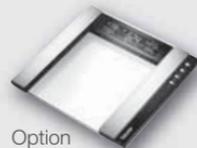


beurer heart rate monitor herzfrequenz pulsuhr

germanengineering

PM80



Option
Optional



Option
Optional

Operating Instructions
Gebrauchsanleitung



TABLE OF CONTENTS

Scope of delivery	3
Important Notes	4
General Information for Training	6
Functions of the HR monitor	8
Transmission of signal and methods of Devices Measurement ..	9
Getting started	10
General operation of the HR monitor	14
Buttons on the HR watch.....	14
Display.....	15
Menus.....	16
Basic settings	18
Overview	18
Enter personal data	19
Set training zone	20
Set units	21
Pairing the signals from the device	22
Watch settings	23
Overview	23
Set time of day and date	23
Set alarm clock.....	25
Display speed and distance	25
Recording of training	27
Overview	27
Stop run times	29
Record laps	29
Display speed and distance	30
Stop and store recording	31

Delete all recordings.....	32
Analyzing memory messages.....	33
Speed and distance.....	34
Overview.....	34
Change speed units.....	35
Calibrate the Speedbox.....	36
Set target distance and target time.....	38
Display speed and distance.....	40
Results.....	41
Overview.....	41
Display training data.....	41
Transmit weight management data to the monitor.....	43
Lap results.....	45
Overview.....	45
Display lap results.....	45
Fitness test.....	46
Overview.....	46
Conduct fitness test.....	47
Display fitness values.....	48
EasyFit software.....	50
Technical specifications and batteries.....	52
List of abbreviations.....	53
Index.....	56

SCOPE OF DELIVERY

Heart rate monitor with wrist band	
Chest strap and elastic tension strap (adjustable)	
Bike mount	
Storage box	
PC Software EasyFit (CD) and PC interface cable (USB)	

In addition: Operating instructions and separate short instructions.

Beurer accessories are available from specialised stores:

Accessory	Function
Beurer Speedbox	You can have your speed and distance values displayed on the HR monitor.
Beurer scale (e.g. Scale BG56, Item Number 750.30).	You can measure your weight and your body fat with the scale and transmit them to the HR monitor.

IMPORTANT NOTES

Please carefully read through these operating instructions, keep it for future reference and also make it available to others.

Training

- This product is not a therapeutic device. It is a training instrument, which was developed for the measurement and representation of the human heart rate.
- With high-risk sports, please note that the use of the heart rate monitor can represent an additional source of injury.
- If in doubt or for illnesses, please consult your doctor concerning the values of your upper and lower target heart rate as well as the duration and frequency of training. In such a way, you can achieve optimal results when training.
- **WARNING:** People suffering from heart and circulatory illnesses or those with pacemakers should only use this heart rate monitor after having consulted their doctor.

Application

- The device is only intended for private use.
- This device may only be used for the purpose it was designed for and in the manner outlined in this operating instructions. Any form of improper use can be dangerous. The manufacturer is not liable for damages that are caused by improper or incorrect use.
- The heart rate monitor is waterproof. (see chapter "Technical Specifications")

Cleaning and care

- From time to time, carefully clean your chest strap, elastic chest strap, heart rate monitor and if necessary the Speedbox with a soap and water solution. Then rinse off all components with clean water. Carefully dry them with a soft towel. You can wash the elastic chest strap in the washing machine at 30° without fabric softener. The chest strap is not made for the dryer!
- Store the chest strap in a clean and dry place. Dirt impairs the elasticity and functioning of the transmitter. Sweat and moisture can keep the electrodes wet and consequently activate the transmitter, which shortens battery life.

Repair, Accessories and Disposal

- Prior to use, it should be ensured that the device and accessories are free of damage. If in doubt, do not use the device and consult your sales representative or the customer service address provided.
- Repairs may only be conducted by customer service or authorized dealers. Please do not in any case attempt to repair the device!
- Use the device only with the original accessories of Beurer.
- Avoid contact with sunscreen or the like since these can cause damage to the imprint or plastic components.
- Please dispose of the device in accordance with Waste Electric and Electronic Equipment 2002/96/EC - WEEE. For inquiries, please contact the municipal authority responsible for disposal in your area.

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 helps to identify the maximum heart rate:

$$220 - \text{age} = \text{maximum heart rate}$$

The following example applies to a 40-year-old person: $220 - 40 = 180$

	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

See the chapter "Basic Settings", section "Setting your training zone" on how to individually set your training zone. See the chapter "Fitness Test" on how the heart rate monitor sets your individual limits of the suggested training zone through the fitness test.

Analysis of the Training

With the PC software **EasyFit** you can acquire the results from the watch and analyze them in various ways. In addition, **EasyFit** provides useful calendar and administrative functions, which also support optimal training over longer periods of time. Using the software, you can also control and monitor your weight management.

FUNCTIONS OF THE HR MONITOR

HR functions

- Exact ECG heart rate measurement
- Transmission: digital
- Individual training zone adjustable
- Acoustic and visual alarm for exit from the training zone
- Average heart rate (average)
- Maximum training heart rate
- Calorie consumption in Kcal (basis jogging)
- Fat burning in g/oz

Settings

- Gender
- Weight
- Unit of weight kg/lb
- Height
- Unit of height cm/inch
- Age
- Maximum heart rate
- Speed units km(mi)/h or min/km(mi)

Time functions

- Time of day
- Calendar (up to 2099) and weekday
- Date
- Alarm / alarm clock
- Stop watch
- 50 laps for each training, recall of all of them or each one. Display of lap time and average heart rate

Fitness test

- Fitness index with interpretation
- Maximum oxygen-breath volume (VO_2 max)
- Basal metabolic rate (BMR)
- Active metabolic rate (AMR)
- Calculated maximum heart rate
- Suggested training zones

TRANSMISSION OF SIGNAL AND METHODS OF DEVICES MEASUREMENT

Receiving range of the heart rate monitor

Your heart rate monitor picks up the heart rate signals sent by the chest strap transmitter within a range of 70 centimeters.

Your HR monitor receives the signals from the Speedbox within a range of three meters.

Sensors on the chest strap

The entire chest strap consists of two components: the actual chest strap and an elastic tension belt. On the inside of the chest strap contacting the body, there are two rectangular, corrugated sensors. Both sensors determine your heart rate ECG exactly and transmit this to the heart rate monitor.

The digital transmission works almost without interference. Your HR monitor only receives the signal from the corresponding transmitter. There can be no interfering signals from other transmitters.

The chest strap is not compatible with analogue devices, such as e.g. ergometers.

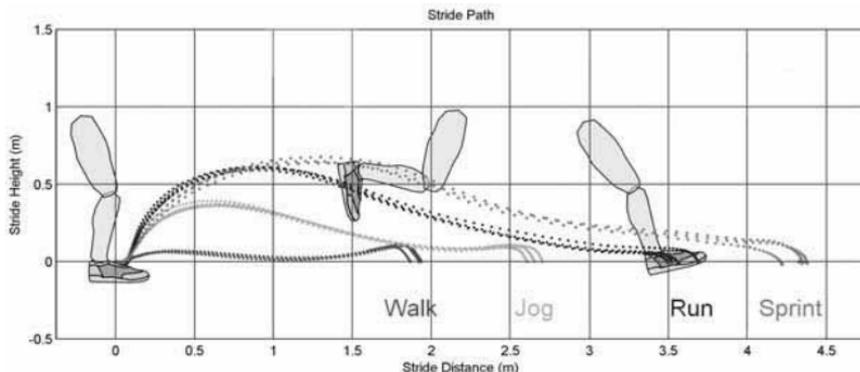
Signal transmission from the diagnostic scale

The diagnostic scale offers an additional convenience. You can measure your current weight and your body fat at any time with the scale and transmit them to the HR monitor. The weight values registered manually in the HR monitor are then updated by the values of the scale.

Measuring device of the Speedbox

Your HR monitor has all the functions to analyze the signals from the Beurer Speedbox. A multidimensional measuring device is installed in the Speedbox. This calculates the acceleration of your foot and transmits this value to the HR monitor. The HR monitor calculates the distance covered and the speed from the acceleration and the time of each individual pace.

The following diagram shows the measured movements of feet over two paces depending on the type of pace i.e. walking, jogging, running and sprinting.



Quelle: Dynastream Technology

GETTING STARTED

Putting on the heart rate monitor

You can wear your heart rate monitor like a wrist watch. In order to fix the heart rate monitor on bike handle bars, attach the bike mount included to the handle bars. Tighten the heart rate monitor around the mount such that it is not able to slip while riding.

Activating the HR watch from transport mode

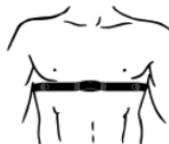
During transport the monitor is blank. You can remove the transport mode by pressing the button  and then .

Activating the heart rate monitor from power saving mode

You can activate your heart rate monitor by pressing any key. If the heart rate monitor has not received any signal for approx. five minutes, it switches to the power saving mode. At that point, only the current time and the date will be displayed. Press any key in order to reactivate the watch.

Putting on the chest strap

- Tighten the chest strap with the elastic tension belt. Adjust the length of the belt such that the belt is snug, but neither too loose nor too tight. Position the belt around the chest such that the logo is facing outwards and in the correct position directly over the breast bone. For men, the chest belt should be located directly below the pectoral muscles, for women, directly below the breast.
- Since optimal contact between the skin and the heart rate sensors can not be created immediately, it may take some time until the heart rate is measured and displayed. If necessary, alter the position of the transmitter in order to achieve optimal contact. Most of the time, sufficient contact is achieved through the accumulation of sweat beneath the chest strap. You can, however, also wet the contact points on the inside of the chest strap. For this, lift the chest strap up from the skin slightly and wet the two sensors with saliva, water or ECG gel (available at the chemistry). The contact



between the skin and chest strap may not be interrupted also with greater movements of the thorax such as during deep breathing. Significant chest chair can interfere with and even prevent contact.

- Put on the chest strap a few minutes before starting in order to warm it up to body temperature and establish optimal contact.

Pairing the signals from the device

The digital transmitters (chest strap, Speedbox, diagnostic scale) and receiver (HR monitor) have to be paired. If you buy each device separately, e.g. as a replacement, or if you change the batteries, then you have to pair the devices before use.

You can find out how to pair the devices by reading the chapter “Basic settings”, section “Pairing the device signals”.

Connecting the devices

Your HR monitor receives signals from the digital transmitters, chest strap and Speedbox, as soon as you have activated them and have changed into the **Training** menu by pressing the  button.

How you can identify on the display whether signals are being received:

 If the heart symbol flashes, then the heart rate is being received from the chest strap.

 If “0” is displayed in the 1st line for a longer period, then the HR monitor cannot receive the signals from the chest strap. The display “0” can occur in the **Training**, **Time** and **Spd’nDist** menus. In this case, change into the **Training** menu with the  button. The HR monitor tries once more to make contact with the devices.

Attaching the Speedbox

Place the speedbox as close to the toe-cup as possible but never place it above the ankle for shoes with high leg.

Fasten the rear of the Speedbox to your shoe by pulling the shoelaces through the hole provided. You then only have to put the front hole of the Speedbox between the shoelaces. Pull the shoelaces tightly before doing up the shoe.



Calibrating the Speedbox

You will get the most accurate results if you calibrate your Speedbox. You can read how to calibrate your Speedbox in chapter “Speed and distance”, section “Calibrate the Speedbox”.

Weight management data

You can transmit your weight data and your body fat from the diagnostic scale to the HR monitor. You can read how to transmit the data in chapter “Results”, section “Transmit weight management data”.

GENERAL OPERATION OF THE HR MONITOR

Buttons on the HR watch



-  Starts and stops functions and adjusts values. Press and holding accelerates the entry.
-  Switches between the functions within one menu and confirms settings.
-  Switches between the different menus.
-  Switches between different displays for speed and distance values.
-  Pressing quickly illuminates the display for five seconds.
Pressing and holding activates/deactivates the acoustic alarm when exiting the training zone.

Display



- 1 Top line
- 2 Middle line
- 3 Bottom line

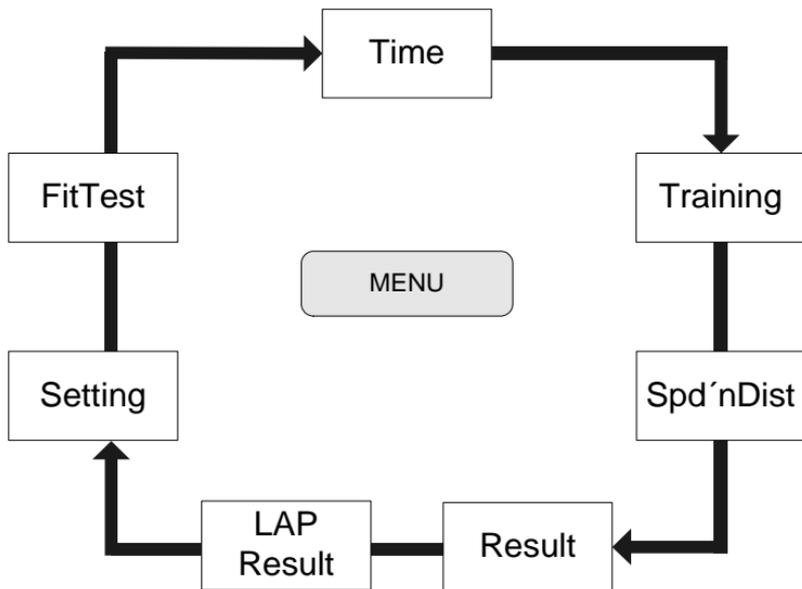
4 **Symbols**

-  Alarm clock is activated.
-  Heart rate is being received.
-  Training zone has been exceeded.
-  Training zone has been underrun.
-  Acoustic alarm for exit from the training zone is activated.

An explanation of the display abbreviations can be found in the list of abbreviates at the end of the operating instructions.

Menus

You can switch menus with the  Button.



Power saving mode

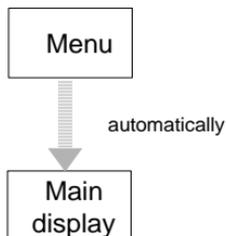
If your heart rate monitor has not received any signal for approx. five minutes, it switches to the power saving mode. In that case, only the current time and the date will be shown. Press any key to reactivate the HR monitor.



Main display

When changing menus, the name of the menu is first shown, then your HR monitor will automatically switch to the main display of the active menu.

From there, you have to first choose a submenu or you can directly access functions.



