

BASETech

- Ⓓ **Bedienungsanleitung**
Sport-Pulsuhr GB77
Best.-Nr. 1434585 Seite 2 - 25
- ⒼⒷ **Operating Instructions**
Sport heart rate monitor GB77
Item No. 1434585 Page 26 - 47
- Ⓕ **Notice d'emploi**
Pulsomètre pour le sport GB77
N° de commande 1434585 Page 48 - 71
- ⒼⒻ **Gebruiksaanwijzing**
Sporthorloge met hartslagmeter GB77
Bestelnr. 1434585 Pagina 72 - 95



	Seite
1. Einführung	4
2. Symbol-Erklärung	4
3. Bestimmungsgemäße Verwendung	5
4. Lieferumfang	5
5. Merkmale und Funktionen	6
6. Sicherheitshinweise.....	6
a) Allgemein.....	6
b) Batterien	8
7. Batteriewechsel	9
a) Brustgurt.....	9
b) Herzfrequenz-Uhr.....	9
8. Brustgurt anlegen	10
9. Bedienelemente	11
10. Funktionen.....	12
11. Erstkonfiguration	13
12. Uhrzeitanzeige	14
a) Uhrzeit der zweiten Zeitzone.....	14
b) Weckfunktion.....	14
c) Countdown-Timer	16
13. Stoppuhrfunktion	17

	Seite
14. Trainings-Funktion (HRM)	18
a) Zeitdauer für das Training	18
b) Ansicht der gespeicherten Werte der Herzfrequenz	18
c) Trainingszonen	19
d) Verbranntes Fett, verbrauchte Kalorien und BMI Anzeigen	21
e) Trainingszustand	22
15. Beleuchtung	22
16. Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen.....	23
17. Pflege und Reinigung	23
18. Wasser- und Stoßfestigkeit	23
19. Konformitätserklärung (DOC)	24
20. Entsorgung	24
a) Produkt.....	24
b) Batterien.....	24
21. Technische Daten	25

1. Einführung

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,
wir bedanken uns für den Kauf dieses Produkts.

Das Produkt entspricht den gesetzlichen, nationalen und europäischen Anforderungen.

Um diesen Zustand zu erhalten und einen gefahrlosen Betrieb sicherzustellen, müssen Sie als Anwender diese Bedienungsanleitung beachten!



Diese Bedienungsanleitung gehört zu diesem Produkt. Sie enthält wichtige Hinweise zur Inbetriebnahme und Handhabung. Achten Sie hierauf, auch wenn Sie dieses Produkt an Dritte weitergeben. Heben Sie deshalb diese Bedienungsanleitung zum Nachlesen auf!

Bei technischen Fragen wenden Sie sich bitte an:

Deutschland: www.conrad.de/kontakt

Österreich: www.conrad.at
www.business.conrad.at

Schweiz: www.conrad.ch
www.biz-conrad.ch

2. Symbol-Erklärung



Das Symbol mit dem Ausrufezeichen im Dreieck weist auf wichtige Hinweise in dieser Bedienungsanleitung hin, die unbedingt zu beachten sind.



Das Pfeil-Symbol ist zu finden, wenn Ihnen besondere Tipps und Hinweise zur Bedienung gegeben werden sollen.

3. Bestimmungsgemäße Verwendung

Die Pulsuhr ist eine Kombination aus Herzfrequenzsensor und Uhr (Pulsuhr). Der Sensor lässt sich mit Hilfe eines Bands an Ihrer Brust befestigen und sendet die gemessene Pulsrate an die Uhr. Der Sensor und die Uhr sind kabellos miteinander verbunden, d. h. die gemessenen Daten werden per Funksignal übermittelt. Das Produkt kann Ihnen helfen, ein für Sie ideales Trainingslevel zu erreichen. Betreiben Sie dieses Produkt ausschließlich mit Knopfzellbatterien.

Die Uhr kann wie eine herkömmliche Armbanduhr getragen oder auch mit dem mitgelieferten Befestigungsmaterial am Fahrradlenker befestigt werden.

Der Hersteller übernimmt keine Verantwortung für inkorrekte Anzeigen oder Messwerte und die Folgen, die sich daraus ergeben können. Das Produkt ist für den Privatgebrauch vorgesehen; es ist nicht für medizinische Zwecke oder für die Information der Öffentlichkeit geeignet.

Aus Sicherheits- und Zulassungsgründen dürfen Sie das Produkt nicht umbauen und/oder verändern. Falls Sie das Produkt für andere Zwecke verwenden, als zuvor beschrieben, kann das Produkt beschädigt werden. Außerdem kann eine unsachgemäße Verwendung Gefahren wie z.B. Kurzschluss, Brand, Stromschlag, etc. hervorrufen. Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung genau durch und bewahren Sie diese auf. Reichen Sie das Produkt nur zusammen mit der Bedienungsanleitung an dritte Personen weiter.

Alle enthaltenen Firmennamen und Produktbezeichnungen sind Warenzeichen der jeweiligen Inhaber. Alle Rechte vorbehalten.

4. Lieferumfang

- Sport-Pulsuhr (Batterie werksseitig eingelegt)
- Herzfrequenzsensor (Batterie werksseitig eingelegt)
- Brustgurt
- Fahrradhalterung
- Bedienungsanleitung



Aktuelle Bedienungsanleitungen

Laden Sie aktuelle Bedienungsanleitungen über den Link www.conrad.com/downloads herunter oder scannen Sie den abgebildeten QR-Code. Befolgen Sie die Anweisungen auf der Webseite.

5. Merkmale und Funktionen

- Quarzuhr mit Anzeige von Stunden, Minuten, Sekunden, Datum, Monat, Wochentag
- 12h-/24h-Modus umschaltbar
- Anzeige einer zweiten Zeitzone
- Weckfunktion
- Stoppuhr (bis 9 Stunden, 59 Minuten, 59 Sekunden)
- Trainingsfunktion mit Wertespeicher für Herzfrequenz, Kalorienverbrauch
- Hintergrundbeleuchtung für Display
- Brustgurt mit Funkübertragung für den Puls

6. Sicherheitshinweise



Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung aufmerksam durch und beachten Sie insbesondere die Sicherheitshinweise. Falls Sie die Sicherheitshinweise und die Angaben zur sachgemäßen Handhabung in dieser Bedienungsanleitung nicht befolgen, übernehmen wir für dadurch resultierende Personen-/Sachschäden keine Haftung. Außerdem erlischt in solchen Fällen die Gewährleistung/Garantie.

a) Allgemein

- Das Produkt ist kein Spielzeug. Halten Sie es von Kindern und Haustieren fern.
- Lassen Sie das Verpackungsmaterial nicht achtlos liegen. Dieses könnte für Kinder zu einem gefährlichen Spielzeug werden.
- Mit der Pulsuhr und dem Herzfrequenzsensor kann der Puls überwacht werden. Das Produkt ist jedoch kein Ersatz für professionelle medizinische Geräte bzw. die Überwachung durch einen Arzt. Das Produkt ist lediglich für den Freizeitbedarf gedacht.
- Das Produkt ist kein medizinisches Gerät und ist nicht empfohlen für Personen mit schwerwiegenden Herzproblemen. Bei Gesundheitsproblemen darf das Produkt erst nach Rücksprache mit einem Arzt verwendet werden. Gleiches gilt, wenn Sie einen Herzschrittmacher haben.



- Das Produkt ist spritzwassergeschützt, tauchen Sie es jedoch niemals in oder unter Wasser! Das Produkt ist nicht zum Baden, Duschen, Schwimmen oder Tauchen geeignet.
- Schützen Sie das Produkt vor extremen Temperaturen, direktem Sonnenlicht, starken Erschütterungen, hoher Feuchtigkeit, Nässe, brennbaren Gasen und Lösungsmitteln.
- Setzen Sie das Produkt keiner mechanischen Beanspruchung aus.
- Das Produkt darf nur dann betrieben werden, wenn die Situation dies erlaubt. Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht durch das Produkt von Ihrer direkten Umgebung ablenken.
- Das Produkt darf nicht in Flugzeugen oder Krankenhäusern betrieben werden. Die Verwendung von Funksendeprodukten kann Fehlfunktionen bei anderen Geräten verursachen.
- Wenn kein sicherer Betrieb mehr möglich ist, nehmen Sie das Produkt außer Betrieb und schützen Sie es vor unbeabsichtigter Verwendung. Der sichere Betrieb ist nicht mehr gewährleistet, wenn das Produkt:
 - sichtbare Schäden aufweist,
 - nicht mehr ordnungsgemäß funktioniert,
 - über einen längeren Zeitraum unter ungünstigen Umgebungsbedingungen gelagert wurde oder
 - erheblichen Transportbelastungen ausgesetzt wurde.
- Gehen Sie vorsichtig mit dem Produkt um. Durch Stöße, Schläge oder dem Fall aus bereits geringer Höhe wird es beschädigt.
- Wenden Sie sich an eine Fachkraft, wenn Sie Zweifel über die Arbeitsweise, die Sicherheit oder den Anschluss des Produktes haben.
- Lassen Sie Wartungs-, Anpassungs- und Reparaturarbeiten ausschließlich von einem Fachmann bzw. einer Fachwerkstatt durchführen.
- Sollten Sie noch Fragen haben, die in dieser Bedienungsanleitung nicht beantwortet werden, wenden Sie sich an unseren technischen Kundendienst oder an andere Fachleute.



b) Batterien

- Achten Sie beim Einlegen der Batterien auf die richtige Polung.
- Entfernen Sie die Batterien, wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht verwenden, um Beschädigungen durch Auslaufen zu vermeiden. Auslaufende oder beschädigte Batterien können bei Hautkontakt Säureverätzungen hervorrufen. Beim Umgang mit beschädigten Batterien sollten Sie daher Schutzhandschuhe tragen.
- Bewahren Sie Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Lassen Sie Batterien nicht frei herumliegen, da diese von Kindern oder Haustieren verschluckt werden könnten.
- Nehmen Sie keine Batterien auseinander, schließen Sie sie nicht kurz und werfen Sie sie nicht ins Feuer. Versuchen Sie niemals, nicht aufladbare Batterien aufzuladen. Es besteht Explosionsgefahr!

7. Batteriewechsel

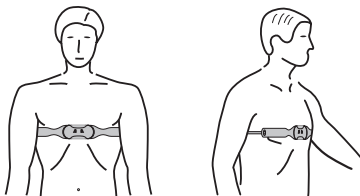
a) Brustgurt

- Ein Batteriewechsel ist erforderlich, wenn die Pulsuhr keine Herzfrequenzdaten mehr anzeigt.
- Wenn Sie nicht über die erforderlichen Fachkenntnisse für den Batteriewechsel verfügen, wenden Sie sich dazu bitte an eine Fachkraft.
- Öffnen Sie das Batteriefach auf der Rückseite mit einer Münze. Drehen Sie den Batteriefachdeckel dazu ein Stück gegen den Uhrzeigersinn, bis er sich herausnehmen lässt.
 - Legen Sie eine Batterie vom Typ „CR2032“ polungsrichtig ein. Der Pluspol („+“) muss nach außen zu Ihnen hin zeigen.
 - Setzen Sie den Batteriefachdeckel wieder auf und verriegeln Sie ihn durch eine Drehung im Uhrzeigersinn.

b) Herzfrequenz-Uhr

- Wenn der Kontrast des Displays nur noch sehr schwach ist oder überhaupt keine Anzeige mehr im Display erscheint, muss die Batterie gewechselt werden.
- Wenn Sie nicht über die erforderlichen Fachkenntnisse für den Batteriewechsel verfügen, wenden Sie sich dazu bitte an eine Fachkraft.
- Entfernen Sie zuerst die vier Schrauben an der Rückseite der Uhr.
 - Nehmen Sie dann vorsichtig den hinteren Gehäusedeckel ab. Achten Sie darauf, dass dabei die Dichtung nicht beschädigt wird.
 - Jetzt müssen Sie die Klammer lösen, welche die Batterie hält. Benutzen Sie dazu am besten einen spitzen Gegenstand, z.B. eine dünne Büroklammer oder eine Nadel. Fahren Sie damit in den kleinen Schlitz und hebeln Sie die Klammer heraus.
 - Hebeln Sie jetzt, ebenfalls mit einem spitzen Gegenstand, die Batterie heraus und entnehmen Sie sie.
 - Legen Sie eine Batterie vom Typ „CR2032“ polungsrichtig ein und befestigen die Klammer. Der Pluspol („+“) muss nach außen zu Ihnen hin zeigen.
 - Setzen Sie den Batteriefachdeckel auf und schrauben Sie ihn fest.
 - Drücken Sie jetzt die Halteklammer wieder hinein, bis diese einrastet.
 - Zum Schluss legen Sie die Gummidichtung, falls Sie diese zuvor entnommen haben, wieder in die Führung ein.
 - Setzen Sie anschließend den Gehäusedeckel auf und drehen die 4 Schrauben wieder vorsichtig ein.

8. Brustgurt anlegen



Falls der Brustgurt geschlossen ist, öffnen Sie ihn. Ziehen Sie dazu einen der beiden Halteclips einfach auseinander.

Um den Brustgurt zu schließen, stecken Sie den Halteclip des Gummibands wieder in die entsprechende Öffnung des Herzfrequenzsensors. Achten Sie darauf, dass dieser richtig einrastet.

Der Brustgurt muss wie im Bild gezeigt liegen; stellen Sie die Länge so ein, dass er zwar fest sitzt, Sie jedoch nicht beim Atmen hindert oder die Blutzirkulation stört.

Legen Sie den Gurt so um die Brust, dass das Logo nach außen zeigt und in der richtigen Position direkt auf dem Brustbein anliegt. Die beiden länglichen Kontaktflächen am Herzfrequenzsensor (die beiden Gummiflächen mit Ellipsenmuster) müssen direkt auf der Haut anliegen, es darf kein Stoff zwischen den Kontakten und Ihrer Haut liegen.



Gegebenenfalls können Sie die Kontakte mit etwas Wasser oder Elektrodengel anfeuchten, damit es zu einer besseren Leitfähigkeit kommt und damit zu einer besseren Erkennung des Pulses.

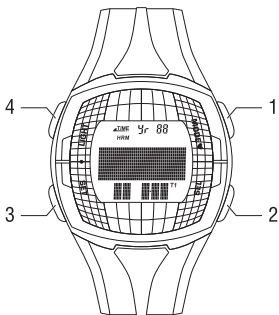
Wie bei allen direkt auf der Haut anliegenden Materialien ist es nicht auszuschließen, dass es zu Hautirritationen oder anderen allergischen Reaktionen kommt (z.B. Rötungen, Ausschlag o.ä.). Falls Sie solche Hautveränderungen feststellen, so nehmen Sie den Brustgurt sofort ab.

Waschen Sie die betroffene Hautfläche mit lauwarmem Wasser und einer milden Seife ab und suchen Sie danach einen Arzt auf.

Reinigen Sie die Kontakte und den Brustgurt regelmäßig, verwenden Sie ein leicht mit lauwarmem Wasser angefeuchtetes Tuch; trocknen Sie den Brustgurt sorgfältig ab.

→ Die Funkübertragung des Pulssignals kann durch Mobiltelefone, elektronische Trainingsgeräte, drahtlose Computer am Fahrrad, Hochspannungsleitungen und andere Funkprodukte gestört werden.

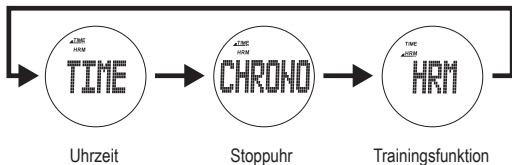
9. Bedienelemente



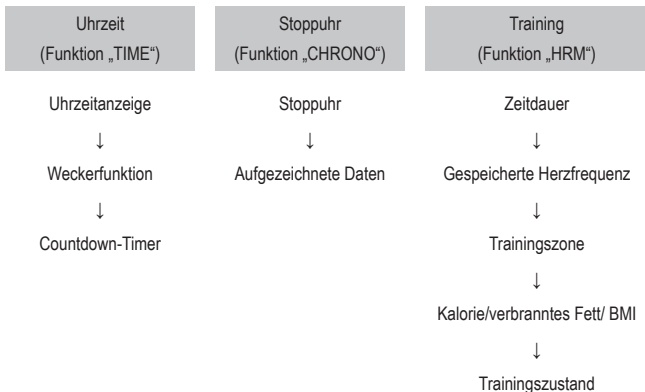
- 1 Taste „MODE“ Schaltet zwischen den einzelnen Funktionen (Uhrzeit, Stoppuhr, Training).
- 2 Taste „SEL“ Beendet den Einstellmodus
- 3 Taste „SET“ Umschalten der Anzeige zu einer der Teilfunktionen. Die Taste länger zur Schnellverstellung gedrückt halten.
Verändern des ausgewählten Einstellungswerts (aufwärts).
- 4 Taste „LIGHT“ Für die Bestätigung der Einstellungen und Umschalten auf den nächsten Einstellungswert. Der einzustellende Wert blinkt.
Kurz drücken, um die Hintergrundbeleuchtung für ein paar Sekunden zu aktivieren.

10. Funktionen

Durch Drücken der Taste „MODE“ wechseln Sie zwischen den Funktionen.



Drücken Sie die Taste „SEL“, um die Teilfunktion zu wählen oder die Funktionen direkt zu starten.



11. Erstkonfiguration

→ Wenn bei Lieferung keine Anzeige im Display erscheint, so ist nicht etwa die Batterie leer, sondern der Hersteller hat die Pulsuhr in einen Standby-Modus versetzt, um die Batterie zu schonen. Drücken Sie kurz eine beliebige Taste, um die Uhr einzuschalten.

Wenn Sie die Pulsuhr zum ersten Mal einschalten, wird das Benutzerprofil automatisch eingestellt. Andernfalls können Sie selbst Benutzerprofile einstellen. Halten Sie dazu in der Uhrzeitanzeige die Taste „SET“ für etwa drei Sekunden gedrückt.

Beim Entfernen der Batterie wird die Pulsuhr zurückgesetzt. Sie müssen dann ebenfalls wieder neu einstellen.

