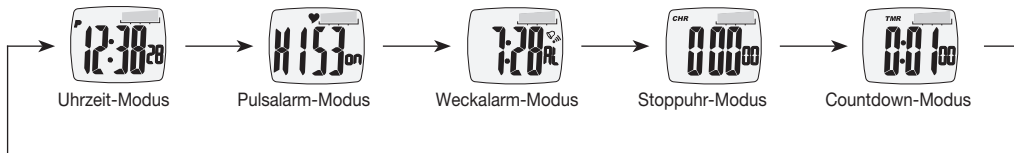
- Stundensignal an/aus (Weckalarm-Modus)
- Rückstellung Stoppuhr und Countdown
- Einstellwerte verringern ↓ (im Einstellmodus)

LIGHT

Display-Hintergrundbeleuchtung für ca. 3 Sekunden

6. Modus-Übersicht

Funktionsmodi



- Die einzelnen Funktionsmodi wählen Sie mit der Mode-Taste aus.

7. Uhrzeit-Modus

Uhrzeitanzeige und Datumsanzeige

- Drücken Sie die Start/Stopp-Taste, um zwischen Zeitanzeige und Datumsanzeige zu wechseln.
- Die Datumsanzeige wechselt nach 8 Sekunden automatisch zurück zur Zeitanzeige, wenn keine weitere Taste gedrückt wird.

- Bei 12-Stunden-Anzeige (siehe 6.) wird die zweite Tageshälfte durch ein „P“ im linken Displaybereich angezeigt.



Einstellen von Zeit und Datum

- Drücken Sie die MODE-Taste für 3 Sekunden, um in den Einstellmodus zu gelangen. Die Sekundenanzeige fängt an zu blinken. Sie können die Sekunden mit der Start/Stopp- oder der Reset-Taste auf null zurücksetzen.
- Wählen Sie mit der MODE-Taste die Daten (Minute, Stunde, Jahr, Monat, Datum), die Sie einstellen wollen.
- Sobald die Ziffern blinken, können Sie den Wert mit der Start/Stopp-Taste oder der Reset-Taste einstellen. Halten Sie die Taste gedrückt, gelangen Sie in den Schnelllaufmodus. Mit der MODE-Taste bestätigen Sie die Eingabe und gelangen in die nächste Einstellung.
- Wenn die Monat-Tag-Anzeige oder die Tag-Monats-Anzeige blinkt, können Sie mit der Start/Stopp- oder Reset-Taste zwischen europäischer Datumsanzeige – Tag-Monat (d-Symbol erscheint) oder amerikanischer Datumsanzeige – Monat-Tag (m-Symbol erscheint) auswählen.
- Wenn das 12- oder 24-Stunden-Symbol blinkt, können Sie mit der Start/Stopp- oder Reset-Taste zwischen der 12- oder 24-Stundenanzeige wählen.
- Wenn das Wort „Beep“ auf dem Display blinkt, können Sie mit der Start/Stopp- oder Reset-Taste zwischen Bestätigungston an (on) oder aus (off) wählen. Bei eingeschaltetem Bestätigungston ertönt bei jedem Tastendruck ein kurzer Piepton.
- Nachdem Sie alle Daten eingestellt haben, drücken Sie für 3 Sekunden die MODE-Taste zum Verlassen des Einstellmodus.
- Falls innerhalb von 60 Sekunden keine Taste im Einstellmodus gedrückt wird, kehrt die Pulsuhr automatisch zur Uhrzeitanzeige zurück.

8. Herzfrequenzmessung

- Befestigen Sie die Uhr an Ihrem Handgelenk.
- Legen Sie einen Finger auf den Sensor und halten Sie ihn mindestens 5 Sekunden gedrückt. Stellen Sie sicher, dass der Sensor auf der Rückseite des Gehäuses eng an der Haut anliegt. Zunächst wird „---“ angezeigt.
- Nach 5 bis 8 Sekunden wird die ermittelte Herzfrequenz angezeigt.
- Ist der Pulsalarm eingeschaltet, wird zusätzlich die relative Herzfrequenz angezeigt.
- Liegt die gemessene Herzfrequenz unterhalb der Pulsuntergrenze, wird dies durch ein „L“ angezeigt. Ein Wert oberhalb der Pulsobergrenze wird mit einem „H“ angezeigt.
- Sind zudem im Pulsalarm-Modus die durch Alter und Geschlecht vorgegebenen Pulsgrenzen nicht verändert worden, wird Ihnen Ihre Herzfrequenz im fitnessorientierten Leistungsbereich, von 65 % bis 85 % der maximalen Herzfrequenz, grafisch angezeigt.
- 5 Sekunden nach dem Loslassen der Taste kehrt die Pulsuhr in den zuletzt verwendeten Modus zurück.



Hinweise und Tipps

1. Die Herzfrequenzmessung ist in jedem Funktionsmodus möglich.
2. Ein Sensor ist auf der Rückseite des Uhregehäuses angebracht. Der Sensor muss einen ständigen und festen Kontakt mit der Haut herstellen.
3. Messen Sie Ihre Herzfrequenz nicht unter Wasser.
4. Reinigen Sie die Rückseite hin und wieder mit einem feuchten Tuch.
5. Verwenden Sie keine Hautcreme, wenn Sie die Pulsmessfunktion nutzen.
6. Reinigen Sie Ihre Haut und Finger mit Seife, um eine bessere Übertragung des Signals zu gewährleisten.
7. Bei sehr trockener oder dicker Haut kann es zu Übertragungsproblemen kommen.
8. Befeuchten Sie Ihre Fingerspitzen oder verwenden Sie eine Leitpaste.
9. Vermeiden Sie bei der Messung ein Verdrehen und Abwinkeln des Handgelenkes.

9. Alarmfunktion für die Herzfrequenz

Sie können eine Trainingszone mit oberer und unterer Trainingsherzfrequenz eingeben. Bei einer Pulsmessung erhalten Sie durch einen zweimaligen Piepton den Hinweis, dass Sie außerhalb der eingestellten Trainingszone sind, und

können Ihr Training entsprechend verstärken oder verlangsamen. Dies kann Ihnen helfen, definierte Trainingsziele besser zu erreichen.

9.1 Trainingsgrenzen einstellen

Dazu haben Sie zwei Möglichkeiten:

1. Geben Sie Ihr Alter und Geschlecht ein und der obere und untere Grenzwert für den fitnessorientierten Leistungsbe-
reich von 65% bis 85% der maximalen Herzfrequenz wird automatisch berechnet. Die grafische Balkendarstellung
aktiviert sich, wenn die vorgegebene Herzfrequenzen nicht verändert werden.

2. Bestimmen Sie die Herzfrequenzober- und -untergrenze gemäß den Informationen im Kapitel „Wissenswertes“ oder
fragen Sie Ihren Trainer oder Arzt. Werden die Herzfrequenzen selbst eingegeben, so ist die grafische Balkendar-
stellung nicht aktiv.

- Sie befinden sich im Pulsalarmmodus.
- Drücken Sie für 3 Sekunden die Mode-Taste, um in den Einstellmodus zu gelangen. Das Alter „Age“
beginnt zu blinken. Nun können Sie Ihr Alter mit der Start/Stopp-Taste und der Reset-Taste einstellen.
Halten Sie die Taste gedrückt, verändern sich die Werte im Schnelllauf. Bestätigen Sie mit der MODE-
Taste die Eingabe und Sie gelangen in die nächste Einstellung.
- Das Geschlecht beginnt zu blinken. Wählen Sie das Geschlecht „M“ (männlich) und „F“ (weiblich) mit
der Start/Stopp-Taste und der Reset-Taste. Bestätigen Sie mit MODE.



- Sie können nun den vorgegebenen Wert mit der MODE-Taste bestätigen oder die gewünschte Herzfre-
quenz mit der Start/Stopp-Taste und der Reset-Taste einstellen.



- Verfahren Sie mit dem unteren Grenzwert genauso.



- Nachdem Sie alle Daten eingestellt haben, drücken Sie für 3 Sekunden die Mode-Taste zum Verlassen
des Einstellmodus. Falls innerhalb von 60 Sekunden keine Taste im Einstellmodus gedrückt wird, kehrt die Pulsuhr
automatisch zur Uhrzeitanzeige zurück.

9.2 Pulsalarm aktivieren

- Wechseln Sie mit MODE in den Pulsalarmmodus.
- Wenn die Herzfrequenz-Alarmfunktion bereits aktiviert ist und nach der Angabe des Alters und Geschlecht, die berechneten Pulsgrenzen nicht verändert wurden, erscheinen abwechselnd alle 2 Sekunden

– die Trainingsobergrenze,



– die Trainingsuntergrenze und



– das Alter und Geschlecht.



Wenn die Pulsgrenzen direkt eingegeben wurden, wechselt die Anzeige nur zwischen Trainingsobergrenze und Trainingsuntergrenze.

- Wenn die Herzfrequenz-Alarmfunktion ausgeschaltet ist, erscheint „---“ und „oF“ auf dem Display.



- Drücken Sie die Start/Stopp-Taste, um die Herzfrequenz-Alarmfunktion an- oder auszuschalten.

Bei aktiviertem Pulsalarm kommt es bei der Herzfrequenzmessung zu folgenden Alarmmöglichkeiten:

- Herzfrequenz liegt innerhalb der eingestellten Trainingszone: Pulsmesser piept einmal.
- Herzfrequenz liegt oberhalb der eingestellten Trainingszone: Pulsmesser piept zweimal, „H“ sowie die erreichte Pulsfrequenz blinkt.

- Herzfrequenz liegt unterhalb der eingestellten Trainingszone:

Pulsmesser piept zweimal, „L“ sowie die erreichte Pulsfrequenz blinkt.

10. Weckalarm-Modus

- Das **Stundensignal** schalten Sie im Weckalarm-Modus mit der Reset-Taste an und aus. Ist das Stundensignal aktiviert, erscheint das Glockensymbol im Display und es ertönt ein Signalton zu jeder vollen Stunde.
- Den **Weckalarm** schalten Sie im Weckalarm-Modus mit der Start/Stopp-Taste an und aus. Ist der Weckalarm aktiviert erscheint ein Symbol und es ertönt der Alarm zur eingegebenen Zeit für 30 Sekunden. Drücken Sie eine beliebige Taste (außer Light), um den Alarm zu stoppen.



Alarmzeit einstellen

- Sie sind im Modus Weckalarm.
- Drücken Sie für 3 Sekunden die MODE-Taste, um in den Einstellmodus zu gelangen.
- Die Stundenanzeige beginnt zu blinken. Nun können Sie die Stunden mit der Start/Stopp-Taste und der Reset-Taste einstellen. Halten Sie die Taste gedrückt, gelangen Sie in den Schnellaufmodus.
- Mit der Mode-Taste bestätigen Sie die Eingabe und gelangen in die nächste Einstellung. Geben Sie die Minuten auf die gleiche Weise ein.
- Nachdem Sie alle Daten eingestellt haben, drücken Sie für 3 Sekunden die Mode-Taste zum Verlassen des Einstellmodus. Falls innerhalb von 60 Sekunden keine Taste im Einstellmodus gedrückt wird, kehrt die Pulsuhr automatisch zur Uhrzeitanzeige zurück.



