



SMARTHEART

**Heart Rate Monitor Watch With
Target Calorie Function
Model: SE120**

User Manual

©2006 Oregon Scientific. All rights reserved.

P/N: 086L004154-036

SMARTHEART

**SE120 Herzfrequenzmesser mit Uhr und
Kalorien-Zielwertvorgabe
Modell: SE120**

BEDIENUNGSANLEITUNG

INHALT

Einleitung	2
Hauptmerkmale	2
Uhr	2
LCD-Anzeige	3
Erste Schritte	4
Die Uhr auspacken	4
Batterien	4
Tragen des Brustgurts und der Uhr	5
Übertragungssignal	6
Umschalten zwischen Hauptmodi	7
Bedienungshinweise	7
Uhr-Modus	8
Die Uhr einstellen	8
Uhr-Anzeigemodus	8
2. Zeitzone	8
Tastenton	8
Alarm-Modus	8
Den Alarm einstellen	8
Den Alarm aktivieren / deaktivieren	9
Den Alarmton ausschalten	9
Benutzermodus	9
Aktivitätsstufe	10
Über den Fitnessindex	10
Fitnessindex	10
Den Fitnessindex anzeigen	11
Über das intelligente Trainingsprogramm (Timer-Modus)	11
Stufen der Trainingsintensität	12
Maximale / untere / obere Herzfrequenzgrenze berechnen	12
Das intelligente Trainingsprogramm verwenden ...	12
Daten bei Ausführung des intelligenten Trainingsprogramms anzeigen	14
Speicherdaten des intelligenten trainingsprogramms anzeigen	14
Daten speichern	14
Herzfrequenzalarm	15
Stoppuhr-Modus (Chrono)	15
Daten im Stoppuhr-Modus anzeigen	16
Speicherdaten der Stoppuhr anzeigen	16
Daten speichern	16
Speichermodus für Timer / Stoppuhr	17
Hintergrundbeleuchtung	17
Trainingsinformationen	17
So unterstützt sie der Herzfrequenzmesser	17
Trainingstipps	18
Technische Daten	19
Warnhinweise	19
Aktivitäten im Freien und im Wasser	21
Tipps, um ihre Uhr „fit“ zu halten	21
Über Oregon Scientific	21
EU-Konformitätserklärung	22

EINLEITUNG

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für den SmartHeart SE120 Herzfrequenzmesser mit Uhr und Kalorien Zielwertvorgabe von Oregon Scientific™ als Sportfitness-Produkt Ihrer Wahl entschieden haben:

- Herzfrequenzmesser mit kabelloser Übertragung zwischen Uhr und Brustgurt.
- Herzfrequenz-Überwachungssystem bei Über-oder Unterschreitung Ihrer oberen und unteren Herzfrequenzgrenze.
- Visuelles oder akustisches Warnsignal für Herzfrequenzgrenzwerte beim Training.
- Intelligentes Trainingsprogramm - ermöglicht Ihnen, Trainingszyklen wirksam zu vollenden.
- Anzeige von Kalorienverbrauch und Fettverbrennung während und nach dem Training.
- Datenspeicher zeigt durchschnittliche und maximale Herzfrequenz sowie Fettverbrennung und Kalorienverbrauch an.
- Trainingsprofil - zur Berechnung Ihrer persönlichen Herzfrequenzgrenzen für Ihr Training.
- Benutzerprofil - zur Berechnung Ihres Fitnessindex.
- 20 Trainingspeicher.
- Kalorien-Zielwertvorgabe.
- Stoppuhr.
- Uhrzeit und täglicher Alarm.
- Zwei Zeitzonen.

- Fahrradhalterung und Brustgurt im Lieferumfang enthalten.
- Armbanduhr - bis 30 m wasserfest.
- Brustgurt - spritzwassergeschützt.

WICHTIG Die Uhr SE120 ist nur für sportliche Verwendungszwecke geeignet und nicht dafür vorgesehen, ärztliche Beratung zu ersetzen.

Diese Anleitung enthält wichtige Sicherheits- und Pflegeinformationen und liefert Schritt-für-Schritt-Anweisungen für die Verwendung dieses Produkts. Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie zur späteren Einsicht an einem sicheren Ort auf.

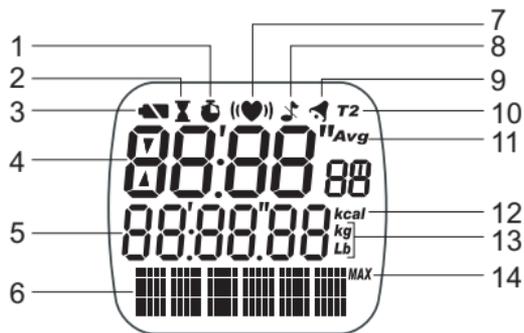
HAUPTMERKMALE

UHR



1. **MEM / -**: Trainingsdaten anzeigen; Einstellungswert verringern; Tastenton ein- / ausschalten (ON / OFF)
2. LCD-Anzeige
3. **MODE**: Auf andere Anzeige umschalten.
4. **ST / SP / +**: Timer starten / beenden; Einstellungswert erhöhen; Zeitzone wechseln
5.  : Hintergrundbeleuchtung 3 Sekunden lang einschalten.
6. **SET**: Einstellungsmodus aufrufen; andere Einstellungsoption auswählen; verschiedene Infos beim Training anzeigen.

LCD-ANZEIGE



1.  : Stoppuhr-Modus
2.  : Timer-Modus
3.  : Batteriestatus
4. **Große Anzeige**: Zeigt aktuelle Uhrzeit / Alarmzeit / 2. Zonenzeit / Menüpunkte / Herzfrequenz an
5. **Kleine Anzeige**: Zeigt Datum / Modus / Stoppuhr / Untermenüpunkte an
6.  : Zeigt Text oder Herzfrequenzinfos an
7.  : Symbol für Herzfrequenz
8.  : Tastenton ist AUS (OFF)
9.  : Alarmmodus
10. **T2** : 2. Zeitzone
11. **Ave** : Anzeige der durchschnittlichen Herzfrequenz
12. **kcal** Anzeige des Kalorienverbrauchs
13. **kg/Lb** : Maßeinheit für Körpergewicht
14. **MAX** : Anzeige der maximalen Herzfrequenz

ERSTE SCHRITTE

DIE UHR AUSPACKEN

Wenn Sie Ihren Herzfrequenzmesser mit Uhr auspacken, stellen Sie sicher, dass Sie das Verpackungsmaterial an einem sicheren Ort aufbewahren, falls Sie den Artikel später einmal transportieren oder an den technischen Kundendienst retournieren müssen.

