

Vor der ersten Inbetriebnahme lesen Sie bitte Seite 5.

INDEX

Produkteigenschaften	02
Display und Bedienknöpfe	03
Funktionsdiagramm.....	04
Erste Inbetriebnahme (Einstellung der Uhrzeit)	05
Thermometerfunktion	06
Funktionsweise im einfachen Betrieb	07
Funktionsweise im Trainingsbetrieb	08
Eingabe der persönlichen Daten	10
Warnung bei zu geringer Batteriespannung	12
Batteriewechsel	12
Umgang mit dem Gerät	13
Umgang mit der Aufbewahrungsbox	14
Zielzonen Herzfrequenz	15
Technische Daten	16

Danke, dass Sie Sich für den Pulsmesser Pulse Ring Plus entschieden haben! Bitte lesen Sie sorgfältig die Bedienungsanleitung durch.

PRODUKTEIGENSCHAFTEN

1. Einfacher Betrieb (permanente Frequenzmessung) (Seite 7)
2. Trainingsbetrieb (Eingabe der persönlichen Werte)
(Seite 8 und 10)
3. Automatische Anzeige der Belastung im Bezug auf das Lebensalter (Seite 11 und 15).
4. Im Display kann angezeigt werden (Seite 8).
Herzfrequenz prozentual zum Lebensalter
Trainingsgesamtzeit
Durchschnittliche Herzfrequenz
Kalorienverbrauch
5. Einstellen der Frequenz Ober- und Unterwerte (Seite 11).
6. Blinkendes Display und akustische Anzeige beim Überschreiten des oberen oder Unterschreiten des unteren Grenzwertes. (Seite 3 und 11).
7. Uhrzeit im 12-Stunden Modus (Seite 5).
8. Anzeige der Umgebungstemperatur (Seite 6).
9. Warnung bei zu geringer Batteriespannung. (Seite 12).
10. Grosses LCD-Display.(Seite 3).

BESCHREIBUNG DES LCD-DISPLAYS

Grosse Anzeige

Zeit
(Std. und Min.)
Herzfrequenz
Trainingsdauer
(Std. und Min.)
Durchschnitt. Frequenz
Kalorienverbrauch
Temperatur

Warnhinweis bei Überschreitung der Höchstfrequenz.

Blinklicht und Warnton beim Überschreiten der Höchstfrequenz

MAX

00:00

Kleine Anzeige

Zeit (Sekunden)
Einstellungen

Kcal
100 AM
PM
100 %

Pulsfrequenz Prozentual
Trainingszeit (Sekunden)

Kaloriensymbol

Pulsfrequenz
Frequenzdurchsch.
(AVG)
Batterie schwach

MIN

Warnhinweis: Unterschreitung
der Mindestfrequenz. Blinklicht und Warnton beim
Unterschreiten der Mindestfrequenz

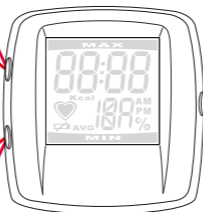
Taste B (Mode)

Trainingsmodus
Niedrigeren Wert eing.

Taste A (Set)

Taste für 2 Sek.gedrückt
halten, um in den
Einstellmodus zu
gelangen.
Durch weiteres Drücken
gelangen Sie zur
nächsten Eingabe.
Im Trainingsmodus so
pers. Werte eingeben.

