

Sport-Uhr

mit Aktivitätssensor



Sport-Uhr

mit Aktivitätssensor

Bedienungsanleitung Seite 4 - 35

INHALT

| | |
|---|-----------|
| Ihre neue Sport-Uhr | 8 |
| Lieferumfang | 8 |
| Wichtige Hinweise | 9 |
| Sicherheitshinweise | 9 |
| Wichtige Hinweise zu Batterien und deren Entsorgung | 10 |
| Konformitätserklärung | 10 |
| Produktdetails | 11 |
| Die Sport-Uhr | 11 |
| Das Display | 12 |
| Produktmerkmale | 13 |
| Funktionsweise des Aktivitätssensors | 14 |
| Empfohlene Optimierungen vor der Nutzung des Aktivitätssensors | 16 |

| | |
|--|---------------|
| Vornehmen der Kalibrierung | 17 |
| Normales Gehen und Rennen mit der Sport-Uhr..... | 18 |
| Eingabe der Benutzer-Daten | 19 |
| Durchlaufplan der verschiedenen Modi | 20 |
| Einstellen von Uhrzeit und Datum..... | 20 |
| Einstellen des Alarms | 22 |
| Der Kalibrierungs-Modus | 23 |
| Durchführen der Kalibrierung | 23 |
| Rechenbeispiel..... | 24 |
| Trainings-Modus | 25 |
| Speicheraufruf im Trainings-Modus | 27 |
| Schrittzähler-Modus..... | 28 |
| Einstellen der Benutzer-Daten | 30 |
| Speicheraufruf im Schrittzähler-Modus..... | 33 |
| Batteriewechsel | 35 |

Informationen und Antworten auf häufige Fragen (FAQs) zu vielen unserer Produkte sowie ggfs. aktualisierte Handbücher finden Sie auf der Internetseite:

www.newgen-medicals.de

Geben Sie dort im Suchfeld die Artikelnummer oder den Artikelnamen ein.

EINLEITUNG



IHRE NEUE SPORT-UHR

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank für den Kauf dieser Sport-Uhr mit Aktivitätssensor von newgen medicals. Diese Sport-Uhr unterstützt Sie wie ein persönlicher Trainer bei Ihren läuferischen Aktivitäten und erleichtert es Ihnen, Ihre Trainings-Fortschritte nachzuvollziehen.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung und befolgen Sie die Hinweise und Tipps, damit Sie Ihre neue Sport-Uhr optimal verwenden können.

Lieferumfang:

- 1 Sport-Uhr mit Aktivitätssensor inkl. Batterie CR2032
- 1 Bedienungsanleitung

WICHTIGE HINWEISE

Sicherheitshinweise

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können.
- Bitte verwenden Sie das Produkt nur in seiner bestimmungsgemäßen Art und Weise. Eine anderweitige Verwendung führt eventuell zu Beschädigungen am Produkt oder in der Umgebung des Produktes.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr! Bitte beschränken Sie sich auf das Ein- und Ausstecken der Adapter.
- Öffnen Sie das Produkt niemals eigenmächtig, außer im Falle des Pulsgurtes.
- Führen Sie Reparaturen nie selber aus!
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig. Es kann durch Stöße, Schläge oder Fall aus bereits geringer Höhe beschädigt werden.
- Halten Sie das Produkt fern von hoher Feuchtigkeit und extremer Hitze.
- Tauchen Sie das Produkt niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten.



Wichtige Hinweise zu Batterien und deren Entsorgung

Batterien gehören NICHT in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zur fachgerechten Entsorgung zurückzugeben. Sie können Ihre Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde abgeben oder überall dort, wo Batterien der gleichen Art verkauft werden.

- Akkus haben eine niedrigere Ausgangsspannung als Batterien. Dies kann in manchen Fällen dazu führen, dass ein Gerät Batterien benötigt und mit Akkus nicht funktioniert.
- Batterien gehören nicht in die Hände von Kindern.
- Batterien, aus denen Flüssigkeit austritt, sind gefährlich. Berühren Sie diese nur mit geeigneten Handschuhen.
- Versuchen Sie nicht, Batterien zu öffnen und werfen Sie Batterien nicht in Feuer.

Konformitätserklärung

Hiermit erklärt PEARL.GmbH, dass sich das Produkt NC-5425 in Übereinstimmung mit der EMV-Richtlinie 2004/108/EG und der RoHS-Richtlinie 2011/65/EU befindet.