Im Lieferumfang ist folgendes enthalten:

- Armbanduhr
- Brustgurt
- Fahrradhalterung
- 2 Lithium-Batterien des Typs CR2032

HINWEIS Sie dürfen dieses Produkt nicht in den normalen Hausmüll werfen. Eine getrennte Entsorgung zur speziellen Aufbereitung ist unbedingt erforderlich.

BATTERIEN

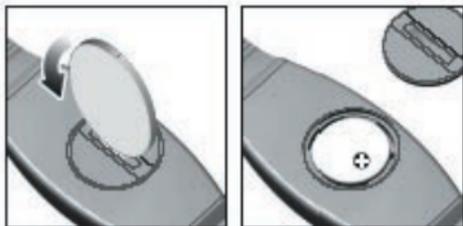
2 Lithium-Batterien des Typs CR2032 - eine für die Uhr und eine für den Brustgurt – sind bereits eingelegt. Die Batterien sind üblicherweise nach 1 Jahr verbraucht. Wir empfehlen Ihnen dringend, dass Sie sich an Ihren Händler oder unsere Kundendienstabteilung wenden, wenn Sie diese austauschen müssen.  gibt an, dass die Ladung der Batterie niedrig ist.

So wechseln Sie die Batterie der Uhr:



1. Drehen Sie die Uhr um, sodass Sie auf die Rückseite blicken.
2. Trennen Sie das Armband wie dargestellt von der Uhr.
3. Entfernen Sie die vier Schrauben, welche die Rückseitenabdeckung fixieren, mit Hilfe eines kleinen Schraubendrehers.
4. Entfernen Sie die Rückseitenabdeckung legen Sie diese beiseite.
5. Lösen Sie den Haken der Haltefeder mit einem dünnen, stumpfen Werkzeug und heben Sie diese vorsichtig an.
6. Entnehmen Sie die alte Batterie.
7. Legen Sie die neue Batterie so ein, dass der Pluspol (+) nach oben zeigt.
8. Befestigen Sie die Batteriehaltefeder.
9. Setzen Sie die Uhr zurück, indem Sie ein dünnes Werkzeug aus Metall in die Reset-Öffnung drücken.
10. Befestigen Sie die Rückseitenabdeckung wieder mittels der Schrauben.

So wechseln Sie die Batterie des Brustgurts:



1. Lokalisieren Sie das Batteriefach an der Rückseite des Brustgurts.
2. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel mit einer Münze durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn.
3. Entnehmen Sie die alte Batterie.
4. Legen Sie die neue Batterie so ein, dass der Pluspol (+) nach oben zeigt.
5. Bringen Sie den Batteriefachdeckel durch Drehen im Uhrzeigersinn wieder an, bis er festsetzt.

WICHTIG

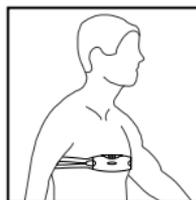
- Nicht wiederaufladbare und aufladbare Batterien müssen ordnungsgemäß entsorgt werden. Für diesen Zweck sind spezielle Container zur Batterieentsorgung bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde bereitgestellt.
- Batterien sind bei Verschlucken äußerst gefährlich! Halten Sie diese daher unbedingt von Kleinkindern fern. Sollte eine Batterie verschluckt werden, müssen Sie umgehend ärztliche Hilfe aufsuchen.

- Sie dürfen die mitgelieferten Batterien keinesfalls aufladen, auf andere Weise reaktivieren, beschädigen, ins Feuer werfen oder kurzschliessen.

TRAGEN DES BRUSTGURTS UND DER UHR

BRUSTGURT

Der Brustgurt dient dazu, Ihren Herzschlag zu zählen und die Daten an die Uhr zu übertragen. So passen Sie den Brustgurt an:



1. Befeuchten Sie die Unterseite (Kontaktseite) des Brustgurts mit einigen Tropfen Wasser oder einem Leitgel, um einen guten Kontakt zu gewährleisten.
2. Schnallen Sie den Brustgurt um Ihre Brust. Verstellen Sie den Gurt zur präzisen Herzschlagerfassung bis er genau unter Ihren Brustmuskeln sitzt.

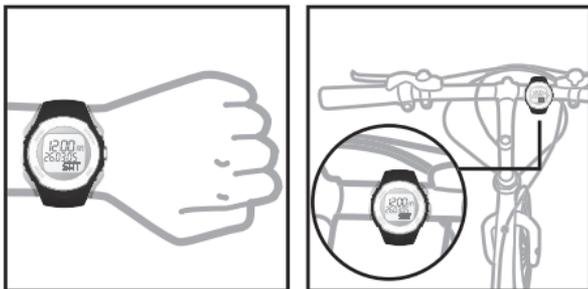
TIPPS

- Die Position des Brustgurts beeinflusst seine Leistung. Positionieren Sie die Kontaktflächen des Brustgurts, bis diese genau über Ihrem Herzen liegt.
- Vermeiden Sie Bereiche mit dichtem Brusthaar.

- In einem trockenen, kalten Klima kann es mehrere Minuten dauern, bis der Brustgurt zuverlässig funktioniert. Das ist normal und sollte sich nach einigen Minuten Training verbessern.

HINWEIS Wenn die Uhr 5 Minuten lang unbenutzt bleibt, ohne ein Herzfrequenzsignal zu empfangen, schaltet sich der Empfänger automatisch aus.

UHR



Sie können die Uhr entweder auf Ihrem Handgelenk tragen oder sie an einem Fahrrad oder Trainingsgerät befestigen.

