

beurer

PM 15 / PM 16



- Ⓛ **Gebruiksaanleitung**
Pulsuhr
- Ⓒ **Instruction for Use**
Heart rate monitor
- Ⓕ **Mode d'emploi**
Medidor de pulsaciones
- Ⓔ **Instrucciones para el uso**
Pulsemètre
- Ⓘ **Instruzioni per l'uso**
Cardiofrequenzimetro da polso senza fascia toracica
- Ⓜ **Kullanma Talimatı**
Nabız Ölçme Aleti
- Ⓡ **Инструкция по применению**
Прибор для измерения пульса
- Ⓟ **Instrukcja obsługi**
Pulsometr

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Produkt unseres Sortimentes entschieden haben. Unser Name steht für hochwertige und eingehend geprüfte Qualitätsprodukte aus den Bereichen Wärme, Gewicht, Blutdruck, Körpertemperatur, Puls, Sanfte Therapie, Massage und Luft.

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

Mit freundlicher Empfehlung
Ihr Beurer-Team

1. Allgemeine Hinweise

ACHTUNG:

Mit dieser brustgurtlosen Pulsuhr können Sie Ihre Herzfrequenz überwachen und eine Trainingszone entsprechend Ihres Trainingszieles mit oberem und unterem Grenzwert einstellen. Der Herzschlag wird EKG-genau ermittelt und angezeigt, ohne dass Sie einen lästigen Brustgurt tragen. Dazu legen Sie einfach die Uhr an Ihrem Handgelenk an und berühren mit Ihrem Finger bzw. Daumen den Sensor auf der Vorderseite der Uhr. Durch eine Messung von Fingersensor über Arm, Oberkörper, anderer Arm zum Sensor auf der Rückseite der Pulsuhr kann Ihr Herzschlag EKG-genau innerhalb weniger Sekunden ermittelt werden. Damit eignet sich diese Pulsuhr besonders für Personen, die keinen Brustgurt tragen können oder wollen und für Sportarten, wie Wandern oder Walking.

Weiterhin verfügt diese Pulsuhr über die Funktionen Uhrzeit, Stoppuhr, Weckalarm und Countdown-Timer.

2. Wichtige Hinweise

- Diese Pulsmessuhr ist nur für den privaten Einsatz konzipiert und nicht für den medizinischen Gebrauch bestimmt.
- Setzen Sie das Gerät keinen extremen Temperaturen, Vibrationen und Erschütterungen aus.
- Reinigen Sie das Gerät mit einem weichen, leicht feuchten Tuch. Keine Scheuer- oder Lösungsmittel verwenden!
- Bitte lassen Sie den Batteriewechsel von einem Fachgeschäft durchführen (CR2025 3 V Lithium-Batterie).
- Verbrauchte Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Geben Sie diese bitte bei entsprechenden Sammelstellen oder im Handel ab.
- Bitte unternehmen Sie keine eigenen Reparaturversuche. Bei Reklamationen wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die Serviceadresse. Vor der Reklamation bitte Batterie austauschen lassen. Bei Öffnung oder unsachgemäßer Behandlung erlischt die Garantie.
- Beachten Sie bei Risikosportarten, dass die Verwendung der Pulsuhr eine zusätzliche Verletzungsquelle darstellen kann.
- Dieses Gerät darf nur für den Zweck verwendet werden, für den es entwickelt wurde und auf die in der Gebrauchsanweisung angegebene Art und Weise. Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein. Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verursacht wurden.
- Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät keine sichtbaren Schäden aufweist. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.
- Diese Pulsuhr ist wasserdicht (50 m) und damit zum Schwimmen geeignet. Während des Schwimmens dürfen Sie jedoch keine Taste drücken, also auch keine Pulsmessung durchführen.
- Vermeiden Sie Kontakt mit Sonnencremes oder ähnlichen Produkten, da diese die Bedruckung oder sogar die Kunststoffteile beschädigen könnten.

- Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem Trainer oder behandelnden Arzt über Ihre eigenen Werte bezüglich oberer und unterer Trainings-Herzfrequenz sowie Dauer und Häufigkeit des Trainings. Somit können Sie optimale Ergebnisse beim Training erzielen.
- ACHTUNG: Personen mit Herz-Kreislaufkrankheiten oder Träger von Herzschrittmachern sollten diese Pulsuhr nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt verwenden.