Overview of the menus

Menu	Meaning	Description: see chapter...
Time	Time	"Watch Settings"
Training	Training	"Recording of Training"
Spd'nDist	Speed and distance	"Speed and distance"
Result	Result	"Results"
Lap Re- sult	Lap result	"Lap results"
Setting	Settings	"Basic settings"
FitTest	Fitness test	"Fitness test"

BASIC SETTINGS

Overview

In the menu **Setting** you can:

- Enter your personal data (user). Based on this data, your HR monitor determines your calorie consumption and your fat burning during training!
- Set your training zone (limits). See chapter "General Information on Training" for explanations on how to set the training zones. Your HR monitor issues an acoustic and visual alarm during your training when the training zone is exited.
- Change the units of measurement (units) for height and weight.
- Pair the signals of your new devices (Pair-NewDev).



Setting

Once you are in the menu **Setting**, your HR monitor automatically switches to the main display. This displays **User**.



User

Enter personal data

<p>MENU</p>	<p>Switch to the menu Setting.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Gender is displayed. <p>START/STOP Select M, if you are male. Select F, if you are female.</p> </p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>AGE is displayed. <p>START/STOP Set your age (10-99).</p> </p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>MaxHR is displayed. The HR monitor automatically calculates the maximum heart rate according to the formula: 220 - age = MaxHR. Please note that the HR monitor also determines the MaxHR after every fitness test and sets it as a suggested value. <p>START/STOP You can overwrite the value calculated (65-239).</p> </p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Weight is displayed. Please note that the scale overwrites this weight value each time the weight is measured. <p>START/STOP Please select your weight (20-227 kg or 44-499 lbs).</p> </p>	

<p>OPTION/SET</p>	<p>Height is displayed. START/STOP Set your height (80-227 cm or 2'6"-7'6" feet).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Return to the display User.</p>	

Set training zone

You can set your individual upper and lower heart rate limit as described below.

Please note that both limits are automatically set as a training zone suggestion after every fitness test and that the old data are consequently overwritten. For this, the lower limit of the suggested training zone totals 65%, the upper limit 85% of the maximum heart rate.

<p>MENU</p>	<p>Switch to the menu Setting.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Limits is displayed.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Lo limit is displayed. START/STOP Set the lower limit for your training zone (40-238).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Hi limit is displayed. START/STOP Set the upper limit (41-239).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Return to the display Limits.</p>	

Set units

MENU	Switch to the menu Setting .	
OPTION/SET	Limits is displayed.	
OPTION/SET	Units is displayed.	
START/STOP	<p>kg/lb is displayed. The weight unit blinks.</p> <p>START/STOP Switch between the units.</p>	
OPTION/SET	<p>cm/inch is displayed. The unit of measurement for height blinks.</p> <p>START/STOP Switch the units.</p>	
OPTION/SET	Return to the display Units .	

Pairing the signals from the device

The digital transmitter and receiver have to be paired. If you buy each device separately, e.g. as a replacement, or if you change the batteries, then you have to pair the devices before use.

The devices have to be switched on for this operation. To do this put on the chest strap, activate the Speedbox and switch on the scale by pressing it slightly with your foot.

<p>MENU</p>	<p>Change into the Setting menu.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Limits is displayed.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Units is displayed.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Pair NewDev is displayed.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Hr Search is displayed. Your HR monitor starts to search for the devices. You can follow the success of the search on the display: HR-Belt signals that the chest strap has been successfully connected. SPD Dev signals that the Speedbox has been successfully connected. Scale signals that the scale has been successfully connected. If the scale has switched itself off automatically in the meantime, then switch them on again.</p>	

	The display No Device found appears at the end of the search for the devices, if no devices were connected.	
OPTION/SET	Back to the main display.	

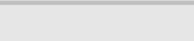
WATCH SETTINGS

Overview

<p>In the Time menu you can:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Set the time and the date. ■ Set the alarm clock. ■ With , information on the speed/distances can be displayed in the bottom line. 	
<p>When you are in the Time menu the heart rate monitor automatically activates the main display. In this mode both the weekday and the current date are displayed. On the display: Fri 12.04 (Friday 12th April).</p>	

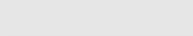
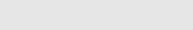
Set time of day and date

MENU	Switch to the menu Time .	
------	----------------------------------	--

<p>START/STOP 5 sec</p>	<p>Set Time is shown briefly. Hour is displayed. The hour setting blinks. START/STOP Set the hour (0-24).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Minute is displayed. The hour setting blinks. START/STOP Set the minute (0-59).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Year is displayed. The year setting blinks. START/STOP Set the year. The calendar goes up to 2099.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Month is displayed. The monthly setting blinks. START/STOP Set the month (1-12).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Day is displayed. The day setting blinks. START/STOP Set the day (1-31).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Back to the main display.</p>	

Set alarm clock

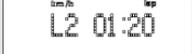
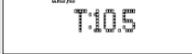
You can turn off the alarm clock by pressing any button. On the following day, we will be woken up at the same time.

<p>MENU</p>	<p>Switch to the menu Time.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Alarm is displayed.</p>	
<p>START/STOP</p> <p>5 sec</p>	<p>Set Time is shown briefly. On Alarm is displayed. <input type="button" value="START/STOP"/> Turns the alarm clock off (Off) and on (On).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Hour is displayed. The hour setting blinks. <input type="button" value="START/STOP"/> Set the hour.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Minute is displayed. The hour setting blinks. <input type="button" value="START/STOP"/> Set the minute.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Back to the main display.</p>	

Display speed and distance

If you run with the Speedbox, then you can have your speed and distance values displayed. While you are running, you have the option to change between the different displays. If you prefer to use

one particular display, then you can also keep this for your entire run.

	<p>Change into the Time menu.</p>	
	<p>Your average heart rate is displayed in the bottom line. If you have set a particular display for the speed and distance in advance in the Time menu, then you will see this in the bottom line.</p>	
	<p>Your total training time [Hrs:Min:Sec] is displayed in the bottom line.</p>	
	<p>Your current laps and the lap time [Hrs:Min] are displayed in the bottom line.</p>	
	<p>Your current speed is displayed in the bottom line.</p>	
	<p>Your set target speed is displayed in the bottom line.</p>	
	<p>Your average speed is displayed in the bottom line.</p>	
	<p>The distance you have just covered is displayed in the bottom line.</p>	
	<p>Back to the main display.</p>	

RECORDING OF TRAINING

Overview

As soon as you change into the **Training** menu, your HR monitor will look for the paired digital transmitters, the chest strap and the Speedbox. As soon as a signal is identified, contact is made. In the menu **Training** you can:

- Stop your run times and thereby record your training session.
- Record individual laps.
- Stop and save your recording.
- Delete all recordings.
- Analyze memory messages.
- With , information on the speed/distances can be displayed in the bottom line.

Once you are in the menu **Training**, your HR monitor automatically switches to the main display. This displays the already recorded training time on the middle line (after Save/Delete: 00:00:00) and on the line below **Start**.



138
0000:00
Trainings



138
0000:00
Start

Things to know about the recordings

- As soon as you have started the recording, your HR monitor starts recording your training data. Your HR monitor continually records your training data until you save or delete this. This also applies when you first start training on the following day. The running time also allows you to stop your training session at any time.
- If “0” is displayed for a longer period on the display, this means that the receipt of the signals has been interrupted. In this case change into the **Training** menu, by pressing  7 times. The HR monitor tries to make contact with the devices once more.
- Your HR watch has a memory. You can record up to 24 hours of your training session. 10 hours of which are stored. You can record a maximum of 60 laps. A maximum of 50 laps is possible for each training. Your HR watch informs you if the memory is almost full. At this point, at the latest, we recommend transmitting the recordings to your PC and thus emptying the memory on the HR watch. Alternatively you can delete all recordings manually. Read the section “Delete all recordings” in this chapter to find out how to delete the recordings.
- You can let your training data be displayed. In the **Result** menu, the last recording stopped can be called. In the menu **Lap Result** you can see the laps for this recording.
- As soon as you have transferred the recordings into the EasyFit software, you can view and analyze them there. The memory will be deleted every time you have successfully transferred the data to the PC. You can find explanations regarding the transfer of data to the PC in the chapter “EasyFit Software”.

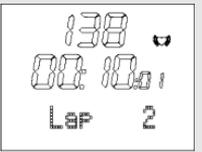
Stop run times

<p>MENU</p>	<p>Switch to the menu Training. If you have already stopped a run time, the recorded training time is displayed on the middle line.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Start the recording. Run is displayed. Even if you change to another menu during the recording, the time continues to run in the background.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Stop the recording. Stop is displayed. You can interrupt and resume your recordings at any time by pressing the button START/STOP.</p>	

Record laps

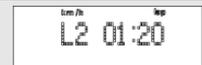
While the recording of your entire training is in progress, you can record individual laps. The time continues to run as the laps are recorded.

	<p>You are in the menu Training and your training is currently being recorded. Run is displayed.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Time a new lap. The display shows the time and number of the last lap timed for five seconds, for example Lap 1.</p>	

	The display automatically switches back to Run and shows the number of the current lap, for example Run 2 .	
	Record additional training laps as needed. You can record up to a total of 50 laps for each training.	

Display speed and distance

If you run with the Speedbox, then you can have your speed and distance values displayed. While you are running, you have the option to change between the different displays. If you prefer to use one particular display, then you can also keep this for your entire run.

	You are in the Training menu. A training session is just being recorded. Run is displayed.	
	Your average heart rate is displayed in the bottom line. If you have set a particular display for the speed and distance in advance in the Training menu, then you will see this in the bottom line.	
	Your current laps and the lap time [Hrs:Min] are displayed in the bottom line.	

	Your current speed is displayed in the bottom line.	
	Your set target speed is displayed in the bottom line.	
	Your average speed is displayed in the bottom line.	
	The distance previously covered is displayed in the bottom line.	
	Back to the main display.	

Stop and store recording

Please note that after finishing and saving, you can no longer have the data displayed in the **Result** and **Lap Result** menus.

	You are in the menu Training . You have just recorded a training. Stop is displayed.	
 5 sec	Save the recording. You can store up to 10 hours. Hold Save is displayed.	
	The display automatically switches back to the main display. The data is now ready to be transmitted to the PC.	

Delete all recordings

Your HR watch informs you automatically when the memory is almost full. Before you then delete the memory, we recommend analyzing the training recording or transmit to the PC! The memory on the HR watch will be deleted automatically every time you successfully transfer data to the PC. Alternatively you can delete the memory manually as described here.

The automatic or manual deletion causes all training recordings including your laps to be deleted.

	<p>You can delete the data before or after the training:</p> <ul style="list-style-type: none">■ You are in the menu Training. Start is displayed.■ You are in the menu Training. You have just recorded a training. Stop is displayed.	
<p>OPTION/SET 5 sec</p>	<p>Delete all recordings. MEM Delete is displayed.</p>	 <p>The watch display shows the text "MEM" in a large, stylized font above the word "Delete" in a smaller font.</p>
	<p>The monitor automatically switches to the main display.</p>	 <p>The watch display shows the number "138" at the top, followed by "0000.00" in a larger font, and the word "Start" at the bottom.</p>

Analyzing memory messages

In the menu **Training** your HR watch automatically informs you if the memory is almost full or if almost all the laps are occupied.

Message	Meaning
 <p>The display shows the word "MEM" in a stylized font above the word "LOW".</p>	<p>When switching to the menu Training the HR watch signals MEM LOW, if less than 10% of the memory or less than 10 laps are free.</p>
 <p>The display shows "138" with a small arrow pointing right, "MEM" below it, and "8% Free" at the bottom.</p>	<p>During training, the HR watch signals every 5 seconds MEM x% Free, if less than 10% of the memory is free. On the display: MEM 8% Free (still 8% free).</p>
 <p>The display shows "138" with a small arrow pointing right, "LAP" below it, and "Rest 7" at the bottom.</p>	<p>During training the HR watch signals every 5 seconds LAP Rest x, if there are less than 10 (of a total of 60) laps . On the display: LAP Rest 7 (still 7 laps free).</p>

Read in the previous section “Delete all recordings” to find out how to delete the memory manually.

The memory is also deleted every time the data is transferred to the PC. You can find the relevant explanations in the chapter “EasyFit Software”.

SPEED AND DISTANCE

Overview

IMPORTANT: All settings in this menu only have an effect if the Speedbox is used!

You can also use the Speedbox only to measure your pace. Please note that the recording cannot be transmitted to the PC. To be able to transmit, the HR monitor needs a heart rate signal. Therefore put the chest strap on briefly at the beginning of the recording.

In the **Spd'nDist** menu you can:

- Change the speed units. In the basic setting [cm], you can change from [km/h] to [min/km], in the basic setting [inch] from [mi/h] to [min/mi].
- Calibrate the Speedbox.
- Specify a target distance and a target time which you want to run during the training session. Your HR monitor will calculate the target speed from these values. You can have this displayed as a target in the  menu and compared with your current training values. In this way you can continually control the deviations from your set target speed during the training session.
- With , information on the speed/distances can be displayed in the bottom line.



As soon as you are in the **Spd'nDist** menu, your HR monitor changes automatically into the main display. This displays the current speed in the middle line. The bottom line displays the average heart rate.



Change speed units

As some people prefer to have the speed display in a particular unit when training, two different units are offered as an option. Many runners prefer the information in min/km instead of km/h.

<p>MENU</p>	<p>Change into the Spd'nDist menu.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Set Spd'nDist is displayed.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>By pressing repeatedly you can change between the speed units.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ In the basic setting [cm]: min/km (minutes per kilometer) or km/h (kilometer per hour) is displayed. ■ In the basic setting [in]: min/mi (minutes per mile) or mi/h (miles per hour) is displayed. 	
<p>OPTION/SET</p>	<p>CAL Distance is displayed.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ If you would like to calibrate your Speedbox, continue to read in section "Calibrate Speedbox". 	

- You have already calibrated the devices earlier on. You would now like to have your target speed calculated. Continue to read in section "Set target time and target distance".
- If you would not like carry out any of the two functions, but would like to leave the menu, then press the button **OPTION/SET** 7 times.

Calibrate the Speedbox

For the kind of pace "Jog" the measurement precision of your wrist watch with speedbox is at least 97% even without calibration. After calibration the precision increases to reach at least 99%. For the kind of paces Walk, Run and Sprint the speedbox has to be necessarily calibrated. Recalibrate it every time you would like to change your pace.

You are in the **Spd'nDist** menu.

- If you have set the speed units in advance, then **CAL Distance** will already be displayed.
- If you have called up the menu for the first time, then press **OPTION/SET**, then **START/STOP** and once more **OPTION/SET**.
- **CAL Distance** is displayed.