11. Stoppuhr-Modus

- Sie befinden sich im Stoppuhr-Modus.
- Um die Stoppuhr zu starten, drücken Sie die Start/Stopp-Taste. Die Anzeige „CHR“ im Display beginnt zu blinken.
- Sie können die Stoppuhr jederzeit anhalten, indem Sie die Start/Stopp-Taste erneut drücken. Die abgelaufene Zeit wird angezeigt.
- Sie können die Zeitnahme jederzeit mit der Start/Stopp-Taste fortsetzen.
- Mit der Reset-Taste können Sie die Anzeige in gestoppten Zustand auf null zurückstellen.
- Die maximale Laufzeit beträgt 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden. Wird diese Zeit überschritten, beginnt der Zähler wieder bei 0 Stunden, 0 Minuten und 0 Sekunden.



12. Countdown-Modus

Einstellen der Countdown-Zeit

- Sie sind im Countdown-Modus.
- Drücken Sie für 3 Sekunden die MODE-Taste, um in den Einstellmodus zu gelangen. Die Stundenanzeige beginnt zu blinken. Nun können Sie die Stunden mit der Start/Stopp-Taste und der Reset-Taste einstellen.
- Mit der MODE-Taste bestätigen Sie die Eingabe. Geben Sie die Minuten und Sekunden auf die gleiche Weise ein. Die maximale Zeit beträgt 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden.



- Nachdem Sie alle Daten eingestellt haben, drücken Sie für 3 Sekunden die Mode-Taste zum Verlassen des Einstellmodus. Falls innerhalb von 60 Sekunden keine Taste im Einstellmodus gedrückt wird, kehrt die Pulsuhr automatisch zur Uhrzeitanzeige zurück.

Countdown-Modus nutzen

- Drücken Sie die Start/Stopp-Taste einmal, um den Countdown zu starten. Die Restzeit wird ständig auf dem Display angezeigt.
- Um den Countdown zu unterbrechen, drücken Sie die Start/ Stopp-Taste.
- Zum Zurückstellen des Countdowns auf die eingestellte Zeit drücken Sie in gestopptem Zustand die Reset-Taste.
- Sie können nun eine neue Zeit einstellen.
- In den letzten 5 Sekunden vor Ablauf der Abwärtszählung ertönt ein Signalton für jede verbleibende Sekunde. Ist null erreicht, ertönt der Signalton für 10 Sekunden.
- Drücken Sie eine beliebige Taste (außer Light), um den Signalton zu stoppen.

13. Fehlerbehebung

1. Trockene Haut

- Verwenden Sie eine Leitpaste oder befeuchten Sie Finger und Handgelenk.

2. Der Finger hat keinen festen Kontakt mit dem Sensor

- Der Finger (nicht nur die Fingerspitzen!) muss flach und fest auf dem Sensor liegen und die Uhr sicher am Handgelenk sitzen.

3. Haarige Arme

- Verwenden Sie eine Leitpaste auf dem Handgelenk.

4. Herzrhythmusstörungen

- Hier ist eine korrekte Pulsmessung sehr schwierig, unregelmäßige Messzeiten sind zu erwarten.

14. Batterie und Entsorgung

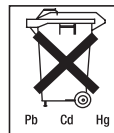
Im Lieferumfang ist eine Lithium-Batterie CR2025 enthalten und bereits eingelegt. Die Lebensdauer der Batterie beträgt ca. 18 Monate.

Die Batterie der Pulsuhr darf nur durch einen Fachmann (jede Uhrmacherwerkstätte) ausgetauscht werden. Ansonsten erlöschen Garantieansprüche.

Verbrauchte Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Entsorgen Sie diese über Ihren Elektrofachhändler oder Ihre örtliche Wertstoff-Sammelstelle. Dazu sind Sie gesetzlich verpflichtet.

Hinweis: Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei, Cd = Batterie enthält Cadmium, Hg = Batterie enthält Quecksilber.



Bitte entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik-Altgeräte-Verordnung 2002/96/EC-WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.



15. Garantie

Wir leisten 2 Jahre Garantie für Material- und Fabrikationsfehler des Produktes.

Die Garantie gilt nicht:

- im Falle von Schäden, die auf unsachgemäßer Bedienung beruhen
- für Verschleißteile
- für Leuchtmittel
- für Mängel, die dem Kunden bereits bei Kauf bekannt waren
- bei Eigenverschulden des Kunden.

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen.

Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 2 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Hans Dinslage GmbH, Riedlinger Str. 28, 88524 Uttenweiler, Germany, geltend zu machen. Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unseren eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten. Weitergehende Rechte werden dem Kunden (aufgrund der Garantie) nicht eingeräumt.

1. Important information

Before using for the first time, read these instructions thoroughly, keep them safely for future reference and also allow other users access to them.

IMPORTANT:

This heart rate monitor (without chest strap) allows you to monitor your heart rate and set a training zone with upper and lower limits according to your training objective. The heart beat is measured and displayed with ECG precision, without your having to wear a cumbersome chest strap. All you need do is attach the monitor to your wrist and touch the sensor on the face of the monitor with your finger or thumb. Your heart beat can be determined within seconds with ECG precision by finger sensor measurement on the arm, upper part of the body or other arm in relation to a sensor on the back of the heart rate monitor. This heart rate monitor is thus particularly suitable for persons who cannot or do not wish to wear a chest strap as well as for sports such as hiking or walking. Other features of this heart rate monitor include a time function, stopwatch, wake alarm and countdown timer.

2. Important information

- This heart rate monitor is only designed for private use and is not intended for medical purposes.
- Never expose the device to any extreme temperatures, vibrations or shocks.
- Clean the device with a soft, slightly damp cloth. Never use any abrasives or solvents!
- Always have the battery replaced at a specialist store (CR2025 3 V lithium battery).
- Used batteries do not belong in domestic waste. Please take them to the appropriate collection points or leave them at the retailer.
- Never try to repair the device yourself. In the event of any complaint, contact your dealer or the service address. Before making any complaint, always have the battery replaced first. The guarantee becomes null and void if the device is opened or handled incorrectly.
- Bear in mind that, with high-risk sports, use of a heart rate monitor constitutes an additional source of injury.

- This device should only be used for the purpose for which it was developed, in the way specified in the instructions for use. Any improper use may be dangerous. The manufacturer is not liable for any damage caused by improper or incorrect use.
- Before use, make sure that the device and accessories do not show any visible signs of damage. If in doubt, do not use it and contact your dealer or the customer service address indicated.
- This heart rate monitor is waterproof (50 m) and is thus suitable for swimming. You should not, however, press any button while swimming, i.e. you should also not measure your heart rate.
- Avoid contact with suncreams or similar products as these might damage the print or even the plastic parts.
- Please ask your trainer or doctor in charge about your own upper and lower heart rate values for training purposes, as well as how long and often you should exercise. This will allow you to achieve optimal results during training.
- **IMPORTANT:** Anyone with a cardio-circulatory disease or wearing a pacemaker should only use this heart rate monitor after consulting their doctor.

3. General information for training

This heart rate monitor serves to measure the human pulse. By means of various settings, you can support your individual training program and monitor your pulse. You should monitor your pulse during exercise because you should prevent your heart from excessive strain on the one hand and on the other in order to achieve the optimal training results. The table provides you with some information on the selection of your training zone. The maximum heart rate reduces with advancing age. Information on the training heart rate must therefore always be in relation to the maximum heart rate. The following rule of thumb is used for the identification of the maximum heart rate:

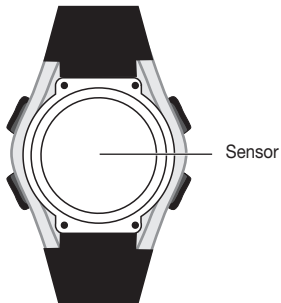
For men: **$220 - \text{age} = \text{maximum heart rate}$**

For women: **$226 - \text{age} = \text{maximum heart rate}$**

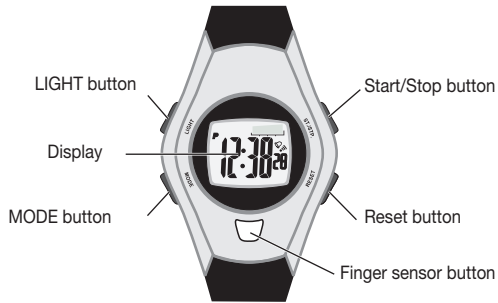
The following example is for a 40 year old male: $220 - 40 = 180$

	Heart/health programme	Fat burning zone	Fitness programme	Endurance training programme	Anaerobic training
Max. heart rate range	50–60 %	60–70 %	70–80 %	80–90 %	90–100 %
Effect	Strengthens the heart and the circulatory system.	The body burns the highest percentage of calories from fat. Strengthens the heart and the circulatory system, enhances fitness.	Improves the respiratory and circulatory system. Ideal to promote the basic endurance.	Improves speed maintenance and increases basic speed.	Overloads specific muscles. High injury risk for athletes at amateur level, risk related to the heart in case of disease.
Suitable for	Ideal for beginners	Weight control and loss	Athletes at amateur level	Ambitious athletes at amateur level, professional athletes	Only professional athletes
Training	Regenerative training		Fitness training	Endurance training	Fitness training addressing specific zones

4. Description of the monitor



Rear view of heart rate monitor



Front view of heart rate monitor

5. Button functions

MODE

- switches between individual modes
- held depressed: to switch to setting mode
- selection (in setting mode)
- held depressed: to exit setting mode

START/STOP

- time display/date display
- start/stop (in stopwatch and countdown mode)

- alarm on/off (wake alarm mode)
- to increase settings ↑ (in setting mode)

RESET

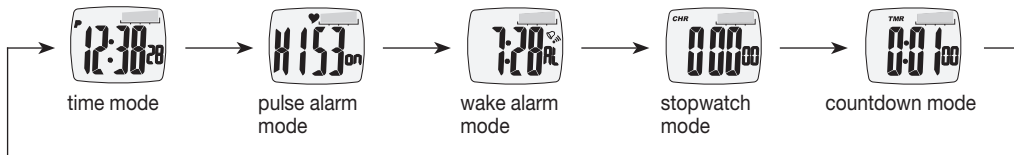
- hour signal on/off (wake alarm mode)
- to reset stopwatch and countdown
- to decrease settings ↓ (in setting mode)

LIGHT

Backlit display for approx. 3 seconds

6. Mode overview:

Function modes

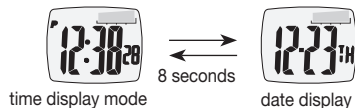


- Use the MODE button to select the individual function modes.

7. Time mode

Time and date display

- Press the START/STOP button to switch between time and date display.
- The date display automatically reverts to time display after 8 seconds if no other button is pressed.
- With the 12-hour display (see 6.), the second half of the day is indicated by a „P“ to the left of the display.



Setting the time and date

- Hold the MODE button down for 3 seconds to enter setting mode. The seconds display then starts to flash. You can zero the seconds readout using the Start/Stop button or the Reset button.
- Select the data that you want to set (minute, hour, year, month, date) using the MODE button.
- Once the numbers start to flash, you can set the value using the Start/Stop button or the Reset button. Hold the button depressed to enter fast mode. The MODE button allows you to confirm entries and advance to the next setting.
- When the month-day display or day-month display is flashing, you can use the Start/Stop or Reset buttons to switch between European date display (d symbol appears) and US date display where the month appears first (m symbol appears).
- When the 12 or 24 hour symbol is flashing, you can choose between 12 or 24 hour display using the Start/Stop or Reset buttons.
- When the word „Beep“ appears in the display, you can choose whether to have the confirmation tone (the „beep“) on or off using the Start/Stop or Reset buttons. If the confirmation tone is activated, a short beep sounds every time a button is pressed.
- Once all data has been set, hold the MODE button down for 3 seconds to exit setting mode.
- If no buttons are pressed in setting mode within 60 seconds, the heart rate monitor automatically reverts to time display.