3. Wissenswertes

Diese Pulsuhr dient zur Erfassung des Pulses beim Menschen.

Durch die verschiedenen Einstellmöglichkeiten können Sie Ihr individuelles Trainingsprogramm unterstützen und den Puls überwachen. Sie sollten Ihren Puls beim Training überwachen, weil Sie zum einen Ihr Herz vor Überlastung schützen sollten und zum anderen, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen. Die Tabelle gibt Ihnen einige Hinweise zur Auswahl Ihrer Trainingszone.

Die maximale Herzfrequenz verringert sich mit zunehmendem Alter. Angaben zum Trainingspuls müssen deshalb immer in Abhängigkeit zur maximalen Herzfrequenz stehen. Zur Bestimmung der maximalen Herzfrequenz gilt die Faustformel:

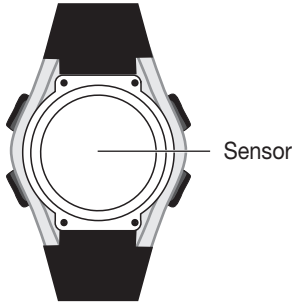
Für Männer: 220 - Lebensalter = maximale Herzfrequenz

Für Frauen: 226 - Lebensalter = maximale Herzfrequenz

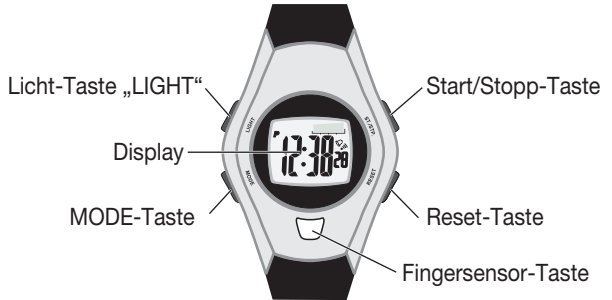
Folgendes Beispiel gilt für eine 40-jährige, männliche Person: $220 - 40 = 180$

	Herz-Gesundheitszone	Fettverbrennungszone	Fitnesszone	Kraftausdauerbereich	Anaerobes Training
Anteil der max. Herzfrequenz	50–60%	60–70%	70–80%	80–90%	90–100%
Auswirkung	Stärkung Herz-Kreislaufsystem	Körper verbrennt prozentual die meisten Kalorien aus Fett. Trainiert Herz-Kreislaufsystem, verbessert Fitness.	Verbessert Atmung und Kreislauf. Optimal zur Steigerung der Grundlagen-Ausdauer.	Verbessert Tempohärte und steigert die Grundgeschwindigkeit.	Überlastet gezielt Muskulatur. Hohes Verletzungsrisiko für Freizeitsportler, bei Erkrankung: Gefahr fürs Herz.
Für wen geeignet?	Ideal für Anfänger	Gewichtskontrolle, -reduktion	Freizeitsportler	Ambitionierte Freizeitsportler, Leistungssportler	Nur Leistungssportler
Training	Regeneratives Training		Fitness-Training	Kraftausdauer-Training	Entwicklungsbereichstraining

4. Beschreibung der Uhr



Rückansicht der Pulsuhr



Frontansicht der Pulsuhr

5. Tastenfunktionen

MODE

- Wechsel der einzelnen Modi
- gedrückt halten: In den Einstell-Modus gelangen
- Auswahl (im Einstellmodus)
- gedrückt halten: Verlassen des Einstell-Modus

START/STOPP

- Display Zeitanzeige/Datumsanzeige
- Start/Stopp (im Stoppuhr- und Countdown-Modus)
- Alarm an/aus (Weckalarm-Modus)
- Einstellwerte erhöhen ↑ (im Einstellmodus)

RESET

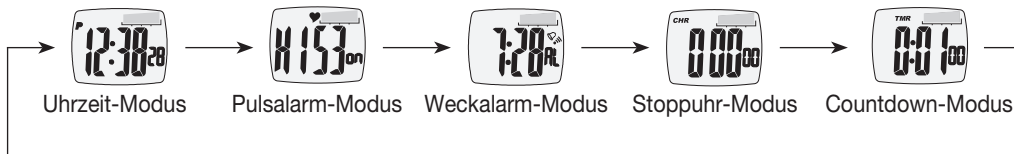
- Stundensignal an/aus (Weckalarm-Modus)
- Rückstellung Stoppuhr und Countdown
- Einstellwerte verringern ↓ (im Einstellmodus)

LIGHT

Display-Hintergrundbeleuchtung für ca. 3 Sekunden

6. Modus-Übersicht

Funktionsmodi

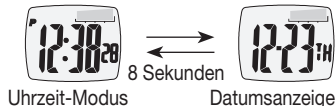


- Die einzelnen Funktionsmodi wählen Sie mit der Mode-Taste aus.