ÜBERTRAGUNGSSIGNAL

Brustgurt und Uhr verfügen über eine maximale Sendereichweite von etwa 62,5 cm. ❤️ beginnt zu blinken, wenn die Uhr ein Signal vom Brustgurt empfängt.

Sollte das Signal schwach sein oder durch Störeinflüsse unterbrochen werden (d.h. der Herzfrequenzmesser zeigt "0" an), folgen Sie den nachstehenden Anweisungen zur Erkennung und Verbesserung der Empfangssituation:

- Verkürzen Sie die Distanz zwischen Brustgurt und Uhr.
- Verstellen Sie die Position des Brustgurts.
- Prüfen Sie, ob die Kontaktfläche des Brustgurtsenders feucht genug ist, um einen guten Kontakt zu gewährleisten.
- Überprüfen Sie die Batterien; schwache oder leere Batterien können die Sendereichweite nachteilig beeinflussen.

WARNUNG Signalinterferenzen in der Umgebung können auf elektromagnetische Störungen zurückzuführen sein. Diese können in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Verkehrsampeln, Oberleitungen von elektrischen Eisenbahnen, Autobussen oder Straßenbahnen, Fernsehgeräten, Fahrzeugmotoren, Fahrradcomputern, einigen motorisierten Trainingsgeräten, Mobiltelefonen oder beim Passieren von elektrischen Sicherheitsschranken auftreten. Ihre Herzfrequenzwerte können bei Störungen instabil und ungenau werden.

HINWEIS Wenn die Uhr 5 Minuten lang unbenutzt bleibt, ohne ein Herzfrequenzsignal zu empfangen, schaltet sich der Empfänger automatisch aus.

UMSCHALTEN ZWISCHEN HAUPTMODI

Das Gerät verfügt über 6 Betriebsmodi. In jedem Modus wird ein Texthinweis eingeblendet, der den jeweils aufgerufenen Modus anzeigt. Der Texthinweis wird nach 1 Sekunde automatisch durch den Hauptanzeige ersetzt. Drücken Sie auf **MODE**, um zwischen folgenden Hauptmodi umzuschalten:

MODUS	TEXT	HAUPT-MODUS	MODUS	TEXT	HAUPT-MODUS
UHRZEIT			TIMER		
STOPP-UHR			SPEICHER		
BENUTZER-PROFIL			ALARM		

Die verschiedenen Modi werden in den nachfolgenden Abschnitten erläutert.

HINWEIS Sie können den Timer und die Stoppuhr nicht gleichzeitig ausführen. Wenn Sie den Timer verwenden und ihn anschließend nicht zurücksetzen, können Sie den Betriebsmodus für die Stoppuhr nicht anzeigen, und umgekehrt.

BEDIENUNGSHINWEISE

In einigen Anzeigen der Hauptmodi und Einstellungen werden Bedienerhinweise eingeblendet, wenn Sie auf **SET** drücken. Halten Sie **SET** gedrückt, wenn Sie mit der aktuell gewählten Aktion fortfahren möchten, oder drücken Sie auf **MODE**, um die Anzeige zu verlassen.

BILDSCHIRM-ANZEIGE	BEDIEN-HINWEIS	AKTION
HAUPTMODUS UHR / ALARM / BENUTZER-PROFIL		Einstellungsmodus Uhr / Alarm / Benutzer aufrufen
HAUPTMODUS TIMER / STOPP-UHR		Timer / Stoppuhr zurücksetzen
EINSTELLUNGSMODUS TIMER / STOPP-UHR		Einstellungsmodus Timer / Stoppuhr aufrufen
HAUPTMODUS SPEICHER		Kalorienverbrauchs-/Fettabbauspeicher oder persönlichen Speicherwert löschen, d.h. MEM.1

UHR-MODUS

DIE UHR EINSTELLEN

Die Uhrzeit stellt die Standardanzeige der Uhr dar.

So stellen Sie die Uhrzeit ein:



1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Uhr-Modus zu wechseln.
2. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.
3. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **MEM / -**, um die Einstellung zu ändern. Taste gedrückt halten, um rasch durch die Optionen zu blättern. Drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.
4. Wiederholen Sie Schritt 3, um weitere Einstellungen in diesem Modus zu ändern.
5. Die Reihenfolge der Einstellungen lautet: 12 - / 24-Stundenformat, Stunde, Minute, Sekunde, Datumsformat, Jahr, Monat und Datum.
6. Drücken Sie auf **MODE**, um den Einstellungsmodus zu einem beliebigen Zeitpunkt zu verlassen.

HINWEIS Die Uhr ist mit einem autom. 50-Jahres-Kalender programmiert, d.h. Sie müssen die Wochentage und Daten nicht jeden Monat neu anpassen.

UHR-ANZEIGEMODUS

Sie können die 2. Zeitzone und den Tastenton ändern, wenn Sie sich im Uhr-Anzeigemodus befinden.

2. ZEITZONE

Um zwischen Zeitzone 1 und 2 zu wechseln, drücken Sie auf **ST / SP / +**. Taste gedrückt halten, um die Zeitzone dauerhaft auf T1 oder T2 zu ändern.

Wenn Sie im Uhreinstellungsmodus Stunde, Minute, Sekunde, Jahr, Monat und Datum einstellen, stellen Sie auch die jeweils dauerhaft gewählte Zeitzone T1 oder T2 ein.

TASTENTON

Um den Tastenton ein- oder auszuschalten (ON / OFF), drücken Sie auf **MEM / -**.  erscheint, wenn der Tastenton ausgeschaltet ist (OFF).

ALARM-MODUS

DEN ALARM EINSTELLEN

So stellen Sie den Alarm ein:



1. Halten Sie **MODE** gedrückt, um zum Alarmmodus zu wechseln.
2. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.

3. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **MEM / -**, um die Einstellung zu ändern. Taste gedrückt halten, um rasch durch die Optionen zu blättern. Drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.
4. Wiederholen Sie Schritt 3, um weitere Einstellungen in diesem Modus zu ändern.
5. Die Reihenfolge der Einstellungen ist Stunde und Minute.