8. Heart rate measurement

- Fasten the monitor to your wrist.
- Place one finger on the sensor and hold it down for at least 5 seconds. Make sure that the sensor at the back of the casing fits closely to the skin. At first, the display reads „---“.
- After 5 to 8 seconds, the heart rate reading is displayed.
- If the heart rate alarm is switched on, the relative heart rate is also displayed.
- If the measured heart rate is below the lower heart rate limit, this is indicated by an „L“. Any value above the upper heart rate limit is indicated by an „H“.
- If, in pulse alarm mode, pulse limits according to age and gender have also not changed, the measured heart rate in the fitness performance range (between 65 % and 85 % of the maximum heart rate) is displayed graphically.
- 5 seconds after releasing the button, the heart rate monitor returns to the previous mode.



Advice and tips

1. Heart rate measurement is possible in any function mode.
2. One sensor is fitted on the back of the monitor casing. The sensor has to have constant, firm contact with the skin.
3. Never measure heart rate under water.
4. Clean the back of the monitor occasionally using a damp cloth.
5. Never use any skin cream when using the heart rate monitoring feature.
6. Clean your skin and fingers with soap in order to ensure better signal transmission.
7. With very dry or thick skin, there may be transmission problems.
8. Moisten the tips of your fingers or use a conductive paste.
9. When measuring, avoid any twisting or bending your wrist.

9. Alarm function for heart rate

You can input a training zone with upper and lower training heart rates. When monitoring heart rate, two beeps indicate that you are outside the set training zone and that you can increase or reduce your training accordingly. This will help you to attain defined training objectives more efficiently.

9.1 Setting training limits

You have two ways of doing this:

1. Enter your age and gender and the upper and lower limits for the fitness performance range (between 65% and 85% of the maximum heart rate) is calculated automatically. The graphic bar display is active if the preset heart rate limits remain unchanged.
 2. Set the upper and lower heart rate limits according to the information in the section „What you need to know“ or ask your trainer or doctor. If you enter the heart rate limits yourself, the graphic representation is not active.
- You are in pulse alarm mode.
 - Hold the MODE button down for 3 seconds to enter setting mode. The „Age“ display starts flashing. Now you can set your age using the Start/Stop button and the Reset button. Hold the button depressed to change the numbers in fast mode. Confirm the entry with the MODE button. This takes you to the next setting.
 - The display starts flashing. Choose the gender M (male) or F (female) using the Start/Stop button and the Reset button. Confirm with MODE.
 - Now you can either confirm the specified value with the MODE button or set the required heart rate with the Start/Stop button and Reset button.
 - Do exactly the same with the lower limit value.
 - Once all data has been set, press the MODE button for 3 seconds to exit setting mode. If no buttons are pressed in setting mode within 60 seconds, the heart rate monitor automatically reverts to time display.



9.2 Activating pulse alarm

- Switch to pulse alarm mode with the MODE button.
- If the heart rate alarm function is already active and the calculated heart rate limits have not been altered after entering age and gender, the following parameters are consecutively displayed every 2 seconds

– upper training limit,



– lower training limit,



– age and gender.



If the heart rate limits have been entered directly, the display only switches between upper and lower training limits.

- If the heart rate alarm function is switched off, „---“ and „oF“ appears in the display.



- Press the START/STOP button to switch the heart rate alarm function on or off.

With the pulse alarm activated, the following alarms are possible during heart rate measurement:

- heart rate is within the set training zone: pulse monitor beeps once.
- heart rate is above the set training zone: pulse monitor beeps twice, „H“ and actual heart rate reading flashing.
- heart rate is below the set training zone: pulse monitor beeps twice, „L“ and actual heart rate reading flashing.

10. Wake alarm mode

- You can switch the **hourly signal** on and off in wake alarm mode using the reset button. If the hourly signal is activated, the bell symbol appears in the display and a signal sounds every full hour.
- You can switch the **wake alarm** on and off in wake alarm mode using the start/stop button. If the wake alarm is activated, a symbol appears and the alarm sounds at the given time for 30 seconds. Press any button (except the light button) to stop the alarm.



Setting alarm time

- You are in wake alarm mode.
- Hold the MODE button down for 3 seconds in order to enter setting mode.
- The hours display starts flashing. Now you can set the hours using the Start/Stop button and the Reset button. Hold the button depressed to enter fast mode.
- Press the MODE button to confirm input and advance to the next setting. Enter minutes in the same way.
- Once all data has been set, press the MODE button for 3 seconds to exit setting mode. If no button is pressed in setting mode within 60 seconds, the heart rate monitor automatically reverts to time display.



11. Stopwatch mode

- You are now in stopwatch mode.



- To start the stopwatch, press the start/stop button again. The letters „CHR“ in the display start flashing.



- To activate the stopwatch at any time, press the start/stop button again. The amount of time that has run is displayed.



- You can continue timing at any time with the Start/Stop button.
- Use the Reset button to zero the display once timing has stopped.
- Maximum timing period is 99 hours, 59 minutes and 59 seconds. If this time is exceeded, the counter starts again at 0 hours, 0 minutes and 0 seconds.

12. Countdown mode

Setting countdown time

- You are in the „Countdown“ menu.



- Hold the MODE button down for 3 seconds in order to enter setting mode. The hours display starts flashing. Now you can set the hours using the Start/Stop button and the Reset button.



- Confirm input using the MODE button. Enter minutes and seconds in the same way. The maximum time is 99 hours, 59 minutes and 59 seconds.



- Once all data has been set, press the MODE button for 3 seconds to exit setting mode. If no button is pressed in setting mode within 60 seconds, the heart rate monitor automatically reverts to time display.

Using countdown mode

- Press the START/STOP button once to start countdown. Remaining time is continuously shown in the display.
- To interrupt countdown, press the start/stop button again.
- To reset countdown to the set time, press the reset button while countdown has stopped.
- You can then enter a new time.
- In the last 5 seconds of the countdown, a signal sounds for each remaining second. When zero is reached, a signal sounds for 10 seconds.
- Press any button (except the light button) to stop the signal.

13. Troubleshooting

1. Dry skin

- Use a conductive paste or moisten fingers and wrist.

2. Fingers do not have any firm contact with the sensor

- Fingers (not just fingertips!) must lie flat and be firmly on the sensor, with the monitor sitting securely on the wrist.

3. Hairy arms

- Use a conductive paste on the wrist.

4. Cardiac arrhythmia

- Correct pulse measurement is very difficult here, irregular measurement times are to be expected.

14. Battery and disposal

A lithium battery is included in the scope of supply and has already been inserted. Battery life is approximately 18 months.

The battery for the heart rate monitor should only be replaced by a specialist (any watch repairs shop). Otherwise warranty claims become null and void.

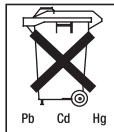
Used batteries should not be placed with household rubbish. Dispose of them through your specialist electrical sup-

plier or your local recycling point. You are legally obliged to do this.

Note: Batteries containing harmful substances are marked with the following letters:

Pb = Battery contains lead, Cd = Battery contains cadmium, Hg = Battery contains mercury.

Please dispose of the device in accordance with the directive 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any queries, please refer to the local authorities responsible for waste disposal.



FRANÇAIS

1. Remarques importantes

Lisez attentivement le mode d'emploi avant la première utilisation, conservez-le pour les usages ultérieurs et faites en sorte qu'il reste accessible aux autres utilisateurs.

ATTENTION

Ce cardiofréquencemètre sans ceinture pectorale vous permet de surveiller votre rythme cardiaque et de définir une zone d'entraînement, avec une valeur limite supérieure et une limite inférieure, en fonction de votre objectif d'entraînement. Le nombre de pulsations cardiaques est mesuré et affiché avec la précision d'un électrocardiogramme, sans avoir à porter de ceinture pectorale. Pour cela, il vous suffit de passer la montre à votre poignet et de toucher le capteur situé sur la montre avec un doigt (le pouce, par exemple). En réalisant une mesure depuis le capteur digital jusqu'au capteur situé sous la montre, en passant par le bras, le torse et l'autre bras, le cardiofréquencemètre détermine votre rythme cardiaque en quelques secondes, avec la précision d'un électrocardiogramme. Ce cardiofréquencemètre convient donc tout particulièrement pour les personnes qui ne veulent ou ne peuvent pas porter de ceinture pectorale et pour certains sports comme la marche ou la randonnée.

De plus, ce cardiofréquencemètre offre plusieurs fonctions : montre, chronomètre, réveil et compte à rebours.

2. Remarques importantes

- Ce cardiofréquencemètre est conçu pour une utilisation personnelle et ne doit pas être utilisé à des fins médicales.
- Il ne doit pas être exposé à des températures extrêmes, à des vibrations ou à des chocs.
- Nettoyez l'appareil avec un chiffon doux légèrement humecté. N'utilisez pas de détergents ou de produits abrasifs !
- Pour le changement des piles, adressez-vous à un magasin spécialisé (pile au lithium CR2025 3 V).
- Les piles usagées ne sont pas des ordures ménagères. Elles doivent être déposées dans un point de collecte ou dans un magasin.
- N'essayez pas de réparer la montre vous-même. Pour toute réclamation, adressez-vous à votre revendeur ou à votre service après-vente. Avant toute démarche, faites changer les piles. La garantie sera annulée en cas d'ouverture ou de manipulation inappropriée du cardiofréquencemètre.
- Pour les sports à risques, veuillez tenir compte du fait que le port de la montre pulsomètre peut représenter une source de blessure supplémentaire.
- Cet appareil ne doit être utilisé qu'à l'effet pour lequel il a été développé et tel qu'il l'est indiqué dans le mode d'emploi. Chaque utilisation inadéquate peut être dangereuse. Le fabricant ne répond pas des dommages engendrés par une mauvaise utilisation ou une utilisation inadéquate.
- Avant l'utilisation, assurez-vous que l'appareil et les accessoires ne présentent pas de dommages visibles. En cas de doute, ne l'utilisez pas et adressez-vous à votre commerçant ou à l'adresse du service après-vente indiquée.
- Ce cardiofréquencemètre est étanche (50 m) et peut donc être utilisé dans l'eau. Pendant que vous nagez, vous ne devez pas appuyer sur les boutons et vous ne pouvez donc pas prendre votre pouls.
- Evitez le contact avec les crèmes solaires ou tout autres produits semblables car ceux-ci pourraient endommager les impressions ou même les parties en plastique.
- Informez-vous auprès de votre entraîneur ou de votre médecin traitant pour savoir quelles sont vos données personnelles pour définir les fréquences cardiaques maximales et minimales d'entraînement ainsi que la durée et la fréquence de l'entraînement. C'est à cette condition que votre entraînement pourra vous apporter le maximum de résultats.
- ATTENTION : Les personnes souffrant de cardiopathies ou portant un stimulateur cardiaque ne devraient utiliser cette montre mesurant la fréquence cardiaque qu'après entretien avec leur médecin.