7. Uhrzeit-Modus

Uhrzeitanzeige und Datumsanzeige

- Drücken Sie die Start/Stopp-Taste, um zwischen Zeitanzeige und Datumsanzeige zu wechseln.
- Die Datumsanzeige wechselt nach 8 Sekunden automatisch zurück zur Zeitanzeige, wenn keine weitere Taste gedrückt wird.
- Bei 12-Stunden-Anzeige (siehe 6.) wird die zweite Tageshälfte durch ein „P“ im linken Displaybereich angezeigt.




Einstellen von Zeit und Datum

- Drücken Sie die MODE-Taste für 3 Sekunden, um in den Einstellmodus zu gelangen. Die Sekundenanzeige fängt an zu blinken. Sie können die Sekunden mit der Start/Stopp- oder der Reset-Taste auf null zurücksetzen.
- Wählen Sie mit der MODE-Taste die Daten (Minute, Stunde, Jahr, Monat, Datum), die Sie einstellen wollen.
- Sobald die Ziffern blinken, können Sie den Wert mit der Start/Stopp-Taste oder der Reset-Taste einstellen. Halten Sie die Taste gedrückt, gelangen Sie in den Schnelllaufmodus. Mit der MODE-Taste bestätigen Sie die Eingabe und gelangen in die nächste Einstellung.
- Wenn die Monat-Tag-Anzeige oder die Tag-Monats-Anzeige blinkt, können Sie mit der Start/Stopp- oder Reset-Taste zwischen europäischer Datumsanzeige – Tag-Monat (d-Symbol erscheint) oder amerikanischer Datumsanzeige – Monat-Tag (m-Symbol erscheint) auswählen.
- Wenn das 12- oder 24-Stunden-Symbol blinkt, können Sie mit der Start/Stopp- oder Reset-Taste zwischen der 12- oder 24-Stundenanzeige wählen.

- Wenn das Wort „Beep“ auf dem Display blinkt, können Sie mit der Start/Stopp- oder Reset-Taste zwischen Bestätigungston an (on) oder aus (off) wählen. Bei eingeschaltetem Bestätigungston ertönt bei jedem Tastendruck ein kurzer Piepton.
- Nachdem Sie alle Daten eingestellt haben, drücken Sie für 3 Sekunden die MODE-Taste zum Verlassen des Einstellmodus.
- Falls innerhalb von 60 Sekunden keine Taste im Einstellmodus gedrückt wird, kehrt die Pulsuhr automatisch zur Uhrzeitanzeige zurück.

8. Herzfrequenzmessung

- Befestigen Sie die Uhr an Ihrem Handgelenk.
 - Legen Sie einen Finger auf den Sensor und halten Sie ihn mindestens 5 Sekunden gedrückt. Stellen Sie sicher, dass der Sensor auf der Rückseite des Gehäuses eng an der Haut anliegt. Zunächst wird „---“ angezeigt.
- 
- Nach 5 bis 8 Sekunden wird die ermittelte Herzfrequenz angezeigt.
 - Ist der Pulsalarm eingeschaltet, wird zusätzlich die relative Herzfrequenz angezeigt.
 - Liegt die gemessene Herzfrequenz unterhalb der Pulsuntergrenze, wird dies durch ein „L“ angezeigt. Ein Wert oberhalb der Pulsobergrenze wird mit einem „H“ angezeigt.
 - Sind zudem im Pulsalarm-Modus die durch Alter und Geschlecht vorgegebenen Pulsgrenzen nicht verändert worden, wird Ihnen Ihre Herzfrequenz im fitnessorientierten Leistungsbereich, von 65% bis 85% der maximalen Herzfrequenz, grafisch angezeigt.
 - 5 Sekunden nach dem Loslassen der Taste kehrt die Pulsuhr in den zuletzt verwendeten Modus zurück.