Leiter Qualitätswesen
 Dipl. Ing. (FH) Andreas Kurtasz
 31.03.2015

Die ausführliche Konformitätserklärung finden Sie unter www.pearl.de/support. Geben Sie dort im Suchfeld die Artikelnummer NC-5425 ein.

PRODUKTDDETAILS

Die Sport-Uhr

Ihre Sport-Uhr wird mit den folgenden vier Tasten bedient:



1. MODE/SET
2. SAVE/RST
3. START/STOP
4. MEM/EL

Das Display



- AVG – Durchschnitt
- KM/h – Kilometer pro Stunde
- Mi/h – Meilen (= 1,609344 Kilometer) pro Stunde
- Kcal - Anzahl verbrannter Kalorien
- AM – Zeit von 0:00.00 bis 11:59.59
- PM – Zeit von 12:00.00 bis 23:59.59
- Steps – Anzahl gemachter Schritte
- KM – Kilometer
- Mi – Meilen
- 🚨 - Alarm
- gFat – verbranntes Fett in Gramm

PRODUKTMERKMALE

- Anzeige von Uhrzeit und Datum
- Täglicher Alarm
- LCD mit großen Ziffern
- Aktivitätssensor zur Messung von Gehen und Rennen
- Intelligenter Schrittfiler
- Speichermöglichkeit des täglichen Gehens/Rennens über 7 Tage
- Momentane / durchschnittliche Geschwindigkeit
- Schritte gesamt
- Entfernung gesamt
- Verbrannte Kalorien und verbranntes Fett
- Gesamte Trainingsdauer
- Automatischer Zeitmesser im Schrittzähler-Modus
- Zusammenfassung von Trainingsdaten über 7 Tage
- Tastentöne
- Hintergrundbeleuchtung des Displays
- Energiesparmodus
- Einstellen der Sensor-Empfindlichkeit

FUNKTIONSWEISE DES AKTIVITÄTSSENSORS

Der Aktivitätssensor analysiert Ihre Bewegungen während des Gehens oder Rennens. Er verfügt über eine intelligente Schrittfilter-Funktion, welche Ihre Schritte nur dann zählt, wenn Sie sie auch tatsächlich machen. Schritte werden erst gezählt, nachdem 10 Sekunden lang kontinuierlich Bewegung gemessen wurde. Zusätzlich erlaubt Ihnen der Aktivitätssensor, Einstellungen zu Ihrem Körperbau und Laufstil vorzunehmen, um die Messung noch genauer zu machen.

**HINWEIS:**

Bitte beachten Sie, dass durch handwerkliche Tätigkeiten die Messwerte verfälscht werden können.

VERWENDUNG



EMPFOHLENE OPTIMIERUNGEN VOR DER NUTZUNG DES AKTIVITÄTSENSORS

Führen Sie die folgenden Schritte aus, um eine optimale Nutzung Ihrer Sport-Uhr zu ermöglichen. Deren Umsetzung wird in dieser Bedienungsanleitung nachfolgend behandelt.

- Schalten Sie den Schrittzähler im Einstellungs-Modus ein und konfigurieren Sie Ihre Benutzer-Daten durch Eingabe Ihrer individuellen Daten.
- Nehmen Sie eine Kalibrierung für Gehen und Rennen vor, um die Genauigkeit des Aktivitätssensors zu optimieren.



ACHTUNG:

Vor dem Transport werden die Sport-Uhren ausgeschaltet, um Energie zu sparen. Drücken Sie nach dem Kauf bitte die MODE-Taste, um die Sport-Uhr zu aktivieren. Ebenfalls um Energie zu sparen, schaltet sich die Sport-Uhr um Mitternacht automatisch aus und der Schrittzähler wird zurückgesetzt, während die Daten im Speicher der Sport-Uhr abgelegt werden. Um die Sport-Uhr wieder anzuschalten, drücken Sie die MODE-Taste.

VORNEHMEN DER KALIBRIERUNG

Gehen oder Rennen Sie etwa 400 m und berechnen Sie Ihre Schrittlänge, indem Sie die Gesamtdistanz durch Ihre gemachten Schritte teilen.



$\frac{0.4 \text{ KM (0.25 MILES)}}{\text{STEPS}}$ = STRIDE LENGTH OF WALKING



$\frac{0.4 \text{ KM (0.25 MILES)}}{\text{STEPS}}$ = STRIDE LENGTH OF WALKING

- Die Schrittweite während des Rennens wird für den Trainings-Modus verwendet.
- Die Schrittweite während des Gehens wird für den Schrittzähler-Modus verwendet.

