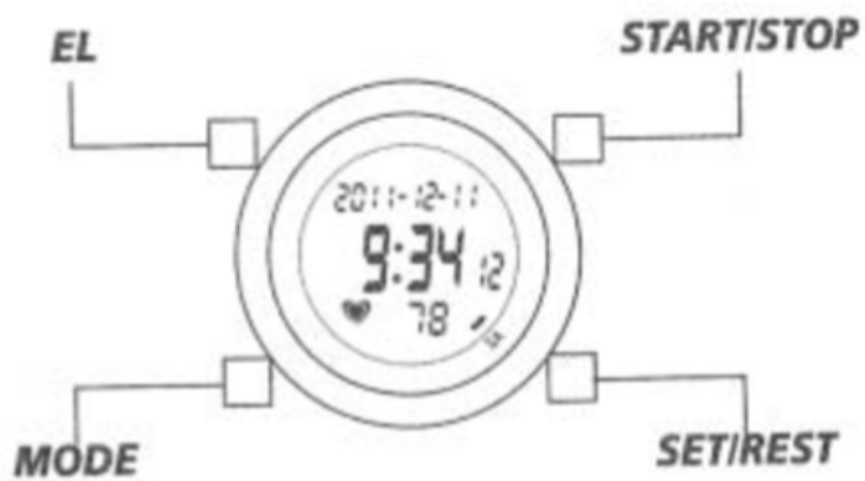


Bedienungsanleitung



CE



Brustgurt

1. Einführung

Gratuliere! Sie haben jetzt einen **PULSE** Pulsmesser.

Damit können Sie Ihre Pulsfrequenz überwachen.

Der **PULSE** besteht aus einem Brustgurt, der die Herzschläge registriert und einer Armbanduhr, die diese Signale empfängt und auf dem Display sichtbar macht. Des Weiteren bietet der **PULSE** weitere nützliche Funktionen, um Ihr Training zu optimieren.

Hinweis:

Damit Sie alle Funktionen richtig nutzen, lesen Sie die Bedienungsanleitung vor Gebrauch bitte gründlich durch.

2. Merkmale

- Pulsfrequenz
- Maximale Herzfrequenz
- Durchschnittliche Herzfrequenz
- Programmierbare Trainingszone (oberer und unter Grenzwert) mit Alarm
- Kalorienverbrauch
- Stoppuhr
- Quarzuhr
- Weckfunktion
- Datumsanzeige mit Wochentag
- EL-Hintergrundbeleuchtung
- Inkl. 2 Lithium-Batterien CR 2032 3 V
- Zubehör: Brustgurt

3. Inbetriebnahme

- Die Pulsuhr **PULSE** wird mit eingelegten Batterien ausgeliefert. Zum Einschalten der Uhr drücken Sie auf eine beliebige Taste.
- Die Energiesparfunktion schaltet die Uhr, wenn diese nicht genutzt wird (keine Funktionen aktiv), automatisch um 12.00 mittags ab.
- Wurde das Gerät erstmals aktiviert, müssen die Grundeinstellungen und die persönlichen Werte eingegeben werden.

3.1 Grundeinstellungen

3.1.1 Einstellen von Datum und Uhrzeit

- Halten Sie in der Anzeige von Datum und Uhrzeit **SET/REST** für 3 Sekunden gedrückt, um in den Einstellmodus zu gelangen. Die Jahresanzeige beginnt zu blinken.
- Drücken Sie die **SET/REST** (rückwärts) oder **START/STOP** (vorwärts) Taste, um das Jahr einzustellen. Halten Sie die Tasten für eine Schnelleinstellung gedrückt.
- Drücken Sie die **MODE** Taste. Die Monatsanzeige beginnt zu blinken.
- Drücken Sie die **SET/REST** (rückwärts) oder **START/STOP** (vorwärts) Taste, um die Daten (jeweils blinkend) einzustellen.
- Drücken Sie die **MODE** Taste, um die nächsten Daten für die Einstellung zu wählen. Die Reihenfolge wird wie folgt angezeigt:

JAHR → MONAT → TAG → STUNDE → MINUTE → 12/24HR

- Wenn Sie 12/24Hr einstellen, drücken Sie **SET/REST** Taste, um das 12- oder 24-Stunden Anzeigeformat auszuwählen. Im 12-Stunden-Format wird während der Tageszeit eine Sonne und der Nachtzeit ein Mond angezeigt.
- Der aktuelle Wochentag wird automatisch im unteren Display markiert.

3.1.2 Beleuchtung

- Drücken Sie die **EL** Taste.
- Die Displaybeleuchtung wird für 3 Sekunden aktiviert.