TASTEN

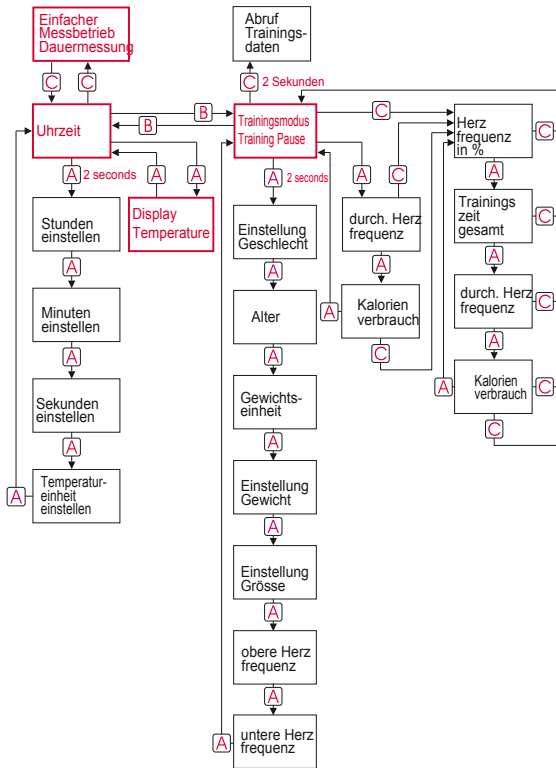


Taste C (Start / Stop)

Frequenzmessung start
Frequenzmessung pause
Trainingsmodus start
Trainingsmodus pause
höheren Wert einstellen

Die Beschreibung der Tasten bezieht
sich auf alle Funktionsabläufe.

Bedienungsübersicht



Erste Inbetriebnahme (Einstellung der Zeit)

Die Zeitangabe ist werksseitig deaktiviert. Drücken Sie eine beliebige Taste, um diese Einstellung zu aktivieren. Befolgen Sie bitte folgende Schritte, um die Zeit einzustellen. Ohne Einstellung ist 00:00 00 die Standardeinstellung.

Halten Sie im Uhrzeitmodus die Taste **A** für mindestens zwei Sekunden gedrückt, um die Zeit einzustellen.

1. Stundeneinstellung (12-Stunden-Modus)



Drücken Sie Taste **C** für Vorwärts.
Drücken Sie Taste **B** für Rückwärts.
Drücken Sie Taste **A** zur Minuteneinstellung.

2. Minuteneinstellung



Drücken Sie Taste **C** für Vorwärts.
Drücken Sie Taste **B** für Rückwärts.
Drücken Sie Taste **A** zur Sekundeneinstellung.

3. Sekundeneinstellung



Drücken Sie Taste **C** zur Nullstellung.
Drücken Sie Taste **B** zur Nullstellung.
Drücken Sie Taste **A** um zur nächsten Einstellung zu gelangen.

4. Einstellen der Temperaturmaßeinheit



Drücken Sie Taste **B** oder **C** zum Ändern.

(°F=Fahrenheit , °C=Celsius)



Drücken Sie Taste **A** zum Bestätigen.

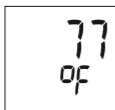
Ein Piepton signalisiert das Beenden der Eingaben.

Bitte beachten Sie!

Nach einem Batteriewechsel drücken Sie bitte wieder eine beliebige Taste, um in den Zeit-Einstellmodus zu gelangen.

Halten Sie die Set-Taste für 2 Sekunden gedrückt, und nehmen die Einstellungen vor.

TEMPERATURANZEIGE



Drücken Sie im Uhrzeitmodus die Taste **A** um die aktuelle Umgebungstemperatur anzuzeigen, beim erneuten Drücken der Taste **A** gelangen Sie wieder in den Uhrzeitmodus zurück.

Die Temperaturmessung erfolgt 1 x pro Minute. Bei Einschalten des Gerätes kann es bis zu drei Minuten dauern, bis die erste Messung erfolgt.

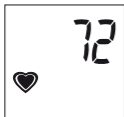
Achtung!

Die Temperaturanzeige dient nur zur Information über die Umgebungstemperatur. Sie kann weder die Körpertemperatur noch die Oberflächentemperatur eines Gegenstandes messen.

Funktionsweise im einfachen Betrieb (Easy Mode)



1. Drücken Sie im Uhrzeitmodus die Taste **C** um in den einfachen Betrieb zu gelangen. In diesem Modus wird die Herzfrequenz pro Minute angezeigt. Ein Herzsymbol blinkt dabei im gleichen Rhythmus wie die Frequenz.