Normales Gehen und Rennen mit der Sport-Uhr

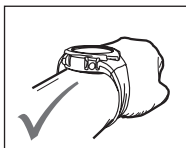
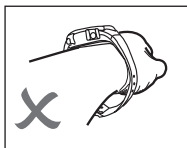
Die Sport-Uhr bietet zwei verschiedene Schrittzähler-Varianten. Die eine bezieht sich auf alltägliches Gehen, die andere bezieht sich auf das Rennen. Für jede Variante ist eine gesonderte Kalibrierung der Schrittlänge notwendig. Die Messung der Sport-Uhr kann ungenau werden, wenn Sie sich auf einer Treppe oder an einem Berg bewegen. Es kann ebenfalls zu Abweichungen kommen, wenn Sie einen Lauf- oder Wanderstock tragen. Die Sport-Uhr benötigt ein wenig Zeit, um festzustellen, dass Sie gehen oder rennen. Während dieser Zeit wird kein Schrittzähler angezeigt. Sobald die Sport-Uhr Ihre Bewegung wahrnimmt, wird der Schrittzähler für den gesamten Lauf angezeigt, einschließlich der Schritte, die Sie gemacht haben, als noch kein Schrittzähler angezeigt wurde. Wenn die Anzahl angezeigter Schritte zu hoch oder zu niedrig ist, passen Sie bitte die Empfindlichkeit des Sensors an.



HINWEIS:

Wenn Sie etwa 10 Sekunden lang gehen oder rennen, wird das durch den Bewegungssensor wahrgenommen und es erscheint die Anzeige Ihrer momentanen Geschwindigkeit. Wenn die Bewegungen jedoch für etwa 10 Sekunden ausbleiben, wird diese Anzeige ausgeblendet und die Sport-Uhr kehrt zum Zeit/Datums-Modus zurück. Wenn der Aktivitätssensor ihre Schritte analysiert und etwa eine Minute lang keine Aktivität wahrnimmt, kehrt die Sport-Uhr ebenfalls automatisch zum Zeit/Datum-Modus zurück. Wenn Sie einen möglichst genauen Fitness-Index mit dem Gerät ermitteln möchten, dann empfehlen wir Ihnen die Nutzung der Kalibrierungs-Funktion für Gehen bzw. Rennen. Dort ist es notwendig, Ihre Benutzer-Daten einzutragen. Die Sport-Uhr wurde so entwickelt, dass Sie Schritte präzise zählt, während Sie am linken Handgelenk getragen wird. Ihre Schritte werden von der Sport-Uhr nicht korrekt gemessen, wenn Sie sie am rechten Handgelenk oder in einer Tasche tragen.

Um eine maximale Genauigkeit des Schrittsensors Ihrer Sport-Uhr zu erreichen, tragen Sie diese bitte korrekt, so wie es in der nebenstehenden Abbildung gezeigt ist. Das Armband sollte eng am Handgelenk anliegen und darf nicht lose sein. Das Display sollte senkrecht zum Unterarm und Handgelenk ausgerichtet sein. Die Sport-Uhr darf nur am linken Handgelenk getragen werden, um die Genauigkeit des Schrittzählers zu maximieren. Der Aktivitätssensor der Sport-Uhr wird automatisch das Gehen oder Rennen des Benutzers feststellen und die Schritte zählen. Wenn die Sport-Uhr korrekt getragen wird, ist die Anzahl der gemessenen Schritte beim Gehen und/oder Rennen genauer.



Eingabe der Benutzer-Daten

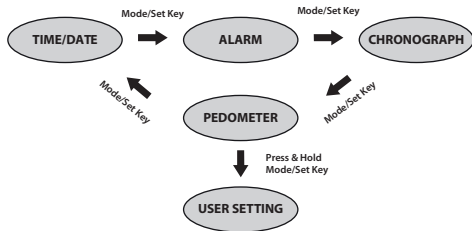
Bevor Sie den Schrittzähler effektiv nutzen können, sollten Sie die folgenden Informationen eintragen.

- Die Einheiten, welche verwendet werden sollen
- Ihre durchschnittliche Schrittweite beim Gehen
- Ihre durchschnittliche Schrittweite beim Rennen
- Ihr aktuelles Körpergewicht
- Ihre Körpergröße
- Ihr Geschlecht
- Ihr Alter

Bitte wechseln Sie in die Einstellungen des Schrittzählers, um Ihre Benutzer-Daten einzugeben.

