



„GW-145“

**GPS-Sportuhr mit Herzfrequenz-Messung
und Trainingsauswertung**





„GW-145“

GPS-Sportuhr mit Herzfrequenz-Messung und Trainingsauswertung



INHALTSVERZEICHNIS



DEU

INHALTSVERZEICHNIS

I. EINLEITUNG 9

1. Wichtige Hinweise zu Beginn 10

2. Ihre neue Sportuhr 14

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde, 14

2.1 Lieferumfang 14

3. Merkmale und Funktionen 15

3.1 Pulsmessung (Pulsmonitor / Armbanduhr) 15

3.2 Navigation 15

3.3 Training 15

3.4 Kompass 15

4. Produktdetails 16

4.1 Anzeige und Bedienelemente 16

4.2 Hauptfunktionen der Tasten 17

4.2.1 „MODE“ 17

4.2.2 „LIGHT“ 17

4.2.3 „ST. / STP“ 17

4.2.4 „VIEW“ 17

4.2.5 „LAP / RESET“ 17

II. INBETRIEBNAHME 19

1. Batterie einlegen / wechseln, Akku aufladen 20

1.1 Batterie in den Pulsmonitor einlegen, Batteriewechsel 20

1.2 Akku der Pulsuhr aufladen 20

2. Pulsuhr mit einem Computer verbinden 21



III. VERWENDUNG	23
1. Hauptfunktionen auswählen	24
2. Die erste Verwendung.....	25
2.1 Pulsmonitor mit Pulsuhr verbinden („Paaren“).....	25
2.2 Pulsmonitor am Brustgurt befestigen.....	26
3. Uhrzeit-Modus	27
3.1 Datum / Uhrzeit einstellen.....	27
3.2 Stundenformat einstellen.....	28
3.3 Zweite Uhrzeit einstellen.....	28
3.4 Countdown-Timer einstellen / aktivieren.....	29
3.4.1 Countdown-Timer aktivieren.....	30
3.5 Weckzeit einstellen / aktivieren.....	30
3.5.1 Weckzeit aktivieren.....	31
4. Produkteinstellungen.....	32
4.1 Sprache wählen.....	32
4.2 Toneinstellungen.....	32
4.3 Kontrast.....	33
4.4 Maßeinheiten.....	33
4.5 Werkseinstellungen wiederherstellen.....	33
5. Navigations-Modus	34
5.1 GPS-Einstellungen.....	34
5.2 GPS-Empfang aktivieren / deaktivieren.....	34
5.2.1 Im Navigations-Modus (Umschalten).....	35
5.2.2 Im Trainings-Modus.....	35
5.2.3 Im Hauptmenü.....	36
5.3 Zeit, nach der der GPS-Empfang deaktiviert wird, einstellen.....	36
5.4 Wegpunkte speichern.....	37
5.5 Pfade auswählen / löschen.....	37
5.5.1 Pfad löschen.....	38



INHALTSVERZEICHNIS



DEU

INHALTSVERZEICHNIS

5.6 Wegpunkte automatisch speichern	38
5.7 Wegpunkte auswählen	39
5.8 Navigationsfunktionen	39

6. Kompass-Modus

6.1 Kompass kalibrieren	41
-------------------------------	----

7. Trainings-Modus

7.1 Training starten	42
7.1.1 Training mit Runden	42
7.2 Trainingsprofil auswählen	42
7.2.1 Ansichten der Trainingsprofile anpassen / konfigurieren	43
7.2.2 Trainingsprofile auf Werkseinstellungen zurücksetzen	44
7.3 Speicherintervall einstellen	44
7.4 Benutzerprofil einstellen	45
7.5 Funktionen mit Pulsüberwachung	46
7.5.1 Trainingsziel ändern	47
7.5.2 Pulsmonitor manuell aktivieren / deaktivieren	47
7.5.3 Pulsalarm aktivieren	48
7.5.4 Grenzwerte der Trainingsziele anpassen	49
7.5.5 Werkseinstellungen der Trainingsziele wiederherstellen	49
7.6 Trainingshistorie anzeigen	49
7.6.1 Trainingshistorie löschen	50

8. Speicherplatz





IV. SOFTWARE „GPS MASTER“ 55

1. Mindestanforderungen für die Software	56
2. Installation der Software.....	57
3. Funktionen der Software.....	58
3.1 Datei.....	58
3.2 Ansicht -> Aktualisieren.....	58
3.3 Benutzer.....	58
3.4 Datenübertragung -> Von Uhr beziehen	59
3.5 Pfad -> Pfadmanager.....	60
3.6 Optionen -> Einstellungen	60

V. ANHANG..... 63

1. Konformitätserklärung	64
2. Technische Daten.....	64
2.1 Pulsuhr	64
2.2 Pulsmonitor.....	64
3. Fehlerbeseitigung	65
4. Wartung und Pflege.....	66





I. EINLEITUNG



1. WICHTIGE HINWEISE ZU BEGINN



DEU

1. WICHTIGE HINWEISE ZU BEGINN

1.1 Sicherheit und Gewährleistung

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher stets gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können.
- Sie erhalten bei Kauf dieses Produktes zwei Jahre Gewährleistung auf Defekt bei sachgemäßem Gebrauch. Bitte beachten Sie auch die allgemeinen Geschäftsbedingungen!
- 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!
- Öffnen Sie das Produkt niemals eigenmächtig.
- 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 extremer Hitze.
- Beachten Sie auch die weiteren Sicherheitshinweise in den einzelnen Kapiteln dieser Anleitung.
- Das Produkt ist kein Spielzeug, es gehört nicht in Kinderhände. Lassen Sie deshalb in Anwesenheit von Kindern besondere Vorsicht walten.
- Lassen Sie das Verpackungsmaterial nicht achtlos liegen, dieses könnte für Kinder zu einem gefährlichen Spielzeug werden.
- Das Produkt ist spritzwassergeschützt, tauchen Sie es jedoch niemals in oder unter Wasser! Das Produkt ist nicht zum Baden, Duschen, Schwimmen oder Tauchen geeignet.
- Die GPS-Funktion ist nur im Außenbereich möglich. In Gebäuden ist in der Regel kein GPS-Empfang möglich. Gleiches gilt auch für den Empfang in schmalen Tälern, Schluchten, Höhlen, bei Innenstädten mit Hochhäusern, Wäldern usw.
- Verwenden Sie dieses Produkt nicht in Krankenhäusern oder medizinischen Einrichtungen. Obwohl das Produkt nur relativ

I. EINLEITUNG





1. WICHTIGE HINWEISE ZU BEGINN

DEU

schwache Funksignale aussendet, könnten diese dort zu Funktionsstörungen von lebenserhaltenden Systemen führen.

- Die Funktion des Produkts hängt wie alle anderen GPS-Produkte auch vom GPS-Satellitensystem ab, das durch die USA betrieben wird. Eine Garantie für die Verfügbarkeit des GPS-Signals und dessen Genauigkeit kann deshalb nicht übernommen werden.
- Die GPS-Bestandteile des Produkts können grundsätzlich als Orientierungshilfe bei der Navigation verwendet werden. Sie dürfen aber nicht als Ersatz für exaktes Kartenmaterial verwendet werden. Das Produkt ist auch nicht als Ersatz für eine erforderliche professionelle Navigation geeignet (z.B. für Flugzeuge).
- Training kann Risiken in sich bergen. Es wird empfohlen, vor Beginn eines regelmäßigen Trainingsprogramms mit Ihrem Arzt zu sprechen. Bei Gesundheitsproblemen darf das Produkt erst nach Rücksprache mit einem Arzt verwendet werden. Gleiches gilt, wenn Sie einen Herzschrittmacher, Defibrillator oder ein anderes implantiertes elektronisches Gerät besitzen.
- Bitte denken Sie auch daran, dass die Herzfrequenz nicht nur durch die Trainingsbelastung, sondern zusätzlich auch durch Medikamente gegen Erkrankungen des Herzens, Asthma, Atembeschwerden etc. sowie durch Energie-Drinks, Alkohol und Nikotin beeinflusst werden kann.
- Achten Sie während des Trainings unbedingt auf die Reaktionen Ihres Körpers.
- Wenn Sie während des Trainings unerwartete Schmerzen oder starke Ermüdung verspüren, so sollten Sie das Training beenden oder mit einer geringeren Intensität fortfahren.
- Mit der Pulsuhr und dem Pulsmonitor kann der Puls überwacht werden. Das Produkt ist jedoch kein Ersatz für professionelle medizinische Geräte bzw. die Überwachung durch einen Arzt.