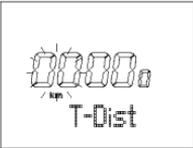
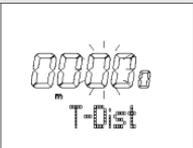
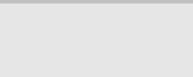
CAL
Distance

<p>START/STOP</p> <p>5 sec</p>	<p>Change to the calibration operation. CAL 000 Start is displayed. Now activate your Speedbox.</p>	 <p>The image shows a digital display with the text 'CAL' on the top line, '000' on the second line, a small horizontal bar on the third line, and 'Start' on the fourth line.</p>
<p>START/STOP</p>	<p>Start running. CAL 000 Run is displayed.</p> <p>Run a distance where you know the exact length (reference distance). For example 4 stadium laps = 1600 m. Your monitor will display the distance (meters) in the middle line during the run.</p> <p>Please note that the calibration only applies to the relevant type of pace. If you change the type of pace, then this has an effect on the accuracy of the speed and distance recordings.</p>	 <p>The image shows a digital display with the text 'CAL' on the top line, '000' on the second line, a small horizontal bar on the third line, and 'Run' on the fourth line.</p>
<p>START/STOP</p>	<p>End your run. The HR monitor displays the measured length of the distance, e.g. 1596 m.</p> <ul style="list-style-type: none">■ If the displayed value is lower than the distance covered, increase the value with MENU.■ If the displayed value is higher than the distance covered, decrease the value with OPTION/SET.	

<p>START/STOP</p>	<p>The corrected length of the distance is displayed, e.g. ACT 1600 Distance.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>CAL Distance is displayed. You now have two options:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ You would like to have your target speed calculated. Continue to read in section “Set target time and target distance”. ■ If you would like to leave the menu, press the button OPTION/SET 7 times. 	

Set target distance and target time

	<p>You are in the Spd'nDist menu.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ If you have set the speed units in advance or have calibrated the Speedbox, then CAL Distance will already be displayed. ■ If you have called up the menu for the first time, press OPTION/SET, then START/STOP and once more OPTION/SET. <p>CAL Distance is displayed.</p>	
--	--	---

<p>OPTION/SET</p>	<p>T-Dist is displayed.</p> <p>START/STOP Set the target kilometers (0-99).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>T-Dist is displayed. The meter setting flashes.</p> <p>START/STOP Set the target meters (0-99), e.g. 85 then means 850m.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>T-time is displayed. The hour setting flashes.</p> <p>START/STOP Set the target hours (0-99).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>T-time is displayed. The minute setting flashes.</p> <p>START/STOP Set the target minutes (0-59).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>T-time is displayed. The second setting flashes.</p> <p>START/STOP Set the target seconds (0-59).</p>	
<p>OPTION/SET</p> <p>2 times</p>	<p>Back to the main display.</p>	

Display speed and distance

If you run with the Speedbox, then you can have your speed and distance values displayed. While you are running, you have the option to change between the different displays. If you prefer to use one particular display, then you can also keep this for your entire run.

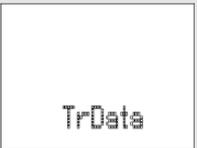
	<p>Change into the Spd'nDist menu</p> <p>The main display shows the current speed in the middle line.</p> <p>The bottom line displays the average heart rate. If you have set a specific display for speed and distance in advance in the Spd'nDist menu, you will see this in the bottom line.</p>	
	<p>Your total training time [Hrs:Min:Sec] is displayed in the bottom line.</p>	
	<p>Your current laps and the lap time [Hrs:Min] are displayed in the bottom line.</p>	
	<p>Your target speed is displayed in the bottom line.</p>	
	<p>Your average speed is displayed in the bottom line.</p>	
	<p>The distance you have just covered is displayed in the bottom line.</p>	
	<p>Back to the main display.</p>	

RESULTS

Overview

<p>In the menu Result you can:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Display your training data of the last recording stopped: mean and maximum heart rate, times within and outside of the training zone as well as calorie consumption and fat burning. ■ Transmit your weight management data from the diagnostic scale to the HR monitor. 	
<p>As soon as you are in the Result menu, your HR monitor changes automatically into the main display. This displays TrData.</p>	

Display training data

<p>MENU</p>	<p>Change into the Result menu. TrData is displayed.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>BPM AVG (average training heart rate) is displayed.</p>	

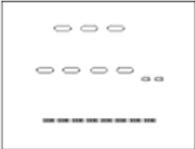
<p>OPTION/SET</p>	<p>HRmax (maximum training heart rate) is displayed.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>In [min] (time within the training zone) is displayed.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Lo [min] (time below the training zone) is displayed.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Hi [min] (time above the training zone) is displayed.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>[kcal] (the total calorie consumption during the recording of the training session) is displayed. The calculation is conducted based on moderately fast jogging. The basis for the display of the calorie consumption and fat burning are:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Personal data (basic settings) ■ the time and heart rate measured during the training session. 	

OPTION/SET	Fat[g] (Fat burning during the entire training recording) is displayed.	
OPTION/SET	Back to the main display.	

Transmit weight management data to the monitor

You can transmit your weight data and your body fat from the diagnostic scale to the HR monitor. Your HR monitor can store up to 10 recordings of the scale with the current date and time. If you record more than ten times, then the oldest recordings will be overwritten. You can transmit one recording per day to the monitor. If a second recording within one day is transmitted, then the previous recording of the same day is overwritten. Hold your HR monitor in your hand during transmission and proceed as follows:

MENU	Change into the Result menu. TrData is displayed.	
OPTION/SET	WMDData (Weight management) is displayed.	
	Activate your scale by tapping the standing surface briefly but with pressure. Select the storage place where you would like to store your personal data by pressing the "User" button several times. It is displayed one after the other until the display "0.0"	

	<p>appears. Step onto the scale bare-foot. Pay attention that you are standing calmly on the stainless steel electrodes.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>The scale calculates your weight and your body fat and transmit both values to the monitor. For a short period during the transmission horizontal lines are shown on the display. Please note that the body fat can only be measured and transmitted, if you have set the personal user data on the scale. You can however also transmit your weight without measuring your body fat. Your weight is automatically updated during the measurement in the Setting menu. Your weight which was calculated by the scale Weight[kg] is displayed. If you do not measure your weight, then the last weight stored will be displayed.</p>	 
<p>OPTION/SET</p>	<p>Your body fat which was calculated by the scale BF[%] is displayed. If you do not measure your body fat, then the last body fat stored will be displayed.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Press the button again and again until your get into the main display.</p>	

LAP RESULTS

Overview

<p>In the menu LAP Result you can have the time and average heart rate as well as the last training recording and the individual laps displayed.</p>	
<p>Once you are in the menu LAP Result, your HR monitor automatically switches to the main display. The top line shows the average heart rate, the middle line the training time last recorded.</p>	

Display lap results

<p>MENU</p>	<p>Switch to the menu LAP Result.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>AVG 1: Results in lap 1 are displayed. The top line shows the average heart rate, the middle line displays the lap time.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Pressing again switches to the individual result display for the following lap (maximum 50 laps for each training).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Back to the main display.</p>	

FITNESS TEST

Overview

In the menu **FitTest** you can:

- Test your personal fitness in a 1600m run (1 mile).
- Have your fitness evaluated: Fitness index (1-5), maximum oxygen-breath volume ($VO_2\max$), basal metabolic rate (BMR) and active metabolic rate (AMR).
- Have your individual upper and lower limit calculated automatically as a recommended training zone and overwritten the two limits in the menu **Setting**. Also see the chapter "Setting training zone".
- Have your maximum heart rate (MaxHR) automatically calculated and have it overwritten in the menu **Setting**.

The fitness test is not just designed for active athletes, but also for those with a lower fitness level from all age groups.

After one second, the main display appears. The top line displays your fitness index:

- 0 = No test has been conducted yet
- 1 = Poor
- 2 = Fair
- 3 = Average



FitTest



- 4 = Good
- 5 = Elite

On the middle line, the date of your last fitness test is displayed. If you have not yet completed a fitness test, then the preset date is displayed.

Conduct fitness test

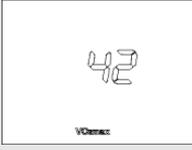
The units displayed "m" or "mile" result from the basic settings. In the chapter "Basic Settings", section "Setting units", you can read how to change these units.

<p>MENU</p>	<p>Switch to the menu FitTest.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>The scrolling display appears Press START to begin. Now you have five minutes to warm up. Your HR monitor signals the end of the 5-minute warmup phase with a beep. In the event you would like to shorten the warmup phase, you can press the button START/STOP to switch to the next screen.</p> <p>Briskly walk exactly 1600m (1 mile). For this, choose a level route of exactly 1600m. Ideally, you will cover a distance of four stadium laps (4 times 400m = 1600m).</p>	

	<p>The scrolling display Press STOP after 1600 m reminds you to press the button START/STOP after 1600m.</p>	
	<p>The scrolling display Test Finished appears and the time required is displayed.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Back to the main display. It displays your fitness index (1-5) with evaluation and the current date.</p>	

Display fitness values

The display of the fitness values only makes sense, if you have completed at least one fitness test. The fitness values displayed refer to the last test.

<p>MENU</p>	<p>Change to the menu FitTest. The fitness index (1-5) and the date of your last fitness test is shown. If no fitness test has been completed yet, a 0 is displayed.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>VO₂max is displayed. The maximum oxygen-breath volume is displayed in millilitres within one minute per kg of body weight. It is the basis for the evaluation of your fitness test.</p>	

OPTION/SET	BMR (Basal Metabolic Rate) is displayed. The basal metabolic rate is calculated based on the values of age, gender, body height and weight. The BMR specifies the calories needed to maintain your vital functions - in the absence of movement.	 <p>1573 BMR</p>
OPTION/SET	AMR (Active Metabolic Rate) is displayed. The active metabolic rate is calculated based on the basic metabolic rate and an "activity premium", which is dependant on the fitness level.	 <p>2348 AMR</p>
OPTION/SET	Back to the main display.	

EASYFIT SOFTWARE

You can analyze your training data optimally with the EasyFit software. In addition to that, you will find many other functions for weight management and for workout planning.

- Calendar functions
- Transmission of all training recordings
- Weekly workout planning for achieving the desired weight
- Various analyses and graphics for observing the training progress

Installation of the software

To install the software, please pay attention to the printed instruction or to the file "Install_Readme" on the enclosed CD.

Please follow the instructions carefully.

System requirements

Operating system	Windows 2000/XP
CPU	optimal 1.2 GHz+
Main memory	optimal 256 MB+ RAM
Disk space	optimal 200 MB+ free space, at least 100 MB
Graphic resolution	800 x 600 or 1024 x 768
Other requirements	CD-ROM drive, USB interface

Starting the software

You can either start the EasyFit software by double-clicking on the EasyFit symbol or via the start menu. If you start the software for the first time, please input your personal data under **New Registration** and confirm it with **Save**.



Connecting the HR watch and transferring data

1. In the menu **Administration | Logs** click on the button **Transfer data**.
2. The software requests you to connect the HR watch to the PC. To do this, please use the data transfer cable supplied. The cable consists of two connecting components, a USB connector for the PC and a clip for the HR watch. It is important for proper data transfer that first of all the clip is in contact with all three connector pins on the backside of the HR watch. Then connect the USB connector to a vacant USB port on your PC.
3. As soon as you have connected the data transfer cable and thus have established a connection, the HR watch monitor shows **PC Link**. The data is transferred into the software. **PC OK** shows that the transfer has been finished. Remove the USB connector from the port. You can view and analyze the updated data in the software or close the software via the button **Exit**. Please note that after transfer, all recordings in the memory of the HR watch will be deleted.
4. If there is an error in transfer, the monitor shows **PC ERR**. The recordings stay in the memory of the HR watch. You can try to start a new transfer. Remove the USB connector from the port and repeat steps 1 to 3. Please pay attention to the sequence.

TECHNICAL SPECIFICATIONS AND BATTERIES

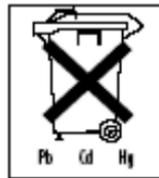
HR monitor	Waterproof to 50 m (suitable for swimming)
Chest strap	Waterproof (suitable for swimming)
Speedbox	Waterproof to 30 m (shower-proof)
Battery HR monitor	3V lithium battery, type CR2032
Battery chest strap	3V lithium battery, type CR2032
Battery Speedbox	1,5V Mikro AAA (LR03)

Replacing the batteries

The battery of the HR monitor may only be replaced by a specialized dealer (any lock-maker's shop) and at the service address provided. You can replace the battery in the chest strap on your own. The battery compartment is located on the inner side. Use a coin or the battery to be used to open the compartment. The positive pole of the battery inserted must face upwards. Carefully close the battery compartment again.

You can change the battery of the Speedbox yourself. The battery compartment is located on the back. Use a coin to open the battery compartment. The negative pole has to face the lid of the battery compartment. Close the battery compartment again carefully.

Used batteries do not belong in the household garbage. Dispose of these through your electronics dealer or your local collecting point for recoverables. You are legally required to do this. We will find this symbol on batteries containing toxic chemicals: Pb = battery contains lead, Cd = battery contains cadmium, Hg = battery contains mercury.