Durchlaufplan der verschiedenen Modi

Drücken Sie die MODE/SET-Taste, um zwischen den folgenden Modi zu wechseln:

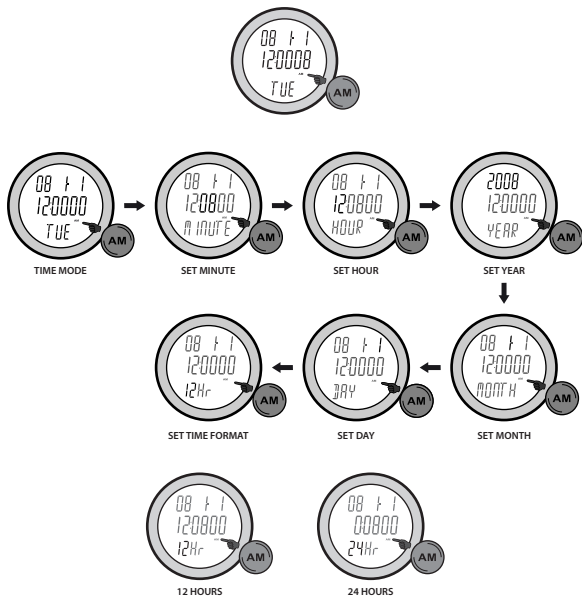


Einstellen von Uhrzeit und Datum

1. Drücken Sie die MODE/SET-Taste, um in den Zeit-/Datums-Modus zu wechseln.

Darstellung von Datum und Uhrzeit: Jahr, Monat, Datum, Stunde, Minute, Wochentag

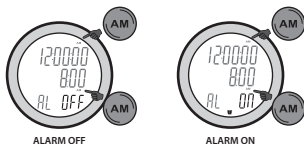
2. Drücken und halten Sie die MODE/SET-Taste, bis die Minuten-Anzeige blinkt, um Einstellungen vorzunehmen.
3. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um den angezeigten Wert zu erhöhen, oder drücken Sie die SAVE/RESET-Taste, um den angezeigten Wert zu verringern. Halten Sie eine der beiden Tasten dauerhaft gedrückt, um die Werte im Schnelldurchlauf auszuwählen.
4. Drücken Sie die MODE/SET-Taste, um nacheinander die Einstellungen für Minute, Stunde, Jahr, Monat, Tagesdatum und 12/24-Stunden-Format vorzunehmen.
5. Drücken und halten Sie die MODE/SET-Taste für etwa 2 Sekunden, um die Einstellungen zu speichern.



- Das 12/24-Stunden-Format stellen Sie ein, indem Sie die START/STOP-Taste oder die SAVE/RESET-Taste drücken.
- Wenn etwa 60 Sekunden lang keine Operation ausgeführt wird, wechselt die Sport-Uhr von den Einstellungen in die Zeit-/Datums-Anzeige zurück. Zuvor veränderte Werte werden dann übernommen.

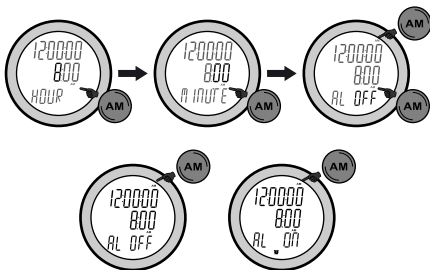
Einstellen des Alarms

1. Drücken Sie die MODE/SET-Taste, bis der Alarm-Modus angezeigt wird.



Drücken Sie die START/STOP-Taste oder die SAVE/RESET-Taste, um den täglichen Alarm ein- oder auszuschalten. Die Sport-Uhr wechselt automatisch vom Alarm-Modus zum standardmäßigen Zeit-/Datum-Modus, wenn für etwa 60 Sekunden keine Aktion ausgeführt wird.

2. Drücken und halten Sie die MODE/SET-Taste, bis die vier Ziffern blinken, um den Alarm einzustellen.
3. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um den einzustellenden Wert zu erhöhen, oder drücken Sie die SAVE/RESET-Taste, um ihn zu verringern. Halten Sie eine der beiden Tasten dauerhaft gedrückt, um die Werte im Schnelldurchlauf auszuwählen.
4. Drücken Sie die MODE/SET-Taste, um die verschiedenen Werte in der folgenden Reihenfolge einzustellen: Stunde, Minute, Alarm Ein/Aus.
5. Drücken und halten Sie die MODE/SET-Taste, um die Einstellung zu bestätigen. Die Sport-Uhr wechselt automatisch zur Zeit-/Datum-Anzeige zurück. Alle Veränderungen werden übernommen.