- Drücken Sie die Taste „SEL“, um zwischen dem imperialen und dem metrischen System zu wählen. Folgende Einheiten sind verfügbar: Gewicht (Pfund, Kilogramm) und Körpergröße (Fuß/Zoll, Zentimeter).
- Drücken Sie die Taste „SET“, so blinkt „12H“ bzw. „24H“ im Display. Mit der Taste „SEL“ können Sie nun zwischen dem 12h- und 24h-Modus für die Uhrzeitanzeige umschalten. Im 12h-Modus können Sie sehen, ob die Uhrzeit den Vormittag (A) oder Nachmittag (P) anzeigt.
- Drücken Sie die Taste „SET“, bis die Sekundenanzeige blinkt. Drücken Sie die Taste „SEL“, um die Sekundenanzeige auf „00“ zurückzusetzen.
- Drücken Sie die Taste „SET“, so blinken die Minuten. Stellen Sie diese mit der Taste „SEL“ ein
- Drücken Sie die Taste „SET“, um zum nächsten Einstellschritt (Stunden) zu wechseln.
- Stellen Sie die sonstige Werte (Stunden, Jahr, Monat und Datum) wie oben beschrieben ein. Die Taste „SEL“ wählt hierbei den einzustellenden Wert aus und die Taste „SET“ verändert den einzustellenden Wert.
- Wenn Sie „BIRTHDAY“ auf dem Display sehen, stellen Sie mit den Taste „SEL“ Ihr Geburtsjahr (1901 - 2011) ein. Stellen Sie die weiteren Geburtstagdaten (Monat und Tag) ein. Die Taste „SEL“ wählt hierbei den einzustellenden Wert aus und die Taste „SET“ verändert den einzustellenden Wert. Der Wochentag wird automatisch berechnet.
- Wenn im Display die Anzeige „WEIGHT“ erscheint, können Sie Ihr Gewicht (30 - 220 kg oder 66 - 480 lb) eingeben. Verstellen Sie die jeweils blinkende Stelle mit den Tasten „SEL“, wechseln Sie zur nächsten Stelle mit der Taste „SET“.



- Wenn im Display die Anzeige „HEIGHT“ erscheint, können Sie Ihre Körpergröße (100 - 240 cm oder 3'0" - 7'11") eingeben. Verstellen Sie die jeweils blinkende Stelle mit der Taste „SEL“, wechseln Sie zur nächsten Stelle mit der Taste „SET“.
- Nachdem Sie das Benutzerprofil eingegeben haben, drücken Sie die Taste „MODE“, um die Einstellungen zu speichern.
- Falls innerhalb von 60 Sekunden keine Taste in den Profileinstellungen gedrückt wird, kehrt die Pulsuhr automatisch zur Uhrzeitanzeige zurück.

→ Halten Sie die Taste „SEL“ gedrückt, um die Schnellverstellung zu verwenden.

12. Uhrzeitanzeige

Wenn die Pulsuhr nicht die Uhrzeit anzeigt, drücken Sie die Taste „MODE“ so oft kurz, bis im Display „TIME“ angezeigt wird. Nach etwa drei Sekunden wird dann automatisch die Uhrzeit und das Datum angezeigt.


a) Uhrzeit der zweiten Zeitzone

- Halten Sie in der Uhrzeitanzeige die Taste „SEL“ für etwa drei Sekunden gedrückt, so wird die Uhrzeit der zweiten Zeitzone angezeigt
- Um die Uhrzeit der zweiten Zeitzone einzustellen, halten Sie die Taste „SET“ für etwa drei Sekunden gedrückt. Während Sie die Taste gedrückt halten, wird auf dem Display „HOLD TO SET“ angezeigt. Sobald „12H“ bzw. „24H“ im Display blinken, lassen Sie die Taste wieder los.
- Drücken Sie kurz die Taste „SEL“, um zwischen dem 12h- und 24h- Modus zu wählen.
- Stellen Sie die verbleibende Werte (Sekunden, Minuten und Stunden) wie im Kapitel 11 „Erstkonfiguration“ beschrieben ein. Die Taste „SEL“ wählt hierbei den einzustellenden Wert aus und die Taste „SET“ verändert den einzustellenden Wert.
- Drücken Sie die Taste „MODE“ zum Beenden des Einstellmodus und zum Speichern aller Einstellungen.
- Diese Funktion ist besonders nützlich für häufig Reisende oder Personen, die oft in fremde Länder telefonieren.

b) Weckfunktion

Drücken Sie in der Uhrzeitanzeige kurz die Taste „SEL“, um die aktuelle Weckzeit anzuzeigen (im Display erscheint unten „ALARM“).


Weckzeit einstellen

- Halten Sie die Taste „SET“ für etwa drei Sekunden gedrückt. Während Sie die Taste gedrückt halten, wird auf dem Display „HOLD TO SET“ angezeigt. Sobald die Uhrzeit angezeigt wird und die Minuten der Weckzeit blinken, lassen Sie die Taste wieder los.
- Stellen Sie die Minuten mit der Taste „SEL“ ein.
- Drücken Sie kurz die Taste „SET“, es blinken die Stunden der Weckzeit. Stellen Sie diese mit der Taste „SEL“ ein.
- Drücken Sie kurz die Taste „SET“, es blinkt der Monat der Weckzeit. Stellen Sie diesen mit der Taste „SEL“ ein. Wählen Sie „--“, um die Monatseinstellung zu ignorieren.
- Drücken Sie kurz die Taste „SET“, es blinkt das Datum der Weckzeit. Stellen Sie dieses mit der Taste „SEL“ ein. Wählen Sie „--“, um die Datumseinstellung zu ignorieren.
- Stellen Sie den Monat und das Datum auf „-- --“, damit der Wecker täglich klingelt.
- Drücken Sie kurz die Taste „SET“, die Anzeige „CHIME“ erscheint im Display.
Drücken Sie kurz die Taste „SEL“, um den Stundenalarm entweder zu aktivieren (ON) oder deaktivieren (OFF). Ein Glockensymbol, , erscheint, wenn der Stundenalarm aktiviert ist. Wenn der Stundenalarm eingestellt ist, ertönt zu jeder vollen Stunde ein Piepton.
- Drücken Sie die Taste „MODE“ zum Beenden des Einstellmodus. Alle Einstellungen werden gespeichert.

→ Halten Sie die Taste „SEL“ gedrückt, um die Schnellverstellung zu verwenden.

Weckfunktion ein-/ausschalten

Um die Weckfunktion ein- oder auszuschalten, drücken Sie jetzt kurz die Taste „SET“, während im Display die Weckzeit angezeigt wird.

Das  Symbol erscheint, wenn die Weckfunktion eingeschaltet ist.

Wecksignal beenden

Wird zur eingestellten Zeit das Wecksignal ausgegeben, so lässt es sich durch Drücken einer der 4 Tasten beenden. Solange das Wecksignal aktiv ist, sind alle anderen Funktionen der 4 Tasten deaktiviert, bis Sie es ausschalten!

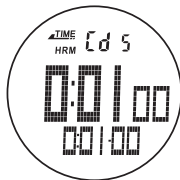
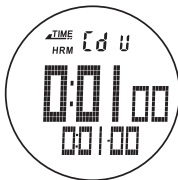
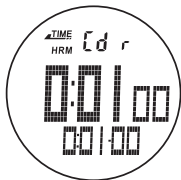
Wenn das Wecksignal nicht gestoppt wird, ertönt es während der nächsten 9 Minuten noch insgesamt fünfmal und stoppt dann.

c) Countdown-Timer

Drücken Sie in der Uhrzeitanzeige kurz die Taste „SEL“, es wird der Countdown-Timer angezeigt (im Display erscheint unten „TIMER“). Die Standardeinstellung ist eine Minute (00:01:00).

Timerzeit einstellen

- Halten Sie die Taste „SET“ für etwa drei Sekunden lang gedrückt. Während Sie die Taste gedrückt halten, wird auf dem Display „HOLD TO SET“ angezeigt. Sobald die Timerzeit angezeigt wird und die Minuten blinken, lassen Sie die Taste wieder los.
- Stellen Sie die Minuten der Timerzeit mit der Taste „SEL“ ein. Drücken Sie dann die Taste „SET“, um zur Einstellung der Stunden zu gehen.
- Stellen Sie die Stunden der Timerzeit mit der Taste „SEL“ ein. Drücken Sie dann die Taste „SET“, um fortzufahren und die Betriebsart zu wählen.



Cd r: Der Timer zählt abwärts und wiederholt dann die eingestellte Timerzeit.

Cd u: Der Timer beginnt aufwärts zu zählen, nachdem die eingestellte Timerzeit Null erreicht hat.

Cd s: Der Timer zählt nur einmal und stoppt.

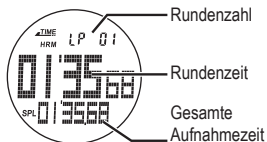
Betrieb des Countdown-Timer

- Drücken Sie die Taste „SET“, um den Timer zu starten. Drücken Sie die Taste „SET“ erneut, um den Timer vorübergehend anzuhalten.
- Während der Timer stoppt, drücken und halten Sie die Taste „SET“ für etwa drei Sekunden, um den Timer auf die eingestellte Timerzeit zurückzusetzen.
- Nach Ablauf der Timerzeit (bei „00:00:00“) wird für 15 Sekunden ein Tonsignal ausgegeben, das sich mit einer beliebigen Taste jederzeit beenden lässt.

13. Stoppuhrfunktion

Die Pulsuhr beinhaltet eine Stoppuhr, um die abgelaufene Zeit für 99 Runden und eine Gesamtdauer von bis zu 99 Stunden 59 Minuten (jede Runde bis zu maximal 9 Stunden 59 Minuten) aufzuzeichnen.

- Drücken Sie die Taste „MODE“ so oft kurz, bis im Display „CHRONO“ angezeigt wird.
- Drücken Sie die Taste „SET“, um die Stoppuhr zu starten. Drücken Sie die Taste „SET“ erneut, um die Stoppuhr vorübergehend anzuhalten.
- Während die Stoppuhr läuft, drücken Sie die Taste „SEL“, um die derzeitige Runde zu speichern und eine neue Runde zu starten. Die Zeitmessung wird möglicherweise beim Speichern nicht angezeigt. Die Zeitmessung läuft im Hintergrund weiter.
- Wenn die Stoppuhr bereits 99 Runden gespeichert hat, wird „MEMORY FULL“ (Speicher voll) angezeigt.
- Halten Sie die Taste „SET“ für etwa drei Sekunden gedrückt, um die Stoppuhr zurückzustellen und die gespeicherten Rundendaten zu löschen.



Ansicht aufgezeichneter Daten

- Wenn die Stoppuhr angehalten wurde, können Sie mit der Taste „SEL“ die aufgezeichneten Rundendaten ansehen.
- Die beste Runde (kürzester Zeitraum) wird automatisch ausgewählt. Das Wort „BEST-LAP“ wird im Display angezeigt.
- Drücken Sie die Taste „SET“, um die Zeit der einzelnen Runden zu lesen.
- Wird beim Zugriff auf die aufgezeichneten Daten die Taste „SEL“ gedrückt, so geht es automatisch in den Stoppuhrmodus zurück.

→ Dazu muss mindestens eine Rundenzeit vorhanden sein, ansonsten werden im Display keine Rundendaten angezeigt.

14. Trainings-Funktion (HRM)

→ Die Trainings-Funktionen der Pulsuhr sind nur möglich, wenn Sie den Brustgurt tragen und die Messwerte korrekt an die Pulsuhr übertragen werden.

- Legen Sie als erstes den Brustgurt an, wie unter Kapitel 8 „Brustgurt anlegen“ beschrieben.
- Wenn sich die Pulsuhr nicht im Modus „HRM“ befindet, drücken Sie die Taste „MODE“ so oft, bis im Display „HRM“ angezeigt wird.
- Wenn die Pulsuhr die Herzfrequenz-Signal erkennt, wird die aktuelle Herzfrequenz angezeigt. Ansonsten wird „0“ angezeigt.
- Wenn die Pulsuhr Ihre Herzfrequenz erfasst hat und misst, fängt das Herzsymbol in der Anzeige zu blinken an.
- Wenn Sie den Brustgurt tragen und Ihr aktueller Puls angezeigt wird, zeigt das Display auch immer an, wieviel Prozent Ihr aktueller Puls in Bezug auf Ihre max. Herzfrequenz ist. Die maximale Herzfrequenz wird aus den Daten im Benutzerprofil berechnet.

a) Zeitdauer für das Training

- Drücken Sie in der Trainings-Funktion (HRM) kurz die Taste „SEL“, so wird der Training-Timer angezeigt (an der Unterseite des Displays erscheint unten „TIMER“). Der Timer startet automatisch, wenn ein Herzfrequenz-Signal empfangen wird.
- Während die Herzfrequenz über der Grenze liegt, wird ein Aufwärtspfeil im Display angezeigt. Während die Herzfrequenz unter der Grenze liegt, wird ein Abwärtspfeil im Display angezeigt.
- Sie können die Gesamtdauer des Trainings an der Unterseite des Displays lesen.

Drücken Sie kurz die Taste „SET“, um zwischen der Gesamtdauer des Trainings, Zeitdauer innerhalb der Trainingszone (↕), Zeitdauer über der Trainingszone (↗) und Zeitdauer unterhalb der Trainingszone(↘) umzuschalten.

- Halten Sie die Taste „SET“ für etwa drei Sekunden gedrückt. Während Sie die Taste gedrückt halten, wird auf dem Display „HOLD TO RESET“ angezeigt. Sobald die Zeitdauer zurückgestellt ist, lassen Sie die Taste wieder los.

b) Ansicht der gespeicherten Werte der Herzfrequenz

- Drücken Sie in der Trainings-Funktion kurz die Taste „SEL“, so wird der Wert der gespeicherten Herzfrequenz angezeigt (an der Unterseite des Displays erscheint unten „MEMORY“).
- Sie können in der Mitte des Displays Ihre aktuelle Herzfrequenz ablesen.

- Sie können ebenfalls an der Unterseite des Displays die höchste Herzfrequenz, die niedrigste Herzfrequenz oder die durchschnittliche Herzfrequenz lesen. Drücken Sie die Taste „SET“ , um zwischen den Werten zu wechseln.
- Halten Sie die Taste „SET“ für etwa drei Sekunden gedrückt. Während Sie die Taste gedrückt halten, wird auf dem Display „HOLD TO RESET“ angezeigt. Sobald Sie die gespeicherte Herzfrequenz gelöscht haben, lassen Sie die Taste wieder los.

c) Trainingszonen

- Drücken Sie in der Trainings-Funktion kurz die Taste „SEL“, es wird die Trainingszone angezeigt (im Display erscheint unten „Zone“).
- Sie können unten im Display auch die untere und die obere Grenze der Trainingszone und in der Mitte des Displays Ihre aktuelle Herzfrequenz lesen.

Trainingszonen berechnen

Eine weit verbreitete Methode seine maximale Herzfrequenz herauszufinden ist es, von der Zahl 220 das Alter abzuziehen. Der Einfachheit halber haben wir für Sie eine Tabelle erstellt. Sie rechnen ebenfalls nach dem oben genannten Prinzip (max. Herzfrequenz – Ihr Alter).

Bitte beachten Sie, dass die Tabelle natürlich nicht auf jede Person 100 %ig angewendet werden kann. Die maximale Herzfrequenz hängt nicht nur vom Alter, sondern auch von anderen physiologischen Faktoren ab, wie z. B. Fitnesszustand und genetischen Voraussetzungen.

Alter	Trainingszone 1 (BPM)		Trainingszone 2 (BPM)		Trainingszone 3 (BPM)	
20	100	130	130	160	160	190
25	97	126	126	156	156	185
30	95	123	123	152	152	180
35	92	120	120	148	148	175
40	90	117	117	144	144	171
45	87	113	113	140	140	166
50	85	110	110	136	136	161
55	82	107	107	132	132	156
60	80	104	104	128	128	152
65	77	100	100	124	124	147

Trainingszone 1 (55-70 % als Obergrenze Ihrer Herzfrequenz)

Ziel: Erhalten Sie ein gesundes Herz und verlieren Sie Gewicht.

Trainingszone 2 (70-80 % als Obergrenze Ihrer Herzfrequenz)

Ziel: Entwickeln Sie Ausdauer und steigern Sie diese.

Trainingszone 3 (80-100 % als Obergrenze Ihrer Herzfrequenz)

Ziel: Erhalten Sie eine sehr gute Kondition und steigern Sie Ihre Muskelkraft.

→ Wir empfehlen Ihnen hierzu Rücksprache mit einem Arzt oder einer vergleichbaren Fachkraft zu halten, bevor Sie sich Ihren eigenen Trainingsplan erstellen oder Ihr Ziel setzen.

Trainingszonen einstellen


- Halten Sie die Taste „SET“ für etwa drei Sekunden gedrückt. Während Sie die Taste gedrückt halten, wird auf dem Display „HOLD TO SET“ angezeigt. Sobald die Trainingszone blinkt, lassen Sie die Taste wieder los.
- Drücken Sie kurz die Taste „SEL“, um die Trainingszone 1 (L - U1), Trainingszone 2 (L - U2), Trainingszone 3 (L - U3) oder die benutzerdefinierte Trainingszone (L - U) zu wählen.
- Die benutzerdefinierte Trainingszone wählen:

Drücken Sie die Taste „SET“, es blinkt die untere Grenze der Trainingszone und „LOW ZONE“ erscheint auf dem Display. Stellen Sie den unteren Grenzwert (30 - 120) mit der Taste „SEL“ ein.

Drücken Sie die Taste „SET“, es blinkt die obere Grenze der Trainingszone und „HIGH ZONE“ erscheint auf dem Display. Stellen Sie den oberen Grenzwert (40 - 131) mit der Taste „SEL“ ein.

- Drücken Sie die Taste „MODE“ zum Beenden des Einstellens der Trainingszone. Alle Einstellungen werden gespeichert.

Trainingszonen-Alarm

- Um den Trainingszonen-Alarm ein- bzw. auszuschalten, drücken und halten Sie in der Trainingszonen-Funktion die Taste „SEL“.
- Das  Symbol erscheint, wenn der Trainingszone-Alarm eingeschaltet ist.
- Der Alarm ertönt, wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz außerhalb der Trainingszone liegt.

Hohe Herzfrequenz Warnung

Wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz auf oder über 99 % der berechneten maximalen Herzfrequenz steigt, ertönt ein dauernder Alarmton.

Der Alarmtone endet, wenn Ihre Herzfrequenz wieder unter 99 % fällt.

d) Verbranntes Fett, verbrauchte Kalorien und BMI Anzeigen

- Drücken Sie in die Trainingszonen-Funktion kurz die Taste „SEL“, es wird die Anzeige „CALORIE“ an der Unterseite des Displays angezeigt.
- Sie können mit der Taste „SET“ die verschiedenen aufgezeichneten Daten abrufen.
Anzahl verbrauchter Kalorien („CALORIE“ an der Unterseite des Displays)
Verbranntes Fett in % („FAT BURN“ an der Unterseite des Displays)
Body-Mass-Index („BMI“ an der Unterseite des Displays)

→ Es ist notwendig, das Geburtsdatum und Gewicht korrekt einzugeben, um sinnvolle Werte von Prozent verbranntes Fett und verbrauchter Kalorien zu erhalten.

Verbranntes Fett wird nur berechnet, wenn die Herzfrequenz (Trainingsintensität) über 120 BPM liegt.

Body-Mass-Index (BMI) verstehen

Der Body-Mass-Index (auf deutsch: Körper-Massen-Verhältnis) ist eine Messzahl zur Einschätzung des Körpergewichts eines Menschen. Der BMI errechnet sich mit der Formel Körpergewicht (in Kilogramm) geteilt durch Größe zum Quadrat (in Quadratmeter). Die Pulsuhr berechnet den BMI automatisch.