LIST OF ABBREVIATIONS

Abbreviations on the display in alphabetical order:

Abbreviation	English
AGE	Age
Alarm	Alarm
AMR	Calories needed for the activity
AVG	Average heart rate during training
AVG Run	Average heart rate during training
BF [%]	Body Fat [%]
BMR	Basal Metabolism
BPM	Heart beats per minute
bPM AVG	Average heart rate during training, beats per minute
bPM Hrmax	Maximal heart rate during training, beats per minute
CAL	Calibration
cm/inch	Centimeter/Inch
Day	Day
FitTest	Fitness Test
f	female
Fat[g]	Fat in gram
Fri	Friday
Gender	Gender
Height	Height
Hi	Time above the training zone
Hi limit	Highest training limit
Hold Save	Save the recording
Hour	Hour
HR	Heart Rate
HR Search	Heart Rate Search
HR-Belt	Heart Rate Belt Found
HRmax	Max. heart rate during training
In	Time within the training zone

Abbreviation	English
[Kcal]	Calorie consumption in Kcal
kg	Kilogram
kg/lb	Kilogram/pound
km/h	Kilometer per hour (speed)
km/h AVG	Average speed
L1	Lap 1
lap	Lap
Limits	Training limits
Lo	Time below the training zone
Lo limit	Lowest training limit
m	male
MaxHR	Maximum Heart Rate (formula: 220 - age)
MEM	Memory
MEM Delete	Memory Delete
Minute	Minute
[min]	Minute
min/km	Minutes per kilometer
min/mi	Minutes per Mile
Mon	Monday
Month	Month
PAIr NewDev	Pair New Device
PC-Link	PC Link
Result	Result
Run	Run time is measured
Sat	Saturday
Scale	Scale Found
SCL search	Scale search
Setting	Settings (Menu)
SEt	Setting
Spd'nDist	Speed and Distance
Speed	Speed

Abbreviation	English
SPd Dev	Speedbox found
SPd Search	Speedbox Search
Start	Start
Stop	Stop
Sun	Sunday
T:	Target Speed
T-Dist	Target Distance
T-time	Target Time
Time	Time (Menu)
Thu	Thursday
Training	Training (Menu)
TrData	Training Data
Tue	Tuesday
Units	Units
User	User
VO ₂ max	Maximal Amount of Oxygen
Wed	Wednesday
Weight	Weight
WMDData	Weight Management Data
Year	Year

INDEX

A

Accessories 5
Alarm Clock 15
Application 4

B

Basic settings 18
Batteries 52
Buttons 14

C

Calibrate the Speedbox 36
Care 5
Change speed unit 35
Cleaning 5
Conduct fitness test 47

D

Delete all recordings 32
Display 15
Display fitness values 48
Display lap results 45
Display speed and distance, Menu
 Spd'nDist 40
Display speed and distance, Menu
 Training 30
Display Speed/Distance, Menu Time 25
Display training data 41
Display weight management data 43
Disposal 5

E

EasyFit Software 50
Enter personal data 19

F

Fitness index 46
Fitness test 46

G

Getting started 10

I

Installation of the software 50

L

Lap results 45
List of abbreviations 53

M

Main display 17
Memory messages analyzing 33
Menu overview 17
Menus 16
Methods of Device Measurement 9

N

Notes 4

P

Pacemakers 4
Pairing the signals from the device 22
PC Software EasyFit 7
Power saving mode 16

R

Record laps 29
Recording of training 27
Recordings delete 32
Repair 5
Replacing the batteries 52
Results 41

S

Scope of delivery 3
Set alarm clock 25
Set target distance and target time 38
Set time of day and date 23
Set training zone 20
Set units 21
Software EasyFit 50
Speed and Distance 34
Stop and store recording 31
Stop run times 29
Stopwatch 29
Symbol 15

T

Technical specifications 52
Training 6
Transmission of Signal from Devices 9
type of pace 10

W

Watch settings 23

INHALTSVERZEICHNIS

Lieferumfang	59
Wichtige Hinweise	60
Allgemeines zum Training	62
Funktionen der Herzfrequenz-Pulsuhr	64
Signalübertragung und Messprinzipien der Geräte	65
Inbetriebnahme	67
Allgemeine Bedienung der Pulsuhr	70
Knöpfe der Pulsuhr	70
Display	71
Menüs	72
Grundeinstellungen	74
Übersicht	74
Persönliche Daten eingeben	75
Trainingszone einstellen	76
Einheiten einstellen	77
Gerätesignale aufeinander abstimmen	78
Uhr-Einstellungen	80
Übersicht	80
Uhrzeit und Datum einstellen	80
Weckalarm einstellen	82
Geschwindigkeit und Strecke anzeigen	83
Trainingsaufzeichnung	85
Übersicht	85
Laufzeiten stoppen	87
Runden aufzeichnen	88
Geschwindigkeit und Strecke anzeigen	89
Aufzeichnung beenden und speichern	90

Alle Aufzeichnungen löschen	91
Speichermeldungen beurteilen.....	92
Geschwindigkeit und Strecke.....	93
Übersicht	93
Geschwindigkeitseinheit wechseln	94
Speedbox kalibrieren.....	96
Zielstrecke und Zielzeit einstellen.....	98
Geschwindigkeit und Strecke anzeigen.....	100
Ergebnisse	102
Übersicht	102
Trainingsdaten anzeigen	103
Gewichtsmanagement-Daten an die Uhr übertragen	105
Runden-Ergebnisse.....	107
Übersicht	107
Runden-Ergebnisse anzeigen	107
Fitnessstest.....	108
Übersicht	108
Fitnessstest durchführen.....	109
Fitnesswerte anzeigen.....	110
EasyFit Software.....	112
Technische Daten, Batterien und Garantie	114
Abkürzungsverzeichnis	116
Stichwortverzeichnis.....	119

LIEFERUMFANG

Herzfrequenz-Pulsuhr mit Armband	
Brustgurt und elastischer Spanngurt (verstellbar)	
Fahrradhalterung	
Aufbewahrungsbox	
PC-Software EasyFit (CD) und PC-Schnittstellenkabel (USB)	

Zusätzlich: Diese Gebrauchsanleitung und separate Kurzanleitung

Im Fachhandel ist außerdem folgendes Zubehör erhältlich:

Zubehör	Funktion
Beurer Speedbox	Sie können sich auf der Uhr Ihre Geschwindigkeits- und Streckenwerte anzeigen lassen.
Beurer Diagnosewaage (z. B. Waage BG56, Artikelnummer 750.30)	Sie können Ihr aktuelles Gewicht und Ihren Körperfettanteil messen und an die Pulsuhr übermitteln.

WICHTIGE HINWEISE

Lesen Sie diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bewahren Sie sie auf und machen sie diese auch anderen Personen zugänglich.

Training

- Dieses Produkt ist kein medizinisches Gerät. Es ist ein Trainingsinstrument, welches für die Messung und Darstellung der menschlichen Herzfrequenz entwickelt wurde.
- Beachten Sie bei Risiko-Sportarten, dass die Verwendung der Pulsuhr eine zusätzliche Verletzungsquelle darstellen kann.
- Bitte erkundigen Sie sich im Zweifelsfall oder bei Krankheiten bei Ihrem 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- und Kreislaufkrankheiten oder Träger von Herzschrittmachern sollten diese Herzfrequenzmessuhr nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt verwenden.

Verwendungszweck

- Das Gerät ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt.
- Dieses Gerät darf nur für den Zweck verwendet werden, für den es entwickelt wurde, und auf die in der Gebrauchsanleitung angegebene Art und Weise. Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein. Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verursacht wurden.
- Diese Pulsuhr ist wasserdicht. (siehe Kapitel „Technische Daten“)



Reinigung und Pflege

- Reinigen Sie Brustgurt, elastisches Brustband, Pulsuhr und gegebenenfalls die Speedbox von Zeit zu Zeit sorgfältig mit einer Seifenwasserlösung. Spülen Sie alle Teile dann mit klarem Wasser ab. Trocknen Sie sie sorgfältig mit einem weichen Tuch ab. Das elastische Brustband können Sie in der Waschmaschine bei 30° ohne Weichspüler waschen. Das Brustband ist nicht für den Wäschetrockner geeignet!
- Bewahren Sie den Brustgurt an einem sauberen und trockenen Ort auf. Schmutz beeinträchtigt die Elastizität und die Funktion des Senders. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass durch Feuchtigkeit der Elektroden der Sender aktiviert bleibt, wodurch sich die Lebensdauer der Batterie verkürzt.



Reparatur, Zubehör und Entsorgung

- Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.
- Reparaturen dürfen nur vom Kundendienst oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Versuchen Sie in keinem Fall, das Gerät selbständig zu reparieren!
- Benutzen Sie das Gerät nur mit Beurer Original-Zubehörteilen..
- Vermeiden Sie Kontakt mit Sonnencremes oder ähnlichem, da diese den Aufdruck oder die Kunststoffteile beschädigen könnten.
- 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.

ALLGEMEINES ZUM TRAINING

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:

220 - Lebensalter = maximale Herzfrequenz

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

	Herz-Gesundheitszone	Fettverbrennungszone	Fitnesszone	Kraftausdauerbereich	Aerobes 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	Entwicklungs-bereichstraining

Wie Sie Ihre individuelle Trainingszone einstellen, lesen Sie im Kapitel "Grundeinstellungen", Abschnitt "Trainingszone einstellen". Wie die Pulsuhr Ihre individuellen Grenzen des Trainingszonenvorschlags über den Fitnessstest automatisch einstellt, lesen Sie im Kapitel "Fitnessstest".

Auswertung des Trainings

Mit der PC-Software **EasyFit** können Sie die Ergebnisse der Uhr übernehmen und auf vielfältige Weise auswerten. Zudem verfügt **EasyFit** über nützliche Kalender- und Verwaltungsfunktionen, die ein optimales Training, auch über längere Zeiträume, unterstützen. Mit der Software können Sie darüber hinaus Ihr Gewichtsmanagement steuern und überwachen.

FUNKTIONEN DER HERZFREQUENZ-PULSUHR

Puls-Funktionen

- EKG-genaue Herzfrequenz-Messung
- Übertragung: digital
- Individuelle Trainingszone einstellbar
- Akustischer und visueller Alarm beim Verlassen der Trainingszone
- Durchschnittliche Herzfrequenz (Average)
- Maximale Trainings-Herzfrequenz
- Kalorienverbrauch in Kcal (Basis Joggen)
- Fettverbrennung in g/oz

Einstellungen

- Geschlecht
- Gewicht
- Gewichtseinheit kg/lb
- Körpergröße
- Körpergrößeneinheit cm/inch
- Alter
- Maximale Herzfrequenz
- Geschwindigkeitseinheit km(mi)/h oder min/km(mi)

Zeit-Funktionen

- Uhrzeit
- Kalender (bis Jahr 2099) und Wochentag
- Datum
- Alarm / Wecker
- Stoppuhr
- 50 Runden je Training, Abruf alle zusammen oder jede einzeln. Anzeige von Rundenzeit und durchschnittlicher Herzfrequenz

Fitnessstest

- Fitnessindex mit Interpretation
- Maximales Sauerstoff-Atemvolumen (VO₂max)
- Grundumsatz (BMR)
- Aktivitätsumsatz (AMR)
- Maximale Herzfrequenz berechnen
- Trainingszonen-Vorschlag

SIGNALÜBERTRAGUNG UND MESSPRINZIPIEN DER GERÄTE

Empfangsbereich der Pulsuhr

Ihre Pulsuhr empfängt die Pulssignale des Brustgurt-Senders innerhalb von 70 Zentimetern.

Die Signale der Speedbox empfängt Ihre Pulsuhr innerhalb von drei Metern.

Sensoren des Brustgurtes

Der gesamte Brustgurt besteht aus zwei Teilen: dem eigentlichen Brustgurt und einem elastischen Spannungsgurt. Auf der am Körper anliegenden Innenseite des Brustgurtes befinden sich in der Mitte zwei rechteckige, gerippte Sensoren. Beide Sensoren erfassen Ihre Herzfrequenz EKG-genau und senden diese an die Pulsuhr weiter.

Die digitale Übertragung funktioniert nahezu störungsfrei. Ihre Pulsuhr empfängt nur das Signal des dazugehörigen Senders. Es kann keine Störsignale von anderen Sendern geben.

Der Brustgurt ist nicht kompatibel zu analogen Geräten, wie zum Beispiel Ergometern.

Signalübermittlung der Diagnosewaage

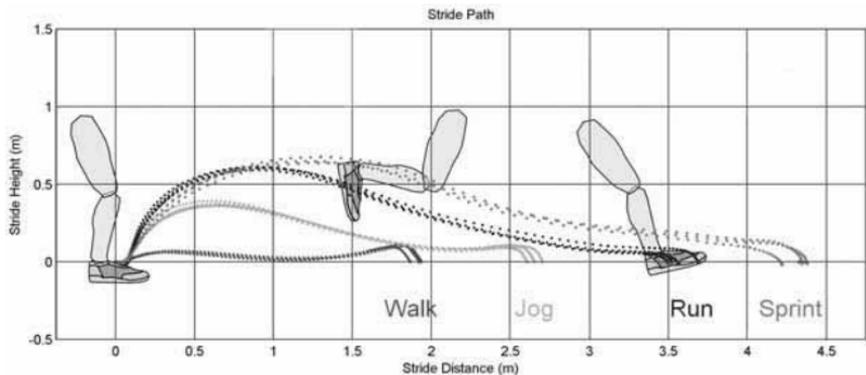
Die Diagnosewaage bietet Ihnen zusätzlichen Komfort. Sie können mit der Waage jeder Zeit Ihr aktuelles Gewicht und Ihren Körperfettanteil messen und an die Pulsuhr übermitteln. Die in der Pulsuhr manuell erfassten Gewichtswerte werden dabei durch die Werte der Waage aktualisiert.

Messvorrichtung der Speedbox

Die Beurer Speedbox können Sie als Zubehör in Ihrem Beurer Fachgeschäft erwerben. Ihre Pulsuhr besitzt alle Funktionen, um die Signale der Beurer Speedbox auszuwerten.

In der Speedbox ist eine mehrdimensionale Messvorrichtung eingebaut. Diese ermittelt die Beschleunigung des Fußes und sendet diese Werte an Ihre Pulsuhr weiter. Die Pulsuhr berechnet aus der Beschleunigung und der Zeit jedes einzelnen Schrittes die zurückgelegte Strecke und Geschwindigkeit.

Das folgende Diagramm zeigt die gemessenen Fußbewegungen während eines Doppelschrittes abhängig von den Gangarten Walk (Gehen), Jog (Langsames Joggen), Run (Schnelles Joggen) und Sprint (Sprinten).



Quelle: *Dynastream Technology*

Erläuterung des Diagrammes:

Stride Height (m): Schritthöhe (m)
Stride Distance (m): Schrittweite (m)

Anlegen der Pulsuhr

Ihre Pulsuhr können Sie wie eine Armbanduhr tragen. Um die Pulsuhr an einer Fahrrad-Lenkstange zu montieren, stecken Sie die mitgelieferte Halterung auf die Lenkstange. Befestigen Sie die Pulsuhr um die Halterung so fest, dass diese beim Fahren nicht rutschen kann.

Aktivieren der Pulsuhr aus dem Transportmodus

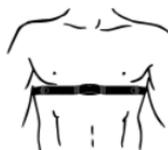
Während des Transports zeigt das Display nichts an. Sie können den Transportmodus aufheben, indem Sie den Knopf **MENU** und dann den Knopf **START/STOP** drücken.

Aktivieren der Pulsuhr aus dem Stromsparmmodus

Sie können Ihre Pulsuhr mit einem beliebigen Knopf aktivieren. Wenn die Pulsuhr ca. 5 Minuten lang kein Signal empfängt, schaltet die Uhr in den Stromsparmmodus. Es werden dann nur die aktuelle Uhrzeit und das Datum angezeigt. Drücken Sie einen beliebigen Knopf, um die Uhr wieder zu aktivieren.

Anlegen des Brustgurtes

- Befestigen Sie den Brustgurt am elastischen Spannungsgurt. Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der Gurt gut, jedoch nicht zu locker oder zu eng anliegt. Legen Sie den Gurt so um die Brust, dass das Logo nach außen zeigt und in der richtigen Position direkt auf dem Brustbein anliegt. Bei Männern sollte sich der Brustgurt direkt unter dem Brustmuskel, bei Frauen direkt unter dem Brustansatz befinden.