3. Generalites a propos de l'entrainement

Ce cardiofréquencemètre permet de mesurer les pulsations cardiaques chez l'Homme. Ses divers modes de réglage vous permettent d'établir un programme d'entraînement parfaitement adapté à vos besoins tout en gardant un oeil sur votre fréquence cardiaque. Dans ce type d'activité, il est impératif de contrôler les battements cardiaques, d'une part afin de protéger votre coeur de tout effort excessif et d'autre part en vue d'optimiser le bénéfice de ce programme d'entraînement. Le tableau vous présente quelques conseils quant au choix de votre plage d'entraînement. La fréquence cardiaque maximale diminuant avec l'âge, il est important que les battements du coeur recensés au cours de l'entraînement soient en adéquation avec celle-ci. Pour déterminer votre fréquence cardiaque maximale, la règle générale est la suivante :

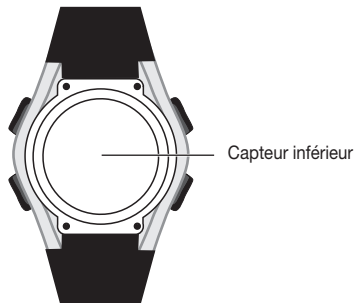
Pour les hommes : $220 - \text{âge} = \text{fréquence cardiaque maximale}$

Pour les femmes : $226 - \text{âge} = \text{fréquence cardiaque maximale}$

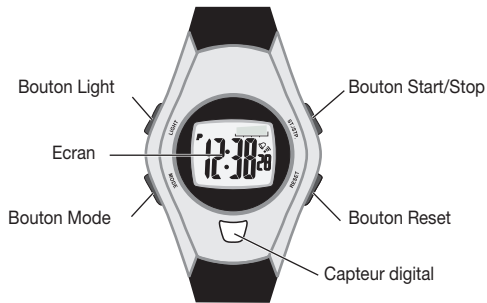
L'exemple suivant s'applique à un homme de 40 ans : $220 - 40 = 180$

	Zone de santé cardiaque	Zone de combustion des graisses	Zone de mise en forme	Zone d'entraînement en endurance	Entraînement anaérobie
Proportion de fréquence cardiaque max.	50–60 %	60–70 %	70–80 %	80–90 %	90–100 %
Effet recherché	Renforcement du système cardiovasculaire.	En pourcentage, le corps brûle surtout des graisses. Stimule le système cardiovasculaire, améliore la forme physique.	Favorise la respiration et de la circulation du sang. Optimal pour augmenter l'endurance de base.	Améliore la résistance au rythme et augmente la vitesse de base.	Sollicite la musculature de manière ciblée et importante. Risque élevé de blessures pour les sportifs amateurs, en cas de maladies : Danger pour le coeur.
Adapté à ?	Idéal pour les débutants	Contrôle et perte de poids	Sportifs amateurs	Sportifs amateurs ambitieux, athlètes de compétition	Réservé aux sportifs de compétition
Entraînement	Entraînement de régénération		Entraînement de mise en forme	Entraînement à l'endurance	Entraînement de zone à développer

4. Description de la montre



Vue arrière du cardiofréquencemètre



Vue avant du cardiofréquencemètre

5. Fonction des boutons

MODE

- Changement de mode
- Maintenu appuyé : passage en mode Réglage
- Configuration (en mode Réglage)
- Maintenu appuyé : sortie du mode Réglage

START/STOP

- Ecran date / heure
- Marche/arrêt (en mode Chronomètre et Mode Compte)
- Activation / désactivation de l'alarme (mode Réveil)
- Augmentation des valeurs de réglage ↑ (en mode Réglage)

RESET

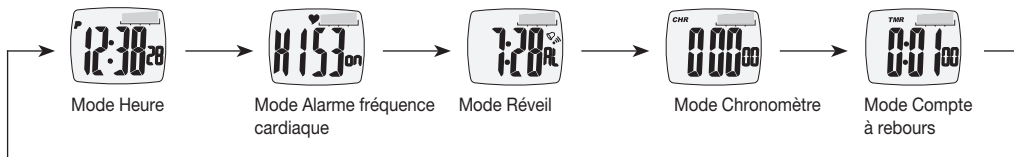
- Activation / désactivation du signal des heures (Mode Réveil)
- Remise à zéro du chronomètre et du Compte à rebours
- Diminution des valeurs de réglage ↓ (en mode Réglage)

LIGHT

Rétroéclairage de l'écran pendant environ 3 secondes

6. Aperçu des modes

Modes de fonctionnement

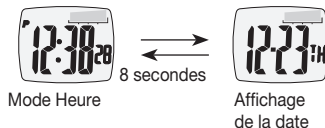


- Pour sélectionner le mode de fonctionnement voulu, appuyez sur le bouton Mode.

7. Mode Heure

Affichage de l'heure et de la date

- Appuyez sur le bouton Start/Stop pour passer de l'affichage de l'heure à celui de la date.
- Si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant 8 secondes, l'écran affichera de nouveau automatiquement l'heure.



- Après midi (voir figure 6.), les heures s'affichent avec un « P » dans la partie gauche de l'écran.

Réglage de l'heure et de la date

- Appuyez sur le bouton MODE pendant 3 secondes pour accéder au mode Réglage. Les chiffres des secondes se mettent à clignoter. Il est possible de remettre à zéro les secondes avec le bouton Start/Stop ou avec le bouton Reset.
- Grâce au bouton MODE, choisissez les données (minutes, heures, année, mois, date) que vous voulez régler.
- Une fois que les chiffres clignotent, vous pouvez les modifier avec le bouton Start/Stop ou Reset. Maintenez le bouton enfoncé pour faire défiler rapidement les chiffres. Avec le bouton MODE, validez les chiffres saisis et passez au réglage suivant.
- Lorsque l'écran mois/jour ou jour/mois clignote, vous pouvez sélectionner l'affichage européen jour/mois (symbole d) ou l'affichage américain mois/jour (symbole m) avec le bouton Start/Stop ou Reset.
- Lorsque le symbole 12 heures ou 24 heures clignote, vous pouvez choisir un affichage de 12 ou 24 heures à l'aide du bouton Start/Stop ou Reset.
- Lorsque le mot « beep » clignote à l'écran, vous pouvez activer (on) ou désactiver (off) le bip de validation à l'aide du bouton Start/Stop ou Reset. Lorsque le bip de validation est activé, il se déclenche brièvement chaque fois que l'on appuie sur un bouton.
- Une fois tous les paramètres réglés, appuyez pendant 3 secondes sur le bouton MODE pour quitter le mode Réglage.
- Si, en mode Réglage, vous n'appuyez sur aucune touche pendant 60 secondes, le cardiofréquencemètre affichera de nouveau automatiquement l'heure.

8. Mesure de la fréquence cardiaque

- Passez la montre à votre poignet.
- Placez un doigt sur le capteur pendant au moins 5 secondes. Vérifiez que le capteur situé à l'arrière de la montre est bien en contact avec la peau. L'indication « --- » s'affiche à l'écran.
- La fréquence cardiaque mesurée s'affiche après 5 à 8 secondes.
- Lorsque l'Alarme fréquence cardiaque est activée, la fréquence cardiaque de référence s'affiche également.
- Si la fréquence cardiaque mesurée se situe en dessous de la limite de pouls inférieure, un « L » s'affiche. Une fréquence cardiaque dépassant la limite de pouls supérieure entraînera quant à elle l'apparition du symbole « H ».
- Par ailleurs, en mode Alarme fréquence cardiaque, si les limites de pouls prédéfinies en fonction de l'âge et du sexe ne sont pas modifiées, la fréquence cardiaque mesurée dans la fourchette de performances (entre 65 et 85 % de la fréquence cardiaque maximale) apparaît à l'écran sous forme de représentation graphique.
- 5 secondes après avoir relâché le bouton, le cardiofréquencemètre revient automatiquement au dernier mode utilisé.



Conseils et astuces

1. La mesure de la fréquence cardiaque est possible dans tous les modes.
2. Un capteur se trouve à l'arrière du boîtier de la montre. Ce capteur doit être en contact direct et permanent avec la peau.
3. Ne prenez pas votre pouls dans l'eau.
4. Nettoyez la partie arrière de la montre à l'aide d'un chiffon humide.
5. Ne passez pas de crème sur votre peau avant d'utiliser la fonction de mesure des pulsations.
6. Nettoyez votre peau et vos doigts avec du savon pour faciliter le passage du signal.
7. Si votre peau est trop sèche ou trop épaisse, des problèmes peuvent se poser au niveau de la transmission du signal.
8. Humectez le bout de vos doigts ou utilisez une pâte conductrice.
9. Évitez de tourner ou de plier votre poignet pendant la prise de pouls.

9. Fonction Alarme fréquence cardiaque

Vous pouvez définir une zone d'entraînement, avec une fréquence cardiaque d'entraînement supérieure et inférieure. Lors d'une prise de pouls, le bip sonne deux fois lorsque vous vous situez en dehors de la zone d'entraînement prédéfinie, pour vous indiquer que vous pouvez accélérer ou ralentir votre rythme d'entraînement. Cette fonction vous aide à atteindre vos objectifs d'entraînement.

9.1 Programmer des limites d'entraînement

Vous pouvez procéder de deux manières différentes :

1. Saisissez votre âge et votre sexe : les limites inférieure et supérieure de votre fourchette de performances (entre 65 et 85% de la fréquence cardiaque maximale) sont alors automatiquement calculées. Le graphique en barres s'active lorsque les limites indiquées pour la fréquence cardiaque ne sont pas modifiées.
 2. Déterminez les limites supérieure et inférieure de fréquence cardiaque en vous aidant du chapitre « Informations utiles » ou en demandant conseil à votre entraîneur / médecin. Si vous entrez vous-même les limites de fréquence cardiaque, le graphique en barres sera désactivé.
- Vous êtes en mode Alarme fréquence cardiaque.
 - Appuyez pendant 3 secondes sur le bouton Mode pour passer en mode Réglage. L'indication « Age » (âge) se met à clignoter. Vous pouvez à présent régler l'âge à l'aide des boutons Start/Stop et Reset. Maintenez le bouton enfoncé pour faire défiler les chiffres rapidement. Avec le bouton MODE, validez l'âge saisi et passez au réglage suivant.
 - L'indication (sexe) se met à clignoter. Vous pouvez maintenant régler le sexe sur « M » (Masculin) ou « F » (Féminin) à l'aide des boutons Start/Stop et Reset. Validez avec le bouton MODE.
 - Vous pouvez à présent valider les valeurs prédéfinies avec le bouton MODE ou régler la fréquence cardiaque voulue à l'aide des boutons Start/Stop et Reset.
 - Procédez de la même manière pour la limite inférieure.



- Une fois tous les paramètres réglés, appuyez pendant 3 secondes sur le bouton Mode pour quitter le mode Réglage. Si, en mode Réglage, vous n'appuyez sur aucune touche pendant 60 secondes, le cardiofréquencemètre affichera de nouveau automatiquement l'heure.

9.2 Activer l'Alarme fréquence cardiaque

- Utilisez le bouton MODE pour passer en mode Alarme fréquence cardiaque.
- Lorsque la fonction Alarme fréquence cardiaque est déjà activée et que, après avoir entré l'âge et le sexe, les limites de pouls ne sont pas modifiées, les informations suivantes s'affichent successivement pendant 2 secondes :

– Limite supérieure d'entraînement,



– Limite inférieure d'entraînement,



– Âge et sexe.



Lorsque les limites de pouls ont été entrées directement, l'écran n'affiche successivement que la limite supérieure et la limite inférieure d'entraînement.

- Lorsque la fonction Alarme fréquence cardiaque est désactivée, les messages « --- » et « oF » s'affichent à l'écran.
- Appuyez sur le bouton Start/Stop pour activer ou désactiver la fonction Alarme fréquence cardiaque.