I. EINLEITUNG



1. WICHTIGE HINWEISE ZU BEGINN



DEU

1.2 Entsorgung

Ihr neues Produkt wurde mit größter Sorgfalt entwickelt und aus hochwertigen Komponenten gefertigt. Trotzdem muss das Produkt eines Tages entsorgt werden. Die durchgestrichene Mülltonne bedeutet, dass Ihr Produkt am Ende seiner Lebensdauer getrennt vom Hausmüll entsorgt werden muss. Bitte bringen Sie in Zukunft alle elektrischen oder elektronischen Geräte zu den eingerichteten kommunalen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde. Diese nehmen Ihre Geräte entgegen und sorgen für eine ordnungsgemäße und umweltgerechte Verarbeitung. Dadurch verhindern Sie mögliche schädliche Auswirkungen auf Mensch und Umwelt, die sich durch unsachgemäße Handhabung von Produkten am Ende von deren Lebensdauer ergeben können. Genaue Informationen zur nächstgelegenen Sammelstelle erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde.

1.3 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.
- Verwenden Sie immer Batterien desselben Typs zusammen und ersetzen Sie immer alle Batterien im Gerät zur selben Zeit!
- Verwenden Sie niemals gleichzeitig Akkus und Batterien in einem Gerät. Das kann zur Überhitzung der Batterien und zu Fehlfunktionen am Gerät führen.
- Achten Sie unbedingt auf die richtige Polarität der Akkus oder Batterien. Falsch eingesetzte Akkus oder Batterien können zur Zerstörung des Gerätes führen - Brandgefahr.



- Versuchen Sie nicht, Batterien oder Akkus zu öffnen und werfen Sie Batterien nicht in Feuer.
- Batterien, aus denen Flüssigkeit austritt, sind gefährlich. Berühren Sie diese nur mit geeigneten Handschuhen.
- Batterien gehören nicht in die Hände von Kindern.

1.4 Verwendete Symbole

	<p>Dieses Symbol steht für mögliche Gefahren und wichtige Informationen im Umgang mit diesem Produkt. Es wird immer dann verwendet, wenn Sie eindringlich auf etwas hingewiesen werden sollen.</p>
	<p>Dieses Symbol steht für nützliche Hinweise und Informationen, die im Umgang mit dem Produkt helfen sollen „Klappen zu umschießen“ und „Hürden zu nehmen“.</p>

1.5 Verwendete Textmittel

<p>Fettschrift</p>	<p>Fettschrift wird immer dann eingesetzt, wenn Menüpunkte oder genau so bezeichnete Ausdrücke in der Software des Produktes verwendet werden.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Aufzählungen • Aufzählungen 	<p>Aufzählungen werden immer dann verwendet, wenn Sie eine bestimmte Reihenfolge von Schritten befolgen sollen, oder die Merkmale des Produktes beziffert werden sollen.</p>

2. IHRE NEUE SPORTUHR



DEU

2. IHRE NEUE SPORTUHR

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir bedanken uns für den Kauf dieser GPS-Sportuhr.
Dieses 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!
Lesen Sie sich vor Inbetriebnahme des Produkts alle Bedienungs- und Sicherheitshinweise durch.

2.1 Lieferumfang

- Multifunktions-Pulsuhr mit integriertem Akku
- Pulsmonitor
- Elastischer Brustgurt
- USB-Kabel
- 1 x Knopfzelle vom Typ CR2032 3V
- Software CD-ROM
- Bedienungsanleitung



3. MERKMALE UND FUNKTIONEN

3. MERKMALE UND FUNKTIONEN

DEU

3.1 Pulsmessung (Pulsmonitor / Armbanduhr)

- Echtzeit-Pulsmessung
- Anzeige des Kalorienverbrauchs

3.2 Navigation

- Integrierter GPS-Empfänger
- Wegpunkt-Navigation mit Richtungs- und Entfernungsanzeige
- Speicherung von bis zu 10 Pfaden mit bis zu 99 Wegpunkten
- Darstellung der Pfade und Wegpunkte über Software

3.3 Training

- 5 Trainingsprofile, die individuell angepasst werden können
- Speicherung der Trainingsdaten mit GPS-Positionsdaten
- Auswertung / Darstellung der Trainingsdaten über Software

3.4 Kompass

- Anzeige der Himmelsrichtung



4. PRODUKTDDETAILS

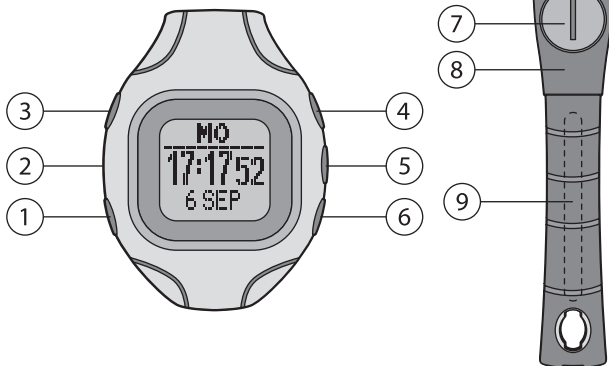


DEU

4. PRODUKTDDETAILS

4.1 Anzeige und Bedienelemente

1. Taste „MODE“
2. USB-Kontakte (auf der Rückseite)
3. Taste „LIGHT“
4. Taste „ST. / STP“
5. Taste „VIEW“
6. Taste „LAP / RESET“
7. Batteriefachdeckel
8. Integrierte Antenne
9. Kontaktflächen für Pulsmessung (auf der Rückseite)



4.2 Hauptfunktionen der Tasten

4.2.1 „MODE“ ①

- **Kurz drücken:** Wechsel zum nächsten Modus (Kompass, Uhrzeit, Training, Navigation) bzw. Rückkehr zum vorherigen Menü.
- **Länger drücken (> 3 Sekunden):** Einstellmenü aufrufen.

4.2.2 „LIGHT“ ③

- **Kurz drücken:** Hintergrundbeleuchtung für etwa drei Sekunden einschalten.
- **Länger drücken (> 3 Sekunden):** Hintergrundbeleuchtung bleibt solange eingeschaltet, bis Sie wieder die Taste **LIGHT** drücken.

4.2.3 „ST. / STP“ ④

- **Kurz drücken:** Einstellwerte erhöhen.
- **Kurz drücken im Trainings- und Navigations-Modus:** Stoppuhr aktivieren / deaktivieren.

4.2.4 „VIEW“ ⑤

- **Kurz drücken:** Wechsel zur nächsten Ansicht bzw. in einem Menü den Wert auswählen.
- **Länger drücken (> 3 Sekunden) im Trainings- und Navigations-Modus:** GPS-Empfang aktivieren / deaktivieren.

4.2.5 „LAP / RESET“ ⑥

- **Kurz drücken:** Einstellwerte verringern.
- **Länger drücken (> 3 Sekunden) im Trainings-Modus:** Einstellungen zurückzusetzen.
- **Länger drücken (> 3 Sekunden) im Navigations-Modus:** Wegpunkt speichern.





II. INBETRIEBNAHME



1. BATTERIE EINLEGEN / WECHSELN, AKKU AUFLADEN



DEU

1. BATTERIE EINLEGEN / WECHSELN, AKKU AUFLADEN

1.1 Batterie in den Pulsmonitor einlegen, Batteriewechsel

Ein Batteriewechsel ist erforderlich, wenn das Produkt keine Pulsdaten mehr anzeigt.

1. Öffnen Sie das Batteriefach auf dem Pulsmonitor, indem Sie den Batteriefachdeckel ein kleines Stück entgegen dem Uhrzeigersinn drehen, bis das Pfeilsymbol auf dem Batteriefachdeckel auf die Markierung „▶“ auf dem Pulsmonitor zeigt („%“ = geschlossen, „▶“ = offen).
2. Entfernen Sie eine evtl. vorhandene, verbrauchte Batterie und legen Sie eine neue Batterie vom Typ „CR2032“ polungsrichtig ein. Der Pluspol („+“) muss nach außen zu Ihnen hin zeigen.



HINWEIS:

Achten Sie beim Einlegen der Batterie darauf, dass zuerst eine Seite der Batterie unter den kleinen Haltehaken geführt wird, anschließend kann die Batterie eingelegt werden.

3. Setzen Sie den Batteriefachdeckel wieder ein, achten Sie auf die Pfeilmarkierung.
4. Verriegeln Sie den Batteriefachdeckel, indem Sie ihn ein Stück nach rechts im Uhrzeigersinn drehen, bis das Pfeilsymbol auf dem Batteriefachdeckel auf die Markierung „%“ auf dem Pulsmonitor zeigt.

1.2 Akku der Pulsuhr aufladen

Die Pulsuhr verfügt über einen wiederaufladbaren Akku, den Sie mit dem mitgelieferten USB-Kabel über einen Computer mit einer freien USB-Schnittstelle aufladen können.