Der optimale Body-Mass-Index nach Alter

Alter	optimaler BMI
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-28
älter als 65	24-29

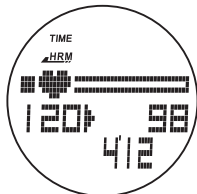
e) Trainingszustand

Der Erholungspuls, das Absinken der Herzfrequenz nach dem Training, kennzeichnet den Grad der Erholungsfähigkeit und weist damit den Trainingszustand hin. Je schneller die Herzfrequenz nach dem Training sinkt, desto besser ist der Trainingszustand.

- Drücken Sie in der Trainings-Funktion kurz die Taste „SEL“, so wird der Trainingszustand angezeigt (im Displays erscheint unten „FITNESS LEVEL“).
- Drücken Sie die Taste „SET“ sofort nach dem Training, um die 5-Minuten-Abkühlphase zu überwachen. Sobald die Abkühlung beendet ist, wird der Trainingszustand berechnet und angezeigt.

Trainingszustand	Herzfrequenz nach 5-Minuten-Abkühlen (BPM)
Level 6	>130
Level 5	120 - 130
Level 4	110 - 120
Level 3	105 - 110
Level 2	100 - 105
Level 1	<100

- Während des Abkühlens, werden folgende Daten angezeigt:
 - Herzsymbol mit Fortschrittsbalken
 - Die Herzfrequenz wird aufgezeichnet, wenn die Taste „SET“ gedrückt wurde (auf der linken Seite des Displays).
 - Die aktuelle Herzfrequenz, auf der rechten Seite des Displays
 - Zeit des 5-Minuten Abkühl-Countdowns an der Unterseite des Displays



15. Beleuchtung

- Drücken Sie die Taste „LIGHT“, um die Zifferblattbeleuchtung für einige Sekunden einzuschalten.

16. Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen

- Halten Sie gleichzeitig die Taste „SET“ und die Taste „SEL“ gedrückt, um auf die Werkseinstellung zurückzusetzen.

17. Pflege und Reinigung

- Eine Wartung oder Reparatur ist nur durch eine Fachkraft oder Fachwerkstatt zulässig. Es sind keinerlei für Sie zu wartende Bestandteile im Inneren des Produkts, mit Ausnahme der Batterien. Öffnen Sie es deshalb niemals (bis auf die in dieser Bedienungsanleitung beschriebene Vorgehensweise beim Einlegen oder Wechseln der Batterien).
 - Verwenden Sie auf keinen Fall aggressive Reinigungsmittel, Reinigungsalkohol oder andere chemische Lösungen, da dadurch das Gehäuse angegriffen oder gar die Funktion beeinträchtigt werden kann.
 - Tauchen Sie das Produkt zum Reinigen nicht unter Wasser.
 - Verwenden Sie ein leicht angefeuchtetes, faserfreies Tuch zur Reinigung der Außenseite des Produkts. Staub lässt sich mit Hilfe eines langhaarigen, weichen und sauberen Pinsels und einem Staub-sauger leicht entfernen. Verwenden Sie nur wenig Wasser.
- Drücken Sie nicht zu stark auf das Display, dies kann zu Kratzspuren führen oder zu Fehlfunktionen der Anzeige.
- Reinigen Sie die Kontakte und den Brustgurt regelmäßig, verwenden Sie ein leicht mit lauwarmen Wasser angefeuchtetes Tuch; trocknen Sie den Brustgurt sorgfältig ab.

18. Wasser- und Stoßfestigkeit

Die Armbanduhr ist für den Normalgebrauch stoßgesichert. Sie sollte jedoch nicht extremen Stößen ausgesetzt werden, wie sie z.B. beim Fall auf harte Böden auftreten. Hierdurch kann sie beschädigt werden.

Die Bezeichnung 3 ATM (oder 30 m) bedeutet, dass die Uhr einen entsprechenden Schutz zum Händewaschen, Autowaschen und gegen Wasserspritzer und Schweiß hat.

Es handelt sich hierbei nicht um eine Taucheruhr, die bis 30 m Tauchtiefe wasserdicht ist.

Betätigen Sie die Tasten der Uhr nicht, wenn die Uhr nass ist.

19. Konformitätserklärung (DOC)

Hiermit erklärt Conrad Electronic SE, Klaus-Conrad-Straße 1, D-92240 Hirschau, dass dieses Produkt der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.

→ Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: www.conrad.com/downloads

Wählen Sie eine Sprache durch Anklicken eines Flaggensymbols aus und geben Sie die Bestellnummer des Produkts in das Suchfeld ein; anschließend können Sie die EU-Konformitätserklärung im PDF-Format herunterladen.

20. Entsorgung

a) Produkt



Elektronische Geräte sind Wertstoffe und gehören nicht in den Hausmüll. Entsorgen Sie das Produkt am Ende seiner Lebensdauer gemäß den geltenden gesetzlichen Bestimmungen.



Entnehmen Sie evtl. eingelegte Batterien und entsorgen Sie diese getrennt vom Produkt.

b) Batterien



Sie als Endverbraucher sind gesetzlich (Batterieverordnung) zur Rückgabe aller gebrauchten Batterien verpflichtet; eine Entsorgung über den Hausmüll ist untersagt.

Schadstoffhaltige Batterien sind mit dem nebenstehenden Symbol gekennzeichnet, das auf das Verbot der Entsorgung über den Hausmüll hinweist. Die Bezeichnungen für das ausschlaggebende Schwermetall sind: Cd=Cadmium, Hg=Quecksilber, Pb=Blei (die Bezeichnung steht auf den Batterien z.B. unter dem links abgebildeten Mülltonnen-Symbol).

Ihre verbrauchten Batterien können Sie unentgeltlich bei den Sammelstellen Ihrer Gemeinde, unseren Filialen oder überall dort abgeben, wo Batterien verkauft werden.

Sie erfüllen damit die gesetzlichen Verpflichtungen und leisten Ihren Beitrag zum Umweltschutz.

21. Technische Daten

Betriebsspannung.....	3 V/DC (Pulsuhr)
	3 V/DC (Brustgurt)
Batterie	1 Knopfzelle CR2032 (Pulsuhr)
	1 Knopfzelle CR2032 (Brustgurt)
Stromaufnahme (Pulsuhr)	10 μ A (Standby)/ 70 μ A (in Betrieb)
Stromaufnahme (Brustgurt)	0,5 μ A (Standby)/ 230 μ A (in Betrieb)
Sendereichweite	70 cm
Wasserresistenz	30 m Tiefe ohne Tastendruck (Pulsuhr)
	10 m Tiefe (Brustgurt)
Übertragungsfrequenz.....	5,3 kHz
Betriebsbedingungen.....	0 bis +40 °C
Lagerbedingungen.....	-10 bis +50 °C
Abmessungen (L x B x H).....	25 x 53 x 15 mm (Uhrkörper)
	70 x 35 x 12 mm (Brustgurt)
Pulsuhr Länge	230 mm (inkl Armband)
Länge (Brustgurt exkl. Sensor).....	min. 38 cm; max. 70 cm
Gewicht.....	48 g inkl. Batterie (Pulsuhr)
	51 g inkl. Batterie (Brustgurt)
	11 g (Fahrradhalterung)



Geringe Abweichungen bei den Abmessungen und Gewicht sind produktionstechnisch bedingt.

	Page
1. Introduction.....	28
2. Explanation of symbols	28
3. Intended use.....	29
4. Delivery content.....	29
5. Features and functions.....	30
6. Safety instructions	30
a) General information.....	30
b) Batteries	31
7. Changing the battery	32
a) Chest strap.....	32
b) Watch	32
8. Wearing the chest strap.....	33
9. Operating elements	34
10. Modes.....	35
11. Initial setup	36
12. Time display	37
a) Displaying two time zones.....	37
b) Alarm.....	37
c) Countdown timer	38
13. Stopwatch.....	40

	Page
14. Training mode (HRM)	40
a) Setting the workout duration.....	41
b) Viewing saved heart rate data.....	41
c) Training zones.....	41
d) Viewing fat and calories burned and your BMI.....	43
e) Fitness level	44
15. Backlight.....	45
16. Restoring factory settings.....	45
17. Care and cleaning	45
18. Water and impact resistance	45
19. Declaration of Conformity (DOC).....	46
20. Disposal.....	46
a) Product.....	46
b) Batteries	46
21. Technical data	47

1. Introduction

Dear customer,

Thank you for purchasing this product.

This product complies with the statutory national and European requirements.

To maintain this status and to ensure safe operation, you as the user must observe these operating instructions!



These operating instructions are part of this product. They contain important notes on commissioning and handling. Also consider this if you pass on the product to any third party. Therefore, retain these operating instructions for reference!

If there are any technical questions, please contact:

International: www.conrad.com/contact

United Kingdom: www.conrad-electronic.co.uk/contact

2. Explanation of symbols



The symbol with the exclamation mark in the triangle is used to indicate important information in these operating instructions. Always read this information carefully.



The arrow symbol indicates special information and advice on operation.

3. Intended use

The heart monitor functions as both a heart rate monitor and a watch. The sensor sends your heart rate data to the watch. It must be attached to your chest using a strap. The sensor and the watch connect to each other wirelessly. The heart rate monitor can help you to achieve your desired fitness level. Only use this product with button cell batteries.

The watch can be worn like a normal watch, or it can be attached to a bicycle handlebar using the mounting materials provided.

The manufacturer shall not be responsible for inaccurate readings and any resulting consequences. This product is designed for private use only; it is not intended for medical purposes or for providing information to the general public.

For safety and approval purposes, you must not rebuild and/or modify this product. If you use the product for purposes other than those described above, the product may be damaged. In addition, improper use can cause hazards such as short circuiting, fire, electric shock etc. Read the instructions carefully and keep them. Make this product available to third parties only together with its operating instructions.

All company names and product names are trademarks of their respective owners. All rights reserved.

4. Delivery content

- Sport heart rate monitor (battery already inserted)
- Heart rate monitor (battery already inserted)
- Chest strap
- Bicycle mount
- Operating instructions



Up-to-date Operating Instructions

Download the latest operating instructions at www.conrad.com/downloads or scan the QR code above. Follow the instructions on the website.

5. Features and functions

- Quartz watch with hour, minute, second, date, minute, and day of the week display
- 12 or 24-hour display
- Displays a second time zone
- Alarm
- Stopwatch (up to 9 hours, 59 minutes and 59 seconds)
- Training mode with memory for heart rate and calories burned
- Backlight
- Chest strap for wireless transmission of heart rate data

6. Safety instructions



Read the operating instructions carefully and especially observe the safety information. If you do not follow the safety instructions and information on proper handling in this manual, we assume no liability for any resulting personal injury or damage to property. Such cases will invalidate the warranty/guarantee.

a) General information

- The device is not a toy. Keep it out of the reach of children and pets.
- Do not leave packaging material lying around carelessly. This may become dangerous playing material for children.
- You can use the watch and the heart rate monitor to monitor your pulse. However, the product is not a replacement for professional medical devices or medical advice. It is only designed for recreational purposes.
- The product is not a medical device, and it is not recommended for people with serious heart problems. If you have health problems, the product must not be used before consulting a doctor. The same applies if you have a pacemaker.
- The product is splashproof, but it should never be submerged in or under water. Do not use the product when taking a bath or shower, or when swimming or diving.
- Protect the product from extreme temperatures, direct sunlight, strong jolts, high humidity, moisture, flammable gases and solvents.



- Do not place the product under any mechanical stress.
- The product must only be used in suitable conditions. Do not allow yourself to be distracted from your surroundings.
- The product must not be used in planes or hospitals. Using wireless products can cause other devices to malfunction.
- If it is no longer possible to operate the product safely, take it out of operation and protect it from any accidental use. Safe operation can no longer be guaranteed if the product:
 - is visibly damaged,
 - is no longer working properly,
 - has been stored for extended periods in poor ambient conditions or
 - has been subjected to any serious transport-related stresses.
- Please handle the product carefully. Jolts, impacts or a fall even from a low height can damage the product.
- Consult an expert when in doubt about operation, safety or connection of the device.
- Maintenance, modifications and repairs are to be performed exclusively by an expert or at a qualified shop.
- If you have questions which remain unanswered by these operating instructions, contact our technical support service or other technical personnel.

b) Batteries

- Correct polarity must be observed while inserting the batteries.
- Batteries should be removed from the device if it is not used for a long period of time to avoid damage through leaking. Leaking or damaged batteries might cause acid burns when in contact with skin, therefore use suitable protective gloves to handle corrupted batteries.
- Batteries must be kept out of reach of children. Do not leave batteries lying around, as there is a risk that children or pets may swallow them.
- Batteries must not be dismantled, short-circuited or thrown into fire. Never recharge non-rechargeable batteries. There is a risk of explosion!

7. Changing the battery

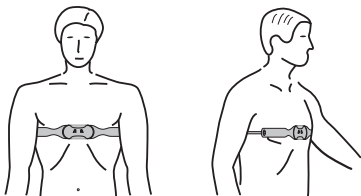
a) Chest strap

- Change the battery when the watch stops displaying heart rate data.
- If you are not sure how to change the battery, consult a technician.
- Use a coin to open the battery compartment on the back of the product. Turn the battery compartment cover anticlockwise until you can remove it.
- Place a CR2032 battery into the battery compartment in the correct polarity. The positive terminal (+) must face outwards towards you.
- Replace the battery compartment cover and turn it clockwise to lock it in place.

b) Watch

- Change the watch battery if the display is very weak or stops working.
- If you are not sure how to change the battery, consult a technician.
- Remove the four screws on the back of the watch.
- Carefully remove the rear cover. Take care not to damage the seal.
- Now you need to loosen the clamp that holds the battery in place, ideally using a sharp object such as a paper clip or a needle. Insert the object into the small slot and then pull the clamp out.
- Then use the object to remove the battery from the compartment.
- Place a CR2032 battery into the battery compartment in the correct polarity and secure the clamp. The positive terminal (+) must face outwards towards you.
- Replace the battery compartment cover and screw it in place.
- Press the clamp until it clicks into place.
- Finally, place the rubber sealing back into the slot (if applicable).
- Place the rear cover back onto the watch and carefully screw the 4 screws in place.

8. Wearing the chest strap



Unclip the chest strap (if applicable).

To fasten the chest strap, insert the clip on the rubber band into the corresponding opening on the sensor. Ensure that it clicks into place.

The chest strap must be worn as shown in the diagram above. Adjust the length so that it will not move, but it should not impair breathing or blood circulation.

Place the chest strap on your chest, ensuring that the logo points outwards and sits directly over your breastbone. The two contact strips on the sensor (the two elliptical rubber surfaces) must be in complete contact with your skin. There should be no objects between the contacts and your skin.



If necessary, dampen the contacts slightly with water or electrode gel for better conductivity. This will improve pulse recognition.

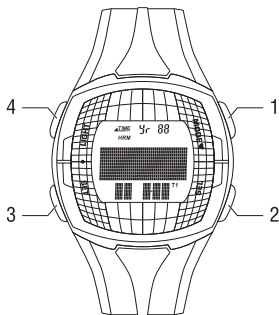
As with all materials that come into direct contact with your skin, you may experience skin irritation or other allergic reactions (e.g. redness or rashes). If so, discontinue use immediately.

Wash the affected area with lukewarm water and warm soap and consult a physician.

Regularly clean the contacts and chest strap using a slightly damp cloth (use lukewarm water). Once you have finished cleaning the strap, carefully wipe it dry.

→ The wireless transmission of the heart rate signal may be impaired by mobile phones, electrical training devices, wireless bicycle computers, high-voltage cables and wireless products.

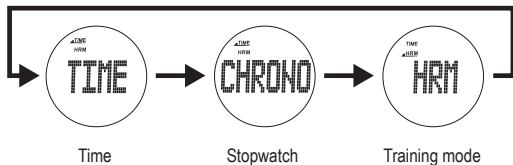
9. Operating elements



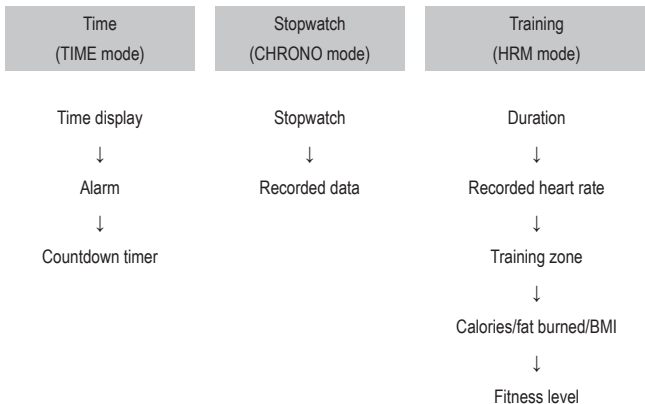
- | | |
|----------------|--|
| 1 MODE button | Switches between the different modes (time, stopwatch and training).
Exits the setting mode |
| 2 SEL button | Switches between sub-modes. Hold down the button to move through the options more quickly. |
| 3 SET button | Changes the selected value (upwards).
Confirms the settings and switches to the next setting. The setting will flash. |
| 4 LIGHT button | Press briefly to turn on the backlight for a few seconds. |

10. Modes

Press the MODE button to toggle between modes.



Press the SEL button to select a sub-mode or start a mode.



11. Initial setup

- If the display is not on when you remove the watch from the packaging, this does not indicate that the battery is empty. In order to protect the battery, the manufacturer places the watch in standby mode. Press any button to turn on the watch.

The user profile will be configured automatically when you turn the watch on for the first time. You can also configure the user profile manually – when the watch displays the time, hold down the SET button for three seconds.

The watch resets itself when you remove the battery, so you will need to reconfigure the settings after inserting a new battery.

- To switch between imperial and metric units, press the SEL button. The following units are available: Weight (pounds, kilograms) and height (feet/inches and centimetres).
- To switch between 12 and 24-hour mode, press the SET button. "12H" or "24H" will flash on the display; press the SEL button to select the desired mode. In 12-hour mode, the watch will display "A" (am) or "P" (pm).
- Press the SET button until the second value flashes. Press the SEL button to reset the second value to "00".
- Press the SET button until the minute value flashes. Configure the minute value using the SEL button.
- Press the SET button to go to the next setting (hours).
- Configure the other settings (hours, year, month and date) as described above. Use the SEL button to select the value and then apply the setting using the SET button.
- When BIRTHDAY is shown on the display, select your year of birth (1901-2011) using the SEL button. Configure the other settings for your date of birth (month and day). Use the SEL button to select the value and then apply the setting using the SET button. The day of the week is calculated automatically.
- When WEIGHT is shown on the display, enter your weight (30 - 220 kg or 66 - 480 lb). Configure the flashing value using the SEL button and then press SET to go to the next setting.
- When HEIGHT is shown on the display, enter your height (100 - 240 cm or 3'0" - 7'11"). Configure the flashing value using the SEL button and then press SET to go to the next setting.
- Once you have configured your user profile, press the MODE button to save your settings.



- If no buttons are pressed within 60 seconds, the watch will automatically revert to the time display.