En mode Alarme fréquence cardiaque, les alarmes suivantes peuvent se déclencher au cours de la mesure du rythme cardiaque :

- Si la fréquence cardiaque est dans les limites de la zone d'entraînement prédéfinie :
La montre émet un seul bip.
- Si la fréquence cardiaque se situe au-dessus des limites de la zone d'entraînement prédéfinie :
La montre émet deux bips. Le symbole « H » et la fréquence cardiaque mesurée clignotent à l'écran.
- Si la fréquence cardiaque se situe en dessous des limites de la zone d'entraînement prédéfinie :
La montre émet deux bips. Le symbole « L » et la fréquence cardiaque mesurée clignotent à l'écran.

10. Mode Réveil

- Dans le mode Réveil, le **signal des heures** peut être activé ou désactivé à l'aide du bouton Reset. Lorsque le signal des heures est activé, le symbole d'une cloche apparaît à l'écran et une sonnerie se déclenche au début de chaque heure.
- Dans le mode Réveil, le **réveil** peut être activé ou désactivé à l'aide du bouton Start/Stop. Lorsque le réveil est activé, un symbole apparaît et l'alarme se déclenche à l'heure voulue (elle sonne pendant 30 secondes). Appuyez sur n'importe quel bouton (sauf le bouton Light), pour arrêter l'alarme.



Régler l'heure de déclenchement de l'alarme

- Vous êtes en mode Réveil.
- Appuyez pendant 3 secondes sur le bouton MODE pour passer en mode Réglage.
- L'affichage des heures commence à clignoter. Vous pouvez à présent régler l'heure à l'aide des boutons Start/Stop et Reset. Maintenez le bouton enfoncé pour faire défiler rapidement les heures.
- Avec le bouton Mode, validez les chiffres entrés et passez au réglage suivant. De la même manière, réglez les minutes.



- Une fois tous les paramètres réglés, appuyez pendant 3 secondes sur le bouton Mode pour quitter le mode Réglage. Si, en mode Réglage, vous n'appuyez sur aucune touche pendant 60 secondes, le cardiofréquencemètre affichera de nouveau automatiquement l'heure.

11. Mode Chronomètre

- Vous êtes en mode Chronomètre.



- Pour démarrer le chronomètre, appuyez sur le bouton Start/Stop. L'indication « CHR » se met à clignoter à l'écran.



- Vous pouvez arrêter le chronomètre à tout moment en appuyant à nouveau sur le bouton Start/Stop. Le temps écoulé s'affiche alors.
- Vous pouvez ensuite redémarrer le chronomètre à l'aide du bouton Start/Stop.
- Pour arrêter et remettre à zéro le chronomètre, il faut appuyer sur le bouton Reset.
- La durée maximale pour le chronomètre est de 99 heures, 59 minutes et 59 secondes. Au-delà de cette durée, le compteur recommencera à 0 heure, 0 minute et 0 seconde.



12. Mode Compte à rebours

Réglage de la durée du compte à rebours :

- Vous êtes en mode Compte à rebours.



- Appuyez pendant 3 secondes sur le bouton MODE pour passer en mode Réglage. L'affichage des heures commence à clignoter. Vous pouvez à présent régler l'heure à l'aide des boutons Start/Stop et Reset.



- Validez le réglage à l'aide du bouton MODE. De la même manière, réglez les minutes et les secondes. La durée maximale pour le compte à rebours est de 99 heures, 59 minutes et 59 secondes.



- Une fois tous les paramètres réglés, appuyez pendant 3 secondes sur le bouton Mode pour quitter le mode Réglage. Si, en mode Réglage, vous n'appuyez sur aucune touche pendant 60 secondes, le cardiofréquencemètre affichera de nouveau automatiquement l'heure.

Utiliser le mode Compte à rebours

- Appuyez sur le bouton Start/Stop une fois pour lancer le compte à rebours. Le temps restant s'affiche en continu à l'écran.
- Pour interrompre le compte à rebours, appuyez sur le bouton Start/Stop.
- Pour remettre le compte à rebours sur la durée paramétrée, appuyez sur le bouton Reset après avoir interrompu le compte à rebours.
- Vous pouvez alors définir une nouvelle durée.
- Lors des 5 dernières secondes du compte à rebours, une sonnerie se déclenche toutes les secondes. Une fois le compte à rebours terminé, la sonnerie sonne pendant 10 secondes.
- Vous pouvez appuyer sur n'importe quel bouton (sauf le bouton Light) pour arrêter cette sonnerie.

13. En cas de problème

1. Peau trop sèche

- Utilisez une pâte conductrice ou mouillez vos doigts et votre poignet.

2. Le doigt n'est pas bien en contact avec le capteur

- Les doigts (et pas seulement le bout des doigts !) doivent être bien au contact du capteur et la montre doit être correctement fixée sur le poignet.

3. Pilosité importante

- Utilisez une pâte conductrice au niveau du poignet.

4. Arythmie

- Dans ce cas, il est difficile d'obtenir une mesure correcte du pouls, les mesures réalisées étant irrégulières.

14. Pile et élimination des piles usagées

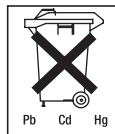
Une pile au lithium CR2025 est fournie et déjà installée dans la montre. La durée de vie de cette pile est d'environ 18 mois.

La montre doit impérativement être confiée à un spécialiste (horloger) pour le remplacement de la pile. Si cette exigence n'est pas respectée, la garantie sera annulée.

Ne pas jeter les piles usagers dans les ordures ménagères. Débarrassez-vous en chez votre commerçant spécialisé d'appareils électriques ou votre lieu de ramassage des matériaux recyclables local. Vous y êtes légalement obligés.

Indication : Vous trouverez ces caractères sur les piles contenant des toxiques :

Pb = Pile contenant du plomb. Cd = Pile contenant du cadmium. Hg = Pile contenant du mercure.



Veillez éliminer l'appareil suivant la directive relative aux vieux appareils électriques et électroniques 2002/96/CE – WEEE (Déchets des équipements électriques et électroniques). Pour toute question, veuillez vous adresser aux autorités de la commune compétentes pour le traitement des déchets.



ESPAÑOL

1. Indicaciones de importancia

Léase primero el presente manual de instrucción antes de usarlo por vez primera; guárdelo bien para su uso ulterior y póngalo también a disposición de otros usuarios.

ATENCIÓN:

Mediante este pulsómetro sin correa pectoral puede Vd. controlar su frecuencia cardíaca y ajustar una zona de entrenamiento con un valor límite superior y uno inferior, conforme a la meta de su entrenamiento. Los latidos del corazón se cuentan y visualizan con la exactitud de un ECG, sin que Vd. tenga que llevar una molesta correa pectoral. Para este efecto coloque Vd. el pulsómetro en su muñeca y luego toque con el pulgar u otro dedo el sensor que se encuentra en el lado frontal del pulsómetro. A través de la medición desde el sensor para el dedo, pasando por el brazo, por el tórax

y por el otro brazo hacia el lado trasero del pulsómetro, es posible determinar en pocos segundos los latidos de su corazón, con la exactitud de un ECG. Por lo tanto, este pulsómetro es adecuado especialmente para personas que no pueden o no desean llevar una correa pectoral y para deportes tales como caminar y marchar. Además, este pulsómetro dispone de las funciones reloj, cronómetro, alarma de despertador y contador regresivo de tiempo.

2. Indicaciones importantes

- Este pulsómetro está destinado exclusivamente para la aplicación personal propia y no para el uso médico.
- No exponga el aparato a temperaturas, vibraciones ni sacudidas extremas.
- Limpie el aparato con un paño suave, ligeramente humedecido. ¡No utilice agentes abrasivos ni diluyentes!
- Sírvase llevar el pulsómetro a un negocio especializado para cambiar la pila (pila de litio de 3 V, tipo CR2025).
- Las pilas gastadas no deben ser desechadas en la basura doméstica. Sírvase llevarlas a los puntos de recogida previstos para este efecto o a los negocios correspondientes.
- No trate Vd. mismo de reparar el aparato. En casos de reclamación, sírvase dirigirse a su vendedor o a nuestro servicio. Antes de presentar la reclamación, sírvase cambiar la pila. La garantía caducará, si el aparato se abre o se trata de forma incorrecta.
- Observe que en deportes peligrosos la utilización del reloj pulsómetro representa un peligro adicional.
- Este equipo deberá utilizarse únicamente para la finalidad, para la que fue desarrollado y tal como viene descrito en el manual de instrucciones. Cualquier uso indebido puede ser peligroso. El fabricante no se hace responsable de daños a causa de un uso inadecuado o bien incorrecto.
- Antes de usarlo deberá controlarse que el equipo y el accesorio no presenten ningún daño. En caso de una duda, no lo use y diríjase a su comerciante o al servicio de posventa indicado.
- Este pulsómetro es hermético al agua (50 m) y, por lo tanto, es apto para nadar. Sin embargo, mientras está nadando, Vd. no debe pulsar los botones; es decir, no podrá medir el pulso.
- Evite el contacto con cremas antisolares o productos parecido, ya que éstos pueden deteriorar lo impreso o hasta piezas de plástico.
- Sírvase consultar a su entrenador o al médico que lleva a cabo su tratamiento para informarse acerca de sus propios valores relativos a la frecuencia cardíaca superior e inferior del entrenamiento así como la duración y frecuencia del entrenamiento. De esta manera puede usted obtener resultados óptimos durante el entrenamiento.

- ATENCIÓN: Personas con enfermedades cardiocirculatorias o marcapasos deberán consultado un médico antes de utilizar este reloj pulsómetro.

3. Informaciones generales sobre el entrenamiento

Este pulsómetro se usa para registrar el pulso humano. Gracias a sus diferentes posibilidades de ajuste, puede utilizarlo para apoyar su programa individual de entrenamiento y, al mismo tiempo, controlar el pulso. Recuerde controlar su pulso durante el entrenamiento pues, por una parte, podrá proteger su corazón contra sobrecargas (lo cual es aconsejable) y, por otra parte, podrá obtener un efecto óptimo con su entrenamiento. La tabla le proporciona algunas indicaciones sobre cómo seleccionar su zona de entrenamiento. La frecuencia cardíaca máxima se reduce a medida que avanza la edad.