Hinweise und Tipps

1. Die Herzfrequenzmessung ist in jedem Funktionsmodus möglich.
2. Ein Sensor ist auf der Rückseite des Uhrengehäuses angebracht. Der Sensor muss einen ständigen und festen Kontakt mit der Haut herstellen.

3. Messen Sie Ihre Herzfrequenz nicht unter Wasser.
4. Reinigen Sie die Rückseite hin und wieder mit einem feuchten Tuch.
5. Verwenden Sie keine Hautcreme, wenn Sie die Pulsmessfunktion nutzen.
6. Reinigen Sie Ihre Haut und Finger mit Seife, um eine bessere Übertragung des Signals zu gewährleisten.
7. Bei sehr trockener oder dicker Haut kann es zu Übertragungsproblemen kommen.
8. Befeuchten Sie Ihre Fingerspitzen oder verwenden Sie eine Leitpaste.
9. Vermeiden Sie bei der Messung ein Verdrehen und Abwinkeln des Handgelenkes.

9. Alarmfunktion für die Herzfrequenz

Sie können eine Trainingszone mit oberer und unterer Trainingsherzfrequenz eingeben. Bei einer Puls-messung erhalten Sie durch einen zweimaligen Piepton den Hinweis, dass Sie außerhalb der eingestellten Trainingszone sind, und können Ihr Training entsprechend verstärken oder verlangsamen. Dies kann Ihnen helfen, definierte Trainingsziele besser zu erreichen.

9.1 Trainingsgrenzen einstellen

Dazu haben Sie zwei Möglichkeiten:

1. Geben Sie Ihr Alter und Geschlecht ein und der obere und untere Grenzwert für den fitnessorientierten Leistungsbereich von 65% bis 85% der maximalen Herzfrequenz wird automatisch berechnet. Die grafische Balkendarstellung aktiviert sich, wenn die vorgegebenen Herzfrequenzen nicht verändert werden.
 2. Bestimmen Sie die Herzfrequenzober- und -untergrenze gemäß den Informationen im Kapitel „Wissenswertes“ oder fragen Sie Ihren Trainer oder Arzt. Werden die Herzfrequenzen selbst eingegeben, so ist die grafische Balkendarstellung nicht aktiv.
- Sie befinden sich im Pulsalarmmodus.

- Drücken Sie für 3 Sekunden die Mode-Taste, um in den Einstellmodus zu gelangen. Das Alter „Age“ beginnt zu blinken. Nun können Sie Ihr Alter mit der Start/Stopp-Taste und der Reset-Taste einstellen. Halten Sie die Taste gedrückt, verändern sich die Werte im Schnelllauf. Bestätigen Sie mit der MODE-Taste die Eingabe und Sie gelangen in die nächste Einstellung.



- Das Geschlecht beginnt zu blinken. Wählen Sie das Geschlecht „M“ (männlich) und „F“ (weiblich) mit der Start/Stopp-Taste und der Reset-Taste. Bestätigen Sie mit MODE.



- Sie können nun den vorgegebenen Wert mit der MODE-Taste bestätigen oder die gewünschte Herzfrequenz mit der Start/Stopp-Taste und der Reset-Taste einstellen.



- Verfahren Sie mit dem unteren Grenzwert genauso.

- Nachdem Sie alle Daten eingestellt haben, drücken Sie für 3 Sekunden die Mode-Taste zum Verlassen des Einstellmodus. Falls innerhalb von 60 Sekunden keine Taste im Einstellmodus gedrückt wird, kehrt die Pulsuhr automatisch zur Uhrzeitanzeige zurück.



9.2 Pulsalarm aktivieren

- Wechseln Sie mit MODE in den Pulsalarmmodus.
- Wenn die Herzfrequenz-Alarmfunktion bereits aktiviert ist und nach der Angabe des Alters und Geschlecht, die berechneten Pulsgrenzen nicht verändert wurden, erscheinen abwechselnd alle 2 Sekunden

– die Trainingsobergrenze,



– die Trainingsuntergrenze und



– das Alter und Geschlecht.



Wenn die Pulsgrenzen direkt eingegeben wurden, wechselt die Anzeige nur zwischen Trainingsobergrenze und Trainingsuntergrenze.