→ Hold down the SEL button to move through the values more quickly.

12. Time display

If the watch does not display the time, keep pressing the MODE button until TIME is shown on the display. The time and the date will be displayed automatically after three seconds.

a) Displaying two time zones

- Hold down the SEL button for approximately three seconds to display a second time zone.
- To configure the time for the second time zone, hold down the SET button for three seconds. "HOLD TO SET" will be displayed while you hold down the button. Release the button when "12H" or "24H" is shown on the display.
- To switch between 12 and 24-hour mode, press the SEL button.
- Configure the remaining settings (seconds, minutes and hours) as described in section 11 ("Initial setup"). Use the SEL button to select the value and then apply the setting using the SET button.
- Press the MODE button to exit the setting mode and save all settings.
- This feature is particularly useful for travellers or people that often make international calls.

b) Alarm

When the time is displayed, briefly press the SEL button to display the current alarm time ("ALARM" will be shown at the bottom of the display).

Setting the alarm time

- Hold down the SET button for three seconds. "HOLD TO SET" will be displayed while you hold down the button. Release the button when the time is displayed and the minute value flashes.
- Configure the minute value using the SEL button.
- Briefly press the SET button to go to the hour value. Configure the hour value using the SEL button.
- Briefly press the SET button to go to the month value. Configure the month value using the SEL button. Select "--" to skip the month setting.

- Briefly press the SET button to go to the date value. Configure the date value using the SEL button. Select "--" to skip the date setting.
 - To set a daily alarm, set the month and date to "-- --".
 - Briefly press the SET button; "CHIME" will be shown on the display.
Briefly press the SEL button to enable (ON) or disable (OFF) the hourly chime. A bell symbol (🔔) is displayed when the hourly chime is enabled. When the hourly chime is enabled, the watch will play a beep once every hour.
 - Press the MODE button to exit the setting mode. All settings will be saved.
- Hold down the SEL button to move through the values more quickly.

Enabling/disabling the alarm

To enable or disable the alarm, briefly press the SET button when the alarm time is shown on the display.

The 🔔 symbol is displayed when the alarm is enabled.

Silencing the alarm

Press any of the four buttons to silence the alarm. All other button functions are disabled until the alarm is turned off.

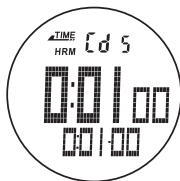
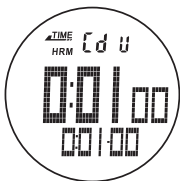
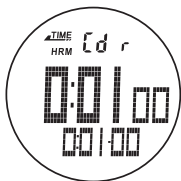
If the alarm is not turned off, it will go off again 5 times during the subsequent 9 minutes before being automatically disabled.

c) Countdown timer

When the time is displayed, briefly press the SEL button to display the countdown timer ("TIMER" will be shown at the bottom of the display). The standard setting is one minute (00:01:00).

Setting the timer

- Hold down the SET button for three seconds. "HOLD TO SET" will be displayed while you hold down the button. Release the button when the countdown time is displayed and the minute value flashes.
- Configure the minute value using the SEL button. Press the SET button to go to the hour setting.
- Configure the hour value using the SEL button. Press the SET button to save the settings and select the mode.



- Cd r:** The timer counts down and then repeats the countdown.
- Cd u:** The timer counts up after the countdown time has elapsed.
- Cd s:** The timer stops after the countdown time has elapsed.

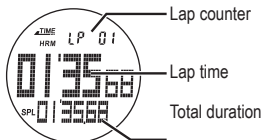
Using the countdown timer

- Press the SET button to start the timer. Press the SET button to pause the timer.
- When the timer has stopped, hold down the SET button for three seconds to reset the timer to the preset countdown time.
- After the countdown time has elapsed ("00:00:00"), a beep will be played for 15 seconds. Press any button to silence the watch.

13. Stopwatch

The watch comes with a stopwatch mode that can record the time elapsed for 99 laps up to a maximum of 99 hours and 59 minutes (the maximum time for each lap is 9 hours and 59 minutes).

- Press the MODE button repeatedly until CHRONO is displayed.
- Press the SET button to start the stopwatch. Press the SET button to pause the stopwatch.
- When the stopwatch is running, press the SEL button to save the current lap and start a new lap. The lap time may not be displayed when it is saved. The stopwatch will continue to run in the background.
- "MEMORY FULL" will be displayed when the stopwatch has saved 99 laps.
- To reset the stopwatch and delete the saved lap data, hold down the SET button for three seconds.



Viewing saved data

- To view your saved lap data, press the SEL button when the stopwatch has finished timing.
- The shortest lap time will be displayed automatically. "BEST-LAP" will be shown on the display.
- Press the SET button to view the time for individual laps.
- Press the SEL button to go back to the stopwatch mode.

→ At least one lap time must be saved, otherwise no lap data will be displayed.

14. Training mode (HRM)

→ In order to monitor your heart rate, you must wear the chest strap and ensure that the measured values can be transmitted to the watch.

- Start by putting on the chest strap as described in section 8 ("Wearing the chest strap").
- If the watch is not in "HRM" mode, press the MODE button repeatedly until "HRM" is displayed.
- Your current heart rate will be displayed when the watch receives a signal from the chest strap. If no signal is received, "0" will be displayed.

- If the watch is measuring your heart rate, the heart symbol will start to flash.
- If you are wearing the chest strap and your current heart rate is displayed, the watch will always indicate your current heart rate as a percentage of your maximum heart rate. Your maximum heart rate is calculated from the data in your user profile.

a) Setting the workout duration

- In training mode (HRM), briefly press the SEL button to display the training timer ("TIMER" will be shown at the bottom of the display). The timer starts automatically when a heart rate signal is detected.
- An upwards arrow will be displayed when your heart rate is above the limit. A downwards arrow will be displayed when your heart rate is below the limit.
- The duration of your workout is shown at the bottom of the display.

Briefly press the SET button to toggle between the workout duration, workout time within the training zone (⌚), workout time in excess of the training zone (⌚) and workout time below the training zone (⌚).

- Hold down the SET button for three seconds. "HOLD TO RESET" will be displayed while you hold down the button. Release the button once the time has been reset.

b) Viewing saved heart rate data

- In training mode, briefly press the SEL button to display saved heart rate data ("MEMORY" will be shown at the bottom of the display).
- Your current heart rate is shown in the middle of the display.
- The maximum, minimum and average heart rate values are shown at the bottom of the display. Press the SET button to toggle between the different values.
- Hold down the SET button for three seconds. "HOLD TO RESET" will be displayed while you hold down the button. Release the button once the saved heart rate data has been deleted.

c) Training zones

- In training mode, briefly press the SEL button to display the training zone ("Zone" will be shown at the bottom of the display).
- The upper limit of the training zone is shown at the bottom of the display, and your current heart rate is shown in the middle of the display.

Calculating training zones

One widely used method to calculate your maximum heart rate is to subtract your age from 220. For simplicity, we have made a table for you to work out your training zone. Use the principle described above to calculate your maximum heart rate (220 - your age).

Please note that the table is not 100% accurate for every person. Your maximum heart rate also depends on other factors such as your fitness level and genetic preconditions.

Age	Training zone 1 (BPM)		Training zone 2 (BPM)		Training zone 3 (BPM)	
20	100	130	130	160	160	190
25	97	126	126	156	156	185
30	95	123	123	152	152	180
35	92	120	120	148	148	175
40	90	117	117	144	144	171
45	87	113	113	140	140	166
50	85	110	110	136	136	161
55	82	107	107	132	132	156
60	80	104	104	128	128	152
65	77	100	100	124	124	147

Training zone 1 (upper heart rate limit = 55 - 70 % of your maximum heart rate)

Goal: Achieve a healthy heart and lose weight.

Training zone 2 (upper heart rate limit = 70 - 80 % of your maximum heart rate)

Goal: Improve endurance.

Training zone 3 (upper heart rate limit = 80 - 100 % of your maximum heart rate)

Goal: Obtain an excellent fitness level and improve your muscle strength.

→ We recommend that you consult a physician or other medical professionals before devising your own training plan or setting your goals.

Setting your training zone

- Hold down the SET button for three seconds. "HOLD TO SET" will be displayed while you hold down the button. Release the button when the training zone flashes.
- Briefly press the SEL button to select training zone 1 (L - 01), training zone 2 (L - 02), training zone 3 (L - 03) or the user-defined training zone (L - 04).

- Select the user-defined training zone:
Press the SET button. The lower limit of the training zone and "LOW ZONE" will appear on the display. Set the lower limit (30-120) using the SEL button.
Press the SET button. The upper limit of the training zone and "HIGH ZONE" will appear on the display. Set the upper limit (40-131) using the SEL button.
- Press the MODE button to exit the setting mode. All settings will be saved.

Training zone alarm

- To enable or disable the training zone alarm, hold down the SEL button in training mode.
- The "🔊" symbol is displayed when the training zone alarm is enabled.
- The alarm will sound when your current heart rate is not within the training zone.

High heart rate warning

If your heart rate exceeds 99 % of your maximum heart rate, an alarm will go off.

The alarm will stop when your heart rate drops below 99 % of your maximum heart rate.

d) Viewing fat and calories burned and your BMI

- In training mode, briefly press the SEL button. "CALORIE" will be displayed at the bottom of the display.
- Use the SET button to toggle between the saved data.
Number of calories burned (next to "CALORIE" at the bottom of the display)
Fat burned in % (next to "FAT BURN" at the bottom of the display)
Body mass index (next to "BMI" at the bottom of the display)

→ You must enter the correct date of birth and weight, otherwise your fat and calorie data will be inaccurate.

Fat burned is only calculated when your heart rate (training intensity) is above 120 BPM.

Understanding body mass index

The body mass index is used to interpret your body weight. You can calculate your BMI by dividing your weight (in kilograms) by your height squared (in square metres). The watch calculates your BMI automatically.

Optimum body mass index according to age	
Age	Optimum BMI
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-28
65 or above	24-29

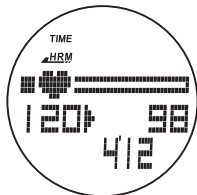
e) Fitness level

Your recovery pulse (the rate at which your heart rate decreases after exercise) indicates your fitness level. The quicker your heart rate drops after exercise, the better your fitness level.

- To display your fitness level, briefly press the SEL button in training mode ("FITNESS LEVEL" will be shown at the bottom of the display).
- To monitor your 5-minute cool-down period, press the SET button immediately after your workout. After the cool-down period, your fitness level will be calculated and displayed on the watch.

Fitness level	Heart rate after 5-minute cool-down period (BPM)
Level 6	>130
Level 5	120 - 130
Level 4	110 - 120
Level 3	105 - 110
Level 2	100 - 105
Level 1	<100

- The following data is shown during the cool-down period:
 - Heart symbol with progress bar
 - Your heart rate will be recorded if the SET button was pressed (on the left side of the display).
 - Your current heart rate is shown on the right of the display.
 - The timer for the 5-minute cool-down period is shown at the bottom of the display.



15. Backlight

- Press the LIGHT button to turn on the watch backlight for a few seconds.

16. Restoring factory settings

- To restore factory settings, hold down the SET and SEL buttons.

17. Care and cleaning

- Repair or maintenance work must only be carried out by a specialist or a repair centre. Under no circumstances should you service any of the components in the interior of the product (apart from the the batteries). Never attempt to open the product (apart from opening the battery compartment to insert or change the battery as described in these operating instructions).
- Never use aggressive detergents, rubbing alcohol or other chemical solutions, as these could damage the casing or even impair the functioning of the product.
- Do not immerse the product in water.
- Use a slightly damp, lint-free cloth to clean the exterior of the product. Dust can be removed easily using a soft and clean long-haired brush and a vacuum cleaner. Only use a small amount of water.

→ Do not press too hard on the display, as this can lead to scratch marks or damage the display

- Regularly clean the contacts and the chest strap using a slightly damp cloth (use lukewarm water). Once you have finished cleaning the strap, carefully wipe it dry.

18. Water and impact resistance

The watch is impact resistant for normal use. However, it should not be subjected to extreme impacts (e.g. falling onto a hard floor), as this may damage the product.

The "3 ATM" (or "30 m") marking indicates that the watch is suitable for everyday use (e.g. hand washing or car washing). It is also splashproof and protected against sweat.

It is not a diving watch (i.e. a watch that is waterproof to 30 m).

Do not touch the watch buttons when the watch is wet.

19. Declaration of Conformity (DOC)

Conrad Electronic SE, Klaus-Conrad-Straße 1, D-92240 Hirschau hereby declares that this product conforms to the 2014/53/EU directive.

→ Click on the following link to read the full text of the EU declaration of conformity: www.conrad.com/downloads

Select a language by clicking on a flag symbol and enter the product order number in the search box. You can then download the EU declaration of conformity in PDF format.

20. Disposal

a) Product



Electronic devices are recyclable waste and must not be disposed of in the household waste. At the end of its service life, dispose of the product according to the relevant statutory regulations.



Remove any inserted batteries and dispose of them separately from the product.

b) Batteries



You as the end user are required by law (Battery Ordinance) to return all used batteries. Disposing of them in the household waste is prohibited.

Batteries that contain hazardous substances are labelled with this symbol to indicate that disposal in the domestic waste is forbidden. The designations for the heavy metals involved are: Cd = Cadmium, Hg = Mercury, Pb = Lead (name on batteries, e.g. below the trash icon on the left).

Used batteries can be returned to collection points in your municipality, our stores or wherever batteries are sold.

You thus fulfil your statutory obligations and contribute to the protection of the environment.

21. Technical data

Operating voltage	3 V/DC (watch)
	3 V/DC (chest strap)
Battery	1 CR2032 button cell (watch)
	1 CR2032 button cell (chest strap)
Current consumption (watch)	10 μ A (standby)/ 70 μ A (active)
Current consumption (chest strap)	0.5 μ A (standby)/ 230 μ A (active)
Transmission range	70 cm
Water resistance.....	30 m deep, provided that no buttons are pressed (watch)
	10 m deep (chest strap)
Transmission frequency.....	5.3 kHz
Operating conditions.....	0 to +40 °C
Storage conditions.....	-10 to +50 °C
Dimensions (L x W x H)	25 x 53 x 15 mm (watch)
	70 x 35 x 12 mm (chest strap)
Watch length.....	230 mm (including strap)
Length (chest strap excluding sensor)...	Min. 38 cm, max. 70 cm
Weight	48 g including battery (watch)
	51 g including battery (chest strap)
	11 g (bicycle mount)

→ The product weight and dimensions may vary slightly due to technical reasons.

	Page
1. Introduction.....	50
2. Explication des symboles	50
3. Utilisation prévue.....	51
4. Contenu d'emballage.....	51
5. Caractéristiques et fonctions	52
6. Consignes de sécurité	52
a) Généralités	52
b) Piles.....	54
7. Remplacement de la pile	55
a) Ceinture pectorale	55
b) Fréquence cardiaque-Montre	55
8. Enfiler la ceinture pectorale.....	56
9. Eléments de fonctionnement.....	57
10. Fonctions.....	58
11. Configuration initiale.....	59
12. Affichage de l'heure.....	60
a) Heure du deuxième fuseau horaire	60
b) Fonction réveil.....	60
c) Minuterie-compte à rebours	62
13. Fonction Chronomètre.....	63

	Page
14. Fonction d'entraînement (HRM)	64
a) Durée de l'entraînement.....	64
b) Affichage des valeurs enregistrées de la fréquence cardiaque.....	65
c) Zones d'entraînement	65
d) Matière grasse brûlée, calories consommées et indices IMC	67
e) Condition physique.....	68
15. Éclairage	68
16. Rétablir les réglages d'usine	69
17. Entretien et nettoyage	69
18. Étanchéité à l'eau et résistance aux chocs	69
19. Déclaration de conformité (DOC)	70
20. Elimination des déchets	70
a) Produit.....	70
b) Piles.....	70
21. Caractéristiques techniques	71

1. Introduction

Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions de l'achat du présent produit.

Le produit est conforme aux exigences des directives européennes et nationales en vigueur.

Afin de maintenir l'appareil en bon état et d'en assurer un fonctionnement sans danger, l'utilisateur doit impérativement respecter le présent mode d'emploi !



Le présent mode d'emploi fait partie intégrante du produit. Il contient des remarques importantes pour la mise en service et la manipulation du produit. Tenez compte de ces remarques, même en cas de cession de ce produit à un tiers. Conservez le présent mode d'emploi afin de pouvoir le consulter à tout moment !

Pour toute question technique, veuillez vous adresser à:

France (email) : technique@conrad-france.fr

Suisse : www.conrad.ch
www.biz-conrad.ch

2. Explication des symboles



Le symbole avec le point d'exclamation placé dans un triangle signale les informations importantes du présent mode d'emploi qui doivent impérativement être respectées.



Le symbole de la flèche précède les conseils et remarques spécifiques à l'utilisation.

3. Utilisation prévue

Le pulsomètre combine un capteur de fréquence cardiaque et une montre (pulsomètre). Le capteur peut être fixé à votre poitrine à l'aide d'une attache et envoie le pouls mesuré à la montre. Le capteur et la montre sont reliés entre eux sans câble, c.-à-d. que les données mesurées sont transmises par signal radio. L'appareil peut vous aider à atteindre un niveau d'entraînement idéal pour vous. Utilisez uniquement cet appareil avec des piles boutons.

Il est possible de porter la montre comme une montre-bracelet traditionnelle ou encore de la fixer sur un guidon de bicyclette avec le matériel de fixation fourni.

Le constructeur décline toute responsabilité pour les erreurs d'affichage ou de mesures et pour les conséquences qui en découlent. Le produit est conçu pour un usage personnel ; il ne convient pas à des fins médicales ou à l'information destinée au public.

Pour des raisons de sécurité et d'homologation, toute transformation et/ou modification du produit est interdite. Si vous utilisez le produit à d'autres fins que celles décrites précédemment, cela risque d'endommager le produit. Par ailleurs, une utilisation incorrecte peut être source de dangers tels que court-circuit, incendie, électrocution. Lisez attentivement le mode d'emploi et conservez-le. Ne transmettez le produit à des tiers qu'accompagné de son mode d'emploi.

Tous les noms d'entreprises et appellations de produits contenus dans ce mode d'emploi sont des marques déposées des propriétaires respectifs. Tous droits réservés.

4. Contenu d'emballage

- Pulsomètre pour le sport (pile installée en usine)
- Capteur de fréquence cardiaque (pile installée en usine)
- Ceinture pectorale
- Support pour bicyclette
- Mode d'emploi



Mode d'emploi actualisé

Téléchargez le mode d'emploi actualisé via le lien www.conrad.com/downloads ou scannez le code QR illustré. Suivez les instructions du site Web.