6. Die Sport-Uhr wird die Einstellungen automatisch verlassen und zur Zeit-/Datums-Anzeige zurückkehren, wenn Sie 60 Sekunden lang keine Taste drücken.
7. Wenn der Alarm ertönt, drücken Sie eine beliebige Taste um ihn zu beenden.

Der Kalibrierungs-Modus

Um eine möglichst genaue Geschwindigkeits- und Distanz-Messung zu erhalten, sollten Sie den Schrittzähler kalibrieren.

- **Durchführen der Kalibrierung**

Legen Sie eine Kalibrierungs-Strecke gehend oder rennend zurück. Die Länge der Kalibrierungs-Strecke sollte Ihnen bekannt sein und eine gleichbleibende, sich natürlich anfühlende Geschwindigkeit ermöglichen. Eine Tartanbahn ist besonders gut für die Kalibrierung im Gehen oder Rennen, denn die Distanzen sind hier leicht erkennbar. Jede Strecke über 400 m kann für die Kalibrierung verwendet werden, solange nicht Gehen und Rennen auf der Kalibrierungs-Strecke vermischt werden. Sie berechnen Ihre Schrittweite, indem Sie die Gesamtlänge der Kalibrierungs-Strecke durch die Anzahl Ihrer gemachten Schritte dividieren.

- Rechenbeispiel**

Kalibrierung im Gehen:

Gesamtlänge der Kalibrierungs-Strecke ist 400 m (40.000 cm)

Schritte gesamt: 567

$$40.000 \text{ cm} / 567 = 70 \text{ cm}$$

Ihre Schrittweite im Gehen ist also 70 cm

Kalibrierung im Rennen:

Gesamtlänge der Kalibrierungs-Strecke ist 400 m (40.000 cm)

Schritte gesamt: 376

$$40.000 / 376 = 106 \text{ cm}$$

Ihre Schrittweite im Rennen ist also 106 cm



HINWEIS:

Setzen Sie bitte den Schrittzähler zurück, bevor Sie mit der Kalibrierung beginnen. Selbst nach einer Kalibrierung kann die Genauigkeit der Messungen abweichen. Mögliche Ursachen hierfür sind Gangbild, die Laufoberfläche, Neigung, oder Umgebungstemperatur. Wählen Sie Ihre Schrittweite entweder für Gehen oder Rennen aus.



0.4 KM (0.25 MILES)
----- = STRIDE LENGTH OF WALKING
STEPS



0.4 KM (0.25 MILES)
----- = STRIDE LENGTH OF WALKING
STEPS

Die Schrittweite im Rennen wird für den Trainings-Modus verwendet, während die Schrittweite im Gehen für den Schrittzähl-Modus verwendet wird.

**HINWEIS:**

Je länger die Kalibrierungs-Strecke ist, desto genauer kann die Schrittweite berechnet werden. Es stehen dann mehr Daten zur Verfügung und bei der Berechnung des Durchschnittswerts fallen kurzfristige Abweichungen daher nicht so ins Gewicht. Wenn Sie z.B. die Kalibrierung über eine 10 km lange Strecke vornehmen und die Distanz anschließend durch Ihre gemachten Schritte dividieren, kann der Aktivitätssensor Ihr Gangmuster genauer erkennen und der Durchschnittswert ist genauer.

Trainings-Modus

1. Drücken Sie die MODE/SET-Taste, bis Sie den Trainings-Modus erreicht haben.
2. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um mit der Messung Ihres Trainings zu starten. Der Schrittzähler wird aktiviert.
3. Drücken Sie erneut die START/STOP-Taste, um die Messung zu stoppen. Der Schrittzähler wird deaktiviert.
4. Drücken und halten Sie die SAVE/RESET-Taste, um das aktuelle Training in den Speicher zu übertragen. Drücken Sie die SAVE/RESET-Taste, um die Speicherung zu bestätigen „YES“ bzw. um sie abubrechen „NO“. Drücken und halten Sie dann erneut die SAVE/RESET-Taste, um die Einstellung zu bestätigen. Wenn Sie „YES“ gewählt haben, erscheint die Meldung „OK“. Das aktuelle Training wird gespeichert und die Aufzeichnung des Trainings-Modus wird zurückgesetzt. Wenn Sie „NO“ gewählt haben, wird die Aufzeichnung ohne Speicherung gelöscht.