2. PULSUHR MIT EINEM COMPUTER VERBINDEN

2. PULSUHR MIT EINEM COMPUTER VERBINDEN

DEU

Zum Aufladen der Pulsuhr und zur Auswertung der gespeicherten Daten mit einem Computer müssen Sie die Pulsuhr mit einem Computer verbinden:

- Klemmen Sie die Kontaktklemme des USB-Kabels so auf die Pulsuhr, dass die Kontakte der Kontaktklemme mit den USB-Kontakten auf der Unterseite der Pulsuhr eine Verbindung haben.
- Verbinden Sie die Pulsuhr mit Hilfe des USB-Kabels mit einem Computer.



HINWEIS:

*Beim erstmaligen Anschluss der Pulsuhr an einen Computer wird ein entsprechender Treiber (**Sunplus USB to Serial COM Port**) installiert. Hierzu muss die Installations-CD-ROM der Software **GPS MASTER** im CD-ROM-Laufwerk sein.*





III. VERWENDUNG

1. HAUPTFUNKTIONEN AUSWÄHLEN



DEU

1. HAUPTFUNKTIONEN AUSWÄHLEN



HINWEIS:

*Wenn nach dem Auspacken keine Anzeige erscheint, ist nicht etwa die Batterie leer, sondern der Hersteller hat die Pulsuhr in einen Standby-Modus versetzt, um die Batterie zu schonen. Drücken Sie einfach innerhalb von zwei Sekunden zweimal kurz die Taste **MODE**, um die Uhr zu aktivieren.*

Drücken Sie kurz die Taste **MODE**, um zwischen den folgenden Modi zu wechseln:

- A. Kompass-Modus
- B. Uhrzeit-Modus
- C. Trainings-Modus
- D. Navigations-Modus

Im Uhrzeit-Modus, im Trainings-Modus und im Navigations-Modus können Sie mehrere Ansichten auswählen:

- Drücken Sie kurz die Taste **MODE**, um in den gewünschten Modus zu wechseln.
- Drücken Sie kurz die Taste **VIEW**, um zwischen den Ansichten für diesen Modus zu wechseln.



2. DIE ERSTE VERWENDUNG

2.1 Pulsmonitor mit Pulsuhr verbinden („Paaren“)

Damit die vom Pulsmonitor erfassten Daten (Pulsfrequenz) an die Pulsuhr übermittelt werden können, müssen Sie den Pulsmonitor mit der Pulsuhr verbinden. Gehen Sie dazu wie folgt vor:

- Die Pulsuhr muss die Hauptanzeige eines der vier Modi (Kompass-Modus, Uhrzeit-Modus, Trainings-Modus, Navigations-Modus) anzeigen. Sie darf kein Untermenü für Einstellungen anzeigen.
- Der Pulsmonitor darf nicht weiter als 3 m von der Pulsuhr entfernt sein.
- Halten Sie die Taste **MODE** etwa 3 Sekunden lang gedrückt, bis **Menü:** angezeigt wird.

**HINWEIS:**

Mit den Tasten **ST.** / **STP** und **LAP** / **RESET** wählen Sie die einzelnen Menüpunkte aus, mit der Taste **VIEW** gelangen Sie in die jeweiligen Untermenüs bzw. wechseln den Status der jeweiligen Einstellung. Mit der Taste **MODE** kehren Sie wieder in das vorherige Menü zurück.

- Wählen Sie **Menü:** → **Puls** → **Paaren**.
- Berühren Sie innerhalb der nächsten Sekunden mit beiden Händen die Kontaktflächen für Pulsmessung und halten Sie diese für etwa drei Sekunden lang gedrückt.
- Wurde das Signal erkannt, wird **Fertig!** auf der Pulsuhr angezeigt.
- Drücken Sie die Taste **MODE**, um die Einstellungen zu speichern.

**HINWEIS:**

Die Gerätekopplung ist immer dann durchzuführen, wenn bei dem Pulsmonitor ein Batteriewechsel erfolgt ist.



2. DIE ERSTE VERWENDUNG



DEU

III. VERWENDUNG

2.2 Pulsmonitor am Brustgurt befestigen

1. Stecken Sie den Verbinder am elastischen Bauchgurt in die Öffnung am Pulsmonitor.
2. Drehen Sie den Verschluss so, dass er glattflächig in der Öffnung liegt; drücken Sie den Gummi des elastischen Bauchgurts in die Führungen des Verschlusses.
3. Der elastische Bauchgurt muss am Körper anliegen; stellen Sie die Länge so ein, dass er zwar fest sitzt, Sie jedoch nicht beim Atmen hindert oder die Blutzirkulation stört. Die beiden länglichen Kontaktflächen für Pulsmessung müssen direkt auf der Haut anliegen, es darf kein Stoff zwischen den Kontakten und Ihrer Haut liegen. Eventuell können Sie die Kontaktflächen mit etwas Wasser anfeuchten, damit es zu einer besseren Leitfähigkeit kommt und somit 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, nehmen Sie den Pulsmonitor sofort ab. Waschen Sie die betroffene Hautfläche mit lauwarmem Wasser und einer milden Seife ab und suchen Sie danach einen Arzt auf.



HINWEIS:

Der Abstand zwischen Pulsmonitor und Pulsuhr darf höchstens 3 m betragen, andernfalls ist keine Datenübertragung möglich. Die Datenübertragung kann durch Mobiltelefone, Hochspannungsleitungen und andere Funkprodukte gestört werden. Reinigen Sie die Kontakte und den Pulsmonitor regelmäßig, verwenden Sie ein leicht mit lauwarmem Wasser angefeuchtetes Tuch; trocknen Sie den Pulsmonitor sorgfältig ab.



3. UHRZEIT-MODUS

DEU

3.1 Datum / Uhrzeit einstellen

- Die Pulsuhr muss die Hauptanzeige eines der vier Modi (Kompass-Modus, Uhrzeit-Modus, Trainings-Modus, Navigations-Modus) anzeigen. Sie darf kein Untermenü für Einstellungen anzeigen.
- Halten Sie die Taste **MODE** etwa 3 Sekunden lang gedrückt, bis **Menü:** angezeigt wird.



HINWEIS:

Mit den Tasten **ST. / STP** und **LAP / RESET** wählen Sie die einzelnen Menüpunkte aus, mit der Taste **VIEW** gelangen Sie in die jeweiligen Untermenüs bzw. wechseln den Status der jeweiligen Einstellung. Mit der Taste **MODE** kehren Sie wieder in das vorherige Menü zurück.

Wählen Sie **Menü:** ➔ **Einstellungen** ➔ **Zeit/Datum** ➔ **Zeit Lokal**. Hier haben Sie folgende Einstellmöglichkeiten:

- **GPS Sync**
Wählen Sie „On“, um das Datum und die Uhrzeit mit Hilfe des GPS-Signals zu aktualisieren.
- **Zeitzone**
Drücken Sie die Tasten **ST. / STP** und **LAP / RESET**, um die Zeitzone um jeweils + - 30 Minuten zu verändern.
- **Manuell**
Drücken Sie die Taste **VIEW**, um zwischen Sekunde, Minute, Stunde, Jahr, Monat und Tag auszuwählen. Mit den Tasten **ST. / STP** und **LAP / RESET** können Sie die entsprechenden Werte verändern.



3. UHRZEIT-MODUS



DEU

3.2 Stundenformat einstellen

- Die Pulsuhr muss die Hauptanzeige eines der vier Modi (Kompass-Modus, Uhrzeit-Modus, Trainings-Modus, Navigations-Modus) anzeigen.
- Halten Sie die Taste **MODE** etwa 3 Sekunden lang gedrückt, bis **Menü:** angezeigt wird.



HINWEIS:

*Mit den Tasten **ST.** / **STP** und **LAP** / **RESET** wählen Sie die einzelnen Menüpunkte aus, mit der Taste **VIEW** gelangen Sie in die jeweiligen Untermenüs bzw. wechseln den Status der jeweiligen Einstellung. Mit der Taste **MODE** kehren Sie wieder in das vorherige Menü zurück.*

- Wählen Sie **Menü** → **Einstellungen** → **Zeit/Datum** → **Format**.
- Drücken Sie die Taste **VIEW**, um zwischen dem 12- und 24-Stundenformat zu wechseln.

3.3 Zweite Uhrzeit einstellen

- Die Pulsuhr muss die Hauptanzeige eines der vier Modi (Kompass-Modus, Uhrzeit-Modus, Trainings-Modus, Navigations-Modus) anzeigen.
- Halten Sie die Taste **MODE** etwa 3 Sekunden lang gedrückt, bis **Menü:** angezeigt wird.



HINWEIS:

*Mit den Tasten **ST.** / **STP** und **LAP** / **RESET** wählen Sie die einzelnen Menüpunkte aus, mit der Taste **VIEW** gelangen Sie in die jeweiligen Untermenüs bzw. wechseln den Status der jeweiligen Einstellung. Mit der Taste **MODE** kehren Sie wieder in das vorherige Menü zurück.*





3. UHRZEIT-MODUS

DEU

- Wählen Sie **Menü**: ➔ **Einstellungen** ➔ **Zeit/Datum** ➔ **2. Zeit**.
- Drücken Sie die Tasten **ST.** / **STP** und **LAP** / **RESET**, um die zweite Uhrzeit in 30 Minuten-Intervallen zu verändern.