5. Caractéristiques et fonctions

- Montre à quartz avec affichage des heures, minutes, secondes, date, mois, jour de la semaine
- Mode 12 h / 24 h permutable
- Annonce d'un deuxième fuseau horaire
- Fonction réveil
- Chronomètre (jusqu'à 9 heures, 59 minutes, 59 secondes)
- Fonction d'entraînement avec sauvegarde des valeurs de fréquence cardiaque, de calories brûlées.
- Rétroéclairage de l'affichage
- Ceinture pectorale avec transfert par radio du pouls

6. Consignes de sécurité



Lisez le mode d'emploi avec attention en étant particulièrement attentif aux consignes de sécurité. En cas de non-respect des consignes de sécurité et des informations données dans le présent mode d'emploi pour une utilisation correcte de l'appareil, nous déclinons toute responsabilité en cas de dommage personnel ou matériel consécutif. En outre, la responsabilité/garantie sera alors annulée.

a) Généralités

- Ce produit n'est pas un jouet. Gardez-le hors de portée des enfants et des animaux domestiques.
- Ne laissez pas traîner le matériel d'emballage. Cela pourrait devenir un jouet pour enfants très dangereux.
- Le pulsomètre et le capteur de fréquence cardiaque permettent de surveiller le pouls. Toutefois, cet appareil ne remplace en aucun cas les appareils médicaux professionnels et/ou le suivi réalisé par un médecin. Le produit est uniquement conçu pour les loisirs.
- Cet appareil n'est pas un appareil médical et n'est pas recommandé aux personnes souffrant de problèmes cardiaques sérieux. En cas de problème de santé, consultez un médecin avant d'utiliser l'appareil. Il en va de même si vous portez un stimulateur cardiaque.



- Ce produit est certes protégé contre les projections d'eau, ne le mettez cependant jamais sous l'eau ! L'appareil n'est pas conçu pour être utilisé pour la baignade, la douche, la natation ou la plongée
- Gardez le produit à l'abri de températures extrêmes, de la lumière du soleil directe, de secousses intenses, d'humidité élevée, d'eau, de gaz inflammables et de solvants.
- N'exposez pas le produit à des contraintes mécaniques.
- Le produit ne doit être utilisé que lorsque la situation le permet. Ne laissez pas le produit détourner votre attention de votre environnement direct.
- Ce produit ne doit pas être utilisé dans des avions ou hôpitaux. L'utilisation de produits qui émettent des signaux radio peut causer des dysfonctionnements sur les autres appareils.
- Si une utilisation en toute sécurité n'est plus possible, cessez d'utiliser le produit et protégez-le d'une utilisation accidentelle. Une utilisation en toute sécurité n'est plus garantie si le produit :
 - présente des traces de dommages visibles,
 - le produit ne fonctionne plus comme il devrait,
 - a été stocké pour une période prolongée dans des conditions défavorables ou bien
 - a été transporté dans des conditions très rudes.
- Maniez le produit avec précaution. À la suite de chocs, de coups ou de chutes, même de faible hauteur, l'appareil peut être endommagé.
- Adressez-vous à un technicien spécialisé si vous avez des doutes concernant le mode de fonctionnement, la sécurité ou le raccordement de l'appareil.
- Tout entretien, ajustement ou réparation ne doit être effectué que par un spécialiste ou un atelier spécialisé.
- Si vous avez encore des questions auxquelles ce mode d'emploi n'a pas su répondre, nous vous prions de vous adresser à notre service technique ou à un expert.



b) Piles

- Respecter la polarité lors de l'insertion des piles.
- Retirer les piles de l'appareil s'il n'est pas utilisé pendant longtemps afin d'éviter les dégâts causés par des fuites. Des piles qui fuient ou qui sont endommagées peuvent provoquer des brûlures acides lors du contact avec la peau ; l'utilisation de gants protecteurs appropriés est par conséquent recommandée pour manipuler les piles corrompues.
- Garder les piles hors de portée des enfants. Ne pas laisser traîner de piles car des enfants ou des animaux pourraient les avaler.
- Les piles ne doivent pas être démontées, court-circuitées ou jetées au feu. Ne jamais recharger des piles non rechargeables. Il existe un risque d'explosion !

7. Remplacement de la pile

a) Ceinture pectorale

- Il est nécessaire de remplacer la pile lorsque le pulsomètre n'affiche plus aucune donnée de fréquences cardiaques.

→ Si vous ne disposez pas des compétences nécessaires pour remplacer la pile, veuillez vous adresser à un professionnel.

- Ouvrez le compartiment à pile situé derrière l'appareil avec une pièce de monnaie. Tournez légèrement le couvercle du compartiment à pile dans le sens antihoraire, jusqu'à ce vous puissiez l'enlever.
- Insérez une batterie de type « CR2032 » sans intervertir les pôles. Le pôle plus (« + ») doit être orienté vers l'extérieur.
- Remettez le couvercle du compartiment à pile et fermez-le correctement en tournant dans le sens horaire.

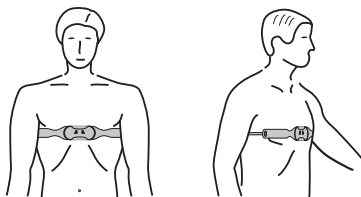
b) Fréquence cardiaque-Montre

- Il est nécessaire de changer la batterie si le contraste de l'écran est très faible ou si l'écran n'affiche plus rien.

→ Si vous ne disposez pas des compétences nécessaires pour remplacer la pile, veuillez vous adresser à un professionnel.

- Retirez premièrement les quatre vis au dos de la montre.
- Retirez ensuite le couvercle du boîtier arrière avec précaution. Veillez à ne pas endommager le joint.
- Vous devez ensuite desserrer l'attache qui retient la pile. Utilisez pour cela un objet pointu, p. ex. un petit trombone ou une aiguille. Enfilez-le dans la petite rainure et dégagez l'attache.
- Dégagez ensuite la pile toujours avec un objet pointu et retirez-la.
- Insérez une batterie de type « CR2032 » sans intervertir les pôles et fixez l'attache. Le pôle plus (« + ») doit être orienté vers l'extérieur.
- Posez le couvercle du compartiment à pile et vissez-le.
- Renforcez ensuite la pince de retenue, jusqu'à ce qu'elle s'emboîte.
- Pour finir, réinsérez le joint en caoutchouc dans son logement si vous l'avez précédemment retiré.
- Remplacez ensuite le couvercle du boîtier et revissez les 4 vis avec précaution.

8. Enfiler la ceinture pectorale



Ouvrez la ceinture pectorale si elle est fermée. Pour cela, tirez simplement sur les deux clips de retenue.

Pour fermer la ceinture pectorale, remettez le clip de retenue de l'élastique dans l'ouverture correspondante du capteur de fréquence cardiaque. Il doit s'enclencher en position correctement et de manière audible.

La ceinture pectorale doit se trouver comme sur l'image ; ajustez la longueur de sorte qu'elle soit solidement fixée sans vous empêcher de respirer et sans bloquer votre circulation sanguine.

Mettez la ceinture pectorale autour de votre poitrine de sorte que le logo soit à l'extérieur et ajusté dans la bonne position directement sur le sternum. Les deux surfaces de contact rectangulaires sur le capteur de fréquence cardiaque (les deux surfaces en caoutchouc avec les motifs d'ellipse) se trouvent directement sur la peau, aucune matière ne doit se trouver entre les contacts et votre peau.



Le cas échéant, vous pouvez humidifier les contacts avec un peu d'eau afin de permettre une meilleure conductivité et, de ce fait, une meilleure détection du pouls

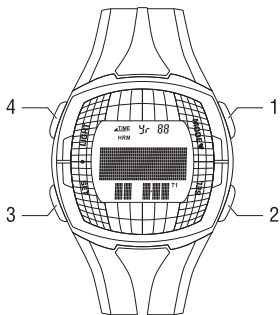
Comme avec tous les matériaux placés directement sur la peau, il n'est pas à exclure qu'ils occasionnent des irritations cutanées ou d'autres réactions allergiques (par ex. des rougeurs, des éruptions, etc.). Si vous détectez de telles lésions cutanées, retirez immédiatement la ceinture pectorale.

Nettoyez la surface de peau à l'eau tiède et au savon doux, puis consultez un médecin.

Nettoyez régulièrement les contacts et la ceinture pectorale avec un chiffon légèrement humidifié à l'eau tiède ; séchez soigneusement la ceinture pectorale.

→ La transmission radio du signal pulsé peut être perturbé par des téléphones mobiles, des appareils d'entraînement électroniques, les ordinateurs sans fil d'un vélo, des câbles haute-tension et d'autres appareils radio.

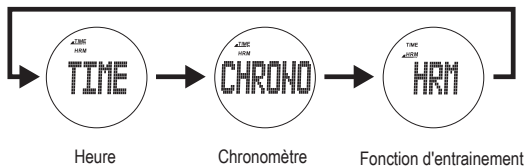
9. Eléments de fonctionnement



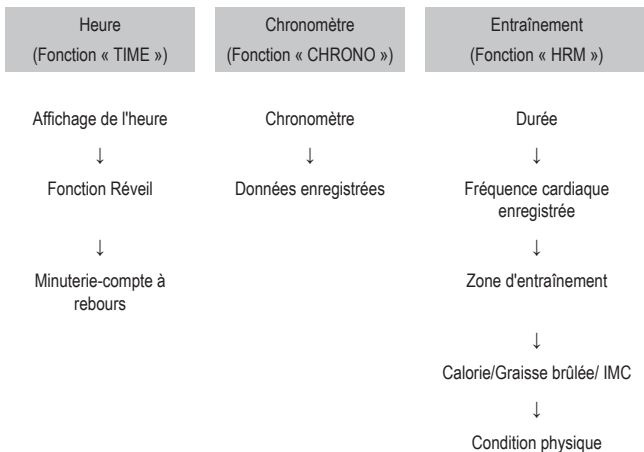
- 1 Touche « MODE » Bascule entre les différentes fonctions (heure, entraînement, chronomètre).
Termine le mode Réglage
- 2 Touche « SEL » Basculer l'affichage sur une des fonctions subordonnées. Maintenir la touche enfoncée plus longtemps pour un réglage rapide.
Modifier la valeur de réglage sélectionnée (augmentation).
- 3 Touche « SET » Pour confirmer les réglages et basculer sur la valeur de réglage suivante. La valeur à régler se met à clignoter.
- 4 Touche « LIGHT » Appuyer brièvement pour activer le rétroéclairage durant quelques secondes

10. Fonctions

Appuyez sur la touche « MODE » pour passer d'une fonction à l'autre.



Appuyez sur la touche « SEL » pour sélectionner une fonction subordonnée ou démarrer directement les fonctions.



11. Configuration initiale

→ Si aucun affichage n'apparaît à l'écran à la livraison, cela ne signifie pas que les piles sont vides mais que le fabricant a réglé le pulsomètre en mode Veille afin de préserver les piles. Faites un appui court sur n'importe quelle touche pour allumer la montre.

Lorsque vous allumez le pulsomètre pour la première fois, le profil utilisateur est configuré automatiquement. Autrement, vous pouvez configurer vous-même des profils utilisateurs. Pour cela, maintenez enfoncée la touche « SET » sur l'écran de la montre pendant trois secondes environ

Le pulsomètre est réinitialisé lors du retrait de la pile. Vous devrez ensuite effectuer une reconfiguration.

- Appuyez sur la touche « SEL », pour choisir entre le système impérial et le système métrique. Les unités suivantes sont disponibles : Poids (livres, kilogrammes) et taille (pieds/pouces, centimètres).
- Une pression sur la touche « SET » fait clignoter « 12H » ou « 24H » sur l'écran. Vous pouvez maintenant basculer entre le mode 12 h et le mode 24 h pour l'affichage de l'heure avec la touche « SEL ». En mode 12 h, vous pouvez voir si l'heure indique le matin (A) ou l'après-midi (P).
- Appuyez sur la touche « SET » jusqu'à ce que l'indication des secondes clignote. Appuyez sur la touche « SEL » pour remettre l'indication des secondes sur « 00 ».
- Une pression sur la touche « SET » fait clignoter les minutes. Configurez-les avec la touche « SEL ».
- Appuyez sur la touche « SET » pour passer à l'étape de réglage (heures) suivante.
- Réglez les autres valeurs (heures, année, mois et date) comme décrit plus ci-dessus. La touche « SEL » permet de choisir la valeur à configurer et la touche « SET » permet de modifier la valeur à configurer.
- Lorsque « BIRTHDAY » apparaît sur l'affichage, configurez votre votre année d'anniversaire (1901 - 2011) avec la touche « SEL ». Réglez les autres données de votre anniversaire (mois et jour). La touche « SEL » permet de choisir la valeur à configurer et la touche « SET » permet de modifier la valeur à configurer. Le jour de la semaine est calculé automatiquement.
- Lorsque l'indication « WEIGHT » s'affiche, entrez votre poids (30 - 220 kg ou 66 - 480 lb). Modifiez chaque position qui clignote avec la touche « SEL », passez à la position suivante avec la touche « SET ».



- Lorsque l'indication « HEIGHT » s'affiche, entrez votre taille (100 - 240 cm ou 3'0" - 7'11"). Modifiez chaque position qui clignote avec la touche « SEL », passez à la position suivante avec la touche « SET ».
- Après avoir entré le profil utilisateur, appuyez sur la touche „à « MODE » pour enregistrer les réglages.
- Si aucune touche dans les réglages du profil n'est pressée dans un délai de 60 secondes, le pulsomètre revient automatiquement à l'affichage de l'heure.

→ Maintenez la touche « SEL » enfoncée pour utiliser le réglage rapide.

12. Affichage de l'heure

Lorsque le pulsomètre n'affiche pas l'heure, appuyez brièvement sur la touche « MODE » jusqu'à ce que « TIME » s'affiche. Après environ trois secondes, l'heure et la date sont alors automatiquement indiquées.


a) Heure du deuxième fuseau horaire

- Maintenir la touche « SEL » enfoncée pendant environ trois secondes dans l'affichage de l'heure, permet d'afficher l'heure du deuxième fuseau horaire.
- Pour régler l'heure du deuxième fuseau horaire, maintenez la touche « SET » enfoncée pendant environ trois secondes. « HOLD TO SET » s'affiche à l'écran pendant que vous maintenez la touche enfoncée. Relâchez la touche dès que « 12H » ou « 24H » clignotent à l'écran.
- Appuyez brièvement sur la touche « SEL », pour choisir entre les modes 12 h et 24 h.
- Ajustez les autres valeurs (secondes, minutes et heures) comme décrit dans le chapitre 11 « Configuration initiale ». La touche « SEL » permet de choisir la valeur à configurer et la touche « SET » permet de modifier la valeur à configurer.
- Appuyez sur la touche « MODE » pour quitter le mode de réglage et enregistrer tous les réglages.
- Cette fonction est particulièrement utile pour les voyageurs fréquents ou les personnes qui téléphonent souvent à l'étranger.

b) Fonction réveil

Appuyez brièvement sur la touche « SEL », pour afficher l'heure de réveil actuelle (« ALARM » apparaît en bas de l'écran).

Réglez l'heure de réveil

- Maintenez enfoncée la touche « SET » pendant env. 3 secondes. « HOLD TO SET » s'affiche à l'écran pendant que vous maintenez la touche enfoncée. Relâchez la touche dès que l'heure est indiquée et que les minutes de l'heure de réveil clignotent.
- Réglez les minutes avec la touche « SEL ».
- Une pression brève sur la touche « SET » fait clignoter les heures de l'heure de réveil. Configurez-les avec la touche « SEL ».
- Une pression brève sur la touche « SET » fait clignoter le mois de l'heure de réveil. Configurez-le avec la touche « SEL ». Sélectionner « - » pour ignorer le réglage du mois.
- Une pression brève sur la touche « SET » fait clignoter la date de l'heure de réveil. Configurez-la avec la touche « SEL ». Sélectionner « - » pour ignorer le réglage de la date.
- Réglez le mois et la date sur « -- -- », pour que le réveil sonne chaque jour
- Une pression brève sur la touche « SET » affiche l'indication « CHIME » à l'écran.
Appuyez brièvement sur la touche « SEL », pour activer (ON) l'heure d'alarme ou la désactiver (OFF). Un symbole de cloche, , apparaît lorsque l'heure d'alarme est activée. Lorsque l'alarme est configurée, une tonalité retentit toutes les heures pleines.
- Appuyez sur la touche « MODE » pour quitter le mode de réglage. Tous les réglages seront enregistrés.

→ Maintenez la touche « SEL » enfoncée pour utiliser le réglage rapide.

Activer/désactiver la fonction Réveil

Pour activer ou désactiver la fonction Réveil, appuyez brièvement sur la touche « SET » pendant que l'heure d'alarme est affichée à l'écran.

Le symbole  apparaît lorsque la fonction Réveil est activée.

Arrêt du signal du réveil

Lorsque le signal du réveil retentit à l'heure programmée, il peut être désactivé en appuyant sur l'une des 4 touches. Tant que le signal du réveil est activé, toutes les autres fonctions des 4 touches sont désactivées jusqu'à ce que le signal soit désactivé !

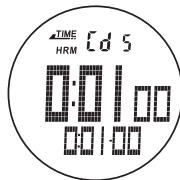
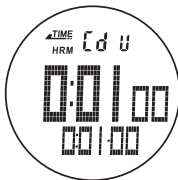
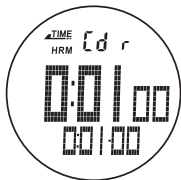
Si le signal du réveil n'est pas arrêté, il retentit encore cinq fois pendant les 9 minutes suivantes puis s'arrête.

c) Minuterie-compte à rebours

Appuyez brièvement sur la touche « SEL », pour afficher la minuterie-compte à rebours (« TIMER » apparaît en bas de l'écran). Le réglage standard est une minute (00:01:00).

Régler le temps de la minuterie

- Maintenez enfoncée la touche « SET » pendant env. 3 secondes. « HOLD TO SET » s'affiche à l'écran pendant que vous maintenez la touche enfoncée. Relâchez la touche dès que le temps de minuterie est indiqué et que les minutes clignotent.
- Réglez les minutes du temps de minuterie avec la touche « SEL ». Appuyez ensuite sur la touche « SET » pour passer au réglage des heures.
- Réglez les heures du temps de minuterie avec la touche « SEL ». Appuyez ensuite sur la touche « SET » pour continuer et choisir le mode de fonctionnement.



Cd r : La minuterie compte de manière décroissante et répète ensuite le temps de minuterie

Cd u : La minuterie commence à compter de manière croissante une fois que le temps de minuterie a atteint zéro.

Cd s : La minuterie compte une fois et s'arrête.

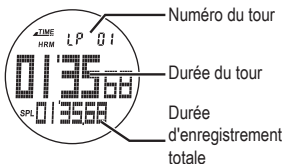
Utilisation de la minuterie-compte à rebours

- Appuyez sur la touche « SET » pour lancer la minuterie. Appuyez encore une fois sur la touche « SET » pour arrêter temporairement la minuterie.
- Lorsque la minuterie s'arrête, maintenez enfoncée la touche « SET » pendant env. 3 secondes, pour réinitialiser la minuterie sur le temps de minuterie réglé.
- Une fois le temps de minuterie (à « 00:00:00 ») écoulé, un signal sonore pouvant être arrêté par simple pression d'une quelconque touche, retentit pendant 15 secondes.