DEN ALARM AKTIVIEREN / DEAKTIVIEREN

1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Alarmmodus zu navigieren.
2. Drücken Sie auf **ST / SP / +**, um den Alarm zu aktivieren oder zu deaktivieren.  erscheint bei aktiviertem Alarm.

DEN ALARMTON AUSSCHALTEN

Um den Alarm stummzuschalten, drücken Sie eine beliebige Taste.

BENUTZERMODUS

Um den größtmöglichen Nutzen aus Ihrer Uhr zu ziehen, müssen Sie vor dem Training Ihr Benutzerprofil einrichten. Auf diese Weise wird automatisch ein Fitnessindex erstellt. Diese Berechnung wird Ihnen gemeinsam mit dem Kalorienverbrauch und der Fettverbrennung dabei helfen, Ihren mit der Zeit gemachten Fortschritt zu kontrollieren.

So richten Sie das Benutzerprofil ein:



1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Benutzermodus zu wechseln.
2. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.
3. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **MEM / -**, um die Einstellung zu ändern. Taste gedrückt halten, um rasch durch die Optionen zu blättern. Drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.
4. Wiederholen Sie Schritt 3, um weitere Einstellungen in diesem Modus zu ändern.
5. Die Reihenfolge der Einstellungen lautet: Geschlecht, Alter, Maximale Herzfrequenz (MHF), Gewichtseinheit, Körpergewicht, Größeneinheit, Körpergröße und Aktivitätsstufe (0-2).
6. Drücken Sie auf **MODE**, um den Einstellungsmodus zu einem beliebigen Zeitpunkt zu verlassen.

Wenn Sie Ihr Benutzerprofil fertiggestellt haben, erscheint ein Fitnessindex in der Anzeige. Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt "Über den Fitnessindex".

Sie können Ihr Benutzerprofil jederzeit anzeigen und einstellen. Um das Benutzerprofil zu betrachten, drücken Sie auf **MEM / -**.

HINWEIS Sie müssen Ihr Benutzerprofil einrichten, um die Funktionen der Kalorienzählung und Fettverbrennung nutzen zu können.

HINWEIS Wenn das Geschlecht oder Alter eingestellt wird, wird die maximale Herzfrequenz (MHF) sowie die obere und untere Herzfrequenzgrenze im Timer - und Stoppuhr-Modus aktualisiert.

AKTIVITÄTSSTUFE

Die Aktivitätsstufe basiert auf der persönliche Einschätzung Ihres regelmäßigen Trainingspensums.

AKTIVITÄTSSTUFE	BESCHREIBUNG
0	Niedrig – Sie nehmen nicht an regelmäßigen, sportlichen Aktivitäten oder Übungen teil.
1	Mittel – Sie üben leichtere sportliche Aktivitäten aus (wie Golf, Reiten, Tischtennis, Fitnessübungen, Kegeln, Gewichtheben oder Gymnastik) , und zwar 2-3x pro Woche , insgesamt 1 Stunde wöchentlich.

2	Hoch – Sie üben aktiv und regelmäßig, überdurchschnittlich anstrengende Sportarten aus (wie Laufen, Joggen, Radfahren oder Seilspringen), oder betreiben anderen Leistungssport (wie Tennis, Basketball oder Handball).
---	---

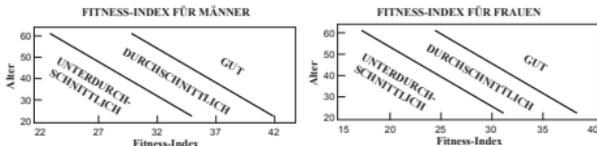
ÜBER DEN FITNESSINDEX

FITNESSINDEX

Ihre Uhr erstellt einen Fitnessindex auf der Grundlage Ihrer aeroben Fitness. Dieser Index ist abhängig von der natürlich begrenzten Fähigkeit des Körpers, beim Training Sauerstoff in die Muskeln zu befördern. Er wird häufig durch die maximal, bei anstrengendem Training verwertbare Sauerstoffmenge (VO2 Max) definiert.

Die Lungen, das Herz, das Blut, das Kreislaufsystem und die arbeitenden Muskeln sind Einflussfaktoren, welche sich auf die Höhe des VO2 Max auswirken. Die Maßeinheit der VO2 Max ist ml/kg min.

Je höher der Index, desto höher ist Ihr Fitnessgrad. In der nachstehenden Tabelle finden Sie eine grobe Orientierungshilfe für die Beurteilung Ihres Fitnessindex:



DEN FITNESSINDEX ANZEIGEN



Drücken Sie auf **MODE**, um zum Benutzermodus zu navigieren und Ihren Fitnessindex anzuzeigen.

ÜBER DAS INTELLIGENTE TRAININGS-PROGRAMM (TIMER-MODUS)

Das intelligente Trainingsprogramm ermöglicht Ihnen, Ihre Trainingszyklen wirksam zu vollenden. Es führt Sie durch die Aufwärmphase bis zum Ende Ihres Trainingsprogramms. Darüber hinaus überwacht es Ihre Herzfrequenz und alarmiert Sie, wenn Sie aus dem Bereich der gewählten, oberen / unteren Herzfrequenzgrenze herausfallen; das Programm lässt Sie auch die verbrauchten Kalorien und die prozentuelle Fettverbrennung prüfen.

Verschiedene Aktivitäten trainieren den Körper auf unterschiedliche Weise und helfen Ihnen dabei, verschiedene Fitnessziele zu erreichen. Um diesen

Anforderungen zu entsprechen, kann das intelligente Trainingsprogramm so eingerichtet werden, dass es zu verschiedenen Trainingsaktivitäten passt. Wenn Sie z.B. laufen, werden Sie wahrscheinlich andere Einstellungen als bei einem Hanteltraining verwenden.

Darüber hinaus wird sich auch Ihre erforderliche Zeit für das Aufwärmen und die Durchführung eines Trainings ändern. Daher können Sie auch die Countdown-Zeit für die Aufwärm- und Trainingsphase Ihren persönlichen Bedürfnissen anpassen.