HINWEIS:

Um die zweite Uhrzeit anzuzeigen drücken Sie im Uhrzeit-Modus viermal die Taste **VIEW**.

3.4 Countdown-Timer einstellen / aktivieren

- Die Pulsuhr muss die Hauptanzeige eines der vier Modi (Kompass-Modus, Uhrzeit-Modus, Trainings-Modus, Navigations-Modus) anzeigen. Sie darf kein Untermenü für Einstellungen anzeigen.
- Halten Sie die Taste **MODE** etwa 3 Sekunden lang gedrückt, bis **Menü**: angezeigt wird.



HINWEIS:

Mit den Tasten **ST.** / **STP** und **LAP** / **RESET** wählen Sie die einzelnen Menüpunkte aus, mit der Taste **VIEW** gelangen Sie in die jeweiligen Untermenüs bzw. wechseln den Status der jeweiligen Einstellung. Mit der Taste **MODE** kehren Sie wieder in das vorherige Menü zurück.

- Wählen Sie **Menü**: ➔ **Einstellungen** ➔ **Timer**.
- Drücken Sie die Taste **VIEW**, um zwischen Stunde, Minute und Sekunde auszuwählen. Mit den Tasten **ST.** / **STP** und **LAP** / **RESET** können Sie die entsprechenden Werte verändern.



3. UHRZEIT-MODUS



3.4.1 Countdown-Timer aktivieren

- Drücken Sie im Uhrzeit-Modus zweimal die Taste **VIEW**.
- Drücken Sie die Taste **ST. / STP**, um den Countdown-Timer zu starten oder zu stoppen.
- Um den Countdown-Timer zurückzustellen, drücken Sie die Taste **LAP / RESET**. Der Countdown-Timer darf hierbei nicht aktiviert sein.



HINWEIS:

In den letzten 10 Sekunden des Countdown-Timers hören Sie einen kurzen Alarmton pro Sekunde. Sobald der Countdown beendet ist, hören Sie einen längeren Alarmton. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Alarmton auszuschalten.

3.5 Weckzeit einstellen / aktivieren

Sie haben die Möglichkeit, fünf verschiedene Weckzeiten einzustellen. Zudem können Sie einstellen, ob die Weckzeit täglich, Montags bis Freitags oder nur an einem bestimmten Wochentag aktiviert sein soll.

- Die Pulsuhr muss die Hauptanzeige eines der vier Modi (Kompass-Modus, Uhrzeit-Modus, Trainings-Modus, Navigations-Modus) anzeigen.
- Halten Sie die Taste **MODE** etwa 3 Sekunden lang gedrückt, bis **Menü:** angezeigt wird.



HINWEIS:

*Mit den Tasten **ST. / STP** und **LAP / RESET** wählen Sie die einzelnen Menüpunkte aus, mit der Taste **VIEW** gelangen Sie in die jeweiligen Untermenüs bzw. wechseln den Status der jeweiligen Einstellung. Mit der Taste **MODE** kehren Sie wieder in das vorherige Menü zurück.*



3. UHRZEIT-MODUS

DEU

- Wählen Sie **Menü**: → **Einstellungen** → **Alarm**.
- Drücken Sie die Taste **VIEW**, um zwischen Alarm 1 - 5, Stunde, Minute, Alarm ein- bzw. ausgeschaltet und den Wochentag auszuwählen. Mit den Tasten **ST. / STP** und **LAP / RESET** können Sie die entsprechenden Werte verändern.

3.5.1 Weckzeit aktivieren

- Drücken Sie im Uhrzeit-Modus dreimal die Taste **VIEW**.
- Drücken Sie die Taste **ST. / STP**, um eine der fünf Weckzeiten auszuwählen.
- Drücken Sie die Taste **LAP / RESET**, um die Weckzeit zu aktivieren.



HINWEIS:

Sobald die Weckzeit erreicht wurde, ertönt ein Alarmton und es erscheint ein Wecksignal. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Wecksignal zu löschen.



4. PRODUKTEINSTELLUNGEN



DEU

4. PRODUKTEINSTELLUNGEN

- Die Pulsuhr muss die Hauptanzeige eines der vier Modi (Kompass-Modus, Uhrzeit-Modus, Trainings-Modus, Navigations-Modus) anzeigen.
- Halten Sie die Taste **MODE** etwa 3 Sekunden lang gedrückt, bis **Menü:** angezeigt wird.



HINWEIS:

*Mit den Tasten **ST. / STP** und **LAP / RESET** wählen Sie die einzelnen Menüpunkte aus, mit der Taste **VIEW** gelangen Sie in die jeweiligen Untermenüs bzw. wechseln den Status der jeweiligen Einstellung. Mit der Taste **MODE** kehren Sie wieder in das vorherige Menü zurück.*

III. VERWENDUNG

4.1 Sprache wählen

- Wählen Sie **Menü:** ➔ **Einstellungen** ➔ **System** ➔ **Sprache**, um die Displaysprache einzustellen:
- Drücken Sie die Tasten **ST. / STP** und **LAP / RESET**, um zwischen den verfügbaren Sprachen zu wechseln.

4.2 Toneinstellungen

Wählen Sie **Menü:** ➔ **Einstellungen** ➔ **System** ➔ **Ton**. Hier haben Sie folgende Einstellmöglichkeiten:

- **Tastentöne**
Drücken Sie die Taste **VIEW**, um die Tastentöne ein- oder auszuschalten.
- **Stundenalarm**
Drücken Sie die Taste **VIEW**, um einen Alarmton für jede volle Stunde ein- oder auszuschalten.



4.3 Kontrast

Wählen Sie Menü: ➔ **Einstellungen** ➔ **System** ➔ **Kontrast**, um den Kontrast einzustellen:

Drücken Sie die Tasten **ST. / STP** und **LAP / RESET**, um zwischen den 16 Kontraststufen zu wechseln.

4.4 Maßeinheiten

Wählen Sie Menü: ➔ **Einstellungen** ➔ **System** ➔ **Einheiten**. Hier haben Sie folgende Einstellmöglichkeiten:

- **Allgemein**
Drücken Sie die Tasten **ST. / STP** und **LAP / RESET**, um zwischen Kilogramm / Meter / Kilometer und Pfund / Fuß / Meilen zu wechseln.
- **LängenBreitengrad**
Drücken Sie die Tasten **ST. / STP** und **LAP / RESET**, um die Anzeige der Positionsdaten zwischen Grad / Minuten / Sekunden und dezimaler Angabe zu wechseln.

4.5 Werkseinstellungen wiederherstellen

Wählen Sie Menü: ➔ **Einstellungen** ➔ **System** ➔ **SystemReset**, um die Werkseinstellungen wiederherzustellen.



HINWEIS:

Wenn Sie die Werkseinstellungen wiederherstellen, werden alle von Ihnen durchgeführten Änderungen gelöscht.



5. NAVIGATIONS-MODUS



DEU

5. NAVIGATIONS-MODUS

In der Hauptanzeige des Navigations-Modus werden die Geschwindigkeit sowie die Distanz zum nächsten Wegpunkt angezeigt. Zudem werden auch einige Trainingsdaten (u. a. Trainingszeit, Uhrzeit, zurückgelegte Strecke, Rundenzeit) in einem 4-Sekunden-Zyklus nacheinander in der unteren Zeile der Anzeige angezeigt.

5.1 GPS-Einstellungen

Das Produkt verfügt über einen GPS-Empfänger, mit dessen Hilfe Sie die aktuelle Position als Wegpunkt speichern können.



HINWEIS:

Die GPS-Funktionen sind nur nutzbar, wenn auch ein GPS-Empfang möglich ist. Innerhalb von Gebäuden, zwischen Hochhäusern, in Wäldern, tiefen Tälern o.ä. ist ein GPS-Empfang meist nicht möglich.

Die Funktionen des Navigations-Modus funktionieren nur mit aktiviertem GPS-Empfang.

5.2 GPS-Empfang aktivieren / deaktivieren

Sie können den GPS-Empfang im Navigations-Modus, im Trainings-Modus oder im Hauptmenü aktivieren oder deaktivieren.



HINWEIS:

Der GPS-Empfang wird nach einer einstellbaren Zeit automatisch deaktiviert.





5. NAVIGATIONS-MODUS

DEU

5.2.1 Im Navigations-Modus (Umschalten)

- Drücken Sie die Taste **MODE** so oft, bis Sie sich im Navigations-Modus befinden.
- Halten Sie im Navigations-Modus die Taste **VIEW** so lange gedrückt, bis **GPS On!** bzw. **GPS OFF** angezeigt wird.



HINWEIS:

Es kann bis zu mehrere Minuten dauern, bis das Produkt ein GPS-Signal empfängt. Sobald das GPS-Signal empfangen wurde, erscheint die Richtungsanzeige.