- Da nicht sofort ein optimaler Kontakt zwischen Haut und Pulsensoren hergestellt werden kann, kann es einige Zeit dauern, bis der Puls gemessen und angezeigt wird. Verändern Sie gegebenenfalls die Position des Senders, um einen optimalen Kontakt zu erhalten. Durch Schweißbildung unterhalb des Brustgurtes wird meist ein ausreichend guter Kontakt erreicht. Sie können jedoch auch die Kontaktstellen der Innenseite des Brustgurtes befeuchten. Heben Sie dazu den Brustgurt leicht von der Haut ab und befeuchten Sie die beiden Sensoren leicht mit Speichel, Wasser oder EKG-Gel (erhältlich in der Apotheke). Der Kontakt zwischen Haut und Brustgurt darf auch bei größeren Bewegungen des Brustkorbs, wie zum Beispiel bei tiefen Atemzügen, nicht unterbrochen werden. Starke Brustbehaarung kann den Kontakt stören oder sogar verhindern.
- Legen Sie den Brustgurt bereits einige Minuten vor dem Start an, um ihn auf die Körpertemperatur zu erwärmen und einen optimalen Kontakt herzustellen.

Gerätesignale aufeinander abstimmen (Pairing)

Digitale Sender (Brustgurt, Speedbox, Diagnosewaage) und Empfänger (Pulsuhr) müssen aufeinander abgestimmt sein. Wenn Sie jedes Gerät separat kaufen, beispielsweise bei Ersatzkauf, oder wenn Sie die Batterien wechseln dann müssen Sie Ihre Geräte vor dem Einsatz aufeinander abstimmen.

Wie Sie die Geräte aufeinander abstimmen, lesen Sie im Kapitel „Grundeinstellungen“, Abschnitt „Gerätesignale aufeinander abstimmen“.

Verbinden der Geräte (Connect)

Ihre Pulsuhr empfängt Signale von den digitalen Sendern Brustgurt und Speedbox, sobald Sie diese aktiviert haben und mit dem Knopf



in das Menü **Training** gewechselt haben.

Wie Sie auf dem Display erkennen, ob Signale empfangen werden:

 Wenn das Herzsymbol blinkt, wird die Herzfrequenz vom Brustgurt empfangen.

Wenn in der 1. Zeile für längere Zeit „0“ angezeigt wird, kann die Pulsuhr die Signale von dem Brustgurt nicht empfangen.



Die Anzeige „0“ kann in den Menüs **Training**, **Time** und **Spd'nDist** auftreten. Wechseln Sie in diesem Fall mit dem Knopf  in das Menü **Training**. Die Pulsuhr versucht erneut eine Verbindung zu den Geräten herzustellen.

Anlegen der Speedbox

Platzieren Sie die Speedbox möglichst nahe zur Schuhspitze und bei Schuhen mit hohem Schaft keinesfalls an Stellen oberhalb der Fußknöchel. Den hinteren Bereich der Speedbox befestigen Sie an Ihrem Schuh, indem Sie den Schnürsenkel durch die hierfür vorgesehene Öffnung ziehen. Dann müssen Sie nur noch die vordere Öffnung der Speedbox zwischen die Schnürsenkel stecken. Ziehen Sie die Schnürsenkel gut an, bevor Sie den Schuh zubinden.



Kalibrieren der Speedbox

Sie erzielen die genauesten Ergebnisse, wenn Sie Ihre Speedbox kalibrieren. Wie Sie Ihre Speedbox kalibrieren, lesen Sie im Kapitel „Geschwindigkeit und Strecke“, Abschnitt "Speedbox kalibrieren“.

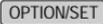
Gewichtsmanagement-Daten

Sie können Ihre Gewichtsdaten und Ihren Körperfettanteil von der Diagnosewaage an die Pulsuhr übermitteln. Wie Sie die Daten übertragen, lesen Sie im Kapitel „Ergebnisse“, Abschnitt „Gewichtsmanagement-Daten übertragen“.

ALLGEMEINE BEDIENUNG DER PULSUHR

Knöpfe der Pulsuhr



- 1  Startet und stoppt Funktionen und stellt Werte ein. Gedrückt Halten beschleunigt die Eingabe.
- 2  Wechselt zwischen Funktionen innerhalb eines Menüs und bestätigt Einstellungen.
- 3  Wechselt zwischen den verschiedenen Menüs.
- 4  Wechselt zwischen verschiedenen Anzeigen der Geschwindigkeits- und Streckenwerte.
- 5  Kurzes Drücken beleuchtet das Display für 5 Sekunden.
Langes Drücken aktiviert/deaktiviert den akustischen Alarm bei Verlassen der Trainingszone.

Display



1 Obere Zeile

2 Mittlere Zeile

3 Untere Zeile

4 **Symbole**



Weckalarm ist aktiviert.



Herzfrequenz wird empfangen.



Trainingszone ist überschritten.



Trainingszone ist unterschritten.

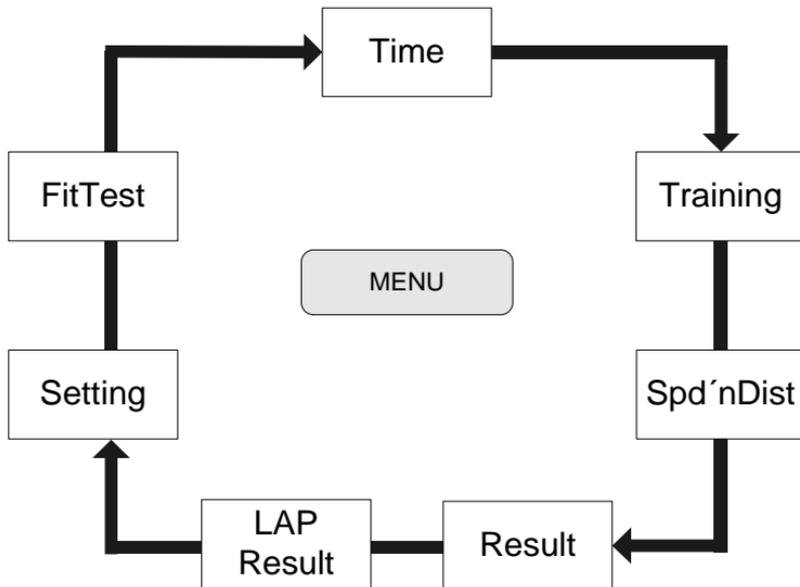


Akustischer Alarm bei Verlassen der Trainingszone ist aktiviert.

Eine Erklärung der Display-Abkürzungen finden Sie im Abkürzungsverzeichnis am Ende der Gebrauchsanleitung.

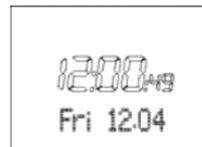
Menüs

Zwischen den Menüs wechseln Sie mit dem Knopf .



Stromsparmodus

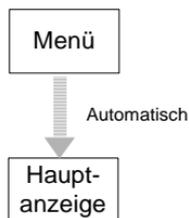
Wenn Ihre Pulsuhr ca. 5 Minuten lang kein Signal empfängt, schaltet die Uhr in den Stromsparmodus. Es werden dann nur die aktuelle Uhrzeit und das Datum angezeigt. Drücken Sie einen beliebigen Knopf, um die Pulsuhr wieder zu aktivieren.



Hauptanzeige

Bei jedem Menüwechsel wird zunächst der Name des Menüs angezeigt, dann wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige des aktiven Menüs.

Von hier aus müssen Sie entweder erst ein Untermenü wählen oder können direkt Funktionen starten.



Übersicht der Menüs

Menü	Bedeutung	Beschreibung siehe Kapitel...
Time	Zeit	"Uhr-Einstellungen"
Training	Training	"Trainingsaufzeichnung"
Spd'nDist	Geschwindigkeit und Strecke	"Geschwindigkeit und Strecke"
Result	Ergebnis	"Ergebnisse"
Lap Result	Runden-Ergebnis	"Runden-Ergebnisse"
Setting	Einstellungen	"Grundeinstellungen"
FitTest	Fitnesstest	„Fitnesstest“

GRUNDEINSTELLUNGEN

Übersicht

Im Menü **Setting** können Sie:

- Ihre persönlichen Daten (User) eingeben. Ihre Pulsuhr errechnet aus diesen Daten Ihren Kalorienverbrauch und Ihre Fettverbrennung während des Trainings!
- Ihre Trainingszone (Limits) einstellen. Erklärungen zur Einstellung der Trainingszonen finden Sie im Kapitel „Allgemeines zum Training“. Ihre Pulsuhr gibt während Ihres Trainings einen akustischen und visuellen Alarm beim Verlassen der Trainingszone.
- Die Maßeinheiten (Units) für die Körpergröße und das Gewicht ändern.
- Die Signale Ihrer Geräte aufeinander abstimmen (PairNewDev).

Settings

Sobald Sie im Menü **Setting** sind, wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige. Diese zeigt **User** an.

User

Persönliche Daten eingeben

MENU	Wechseln Sie in das Menü Setting .	
START/STOP	Gender wird angezeigt. START/STOP Wählen Sie M , wenn Sie ein Mann sind. Wählen Sie F , wenn Sie eine Frau sind.	 <p>Gender</p>
OPTION/SET	AGE wird angezeigt. START/STOP Stellen Sie Ihr Lebensalter ein (10-99).	 <p>AGE</p>
OPTION/SET	MaxHR wird angezeigt. Die Pulsuhr errechnet die maximale Herzfrequenz automatisch gemäß der Formel: 220–Lebensalter = MaxHR Beachten Sie, dass die Pulsuhr auch nach jedem Fitnessstest den MaxHR errechnet und als Vorschlag einstellt. START/STOP Sie können den errechneten Wert überschreiben (65-239).	 <p>MaxHR</p>
OPTION/SET	Weight wird angezeigt. Beachten Sie, dass die Waage bei jeder Gewichtsmessung diesen Gewichtswert überschreibt. START/STOP Stellen Sie Ihr Gewicht ein (20-227 kg oder 44-499 Pfund).	 <p>Weight</p>

<p>OPTION/SET</p>	<p>Height wird angezeigt. <input type="button" value="START/STOP"/> Stellen Sie Ihre Körpergröße ein (80-227 cm oder 2'6"-7'6" feet).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Zurück in die Anzeige User.</p>	

Trainingszone einstellen

Sie können Ihre individuelle Ober- und Untergrenze Ihres Pulses wie im Folgenden beschrieben einstellen.

Beachten Sie, dass nach jedem Fitnessstest beide Grenzen als Trainingszonenvorschlag automatisch eingestellt und dadurch die alten Angaben überschrieben werden. Die untere Grenze des Trainingszonenvorschlags beträgt dabei 65%, die obere Grenze 85% der maximalen Herzfrequenz.

<p>MENU</p>	<p>Wechseln Sie in das Menü Setting.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Limits wird angezeigt.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Lo limit wird angezeigt. <input type="button" value="START/STOP"/> Stellen Sie die untere Grenze Ihrer Trainingszone ein (40-238).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Hi limit wird angezeigt. <input type="button" value="START/STOP"/> Stellen Sie die obere Grenze ein (41-239).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Zurück in die Anzeige Limits.</p>	

Einheiten einstellen

<p>MENU</p>	<p>Wechseln Sie in das Menü Setting.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Limits wird angezeigt.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Units wird angezeigt.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>kg/lb wird angezeigt. Die Gewichtseinheit blinkt. <p>START/STOP Wechseln Sie zwischen den Einheiten.</p> </p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>cm/inch wird angezeigt. Die Maßeinheit für die Körpergröße blinkt. Im metrischen System [cm] werden die Strecken in [km] angezeigt. Im UK-System [inch] werden die Strecken in [Miles] angezeigt. <p>START/STOP Wechseln Sie zwischen den Einheiten.</p> </p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Zurück in die Anzeige Units.</p>	

Gerätesignale aufeinander abstimmen

Digitale Sender und Empfänger müssen aufeinander abgestimmt sein. Wenn Sie jedes Gerät separat kaufen, beispielsweise bei Ersatzkauf, oder wenn Sie die Batterien wechseln, dann müssen Sie Ihre Geräte vor dem Einsatz aufeinander abstimmen.

Für diesen Vorgang müssen die Geräte eingeschaltet sein. Legen Sie dazu den Brustgurt an, aktivieren Sie die Speedbox und schalten Sie die Waage durch Antippen mit dem Fuß ein.

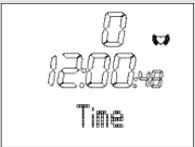
MENU	Wechseln Sie in das Menü Setting .	
OPTION/SET	Limits wird angezeigt.	
OPTION/SET	Units wird angezeigt.	
OPTION/SET	Pair NewDev wird angezeigt.	
START/STOP	<p>HR Search wird angezeigt. Ihre Pulsuhr startet die Suche nach den Geräten. Sie können den Erfolg der Suche auf dem Display verfolgen:</p> <p>HR-Belt meldet, dass der Brustgurt erfolgreich verbunden wurde.</p> <p>SPD Dev meldet, dass die Speedbox erfolgreich verbunden wurde.</p> <p>Scale meldet, dass die Waage erfolgreich verbunden wurde. Falls sich die Waage inzwischen automatisch abgeschaltet hat, schalten Sie</p>	

	sie wieder ein. Die Anzeige No Device found am Ende der Gerätesuche erscheint, wenn kein Gerät verbunden wurde.	
OPTION/SET	Zurück in die Hauptanzeige.	



UHR-EINSTELLUNGEN

Übersicht

<p>Im Menü Time können Sie:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Die Uhrzeit und das Datum einstellen.■ Den Weckalarm einstellen.■ Mit  Informationen zu Geschwindigkeit/Strecke in der unteren Zeile anzeigen lassen.	
<p>Sobald Sie im Menü Time sind, wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige. Diese zeigt den Wochentag und das Datum an. Auf dem Bild: Fri 12.04 (Freitag, den 12. April).</p>	

Uhrzeit und Datum einstellen

<p></p>	<p>Wechseln Sie in das Menü Time.</p>	
<p> 5 sec</p>	<p>Set Time wird kurz angezeigt. Hour wird angezeigt. Die Stunden-Einstellung blinkt.  Stellen Sie die Stunde (0-24) ein.</p>	

<p>OPTION/SET</p>	<p>Minute wird angezeigt. Die Minuten-Einstellung blinkt. <input type="button" value="START/STOP"/> Stellen Sie die Minute (0-59) ein.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Year wird angezeigt. Die Jahres-Einstellung blinkt. <input type="button" value="START/STOP"/> Stellen Sie das Jahr ein. Der Kalender geht bis in das Jahr 2099.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Month wird angezeigt. Die Monats-Einstellung blinkt. <input type="button" value="START/STOP"/> Stellen Sie den Monat (1-12) ein.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Day wird angezeigt. Die Tages-Einstellung blinkt. <input type="button" value="START/STOP"/> Stellen Sie den Tag (1-31) ein.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Zurück in die Hauptanzeige.</p>	

D

Weckalarm einstellen

Den Weckalarm können Sie durch das Drücken eines beliebigen Knopfs ausschalten. Am nächsten Tag werden Sie wieder zur gleichen Zeit geweckt.