3.1.3 Persönliche Einstellungen

- **Einstellen des Alters (Age)**
 - Drücken Sie die **MODE** Taste bis „Age“ auf dem Display erscheint
 - Durch Drücken der **START/STOP** Taste kann das Alter eingestellt werden.
 - Halten Sie die Taste für einen Schnelllauf gedrückt.
 - Beachten Sie bitte hierbei, dass die Zahlen nur aufwärts laufen!
 - Der Einstellbereich liegt bei 5-99 Jahre (Standard: 16 Jahre)

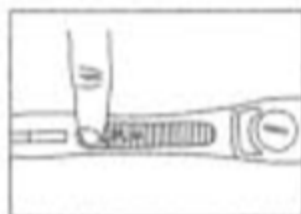
- **Einstellen des Gewichts (KG)**
 - Drücken Sie nach dem Einstellen des Alters die **SET/REST** Taste.
 - Im Display erscheint „KG“.
 - Geben Sie mit der **START/STOP** Taste Ihr Gewicht ein.
 - Beachten Sie bitte hierbei, dass die Zahlen nur aufwärts laufen!
 - Der Einstellbereich liegt bei 20-199 KG (Standard: 50 KG)
- **Einstellen der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO2 = VO2max)**
 - Drücken Sie nach dem Einstellen des Gewichts die **SET/REST** Taste noch einmal.
 - Im Display erscheint „VO2“.
 - Geben Sie mit der **START/STOP** Taste Ihre maximale Sauerstoffaufnahme ein.
 - Beachten Sie bitte hierbei, dass die Zahlen nur aufwärts laufen!
 - Sie liegt im Mittel zwischen dem 20.-30. Lebensjahr bei ca. 35-40 ml/min/kg. Hochleistungssportler können Spitzenwerte von 80-90 ml/min/kg erreichen.
 - Der Einstellbereich liegt bei 10-94 ml/min/kg (Standard: 40)
- **Anzeige der maximalen Herzfrequenz (MHR = maximum heart rate record)**
 - Drücken Sie nach dem Einstellen der maximalen Sauerstoffaufnahme die **SET/REST** Taste noch einmal.
 - Im Display erscheint „MHR“.
 - Die maximale Herzfrequenz wird mit folgender Formel berechnet:
 $MHR = 220 - \text{Alter des Benutzers}$
- **Anzeige der relativen Herzfrequenz (%)**
 - Drücken Sie nach dem Aufrufen der maximal erreichten Herzfrequenz die **SET/REST** Taste noch einmal.
 - Im Display erscheint „%“.
 - Zusätzlich zu der absoluten Herzfrequenz zeigt die Uhr auch die relative Herzfrequenz an. Die relative Herzfrequenz ist der prozentuale Anteil der erreichten Herzfrequenz an der maximalen Herzfrequenz.

- Wurden alle Einstellungen durchgeführt, drücken Sie die **MODE** Taste, um den Einstellmodus zu verlassen. Wenn etwa 1 Minute lang keinen Tastendruck im Einstellmodus erfolgt, wechselt die Anzeige automatisch zum Normalmodus.

4. Bedienung

4.1 Anlegen des Brustgurtes

- Befestigen Sie das Elastikband am Senderteil. Schieben Sie den runden Halter am Elastikband senkrecht von unten in die Aussparung am Ende des Senderteils ganz hinein. Ziehen Sie nun das Elastikband nach außen und drücken Sie den Halter fest mit dem Daumen in die Aussparung hinein, bis er einklickt.
- Auf der Innenseite des Brustgurtes finden Sie gerillte Flächen. Dies sind die Sensoren, die später Ihren Herzschlag ermitteln. Feuchten Sie die leitende Auflagefläche (gerillter Bereich) mit Wasser leicht an.
- Legen Sie den Brustgurt über dem Brustmuskel an. Der Sensor muss direkt auf der Haut über Ihrem Herz liegen.
- Zum Verschließen des Gurts führen Sie bitte den Zapfen in die vorgesehene Öffnung ein. Verschieben Sie den Gurt so, dass ein optimaler Kontakt besteht. Es kann einige Zeit dauern, bis der Kontakt stabil ist.



4.2 Abfragen der Daten

- Drücken Sie die **MODE** Taste, um in den jeweiligen Anzeigebereich zu gelangen. Die Reihenfolge wird wie folgt angezeigt:

DATUMIHRZEIT → **DATUMIHRZEITIPULSANZEIGE** →
DATUMIHRZEITIMAX. PULS → **DATUMIHRZEITID PULS** →
ALARM PULSOBERGRENZE → **ALARM PULSUNTERGRENZE** →
STOPPUHRPULSANZEIGE → **WECKALARM** →
PERSÖNLICHE EINSTELLUNGEN

4.2.1 Herzfrequenz-Messung

- Drücken Sie die **MODE** Taste, um zur Pulsanzeige zu gelangen. Das „Herzsymbol“ erscheint auf dem Display.
- Wenn das Pulssignal empfangen wird, erscheint der Puls auf dem Display. Es kann einige Zeit dauern, bis der korrekte Wert angezeigt wird.