- Wenn die Herzfrequenz-Alarmfunktion ausgeschaltet ist, erscheint „---“ und „oF“ auf dem Display.



- Drücken Sie die Start/Stopp-Taste, um die Herzfrequenz-Alarmfunktion an- oder auszuschalten.

Bei aktiviertem Pulsalarm kommt es bei der Herzfrequenzmessung zu folgenden Alarmmöglichkeiten:

- Herzfrequenz liegt innerhalb der eingestellten Trainingszone: Pulsmesser piept einmal.
- Herzfrequenz liegt oberhalb der eingestellten Trainingszone: Pulsmesser piept zweimal, „H“ sowie die erreichte Pulsfrequenz blinkt.
- Herzfrequenz liegt unterhalb der eingestellten Trainingszone: Pulsmesser piept zweimal, „L“ sowie die erreichte Pulsfrequenz blinkt.

10. Weckalarm-Modus

- Das **Stundensignal** schalten Sie im Weckalarm-Modus mit der Reset-Taste an und aus. Ist das Stundensignal aktiviert, erscheint das Glockensymbol im Display und es ertönt ein Signalton zu jeder vollen Stunde.
- Den **Weckalarm** schalten Sie im Weckalarm-Modus mit der Start/Stopp-Taste an und aus. Ist der Weckalarm aktiviert erscheint ein Symbol und es ertönt der Alarm zur eingegebenen Zeit für 30 Sekunden. Drücken Sie eine beliebige Taste (außer Light), um den Alarm zu stoppen.



Alarmzeit einstellen

- Sie sind im Modus Weckalarm.
- Drücken Sie für 3 Sekunden die MODE-Taste, um in den Einstellmodus zu gelangen.
- Die Stundenanzeige beginnt zu blinken. Nun können Sie die Stunden mit der Start/Stopp-Taste und der Reset-Taste einstellen. Halten Sie die Taste gedrückt, gelangen Sie in den Schnelllaufmodus.
- Mit der Mode-Taste bestätigen Sie die Eingabe und gelangen in die nächste Einstellung. Geben Sie die Minuten auf die gleiche Weise ein.
- Nachdem Sie alle Daten eingestellt haben, drücken Sie für 3 Sekunden die Mode-Taste zum Verlassen des Einstellmodus. Falls innerhalb von 60 Sekunden keine Taste im Einstellmodus gedrückt wird, kehrt die Pulsuhr automatisch zur Uhrzeitanzeige zurück.



11. Stoppuhr-Modus

- Sie befinden sich im Stoppuhr-Modus.



- Um die Stoppuhr zu starten, drücken Sie die Start/Stopp-Taste. Die Anzeige „CHR“ im Display beginnt zu blinken.



- Sie können die Stoppuhr jederzeit anhalten, indem Sie die Start/Stopp-Taste erneut drücken. Die abgelaufene Zeit wird angezeigt.



- Sie können die Zeitnahme jederzeit mit der Start/Stopp-Taste fortsetzen.
- Mit der Reset-Taste können Sie die Anzeige in gestoppten Zustand auf null zurückstellen.
- Die maximale Laufzeit beträgt 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden. Wird diese Zeit überschritten, beginnt der Zähler wieder bei 0 Stunden, 0 Minuten und 0 Sekunden.

12. Countdown-Modus

Einstellen der Countdown-Zeit

- Sie sind im Countdown-Modus.



- Drücken Sie für 3 Sekunden die MODE-Taste, um in den Einstellmodus zu gelangen. Die Stundenanzeige beginnt zu blinken. Nun können Sie die Stunden mit der Start/Stopp-Taste und der Reset-Taste einstellen.



- Mit der MODE-Taste bestätigen Sie die Eingabe. Geben Sie die Minuten und Sekunden auf die gleiche Weise ein. Die maximale Zeit beträgt 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden.
- Nachdem Sie alle Daten eingestellt haben, drücken Sie für 3 Sekunden die Mode-Taste zum Verlassen des Einstellmodus. Falls innerhalb von 60 Sekunden keine Taste im Einstellmodus gedrückt wird, kehrt die Pulsuhr automatisch zur Uhrzeitanzeige zurück.