5.2.2 Im Trainings-Modus

- Drücken Sie die Taste **MODE** so oft, bis Sie sich im Trainings-Modus befinden.
- Halten Sie im Trainings-Modus die Taste **VIEW** so lange gedrückt, bis im Display **GPS On!** bzw. **GPS Off!** erscheint (je nach aktuellem Zustand).



HINWEIS:

Es kann bis zu mehrere Minuten dauern, bis das Produkt ein GPS-Signal empfängt. Im Display blinkt ein GPS-Empfangssymbol. Sobald das GPS-Signal empfangen wurde, leuchtet das GPS-Empfangssymbol dauerhaft.





5. NAVIGATIONS-MODUS



DEU

5.2.3 Im Hauptmenü

- Die Pulsuhr muss die Hauptanzeige eines der vier Modi (Kompass-Modus, Uhrzeit-Modus, Trainings-Modus, Navigations-Modus) anzeigen.
- Halten Sie die Taste **MODE** etwa 3 Sekunden lang gedrückt, bis **Menü:** angezeigt wird.



HINWEIS:

Mit den Tasten **ST. / STP** und **LAP / RESET** wählen Sie die einzelnen Menüpunkte aus, mit der Taste **VIEW** gelangen Sie in die jeweiligen Untermenüs bzw. wechseln den Status der jeweiligen Einstellung. Mit der Taste **MODE** kehren Sie wieder in das vorherige Menü zurück.

- Wählen Sie **Menü:** → **GPS** → **Ein/Aus**. Drücken Sie die Taste **VIEW**, um den GPS-Empfänger zu aktivieren oder zu deaktivieren.

5.3 Zeit, nach der der GPS-Empfang deaktiviert wird, einstellen

Der GPS-Empfang wird nach einer einstellbaren Zeit automatisch deaktiviert.

- Die Pulsuhr muss die Hauptanzeige eines der vier Modi (Kompass-Modus, Uhrzeit-Modus, Trainings-Modus, Navigations-Modus) anzeigen.
- Halten Sie die Taste **MODE** etwa 3 Sekunden lang gedrückt, bis **Menü:** angezeigt wird.



HINWEIS:

Mit den Tasten **ST. / STP** und **LAP / RESET** wählen Sie die einzelnen Menüpunkte aus, mit der Taste **VIEW** gelangen Sie in die jeweiligen Untermenüs bzw. wechseln den Status der jeweiligen Einstellung. Mit der Taste **MODE** kehren Sie wieder in das vorherige Menü zurück.



- Wählen Sie **Menü**: ➔ **GPS** ➔ **Abschaltung**. Drücken Sie die Taste **VIEW**, um die Zeit (5 oder 30 Minuten), nach der der GPS-Empfang automatisch deaktiviert wird, einzustellen.

5.4 Wegpunkte speichern

- Drücken Sie die Taste **MODE** so oft, bis Sie sich im Navigations-Modus befinden.
- Halten Sie im Navigations-Modus die Taste **LAP / RESET** etwa drei Sekunden gedrückt, um die aktuelle Position als Wegpunkt zu speichern.

5.5 Pfade auswählen / löschen

Das Produkt speichert die Wegpunkte als Pfade. Sie können bis zu 10 Pfade verwalten, in denen Sie bis zu 99 Wegpunkte speichern können. Um einen Pfad auszuwählen, gehen Sie wie folgt vor:

- Die Pulsuhr muss die Hauptanzeige eines der vier Modi (Kompass-Modus, Uhrzeit-Modus, Trainings-Modus, Navigations-Modus) anzeigen.
- Halten Sie die Taste **MODE** etwa 3 Sekunden lang gedrückt, bis **Menü**: angezeigt wird.



HINWEIS:

Mit den Tasten **ST. / STP** und **LAP / RESET** wählen Sie die einzelnen Menüpunkte aus, mit der Taste **VIEW** gelangen Sie in die jeweiligen Untermenüs bzw. wechseln den Status der jeweiligen Einstellung. Mit der Taste **MODE** kehren Sie wieder in das vorherige Menü zurück.

- Wählen Sie **Menü**: ➔ **Navigation** ➔ **Weg Ausschuchen**.
- Drücken Sie die Tasten **ST. / STP** und **LAP / RESET**, um zwischen den 10 Pfaden zu wechseln.
- Drücken Sie die Taste **VIEW**, um den markierten Pfad auszuwählen.



5. NAVIGATIONS-MODUS



DEU

5.5.1 Pfad löschen

- Wählen Sie Menü: → **Navigation** → **Weg löschen**.
- Drücken Sie die Tasten **ST. / STP** und **LAP / RESET**, um zwischen den 10 Pfaden zu wechseln.
- Drücken Sie die Taste **VIEW**, um den markierten Pfad zu löschen.

5.6 Wegpunkte automatisch speichern

Sie haben die Möglichkeit, Wegpunkte nach einer zurückgelegten Strecke automatisch zu speichern.

Gehen Sie dazu wie folgt vor:

- Die Pulsuhr muss die Hauptanzeige eines der vier Modi (Kompass-Modus, Uhrzeit-Modus, Trainings-Modus, Navigations-Modus) anzeigen. Sie darf kein Untermenü für Einstellungen anzeigen.
- Halten Sie die Taste **MODE** etwa 3 Sekunden lang gedrückt, bis **Menü:** angezeigt wird.



HINWEIS:

Mit den Tasten **ST. / STP** und **LAP / RESET** wählen Sie die einzelnen Menüpunkte aus, mit der Taste **VIEW** gelangen Sie in die jeweiligen Untermenüs bzw. wechseln den Status der jeweiligen Einstellung. Mit der Taste **MODE** kehren Sie wieder in das vorherige Menü zurück.

- Wählen Sie Menü: → **Navigation** → **WP Radius**.
- Drücken Sie die Tasten **ST. / STP** und **LAP / RESET**, um die Strecke zwischen der automatischen Speicherung der Wegpunkte zu verändern. Die minimale Strecke beträgt 10 Meter, die maximale Strecke 200 Meter. Sie können die Strecke in 10 Meter-Intervallen verändern.





5.7 Wegpunkte auswählen

Sie können sich in der Hauptanzeige des Navigations-Modus die Richtung zu einem gespeicherten Wegpunkt anzeigen lassen. Gehen Sie dazu wie folgt vor:

- Drücken Sie die Taste **MODE** so oft, bis Sie sich im Navigations-Modus befinden.
- Drücken Sie die Taste **VIEW**, um den aktuellen Pfad anzuzeigen.
- Drücken Sie die Tasten **ST. / STP** und **LAP / RESET**, um einen Wegpunkt auszuwählen.
- Drücken Sie die Taste **VIEW**, um wieder in den Navigations-Modus zurück zu gehen. Die Richtungsanzeige zeigt nun in Richtung des ausgewählten Wegpunktes.

5.8 Navigationsfunktionen

Um die Navigationsfunktionen auszuwählen, gehen Sie wie folgt vor:

- Die Pulsuhr muss die Hauptanzeige eines der vier Modi (Kompass-Modus, Uhrzeit-Modus, Trainings-Modus, Navigations-Modus) anzeigen. Sie darf kein Untermenü für Einstellungen anzeigen.
- Halten Sie die Taste **MODE** etwa 3 Sekunden lang gedrückt, bis **Menü:** angezeigt wird.



HINWEIS:

*Mit den Tasten **ST. / STP** und **LAP / RESET** wählen Sie die einzelnen Menüpunkte aus, mit der Taste **VIEW** gelangen Sie in die jeweiligen Untermenüs bzw. wechseln den Status der jeweiligen Einstellung. Mit der Taste **MODE** kehren Sie wieder in das vorherige Menü zurück.*



5. NAVIGATIONS-MODUS



DEU

III. VERWENDUNG

- Wählen Sie **Menü**: → **Navigation** → **Nav Modus**. Hier haben Sie folgende Einstellmöglichkeiten:
 - **Wegpunkt**
Drücken Sie die Taste **VIEW**, um den nächsten Wegpunkt zu aktivieren.
 - **Vorwärts**
Drücken Sie die Taste **VIEW**, um den aktuellen Pfad vorwärts bis zum letzten Wegpunkt zu benutzen.
 - **Rückwärts**
Drücken Sie die Taste **VIEW**, um den aktuellen Pfad rückwärts bis zum letzten Wegpunkt zu benutzen.





6. KOMPASS-MODUS

DEU

In der Hauptanzeige des Kompass-Modus wird die Richtung zum Nordpol durch einen Pfeil und die Ausrichtung der Uhr in Grad angezeigt.

**HINWEIS:**

Für die Kompass-Funktion müssen Sie die Pulsuhr waagrecht halten.