CHRONOGRAPH MODE



CHRONOGRAPH RUNNING



MEM STORED & CLEARED



5. Drücken Sie die SAVE/RESET-Taste, um durch die verschiedenen Aufzeichnungen im Trainings-Modus zu schalten. Diese werden in folgender Reihenfolge angezeigt: Uhrzeit, KM/h, Entfernung gesamt, Schritte gesamt, verbrannte Kalorien, verbranntes Fett (in Gramm)



CLOCK TIME



CURRENT SPEED



TOTAL DISTANCE



TOTAL STEP



TOTAL CALORIES



TOTAL FAT BURNT



**HINWEIS:**

Wenn keine Aufzeichnung eines Trainings aktiv ist und für etwa 60 Sekunden keine Taste gedrückt wurde, schaltet die Sport-Uhr automatisch zur Zeit-/Datums-Anzeige zurück. Um gespeicherte Daten aufzurufen, drücken und halten Sie die MEMORY/EL-Taste für 3 Sekunden. Um durch die Daten zu blättern, drücken Sie die SAVE/RESET-Taste.

Speicheraufruf im Trainings-Modus

1. Drücken und halten Sie im Trainings-Modus die MEMORY/EL-Taste für 3 Sekunden, um zum Speicheraufruf zu wechseln.
2. Drücken Sie die START/STOP-Taste oder die SAVE/RESET-Taste, um die gewünschten Trainingsdaten auszuwählen. Um einen bestimmten Datensatz aufzurufen, blättern Sie bitte durch die Liste der gespeicherten Daten und orientieren sich am Datum.

**HINWEIS:**

Wenn das Display der Sport-Uhr trübe wird, kann dies ein Hinweis auf eine leere Batterie sein. Dann kann es beim Aufruf der Daten einen Fehler geben und es erscheint die Meldung „ERR“. Bitte wechseln Sie in einem solchen Fall die Batterie.



MEMORY RECORD #1

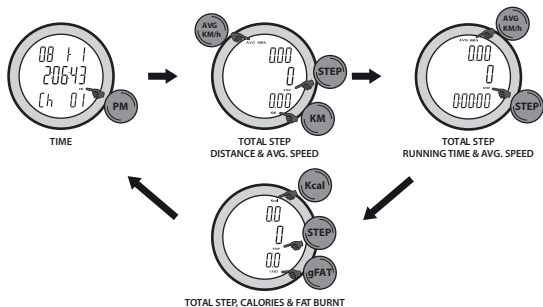


NO MEMORY RECORD



ERROR RECORD

3. Drücken Sie die MODE/SET-Taste, um wie folgt zwischen den Daten zu wechseln: Startzeit, Schritte gesamt/ Entfernung gesamt & durchschnittliche Geschwindigkeit, Schritte gesamt / Trainingsdauer & durchschnittliche Geschwindigkeit, Schritte gesamt / Kalorien verbrannt & Fett verbrannt.



- Drücken und halten Sie die MEMORY/EL-Taste für 3 Sekunden, um den Speicheraufruf zu beenden und zum Trainings-Modus zurückzukehren. Es wird automatisch zur Zeit-/Datums-Anzeige gewechselt, wenn Sie für etwa 60 Sekunden keine Taste an der Sport-Uhr drücken.

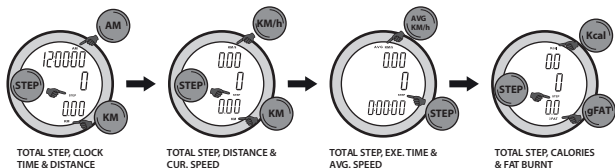


HINWEIS:

Wenn Sie für etwa 10 Sekunden gehen oder rennen, dann wird dies durch den Aktivitätssensor wahrgenommen. Die momentane Geschwindigkeit wird angezeigt. Bleibt jedoch eine kontinuierliche Bewegung aus, so wechselt die Sport-Uhr automatisch zur Zeit-/Datums-Anzeige.

Schrittzähler-Modus

- Drücken Sie die MODE/SET-Taste, bis Sie den Schrittzähler-Modus erreicht haben.
- Drücken Sie die SAVE/RESET-Taste, um zwischen den verschiedenen Anzeigevarianten wie folgt zu wechseln: Schritte gesamt / Entfernung gesamt & Uhrzeit, Schritte gesamt / Entfernung gesamt & momentane Geschwindigkeit, Schritte gesamt / Trainingsdauer & durchschnittliche Geschwindigkeit, Schritte gesamt / Kalorien verbrannt & Fett verbrannt.



