

Benutzen Sie die Taste SET(UP) oder DOWN, um Ihre persönlichen Werte einzugeben. Danach, drücken Sie die Taste MEASURE und halten Sie beide Handpulssensoren. Ihr Körperfettanteil wird auf dem LCD Display angezeigt. Ihre persönlichen Daten werden nicht gespeichert, wenn der Monitor nicht eingeschaltet ist oder der Computer neu gestartet wird. Wenn keine persönlichen Werte eingegeben werden, werden die folgenden Standardwerte angezeigt:

**GENDER (Geschlecht):** male (männlich), **HEIGHT (Größe):** 175 cm, **WEIGHT (Gewicht):** 70 kg, **AGE (Alter):** 30.

**BMI (Body Mass Index):**

Ihr BMI wird auf dem LCD Display mit Werten zwischen 1,0 und 99,9 angezeigt.

**BMR (Grundumsatz/ Basal Metabolism Ratio):**

Ihr BMR wird vom Computer errechnet in Relation zu Ihren Körperfettanteil durch Gewicht, Alter und Geschlecht. Ihr BMR wird auf dem LCD Display mit Werten zwischen 1 und 9999 Kcal angezeigt.

**FAT% (Körperfettanteil):**

Ihr FAT% wird vom Computer errechnet in Relation zu Ihrem Gewicht, Alter und Geschlecht. Ihr FAT% wird auf dem LCD Display mit Werten zwischen 5% und 50% angezeigt.

**TYPE (Körpertypen):** Die verschiedene Körpertypen werden nach FAT% wie folgt klassifiziert. Typ 1: ultra-athletisch. Typ 2: athletisch. Typ 3: ultra-slim. Typ 4: athletisch. Typ 5: fit. Typ 6: durchschnittlich. Typ 7: leicht übergewichtig. Typ 8: übergewichtig. Typ 9: stark übergewichtig.

NO:0004

**WICHTIGE RICHTLINIEN**

**MODUS/ ENTER/ ENTSTÖRUNG (RESET):**

1. Wählen Sie Funktionen zur Voreinstellen von folgenden Trainingswerten:  
Geschlecht-Größe-Gewicht-Alter-Fahrzeit-Strecke-Kalorien-Puls
2. Drücken Sie die Taste um Ihre persönlichen Werte einzugeben.
3. Drücken Sie die Taste um die eingestellten Werte zu bestätigen.
4. Zum zurücksetzen (Reset) aller Werte auf Null, halten Sie die Taste für 2 Sekunden gedrückt.
5. Halten Sie die Taste für 5 Sekunden gedrückt., um zur Voreinstellung des Wertes zurück zu wechseln.

**RECOVERY (PULS):** Dieser Modus zeigt Ihre Herzfrequenz an.

**BODY FAT (falls vorhanden):** Diese Funktion misst Ihren Körperfettanteil. Bevor Sie diese Funktion nutzen können, müssen Sie Ihre persönlichen Werte eingeben.

- SET (UP):**
1. Höher einstellen für folgende Funktionswerte:  
Geschlecht- Größe- Gewicht-Alter-Fahrzeit-Strecke- Kalorien- Puls
  2. Auswahl und Anzeige für folgende Funktionen während des Trainings:  
Scan- Fahrzeit- Geschwindigkeit- Strecke- Kalorien- Puls

- SET (DOWN) (falls vorhanden):**
1. Niedriger einstellen für folgende Funktionswerte:  
Geschlecht- Größe- Gewicht-Alter-Fahrzeit-Strecke- Kalorien-Puls
  2. Auswahl und Anzeige für folgende Funktionen während des Trainings:  
Scan- Puls-Kalorie- Strecke- Geschwindigkeit- Fahrzeit

**BATTERIENWECHSEL**

1. Entfernen Sie die Batterieabdeckung vom Computer und legen Sie zwei AA Batterien in das Batteriefach.
2. Sorgen Sie dafür, dass die Batterien korrekt eingelegt werden und achten Sie beim Einlegen auf die richtige Polarität.
3. Falls sich die Displaybeleuchtung abdunkelt, entfernen Sie die Batterien und tauschen Sie sie aus. Warten Sie 15 Sekunden und starten Sie das Gerät neu.
4. Nach jeder Batterie Entnahme, müssen alle Funktionen neu konfiguriert werden.
5. Entnehmen Sie die Batterien, wenn Sie das Produkt nicht länger nutzen. Lagern Sie die leere Batterien an einem sicheren Ort.

## **FUNKTIONEN UND BETRIEBE**

### **AUTO ON/OFF**

Falls der Computer für etwa 4 Minuten kein Signal erhält, schaltet er sich automatisch aus und alle Werte werden auf Null zurückgestellt. Der Computer wird wieder eingeschaltet, wenn Sie wieder mit dem Training beginnen oder einen Knopf drücken.

### **SCAN**

Halten Sie die Taste SET(UP) oder DOWN gedrückt bis das Wort SCAN im Display erscheint. Dieser Modus zeigt für 6 Sekunden hintereinander, die Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Kalorien, und Pulsarten an.