Por lo tanto, los datos relativos al pulso del entrenamiento dependerán siempre de la frecuencia cardíaca máxima. La frecuencia cardíaca máxima se calcula a partir de la siguiente fórmula:

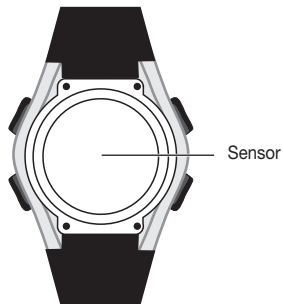
Para hombres: $220 - \text{Edad} = \text{frecuencia cardíaca máxima}$

Para mujeres: $226 - \text{Edad} = \text{frecuencia cardíaca máxima}$

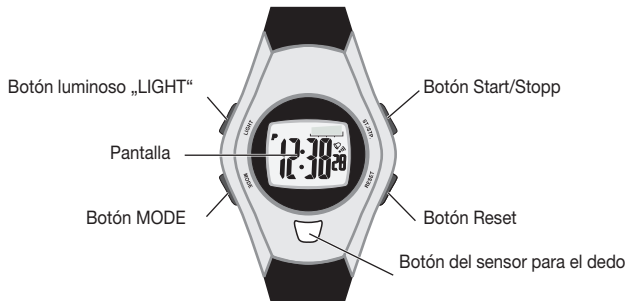
El ejemplo siguiente es válido para una persona masculina de 40 años: $220 - 40 = 180$

	Zona de salud cardíaca	Zona de combustión de grasas	Zona de buena forma física	Sector de resistencia de fuerza	Entrenamiento anaerobio
Porcentaje de frecuencia cardíaca máxima	50–60 %	60–70 %	70–80 %	80–90 %	90–100 %
Efecto	Fortalecimiento del sistema cardiovascular	La mayor parte de las calorías que quema el cuerpo está formada por grasas. Entrena el sistema cardiovascular, mejora la forma física.	Mejora la respiración y la circulación. Ideal para aumentar la resistencia básica.	Mejora la constancia en el ritmo y aumenta la velocidad.	Sobrecarga la musculatura de forma selectiva. Los deportistas aficionados pueden correr un gran riesgo si padecen una enfermedad: Peligro para el corazón.
¿Apropiado para quién?	Ideal para principiantes	Control y reducción del peso	Deportistas aficionados	Deportistas aficionados, deportistas de competición	Sólo deportistas de competición
Entrenamiento	Entrenamiento regenerador		Entrenamiento para una buena forma física	Entrenamiento de resistencia de fuerza	Entrenamiento del área de desarrollo

4. Descripción del pulsómetro



Vista posterior del pulsómetro



Vista frontal del pulsómetro

5. Funciones de los botones

MODE

- Cambia entre los diferentes modos
- mantener pulsado: acceder al modo de ajuste
- Selección (en modo de ajuste)
- mantener pulsado: abandonar el modo de ajuste

START/STOP

- Visualización de la hora y fecha
- Start/Stop (en modo de cronómetro y de contador regresivo de tiempo)
- Conexión/desconexión de alarma (modo de alarma de despertador)
- Aumentar el valor ajustado ↑ (en modo de ajuste)

RESET

- Conexión/desconexión de señal horaria (Modo de alarma de despertador)
- Reposición del cronómetro y del contador regresivo de tiempo
- Reducir el valor ajustado ↓ (en modo de ajuste)

LIGHT

Iluminación del fondo de la pantalla durante 3 segundos aproximadamente

6. Resumen de modos

Modos de función

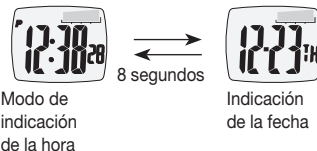


- Para seleccionar cada uno de los modos de función use Vd. el botón MODE.

7. Modo de indicación de la hora

Indicación de la hora y de la fecha

- Pulse Vd. el botón Start/Stopp para cambiar entre la indicación de la hora y de la fecha.
- La indicación de la fecha retorna automáticamente a la indicación de la hora después de 8 segundos, si no se ha pulsado botón alguno.



- Si la indicación es en modo de 12 horas (véase 6.), después de mediodía aparecerá una „P“ en la parte izquierda de la pantalla.

Ajustar la hora y la fecha

- Pulse el botón MODE durante 3 segundos, para acceder al modo de ajuste. La indicación de los segundos comienza a parpadear. Con el botón Start/Stopp o con el botón Reset puede Vd. reposicionar ahora a cero los segundos.
- Con el botón MODE seleccione los datos (minutos, horas, año, mes, fecha) que desea ajustar.
- Tan pronto como comiencen a parpadear las cifras, podrá ajustar el valor con el botón Start/Stopp o con el botón Reset. Si mantiene pulsado el botón, accederá al modo de ajuste rápido. Con el botón MODE confirma Vd. el valor ingresado y accede al ajuste siguiente.
- Cuando comienza a parpadear la indicación Mes-Día o la indicación Día-Mes, puede Vd. accionar el botón Start/Stopp o el botón Reset, para seleccionar el modo europeo de indicación Día-Mes (aparece el símbolo d) o el modo americano de indicación Mes-Día (aparece el símbolo m).
- Cuando comienza a parpadear el símbolo de 12 horas o de 24 horas, puede Vd. seleccionar la indicación en el modo de 12 horas o de 24 horas, accionando el botón Start/Stopp o el botón Reset.
- Cuando la palabra „Beep“ comienza a parpadear en la pantalla, puede Vd. seleccionar entre conectar (on) o desconectar (off) el tono de confirmación, accionando el botón Start/Stopp o el botón Reset. Si está conectado el tono de confirmación, se escuchará un breve pitido cada vez que se pulsa un botón.
- Una vez ajustados todos los datos, mantenga pulsado durante 3 segundos el botón MODE, para abandonar el modo de ajuste.
- Si en el modo de ajuste no se pulsa botón alguno durante 60 segundos, el pulsómetro retorna automáticamente a la indicación de la hora.

8. Medición de la frecuencia cardíaca

- Fije el pulsómetro a su muñeca.
- Coloque un dedo sobre el sensor y manténgalo presionado por lo menos 5 segundos. Asegúrese que el sensor en el lado trasero de la carcasa esté bien apoyado sobre la piel. En primer lugar se visualiza „---“.
- Después de 5 a 8 segundos se visualizará la frecuencia cardíaca medida.
- Si la alarma del pulso está conectada, se visualiza adicionalmente la frecuencia cardíaca relativa.
- Si la frecuencia cardíaca medida se encuentra bajo el límite inferior del pulso, se visualiza una „L“. Si el valor se encuentra sobre el límite superior del pulso, se visualiza una „H“.
- Además, si en el modo de alarma de pulso no se han modificado los límites de pulso especificados conforme a la edad y sexo, se visualizará gráficamente la frecuencia cardíaca medida en la zona de rendimiento de deporte de 65 % hasta 85 % de la frecuencia cardíaca máxima.
- El pulsómetro retorna al modo utilizado en último lugar, 5 segundos después de soltar el botón.



Instrucciones y consejos

1. La medición de la frecuencia cardíaca es posible en cualquier modo de función.
2. Un sensor está instalado en el lado trasero de la caja del pulsómetro. El sensor debe tener un contacto permanente y firme con la piel.
3. No mida la frecuencia cardíaca bajo agua.
4. Limpie de vez en cuando el lado trasero con un paño húmedo.
5. No use crema para las manos, si desea utilizar la función de medición del pulso.
6. Limpie su piel y sus dedos con jabón, para asegurar una mejor transmisión de la señal.
7. Si la piel está muy seca o si es demasiado gruesa, puede haber problemas de transmisión.
8. Humedezca la punta de sus dedos o aplique una pasta conductora.
9. Evite girar y doblar la muñeca durante la medición.

9. Función de alarma para la frecuencia cardíaca

Vd. puede ajustar una zona de entrenamiento con una frecuencia cardíaca superior e inferior de entrenamiento. Durante la medición del pulso Vd. escuchará un pitido doble indicando que se encuentra fuera de

la zona ajustada de entrenamiento, de manera que Vd. podrá aumentar o reducir la intensidad de su entrenamiento. Esto puede ayudar a Vd. a alcanzar más fácilmente las metas definidas para el entrenamiento.

9.1 Ajustar límites de entrenamiento

Para este efecto existen dos posibilidades:

- Entre Vd. su edad y sexo y luego se calculará automáticamente el límite superior e inferior para la zona de rendimiento de deporte de 65 % hasta 85 % de la frecuencia cardíaca máxima. La visualización gráfica se activa si los límites de la frecuencia cardíaca predeterminados no se modifican.
 - Defina Vd. el límite superior e inferior para la frecuencia cardíaca de acuerdo con las informaciones dadas en el capítulo „Temas interesantes“ o consulte a su entrenador o médico. Si se introducen los límites de la frecuencia cardíaca, la visualización gráfica no se activa.
 - Vd. se encuentra en el modo de alarma del pulso.
 - Pulse durante 3 segundos el botón MODE, para acceder al modo de ajuste. Ahora comienza a parpadear la edad „Age“. A continuación puede Vd. ajustar su edad con el botón Start/Stopp y el botón Reset. Si mantiene pulsado el botón, los valores varían en el modo de ajuste rápido. Una vez confirmado el valor ingresado con el botón MODE, accede Vd. al ajuste siguiente.
 - Ahora comienza a parpadear el sexo. Seleccione el sexo „M“ (masculino) y „F“ (femenino) con el botón Start/Stop y con el botón Reset. Confirme con MODE.
 - Ahora puede confirmar el valor especificado mediante el botón MODE o bien ajustar la frecuencia cardíaca deseada mediante el botón Start/Stop y el botón Reset.
- Para ajustar el valor límite inferior proceda de la misma manera.
 - Una vez ajustados todos los datos, mantenga pulsado durante 3 segundos el botón MODE, para abandonar el modo de ajuste. Si en el modo de ajuste no se pulsa botón alguno durante 60 segundos, el pulsómetro retorna automáticamente a la indicación de la hora.



9.2 Activar la alarma del pulso

- Acceda al modo de alarma del pulso mediante el botón MODE.
- Si ya está activada la función de alarma de la frecuencia cardíaca y después de especificar la edad y sexo no se modificaron los límites de pulso calculados, se visualizará alternadamente cada 2 segundos

– el límite superior de entrenamiento,



– el límite inferior de entrenamiento y



– la edad y sexo.



Si se entró directamente los límites del pulso, la indicación cambia solamente entre el límite superior y el límite inferior del entrenamiento.

- Si está desconectada la función de alarma de la frecuencia cardíaca, aparecerá „---“ y „oF“ en la pantalla.
- Pulse el botón Start/Stop, para conectar o desconectar la función de alarma de la frecuencia cardíaca.



Si la alarma del pulso está activada, existen las siguientes posibilidades de alarma para la medición de la frecuencia cardíaca:

- La frecuencia cardíaca se encuentra dentro de la zona de entrenamiento ajustada: el pulsómetro emite un pitido.
- La frecuencia cardíaca se encuentra sobre la zona de entrenamiento ajustada: el pulsómetro emite dos pitidos, „H“ y la frecuencia del pulso alcanzada parpadean.
- La frecuencia cardíaca se encuentra bajo la zona de entrenamiento ajustada: el pulsómetro emite dos pitidos, „L“ y la frecuencia del pulso alcanzada parpadean.

10. Modo de alarma de despertador

- Para conectar y desconectar la **señal de horas** en el modo de alarma de despertador, use el botón Reset. Si está activada la señal de horas, en la pantalla aparecerá el símbolo de campana y se escuchará un tono de señal al completarse cada hora.
- Para conectar y desconectar la **alarma de despertador** en el modo de alarma de despertador, use el botón Start/Stop. Mientras está activada la alarma de despertador, aparece un símbolo y en la hora entrada se escucha la alarma durante 30 segundos. Para desconectar la alarma pulse cualquier botón (excepto el botón de iluminación).



Ajustar la hora de alarma

- Vd. está en el modo de alarma de despertador.
- Pulse durante 3 segundos el botón MODE, para acceder al modo de ajuste.
- La indicación de las horas comienza a parpadear. Ahora puede Vd. ajustar las horas con el botón Start/Stop y el botón Reset. Si mantiene pulsado el botón, accederá al modo de ajuste rápido.

- Con el botón MODE confirma Vd. el valor ingresado y accede al ajuste siguiente. Entre Vd. los minutos de la misma manera.
- Una vez ajustados todos los datos, mantenga pulsado durante 3 segundos el botón MODE, para abandonar el modo de ajuste. Si en el modo de ajuste no se pulsa botón alguno durante 60 segundos, el pulsómetro retorna automáticamente a la indicación de la hora.