13. Fonction Chronomètre

Le pulsomètre inclut un chronomètre permettant de noter le temps écoulé pendant 99 tours et une période totale faisant maximum 99 heures et 59 minutes (chaque tour faisant maximum 9 heures et 59 minutes).

- Appuyez brièvement sur la touche « MODE » jusqu'à ce que « CHRONO » s'affiche à l'écran.
- Appuyez sur la touche « SET » pour démarrer le chronomètre. Appuyez encore une fois sur la touche « SET » pour arrêter temporairement le chronomètre.
- Pendant que le chronomètre tourne, appuyez sur la touche « SEL » pour enregistrer le tour actuel et commencer un nouveau tour. Le chronométrage peut ne pas être indiqué lors de l'enregistrement. Le chronométrage se poursuit en arrière-plan.
- Si le chronomètre a déjà enregistré 99 tours, « MEMORY FULL » (mémoire pleine) s'affiche.
- Maintenez enfoncée la touche « SET » pendant env. 3 secondes pour remettre à zéro le chronomètre et supprimer les données des tours enregistrés.



Affichage des données enregistrées

- Lorsque le chronomètre a été arrêté, une pression sur la touche « SEL » vous permet de visualiser les données des tours enregistrés.
- Le meilleur tour (durée la plus courte) est automatiquement choisi. Le mot « **BEST-LAF** » apparaît sur l'écran.
- Appuyez sur la touche « SET » pour lire le temps des différents tours.
- Si vous appuyez sur la touche « SEL » lors de l'accès aux données enregistrées, l'appareil repasse en mode Chronomètre.

→ De plus, au moins un temps de tour doit exister, autrement aucune donnée de tour n'apparaît à l'écran.

14. Fonction d'entraînement (HRM)

→ Les fonctions d'entraînement du pulsomètre sont uniquement disponibles lorsque vous portez la ceinture pectorale et que les mesures sont correctement transmises au pulsomètre.

- Enfilez d'abord la ceinture pectorale en observant la procédure décrite dans le chapitre 8 « Enfiler la ceinture pectorale ».
- Lorsque le pulsomètre n'est pas en mode « HRM », appuyez sur la touche « MODE » jusqu'à ce que « HRM » s'affiche.
- Lorsque le pulsomètre reconnaît le signal de fréquence cardiaque, la fréquence cardiaque actuelle apparaît. Autrement, « 0 » est affiché.
- Le symbole de cœur sur l'affichage commence à clignoter dès que le pulsomètre détecte et mesure votre fréquence cardiaque.
- Lorsque vous portez la ceinture pectorale et que votre pouls actuel est affiché, l'écran affiche également toujours le pourcentage de votre pouls actuel par rapport à votre fréquence cardiaque maximale. La fréquence cardiaque maximale est calculée à partir des données du profil utilisateur.

a) Durée de l'entraînement

- Appuyez brièvement sur la touche « SEL » dans la fonction d'entraînement (HRM), pour afficher la minuterie d'entraînement (« TIMER » apparaît en bas de l'écran). La minuterie commence automatiquement à réception d'un signal de fréquence cardiaque.
- Lorsque votre pouls est supérieur à la limite définie, une flèche vers le haut s'affiche sur l'écran. Lorsque votre pouls est inférieur à la limite définie, une flèche vers le bas s'affiche sur l'écran.
- Vous pouvez lire la durée totale de l'entraînement en bas de l'écran.

Appuyez brièvement sur la touche « SET », pour basculer entre la durée totale de l'entraînement, la durée dans la zone d'entraînement (♣), la durée au dessus de la zone entraînement (♠) et la durée en dessous de la zone entraînement (♣).

- Maintenez enfoncée la touche « SET » pendant env. 3 secondes. « HOLD TO RESET » s'affiche à l'écran pendant que vous maintenez la touche enfoncée. Relâchez la touche dès que la durée est remise à zéro.

b) Affichage des valeurs enregistrées de la fréquence cardiaque

- Appuyez brièvement sur la touche « SEL » dans la fonction d'entraînement pour afficher la valeur de la fréquence cardiaque enregistrée (« MEMORY » apparaît en bas de l'écran).
- Vous pouvez lire votre fréquence cardiaque actuelle au milieu de l'écran.
- En bas de l'écran, vous pouvez également lire la fréquence cardiaque la plus élevée, la fréquence cardiaque la plus faible ou la fréquence cardiaque moyenne. Appuyez sur la touche « SET » pour passer d'une valeur à une autre.
- Maintenez enfoncée la touche « SET » pendant env. 3 secondes. « HOLD TO RESET » s'affiche à l'écran pendant que vous maintenez la touche enfoncée. Relâchez la touche dès que vous avez supprimé la fréquence cardiaque enregistrée.

c) Zones d'entraînement

- Appuyez brièvement sur la touche « SEL » dans la fonction d'entraînement, pour afficher la zone d'entraînement (« Zone » apparaît en bas de l'écran).
- Vous pouvez également lire en bas de l'écran la limite inférieure et supérieure de la zone d'entraînement et au milieu de l'écran votre fréquence cardiaque actuelle.

Calculer les zones d'entraînement

Une méthode très répandue pour trouver sa fréquence cardiaque maximale est d'enlever son âge du nombre 220. Pour simplifier, nous vous avons créé un tableau. Vous calculez pareillement d'après le principe mentionné ci-dessus (fréquence cardiaque max. – votre âge).

Veuillez noter que le tableau ne peut pas s'appliquer à 100 % à tout le monde. La fréquence cardiaque maximale dépend non seulement de l'âge, mais également d'autres facteurs physiologiques, comme p. ex. l'état de forme et des facteurs génétiques.

Age	Zone d'entraînement 1 (BPM)		Zone d'entraînement 2 (BPM)		Zone d'entraînement 3 (BPM)	
20	100	130	130	160	160	190
25	97	126	126	156	156	185
30	95	123	123	152	152	180
35	92	120	120	148	148	175
40	90	117	117	144	144	171
45	87	113	113	140	140	166
50	85	110	110	136	136	161
55	82	107	107	132	132	156
60	80	104	104	128	128	152
65	77	100	100	124	124	147

Zone d'entraînement 1 (55-70 % de la limite supérieure de votre fréquence cardiaque)

Objectif : Gardez un cœur sain et perdez du poids.

Zone d'entraînement 2 (70-80 % de la limite supérieure de votre fréquence cardiaque)

Objectif : Développez votre endurance et augmentez-la.

Zone d'entraînement 3 (80-100 % de la limite supérieure de votre fréquence cardiaque)

Objectif : Gardez une très bonne condition et augmentez votre force musculaire.

→ À cet effet, nous vous recommandons de consulter un médecin ou un spécialiste équivalent avant de créer votre propre programme d'entraînement ou de définir votre objectif.

Créer des zones d'entraînement

- Maintenez enfoncée la touche « SET » pendant env. 3 secondes. « HOLD TO SET » s'affiche à l'écran pendant que vous maintenez la touche enfoncée. Relâchez la touche dès que la zone d'entraînement clignote.
- Appuyez brièvement sur la touche « SEL », pour sélectionner la zone d'entraînement 1 (L - U1), la zone d'entraînement 2 (L - U2), la zone d'entraînement 3 (L - U3) ou la zone d'entraînement définie par l'utilisateur (L - U).
- Sélectionner la zone d'entraînement définie par l'utilisateur.

Appuyez sur la touche « SET » pour faire clignoter la limite inférieure de la zone d'entraînement et que « LOW ZONE » s'affiche sur l'écran. Configurez la limite inférieure (30 - 120) avec la touche « SEL ».

Appuyez sur la touche « SET » pour faire clignoter la limite supérieure de la zone d'entraînement et que « HIGH ZONE » s'affiche sur l'écran. Configurez la limite supérieure (40 - 131) avec la touche « SEL ».

- Appuyez sur la touche « MODE » pour quitter le réglage de la zone d'entraînement. Tous les réglages seront enregistrés.

Alarme des zones d'entraînement

- Maintenez enfoncée la touche « SEL » dans la fonction des zones d'entraînement pour activer ou désactiver l'alarme des zones d'entraînement.
- Le symbole 📞 apparaît lorsque l'alarme des zones d'entraînement est activée.
- L'alarme retentit lorsque votre fréquence cardiaque actuelle se trouve à l'extérieur de la zone d'entraînement.

Avertissement fréquence cardiaque élevée

Lorsque votre fréquence cardiaque actuelle dépasse 99 % de la fréquence cardiaque maximale calculée, une alarme sonore continue retentit.

L'alarme sonore s'arrête lorsque votre fréquence cardiaque redescend en dessous de 99 %.

d) Matière grasse brûlée, calories consommées et indices IMC

- Appuyez brièvement sur la touche « SEL » dans la fonction des zones d'entraînement pour afficher « CALORIE » en bas de l'écran.
- Vous pouvez consulter les différentes données enregistrées avec la touche « SET ».
 - Nombre de calories consommées (« CALORIE » en bas de l'écran)
 - Graisse brûlée en % (« FAT BURN » en bas de l'écran)
 - Body Mass Index (« BMI » en bas de l'écran)

→ Il est essentiel de saisir correctement la date de naissance et le poids afin d'obtenir des valeurs utiles de pourcentage de graisse brûlée et de calories consommées.

La graisse brûlée n'est calculée que lorsque la fréquence cardiaque (intensité de l'entraînement) dépasse 120 BPM.

Comprendre le Body Mass Index

Le Body Mass Index (en français : indice de masse corporelle) est une grandeur qui permet d'estimer la corpulence d'une personne. Le BMI se calcule avec la formule masse (en kilogrammes) divisé par la taille au carré (en mètres carrés). Le pulsomètre calcule automatiquement le BMI.

Le Body-Mass-Index optimal en fonction de l'âge

Age	IMC optimal
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-28
plus de 65 ans	24-29

e) Condition physique

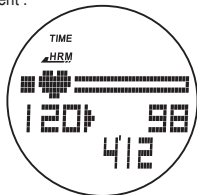
Le pouls de récupération, la diminution de la fréquence cardiaque après l'entraînement, marque le degré de la capacité de récupération et indique ainsi la condition physique. Plus la fréquence cardiaque descend rapidement après l'entraînement, plus la condition physique est bonne.

- Appuyez brièvement sur la touche « SEL » dans la fonction d'entraînement, pour afficher la condition physique (« FITNESS LEVEL » apparaît en bas de l'écran).
- Appuyez sur la touche « SET » immédiatement après l'entraînement pour surveiller la phase de refroidissement de 5 minutes. Dès que le refroidissement est terminé, la condition physique est calculé et s'affiche.

Condition physique	Fréquence cardiaque après refroidissement de 5 minutes
Niveau 6	>130
Niveau 5	120 - 130
Niveau 4	110 - 120
Niveau 3	105 - 110
Niveau 2	100 - 105
Niveau 1	<100

- Les données suivantes sont indiquées pendant le refroidissement :

- Symbole de cœur avec barre de progression
- La fréquence cardiaque est enregistrée si la touche « SET » a été enfoncée (sur le côté gauche de l'écran).
- La fréquence cardiaque actuelle, sur le côté droit de l'affichage
- Temps du compte à rebours de refroidissement de 5 minutes en bas de l'écran



15. Éclairage

- Appuyez sur la touche « LIGHT », pour allumer la veilleuse pendant quelques secondes.

16. Rétablir les réglages d'usine

- Maintenez enfoncées simultanément la touche « SET » et la touche « SEL » pour rétablir les réglages d'usine.

17. Entretien et nettoyage

- Toute manipulation de réparation ou d'entretien doit être confiée à un atelier ou à un réparateur professionnel. Exception faite des piles, le produit n'abrite aucun composant nécessitant un entretien. N'ouvrez jamais le produit (sauf pour réaliser les procédures décrites dans le présent mode d'emploi pour l'insertion et le remplacement des piles).
- N'utilisez en aucun cas des produits de nettoyage abrasifs, de l'alcool ou autres produits chimiques pour le nettoyage: cela risquerait d'endommager le boîtier voire même de provoquer des dysfonctionnements.
- Ne plongez pas l'appareil dans l'eau pour le nettoyer.
- Pour nettoyer l'extérieur du produit, utilisez un chiffon légèrement humide et non pelucheux. La poussière est facile à enlever au moyen d'un aspirateur et d'un pinceau propre et souple à poils longs. Utilisez seulement un peu d'eau.

→ Évitez d'appuyer trop fort sur l'écran, vous risqueriez de le rayer ou de provoquer un fonctionnement défectueux de l'affichage.

- Nettoyez régulièrement les contacts et la ceinture pectorale avec un chiffon légèrement humidifié à l'eau tiède ; séchez soigneusement la ceinture pectorale.

18. Étanchéité à l'eau et résistance aux chocs

La résistance aux chocs de cette montre-bracelet correspond aux besoins d'un usage normal. Il faut toutefois éviter de la soumettre à des chocs extrêmes, comme p. ex. une chute sur un sol dur. Cela risque de l'endommager.

La désignation 3 ATM (ou 30 m) signifie que la montre est protégée lors du lavage des mains, du lavage de voitures et contre les projections d'eau et la sueur.

Il ne s'agit pas d'une montre de plongeur étanche jusqu'à une profondeur de 30 m.

N'appuyez pas sur les touches de la montre si cette dernière est humide.

19. Déclaration de conformité (DOC)

Conrad Electronic SE, Klaus-Conrad-Straße 1, D-92240 Hirschau, déclare par la présente que ce produit est conforme à la directive 2014/53/UE.

→ Le texte intégral de la déclaration de conformité UE est disponible au lien suivant : www.conrad.com/downloads

Sélectionnez une langue en cliquant sur le drapeau correspondant puis saisissez le numéro de commande du produit dans le champ de recherche pour pouvoir télécharger la déclaration de conformité UE sous format PDF.

20. Elimination des déchets

a) Produit



Les appareils électroniques sont des matériaux recyclables et ne doivent pas être éliminés avec les ordures ménagères. En fin de vie, éliminez l'appareil conformément aux dispositions légales en vigueur.

Retirez les piles insérées et éliminez-les séparément du produit.

b) Piles



Le consommateur final est légalement tenu (ordonnance relative à l'élimination des piles usagées) de rapporter toutes les piles usagées, il est interdit de les jeter dans les ordures ménagères.

Les piles qui contiennent des substances toxiques sont caractérisées par les symboles ci-contre qui indiquent l'interdiction de les jeter dans les ordures ménagères. Les désignations pour le métal lourd prépondérant sont : Cd = cadmium, Hg = mercure, Pb = plomb (la désignation se trouve sur les piles, par ex. sous le symbole de la poubelle illustré à gauche).

Vous pouvez rapporter gratuitement vos piles usagées aux centres de récupération de votre commune, à nos succursales ou à tous les points de vente de piles.

Vous respectez ainsi les ordonnances légales et contribuez à la protection de l'environnement.

21. Caractéristiques techniques

Tension de service.....	3 V/CC (pulsomètre)
	3 V/CC (ceinture pectorale)
Pile.....	1 pile bouton CR2032 (pulsomètre)
	1 pile bouton CR2032 (ceinture pectorale)
Consommation d'énergie (pulsomètre)	10 μ A (veille) / 70 μ A (en marche)
Consommation d'énergie (ceinture pectorale).....	0,5 μ A (veille) / 230 μ A (en marche)
Portée d'émission.....	70 cm
Résistance à l'eau	30 m de profondeur sans pression de touche (pulsomètre)
	10 m de profondeur (ceinture pectorale)
Fréquence de transmission	5,3 kHz
Conditions de service	0 à +40 °C
Conditions de stockage	-10 à +50 °C
Dimensions (L x l x H).....	25 x 53 x 15 mm (corps de la montre)
	70 x 35 x 12 mm (ceinture pectorale)
Longueur du pulsomètre.....	230 mm (bracelet incl.)
Longueur (ceinture pectorale sans le capteur) ..min .	38 cm ; max. 70 cm
Poids.....	48 g pile incl. (pulsomètre)
	51 g pile incl. (ceinture pectorale)
	11 g (support pour bicyclette)



Les procédés de fabrication employés peuvent être à l'origine de faibles écarts de dimensions et de poids

	Pagina
1. Inleiding	74
2. Verklaring van pictogrammen	74
3. Bedoeld gebruik	75
4. Leveringsomvang	75
5. Eigenschappen en functies	76
6. Veiligheidsinstructies	76
a) Algemeen	76
b) Batterijen	78
7. Batterijen vervangen	79
a) Borstband	79
b) Hartslaghorloge	79
8. Borstband omdoen	80
9. Bedieningselementen	81
10. Functies	82
11. Eerste instellingen	83
12. Tijdweergave	84
a) Tijd van de tweede tijdzone	84
b) Alarmfunctie	84
c) Countdown timer	86
13. Stopwatch-functie	87

	Pagina
14. Trainingsfunctie (HRM).....	88
a) Tijdsduur voor de training.....	88
b) Bekijken van de opgeslagen waarden van de hartslag.....	88
c) Trainingszones.....	89
d) Verbrand vet, verbruikte calorieën en BMI weergeven.....	91
e) Conditie.....	92
15. Verlichting.....	92
16. Terugzetten naar de fabrieksinstellingen.....	93
17. Onderhoud en reiniging.....	93
18. Water- en schokbestendigheid.....	93
19. Conformiteitsverklaring (DOC).....	94
20. Verwijdering.....	94
a) Product.....	94
b) Batterijen.....	94
21. Technische gegevens.....	95

1. Inleiding

Geachte klant,

Hartelijk dank voor de aanschaf van dit product.

Het product voldoet aan de nationale en Europese wettelijke voorschriften.

Volg de instructies van de gebruiksaanwijzing op om deze status van het apparaat te handhaven en een ongevaarlijke werking te garanderen!



Deze gebruiksaanwijzing hoort bij dit product. Deze bevat belangrijke instructies voor de ingebruikname en bediening. Let hierop, ook wanneer u dit product aan derden doorgeeft. Bewaar deze handleiding om haar achteraf te raadplegen!

Bij technische vragen kunt u zich wenden tot onze helpdesk.

Voor meer informatie kunt u kijken op www.conrad.nl of www.conrad.be

2. Verklaring van pictogrammen



Het pictogram met het uitroepteken in een driehoek duidt op belangrijke aanwijzingen in deze gebruiksaanwijzing die absoluut in acht dienen te worden genomen.



Het pijlpictogram ziet u, wanneer u speciale tips en aanwijzingen over de bediening dient te krijgen.

3. Bedoeld gebruik

Het sporthorloge is een combinatie van hartslagmeter en horloge (hartslaghorloge). De hartslagmeter kan op de borst worden bevestigd met behulp van een band en zendt de gemeten hartslag naar het horloge. De hartslagmeter en het horloge zijn draadloos met elkaar verbonden, dat wil zeggen dat de gemeten gegevens per radiosignaal worden doorgegeven. Het product kan u erbij helpen eenvoor u ideaal fitnessniveau te bereiken. Gebruik dit product alleen met knoopcelbatterijen.