HINWEIS Wenn Sie Ihr Benutzerprofil eingerichtet haben, wird Ihre untere und obere Herzfrequenzgrenze automatisch eingestellt. Sie können Ihre Herzfrequenzgrenze natürlich auch manuell ändern, falls Ihnen die automatische Einstellung nicht zusagt. Wenn Sie die Stufe Ihrer Trainingsintensität ändern, wird Ihre obere / untere Herzfrequenzgrenze automatisch aktualisiert.

STUFEN DER TRAININGSINTENSITÄT

Es gibt 3 Stufen der Trainingsintensität:

	TRAINING INTENSITY	MHF*%	BESCHREIBUNG
0	Erhaltung der Gesundheit	60-70%	Dies ist die niedrigste Stufe der Trainingsintensität. Sie ist gut für Anfänger und diejenigen geeignet, die Ihr Herz-Kreislauf-System stärken wollen.
1	Aerobes Training	70%-80%	Verbessert Kraft und Ausdauer. Wirkt innerhalb der Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, verbrennt mehr Kalorien und kann über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden.
2	Anaerobes Training	80-90%	Erzeugt Schnelligkeit und Kraft. Wirkt an der Grenze bzw. oberhalb der Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, baut Muskeln auf und kann nicht über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden.

* MHF = Maximale Herzfrequenz

MAXIMALE / UNTERE / OBERE HERZ-FREQUENZGRENZE BERECHNEN

Um den größtmöglichen Nutzen aus Ihrem Fitnessstraining zu ziehen, ist es wichtig, vor Beginn Ihres Übungsprogramms folgendes zu kennen:

- Maximale Herzfrequenz (MHF)
- Untere Herzfrequenzgrenze
- Obere Herzfrequenzgrenze

Um Ihre eigenen Herzfrequenzgrenzen manuell zu berechnen, folgen Sie den nachstehenden Anweisungen:

MHF	UNTERE GRENZE	OBERE GRENZE
Mann MHF = 220 - Alter	MHF x untere Trainingsintensität in %. Z.B. Trainingsintensität ist 60	MHF x obere Trainingsintensität in %. Z.B. Trainingsintensität ist 70
Frau MHF = 230 - Alter		

DAS INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM VERWENDEN

Das intelligente Trainingsprogramm überwacht Ihre Trainingsleistung, sobald Sie Ihr Benutzerprofil eingegeben haben.

HINWEIS Sie können das intelligente Trainingsprogramm nicht verwenden, wenn Sie die Stoppuhr aktiviert haben.

So rufen Sie das intelligente Trainingsprogramm auf:



1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Timer-Modus zu wechseln.
2. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.
3. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **MEM / -**, um die Einstellung zu ändern. Taste gedrückt halten, um rasch durch die Optionen zu blättern. Drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.
4. Wiederholen Sie Schritt 3, um weitere Einstellungen in diesem Modus zu ändern.
5. Die Reihenfolge der Einstellungen ist: Trainingsintensität, untere und obere Herzfrequenzgrenze, Warnsignal EIN / AUS, Kalorien-Zielwert, Kalorien-Zielwert EIN / AUS, Timer-Stunde, Timer-Minute, Timer-Sekunde und Aufwärmzeit (0-10 Min.).
6. Drücken Sie auf **MODE**, um den Einstellungsmodus zu einem beliebigen Zeitpunkt zu verlassen.

AUFGABE	ANLEITUNG
Timer starten / beenden	ST / SP / + drücken.
Timer beenden / zurücksetzen	SET gedrückt halten. Wenn Sie einen Countdown-Timer beendet haben, können Sie ihn erst wieder starten, nachdem Sie ihn zurückgesetzt haben. Wenn Sie den Timer zurücksetzen, kehrt das Gerät automatisch zur Warm-Up-Einstellung zurück.
Aufwärmphase überspringen	MEM / - drücken.

Sie werden beim Ende jeder Countdown-Phase 2 Pieptöne hören.

HINWEIS  erscheint, wenn Sie sich in der Timer-Anzeige befinden, oder der Timer im Hintergrund läuft.

HINWEIS Der Kalorienverbrauch und die Fettverbrennung werden in der Aufwärmphase nicht gezählt. Wenn der Wert der Zielkalorienvorgabe erreicht ist, ertönt ein Warnsignal, und der Kalorien-Zielvorgabewert wird 5 Sekunden lang angezeigt.

HINWEIS () beginnt zu blinken, wenn Sie Ihre obere oder untere Herzfrequenzgrenze über- oder unterschreiten.

DATEN BEI AUSFÜHRUNG DES INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMMS ANZEIGEN

Drücken Sie während der Trainingsphase auf MEM / -, um zwischen den folgenden Bildschirmanzeigen zu wechseln:

HF* TIMER % MHF	HF* TIMER MAX. HF	HF* KALORIEN % MHF	HF* FETTVER- BRENNUNG % MHF

* HF = Herzfrequenz (MHF = Max. Herzfrequenz)

HINWEIS Sie können die Stoppuhr nicht verwenden, wenn das intelligente Trainingsprogramm ausgeführt wird.

SPEICHERDATEN DES INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMMS ANZEIGEN

Wenn das intelligente Trainingsprogramm unterbrochen oder beendet wurde, drücken Sie auf MEM / -, um folgende Speicherdaten anzuzeigen:

DURCH- SCHN. HF T R A I N - INGSZEIT MAX.HF	FETTVER- BRENN- UNG KALORIEN % MHF	DURCHSCHN. HF ZEIT IN ZONE (Aufgew. Zeit ohne Überschreitung Ihrer oberen oder unteren HF-Grenze)	DURCHSCHN. HF ZEIT UNTER ZONE (Aufgew. Zeit bei Unter- schreitung Ihrer unteren HF-Grenze)	DURCHSCHN. HF ZEIT ÜBER ZONE (Aufgew. Zeit bei Über- schreitung Ihrer oberen HF-Grenze)

DATEN SPEICHERN

Wenn Sie das intelligente Trainingsprogramm zurücksetzen, speichert die Uhr automatisch Zeit und Datum Ihrer Trainingseinheit, durchschnittliche Herzfrequenz, max. Herzfrequenz sowie Fettverbrennung und Kalorienverbrauch.