11. Modo de cronómetro

- Vd. se encuentra en el modo de cronómetro.
- Para poner en marcha el cronómetro, pulse el botón Start/Stop. En la pantalla comienza a parpadear la indicación „CHR“.
- Vd. puede detener en cualquier momento el cronómetro, pulsando nuevamente el botón Start/Stop. El pulsómetro indica el tiempo transcurrido.
- Vd. puede continuar la toma de tiempo en cualquier momento, mediante el botón Start/Stop.
- Mediante el botón Reset puede Vd. reposicionar a cero la indicación, mientras el cronómetro está detenido.
- El tiempo máximo a medir es de 99 horas, 59 minutos y 59 segundos. Si se excede este tiempo, el contador comienza a medir nuevamente desde 0 horas, 0 minutos y 0 segundos.



12. Modo de contador regresivo de tiempo

Ajuste del contador regresivo de tiempo:

- Vd. se encuentra en el modo de contador regresivo de tiempo.



- Pulse durante 3 segundos el botón MODE, para acceder al modo de ajuste. La indicación de las horas comienza a parpadear. Ahora puede Vd. ajustar las horas con el botón Start/Stop y el botón Reset.



- Confirme la entrada con el botón MODE. Entre los minutos y segundos de la misma manera. El tiempo máximo a medir es de 99 horas, 59 minutos y 59 segundos.



- Una vez ajustados todos los datos, mantenga pulsado durante 3 segundos el botón MODE, para abandonar el modo de ajuste. Si en el modo de ajuste no se pulsa botón alguno durante 60 segundos, el pulsómetro retorna automáticamente a la indicación de la hora.

Utilizar el modo de contador regresivo de tiempo

- Pulse una vez el botón Start/Stop, para poner en marcha el contador regresivo de tiempo. En la pantalla se indica permanentemente el tiempo restante.
- Para detener el contador regresivo de tiempo, pulse el botón Start/Stop.
- Mediante el botón Reset puede Vd. repositonar el conteo regresivo al tiempo ajustado, mientras el contador regresivo está detenido.
- Ahora puede Vd. ajustar un nuevo tiempo.
- En los últimos 5 segundos antes de finalizar el conteo regresivo se escuchará cada segundo un tono de señal. Cuando el conteo llega a cero, la señal se escuchará durante 10 segundos.
- Para desconectar la señal pulse cualquier botón (excepto el botón de iluminación).

13. Eliminación de fallas

1. Piel seca

- Aplique una pasta conductora o humedezca los dedos y la muñeca.

2. Los dedos no tienen un contacto firme con el sensor

- Los dedos completos (no sólo la punta de los dedos) deben estar firmemente apoyados sobre el sensor y el pulsómetro debe estar bien sujeto a la muñeca.

3. Brazos peludos

- Aplique una pasta conductora sobre la muñeca.

4. Arritmias cardíacas

- En estos casos es muy difícil una correcta medición del pulso, los tiempos medidos aquí serán irregulares.

14. Pilas y eliminación de desechos

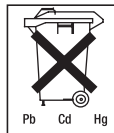
En el volumen de suministro se incluye una pila de litio tipo CR2025 que ya está colocada. La vida útil de la pila es de 18 meses aproximadamente.

La pila del pulsómetro debe ser cambiada exclusivamente por un especialista (en cualquier taller de relojería). De otra manera caducará la garantía.

Las pilas usadas no deben ir a la basura doméstica. Elimínelas por medio de su comerciante de electrodomésticos o su próximo centro de recogida de materiales reciclables. A eso existe la obligación legal.

Nota: estas señales encontrará en las pilas con materiales contaminantes:

Pb = pila contiene plomo, Cd = pila contiene cadmio, Hg = pila contiene mercurio.



Sírvase eliminar los desechos del aparato de acuerdo con la Prescripción para la Eliminación de Desechos de Aparatos Eléctricos y Electrónicos en Desuso 2002/96/EC – WEEE („Waste Electrical and Electronic Equipment“). En caso de dudas o consultas sírvase dirigirse a las autoridades competentes para la eliminación de desechos.



РУССКИЙ

1. Важные указания

Перед первым использованием внимательно прочтите данную инструкцию по эксплуатации, сохраняйте ее для дальнейшего использования и дайте ее прочитать и другим пользователям.

ВНИМАНИЕ!

С помощью этого пульсотохографа без нагрудного пояса Вы можете контролировать частоту своего пульса и настраивать зону тренировок соответственно цели тренировок с верхним и нижним предельными значениями. Измеряется и показывается частота сердечных сокращений, по точности соответствующая ЭКГ, и при этом не требуется надевать мешающий нагрудный пояс. Для этого Вы просто надеваете прибор на запястье и касаетесь пальцем сенсора на лицевой стороне прибора. Благодаря измерению от пальцевого сенсора через руку, верхнюю часть туловища, другую руку к сенсору на задней стороне пульсотохографа можно в течение нескольких секунд определить частоту пульса, по точности сравнимую с ЭКГ. Таким образом, этот пульсотохограф особо подходит для людей, которые не могут или не хотят носить нагрудный пояс, и для таких видов спорта, как туризм или «северная ходьба» (Nordic Walking).

Кроме того, этот пульсотохограф имеет такие функции, как часы, секундомер, будильник и таймер обратного отсчета.

2. Важные указания

- Данный пульсотохограф предназначен только для личного, но не для медицинского использования.
- Не подвергайте прибор экстремальным температурам, вибрациям и ударам.
- Очищайте прибор мягкой, слегка смоченной тряпкой. Не применять абразивные чистящие средства и растворители!
- Выполняйте замену батареек в специализированном отделе по замене батареек или в сервисном центре (литиевая батарейка CR2025 3 В).
- Использованные батарейки не следует выбрасывать в бытовой мусор. Сдавайте их в специализированные пункты или торговые организации.
- Не пытайтесь самостоятельно ремонтировать прибор. В случае рекламаций обращайтесь в торговую организацию или сервисный центр. Перед подачей рекламации замените батарейку. Открытие прибора или неправильное обращение ведет к потере права на гарантийный ремонт.
- При занятиях видами спорта с повышенным риском учтите, что использование пульсотохметра может представлять собой дополнительный источник возможных травм.
- Данный прибор разрешается использовать только в целях, для которых он был разработан, и только способом, описанным в инструкции по эксплуатации. Любое неправильное использование может быть опасным. Изготовитель не несет ответственности за ущерб, вызванный неправильным или ненадлежащим использованием.
- Перед использованием убедиться в том, что прибор и принадлежности не имеют видимых повреждений. В случае сомнений не используйте его и обратитесь в торговую организацию, продавшую прибор, либо по указанному адресу сервисной службы.

- Данный пульсотохометр является водонепроницаемым (50 м) и, тем самым, подходит для плавания. Но во время плавания запрещается нажимать кнопки, т. е. проводить измерение пульса.
- Избегайте контакта прибора с кремом для загара или подобными продуктами, т. к. они могут повредить надписи или даже пластмассовые части.
- Выясните у тренера или лечащего врача Ваши собственные показатели в отношении верхнего и нижнего пульса при тренировках, а также длительности и частоты тренировок. Благодаря этому Вы можете достигнуть оптимальных результатов на тренировках.
- **ВНИМАНИЕ!** Лицам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и лицам с кардиостимулятором рекомендуется пользоваться этим высокочастотным измерительным прибором только после консультации с врачом.

3. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ТРЕНИРОВКАХ

Данный пульсотохограф служит для измерения частоты сердечных сокращений. Благодаря различным вариантам настройки Вы можете использовать Вашу индивидуальную программу тренировок и контролировать пульс. Рекомендуется контролировать пульс во время тренировок, так как, с одной стороны, Вы должны защищать сердце от перегрузок, а с другой стороны, достигать оптимальных результатов тренировок. В таблице приведены некоторые указания по выбору зоны тренировок. Максимально допустимая частота сердечных сокращений уменьшается с увеличением возраста. Поэтому данные о частоте пульса во время тренировки всегда должны зависеть от максимально допустимой частоты сердечных сокращений. Определение максимально допустимой частоты сердечных сокращений производится по следующей эмпирической формуле:

Мужчины: **максимально допустимая частота сердечных сокращений = 220 минус возраст**

Женщины: **максимально допустимая частота сердечных сокращений = 226 минус возраст**

Пример для 40-летнего мужчины: $220 - 40 = 180$

	Зона здоровья	Зона сжигания жира	Зона фитнеса	Зона силовой выносливости	Анаэробная тренировка
Процент от макс. ЧСС	50–60 %	60–70 %	70–80 %	80–90 %	90–100 %
Действие	Укрепление сердечнососудистой системы.	Организм сжигает в процентном отношении наибольшее количество калорий из жировой ткани. Укрепляется сердечнососудистая система, улучшается физическое состояние.	Улучшается дыхание и кровообращение. Оптимально для повышения базовой выносливости.	Улучшается скоростная выносливость и повышается базовая скорость.	Целенаправленно создаются перегрузки для мускулатуры. Высокий риск травм у Спортсменов-любителей, при болезнях: опасность для сердца.
	Зона здоровья	Зона сжигания жира	Зона фитнеса	Зона силовой выносливости	Анаэробная тренировка
Для кого подходит?	Идеально для начинающих	Контроль и уменьшение веса	Спортсмены-любители	Подготовленные Спортсмены-любители, Спортсмены-профессионалы	Только спортсмены-профессионалы
Тренировка	Восстановительная тренировка		Фитнестренировка	Тренировка силовой выносливости	Развивающая тренировка со специализацией

4. Описание прибора



Вид на пульсотохрограф сзади



Вид на пульсотохрограф спереди

5. Функции кнопок

MODE

- Переход между отдельными режимами
- Удерживать нажатой: вход в режим настройки
- Выбор (в режиме настройки)
- Удерживать нажатой: выход из режима настройки

START/STOP

- Дисплей: индикация времени/индикация даты
- Старт/стоп (в режиме таймера и кратковременного измерения)
- Включение/выключение сигнала (режим будильника)
- Увеличение значений ↑ (в режиме настройки)

RESET

- Включение/выключение часового сигнала (режим суточного сигнала)
- Сброс таймера и кратковременного измерения
- Уменьшение значений ↓ (в режиме настройки)

LIGHT

Подсветка дисплея на 3 секунды

6. Обзор режимов

Функциональные режимы



- Отдельные функциональные режимы Вы выбираете кнопкой Mode.

7. Режим времени

Индикация времени и даты

- Для перехода между индикациями времени и даты нажмите кнопку Start/Stop.
- Индикация даты автоматически возвращается на индикацию времени через 8 секунд, если не нажимается ни одна из других кнопок.



- При 12-часовой индикации (см. 6.) вторая половина суток указывается буквой „P“ в левой части дисплея.