Het horloge kan worden gedragen als een normaal polshorloge of met het meegeleverde montage materiaal aan het stuur van een fiets worden bevestigd.

De fabrikant is niet verantwoordelijk voor incorrecte weergaven of meetwaarden en de gevolgen die hieruit kunnen ontstaan. Het product is bedoeld voor persoonlijk gebruik; het is niet geschikt voor medische doeleinden of voor openbare informatie.

In verband met veiligheid en normering zijn geen aanpassingen en/of wijzigingen aan dit product toegestaan. Indien het product voor andere doeleinden wordt gebruikt dan hiervoor beschreven, kan het product worden beschadigd. Bovendien kan bij verkeerd gebruik een gevaarlijke situatie ontstaan met als gevolg bijvoorbeeld kortsluiting, brand, elektrische schok enzovoort. Lees de gebruiksaanwijzing volledig door en gooi hem niet weg. Het product mag alleen samen met de gebruiksaanwijzing aan derden ter beschikking worden gesteld.

Alle vermelde bedrijfs- en productnamen zijn handelsmerken van de respectievelijke eigenaren. Alle rechten voorbehouden.

4. Leveringsomvang

- Sporthorloge (reeds voorzien van batterij)
- Hartslagmeter (reeds voorzien van batterij)
- Borstband
- Fietshouder
- Gebruiksaanwijzing



Geactualiseerde gebruiksinstructies

Download de actuele gebruiksaanwijzingen via de link www.conrad.com/downloads of scan de weergegeven QR-code. Volg de instructies op de website.

5. Eigenschappen en functies

- Kwartshorloge met weergave van uren, minuten, seconden, datum, maand, dag
- Schakelbaar tussen 12/24-uurs-modus
- Weergave van een tweede tijdzone
- Alarmfunctie
- Stopwatch (tot 9 uur, 59 minuten en 59 seconden)
- Trainingsfunctie met geheugenopslag voor hartslag en calorieverbruik
- Achtergrondverlichting voor het display
- Borstband met draadloze overdracht van de hartslag

6. Veiligheidsinstructies



Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en let vooral op de veiligheidsinstructies. Indien de veiligheidsinstructies en de aanwijzingen voor een juiste bediening in deze gebruiksaanwijzing niet worden opgevolgd, kunnen wij niet aansprakelijk worden gesteld voor de daardoor ontstane schade aan apparatuur of persoonlijk letsel. Bovendien vervalt in dergelijke gevallen de garantie.

a) Algemeen

- Het apparaat is geen speelgoed. Houd het buiten bereik van kinderen en huisdieren.
- Laat verpakkingsmateriaal niet zomaar rondslingeren. Dit kan gevaarlijk materiaal worden voor spelende kinderen.
- Met het horloge en de hartslagmeter kan de hartslag worden gecontroleerd. Het product is echter geen vervanging voor professionele medische apparaten of controle door een arts. Het product is alleen bedoeld voor recreatieve doeleinden.
- Het product is geen medisch apparaat en wordt niet aanbevolen voor mensen met ernstige hartproblemen. In geval van medische problemen mag het product pas na overleg met een arts worden gebruikt. Hetzelfde geldt als u een pacemaker hebt.



- Het product is spatwaterdicht, dompel het echter nooit in of onder water! Het product is niet geschikt voor het baden, douchen, zwemmen of duiken.
- Bescherm het product tegen extreme temperaturen, direct zonlicht, hevige schokken, hoge luchtvochtigheid, vocht, ontvlambare gassen en oplosmiddelen.
- Zet het product niet onder mechanische druk.
- Het product mag alleen worden gebruikt als de situatie dit toelaat. Laat uw aandacht door het product niet afleiden van uw directe omgeving.
- Het product mag niet in vliegtuigen of ziekenhuizen worden gebruikt. Het gebruik van producten die een radiosignaal uitzenden kan storingen in andere apparaten veroorzaken.
- Als het niet langer mogelijk is het apparaat veilig te bedienen, stel het dan buiten bedrijf en zorg ervoor dat niemand het per ongeluk kan gebruiken. Veilige bediening kan niet langer worden gegarandeerd wanneer het product:
 - zichtbaar is beschadigd,
 - niet langer op juiste wijze werkt,
 - tijdens lange periode is opgeslagen onder slechte omstandigheden, of
 - onderhevig is geweest aan ernstige vervoergerelateerde druk.
- Behandel het apparaat met zorg. Schokken, botsingen of zelfs een val van een beperkte hoogte kan het product beschadigen.
- Raadpleeg een expert wanneer u twijfelt over het juiste gebruik, de veiligheid of het aansluiten van het apparaat.
- Onderhoud, aanpassingen en reparaties mogen alleen uitgevoerd worden door een expert of in een daartoe bevoegde winkel.
- Als u nog vragen hebt die niet door deze gebruiksaanwijzingen zijn beantwoord, neem dan contact op met onze technische dienst of ander technisch personeel.



b) Batterijen

- Let op de juiste polariteit bij het plaatsen van de batterijen.
- De batterijen dienen uit het apparaat te worden verwijderd wanneer het gedurende langere tijd niet wordt gebruikt om beschadiging door lekkage te voorkomen. Lekkende of beschadigde batterijen kunnen chemische brandwonden bij contact met de huid veroorzaken. Gebruik daarom veiligheidshandschoenen om beschadigde batterijen aan te pakken.
- Batterijen moeten uit de buurt van kinderen worden gehouden. Laat batterijen niet rondslingeren omdat het gevaar bestaat dat kinderen en/of huisdieren ze inslikken.
- Batterijen mogen niet worden ontmanteld, kortgesloten of verbrand. Probeer nooit gewone batterijen te herladen. Er bestaat dan explosiegevaar!

7. Batterijen vervangen

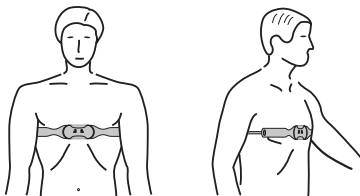
a) Borstband

- De batterij dient te worden vervangen als het horloge geen hartslaggegevens meer weergeeft.
- Als u niet beschikt over de nodige expertise voor het vervangen van de batterij, neem dan contact op met een daartoe bevoegde specialist.
- Open het batterijdeksel aan de achterkant met een munt. Draai het batterijdeksel een stukje tegen de klok in, totdat het kan worden verwijderd.
- Plaats een batterij van het type "CR2032" met de juiste polariteit. De pluspool (+) dient naar buiten toe in uw richting te wijzen.
- Plaats het batterijdeksel terug en vergrendel het door het met de klok mee te draaien.

b) Hartslaghorloge

- Als het contrast van het display erg zwak is geworden of er helemaal niets meer op het display verschijnt, dient de batterij te worden vervangen.
- Als u niet beschikt over de nodige expertise voor het vervangen van de batterij, neem dan contact op met een daartoe bevoegde specialist.
- Verwijder eerst de vier schroeven aan de achterkant van het horloge.
- Verwijder dan voorzichtig het deksel van de behuizing. Zorg ervoor dat daarbij de afdichting niet wordt beschadigd.
- Nu dient u het clipje dat de batterij vasthoudt los te maken. Gebruik daarvoor het beste een scherp voorwerp, zoals een dunne paperclip of een naald. Steek deze in het sleufje en licht het clipje eruit.
- Licht nu ook met een scherp voorwerp de batterij eruit en verwijder deze.
- Plaats een batterij van het type "CR2032" met de juiste polariteit en bevestig het clipje. De pluspool (+) dient naar buiten toe in uw richting te wijzen.
- Plaats het batterijdeksel en schroef het vast.
- Druk nu het clipje er weer in tot het vastklikt.
- Leg ten slotte de rubberen afdichting, als u deze eerder hebt verwijderd, terug in de behuizing.
- Plaats dan het deksel op de behuizing en draai de vier schroeven er weer voorzichtig in.

8. Borstband omdoen



Als de borstband dicht zit, maak deze dan open. Trek daartoe gewoon één van de twee clips los. Steek om de borstband dicht te doen de clip van de rubberen band weer in de desbetreffende opening van de hartslagmeter. Let erop dat deze goed vastklikt.

De borstband dient te zitten zoals weergegeven in de afbeelding; stel de lengte dusdanig in dat de band stevig vastzit, zonder dat deze de ademhaling of bloedcirculatie belemmert.

Leg de band zo om uw borst, dat het logo naar buiten wijst en in de juiste positie direct op het borstbeen ligt. De twee langwerpige contactpunten van de hartslagmeter (de twee rubberen oppervlakken met een elliptisch patroon) dienen direct op de huid te liggen. Er mag tussen de contacten en uw huid geen materiaal zitten.



U kunt de contacten eventueel met wat water of elektrolyt bevochtigen, wat zorgt voor een betere geleiding en daarmee voor een betere registratie van de hartslag.

Zoals met alle direct op de huid liggende materialen kan het niet worden uitgesloten dat er huidirritatie of andere allergische reacties optreden (bijvoorbeeld roodheid, uitslag, etc.). Als u dergelijke veranderingen op de huid vaststelt, doe de borstband dan onmiddellijk af.

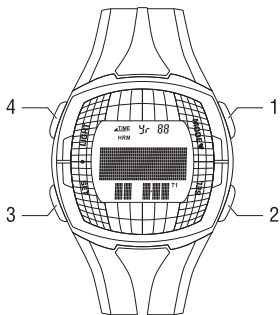
Was het betroffen gedeelte van de huid met lauw water en een milde zeep en raadpleeg vervolgens een arts.

Reinig de contacten en de borstband regelmatig. Gebruik daarbij een enigszins met lauw water bevochtigde doek en droog daarna de borstband zorgvuldig af.



De draadloze overdracht van het hartslagsignaal kan worden verstoord door mobiele telefoons, elektronische fitnessapparatuur, draadloze fietscomputers, elektrische leidingen en andere draadloze producten.

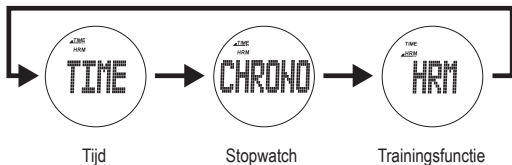
9. Bedieningselementen



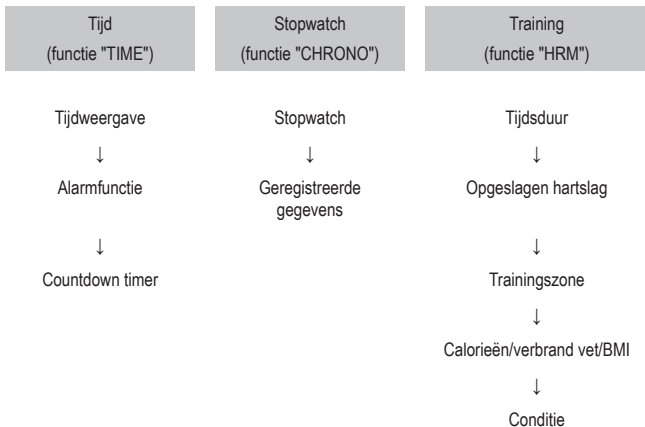
- 1 Knop "MODE" Schakelt tussen de verschillende functies (tijd, stopwatch, training).
Beëindigt de instellingsmodus
- 2 Knop "SEL" Schakelt het display naar één van de sub-functies. Houd de knop langer ingedrukt voor een snellere aanpassing.
Wijzigt de geselecteerde instellingswaarde (omhoog).
- 3 Knop "SET" Bevestigt de instellingen en schakelt om naar de volgende instellingswaarde. De in te stellen waarde knippert.
- 4 Knop "LIGHT" Kort indrukken om de achtergrondverlichting een paar seconden lang in te schakelen.

10. Functies

Door op de knop "MODE" te drukken, schakelt u tussen de verschillende functies.



Druk op de knop "SEL" om de sub-functie te selecteren of de functie onmiddellijk te starten.



11. Eerste instellingen

→ Als er bij de levering niets op het display wordt weergegeven, dan is niet de batterij leeg, maar heeft de fabrikant het horloge in een standby-modus gezet om de batterij te sparen. Druk kort op een willekeurige knop om het horloge in te schakelen.

Wanneer u het horloge voor de eerste keer inschakelt, wordt automatisch het gebruikersprofiel ingesteld. U kunt ook zelf gebruikersprofielen instellen. Houd daartoe in de tijdweergave de knop "SET" ongeveer drie seconden lang ingedrukt.

Bij het verwijderen van de batterij wordt het horloge gereset. U dient het ook dan opnieuw in te stellen.

- Druk op de knop "SEL" om te kiezen tussen het imperiale en het metrieke stelsel. De volgende eenheden zijn mogelijk: Gewicht (pond, kilogram) en lengte (voet/inch, centimeter).
- Druk op de knop "SET" en op het display knippert "12H" of "24H". Met de knop "SEL" kunt u nu omschakelen tussen de 12-uurs en 24-uurs-modus voor de tijdweergave. In de 12-uurs-modus kunt u zien of de tijd de ochtend (A) of middag (P) aangeeft.
- Druk op de knop "SET" totdat de secondenweergave gaat knipperen. Druk op de knop "SEL" om de secondenweergave terug te zetten op "00".
- Als u op de knop "SET" drukt, dan gaan de minuten knipperen. Stel deze in met de knop "SEL".
- Druk op de knop "SET" om naar de volgende instellingsstap (uren) te gaan.
- Stel de andere waarden in (uren, jaar, maand en dag) zoals hierboven beschreven. De knop "SEL" selecteert daarbij de in te stellen waarde en de knop "SET" wijzigt de in te stellen waarde.
- Als u "BIRTHDAY" op het display ziet, stelt u met de knop "SEL" uw geboortjaar in (1901 - 2011). Stel de overige verjaardagsgegevens in (maand en dag). De knop "SEL" selecteert daarbij de in te stellen waarde en de knop "SET" wijzigt de in te stellen waarde. De dag van de week wordt automatisch berekend.
- Wanneer er op het display "WEIGHT" verschijnt, kunt u uw gewicht (30 - 220 kg of 66 - 480 lb) invoeren. Wijzig de knipperende positie met de knop "SEL" en ga naar de volgende positie met de knop "SET".



- Wanneer er op het display "HEIGHT" verschijnt, kunt u uw lichaamslengte (100 - 240 cm of 3'0" - 7'11") invoeren. Wijzig de knipperende positie met de knop "SEL" en ga naar de volgende positie met de knop "SET".
- Na het invoeren van het gebruikersprofiel drukt u op de knop "MODE" om de instellingen op te slaan.
- Als er in de profielinstellingen niet binnen 60 seconden op een knop wordt gedrukt, gaat het horloge automatisch terug naar de tijdweergave.

→ Houd de knop "SEL" ingedrukt om snel door de waarden te kunnen bladeren.

12. Tijdweergave

Als het horloge niet de tijd weergeeft, druk dan net zo vaak kort op de knop "MODE" totdat er op het display "TIME" wordt weergegeven. Na ongeveer drie seconden worden dan automatisch de tijd en de datum weergegeven.

a) Tijd van de tweede tijdzone

- Als u in de tijdweergave de knop "SEL" ongeveer drie seconden lang ingedrukt houdt, wordt de tijd van de tweede tijdzone weergegeven.
- Houd om de tijd van de tweede tijdzone in te stellen de knop "SET" ongeveer drie seconden lang ingedrukt. Terwijl u de knop ingedrukt houdt, wordt er op het display "HOLD TO SET" weergegeven. Zodra er "12H" of "24H" op de display knippert, laat u de knop weer los.
- Druk kort op de knop "SEL" om te kiezen tussen de 12-uurs en 24-uurs-modus.
- Stel de overige waarden in (seconden, minuten en uren), zoals beschreven in hoofdstuk 11 "Eerste instellingen". De knop "SEL" selecteert daarbij de in te stellen waarde en de knop "SET" wijzigt de in te stellen waarde.
- Druk op de knop "MODE" om de instellingsmodus te verlaten en alle instellingen op te slaan.
- Deze functie is vooral handig voor frequente reizigers of mensen die vaak naar het buitenland bellen.

b) Alarmfunctie

Druk in de tijdweergave kort op de knop "SEL" om de actuele alarmtijd weer te geven (op het display verschijnt onderaan "ALARM").

Alarmtijd instellen

- Houd de knop "SET" ongeveer drie seconden lang ingedrukt. Terwijl u de knop ingedrukt houdt, wordt er op het display "HOLD TO SET" weergegeven. Zodra de tijd wordt weergegeven en de minuten van de alarmtijd knipperen, laat u de knop weer los.
- Stel de minuten in met de knop "SEL".
- Druk kort op de knop "SET" en de uren van de alarmtijd gaan knipperen. Stel deze in met de knop "SEL".
- Druk kort op de knop "SET" en de maand van de alarmtijd gaat knipperen. Stel deze in met de knop "SEL". Selecteer "--" om het instellen van de maand over te slaan.
- Druk kort op de knop "SET" en de datum van de alarmtijd gaat knipperen. Stel deze in met de knop "SEL". Selecteer "--" om het instellen van de datum over te slaan.
- Stel de maand en de datum in op "--" om het alarm elke dag af te laten gaan.
- Druk kort op de knop "SET" en op het display wordt "CHIME" weergegeven.
Druk kort op de knop "SEL" om het uuralarm aan (ON) of uit (OFF) te zetten. Er verschijnt een belsymbool (🔔) als het uuralarm is ingeschakeld. Als het uuralarm aan staat, klinkt er elk heel uur een piepton.
- Druk op de knop "MODE" om de instellingsmodus te verlaten. Alle instellingen worden opgeslagen.

→ Houd de knop "SEL" ingedrukt om snel door de waarden te kunnen bladeren.

Alarmfunctie in-/uitschakelen

Om de alarmfunctie in of uit te schakelen, drukt u kort op de knop "SET", waarbij er op het display de alarmtijd wordt weergegeven.

Het 🔔 symbool verschijnt wanneer de alarmfunctie is ingeschakeld.

Alarmsignaal beëindigen

Als op de ingestelde tijd het alarmsignaal klinkt, kan het door het indrukken van één van de 4 knoppen worden beëindigd. Zolang het alarmsignaal klinkt, zijn alle andere functies van de 4 knoppen uitgeschakeld, totdat u het alarm beëindigt!

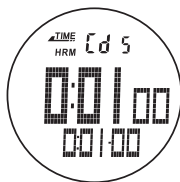
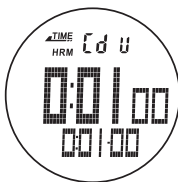
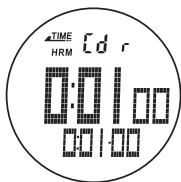
Als het alarm niet wordt gestopt, klinkt het gedurende de volgende 9 minuten nog vijf keer en stopt dan.

c) Countdown timer

Druk in de tijdweergave kort op de knop "SEL" om de countdown timer weer te geven (op het display verschijnt onderaan "TIMER"). De standaardinstelling is één minuut (0:01:00).