- Um alle oben genannten Werte zurückzusetzen, drücken und halten Sie die SAVE/RESET-Taste.
- Die Daten des Schrittzählers werden täglich automatisch um Mitternacht gespeichert. Alle Daten werden dann zurückgesetzt. Bitte beachten Sie, dass die Sport-Uhr nur die Daten der jeweils letzten 7 Tage speichert. Die Sport-Uhr überschreibt automatisch die älteren Datensätze mit Ihren aktuellen Daten.
- Die Sport-Uhr wechselt zurück zur Zeit-/Datums-Anzeige, wenn für etwa 60 Sekunden keine der Tasten gedrückt wird.



HINWEIS:

Wenn es innerhalb einer kurzen Zeitspanne zu kontinuierlichen Schrittbewegungen kommt, wechselt die Sport-Uhr automatisch in den Schrittzähler-Modus. Wenn Sie die Anzahl Ihrer Schritte zu einem bestimmten Spaziergang oder Training nachvollziehen möchten, können Sie den täglichen Schrittzähler auf 0 zurücksetzen und den Schrittzähler ausschalten, sobald der Spaziergang bzw. das Training beendet ist. So vermeiden Sie das Zählen weiterer Schritte am selben Tag und die gemessenen Schritte bleiben bis Mitternacht dieses Tages in der Anzeige. Danach werden die Werte automatisch im Tagesspeicher abgelegt und zurückgesetzt.

Einstellen der Benutzer-Daten

1. Wenn sich die Sport-Uhr im Schrittzähler-Modus befindet, drücken und halten Sie die MODE/SET-Taste, um die Einstellung für die Gewichtseinheit zu ändern. Drücken Sie die SAVE/RESET-Taste oder die START/STOP-Taste, um zwischen „cm & kg“ oder „in & lb“ (Zoll & Pfund) zu wählen.



2. Drücken Sie die MODE/SET-Taste, um die nächste Einstellung vorzunehmen. Nun geht es um Ihr Körpergewicht. Drücken Sie die START/STOP-Taste oder die SAVE/RESET-Taste, um den Wert zu erhöhen bzw. zu verringern. Voreinstellungen: 60 kg / 132 lb, Gewichtsbereich: 20 bis 220 kg / 44 lb bis 485 lb



3. Drücken Sie die MODE/SET-Taste, um die nächste Einstellung vorzunehmen. Nun geht es um Ihre Körpergröße. Drücken Sie die START/STOP-Taste oder die SAVE/RESET-Taste, um den Wert zu erhöhen bzw. zu verringern. Voreinstellungen: 170 cm / 5'7", Größenbereich: 100 bis 240 cm / 3'3" bis 7'10"



4. Drücken Sie die MODE/SET-Taste, um die nächste Einstellung vorzunehmen. Nun geht es um Ihr Geschlecht. Drücken Sie die START/STOP-Taste oder die SAVE/RESET-Taste, um „MALE“ (männlich) oder „FEMALE“ (weiblich) zu wählen.
Voreinstellung: männlich



5. Drücken Sie die MODE/SET-Taste, um die nächste Einstellung vorzunehmen. Nun geht es um Ihr Alter. Drücken Sie die START/STOP-Taste oder die SAVE/RESET-Taste, um den Wert zu erhöhen bzw. zu verringern.
Voreinstellungen: 30, Altersbereich: 10 bis 99 Jahre



6. Drücken Sie die MODE/SET-Taste, um die nächste Einstellung vorzunehmen. Nun geht es um Ihre Schrittweite für das Gehen. Drücken Sie die START/STOP-Taste oder die SAVE/RESET-Taste, um den Wert zu erhöhen bzw. zu verringern.
Voreinstellungen: 71 cm / 10", Schrittweite: 20 bis 180 cm / 8" bis 5'11"



7. Drücken Sie die MODE/SET-Taste, um die nächste Einstellung vorzunehmen. Nun geht es um Ihre Schrittweite für das Rennen. Drücken Sie die START/STOP-Taste oder die SAVE/RESET-Taste, um den Wert zu erhöhen bzw. zu verringern. Voreinstellungen: 120 cm / 14", Schrittweite: 20 bis 180 cm / 8" bis 5'11".