Настройка времени и даты

- Для входа в режим настройки нажмите на 3 секунды кнопку MODE. Начинает мигать индикация секунд. Вы можете сбросить индикацию секунд на ноль кнопкой Start/Stop или кнопкой Reset.
- Выберите кнопкой MODE данные (минута, час, год, месяц, дата), которые Вы хотите настроить.
- Как только цифры начинают мигать, Вы можете настроить значение кнопкой Start/ Stop или кнопкой Reset. Если Вы удерживаете кнопку нажатой, то попадаете в режим быстрой смены. Кнопкой MODE подтвердите ввод и перейдите к следующей настройке.
- Когда индикация месяц-дата или дата-месяц мигает, Вы можете кнопкой Start/Stop или Reset выбрать между европейской индикацией даты – дата-день (появляется символ d) или американской индикацией даты – месяц-день (появляется символ m).
- Когда мигает пиктограмма 12 или 24 часов, Вы можете кнопкой Start/Stop или Reset выбрать между 12- или 24-часовой индикацией.
- Когда на дисплее мигает слово „Beep“, Вы можете кнопкой Start/Stop или Reset выбрать между активированием (on) и деактивированием (off) сигнала подтверждения. При включенном сигнале подтверждения при каждом нажатии кнопок звучит короткий акустический сигнал.
- После того, как Вы настроили все данные, нажмите на 3 секунды кнопку MODE, чтобы выйти из режима настройки.
- Если в течение 60 секунд в режиме настройка не нажимается ни одна из кнопок, пульсотахмограф автоматически возвращается на индикацию времени.

8. Измерение частоты сердечных сокращений

- Зафиксируйте пульсотохограф на запястье.
- Положите палец на сенсор и удерживайте его прижатым не менее 5 секунд. Убедитесь в том, что сенсор на задней стороне корпуса плотно прилегает к коже. Вначале появляется индикация „---“.
- Через 5–8 секунд появляется измеренная частота пульса.
- Если включена сигнализация по пульсу, дополнительно указывается относительная частота пульса.
- Если измеренная частота пульса ниже нижнего предельного значения, на это указывается буквой „L“.
- О значении выше верхнего предельного значения сигнализируется буквой „H“.
- Кроме того, если в режиме сигнализации по пульсу заданные возрастом и полом предельные значения пульса не были изменены, то измеренная частота пульса в ориентированном на состояние здоровья диапазоне, от 65 % до 85 % максимальной частоты пульса, представляется графически.
- Через 5 секунд после отпускания кнопки пульсотохограф возвращается в ранее использовавшийся режим.



Указания и советы

1. Измерение частоты пульса возможно в любом функциональном режиме.
2. На задней стороне корпуса прибора расположен сенсор. Он должен находиться в постоянном и прочном контакте с кожей.
3. Не измеряйте частоту пульса под водой.
4. Периодически очищайте заднюю сторону влажной тряпкой.
5. При использовании функции измерения пульса не пользуйтесь кремами для кожи.
6. Для обеспечения лучшей передачи сигнала мойте кожу и пальцы с мылом.
7. Очень сухая или толстая кожа может приводить к проблемам в передаче сигнала.
8. Смачивайте кончики пальцев или используйте токопроводящую пасту.
9. При измерении не крутите запястьем.

9. Функция сигнализации по частоте пульса

Вы можете ввести зону тренировок с верхним и нижним предельным значением частоты пульса. При измерении частоты пульса Вы двойным звуковым сигналом получаете указание на то, что находитесь вне настроенной зоны

тренировок и можете соответствующим образом интенсифицировать или замедлить тренировку. Это поможет Вам быстрее достичь поставленные цели.

9.1 Настройка пределов тренировки

Для этого имеется два варианта:

1. Введите Ваш возраст и пол – и автоматически будет рассчитано верхнее и нижнее предельное значение для ориентированного на физическое состояние диапазона от 65 % до 85 % максимальной частоты сердечных сокращений. Графическое представление активируется, если заданные предельные значения частоты пульса не изменяются.
 2. Определите верхнее и нижнее предельное значение частоты пульса на основании главы „Важная информация“ или обратитесь к тренеру или врачу. Если предельные значения частоты пульса Вы вводите сами, то графическое представление не активно.
- Вы находитесь в режиме сигнализации по пульсу.
 - Для входа в режим настройки нажмите на 3 секунды кнопку Mode. Начинает мигать индикация возраста „Age“. Теперь Вы можете настроить Ваш возраст кнопкой Start/Stopp и кнопкой Reset. Если Вы удерживаете кнопку нажатой, то значения сменяются быстро. Кнопкой MODE подтвердите ввод и перейдите к следующей настройке.
 - Начинает мигать индикация пола. Выберите пол „M“ (мужской) или „F“ (женский) кнопкой Start/Stopp и кнопкой Reset. Подтвердите ввод нажатием кнопки MODE.
 - Теперь Вы можете подтвердить заданное значение кнопкой MODE или настроить требуемую частоту пульса кнопкой Start/Stopp и кнопкой Reset.
 - Аналогично проведите настройку нижнего предельного значения.
 - После того, как Вы настроили все данные, нажмите на 3 секунды кнопку Mode, чтобы выйти из режима настройки. Если в течение 60 секунд в режиме настройка не нажимается ни одна из кнопок, пульсотахограф автоматически возвращается на индикацию времени.



9.2 Активирование сигнализации по пульсу

- Перейдите кнопкой MODE в режим сигнализации по пульсу.
- Если функция сигнализации по частоте пульса уже активирована и после указания возраста и пола рассчитанные предельные значения не были изменены, то попеременно каждые 2 секунды показываются – верхний предел тренировки,



– нижний предел тренировки и



– возраст и пол.



Если предельные значения пульса были введены напрямую, то индикация сменяется только между верхней и нижней границами тренировки.

- Если функция сигнализации по частоте пульса выключена, на дисплее появляется индикация „---“ и „OF“.
- Для включения или выключения функции сигнализации по частоте пульса нажмите кнопку Start/Stop.



При активированной сигнализации по пульсу при измерении частоты пульса имеются следующие варианты сигнализации:

- Частота пульса находится в пределах установленной зоны тренировки: звучит один звуковой сигнал.
- Частота пульса выше установленной зоны тренировки: звучат два звуковых сигнала, мигают „H“ и достигнутая частота пульса.
- Частота пульса ниже установленной зоны тренировки: звучат два звуковых сигнала, мигают „L“ и достигнутая частота пульса.

10. Режим будильника

- **Часовой сигнал** Вы включаете и выключаете в режиме будильника кнопкой Reset. Если часовой сигнал активирован, на дисплее появляется пиктограмма колокольчика, и каждый полный час звучит акустический сигнал.
- **Будильник** Вы включаете и выключаете в режиме будильника кнопкой Start/Stop. Если будильник активирован, появляется пиктограмма, и в указанное время в течение 30 секунд звучит акустический сигнал. Для выключения сигнала нажмите любую кнопку (за исключением кнопки Light).



Настройка времени включения будильника

- Вы находитесь в режиме будильника.
- Для входа в режим настройки нажмите на 3 секунды кнопку MODE.
- Начинает мигать индикация часов. Теперь Вы можете настроить значение часов кнопкой Start/ Stop и кнопкой Reset. Если Вы удерживаете кнопку нажатой, то попадаете в режим быстрой смены.
- Кнопкой Mode подтвердите ввод и перейдите к следующей настройке. Аналогичным образом введите минуты.
- После того, как Вы настроили все данные, нажмите на 3 секунды кнопку Mode, чтобы выйти из режима настройки. Если в течение 60 секунд в режиме настройка не нажимается ни одна из кнопок, пульсотактограф автоматически возвращается на индикацию времени.



11. Режим таймера

- Вы находитесь в режиме таймера.
- Для запуска таймера нажмите кнопку Start/Stop. Индикация „CHR“ на дисплее начинает мигать.



- Вы можете в любой момент остановить таймер, повторно нажав кнопку Start/Stop. Показывается истекшее время.
- Вы можете в любой момент продолжить отсчет времени кнопкой Start/Stop.
- Кнопкой Reset Вы можете в остановленном состоянии сбросить индикацию на нуль.
- Максимальная продолжительность отсчета составляет 99 часа, 59 минут и 59 секунд. Если это время превышено, отсчет начинается снова с 0 часов, 0 минут и 0 секунд.



12. Режим обратного отсчета

Настройка времени обратного отсчета:

- Вы находитесь в режиме обратного отсчета.
- Для входа в режим настройки нажмите на 3 секунды кнопку MODE. Начинает мигать индикация часов. Теперь Вы можете настроить значение часов кнопкой Start/ Stop и кнопкой Reset.
- Кнопкой MODE Вы подтверждаете ввод. Аналогичным образом введите минуты и секунды. Максимальное время составляет 99 часа, 59 минут и 59 секунд.
- После того, как Вы настроили все данные, нажмите на 3 секунды кнопку Mode, чтобы выйти из режима настройки. Если в течение 60 секунд в режиме настройка не нажимается ни одна из кнопок, пульсотохограф автоматически возвращается на индикацию времени.



Использование режима обратного отсчета

- Для запуска обратного отсчета один раз нажмите кнопку Start/Stop. Оставшееся время постоянно указывается на дисплее.

- Для прерывания обратного отсчета нажмите кнопку Start/Stopp.
- Для сброса обратного отсчета на настроенное время нажмите в остановленном состоянии кнопку Reset.
- Теперь Вы можете настроить новое время.
- В течение последних 5 секунд до истечения обратного отсчета для каждой оставшейся секунды звучит акустический сигнал. При достижении нуля в течении 10 секунд звучит акустический сигнал.
- Для выключения звукового сигнала нажмите любую кнопку (за исключением кнопки Light).

13. Устранение неисправностей

1. Сухая кожа

- Используйте токопроводящую пасту или смачивайте кончики пальцев и запястье.

2. Пальцы не имеют прочного контакта с сенсором

- Пальцы (а не только кончики!) должны прочно и ровно прилегать к сенсору, а прибор должен надежно сидеть на запястье.

3. Волосатые руки

- Нанесите токопроводящую пасту на запястье.

4. Нарушения ритма сердца

- Правильное измерение частоты пульса очень затруднено, следует ожидать неравномерное время измерения.

14. Батарейка и утилизация

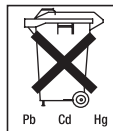
В объем поставки входит одна литиевая батарейка CR2025; она уже вложена. Срок службы батарейки составляет около 18 месяцев.

Батарейку пульсотохографа разрешается заменять только специалисту (в любой мастерской по ремонту часов). В противном случае гарантийные претензии недействительны.

Использованные батарейки не выбрасывать в бытовой мусор. Утилизируйте их через торговую сеть или местный пункт сбора специальных отходов. К этому Вас обязывает закон.

Примечание: Эти символы Вы найдете на батарейках, содержащих вредные вещества:

Pb = батарейка содержит свинец, Cd = батарейка содержит кадмий, Hg = батарейка содержит ртуть.



Утилизация прибора должна осуществляться в соответствии с требованиями директивы 2002/96/ЕС «Старые электроприборы и электрооборудование» (WEEE, Waste Electrical and Elektronik Equipment). Для получения необходимых сведений обращайтесь в соответствующий орган местного самоуправления.



15. Гарантия

Мы предоставляем гарантию на дефекты материалов и изготовления на срок 12 месяцев со дня продажи через розничную сеть.

Гарантия не распространяется:

- на случаи ущерба, вызванного неправильным использованием
- на быстроизнашивающиеся части (в том числе батарейки, ремешки)
- на дефекты, о которых покупатель знал в момент покупки
- на случаи собственной вины покупателя.

Товар не подлежит обязательной сертификации

Срок эксплуатации изделия: минимум 2 года.

Фирма изготовитель: Бойрер Гмбх, Софлингер штрассе 218
89077-УЛМ, Германия для фирмы Ханс Динслаге ЛТд
88524 Уттенвайлер, Германия

Сервисный центр: 109451 г. Москва, ул. Перерва, 62, корп.2
Тел(факс) 495—658 54 90
(www.beurer.ru)



Дата продажи _____ Подпись продавца _____

Штамп магазина _____

Подпись покупателя _____