MENU	Wechseln Sie in das Menü Time .	
OPTION/SET	Alarm wird angezeigt.	
START/STOP 5 sec	Set Alarm wird kurz angezeigt. On Alarm wird angezeigt. START/STOP Schaltet den Weckalarm abwechselnd aus (Off) und ein (On).	
OPTION/SET	Hour wird angezeigt. Die Stunden-Einstellung blinkt. START/STOP Stellen Sie die Stunde ein.	
OPTION/SET	Minute wird angezeigt. Die Minuten-Einstellung blinkt. START/STOP Stellen Sie die Minute ein.	
OPTION/SET	Zurück in die Hauptanzeige.	

Geschwindigkeit und Strecke anzeigen

Wenn Sie mit der Speedbox laufen, können Sie sich Ihre Geschwindigkeits- und Streckenwerte anzeigen lassen. Während Sie laufen, haben Sie die Möglichkeit, zwischen den verschiedenen Anzeigen zu wechseln. Wenn Sie eine Anzeige bevorzugen, können Sie diese aber auch während Ihres ganzen Laufs konstant halten.

	Wechseln Sie in das Menü Time .	
	In der unteren Zeile wird Ihre durchschnittliche Herzfrequenz angezeigt. Falls Sie vorher im Menü Time eine bestimmte Anzeige zur Geschwindigkeit und Strecke eingestellt hatten, sehen Sie diese in der unteren Zeile.	
	Ihre gesamte Trainingszeit [Std:Min:Sek] wird in der unteren Zeile angezeigt.	
	Ihre aktuelle Runde und die Rundenzeit [Std:Min] werden in der unteren Zeile angezeigt.	
	Ihre aktuelle Geschwindigkeit wird in der unteren Zeile angezeigt.	
	Ihre eingestellte Zielgeschwindigkeit wird in der unteren Zeile angezeigt.	

	<p>Ihre durchschnittliche Geschwindigkeit wird in der unteren Zeile angezeigt.</p>	<div data-bbox="752 85 943 151" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <small>km/h</small> AVG 7.1 </div>
	<p>Ihre bisher gelaufene Strecke wird in der unteren Zeile angezeigt.</p>	<div data-bbox="752 197 943 263" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <small>km</small> 3.21 </div>
	<p>Zurück in die Hauptanzeige.</p>	

TRAININGSAUFZEICHNUNG

Übersicht

Sobald Sie in das Menü **Training** wechseln, sucht Ihre Pulsuhr nach den auf sie abgestimmten digitalen Sendern Brustgurt und Speedbox. Sobald ein Signal erkannt wird, ist die Verbindung hergestellt. Im Menü **Training** können Sie:

- Ihre Laufzeiten stoppen und damit Ihr Training aufzeichnen.
- Einzelne Runden aufzeichnen.
- Aufzeichnung beenden und speichern.
- Alle Aufzeichnungen löschen.
- Speichermeldungen beurteilen.
- Mit  Informationen zu Geschwindigkeit/Strecke in der unteren Zeile anzeigen lassen.



Sobald Sie im Menü **Training** sind, wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige. Diese zeigt in der mittleren Zeile die bereits aufgezeichnete Trainingszeit an (nach Speichern/Löschen: 00:00:00) und in der unteren Zeile **Start**.



Wissenswertes zu den Aufzeichnungen

- Sobald Sie die Aufzeichnung starten, beginnt Ihre Pulsuhr mit der Aufzeichnung Ihrer Trainingsdaten. Ihre Pulsuhr zeichnet Ihre Trainingsdaten kontinuierlich auf, bis Sie diese speichern oder lö-

schen. Das gilt auch, wenn Sie erst am nächsten Tag ein neues Training beginnen. Die fortlaufende Zeit ermöglicht Ihnen auch, Ihr Training jederzeit zu unterbrechen.

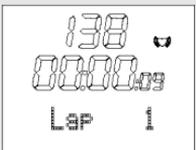
- Wenn Sie längere Zeit die Anzeige „0“ auf dem Display sehen, bedeutet dies, dass der Empfang der Signale unterbrochen ist. Wechseln Sie in diesem Fall erneut in das Menü **Training**, indem Sie 7 mal  drücken. Die Pulsuhr versucht erneut eine Verbindung zu den Geräten herzustellen.
- Ihre Pulsuhr verfügt über einen Speicher. Sie können bis zu 24 Stunden Training aufzeichnen. Davon werden 10 Stunden gespeichert. Sie können maximal 60 Runden aufzeichnen. Pro Training sind maximal 50 Runden möglich. Ihre Pulsuhr meldet Ihnen, wenn der Speicher fast voll ist. Spätestens dann empfehlen wir die Aufzeichnungen auf den PC zu übertragen und dadurch den Speicher auf der Pulsuhr zu leeren. Alternativ können Sie alle Aufzeichnungen manuell löschen. Wie Sie diese löschen können, lesen Sie im Abschnitt „Alle Aufzeichnungen löschen“ in diesem Kapitel.
- Ihre Trainingsdaten können Sie sich anzeigen lassen. Im Menü **Result** ist die zuletzt gestoppte Aufzeichnung abrufbar. Im Menü **Lap Result** sehen Sie die Runden dieser Aufzeichnung.
- Sobald Sie Ihre Aufzeichnungen in die Software EasyFit übertragen haben, können Sie sie dort betrachten und auswerten. Mit jeder erfolgreichen Übertragung auf den PC wird der Speicher gelöscht. Erklärungen zur Übertragung auf den PC finden Sie im Kapitel „EasyFit Software“.

Laufzeiten stoppen

<p>MENU</p>	<p>Wechseln Sie in das Menü Training. Wenn Sie bereits eine Laufzeit gestoppt haben, steht in der mittleren Zeile die aufgezeichnete Trainingszeit.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Starten Sie die Aufzeichnung. Run wird angezeigt. Auch wenn Sie während der Aufzeichnung in ein anderes Menü wechseln, läuft die Zeit im Hintergrund weiter.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Stoppen Sie die Aufzeichnung. Stop wird angezeigt. Sie können Ihre Aufzeichnungen jederzeit durch Drücken des Knopfes START/STOP unterbrechen und wieder fortsetzen.</p>	

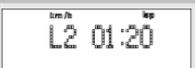
Runden aufzeichnen

Während die Aufzeichnung Ihres Gesamttrainings läuft, können Sie einzelne Runden aufzeichnen. Die Zeit läuft, während Sie die Runden aufzeichnen, stets weiter.

	Sie sind im Menü Training und Ihr Training wird gerade aufgezeichnet. Run wird angezeigt.	
OPTION/SET	Stoppen Sie eine neue Runde ab. Die Anzeige zeigt für 5 Sekunden die Zeit und Nummer der zuletzt gemessenen Runde, zum Beispiel Lap 1 .	
	Die Anzeige wechselt automatisch wieder auf Run und zeigt die Nummer der aktuellen Runde an, zum Beispiel Run 2 .	
OPTION/SET	Zeichnen Sie bei Bedarf weitere Trainingsrunden auf. Sie können maximal 50 Runden je Training aufzeichnen.	

Geschwindigkeit und Strecke anzeigen

Wenn Sie mit der Speedbox laufen, können Sie sich Ihre Geschwindigkeits- und Streckenwerte anzeigen lassen. Während Sie laufen, haben Sie die Möglichkeit, zwischen den verschiedenen Anzeigen zu wechseln. Wenn Sie eine Anzeige bevorzugen, können Sie diese aber auch während Ihres ganzen Laufs konstant halten.

	Sie sind im Menü Training . Es wird gerade ein Training aufgezeichnet. Run wird angezeigt.	
	Ihre durchschnittliche Herzfrequenz wird in der unteren Zeile angezeigt. Falls Sie vorher im Menü Training eine bestimmte Anzeige zur Geschwindigkeit und Strecke eingestellt hatten, sehen Sie diese in der unteren Zeile.	
	Ihre aktuelle Runde und die Rundenzeit [Std:Min] werden in der unteren Zeile angezeigt.	
	Ihre aktuelle Geschwindigkeit wird in der unteren Zeile angezeigt.	
	Ihre eingestellte Zielgeschwindigkeit wird in der unteren Zeile angezeigt.	
	Ihre durchschnittliche Geschwindigkeit wird in der unteren Zeile angezeigt.	

	Ihre bisher gelaufene Strecke wird in der unteren Zeile angezeigt.	
	Zurück in die Hauptanzeige.	

Aufzeichnung beenden und speichern

Beachten Sie, dass Sie die Daten nach dem Beenden und Speichern nicht mehr in den Menüs **Result** und **Lap Result** anzeigen lassen können.

	Sie sind im Menü Training . Sie haben gerade ein Training aufgezeichnet. Stop wird angezeigt.	
 5 sec	Speichern Sie die Aufzeichnung. Die maximale Aufzeichnungszeit des Speichers beträgt 10 Stunden. Hold Save wird angezeigt.	
	Die Anzeige wechselt automatisch wieder in die Hauptanzeige. Die Daten stehen nun bereit zur Übertragung auf den PC.	

Alle Aufzeichnungen löschen

Ihre Pulsuhr informiert Sie automatisch, wenn der Speicher fast voll ist. Bevor Sie dann den Speicher löschen, empfehlen wir, die Trainingsaufzeichnung auszuwerten oder auf den PC zu übertragen! Mit jeder erfolgreichen Datenübertragung auf den PC wird der Speicher auf der Pulsuhr automatisch gelöscht. Alternativ können Sie den Speicher wie hier beschrieben manuell löschen.

Das automatische oder manuelle Löschen bewirkt, dass alle Trainingsaufzeichnungen einschließlich ihrer Runden gelöscht werden.

	<p>Sie können die Daten vor oder nach dem Training löschen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Sie sind im Menü Training. Start wird angezeigt. ■ Sie sind im Menü Training. Sie haben gerade ein Training aufgezeichnet. Stop wird angezeigt. 	
<p>OPTION/SET</p> <p>5 sec</p>	<p>Löschen Sie alle Aufzeichnungen.</p> <p>MEM Delete wird angezeigt.</p>	 <p>The image shows a digital display with the text 'MEM' on the top line and 'Delete' on the bottom line.</p>
	<p>Die Anzeige wechselt automatisch wieder in die Hauptanzeige.</p>	 <p>The image shows a digital display with '138' on the top line, a battery icon on the right, '0000' on the second line, and 'Start' on the bottom line.</p>

Speichermeldungen beurteilen

Im Menü **Training** informiert Sie Ihre Pulsuhr automatisch, wenn der Speicher fast voll ist oder fast alle Runden belegt sind.

Meldung	Bedeutung
	Bei Wechsel in das Menü Training meldet die Pulsuhr MEM LOW , wenn weniger als 10% des Speichers oder weniger als 10 Runden frei sind.
	Während des Trainings meldet die Pulsuhr alle 5 Sekunden MEM x% Free , wenn weniger als 10% des Speichers frei sind. Auf dem Bild: MEM 8% Free (noch 8% frei).
	Während des Trainings meldet die Pulsuhr alle 5 Sekunden LAP Rest x , wenn weniger als 10 (von insgesamt 60) Runden frei sind. Auf dem Bild: LAP Rest 7 (noch 7 Runden frei).

Wie Sie den Speicher manuell löschen können, lesen Sie im vorherigen Abschnitt „Alle Aufzeichnungen löschen“.

Der Speicher wird auch mit jeder Übertragung auf den PC gelöscht. Erklärungen dazu finden Sie im Kapitel „EasyFit Software“.

Übersicht

WICHTIG: Alle Einstellungen dieses Menüs wirken sich nur bei Verwendung der Speedbox aus!

Sie können die Speedbox auch nur zur Schrittmessung verwenden. Beachten Sie, dass die Messung dann nicht auf den PC übertragbar ist. Um eine Übertragung zu ermöglichen, benötigt die Pulsuhr ein Herzfrequenzsignal. Legen Sie dazu den Brustgurt zu Beginn der Messung kurz an.

Im Menü **Spd'nDist** können Sie:

- Die Geschwindigkeitseinheit wechseln. Bei Grundeinstellung [cm] können Sie von [km/h] nach [min/km] wechseln, bei Grundeinstellung [inch] von [mi/h] nach [min/mi].
- Die Speedbox kalibrieren.
- Eine Zielstrecke und eine Zielzeit festlegen, die Sie im Training laufen wollen. Ihre Pulsuhr errechnet aus diesen Werten Ihre Zielgeschwindigkeit. Diese können Sie sich als Sollvorgabe im Menü  anzeigen lassen und mit Ihren aktuellen Trainingswerten vergleichen. So haben Sie während des Trainings eine ständige Kontrolle über die Abweichungen von der gesetzten Zielgeschwindigkeit.



138
km/h
Spd'nDist

<ul style="list-style-type: none"> ■ Mit  Informationen zu Geschwindigkeit/Strecke in der unteren Zeile anzeigen lassen. 	
<p>Sobald Sie im Menü Spd'nDist sind, wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige. Diese zeigt in der mittleren Zeile die aktuelle Geschwindigkeit an. Die untere Zeile zeigt die durchschnittliche Herzfrequenz an.</p>	

Geschwindigkeitseinheit wechseln

Da manche Personen beim Training die Geschwindigkeitsanzeige in einer bestimmten Einheit bevorzugen, stehen zwei Einheiten zur Auswahl. Viele Läufer bevorzugen die Angabe min/km anstatt km/h.

<p></p>	<p>Wechseln Sie in das Menü Spd'nDist.</p>	
<p></p>	<p>Set Spd'nDist wird angezeigt.</p>	
<p></p>	<p>Wiederholtes Drücken wechselt zwischen den Einheiten.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Bei Grundeinstellung [cm]: min/km (Minuten pro Kilometer) oder km/h (Kilometer pro Stunde) wird angezeigt. ■ Bei Grundeinstellung [in]: min/mi (Minuten pro Meile) oder mi/h (Meilen pro Stunde) wird angezeigt. 	 