Timertijd instellen

- Houd de knop "SET" ongeveer drie seconden lang ingedrukt. Terwijl u de knop ingedrukt houdt, wordt er op het display "HOLD TO SET" weergegeven. Zodra de timertijd wordt weergegeven en de minuten knipperen, laat u de knop weer los.
- Stel de minuten van de timertijd in met de knop "SEL". Druk dan op de knop "SET" om naar de instelling van de uren te gaan.
- Stel de uren van de timertijd in met de knop "SEL". Druk dan op de knop "SET" om verder te gaan en de werkingsmodus te selecteren.



Cd r: De timer telt af en herhaalt dan de ingestelde timertijd.

Cd u: De timer begint omhoog te tellen nadat de ingestelde timertijd nul heeft bereikt.

Cd s: De timer telt slechts één keer en stopt dan.

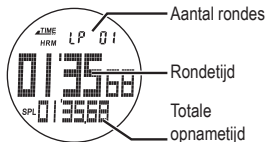
Werking van de countdown timer

- Druk op de knop "SET" om de timer te starten. Druk nogmaals op de knop "SET" om de timer tijdelijk te stoppen.
- Terwijl de timer stopt, kunt u de knop "SET" ongeveer drie seconden lang ingedrukt houden om de timer terug te zetten op de ingestelde timertijd.
- Zodra de timertijd is verstreken (op "00:00:00") klinkt er 15 seconden lang een geluidssignaal, dat op elk gewenst moment met een willekeurige knop kan worden beëindigd.

13. Stopwatch-functie

Het horloge is voorzien van een stopwatch om de verstreken tijd op te nemen voor 99 rondes en een totale duur van maximaal 99 uur en 59 minuten (per ronde tot maximaal 9 uur 59 minuten).

- Druk net zo vaak kort op de knop "MODE" totdat er op het display "CHRONO" wordt weergegeven.
- Druk op de knop "SET" om de stopwatch te starten. Druk nogmaals op de knop "SET" om de stopwatch tijdelijk te stoppen.
- Druk terwijl de stopwatch loopt op de knop "SEL" om de huidige ronde op te slaan en een nieuwe ronde te starten. Het kan zijn dat de tijdmeting tijdens het opslaan niet wordt weergegeven. De tijdmeting blijft op de achtergrond doorlopen.
- Als de stopwatch 99 rondes heeft opgeslagen, wordt er "MEMORY FULL" (geheugen vol) weergegeven.
- Houd de knop "SET" ongeveer drie seconden lang ingedrukt om de stopwatch te resetten en de opgeslagen rondegegevens te wissen.



Geregistreerde gegevens bekijken

- Als de stopwatch gestopt is, kunt u met de knop "SEL" de geregistreerde rondegegevens bekijken.
- Er wordt automatisch de beste ronde (kortste tijd) geselecteerd. Het woord "BEST-LAP" wordt op het display weergegeven.
- Druk op de knop "SET" om de tijd van de verschillende rondes te bekijken.
- Als u tijdens het bekijken van de geregistreerde gegevens op de knop "SEL" drukt, gaat u automatisch terug naar de stopwatch-functie.

→ Er dient minstens één rondetijd te bestaan, anders worden er op het display geen rondegegevens weergegeven.

14. Trainingsfunctie (HRM)

→ De trainingsfuncties van het horloge zijn alleen mogelijk als u de borstband met hartslagmeter draagt en de gemeten waarden correct aan het horloge worden doorgegeven.

- Doe eerst de borstband om, zoals beschreven in hoofdstuk 8 "Borstband omdoen".
- Als het horloge zich niet in de modus "HRM" bevindt, druk dan net zo vaak op de knop "MODE" totdat er op het display "HRM" wordt weergegeven.
- Als het horloge de hartslag detecteert, wordt de actuele hartslag weergegeven. Anders wordt er "0" weergegeven.
- Als het horloge uw hartslag heeft gedetecteerd en meet, gaat het hartsymbool in het display knipperen.
- Als u de borstband om heeft en uw actuele hartslag weergegeven wordt, geeft het display ook altijd aan hoeveel procent uw actuele hartslag is ten opzichte van uw maximale hartslag. De maximale hartslag wordt berekend uit de gegevens van het gebruikersprofiel.

a) Tijdsduur voor de training

- Druk in de trainingsfunctie (HRM) kort op de knop "SEL" om de trainingstimer weer te geven (op het display verschijnt onderaan "TIMER"). De timer start automatisch wanneer er een hartslagsignaal wordt ontvangen.
- Wanneer de hartslag boven de grens ligt, wordt er een pijl omhoog op het display weergegeven. Wanneer de hartslag onder de grens ligt, wordt er een pijl omlaag op het display weergegeven.
- U kunt de totale tijdsduur van de training onderaan op het display aflezen.
Druk kort op de knop "SET" om tussen de totale tijdsduur van de training, tijdsduur binnen de trainingszone (♣), tijdsduur boven de trainingszone (♠) en tijdsduur onder de trainingszone (♣) om te schakelen.
- Houd de knop "SET" ongeveer drie seconden lang ingedrukt. Terwijl u de knop ingedrukt houdt, wordt er op het display "HOLD TO RESET" weergegeven. Zodra de tijdsduur is gereset, laat u de knop weer los.

b) Bekijken van de opgeslagen waarden van de hartslag

- Druk in de trainingsfunctie kort op de knop "SEL" om de waarde van de opgeslagen hartslag weer te geven (op het display verschijnt onderaan "MEMORY").
- U kunt in het midden van het display uw actuele hartslag aflezen.

- U kunt onderaan op het display ook de hoogste hartslag, de laagste hartslag of de gemiddelde hartslag aflezen. Druk op de knop "SET" om tussen de waarden te wisselen.
- Houd de knop "SET" ongeveer drie seconden lang ingedrukt. Terwijl u de knop ingedrukt houdt, wordt er op het display "HOLD TO RESET" weergegeven. Zodra u de opgeslagen hartslag heeft verwijderd, laat u de knop weer los.

c) Trainingszones

- Druk in de trainingsfunctie kort op de knop "SEL" om de trainingszone weer te geven (op het display verschijnt onderaan "Zone").
- U kunt onderaan op het display ook de onder- en bovengrens van de trainingszone en in het midden van het display uw actuele hartslag aflezen.

Trainingszones berekenen

Een veel gebruikte methode om de maximale hartslag te bepalen is om de eigen leeftijd af te trekken van het getal 220. Voor het gemak hebben we voor u een tabel gemaakt. Deze is ook berekend volgens het bovenvermelde principe (maximale hartslag – uw leeftijd).

Houdt u er rekening mee dat de tabel natuurlijk niet voor 100 % op elke persoon kan worden toegepast. De maximale hartslag hangt niet alleen af van de leeftijd, maar ook van andere fysiologische factoren, zoals de lichamelijke conditie en genetische voorbeschiktheid.

Leeftijd	Trainingszone 1 (BPM)		Trainingszone 2 (BPM)		Trainingszone 3 (BPM)	
20	100	130	130	160	160	190
25	97	126	126	156	156	185
30	95	123	123	152	152	180
35	92	120	120	148	148	175
40	90	117	117	144	144	171
45	87	113	113	140	140	166
50	85	110	110	136	136	161
55	82	107	107	132	132	156
60	80	104	104	128	128	152
65	77	100	100	124	124	147

Trainingszone 1 (55-70% als de bovengrens van uw hartslag)

Doel: Krijg een gezond hart en val af.

Trainingszone 2 (70-80 % als de bovengrens van uw hartslag)

Doel: Ontwikkel uithoudingsvermogen en verhoog dat.

Trainingszone 3 (80-100 % als de bovengrens van uw hartslag)


Doel: Krijg een hele goede conditie en verhoog uw spierkracht.

→ Wij raden u aan hierover een arts of een vergelijkbare specialist te raadplegen voordat u uw eigen trainingsplan opstelt of uw doel vastlegt.

Trainingszones instellen

- Houd de knop "SET" ongeveer drie seconden lang ingedrukt. Terwijl u de knop ingedrukt houdt, wordt er op het display "HOLD TO SET" weergegeven. Zodra de trainingszone knippert, laat u de knop weer los.
- Druk kort op de knop "SEL" om de trainingszone 1 (L - $\bar{0}$ 1), trainingszone 2 (L - $\bar{0}$ 2), trainingszone 3 (L - $\bar{0}$ 3) of de zelf instelbare trainingszone (L - $\bar{0}$) te selecteren.
- De zelf instelbare trainingszone selecteren:
Druk op de knop "SET". De ondergrens van de trainingszone gaat knipperen en op het display verschijnt "LOW ZONE". Stel met de knop "SEL" de ondergrens (30 - 120) in.
Druk op de knop "SET". De bovengrens van de trainingszone gaat knipperen en op het display verschijnt "HIGH ZONE". Stel met de knop "SEL" de bovengrens (40 - 131) in.
- Druk op de knop "MODE" om het instellen van de trainingszone te beëindigen. Alle instellingen worden opgeslagen.

Trainingszone-alarm

- Om het trainingszone-alarm in of uit te schakelen, houdt u in de trainingszone-functie de knop "SEL" ingedrukt.
- Het  symbool verschijnt wanneer het trainingszone-alarm is ingeschakeld.
- Het alarm gaat af wanneer uw actuele hartslag buiten de trainingszone valt.

Waarschuwing voor hoge hartslag

Wanneer uw actuele hartslag naar of boven de 99 % van de berekende maximale hartslag stijgt, klinkt er continu een alarmsignaal.

Het alarmsignaal stopt wanneer uw hartslag weer tot onder de 99 % daalt.

d) Verbrand vet, verbruikte calorieën en BMI weergeven

- Druk in de trainingszone-functie kort op de knop "SEL" en onderaan op het display wordt "CALORIE" weergegeven.
- U kunt met de knop "SET" de verschillende geregistreerde gegevens oproepen.
 - Aantal verbruikte calorieën ("CALORIE" onderaan op het display)
 - Verbrand vet in % ("FAT BURN" onderaan op het display)
 - Body Mass Index ("BMI" onderaan op het display)

→ Het is noodzakelijk de geboortedatum en het gewicht correct in te voeren om zinvolle waarden voor het percentage verbrand vet en verbruikte calorieën te verkrijgen.

Verbrand vet wordt alleen berekend wanneer de hartslag (trainingsintensiteit) boven de 120 BPM ligt.

Uitleg over de Body Mass Index (BMI)

De Body Mass Index (ook wel queteletindex) is een maat om het lichaamsgewicht van een mens in te schatten. De BMI kan worden berekend door het lichaamsgewicht (in kg) te delen door het kwadraat van de lichaamslengte (in vierkante meter). Het horloge berekent automatisch de BMI.

Leeftijd	Optimale BMI
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-28
ouder dan 65	24-29

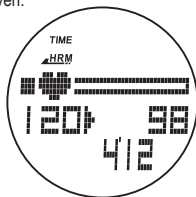
e) Conditie

De herstelhartslag, de gedaalde hartslag na het trainen, geeft de mate van herstelvermogen aan en is daarmee een indicatie voor de conditie of het fitnessniveau. Hoe sneller de hartslag na de training daalt, hoe beter de conditie.

- Druk in de trainingsfunctie kort op de knop "SEL" om de conditie weer te geven (op het display verschijnt onderaan "FITNESS LEVEL").
- Druk onmiddellijk na het trainen op de knop "SET" om de 5 minuten lange afkoelfase te controleren. Zodra het afkoelen is voltooid, wordt de conditie berekend en weergegeven.

Conditie	Hartslag na 5 minuten afkoelen (BPM)
Niveau 6	>130
Niveau 5	120 - 130
Niveau 4	110 - 120
Niveau 3	105 - 110
Niveau 2	100 - 105
Niveau 1	<100

- Tijdens het afkoelen worden de volgende gegevens weergegeven:
 - Hartsymbool met voortgangsbalk
 - De hartslag wordt geregistreerd wanneer de knop "SET" is ingedrukt (links op het display).
 - De actuele hartslag rechts op het display.
 - De countdown-tijd gedurende het 5 minuten afkoelen onderaan op het display.



15. Verlichting

- Druk op de knop "LIGHT" om voor een paar seconden de verlichting in te schakelen.

16. Terugzetten naar de fabrieksinstellingen

- Houd de knop "SET" en de knop "SEL" tegelijkertijd ingedrukt om het horloge terug te zetten naar de fabrieksinstellingen.

17. Onderhoud en reiniging

- Alleen een specialist of vakkundige service-werkplaats mag het apparaat onderhouden of repareren. Er bevinden zich geen te onderhouden componenten binnenin het product, met uitzondering van de batterijen. Open het daarom nooit (behalve voor de in deze handleiding beschreven procedure voor het plaatsen of vervangen van de batterijen).
- Gebruik in geen geval agressieve reinigingsmiddelen, reinigingsalcohol of andere chemische producten, omdat de behuizing beschadigd of de werking zelfs belemmerd kan worden.
- Dompel het product niet onder in water om het te reinigen.
- Gebruik een enigszins vochtig, pluisvrij doekje om de buitenkant van het product te reinigen. Stof kan met behulp van een zachte, schone borstel met lange haren en een stofzuiger heel eenvoudig worden verwijderd. Gebruik alleen een beetje water.

→ Druk niet te stevig op het display, daar dit kan leiden tot krassen of storingen in de weergave.

- Reinig de contacten en de borstband regelmatig. Gebruik daarbij een enigszins met lauw water bevochtigde doek en droog daarna de borstband zorgvuldig af.

18. Water- en schokbestendigheid

Het horloge is schokbestendig voor normaal gebruik. Het mag echter niet worden blootgesteld aan extreme schokken, zoals bijvoorbeeld bij een val op een harde vloer. Daardoor kan het worden beschadigd.

De aanduiding 3 ATM (of 30 m) betekent dat het horloge overeenkomstig beschermd is tegen spatwater en zweten, en bij bijvoorbeeld het handen wassen of auto wassen.

Dit is echter geen duikhorloge dat waterdicht is tot 30 meter diepte.

Druk niet op de knoppen van het horloge als het nat is.

19. Conformiteitsverklaring (DOC)

Bij deze verklaart Conrad Electronic SE, Klaus-Conrad-Straße 1, D-92240 Hirschau, dat dit product voldoet aan de richtlijn 2014/53/EG.

→ De volledige tekst van de EG-conformiteitsverklaring staat als download via het volgende internetadres ter beschikking: www.conrad.com/downloads

Selecteer een taal door op het vlagsymbool te klikken en vul het bestelnummer van uw product in het zoekveld in; vervolgens kunt u de EG-conformiteitsverklaring als PDF-bestand downloaden.

20. Verwijdering

a) Product



Elektronische apparaten zijn recyclebare stoffen en horen niet bij het huisvuil. Als het product niet meer werkt, moet u het volgens de geldende wettelijke bepalingen voor afvalverwerking inleveren.



Verwijder de geplaatste batterijen en gooi deze afzonderlijk van het product weg.

b) Batterijen



U bent als eindverbruiker volgens de KCA-voorschriften wettelijk verplicht alle lege batterijen en in te leveren; verwijdering via het huisvuil is niet toegestaan.

Batterijen die schadelijke stoffen bevatten, zijn gemarkeerd met nevenstaand symbool. Deze mogen niet via het huisvuil worden afgevoerd. De aanduidingen voor irriterend werkende, zware metalen zijn: Cd = cadmium, Hg = kwik, Pb = lood (de aanduiding staat op de batterijen, bijv. onder de links afgebeelde vuilnisbaksymbool).

U kunt verbruikte batterijen gratis bij de verzamelpunten van uw gemeente, onze filialen of overal waar batterijen worden verkocht, afgeven.

Zo vervult u uw wettelijke verplichtingen en draagt u bij tot de bescherming van het milieu.

21. Technische gegevens

Bedrijfsspanning	3 V/DC (horloge) 3 V/DC (borstband)
Batterij	1 knoopcel CR2032 (horloge) 1 knoopcel CR2032 (borstband)
Stroomopname (horloge).....	10 μ A (standby) / 70 μ A (in gebruik)
Stroomopname (borstband).....	0,5 μ A (standby) / 230 μ A (in gebruik)
Zendbereik.....	70 cm
Waterbestendigheid.....	30 m diepte zonder knopdruk (horloge) 10 m diepte (borstband)
Zendfrequentie	5,3 kHz
Bedrijfscondities	0 tot +40 °C
Opslagcondities.....	-10 tot +50 °C
Afmetingen (L x B x H).....	25 x 53 x 15 mm (horlogebehuizing) 70 x 35 x 12 mm (borstband)
Lengte horloge.....	230 mm (incl. armband)
Lengte (borstband excl. sensor)....	min. 38 cm; max. 70 cm
Gewicht.....	48 g incl. batterij (horloge) 51 g incl. batterij (borstband) 11 g (fietshouder)



Om technische redenen kunnen er geringe afwijkingen bestaan in de afmetingen en het gewicht.

- Ⓓ Dies ist eine Publikation der Conrad Electronic SE, Klaus-Conrad-Str. 1, D-92240 Hirschau (www.conrad.com).

Alle Rechte einschließlich Übersetzung vorbehalten. Reproduktionen jeder Art, z.B. Fotokopie, Mikroverfilmung, oder die Erfassung in elektronischen Datenverarbeitungsanlagen, bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers. Nachdruck, auch auszugsweise, verboten. Die Publikation entspricht dem technischen Stand bei Drucklegung.

Copyright 2016 by Conrad Electronic SE.

- ⒼB This is a publication by Conrad Electronic SE, Klaus-Conrad-Str. 1, D-92240 Hirschau (www.conrad.com).

All rights including translation reserved. Reproduction by any method, e.g. photocopy, microfilming, or the capture in electronic data processing systems require the prior written approval by the editor. Reprinting, also in part, is prohibited. This publication represent the technical status at the time of printing.

Copyright 2016 by Conrad Electronic SE.

- ⒻF Ceci est une publication de Conrad Electronic SE, Klaus-Conrad-Str. 1, D-92240 Hirschau (www.conrad.com).

Tous droits réservés, y compris de traduction. Toute reproduction, quelle qu'elle soit (p. ex. photocopie, microfilm, saisie dans des installations de traitement de données) nécessite une autorisation écrite de l'éditeur. Il est interdit de le réimprimer, même par extraits. Cette publication correspond au niveau technique du moment de la mise sous presse.

Copyright 2016 by Conrad Electronic SE.

- ⒻNL Dit is een publicatie van Conrad Electronic SE, Klaus-Conrad-Str. 1, D-92240 Hirschau (www.conrad.com).

Alle rechten, vertaling inbegrepen, voorbehouden. Reproducties van welke aard dan ook, bijvoorbeeld fotokopie, microverfilming of de registratie in elektronische gegevensverwerkingsapparatuur, vereisen de schriftelijke toestemming van de uitgever. Nadruk, ook van uittreksels, verboden. De publicatie voldoet aan de technische stand bij het in druk bezorgen.

Copyright 2016 by Conrad Electronic SE.