- 2 Drücken Sie erneut die Taste **C** um die Messung wieder zu beenden. Beispielbild links: die aktuelle Herzfrequenz beträgt 72 Schläge pro Minute.

Hinweis: Um das bestmögliche Messergebnis zu erzielen, tragen Sie den Ring an dem Finger, an dem er am Besten passt.

Falls erforderlich, ballen Sie leicht Ihre Faust, um eine stabile Messung zu erzielen. (Siehe auch Seite 13)

Es wird keine Herzfrequenz erkannt



Wird keine Herzfrequenz erkannt, weil der Ring nicht richtig sitzt oder abgenommen wurde, schaltet das Gerät nach 30 Sekunden wieder in den Uhrzeitmodus um.

Um die Frequenzmessung weiterzuführen, vergewissern Sie Sich, dass der Ring richtig sitzt und drücken Sie erneut die Taste **C**.

Funktionsweise im Trainingsbetrieb

Im Trainingsbetrieb werden die aktuelle Herzfrequenz, die Belastung in %, die Trainingszeit, die durchschnittliche Frequenz und der Kalorienverbrauch aufgezeichnet..

Um möglichst genaue Meßwerte zu erzielen, ist es wichtig, dass Sie vor Trainingsbeginn Ihre persönlichen physiologischen Daten genau eingeben (Siehe Seite 10).



1. Drücken Sie im Uhrzeitmodus die Taste **B**, um in den Trainingsbetrieb zu gelangen.



2. Stecken Sie den Ring an und drücken Sie die Taste **C**, um mit einer Trainingseinheit zu beginnen. Das Gerät beginnt mit der Aufzeichnung Ihrer Werte. Im Bild links ist die Frequenz 110 Schläge pro Minute bei einer Belastung von 58%.



3. Drücken Sie Taste **C** um die Trainingseinheit zu unterbrechen. Im Display wird die Trainingszeit angezeigt. Um andere Werte der Trainingseinheit anzuzeigen drücken Sie die Taste **A** einmal für die durchschnittliche Herzfrequenz, zweimal zur Anzeige des Kalorienverbrauches, und dreimal, um in den Pausenmodus zurückzukehren. Drücken Sie die Taste **C**, um mit der Trainingseinheit fortzufahren.



4. Anzeige von Trainingsdaten.

Drücken Sie die Taste **A** nacheinander im Pausenmodus, um Ihre Daten anzusehen. Im Bild links ist Ihre durchschnittliche Herzfrequenz während der Trainingseinheit 105/min.



5. Während der Trainingseinheit haben Sie 750. Kcal. verbrannt. Danach kehren Sie kehren Sie wieder in den Pausenmodus zurück.



6. Um eine neue Trainingseinheit zu starten, halten Sie die Taste **C** für min. 2 Sekunden gedrückt. Nach einem Piepton sind Ihre vorherigen Trainingswerte gelöscht und das Display zeigt wieder 0 (siehe Bild links).

Hinweis!

Wenn das Gerät 30 Sekunden lang keine Pulstöne empfängt, geht es automatisch in den Pausenmodus (Schritt 3).

Um mit der Trainingseinheit weiterzumachen, drücken Sie die Taste **C**; oder drücken Sie die Taste **B**, um wieder in den Uhrzeitmodus zu gelangen.

Eingabe der persönlichen physiologischen Daten

Halten Sie in der Pause während einer Trainingseinheit die Taste A für min. 2 Sekunden gedrückt. Geben Sie nun Ihre persönlichen Daten ein. Falls das Gerät zwischenzeitlich von einem anderen Nutzer getragen wurde, stellen Sie sicher, dass Sie wieder Ihre Werte eingeben, um falsche Daten zu vermeiden.