6.1 Kompass kalibrieren

Um den Kompass zu kalibrieren, gehen Sie wie folgt vor:

- Die Pulsuhr muss die Hauptanzeige eines der vier Modi (Kompass-Modus, Uhrzeit-Modus, Trainings-Modus, Navigations-Modus) anzeigen. Sie darf kein Untermenü für Einstellungen anzeigen.
- Halten Sie die Taste **MODE** etwa 3 Sekunden lang gedrückt, bis **Menü**: angezeigt wird.

**HINWEIS:**

Mit den Tasten **ST.** / **STP** und **LAP** / **RESET** wählen Sie die einzelnen Menüpunkte aus, mit der Taste **VIEW** gelangen Sie in die jeweiligen Untermenüs bzw. wechseln den Status der jeweiligen Einstellung. Mit der Taste **MODE** kehren Sie wieder in das vorherige Menü zurück.

- Wählen Sie **Menü**: → **Einstellungen** → **System** → **Kompass** → **Kalibrieren**.
- Drehen Sie die Pulsuhr waagrecht langsam und gleichmäßig mindestens zweimal um 360°.
- Sobald der Kompass erfolgreich kalibriert wurde, erscheint „OK!“



7. TRAININGS-MODUS



DEU

7. TRAININGS-MODUS

7.1 Training starten

- Drücken Sie die Taste **MODE** so oft, bis Sie sich im Trainings-Modus befinden.
- Drücken Sie die Taste **ST. / STP**, um das Training zu starten oder zu stoppen.
- Drücken Sie im Trainings-Modus die Taste **VIEW**, um zwischen den drei Ansichten zu wechseln.



HINWEIS:

Pro Ansicht werden Ihnen jeweils drei Werte angezeigt, mit deren Hilfe Sie Ihr Training auswerten können. Welche Werte in jeder Ansicht angezeigt werden, können Sie einstellen.

7.1.1 Training mit Runden

Im Trainingsprofil **Running**, **Hiking** und **Sailing** haben Sie die Möglichkeit, Rundenzeiten sowie die Rundenanzahl zu speichern. Gehen Sie dazu wie folgt vor:

- Drücken Sie während des Trainings die Taste **LAP / RESET**, um die Zeit für eine Runde zu speichern und die Zeitmessung für die nächste Runde zu starten.
- Halten Sie die Taste **LAP / RESET** gedrückt, um die Runden wieder zu löschen.

7.2 Trainingsprofil auswählen

Sie haben die Auswahl zwischen fünf verschiedenen Trainingsprofilen (Running, Cycling, Hiking, Sailing und User). Zudem können Sie einstellen, welche Werte in den jeweiligen Ansichten der Trainingsprofile angezeigt werden.

- Die Pulsuhr muss die Hauptanzeige eines der vier Modi (Kompass-Modus, Uhrzeit-Modus, Trainings-Modus, Navigations-Modus) anzeigen. Sie darf kein Untermenü für Einstellungen anzeigen.
- Halten Sie die Taste **MODE** etwa 3 Sekunden lang gedrückt, bis **Menü:** angezeigt wird.



HINWEIS:

Mit den Tasten **ST.** / **STP** und **LAP** / **RESET** wählen Sie die einzelnen Menüpunkte aus, mit der Taste **VIEW** gelangen Sie in die jeweiligen Untermenüs bzw. wechseln den Status der jeweiligen Einstellung. Mit der Taste **MODE** kehren Sie wieder in das vorherige Menü zurück.

- Wählen Sie **Menü:** → **Training** → **Profil** → **Auswählen**. Hier können Sie zwischen den fünf verschiedenen Trainingsprofilen (Running, Cycling, Hiking, Sailing und User) auswählen.

7.2.1 Ansichten der Trainingsprofile anpassen / konfigurieren

Wählen Sie **Menü:** → **Training** → **Profil** → **Anpassen**. Hier haben Sie die Möglichkeit, die Ansichten der fünf Trainingsprofile individuell anzupassen. Sie können folgende Werte anzeigen lassen (jeweils drei Werte in jeder der drei Ansichten):

Uhrzeit	Zeit (Trainingszeit)
Höhe (Höhenanzeige)	Kalorien (Kalorienverbrauch)
Distanz (zurückgelegte Strecke)	Richtung (Himmelsrichtung)

7. TRAININGS-MODUS



DEU

Puls Durchschnitt (Durchschnittliche Pulsrate)	Puls Max (Max. Pulsrate)
Puls Min (Min. Pulsrate)	Puls (Pulsrate)
Pulsz. ↑ (Oberer Pulswertalarm)	Pulsz. ↓ (Unterer Pulswertalarm)
In Pulsz (Pulswert)	Rd. Länge (Rundenstrecke)
Rd. Zahl (Rundenanzahl)	Rd. Zeit (Rundenzeit)
Pace Durchschnitt (Durchschnittstempo)	Pace Max (Max. Tempo)
Pace (aktuelles Tempo)	Gesch-Durchschnitt (Durchschnittsgeschwindigkeit)
GeschMax (Max. Geschwindigkeit)	Geschw. (aktuelle Geschwindigkeit)

7.2.2 Trainingsprofile auf Werkseinstellungen zurücksetzen

Wählen Sie Menü: → Training → Profil → Reset, um die Werkseinstellungen der Trainingsprofile wiederherzustellen.

7.3 Speicherintervall einstellen

Sie können die Werte Ihres Trainings in bestimmten Zeitintervallen automatisch speichern lassen. Gehen Sie dazu wie folgt vor:

- Die Pulsuhr muss die Hauptanzeige eines der vier Modi (Kompass-Modus, Uhrzeit-Modus, Trainings-Modus, Navigations-Modus) anzeigen. Sie darf kein Untermenü für Einstellungen anzeigen.
- Halten Sie die Taste **MODE** etwa 3 Sekunden lang gedrückt, bis **Menü:** angezeigt wird.

**HINWEIS:**

Mit den Tasten **ST.** / **STP** und **LAP** / **RESET** wählen Sie die einzelnen Menüpunkte aus, mit der Taste **VIEW** gelangen Sie in die jeweiligen Untermenüs bzw. wechseln den Status der jeweiligen Einstellung. Mit der Taste **MODE** kehren Sie wieder in das vorherige Menü zurück.

- Wählen Sie **Menü:** → **Training** → **Protokoll**.
- Drücken Sie die Tasten **ST.** / **STP** und **LAP** / **RESET**, um das Zeitintervall auszuwählen.

7.4 Benutzerprofil einstellen

Für die Ermittlung einiger Anzeigewerte (z. B. Kalorienverbrauch) werden Ihr Geburtsdatum, Ihr Geschlecht sowie Ihr Gewicht in einem Benutzerprofil gespeichert. Gehen Sie dazu wie folgt vor:

- Die Pulsuhr muss die Hauptanzeige eines der vier Modi (Kompass-Modus, Uhrzeit-Modus, Trainings-Modus, Navigations-Modus) anzeigen. Sie darf kein Untermenü für Einstellungen anzeigen.
- Halten Sie die Taste **MODE** etwa 3 Sekunden lang gedrückt, bis **Menü:** angezeigt wird.

**HINWEIS:**

Mit den Tasten **ST.** / **STP** und **LAP** / **RESET** wählen Sie die einzelnen Menüpunkte aus, mit der Taste **VIEW** gelangen Sie in die jeweiligen Untermenüs bzw. wechseln den Status der jeweiligen Einstellung. Mit der Taste **MODE** kehren Sie wieder in das vorherige Menü zurück.

7. TRAININGS-MODUS



DEU

- Wählen Sie **Menü**: → **Einstellungen** → **Benutzer**. Hier haben Sie folgende Einstellmöglichkeiten:
 - **Geschlecht**
Wählen Sie Ihr Geschlecht (Male = männlich, Female = weiblich) mit den Tasten **ST. / STP** oder **LAP / RESET** aus.
 - **Geburtsdatum**
Drücken Sie die Taste **VIEW**, um zwischen Jahr, Monat und Tag auszuwählen. Mit den Tasten **ST. / STP** und **LAP / RESET** können Sie die entsprechenden Werte verändern.
Drücken Sie die Taste **MODE**, um Ihr Geburtsdatum zu speichern.
 - **Gewicht**
Geben Sie Ihr Gewicht mit den Tasten **ST. / STP** oder **LAP / RESET** ein.

7.5 Funktionen mit Pulsüberwachung

Wird der Pulsmonitor angelegt, sendet er automatisch den gemessenen Pulswert zur Pulsuhr. Wenn Sie ein Training starten, sucht die Pulsuhr automatisch nach dem Funksignal des Pulsmonitors (Anzeigestriche blinken und nach kurzer Zeit wird der Pulswert angezeigt). Der Pulswert wird mit den Trainingsdaten gespeichert.