4.2.2 Maximale Herzfrequenz

- Drücken Sie die **MODE** Taste, um die maximale Herzfrequenz abzufragen. „MAX“ erscheint neben dem Herzsymbol auf dem Display. Dieser Wert gibt die höchste gemessene Herzfrequenz an und speichert diese, bis sie überschritten wird.



4.2.3 Durchschnittliche Herzfrequenz

- Drücken Sie die **MODE** Taste, um die durchschnittliche Herzfrequenz abzufragen.
- Im Display erscheint „AVG“ neben dem Herzsymbol.
- Die durchschnittliche Herzfrequenz wird aus allen gemessenen Herzfrequenzwerten berechnet.

Hinweis:

Der Messbereich für die Herzfrequenz liegt im Bereich von 35-250!

4.2.4 Programmierbare Trainingszone

- Sie können eine Herzfrequenzzone eingeben und damit ein Über- oder Unterschreiten einer Zielherzfrequenz vermeiden. Bei einer Messung während des Trainings erhalten Sie durch einen Piepton den Hinweis, dass Sie außerhalb der eingestellten Herzfrequenzzone sind und können Ihr Training entsprechend verstärken oder verlangsamen. Dies hilft Ihnen, definierte Trainingsziele zu erreichen.

Zielherzfrequenz

- Die gewünschte Zielherzfrequenz setzt sich aus einer unteren und einer oberen Herzfrequenz zusammen.
 1. Ermitteln Sie Ihre Zielherzfrequenz mit Ihrem Trainer oder einem Arzt.
 2. Orientieren Sie sich an der maximalen Herzfrequenz (MHR), die aus Ihren persönlichen Einstellungen berechnet wurde.

Trainingstipps:

Es gibt 3 Trainingszonen:

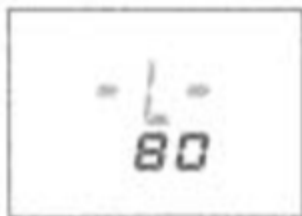
1. **Die Gesundheitszone (50-70% des Maximalpulses)**
Diese Zone ist für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet. Das Training in der Gesundheitszone sollte leicht und sehr entspannt sein.
2. **Die Fitnesszone (70-80% des Maximalpulses)**
Diese Zone dient zur Verbesserung Ihrer Fitness, wenn Sie schon eine Weile trainiert haben und sich kräftig fühlen. Das Training in der Fitnesszone bedeutet intensive Kräftigung des Herzens und Training im optimalen Fettverbrennungsbereich.
3. **Die Leistungszone (80-100% des Maximalpulses)**
Zur Erzielung Ihrer maximalen Fitness ist das Training in dieser Zone geeignet. Es empfiehlt sich ein schrittweiser Aufbau der Trainingsintensität, wenn Sie problemlos 30 - 45 Minuten in der Fitnesszone trainieren können.

Einstellen der oberen Herzfrequenz

- Durch Drücken der **MODE** Taste gelangen Sie zum oberen Grenzwert.
- Sie können den vorgegebenen Wert mit der **MODE** Taste bestätigen.
- Halten Sie die **SET/REST** Taste gedrückt, um in den Einstellmodus zu gelangen. Der Wert blinkt. Stellen Sie mit der **START/STOP** Taste oder der **SET/REST** Taste den gewünschten Wert ein. Halten Sie die Tasten für einen Schnellauf gedrückt.
- Bestätigen Sie mit der **MODE** Taste.
- Zum Aktivieren (H blinkt)/Deaktivieren der Alarmfunktion drücken Sie die **SET/REST** Taste.

**Einstellen der unteren Herzfrequenz**

- Durch Drücken der **MODE** Taste gelangen Sie zum unteren Grenzwert. Stellen Sie den unteren Grenzwert auf die gleiche Weise ein.
- Bestätigen Sie mit der **MODE** Taste.
- Zum Aktivieren (L blinkt)/Deaktivieren der Alarmfunktion drücken Sie die **SET/REST** Taste.

**4.2.5 Stoppuhr und Kalorienanzeige****Stoppuhr**

- Drücken Sie die **MODE** Taste, um in den Stoppuhrmodus zu gelangen.
- Minuten, Sekunden und 1/100 Sekunden werden angezeigt, sowie die Pulsanzeige mit Herzsymbol.
- Drücken Sie die **START/STOP** Taste, um die Stoppuhr zu starten.
- Drücken Sie die **START/STOP** Taste noch einmal, um die Stoppuhr anzuhalten. Die Anzeige bleibt stehen, die Zeit läuft jedoch im Hintergrund weiter. Diese Funktion ermöglicht das Aufzeichnen von Rundenzeiten.