### **TIME (Fahrzeit)**

Halten Sie die Taste SET(UP) oder DOWN gedrückt bis das Wort TIME im Display erscheint. Der Computer zeigt die Time-Funktion an. Um die Fahrzeit einzustellen, drücken Sie die Taste MODE/ENTER/RESET mehrmals, bis das Wort TIME im Display erscheint; drücken Sie die Taste SET(UP) oder DOWN um einen Wert einzustellen.

#### **Count-up (Abgelaufene Zeit):**

Wenn keine Fahrzeit voreingestellt wird, wird die verstrichene Trainingszeit (00:00 bis 99:59 Minuten) auf dem Display angezeigt.

**Count-down (Verbleibende Zeit):** Wenn eine Fahrzeit zwischen 1:00 und 99:00 Minute voreingestellt wird, wird die verbleibende Zeit auf dem Display angezeigt. Sobald der Konfigurationswert erreicht ist, ertönt ein Alarmsignal.

### **SPEED (Geschwindigkeit)**

Halten Sie die Taste SET(UP) oder DOWN gedrückt bis das Wort SPEED im Display erscheint. Der Computer zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an (von 0.00 bis maximum 99.9 Km/h oder Meile/h).

### **DISTANCE (Strecke)**

Halten Sie die Taste SET(UP) oder DOWN gedrückt, bis das Wort DIST im Display erscheint. Um ein Distanz zu konfigurieren, drücken Sie die Taste MODE/ENTER/RESET mehrmals, bis das Wort DIST im Display erscheint; drücken Sie die Taste SET(UP) oder DOWN um einen Wert einzustellen.

**Count up:** Wenn kein Distanz konfiguriert wird, zeigt der Computer die im Training zurückgelegte Distanz an (0.00 bis max. 99.90 Km).

**Count down:** Bei einer konfigurierten Distanz, zählt der Computer rückwärts bis 0.00. Sobald dieser Wert erreicht ist, ertönt ein Alarmsignal.

### **CALORIE (Kalorien)**

Halten Sie die Taste SET(UP) oder DOWN gedrückt bis das Wort CAL im Display erscheint. Der Computer zeigt die Kalorien-Funktion an. Um ein Kalorienverbrauch-Ziel zu setzen, drücken Sie die Taste MODE/ENTER/RESET mehrmals bis das Wort CAL im Display erscheint; drücken Sie die Taste SET(UP) oder DOWN um einen Wert einzustellen.

#### **Count up:**

Der Computer zeigt die im Training verbrauchten Kalorien an (0 bis max. 990 Cal.)

#### **Count down:**

Der Computer zählt ab einem vorgegebenen Kalorienwert zurück bis 0. Sobald der Konfigurationswert erreicht ist, ertönt ein Alarmsignal.

### **PULS (Target Heart Rate/ Herzschlagrate)**

Halten Sie die Taste SET(UP) oder DOWN gedrückt bis das Wort PULSE im Display erscheint. Der Computer zeigt die Anzahl Herzschläge pro Minute an, wenn Sie die Handgriff-Pulssensoren halten. Um einen Zielpuls vorzugeben, drücken Sie die Taste MODE/ENTER/RESET mehrmals bis die Buchstaben T.H.R. im Display erscheint; drücken Sie die Taste SET(UP) oder DOWN um einen Wert einzustellen.

**Pulse Limit:** Der Computer zeigt die Anzahl Herzschläge pro Minute an (BPM). Sie können also einen Zielpuls vorgeben (von 60 bis 220 BPM). Sobald Ihr Puls diesen Wert erreicht, wird eine Warnleuchte auf dem Display blinken.

#### **HINWEIS:**

1. Falls innerhalb von 16 Sekunden kein Pulssignal gemessen wird, schaltet sich die Puls-Funktion automatisch ab (der Bildschirm zeigt „P“ an). Drücken Sie die Taste SET(UP) oder DOWN um die Puls-Funktion wieder zu starten.

### **PULSE RECOVERY (Pulserholung)**

Mit dieser Funktion kann Ihre Pulserholung am Ende der Übung analysiert werden. Zur Aktivierung dieser Funktion, drücken Sie die Taste PULSE RECOVERY und berühren Sie mit Ihren Handflächen die Pulssensoren für 1 Minute. Das Ergebnis wird auf dem Bildschirm angezeigt. als ein Wert zwischen 1,0 (optimale Erholung) bis 6,0 (schlechte Erholung) mit 0,1 Abstufungen.

### **BODY FAT MEASUREMENT (Körperfettanteil-Messung/ Body Mass Index)**

Wenn Sie die Taste MODE/ENTER/RESET für mindestens 6 Sekunden gedrückt halten, wird der Computer die BODY FAT MEASUREMENT Funktion anzeigen. Geben Sie bitte Ihre persönliche Werte ein, bevor Sie die Taste MEASURE drücken.