Jedem Training ist eines der vier Trainingsziele Gesundheit, Fettverbrennung, Aerobic und Benutzer zugeordnet. Für jedes dieser Trainingsziele ist eine obere und untere Pulsrate definiert. Bei der Auswertung nach einem Training können Sie dann sehen, wie oft Sie diese Grenzwerte während des Trainings über- bzw. unterschritten haben. Die Grenzwerte der Trainingsziele können Sie anpassen.

7.5.1 Trainingsziel ändern

Sie können das aktuelle Trainingsziel jederzeit ändern. Gehen Sie dazu wie folgt vor:

- Die Pulsuhr muss die Hauptanzeige eines der vier Modi (Kompass-Modus, Uhrzeit-Modus, Trainings-Modus, Navigations-Modus) anzeigen. Sie darf kein Untermenü für Einstellungen anzeigen.
- Halten Sie die Taste „MODE“ (2) etwa 3 Sekunden lang gedrückt, bis **Menü:** angezeigt wird.



HINWEIS:

Mit den Tasten **ST.** / **STP** und **LAP** / **RESET** wählen Sie die einzelnen Menüpunkte aus, mit der Taste **VIEW** gelangen Sie in die jeweiligen Untermenüs bzw. wechseln den Status der jeweiligen Einstellung. Mit der Taste **MODE** kehren Sie wieder in das vorherige Menü zurück.

- Wählen Sie **Menü:** → **Puls** → **Pulszone** → **Auswählen**.
- Drücken Sie die Tasten **ST.** / **STP** und **LAP** / **RESET**, um zwischen den Trainingszielen („Gesundh“, „Fettverb“, „Aerobic“ und „Benutzer“) zu wechseln.
- Drücken Sie die Taste **VIEW**, um ein Trainingsziel auszuwählen.

7.5.2 Pulsmonitor manuell aktivieren / deaktivieren

Sie können den Pulsmonitor auch ohne ein gestartetes Training aktivieren. Gehen Sie dazu wie folgt vor:

- Die Pulsuhr muss die Hauptanzeige eines der vier Modi (Kompass-Modus, Uhrzeit-Modus, Trainings-Modus, Navigations-Modus) anzeigen. Sie darf kein Untermenü für Einstellungen anzeigen.
- Halten Sie die Taste **MODE** etwa 3 Sekunden lang gedrückt, bis **Menü:** angezeigt wird.



HINWEIS:

Mit den Tasten **ST. / STP** und **LAP / RESET** wählen Sie die einzelnen Menüpunkte aus, mit der Taste **VIEW** gelangen Sie in die jeweiligen Untermenüs bzw. wechseln den Status der jeweiligen Einstellung. Mit der Taste **MODE** kehren Sie wieder in das vorherige Menü zurück.

- Wählen Sie **Menü: → Puls → Ein/Aus.**
- Drücken Sie die Taste **VIEW**, um den Pulsmonitor ein- oder auszuschalten.

7.5.3 Pulsalarm aktivieren

Der Pulsalarm soll Ihnen helfen, Ihr Training anhand der Pulsrate zu kontrollieren. Bei Erreichen der in den Trainingszielen eingestellten Grenzwerte ertönt ein Alarm. Um den Pulsalarm zu aktivieren, gehen Sie wie folgt vor:

- Die Pulsuhr muss die Hauptanzeige eines der vier Modi (Kompass-Modus, Uhrzeit-Modus, Trainings-Modus, Navigations-Modus) anzeigen.
- Halten Sie die Taste **MODE** etwa 3 Sekunden lang gedrückt, bis **Menü:** angezeigt wird.



HINWEIS:

Mit den Tasten **ST. / STP** und **LAP / RESET** wählen Sie die einzelnen Menüpunkte aus, mit der Taste **VIEW** gelangen Sie in die jeweiligen Untermenüs bzw. wechseln den Status der jeweiligen Einstellung. Mit der Taste **MODE** kehren Sie wieder in das vorherige Menü zurück.

- Wählen Sie **Menü: → Puls → Pulszone → Alarm.**
- Drücken Sie die Tasten **ST. / STP** und **LAP / RESET**, um den Pulsalarm ein- oder auszuschalten.



7.5.4 Grenzwerte der Trainingsziele anpassen

Wählen Sie Menü: ➔ Puls ➔ Pulszone ➔ Anpassen. Hier haben Sie die Möglichkeit, die Grenzwerte der Pulsraten für die vier Trainingsziele individuell anzupassen.

7.5.5 Werkseinstellungen der Trainingsziele wiederherstellen

Wählen Sie Menü: ➔ Puls ➔ Pulszone ➔ Reset, um die Werkseinstellungen der Trainingsziele wiederherzustellen. Mit der Pulsuhr und dem Pulsmonitor kann der Puls überwacht werden. Das Produkt ist jedoch kein Ersatz für professionelle medizinische Geräte bzw. die Überwachung durch einen Arzt.

7.6 Trainingshistorie anzeigen

Das Produkt speichert Ihre Trainingsdaten. Insgesamt stehen vier Speicherstände zur Verfügung. Um die Trainingsdaten anzuzeigen, gehen Sie wie folgt vor:

- Die Pulsuhr muss die Hauptanzeige eines der vier Modi (Kompass-Modus, Uhrzeit-Modus, Trainings-Modus, Navigations-Modus) anzeigen.
- Halten Sie die Taste **MODE** etwa 3 Sekunden lang gedrückt, bis **Menü:** angezeigt wird.



HINWEIS:

Mit den Tasten **ST** / **STP** und **LAP** / **RESET** wählen Sie die einzelnen Menüpunkte aus, mit der Taste **VIEW** gelangen Sie in die jeweiligen Untermenüs bzw. wechseln den Status der jeweiligen Einstellung. Mit der Taste **MODE** kehren Sie wieder in das vorherige Menü zurück.

- Wählen Sie Menü: ➔ Training ➔ Protokoll.



7. TRAININGS-MODUS



DEU

- Drücken Sie die Tasten **ST. / STP** und **LAP / RESET**, um eine Trainingshistorie auszuwählen.
- Drücken Sie die Taste **VIEW**, um zwischen den zwei Ansichten **Aufzeichnung** und **Runde** zu wechseln.

Das Produkt zeigt Ihnen folgende Werte an:

Aufzeichnung		Runden
Speicherstand-Nr.	VerbrannteKalorien	Rundenzeit
Datum	Durchschnittspulsrate	Distanz
Zeit	Durchschnittsge- schwindigkeit	Tempo
KompletteRunden		Durchschnittspulsrate
KompletteDistanz		Geschwindigkeit
Durchschnittstempo		



HINWEIS:

Sobald eine Ansicht ausgewählt wurde, zeigt das Produkt die einzelnen Werte in einem 4-Sekunden-Zyklus nacheinander an.

7.6.1 Trainingshistorie löschen

Um die Trainingshistorie zu löschen, gehen Sie wie folgt vor:

- Die Pulsuhr muss die Hauptanzeige eines der vier Modi (Kompass-Modus, Uhrzeit-Modus, Trainings-Modus, Navigations-Modus) anzeigen. Sie darf kein Untermenü für Einstellungen anzeigen.
- Halten Sie die Taste **MODE** etwa 3 Sekunden lang gedrückt, bis **Menü:** angezeigt wird.



7. TRAININGS-MODUS



HINWEIS:

Mit den Tasten **ST** / **STP** und **LAP** / **RESET** wählen Sie die einzelnen Menüpunkte aus, mit der Taste **VIEW** gelangen Sie in die jeweiligen Untermenüs bzw. wechseln den Status der jeweiligen Einstellung. Mit der Taste **MODE** kehren Sie wieder in das vorherige Menü zurück.

- Wählen Sie **Menü**: ➔ **Training** ➔ **Löschen**. Hier haben Sie folgende Einstellmöglichkeiten:
 - **LetztelLöschen**
Drücken Sie die Taste **VIEW**, um den letzten Speicherstand zu löschen.
 - **AlleLöschen**
Drücken Sie die Taste **VIEW**, um alle Speicherstände zu löschen.

DEU

III. VERWENDUNG



8. SPEICHERPLATZ



DEU

8. SPEICHERPLATZ

Um zu prüfen, wie viel Speicherplatz auf der Pulsuhr durch Trainingsdaten schon belegt ist, gehen Sie wie folgt vor:

- Die Pulsuhr muss die Hauptanzeige eines der vier Modi (Kompass-Modus, Uhrzeit-Modus, Trainings-Modus, Navigations-Modus) anzeigen. Sie darf kein Untermenü für Einstellungen anzeigen.
- Halten Sie die Taste **MODE** etwa 3 Sekunden lang gedrückt, bis **Menü:** angezeigt wird.



HINWEIS:

*Mit den Tasten **ST.** / **STP** und **LAP** / **RESET** wählen Sie die einzelnen Menüpunkte aus, mit der Taste **VIEW** gelangen Sie in die jeweiligen Untermenüs bzw. wechseln den Status der jeweiligen Einstellung. Mit der Taste **MODE** kehren Sie wieder in das vorherige Menü zurück.*

- Wählen Sie **Menü:** → **Speicher**.
Wenn der Speicher voll ist müssen Sie Trainingsdaten löschen, bevor Sie neue Trainingsdaten speichern können.