Countdown-Modus nutzen

- Drücken Sie die Start/Stopp-Taste einmal, um den Countdown zu starten. Die Restzeit wird ständig auf dem Display angezeigt.
- Um den Countdown zu unterbrechen, drücken Sie die Start/ Stopp-Taste.
- Zum Zurückstellen des Countdowns auf die eingestellte Zeit drücken Sie in gestopptem Zustand die Reset-Taste.
- Sie können nun eine neue Zeit einstellen.
- In den letzten 5 Sekunden vor Ablauf der Abwärtszählung ertönt ein Signalton für jede verbleibende Sekunde. Ist null erreicht, ertönt der Signalton für 10 Sekunden.
- Drücken Sie eine beliebige Taste (außer Light), um den Signalton zu stoppen.

13. Fehlerbehebung

1. Trockene Haut

- Verwenden Sie eine Leitpaste oder befeuchten Sie Finger und Handgelenk.

2. Der Finger hat keinen festen Kontakt mit dem Sensor

- Der Finger (nicht nur die Fingerspitzen!) muss flach und fest auf dem Sensor liegen und die Uhr sicher am Handgelenk sitzen.

3. Haarige Arme

- Verwenden Sie eine Leitpaste auf dem Handgelenk.

4. Herzrhythmusstörungen

- Hier ist eine korrekte Pulsmessung sehr schwierig, unregelmäßige Messzeiten sind zu erwarten.

14. Batterie und Entsorgung

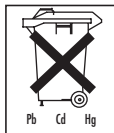
Im Lieferumfang ist eine Lithium-Batterie CR2025 enthalten und bereits eingelegt. Die Lebensdauer der Batterie beträgt ca. 18 Monate.

Die Batterie der Pulsuhr darf nur durch einen Fachmann (jede Uhrmacherwerkstätte) ausgetauscht werden. Ansonsten erlischt Garantieansprüche.

Verbrauchte Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Entsorgen Sie diese über Ihren Elektrofachhändler oder Ihre örtliche Wertstoff-Sammelstelle. Dazu sind Sie gesetzlich verpflichtet.

Hinweis: Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei, Cd = Batterie enthält Cadmium, Hg = Batterie enthält Quecksilber.



Bitte entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik-Altgeräte-Verordnung 2002/96/EC-WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.



15. Garantie

Wir leisten 3 Jahre Garantie für Material- und Fabrikationsfehler des Produktes.

Die Garantie gilt nicht:

- im Falle von Schäden, die auf unsachgemäßer Bedienung beruhen
- für Verschleißteile
- für Leuchtmittel
- für Mängel, die dem Kunden bereits bei Kauf bekannt waren
- bei Eigenverschulden des Kunden.

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen.

Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 3 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany, geltend zu machen. Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unseren eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten. Weitergehende Rechte werden dem Kunden (aufgrund der Garantie) nicht eingeräumt.

Dear Customer,

Thank you for choosing one of our products. Our name stands for high-quality, thoroughly tested products for the applications in the areas of heat, weight, blood pressure, body temperature, pulse, gentle therapy, massage and air.

Please read these instructions for use carefully and keep them for later use, be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.

Best regards,
Your Beurer Team

1. Important information

Before using for the first time, read these instructions thoroughly, keep them safely for future reference and also allow other users access to them.

IMPORTANT:

This heart rate monitor (without chest strap) allows you to monitor your heart rate and set a training zone with upper and lower limits according to your training objective. The heart beat is measured and displayed with ECG precision, without your having to wear a cumbersome chest strap. All you need do is attach the monitor to your wrist and touch the sensor on the face of the monitor with your finger or thumb. Your heart beat can be determined within seconds with ECG precision by finger sensor measurement on the arm, upper part of the body or other arm in relation to a sensor on the back of the heart rate monitor. This heart rate monitor is thus particularly suitable for persons who cannot or do not wish to wear a chest

strap as well as for sports such as hiking or walking. Other features of this heart rate monitor include a time function, stopwatch, wake alarm and countdown timer.