OPTION/SET

CAL Distance wird angezeigt. Sie haben nun drei Möglichkeiten:

- Wenn Sie Ihre Speedbox kalibrieren möchten, lesen Sie weiter im Abschnitt „Speedbox kalibrieren“.
- Sie haben die Geräte bereits zu einem früheren Zeitpunkt kalibriert. Sie möchten nun Ihre Zielgeschwindigkeit errechnen lassen. Lesen Sie weiter im Abschnitt „Zielzeit und Zielstrecke einstellen“.
- Wenn Sie keine der beiden Funktionen durchführen möchten, sondern das Menü verlassen möchten, drücken Sie 7 mal den Knopf

OPTION/SET

CAL
Distance

D

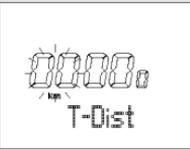
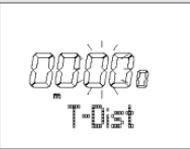
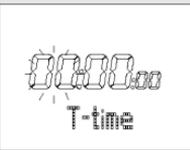
Speedbox kalibrieren

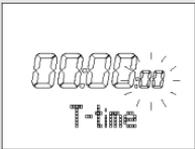
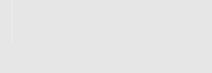
Bei der Gangart „Jog“ (langsames Joggen) beträgt die Genauigkeit der Messungen Ihrer Pulsuhr mit Speedbox auch ohne Kalibrierung mindestens 97%. Nach Kalibrierung verbessert sich die Genauigkeit auf mindestens 99%. Für die Gangarten Walk, Run und Sprint muss die Speedbox in jedem Fall kalibriert werden. Führen Sie auch eine neue Kalibrierung durch, wenn Sie Ihre Gangart ändern möchten.

	<p>Sie sind im Menü Spd'nDist.</p> <ul style="list-style-type: none">■ Wenn Sie zuvor die Geschwindigkeitseinheiten eingestellt haben, wird bereits CAL Distance angezeigt.■ Wenn Sie das Menü neu aufgerufen haben, drücken Sie OPTION/SET, dann START/STOP und nochmals OPTION/SET.■ CAL Distance wird angezeigt.	
<p>START/STOP 5 sec</p>	<p>Wechseln Sie zum Kalibrierungsvorgang. CAL 000 Start wird angezeigt. Aktivieren Sie nun Ihre Speedbox.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Beginnen Sie Ihren Lauf. CAL 000 Run wird angezeigt. Laufen Sie eine Strecke, von der Sie die exakte Länge kennen (Referenzstrecke). Zum Beispiel 4 Runden im Stadion = 1600 m. Während des Laufens zeigt Ihre Uhr in der mittleren Zeile die Strecke (Meter) an. Beachten Sie,</p>	

	dass die Kalibrierung nur für die jeweilige Gangart gilt. Verändern Sie die Gangart, so wirkt sich das auf die Genauigkeit der Geschwindigkeits- und Streckenmessung aus.	
START/STOP	<p>Beenden Sie Ihren Lauf. Die Pulsuhr zeigt die gemessene Streckenlänge an, z.B. 1596 m.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Wenn der angezeigte Wert niedriger als die gelaufene Strecke ist, erhöhen Sie den Wert mit MENU. ■ Wenn der angezeigte Wert höher als die gelaufene Strecke ist, verringern Sie den Wert mit OPTION/SET. 	
START/STOP	Die korrigierte Streckenlänge wird angezeigt, z.B. ACT 1600 Distance .	
START/STOP	<p>CAL Distance wird angezeigt. Sie haben nun zwei Möglichkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Sie möchten Ihre Zielgeschwindigkeit errechnen lassen. Lesen Sie weiter im Abschnitt „Zielzeit und Zielstrecke einstellen“. ■ Wenn Sie das Menü verlassen möchten, drücken Sie 7 mal den Knopf OPTION/SET. 	

Zielstrecke und Zielzeit einstellen

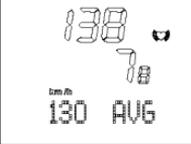
	<p>Sie sind im Menü Spd'nDist.</p> <ul style="list-style-type: none">■ Wenn Sie zuvor die Geschwindigkeitseinheiten eingestellt haben oder die Speedbox kalibriert haben, wird bereits CAL Distance angezeigt.■ Wenn Sie das Menü neu aufgerufen haben, drücken Sie OPTION/SET, dann START/STOP und nochmals OPTION/SET. <p>CAL Distance wird angezeigt.</p>	 <p>The display shows the text 'CAL' in a large, outlined font above the text 'Distance' in a smaller, solid font.</p>
OPTION/SET	<p>T-Dist wird angezeigt.</p> <p>START/STOP Stellen Sie die Zielkilometer (0-99) ein.</p>	 <p>The display shows four large, outlined digits '0000' with a small 'km' symbol below them, and the text 'T-Dist' below the digits.</p>
OPTION/SET	<p>T-Dist wird angezeigt. Die Meter-Einstellung blinkt.</p> <p>START/STOP Stellen Sie die Zielmeter (0-99) ein, z.B. bedeutet 85 dann 850m.</p>	 <p>The display shows four large, outlined digits '0000' with a small 'm' symbol below them, and the text 'T-Dist' below the digits. The second digit from the left is shown with a vertical line through it, indicating it is blinking.</p>
OPTION/SET	<p>T-time wird angezeigt. Die Stunden-Einstellung blinkt.</p> <p>START/STOP Stellen Sie die Zielstunden (0-99) ein.</p>	 <p>The display shows four large, outlined digits '0000' with a small 'h' symbol below them, and the text 'T-time' below the digits. The second digit from the left is shown with a vertical line through it, indicating it is blinking.</p>

<p>OPTION/SET</p>	<p>T-time wird angezeigt. Die Minuten-Einstellung blinkt.</p> <p>START/STOP Stellen Sie die Zielminuten (0-59) ein.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>T-time wird angezeigt. Die Sekunden-Einstellung blinkt.</p> <p>START/STOP Stellen Sie die Zielsekunden (0-59) ein.</p>	
<p>OPTION/SET</p> <p>2 mal</p>	<p>Zurück in der Hauptanzeige.</p>	

D

Geschwindigkeit und Strecke anzeigen

Wenn Sie mit der Speedbox laufen, können Sie sich Ihre Geschwindigkeits- und Streckenwerte anzeigen lassen. Während Sie laufen, haben Sie die Möglichkeit, zwischen den verschiedenen Anzeigen zu wechseln. Wenn Sie eine Anzeige bevorzugen, können Sie diese aber auch während Ihres ganzen Laufs konstant halten.

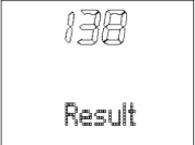
	<p>Wechseln Sie in das Menü Spd'nDist.</p> <p>Die Hauptanzeige zeigt in der mittleren Zeile die aktuelle Geschwindigkeit an.</p> <p>Die untere Zeile zeigt die durchschnittliche Herzfrequenz an. Falls Sie vorher im Menü Spd'nDist eine bestimmte Anzeige zur Geschwindigkeit und Strecke eingestellt hatten, sehen Sie diese in der unteren Zeile.</p>	
	<p>Ihre gesamte Trainingszeit [Std:Min:Sek] wird in der unteren Zeile angezeigt.</p>	
	<p>Ihre aktuelle Runde und die Rundenzeit [Std:Min] werden in der unteren Zeile angezeigt.</p>	
	<p>Ihre Zielgeschwindigkeit wird in der unteren Zeile angezeigt.</p>	
	<p>Ihre durchschnittliche Geschwindigkeit wird in der unteren Zeile angezeigt.</p>	

	Ihre bisher gelaufene Strecke wird in der unteren Zeile angezeigt.	km 3.21
	Zurück in die Hauptanzeige.	

D

ERGEBNISSE

Übersicht

<p>Im Menü Result können Sie:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Ihre Trainingsdaten der zuletzt gestoppten Aufzeichnung anzeigen: mittlere und maximale Herzfrequenz, Zeiten inner- und außerhalb der Trainingszone sowie Kalorienverbrauch und Fettverbrennung.■ Ihre Gewichtsmanagement-Daten von der Diagnosewaage an die Pulsuhr übertragen.	
<p>Sobald Sie im Menü Result sind, wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige. Diese zeigt TrData an.</p>	

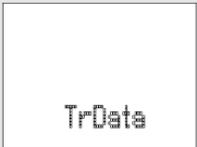
Trainingsdaten anzeigen

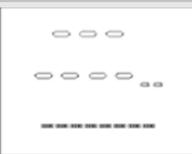
<p>MENU</p>	<p>Wechseln Sie in das Menü Result. TrData wird angezeigt.</p>	<p>TrData</p>
<p>START/STOP</p>	<p>BPM AVG (durchschnittliche Trainings-Herzfrequenz) wird angezeigt.</p>	<p>120 bpm AVG</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>HRmax (maximale Trainings-Herzfrequenz) wird angezeigt.</p>	<p>180 bpm HRmax</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>In [min] (Zeit innerhalb der Trainingszone) wird angezeigt.</p>	<p>1 15 [min]</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Lo [min] (Zeit unterhalb der Trainingszone) wird angezeigt.</p>	<p>Lo 013 [min]</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Hi [min] (Zeit oberhalb der Trainingszone) wird angezeigt.</p>	<p>Hi 009 [min]</p>

<p>OPTION/SET</p>	<p>[kcal] (der gesamte Kalorienverbrauch während Ihrer Trainingsaufzeichnung) wird angezeigt. Die Berechnung erfolgt auf Basis mittelschnellen Joggens. Grundlage für die Anzeige von Kalorienverbrauch und Fettverbrennung sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Persönliche Daten (Grundeinstellungen) ■ die während des Trainings gemessene Zeit und Herzfrequenz. 	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Fat[g] (Fettverbrennung während Ihrer gesamten Trainingsaufzeichnung) wird angezeigt.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Zurück in die Hauptanzeige.</p>	

Gewichtsmanagement-Daten an die Uhr übertragen

Sie können Ihre Gewichtsdaten und Ihren Körperfettanteil von der Diagnosewaage an die Pulsuhr übertragen. Ihre Pulsuhr kann bis zu 10 Waagenmessungen mit aktuellem Datum und Uhrzeit speichern. Wenn Sie weitere Messungen vornehmen, wird die älteste Messung überschrieben. Sie können pro Tag eine Messung an die Uhr übertragen. Bei der zweiten Messung innerhalb eines Tages wird die vorherige Messung des gleichen Tages überschrieben. Halten Sie während der Übertragung Ihre Pulsuhr in der Hand und gehen Sie wie folgt vor:

<p>MENU</p>	<p>Wechseln Sie in das Menü Result. TrData wird angezeigt.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>WMDData (Gewichtsmanagement) wird angezeigt.</p>	
	<p>Aktivieren Sie die Waage, indem Sie mit dem Fuß kurz und kräftig auf die Trittlfläche tippen.</p> <p>Wählen Sie durch mehrfaches Drücken der Taste „User“ den Speicherplatz aus, auf dem Ihre persönlichen Daten gespeichert sind. Diese werden nacheinander angezeigt bis die Anzeige „0.0“ erscheint.</p> <p>Steigen Sie barfuss auf die Waage.</p> <p>Achten Sie darauf, dass Sie ruhig auf den Edelstahl-Elektroden stehen.</p>	

<p>START/STOP</p>	<p>Die Waage ermittelt Ihr Gewicht und Ihren Körperfettanteil und überträgt beide Werte an die Uhr. Während der Übertragung werden für kurze Zeit waagrechte Striche auf dem Display angezeigt. Beachten Sie, dass der Körperfettanteil nur gemessen und übertragen werden kann, wenn Sie zuvor die persönlichen Benutzerdaten auf der Waage eingestellt haben. Sie können jedoch auch Ihr Gewicht ohne Messung des Körperfettanteiles übertragen. Bei der Messung wird Ihr Gewicht im Menü Setting automatisch aktualisiert.</p> <p>Ihr über die Waage ermitteltes Gewicht Weight[kg] wird angezeigt. Wenn Sie keine Gewichts-Messung vornehmen, wird Ihr zuletzt gespeichertes Gewicht angezeigt.</p>	 
<p>OPTION/SET</p>	<p>Ihr über die Waage ermittelter Körperfettanteil BF[%] wird angezeigt. Wenn Sie keine Körperfett-Messung vornehmen, wird Ihr zuletzt gespeicherter Körperfettanteil angezeigt.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Drücken Sie so oft, bis Sie in der Hauptanzeige sind.</p>	

RUNDEN-ERGEBNISSE

Übersicht

<p>Im Menü LAP Result können Sie Zeit und durchschnittliche Herzfrequenz anzeigen lassen. Diese Anzeigen sind sowohl für die gesamte zuletzt gestoppte Trainingsaufzeichnung als auch für jede einzelne Runde abrufbar.</p>	 <p>138 LAP Result</p>
<p>Sobald Sie im Menü LAP Result sind, wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige. Die obere Zeile zeigt die durchschnittliche Herzfrequenz, die mittlere Zeile die bereits aufgezeichnete Trainingszeit.</p>	 <p>120 0:12:40.3 AVG-Run</p>

Runden-Ergebnisse anzeigen

<p>MENU</p>	<p>Wechseln Sie in das Menü LAP Result.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>AVG 1: Ergebnisse der Runde 1 werden angezeigt. Die obere Zeile zeigt die durchschnittliche Herzfrequenz, die mittlere Zeile zeigt die Rundenzeit.</p>	 <p>100 00:00.52 AVG 1</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Erneutes Drücken wechselt jeweils in die Ergebnisanzeige der nächsten Runde (maximal 50 Runden je Training).</p>	 <p>82 00:10.50 AVG 50</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Zurück in die Hauptanzeige.</p>	

FITNESSTEST

Übersicht

Im Menü **FitTest** können Sie:

- Ihre persönliche Fitness bei einem 1600m Lauf testen (1 Meile).
- Ihre Fitness bewerten lassen: Fitnessindex (1-5), maximales Sauerstoff-Atemvolumen (VO_2max), Grundumsatz (BMR) und Aktivitätskalorienbedarf (AMR).
- Ihre individuelle Ober- und Untergrenze als Trainingszonenvorschlag automatisch ermitteln lassen und dabei beide Grenzen im Menü **Setting** überschreiben lassen. Siehe auch Kapitel "Trainingszone einstellen".
- Ihre maximale Herzfrequenz (MaxHR) automatisch ermitteln und im Menü **Setting** überschreiben lassen.

Der Fitnessstest eignet sich nicht nur für aktive Sportler, sondern auch für weniger Geübte aller Altersklassen.

Nach einer Sekunde erscheint die Hauptanzeige. Die obere Zeile zeigt Ihren Fitnessindex an:

- 0 = Es wurde noch kein Test durchgeführt
- 1 = Poor (schwach)
- 2 = Fair (ausreichend)
- 3 = Average (durchschnittlich)



FitTest



- 4 = Good (gut)
- 5 = Elite (sehr gut)

In der mittleren Zeile wird das Datum Ihres letzten Fitnesstests angezeigt. Wenn Sie noch keinen Fitnesstest durchgeführt haben, wird das voreingestellte Datum angezeigt.