Wenn der Speicher voll ist, zeigt das Display "FULL MEMORY" an. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **MEM / -**, um zwischen den Lösch-Bildschirmen YES oder NO zu wechseln. Drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**, oder auf **MODE**, um den Modus ohne Eingabe zu beenden.

Der Speicher funktioniert auf der Basis der ältesten Einträge. So wird z.B. der älteste Speicherwert (d.h. Nr. 1) gelöscht, der letzte Wert wird als Datensatz mit der Nr. 20 gespeichert.

HERZFREQUENZALARM

Wenn der Herzfrequenzalarm aktiviert ist, ertönt ein akustisches Warnsignal (alle 6 Sekunden), der Messwert der Herzfrequenz blinkt, und ein nach oben oder unten zeigender Pfeil erscheint in der Anzeige, um anzugeben, welche Herzfrequenzgrenze Sie überschritten haben.

STOPPUHR-MODUS (CHRONO)

Die Stoppuhr-Funktion ist besonders nützlich, wenn Sie sich nicht sicher sind, wie lang Ihre Aktivität dauern wird, oder wenn Sie die erforderliche Zeit für eine Aufgabe und Ihre Leistung in diesem Zeitraum messen möchten.

Um die Stoppuhr-Funktion bestmöglich nutzen zu können, müssen Sie Ihr Benutzerprofil eingeben. Wenn Sie diese Einstellungen nicht durchgeführt haben, können Sie die Kalorien- und Fettverbrennungsanzeige nicht verwenden.

So stellen Sie die Stoppuhr ein:



1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Stoppuhr-Modus zu wechseln.
2. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.

3. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **MEM / -**, um die Einstellung zu ändern. Taste gedrückt halten, um rasch durch die Optionen zu blättern. Drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.
4. Wiederholen Sie Schritt 3, um weitere Einstellungen in diesem Modus zu ändern.
5. Die Reihenfolge der Einstellungen lautet: Trainingsintensität, untere und obere Herzfrequenzgrenze, Warnsignal EIN / AUS, Kalorien-Zielwert, Kalorien-Zielwert-Warnsignal EIN / AUS und Aufwärmzeit (0-10 Min.).
6. Drücken Sie auf **MODE**, um den Einstellungsmodus zu einem beliebigen Zeitpunkt zu verlassen.

Drücken Sie auf **MODE**, um zum Stoppuhr-Modus zu navigieren. Sie können nun folgende Funktionen ausführen:

AUFGABE	ANLEITUNG
Stoppuhr starten	ST / SP / + drücken
Stoppuhr unterbrechen / fortsetzen	ST / SP / + drücken
Stoppuhr beenden / löschen	SET gedrückt halten. Wenn Sie die Stoppuhr zurücksetzen, kehrt das Gerät automatisch zur Warm-Up-Einstellung zurück.
Aufwärmphase überspringen	MEM / - drücken

HINWEIS Der Kalorienverbrauch und die Fettverbrennung werden in der Aufwärmphase nicht ausgewertet. 2 Pieptöne signalisieren das Ende der Aufwärmphase.

HINWEIS Die Stoppuhr startet die Messung in Min:Sek:1/100 Sek. Nach Ablauf von 59 Minuten ändert sich die Anzeige auf Std:Min:Sek.

HINWEIS Sie können das intelligente Trainingsprogramm nicht verwenden, wenn die Stoppuhr ausgeführt wird.

HINWEIS  erscheint, wenn Sie sich im Stoppuhr-Modus befinden, oder wenn die Stoppuhr im Hintergrund läuft.

HINWEIS () beginnt zu blinken, wenn Sie Ihre obere oder untere Herzfrequenzgrenze über- oder unterschreiten.

DATEN IM STOPPUHR-MODUS ANZEIGEN

Drücken Sie während der Trainingsphase auf **MEM / -**, um zwischen folgenden Bildschirmanzeigen zu wechseln:

HF* TIMER % MHF	HF* TIMER MAX. HF	HF* KALORIEN % MHF	HF* FETTVERBREN- NUNG % MHF

SPEICHERDATEN DER STOPPUHR ANZEIGEN

Wenn das Stoppuhr-Training unterbrochen oder beendet wurde, drücken Sie auf **MEM / -**, um folgende Speicherdaten anzuzeigen:

DURCH- SCHN. HF TRAININGS- ZEIT MAX. HF	FETTVER- BREN- NUNG KALORIEN % MHF	DURCHSCHN. HF ZEIT IN ZONE (Aufgew. Zeit ohne Über- schreitung Ihrer oberen oder unteren HF-Grenze)	DURCH- SCHN. HF ZEIT UNTER ZONE (Aufgew. Zeit bei Unter- schreitung Ihrer unteren HF-Grenze)	DURCH- SCHN. HF ZEIT ÜBER ZONE (Aufgew. Zeit bei Über- schreitung Ihrer oberen HF-Grenze)

DATEN SPEICHERN

Wenn Sie die Stoppuhr zurücksetzen, speichert die Uhr automatisch Zeit und Datum Ihrer Trainingseinheit, durchschnittliche Herzfrequenz, Trainingszeit, max. Herzfrequenz sowie Fettverbrennung und Kalorienverbrauch.

Wenn der Speicher voll ist, zeigt das Display "FULL MEMORY" an. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **MEM / -**, um zwischen den Löschestätigungen **YES** oder **NO** zu wechseln. Drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**, oder betätigen Sie **MODE**, um den Modus ohne Eingabe zu beenden.

Der Speicher funktioniert auf der Basis der ältesten Einträge. So wird z.B. der älteste Speicherwert (d.h. Nr. 1) gelöscht, der letzte Wert wird als Datensatz mit der Nr. 20 gespeichert.

SPEICHERMODUS FÜR TIMER / STOPPUHR

Die Uhr zeichnet automatisch die Trainingseinheiten von Timer und Stoppuhr auf und kann bis zu 20 Einheiten speichern.

So zeigen Sie die Speicherdaten an:



- Drücken Sie auf **MODE**, um zum Speichermodus zu wechseln und die Gesamt-Kalorien- und Fettverbrennung anzuzeigen.

- Halten Sie **SET** gedrückt, um den gesamten Kalorien- und Fettverbrennungsspeicher zu löschen.