GW
145

DEU

III. VERWENDUNG

„GW-145“ - GPS-Sportuhr mit Herzfrequenz-Messung und Trainingsauswertung

53





IV. SOFTWARE „GPS MASTER“



1. MINDESTANFORDERUNGEN FÜR DIE SOFTWARE



DEU

Sie können die in der Pulsuhr gespeicherten Daten (Trainingsdaten, Pfade, Wegpunkte) mit der Software **GPS MASTER** betrachten und auswerten. Die Verbindung zwischen der Pulsuhr und dem Computer erfolgt über das USB-Kabel mit der Kontaktklemme.

Die Wegpunkte und Pfade können in den Ansichten von Goggle Earth dargestellt und betrachtet werden. In übersichtlichen Diagrammen werden die zugehörigen Trainingsdaten angezeigt.

1. MINDESTANFORDERUNGEN FÜR DIE SOFTWARE

- Pentium II 300 MHz
- 64 MB RAM
- 20 MB freier Festplatten-Speicherplatz
- Farbmonitor (256 Farben)
- CD-ROM-Laufwerk
- USB-Schnittstelle
- Betriebssystem Windows 98 / ME / 2000 / XP / Vista / 7



HINWEIS:

Um alle Funktionen der Software zu nutzen, muss eine funktionierende Internetverbindung bestehen und Google Earth auf dem Computer installiert sein.





2. INSTALLATION DER SOFTWARE

2. INSTALLATION DER SOFTWARE

DEU



HINWEIS:

Bei der Installation der Software darf die Pulsuhr nicht mit dem Computer verbunden sein!

- Legen Sie die mitgelieferte Installations-CD in das entsprechende Laufwerk Ihres Computers.
- Suchen Sie im Menübaum die Installationsdatei, sofern diese nicht automatisch startet, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.
- Nach der erfolgreichen Installation können Sie die Pulsuhr mit dem Computer verbinden (siehe Kapitel **Pulsuhr mit einem Computer verbinden**).



HINWEIS:

*Beim erstmaligen Anschluss der Pulsuhr an einen Computer wird ein entsprechender Treiber (**Sunplus USB to Serial COM Port**) installiert. Hierzu muss die Installations-CD-ROM der Software **GPS MASTER** im CD-ROM-Laufwerk sein.*

3. FUNKTIONEN DER SOFTWARE



DEU

3. FUNKTIONEN DER SOFTWARE



HINWEIS:

Beim erstmaligen Start der Software werden Sie aufgefordert einen Benutzer mit einem Passwort einzurichten. Bei diesem Dialog definieren Sie auch den Verzeichnispfad für die Speicherung der Daten von der Pulsuhr.

3.1 Datei

In diesem Menü können Sie u. a. die Daten auf andere Medien / Verzeichnisse exportieren bzw. wieder importieren.

Es stehen folgende Dateiformate zur Auswahl (Dateiendung):

- .tkl: Trainingsdaten mit GPS-Positionsdaten.
- .ss: Trainingsdaten ohne GPS-Positionsdaten.
- .kml: Dateiformat für den Daten Austausch mit Google Earth.
- .gpx: Dateiformat für den Daten Austausch mit anderen GPS-Programmen.
- .nmea: Dateiformat für den Daten Austausch mit anderen GPS-Programmen speziell im Marinebereich.
- .csv: Dateiformat für den Daten Austausch mit Tabellenkalkulationsprogrammen oder Datenbanken.

3.2 Ansicht -> Aktualisieren

In diesem Menü können Sie die Trainingshistorie erneut einlesen und die Dateistruktur aktualisieren.

3.3 Benutzer

In diesem Menü können Sie die Benutzer verwalten. Änderungen werden erst beim nächsten Neustart der Software wirksam.

3.4 Datenübertragung -> Von Uhr beziehen



HINWEIS:

Vor Auswahl dieser Funktion muss die Pulsuhr mit dem Computer verbunden sein!

In diesem Menü können Sie die Trainingsdaten der Pulsuhr zum Computer übertragen. Der Vorgang startet automatisch nach Auswahl des Menüpunktes. Die Trainingsdaten werden in das Verzeichnis des angemeldeten Benutzers gespeichert.



HINWEIS:

Die Dateibezeichnung der Trainingsdaten wird aus dem Datum und der Uhrzeit der Speicherung auf der Pulsuhr gebildet.



BEISPIEL:

Speicherung am 07.01.2010 um 20:26:08 Uhr ergibt die Dateibezeichnung „20100107202608.tkl“ (Speicherung mit GPS-Positionsdaten).

Nachdem die Daten von der Pulsuhr geladen wurden, werden sie im Bereich „History“ des Programmfensters als neuer Datensatz angezeigt. Nach Auswahl eines dieser Datensätze werden die Trainingsdaten in Form von Diagrammen im Programmfenster dargestellt. Wenn GPS-Positionsdaten im Datensatz vorhanden sind, werden die Wegpunkte in Google Earth dargestellt.

3. FUNKTIONEN DER SOFTWARE



3.5 Pfad -> Pfadmanager

In diesem Menü können Sie Pfade und Wegpunkte verwalten, die Sie in Google Earth erstellt und in die Software GPS Master importiert haben (File -> Import -> xxxx.kml).



HINWEIS:

Für die Erstellung von Pfaden und Wegpunkten in Google Earth folgen Sie bitte den Anweisungen und Beschreibungen in Google Earth.

3.6 Optionen -> Einstellungen

In diesem Menü können Sie die Systemeinstellungen der Software vornehmen (Anzeigeformate, Speicherverzeichnis, Verhalten beim Laden der Trainingsdaten von der Pulsuhr).



DEU

IV. SOFTWARE „GPS MASTER“

„GW-145“ - GPS-Sportuhr mit Herzfrequenz-Messung und Trainingsauswertung

61





V. ANHANG

1. KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

2. TECHNISCHE DATEN



DEU

1. KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt Pearl Agency GmbH, dass sich dieses Produkt PX-3625-675 in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen der Richtlinie 1999/5/EG befindet.

Pearl Agency GmbH
Pearl-Str. 1-3
79426 Buggingen
Deutschland
14.09.2010

Kutschera, H.

Die ausführliche Konformitätserklärung finden Sie unter www.pearl.de

2. TECHNISCHE DATEN

2.1 Pulsuhr

Anzeigendurchmesser: ca. 46 mm
Höhe: ca. 16 mm
Gewicht: ca. 53 g
Stromversorgung: integrierter Akku

2.2 Pulsmonitor

Batterie: 1 x CR2032 3V
Gewicht (inkl. Batterie): ca. 60 g

3. FEHLERBESEITIGUNG

DEU

Status	Mögliche Ursache	Abhilfe
Kein GPS-Signal	Die Pulsuhr kann keine GPS-Signale empfangen.	Stellen Sie sich mit der Pulsuhr auf freies Feld (freie Sicht zum Himmel, keine Behinderung durch Bäume, Häuser o. ä.).
	Batterie / Akku ist leer.	Wechseln Sie die Batterie des Pulsmonitors bzw. laden Sie den Akku der Pulsuhr auf.
Kein Funkempfang zwischen Pulsuhr und Pulsmonitor	Der Abstand zwischen der Pulsuhr und dem Pulsmonitor ist größer als drei Meter.	Verringern Sie den Abstand.
	Ein anderer Sender stört den Empfang.	Wechseln Sie Ihren Standort um ein paar Meter. Metallteile, elektrische Leitungen oder elektrische Geräte verhindern einen reibungslosen Empfang.

4. WARTUNG UND PFLEGE



DEU

4. WARTUNG UND PFLEGE

Eine Wartung oder Reparatur ist nur durch eine Fachkraft oder Fachwerkstatt zulässig. Es sind keinerlei für Sie zu wartende Bestandteile im Inneren der Bestandteile des Produkts, öffnen Sie es deshalb niemals (bis auf die in dieser Bedienungsanleitung beschriebene Vorgehensweise beim Einlegen oder Wechseln der Batterien).

Zur Reinigung der Produkte genügt ein trockenes, weiches und sauberes Tuch.



HINWEIS:

Drücken Sie nicht zu stark auf das Display, dies kann zu Kratzspuren oder zu Fehlfunktionen der Anzeige führen. Zur Entfernung von Verschmutzungen am Pulsmonitor / Brustgurt kann ein leicht mit lauwarmem Wasser angefeuchtetes sauberes, weiches Tuch verwendet werden. Verwenden Sie auf keinen Fall aggressive Reinigungsmittel, Reinigungsalkohol oder andere chemische Lösungen, dadurch wird das Gehäuse angegriffen (Verfärbungen). Außerdem kann die Kontaktfläche des Pulsmonitors beschädigt werden!