1. Geschlecht



Drücken Sie die Taste **C** oder die Taste **B** um zwischen den Einstellmöglichkeiten zu wählen

F (weiblich) or M (männlich)

Drücken Sie Taste **A** zum nächsten Schritt

2. Alter



Mit Taste **B** und **C** geben Sie Ihr Alter ein.

Drücken Sie Taste **A** zum nächsten Schritt.

3. Gewichts- und Grösseneinheit



Wählen Sie mit Taste **C** oder **B** die Einheit.
Einheit: F (Fuss) and Lb (libs) oder

C (Centimeter) and Kg (Kilogramm)

Drücken Sie Taste **A** zum nächsten Schritt.

4. Gewicht



Mit Taste **C** oder **B** geben Sie Ihr Gewicht ein.

Drücken Sie Taste **A** zum nächsten Schritt.

5. Grösse (F = feet, C = Centimeter)



Mit Taste **C** oder **B** stellen Sie Ihre Grösse ein.

Drücken Sie Taste **A** zum nächsten Schritt.

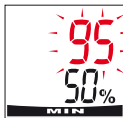
6. Einstellung Herzfrequenz oberer Grenzwert



Mit den Tasten **C** oder **B** stellen Sie den Wert ein. Ihre Belastung in % während einer Trainingseinheit berechnet das Gerät automatisch. (Siehe Seite 15).

Drücken Sie Taste **A** zum nächsten Schritt.

7. Einstellung Herzfrequenz unterer Grenzwert



Mit den Tasten **C** oder **B** stellen Sie den Wert ein. Ihre Belastung in % während einer Trainingseinheit berechnet das Gerät automatisch. (Siehe Seite 15)

Mit Drücken der Taste **A** bestätigen Sie Ihre Eingaben. Ein langer Bestätigungston ist zu hören.

ANZEIGE BEI ZU SCHWACHER BATTERIE



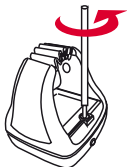
Bei zu geringer Batteriespannung warnt die Batteriestandswarnung,

ein Symbol blinkt links unten im Display.

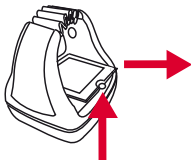
Bitte erneuern Sie in diesem Fall die Batterie, um genaue Meßergebnisse zu gewährleisten.

BATTERIEWECHSEL

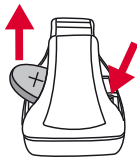
Ersetzen Sie die Batterie Typ CR 2032 gemäss diesen Bildern. (+-Seite nach oben).



1. Lösen Sie die Schraube.



2. heben Sie das Fach hoch um es zu entfernen



3. Drücken Sie mit dem Finger auf eine Seite der batterie, um sie hochzuheben..

Hinweis:

Führen Sie die alte Batterie dem Recycling zu.
Werfen Sie alte batterien niemals ins Feuer.

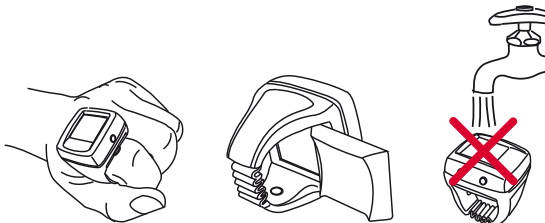
Gebrauchshinweise

1. Lesen Sie bitte diese Gebrauchsanweisung des Gerätes der Inbetriebnahme sorgfältig durch.
2. Der Pulsring ist kein medizinisches Gerät. Er ist nicht zur medizinischen Überwachung und Diagnostik gedacht.
3. Das Gerät ist wetterfest und spritzwassergeschützt, darf aber nie in Wasser getaucht werden. Wasser auf dem Gerät sollte immer gleich abgewischt werden.

Im Falle, dass Wasser in das Gerät dringt, entfernen Sie bitte das Batteriefach und die Batterie und lassen das Gerät an der Luft trocknen.