HINWEIS Der Gesamt-Kalorienverbrauch und die Gesamt-Fettverbrennung wird als kumulierter Wert ab dem Zeitpunkt der Einschaltung der Uhr angezeigt.



- Drücken Sie auf **ST / SP / +**, um den nächsten Speicherwert anzuzeigen (d.h. MEM.1, MEM.2, usw.).
- Drücken Sie auf **MEM / -**, um zwischen den Speicheranzeigen zu wechseln.

So löschen Sie die Speicherdaten:

1. Halten Sie **SET** gedrückt.
2. Drücken Sie auf **ST / SP / +**, um zwischen den Optionen der Einzel- oder Gesamtlöschung des Speichers zu wechseln.
3. Drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**.
4. Drücken Sie auf **MODE**, um die Einstellung zu beenden.

HINTERGRUNDBELEUCHTUNG

Um die Hintergrundbeleuchtung 3 Sekunden lang einzuschalten, drücken Sie auf .

HINWEIS Die Hintergrundbeleuchtung funktioniert nicht, wenn das Batteriewarnsymbol angezeigt wird, und kehrt nach dem Wechsel der Batterien wieder in den normalen Betrieb zurück.

TRAININGSINFORMATIONEN

SO UNTERSTÜTZT SIE DER HERZFREQUENZMESSER

Ein Herzfrequenzmesser ist das wichtigste Hilfsmittel für die Gesundheit Ihres Herz-Kreislauf-Systems

und eignet sich als perfekter Trainingspartner. Er ermöglicht Ihnen, Ihre Ergebnisse anzuzeigen und zu überwachen. Dies hilft Ihnen dabei, Ihre frühere Leistung zu beurteilen, Ihr Fitnessstraining zu optimieren sowie Ihr zukünftiges Trainingsprogramm anzupassen, um Ihre gewünschten Ziele auf zuverlässigere und wirkungsvollere Weise zu erreichen.

Wenn Sie trainieren, nimmt der Brustgurt Ihren Herzschlag auf und sendet ihn an die Uhr. Nun können Sie Ihren Herzschlag abrufen und Ihre Trainingsleistung auf der Grundlage Ihrer Herzfrequenz überwachen. Wenn Ihr Fitnessgrad zunimmt, muss Ihr Herz weniger Arbeit verrichten, und Ihre Herzfrequenz nimmt ab. Die Gründe dafür sind wie folgt:

- Ihr Herz pumpt Blut in Ihre Lunge, um Sauerstoff aufzunehmen. Das sauerstoffreiche Blut wird sodann zu Ihren Muskeln transportiert. Der Sauerstoff wird als Kraftstoff genutzt, das Blut verlässt die Muskeln wieder und kehrt in die Lunge zurück, um den Vorgang erneut zu beginnen. Wenn sich Ihr Fitnessgrad erhöht, ist Ihr Herz in der Lage, mit jedem Herzschlag mehr Blut zu pumpen. Demzufolge muss Ihr Herz weniger oft schlagen, um den erforderlichen Sauerstoff zu Ihren Muskeln zu befördern.

TRAININGSTIPPS

Um einen maximalen Nutzen aus Ihrem Trainingsprogramm zu ziehen und sicherzustellen, dass Sie sicher trainieren, beachten Sie bitte die folgenden Richtlinien:

- Beginnen Sie mit einem gut definierten Trainingsziel, wie etwa abzunehmen, fit zu bleiben, Ihre Gesundheit zu verbessern oder an einem sportlichen Ereignis teilzunehmen.
- Wählen Sie eine Trainingsaktivität, die Ihnen gefällt, und variieren Sie Ihre Übungsaktivitäten, um unterschiedliche Muskelgruppen zu trainieren.
- Beginnen Sie langsam und steigern Sie dann allmählich Ihr Trainingspensum, wenn sich Ihr Fitnessgrad erhöht. Trainieren Sie regelmäßig. Zur Erhaltung eines gesunden Herz-Kreislauf-Systems werden 3x pro Woche je 20 - 30 Minuten empfohlen.
- Sie sollten sich mindestens 5 Minuten lang und nach dem Training aufwärmen bzw. abkühlen.
- Messen Sie Ihren Puls nach dem Trainieren. Wiederholen Sie diesen Vorgang erneut nach 3 Minuten. Wenn Ihr Puls nicht zum normalen Ruhezahl zurückkehrt, haben Sie möglicherweise zu schwer trainiert.
- Ziehen Sie stets Ihren Arzt zu Rate, wenn Sie mit einem anspruchsvollen Trainingsprogramm beginnen.

TECHNISCHE DATEN

TYP	BESCHREIBUNG
UHR	
Zeitformat	12 Std. / 24 Std.; 2. Zeitzone
Datumsformat	TT / MM oder MM / TT
Jahresformat	2005-2054 (Autom. Kalender)
Alarm	Täglicher Alarm
STOPPUHR	
Stoppuhr	99:59:59 (HH:MM:SS)
Auflösung	1/100 Sek.
INTELLIGENTES TRAININGSPROGRAMM	
Warm-up-Timer	Vom Benutzer bis zu 10 Min. auswählbar
Trainingstimer	99:59:59 (HH:MM:SS)
LEISTUNGS-AUFZEICHNUNG	
Herzfrequenz (HR)-Alarm	Akustisch / visuell
HF-Messbereich	30-240 bpm (Schläge pro Minute)
Unterer HF-Einstellbereich	30-220 bpm (Schläge pro Minute)
Oberer HF-Einstellbereich	80-240 bpm (Schläge pro Minute)
Kalorienberechnung	0-9.999 kcal für jeden Speicherwert
Berechnung der Gesamtkalorien	0-999.999 kcal
Berechnung der Fettverbrennung	0-9.999 g für jeden Speicherwert

Berechnung der gesamten Fettverbrennung	0-999.999 g
ÜBERTRAGUNG	
Reichweite	62,5 cm – kann bei schwacher Batterie geringer sein
WASSERFESTIGKEIT	
Uhr	30 m (keine Tastenbetätigung)
Brustgurt	Spritzwassergeschützt
STROMVERSORUNG	
Uhr	1 Lithium-Batterie CR2032 3V
Brustgurt	1 Lithium Batterie CR2032 3V
BETRIEBSUMGEBUNG	
Betriebstemperatur	5 °C bis 40 °C (41 °F bis 104 °F)
Lagertemperatur	-20 °C bis 70 °C (-4 °F bis 158 °F)

WARNHINWEISE

Um sicherzustellen, dass Sie Ihr Produkt richtig und sicher verwenden, lesen Sie bitte diese Warnhinweise und die gesamte Bedienungsanleitung vor Inbetriebnahme des Geräts durch. Die hier angeführten Warnhinweise beinhalten wichtige Sicherheitsinformationen und sollten stets beachtet werden.