2. Important information

- This heart rate monitor is only designed for private use and is not intended for medical purposes.
- Never expose the device to any extreme temperatures, vibrations or shocks.
- Clean the device with a soft, slightly damp cloth. Never use any abrasives or solvents!
- Always have the battery replaced at a specialist store (CR2025 3 V lithium battery).
- Used batteries do not belong in domestic waste. Please take them to the appropriate collection points or leave them at the retailer.
- Never try to repair the device yourself. In the event of any complaint, contact your dealer or the service address. Before making any complaint, always have the battery replaced first. The guarantee becomes null and void if the device is opened or handled incorrectly.
- Bear in mind that, with high-risk sports, use of a heart rate monitor constitutes an additional source of injury.
- This device should only be used for the purpose for which it was developed, in the way specified in the instructions for use. Any improper use may be dangerous. The manufacturer is not liable for any damage caused by improper or incorrect use.
- Before use, make sure that the device and accessories do not show any visible signs of damage. If in doubt, do not use it and contact your dealer or the customer service address indicated.
- This heart rate monitor is waterproof (50 m) and is thus suitable for swimming. You should not, however, press any button while swimming, i.e. you should also not measure your heart rate.
- Avoid contact with suncreams or similar products as these might damage the print or even the plastic parts.

- Please ask your trainer or doctor in charge about your own upper and lower heart rate values for training purposes, as well as how long and often you should exercise. This will allow you to achieve optimal results during training.
- IMPORTANT: Anyone with a cardio-circulatory disease or wearing a pacemaker should only use this heart rate monitor after consulting their doctor.

3. General information for training

This heart rate monitor serves to measure the human pulse. By means of various settings, you can support your individual training program and monitor your pulse. You should monitor your pulse during exercise because you should prevent your heart from excessive strain on the one hand and on the other in order to achieve the optimal training results. The table provides you with some information on the selection of your training zone. The maximum heart rate reduces with advancing age. Information on the training heart rate must therefore always be in relation to the maximum heart rate. The following rule of thumb is used for the identification of the maximum heart rate:

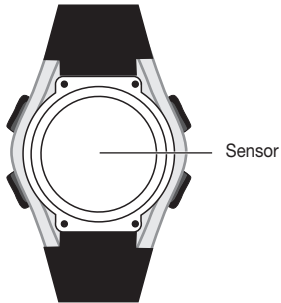
For men: 220 - age = maximum heart rate

For women: 226 - age = maximum heart rate

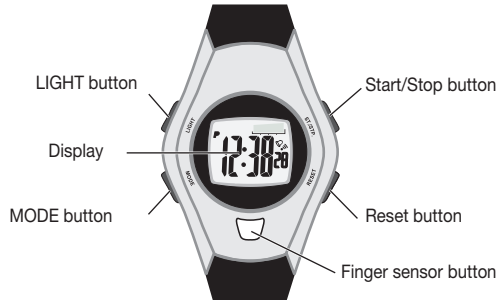
The following example is for a 40 year old male: $220 - 40 = 180$

	Heart/health programme	Fat burning zone	Fitness programme	Endurance training programme	Anaerobic training
Max. heart rate range	50–60%	60–70%	70–80%	80–90%	90–100%
Effect	Strengthens the heart and the circulatory system.	The body burns the highest percentage of calories from fat. Strengthens the heart and the circulatory system, enhances fitness.	Improves the respiratory and circulatory system. Ideal to promote the basic endurance.	Improves speed maintenance and increases basic speed.	Overloads specific muscles. High injury risk for athletes at amateur level, risk related to the heart in case of disease.
Suitable for	Ideal for beginners	Weight control and loss	Athletes at amateur level	Ambitious athletes at amateur level, professional athletes	Only professional athletes
Training	Regenerative training		Fitness training	Endurance training	Fitness training addressing specific zones

4. Description of the monitor



Rear view of heart rate monitor



Front view of heart rate monitor

5. Button functions

MODE

- switches between individual modes
- held depressed: to switch to setting mode
- selection (in setting mode)
- held depressed: to exit setting mode

START/STOP

- time display/date display
- start/stop (in stopwatch and countdown mode)

- alarm on/off (wake alarm mode)
- to increase settings ↑ (in setting mode)

RESET

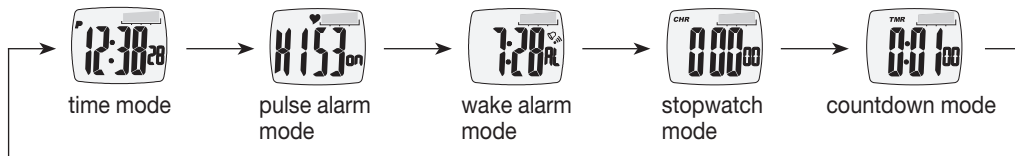
- hour signal on/off (wake alarm mode)
- to reset stopwatch and countdown
- to decrease settings ↓ (in setting mode)

LIGHT

Backlit display for approx. 3 seconds

6. Mode overview:

Function modes

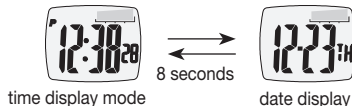


- Use the MODE button to select the individual function modes.