D

Fitnessstest durchführen

Die angezeigten Einheiten „m“ oder „mile“ stammen aus den Grundeinstellungen. Wie Sie diese wechseln können, lesen Sie im Kapitel „Grundeinstellungen“, Abschnitt „Einheiten einstellen“.

<p>MENU</p>	<p>Wechseln Sie in das Menü FitTest.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Es erscheint die durchlaufende Anzeige Press START to begin. Nun haben Sie fünf Minuten Zeit, um sich aufzuwärmen. Ihre Pulsuhr signalisiert das Ende der 5-minütigen Aufwärmphase mit einem Piepston. Falls Sie die Aufwärmphase abkürzen wollen, können Sie auch durch Drücken des Knopfes START/STOP in die nächste Anzeige gelangen.</p> <p>Gehen Sie zügig genau 1600m (1 Meile). Wählen Sie dazu eine ebene Strecke mit exakt 1600m. Idealerweise legen Sie vier Stadionrunden zurück (4 mal 400m =1600m).</p>	

	Die durchlaufende Anzeige Press STOP after 1600 m erinnert Sie daran, nach 1600m den Knopf START/STOP zu drücken.	
	Es erscheint die durchlaufende Anzeige Test Finished und die benötigte Zeit wird angezeigt.	
START/STOP	Zurück in die Hauptanzeige. Sie zeigt Ihren Fitnessindex (1-5) mit Bewertung und das aktuelle Datum an.	

Fitnesswerte anzeigen

Die Anzeige der Fitnesswerte ist nur sinnvoll, wenn Sie mindestens einen Fitnessstest durchgeführt haben. Die angezeigten Fitnesswerte beziehen sich auf den letzten Test.

MENU	Wechseln Sie in das Menü FitTest . Es wird der Fitnessindex (1-5) und das Datum Ihres letzten Fitnessstests angezeigt. Wenn noch kein Fitnessstest durchgeführt wurde, wird 0 angezeigt.	
OPTION/SET	VO₂max wird angezeigt. Das maximale Sauerstoff-Atemvolumen wird in Milliliter innerhalb einer Minute auf ein kg Körpergewicht angezeigt. Es ist die Grundlage für die Bewertung Ihres Fitnessstests.	

<p>OPTION/SET</p>	<p>BMR (Basal Metabolic Rate) wird angezeigt. Der Grundumsatz errechnet sich aus den Werten Alter, Geschlecht, Körpergröße und Gewicht. Der BMR gibt den Kalorienbedarf an, den Sie für die Aufrechterhaltung Ihrer Lebensfunktionen – ohne Bewegung – benötigen.</p>	 <p>1573 BMR</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>AMR (Active Metabolic Rate) wird angezeigt. Der Aktivitätskalorienbedarf errechnet sich aus dem Grundumsatz und einem „Aktivitätszuschlag“, der sich nach dem Fitnesslevel richtet.</p>	 <p>2348 AMR</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Zurück in die Hauptanzeige.</p>	

D

EASYFIT SOFTWARE

Mit der Software EasyFit können Sie Ihre Trainingsdaten optimal auswerten. Darüber hinaus finden Sie viele weitere Funktionen zum Gewichtsmanagement und zur Trainingsplanung.

- Kalenderfunktionen
- Übertragen aller Trainingsaufzeichnungen
- Wöchentliche Trainingsplanung zum Erreichen des Wunschgewichtes
- Verschiedene Auswertungen und Grafiken zur Beobachtung des Trainingsfortschritts

Installation der Software

Sie finden die Installations-Anleitung sowohl auf dem Papiereinleger bei der CD als auch elektronisch in der Datei „Install_Readme“ auf der CD.



Bitte folgen Sie den Anweisungen zur Installation der Software sehr genau und in der angegebenen Reihenfolge.

Systemvoraussetzungen

Betriebssystem	Windows 2000/XP
CPU	optimal ab 1,2 GHz
Hauptspeicher	optimal ab 256 MB RAM
Festplatte	optimal ab 200 MB freier Speicher, mindestens 100 MB
Grafische Auflösung	800 x 600 oder 1024 x 768
Sonstige Anforderungen	CD-ROM Laufwerk, USB-Anschluss

Starten der Software

Die Software EasyFit können Sie entweder mit einem Doppelklick auf das EasyFit Symbol oder über das Startmenü starten. Wenn Sie die Software zum ersten Mal starten, geben Sie bitte unter **Neuanmeldung** Ihre persönlichen Daten ein und bestätigen diese mit **Speichern**.



Pulsuhr verbinden und Daten übertragen

1. Klicken Sie im Menü **Verwaltung | Logs** auf die Schaltfläche **Daten übertragen**.
2. Die Software fordert Sie auf, Ihre Pulsuhr mit dem PC zu verbinden. Verwenden Sie dazu das mitgelieferte Datenübertragungskabel. Das Kabel besteht aus zwei Anschlussteilen, einem USB-Stecker für den PC und einem Clip für die Pulsuhr. Für eine korrekte Datenübertragung ist es wichtig, dass zuerst der Clip Kontakt zu allen drei Anschluss-Pins auf der Rückseite der Pulsuhr hat. Schließen Sie dann den USB-Stecker an eine freie USB-Buchse Ihres PCs an.
3. Sobald Sie das Datenübertragungskabel verbunden haben und damit die Verbindung hergestellt ist, zeigt das Display der Pulsuhr **PC Link** an. Die Daten werden in die Software übertragen. **PC OK** zeigt das Ende der Übertragung an. Entfernen Sie den USB-Stecker wieder aus der Buchse. Sie können die aktualisierten Daten in der Software betrachten und auswerten oder die Software über die Schaltfläche **Beenden** schließen. Beachten Sie, dass nach der Übertragung alle Aufzeichnungen auf dem Speicher der Pulsuhr gelöscht sind.
4. Bei fehlerhafter Übertragung zeigt das Display **PC ERR** an. Die Aufzeichnungen bleiben im Speicher der Pulsuhr erhalten. Sie können einen erneuten Übertragungsversuch starten. Entfernen Sie den USB-Stecker aus der Buchse und wiederholen Sie die Schritte 1 bis 3. Beachten Sie dabei die Reihenfolge.

TECHNISCHE DATEN, BATTERIEN UND GARANTIE

Pulsuhr	Wasserdicht bis 50 m (zum Schwimmen geeignet)
Brustgurt	Wasserdicht (zum Schwimmen geeignet)
Speedbox	Wasserdicht bis 30 m (bei Regen verwendbar)
Batterie Pulsuhr	3V Lithium-Batterie, Typ CR2032
Batterie Brustgurt	3V Lithium-Batterie, Typ CR2032
Batterie Speedbox	1,5V Mikro AAA (LR03)

Austausch der Batterien

Die Batterie der Pulsuhr darf nur ein Fachgeschäft (jede Uhrmacherwerkstätte) oder die angegebene Serviceadresse austauschen. Ansonsten erlöschen Garantieansprüche.

Die Batterie des Brustgurtes können Sie selbständig wechseln. Das Batteriefach des Brustgurtes befindet sich auf der Innenseite. Verwenden Sie zum Öffnen des Batteriefaches eine Münze oder die einzusetzende Lithiumbatterie. Der Pluspol der eingelegten Batterie muss nach oben zeigen. Verschließen Sie das Batteriefach wieder sorgfältig.

Die Batterie der Speedbox können Sie selbständig wechseln. Das Batteriefach der Speedbox befindet sich auf der Rückseite. Verwenden Sie zum Öffnen des Batteriefaches eine Münze. Der Minuspol muss zum Batteriefachdeckel zeigen. Verschließen Sie das Batteriefach wieder sorgfältig.

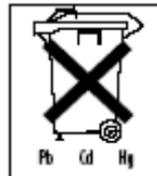
Verbrauchte Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Entsorgen Sie diese über Ihren Elektrofachhändler oder Ihre örtliche Wertstoff-Sammelstelle. Dazu sind Sie gesetzlich verpflichtet.

Hinweis: Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei

Cd = Batterie enthält Cadmium

Hg = Batterie enthält Quecksilber



Garantie

Wir leisten zwei Jahre Garantie ab Kaufdatum für Material- und Fabrikationsfehler des Produktes.

Die Garantie gilt nicht:

- im Falle von Schäden auf Grund unsachgemäßer Bedienung
- für Verschleißteile, wie zum Beispiel Batterien oder das Armband
- 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 Beurer GmbH, 89077 Ulm, Germany, geltend zu machen. Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unseren eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten.

ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

Abkürzungen auf dem Display in alphabetischer Reihenfolge:

Abkürzung	Englisch	Deutsch
AGE		Alter
Alarm		Alarm
AMR	Active metabolic rate	Aktivitätskalorienbedarf
AVG	Average	Durchschnittliche Trainings-Herzfrequenz
AVG-Run	Average Run	Durchschnittliche Trainings-Herzfrequenz
BF [%]	Body Fat [%]	Körperfettanteil [%]
BMR	Basal Metabolic Rate	Grundumsatz
BPM	Beats Per Minute	Herzschläge pro Minute
bPM AVG	Average Heart Rate in Beat Per Minute	Durchschnittliche Trainings-Herzfrequenz, Schläge pro Minute
bPM Hrmax	Maximal Heart Rate in Beat Per Minute	Maximale Trainings-Herzfrequenz, Schläge pro Minute
CAL	Calibration	Kalibrierung
cm/inch		Zentimeter/Inch
Day		Tag
FitTest	Fitness Test	Fitness Test
f	female	weiblich
Fat[g]		Fett in Gramm
Fri	Friday	Freitag
Gender		Geschlecht
Height		Körpergröße
Hi	High	Zeit oberhalb der Trainingszone
Hi limit	High Limit	Obere Trainingsgrenze
Hold Save		Aufzeichnung speichern
Hour		Stunde

Abkürzung	Englisch	Deutsch
HR	Heart Rate	Herzfrequenz
HR Search	Heart Rate Search	Brustgurt wird gesucht
HR-Belt	Heart Rate Belt Found	Brustgurt gefunden
HRmax		Maximale Trainings-Herzfrequenz
In	In Zone	Zeit innerhalb der Trainingszone
[Kcal]		Kalorienverbrauch in Kcal
kg		Kilogramm
kg/lb		Kilogramm/Pfund
km/h		Kilometer pro Stunde
km/h AVG	Average Speed	Durchschnittliche Geschwindigkeit
L1	Lap 1	Runde 1
lap		Runde
Limits		Trainingsgrenzen
Lo	Low	Zeit unterhalb der Trainingszone
Lo limit	Low Limit	Untere Trainingsgrenze
m	male	männlich
MaxHR	Maximum Heart Rate	maximale Herzfrequenz (Formel: 220 - Lebensalter)
MEM	Memory	Speicher
MEM Delete	Memory delete	Speicher löschen
Minute		Minute
[min]	Minute	Minute
min/km		Minuten pro Kilometer
min/mi		Minuten pro Meile
Mon	Monday	Montag
Month		Monat
PAIr NewDev	Pair New Device	Verbinden neuer Sender
PC-Link		Verbindung mit PC hergestellt

Abkürzung	Englisch	Deutsch
Result		Ergebnis
Run		Laufzeit wird gemessen
Sat	Saturday	Samstag
Scale	Scale Found	Waage gefunden
SCL search	Scale search	Waage wird gesucht
Setting		Einstellungen (Menü)
SEt		Einstellung
Spd'nDist	Speed and Distance	Geschwindigkeit und Strecke (Menü)
Speed		Geschwindigkeit
SPd Dev	Speedbox found	Speedbox gefunden
SPd Search	Speedbox Search	Speedbox wird gesucht
Start		Start
Stop		Stopp
Sun	Sunday	Sonntag
T:	Target Speed	Zielgeschwindigkeit
T-Dist	Target Distance	Zielstrecke
T-time	Target Time	Zielzeit
Time		Zeit (Menü)
Thu	Thursday	Donnerstag
Training		Training (Menü)
TrData	Training Data	Trainingsdaten
Tue	Tuesday	Dienstag
Units		Einheiten
User		Anwender
VO ₂ max	Maximal Amount of Oxygen in Milliliter	maximales Sauerstoff-Atemvolumen
Wed	Wednesday	Mittwoch
Weight		Gewicht
WMData	Weight Management Data	Gewichtsmanagementdaten
Year		Jahr

STICHWORTVERZEICHNIS

A

Abkürzungsverzeichnis 116
Aufzeichnung 85
Aufzeichnung beenden und speichern 90
Aufzeichnungen löschen 91

B

Batterien 114
Batterien austauschen 114

D

Datum und Uhrzeit einstellen 80
Display 71

E

EasyFit Software 112
Einheiten einstellen 77
Entsorgung 61
Ergebnisse 102

F

Fitnessindex 108
Fisnesstest 108
Fisnesstest durchführen 109
Fitnesswerte anzeigen 110

G

Gangarten 66
Garantie 115
Gerätesignale aufeinander abstimmen 78
Geschwindigkeit und Strecke 93

Geschwindigkeit/Strecke anzeigen, Menü Spd'nDist 100
Geschwindigkeit/Strecke anzeigen, Menü Time 83
Geschwindigkeit/Strecke anzeigen, Menü Training 89
Geschwindigkeitseinheit wechseln 94
Gewichtsmanagement-Daten übertragen 105
Grundeinstellungen 74

H

Hauptanzeige 73
Herzschrittmacher 60
Hinweise 60

I

Inbetriebnahme 67
Installation der Software 112

K

Knöpfe 70

L

Laufzeiten stoppen 87
Lieferumfang 59
Löschen aller Aufzeichnungen 91

M

Menü Übersicht 73
Menüs 72
Messprinzipien der Geräte 65

P

PC-Software EasyFit 63
Persönliche Daten eingeben 75
Pflege 61

R

Reinigung 61
Reparatur 61
Runden aufzeichnen 88
Runden-Ergebnisse 107
Runden-Ergebnisse anzeigen 107

S

Signalübertragung der Geräte 65
Software EasyFit 112
Speedbox kalibrieren 96
Speichermeldungen beurteilen 92
Stoppuhr 87
Stromsparmodus 72
Symbol 71

T

Technische Daten 114

Training 62
Trainingsaufzeichnung 85
Trainingsdaten anzeigen 103
Trainingszone einstellen 76

U

Uhr-Einstellungen 80
Uhrzeit und Datum einstellen 80

V

Verwendungszweck 60

W

Weckalarm 71
Weckalarm einstellen 82

Z

Zielstrecke und Zielzeit einstellen
98
Zubehör 61

beurer heart rate monitor herzfrequenz pulsuhr



754.607-1008 Irrtum und Änderungen vorbehalten



Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany
www.beurer.de, Tel: (0049) 0731-3989144, Fax: (0049) 0731-3989255, kd@beurer.de