- Dieses Produkt ist ein Präzisionsgerät. Versuchen Sie niemals, das Gerät zu zerlegen. Wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder unsere

Kundendienststelle, falls das Produkt eine Wartung erfordert.

- Berühren Sie keine ungeschützten, elektronischen Schaltkreise, da sonst die Gefahr eines elektrischen Schlags besteht.
- Seien Sie vorsichtig beim Umgang mit allen Batterietypen.
- Entfernen Sie alle Batterien, bevor Sie das Produkt über einen längeren Zeitraum lagern.
- Benutzen Sie den Brustgurt nicht in Flugzeugen oder Krankenhäusern. Die Verwendung von Funk-Produkten kann Funktionsstörungen in den Steuergeräten von anderen technischen Einrichtungen verursachen.
- Sie dürfen den Senderteil des Brustgurts nicht knicken oder dehnen.
- Überprüfen Sie alle Hauptfunktionen des Geräts, wenn dieses längere Zeit nicht benutzt wurde. Sorgen Sie für eine regelmäßige Kontrolle und Reinigung Ihres Geräts.
- Werfen Sie dieses Produkt nicht in den normalen Hausmüll. Die getrennte Entsorgung dieser Abfallart zur speziellen Aufbereitung ist unbedingt erforderlich.
- Reinigen Sie die Uhr und den Brustgurt sorgfältig nach jeder Trainingseinheit. Lagern Sie das Produkt niemals in feuchtem Zustand.
- Verwenden Sie ein weiches, leicht feuchtes Tuch zur Reinigung des Produkts. Nehmen Sie keine

scheuernden oder ätzenden Reinigungsmittel, da diese die Kunststoffteile zerkratzen und die elektronische Schaltung zerstören können.

- Vermeiden Sie es, die Tasten mit feuchten Fingern, unter Wasser oder bei heftigem Regen zu drücken, da Wasser in die elektrische Schaltung gelangen könnte.
- Setzen Sie das Gerät keiner übermäßigen Gewalteinwirkung und keinen Stößen aus, und halten Sie es von Staub, Temperaturschwankungen oder Feuchtigkeit sowie längerer, direkter Sonnenbestrahlung fern, da dies zu Funktionsstörungen, einer kürzeren Produkt-Lebensdauer, beschädigten Batterien oder verformten Einzelteilen führen kann.
- Nehmen Sie keine Änderungen an den internen Komponenten des Geräts vor. Dies kann zu einem Verlust der Garantie führen und eine Beschädigung des Geräts verursachen. Das Hauptgerät enthält keine Teile, die vom Benutzer selbst repariert werden dürfen.
- Kratzen Sie nicht mit harten Gegenständen an der LCD-Anzeige, da diese beschädigt werden könnte.
- Entfernen Sie alle Batterien, wenn Sie das Produkt über einen längeren Zeitraum lagern möchten.
- Verwenden Sie beim Batteriewechsel nur neue Batterien, wie in dieser Bedienungsanleitung angegeben. Verwenden Sie keine neuen und alten Batterien oder Batterien eines unterschiedlichen Typs gemeinsam.

AKTIVITÄTEN IM FREIEN UND IM WASSER

Die Uhr ist bis 30 m wasserfest. Der Brustgurt ist spritzwassergeschützt und sollte nicht bei Aktivitäten unter Wasser getragen werden.

Wenn Sie die Uhr für Aktivitäten im Freien und im Wasser verwenden, beachten Sie bitte nachfolgende Richtlinien:

- Drücken Sie die Tasten nicht unter Wasser oder mit feuchten Fingern. Alle Einstellungen sollten durchgeführt werden, bevor Sie ins Wasser gehen.
- Spülen Sie das Gerät nach Verwendung mit Wasser und einer milden Seife ab.
- Verwenden Sie das Gerät nicht in heißem Wasser.

TIPPS, UM IHRE UHR „FIT“ ZU HALTEN

Sorgen Sie dafür, dass Ihre Uhr wasserfest bleibt! Vermeiden Sie Chemikalien (Benzin, Chlor, Parfüms, Alkohol, Haarsprays, usw.). Spülen Sie die Uhr nach Verwendung ab. Vermeiden Sie längere Hitzeeinwirkungen. Lassen Sie Ihre Uhr jährlich bei einer zugelassenen Service-Stelle warten.

ÜBER OREGON SCIENTIFIC

Besuchen Sie unsere Website (www.oregonscientific.de) und erfahren Sie mehr über unsere Oregon Scientific-Produkte wie zum Beispiel Wetterstationen, Projektions-Funkuhren, Produkte für Gesundheit und Fitness, Digitalkameras, MP3-Player, DECT-Telefone und elektronische Lernprodukte für Kinder. Auf der Website finden Sie auch Informationen, wie Sie im Bedarfsfall unseren Kundendienst erreichen und Daten herunterladen können.

Wir hoffen, dass Sie alle wichtigen Informationen auf unserer Website finden. Für internationale Anfragen besuchen Sie bitte unsere Website:

www2.oregonscientific.com

EU - KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt OregonScientific, dass der Herzfrequenzmesser mit Uhr und Kalorien-Zielwertvorgabe SE120 mit der EMC Richtlinie 89/336/CE übereinstimmt.

Eine Kopie der unterschriebenen und mit Datum versehenen Konformitätserklärung erhalten Sie auf Anfrage über unseren Oregon Scientific Kundendienst.