- Drücken Sie die **SET/REST** Taste, um die Stoppuhr ganz anzuhalten.
- Drücken Sie die **START/STOP** Taste, um die Stoppuhr erneut zu starten.
- Halten Sie die **SET/REST** Taste gedrückt, um die Stoppuhr auf 0:00.00 zurückzustellen.

Hinweis:

Auflösung: 1/100 Sekunde, Messbereich: 23 hr 59 m 59 s

Verbrauchte Kalorien

- Drücken Sie die **START/STOP** Taste oder **SET/REST** Taste, um die Stoppuhr anzuhalten.
- Drücken Sie die **SET/REST** Taste, um die verbrauchten Kalorien anzuzeigen.
- Drücken Sie die **START/STOP** Taste, um wieder zur Anzeige der Zeit zu gelangen. Die Uhr läuft auch hier (bei Beendigung mit der **START/STOP** Taste) im Hintergrund weiter. Somit kann z.B. der Kalorienverbrauch pro Runde beauskunftet werden.

**Hinweis:**

Auflösung: 1 Kcal., Messbereich: 19999.99 Kcal

4.2.6 Weckalarm

- Drücken Sie die **MODE** Taste, um in den Alarmmodus zu gelangen.
- Halten Sie die **SET/REST** Taste für 3 Sekunden gedrückt, um in den Einstellmodus zu gelangen. Die Stundenanzeige beginnt zu blinken.
- Drücken Sie die **SET/REST** Taste (rückwärts) oder **START/STOP** Taste (vorwärts), um die Stunden einzustellen. Halten Sie die Tasten für eine Schnelleinstellung gedrückt.
- Drücken Sie die **MODE** Taste. Die Minutenanzeige beginnt zu blinken.
- Drücken Sie die **SET/REST** Taste (rückwärts) oder **START/STOP** Taste (vorwärts), um die Minuten einzustellen.
- Bestätigen Sie die Einstellung mit der **MODE** Taste.
- Drücken Sie die **SET/REST** Taste, um die Alarmfunktion an- oder auszuschalten. Wenn das Alarmsignal an ist, wird das Alarm-Symbol angezeigt.

- Nachdem alle Einstellungen durchgeführt sind, drücken Sie die **MODE** Taste, um den Einstellmodus zu verlassen.
- Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Alarm zu stoppen.

5. Batteriewechsel

- Batterien: Uhr 1 x CR 2032, Brustgurt 1 x CR 2032
- Bitte lassen Sie den Batteriewechsel bei der Uhr von einem Fachgeschäft durchführen.
- Die Batterie im Brustgurt können Sie selbst austauschen. Öffnen Sie das Batteriefach mit einer Münze in Pfeilrichtung.
- Legen Sie die Batterie mit dem + Pol nach oben ein. Schließen Sie den Batteriedeckel wieder.
- Vergewissern Sie sich, dass die Batterien polrichtig eingelegt sind. Schwache Batterien sollten möglichst schnell ausgetauscht werden, um ein Auslaufen der Batterien zu vermeiden. Batterien enthalten gesundheitsschädliche Säuren. Beim Hantieren mit ausgelaufenen Batterien beschichtete Handschuhe und Schutzbrille tragen!

Achtung:

Bitte entsorgen Sie Altgeräte und leere Batterien nicht über den Hausmüll. Geben Sie diese bitte zur umweltgerechten Entsorgung beim Handel oder entsprechenden Sammelstellen gemäß nationaler oder lokaler Bestimmungen ab.

6. Instandhaltung

- Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Platz auf.
- Setzen Sie das Gerät keinen extremen Temperaturen, Vibrationen und Erschütterungen aus.
- Reinigen Sie das Gerät mit einem weichen, leicht feuchten Tuch. Keine Scheuer- oder Lösungsmittel verwenden!
- Wenn das Gerät nicht einwandfrei funktioniert, tauschen Sie die Batterien aus.

7. Haftungsausschluss

- *Das Gerät ist kein Spielzeug. Bewahren Sie es außerhalb der Reichweite von Kindern auf.*
- *Dieses Gerät ist nicht für medizinische Zwecke oder zur öffentlichen Information geeignet, sondern für den privaten Gebrauch bestimmt.*
- *Die technischen Daten dieses Produktes können ohne vorherige Benachrichtigung geändert werden.*
- *Diese Anleitung oder Auszüge daraus dürfen nur mit Zustimmung von TFA Dostmann veröffentlicht werden.*
- *Bitte unternehmen Sie keine eigenen Reparaturversuche. Bei Reklamationen wenden Sie sich an Ihren Händler. Vor der Reklamation bitte Batterie austauschen lassen. Bei Öffnung oder unsachgemäßer Behandlung erlischt die Garantie.*