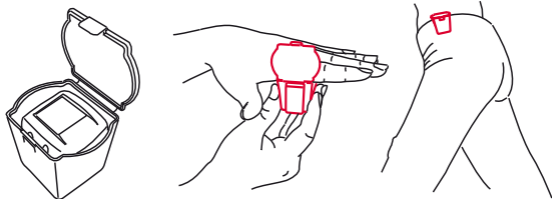
Verwenden Sie das Gerät erst wieder, wenn es trocken ist..

4. Reinigen Sie das Gerät nicht mit Reinigungsmitteln, sondern nur mit einem weichen Lappen..
5. Für den Fall, dass der Ring für Ihre Finger einschliesslich Ihres Daumens zu gross sein sollte, verwenden Sie bitte die beigelegte Kunststoffunterlage (Siehe Abbildung).



VERWENDUNG DER AUFBEWAHRUNGSBOX

Verwahren Sie den Ring bei Nichtgebrauch und während des Transportes in der Aufbewahrungsbox, damit er bei einem eventuellen Herunterfallen nicht beschädigt wird. Mit der integrierten Klammer können Sie die Box am Gürtel oder am Rucksack befestigen.



HERZFREQUENZ - ZIELZONEN

Herzfrequenz-Zielzonen (minimum und maximum) werden bezugnehmend auf das Lebensalter festgesetzt.

Formel: max. Frequenz (HR) = 220 – Alter.

Maximale Herzfrequenz (max. HR), ist die höchste Anzahl der Herzschläge pro Minute unter Belastung. Die Belastung in % wird auf Grundlage Ihrer eingegebenen persönlichen Daten vom Gerät automatisch berechnet und während einer Trainingseinheit angezeigt.

Je nach Trainingszweck unterscheidet man drei Trainingszonen.

STRENG

Ziel: Maximieren der persönlichen Leistungsfähigkeit.

Geeignet für: Trainierte Personen und kurze Trainingseinheiten.

MITTEL

Ziel: Verbesserung der Fitness.

Geeignet für: Jedermann, für mittlere Trainingseinheiten.

LEICHT

Ziel: Idealgewicht und allgemeines Wohlbefinden.

Geeignet für: Jedermann, für längere Trainingseinheiten.

ALTER	max HR 100%	LEICHT 60-70%	MITTEL 70-80%	STRENG 80-90%
20	200	120 - 140	160 - 180	
30	190	114 - 133	152 - 171	
40	180	108 - 126	144 - 162	
50	170	102 - 119	136 - 153	
60	160	96 - 112	128 - 144	
70	150	90 - 105	120 - 135	
80	140	84 - 112	112 - 126	
ALTER	Herzschlag/Minute			

WICHTIG! Bitte bedenken Sie, dass es sich hierbei nur um allgemeine Richtwerte handelt, die von Mensch zu Mensch variieren können. Es empfiehlt sich, persönliche Zielwerte mit einem Arzt oder Fitnesstrainer festzulegen..

TECHNISCHE DATEN

Herzfrequenz/Pulsmesser	30 ~ 250 bpm (schläge per minute)
Messgenauigkeit	± 3 bpm (im Ruhezustand)
Temperaturbereich	0°C ~ +50°C (32°F ~122°F)
Messgenauigkeit	± 4 °C (nicht am Finger getragen)
Zeitmodus Uhr	12 Stunden
Temperaturmessbereich	0°C ~ +50°C (32°F ~122°F)
Gerät aufbewahren bei	-20°C ~ +60°C (-4°F ~140°F)
Batterie	1 Stück 3V CR2032 Lithium Battery
Kalorienmessbereich	9999 Kcal (Max.)
Alter	6 ~ 120
maximale Aufzeichnung von Trainingszeit	99 Stunden 59 Minuten und 59 Sekunden
Gewichtsbereich	999 Kilogramm (oder 999 lbs) (Max.)