8. Drücken Sie die MODE/SET-Taste, um die nächste Einstellung vorzunehmen. Nun geht es um die Empfindlichkeit des Aktivitätssensors. Drücken Sie die START/STOP-Taste oder die SAVE/RESET-Taste, um den Wert zu erhöhen bzw. zu verringern. Voreinstellungen: 4, Empfindlichkeitsbereich: 1-4



9. Drücken Sie die MODE/SET-Taste, um die nächste Einstellung vorzunehmen. Nun geht es um das Aktivieren oder Deaktivieren des Schrittzählers. Drücken Sie die START/STOP-Taste oder die SAVE/RESET-Taste, um den Schrittzähler-Funktion zu aktivieren oder zu deaktivieren. Voreinstellung: deaktiviert



Wenn Sie für 60 Sekunden keine Taste an der Sport-Uhr drücken, wechselt diese automatisch zur Zeit-/Datums-Anzeige. Drücken und halten Sie die MODE/SET-Taste, um die Einstellungen zu verlassen. Alle Änderungen werden übernommen.

Speicheraufruf im Schrittzähler-Modus

1. Drücken und halten Sie im Schrittzähler-Modus die MEMORY/EL-Taste für 3 Sekunden, um zum Speicheraufruf zu wechseln.
2. Drücken Sie die START/STOP-Taste oder die SAVE/RESET-Taste, um die gewünschten Trainingsdaten auszuwählen. Um einen bestimmten Datensatz aufzurufen, blättern Sie bitte durch die Liste der gespeicherten Daten und orientieren sich am Datum.



MEMORY RECORD #1



NO MEMORY RECORD



ERROR RECORD



HINWEIS:

Wenn das Display der Sport-Uhr trübe wird, kann dies ein Hinweis auf eine leere Batterie sein. Dann kann es beim Aufruf der Daten einen Fehler geben und es erscheint die Meldung „ERR“. Bitte wechseln Sie in einem solchen Fall die Batterie.

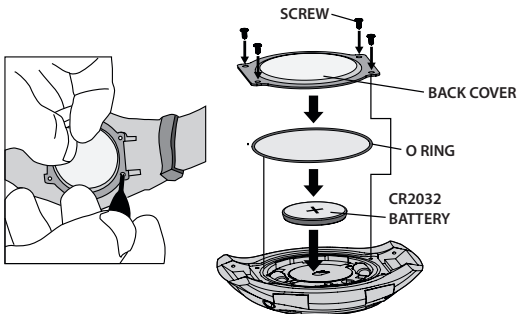
3. Drücken Sie die MODE/SET-Taste, um wie folgt zwischen den Daten zu wechseln: Schritte gesamt/ Entfernung gesamt & durchschnittliche Geschwindigkeit, Schritte gesamt / Trainingsdauer & durchschnittliche Geschwindigkeit, Schritte gesamt / Kalorien verbrannt & Fett verbrannt



- Drücken und halten Sie die MEMORY/EL-Taste für 3 Sekunden, um den Speicheraufruf zu beenden und zum Trainings-Modus zurückzukehren. Es wird automatisch zur Zeit-/Datums-Anzeige gewechselt, wenn Sie für etwa 60 Sekunden keine Taste an der Sport-Uhr drücken. Es werden nur die Daten der letzten 7 Tage gespeichert. Ältere Daten werden mit den neuen Daten überschrieben.

BATTERIEWECHSEL BEI DER SPORT-UHR

Wenn das Display nichts mehr anzeigt oder die Ziffern sich nicht mehr bewegen, sollte die Batterie gewechselt werden. Öffnen Sie die Sport-Uhr, indem Sie die 4 kleinen Schrauben auf der Rückseite mit einem Schraubendreher (PH00 empfohlen) entfernen und den Metalldeckel vom Gehäuse abnehmen. Die Batterie wird von einer Kontaktklammer gehalten, welche durch eine weitere Schraube befestigt ist. Entfernen Sie diese Schraube ebenfalls mit dem Schraubendreher. Entfernen Sie nun die leere Batterie (Typ CR2032) und ersetzen Sie sie durch eine neue Batterie des gleichen Typs. Achten Sie dabei auf die korrekte Polarität. Schrauben Sie die Kontaktklammer anschließend wieder in das Gehäuse. Setzen Sie den Gehäusedeckel wieder auf die Sport-Uhr und fixieren Sie ihn erneut mit den 4 Schrauben.

**ACHTUNG:**

Beim Batteriewechsel gehen alle auf der Sport-Uhr gespeicherten Daten verloren. Zuvor gemachte Einstellungen müssen gegebenenfalls erneut vorgenommen werden.

Kundenservice: 07631 / 360 - 350

Importiert von:

PEARL.GmbH | PEARL-Straße 1-3 | D-79426 Buggingen

© REV1 / 31.03.2015 - EB /MK//BS/MD//MR