7. Time mode

Time and date display

- Press the START/STOP button to switch between time and date display.
- The date display automatically reverts to time display after 8 seconds if no other button is pressed.
- With the 12-hour display (see 6.), the second half of the day is indicated by a „P“ to the left of the display.



Setting the time and date

- Hold the MODE button down for 3 seconds to enter setting mode. The seconds display then starts to flash. You can zero the seconds readout using the Start/Stop button or the Reset button.
- Select the data that you want to set (minute, hour, year, month, date) using the MODE button.
- Once the numbers start to flash, you can set the value using the Start/Stop button or the Reset button. Hold the button depressed to enter fast mode. The MODE button allows you to confirm entries and advance to the next setting.
- When the month-day display or day-month display is flashing, you can use the Start/Stop or Reset buttons to switch between European date display (d symbol appears) and US date display where the month appears first (m symbol appears).
- When the 12 or 24 hour symbol is flashing, you can choose between 12 or 24 hour display using the Start/Stop or Reset buttons.

- When the word „Beep“ appears in the display, you can choose whether to have the confirmation tone (the „beep“) on or off using the Start/Stop or Reset buttons. If the confirmation tone is activated, a short beep sounds every time a button is pressed.
- Once all data has been set, hold the MODE button down for 3 seconds to exit setting mode.
- If no buttons are pressed in setting mode within 60 seconds, the heart rate monitor automatically reverts to time display.

8. Heart rate measurement

- Fasten the monitor to your wrist.
- Place one finger on the sensor and hold it down for at least 5 seconds. Make sure that the sensor at the back of the casing fits closely to the skin. At first, the display reads „---“.
- After 5 to 8 seconds, the heart rate reading is displayed.
- If the heart rate alarm is switched on, the relative heart rate is also displayed.
- If the measured heart rate is below the lower heart rate limit, this is indicated by an „L“. Any value above the upper heart rate limit is indicated by an „H“.
- If, in pulse alarm mode, pulse limits according to age and gender have also not changed, the measured heart rate in the fitness performance range (between 65% and 85% of the maximum heart rate) is displayed graphically.
- 5 seconds after releasing the button, the heart rate monitor returns to the previous mode.



Advice and tips

1. Heart rate measurement is possible in any function mode.
2. One sensor is fitted on the back of the monitor casing. The sensor has to have constant, firm contact with the skin.
3. Never measure heart rate under water.

4. Clean the back of the monitor occasionally using a damp cloth.
5. Never use any skin cream when using the heart rate monitoring feature.
6. Clean your skin and fingers with soap in order to ensure better signal transmission.
7. With very dry or thick skin, there may be transmission problems.
8. Moisten the tips of your fingers or use a conductive paste.
9. When measuring, avoid any twisting or bending your wrist.

9. Alarm function for heart rate

You can input a training zone with upper and lower training heart rates. When monitoring heart rate, two beeps indicate that you are outside the set training zone and that you can increase or reduce your training accordingly. This will help you to attain defined training objectives more efficiently.

9.1 Setting training limits

You have two ways of doing this:

1. Enter your age and gender and the upper and lower limits for the fitness performance range (between 65% and 85% of the maximum heart rate) is calculated automatically. The graphic bar display is active if the preset heart rate limits remain unchanged.
 2. Set the upper and lower heart rate limits according to the information in the section „What you need to know“ or ask your trainer or doctor. If you enter the heart rate limits yourself, the graphic representation is not active.
- You are in pulse alarm mode.
 - Hold the MODE button down for 3 seconds to enter setting mode. The „Age“ display starts flashing. Now you can set your age using the Start/Stop button and the Reset button. Hold the button depressed to change the numbers in fast mode. Confirm the entry with the MODE button. This takes you to the next setting.



- The display starts flashing. Choose the gender M (male) or F (female) using the Start/Stop button and the Reset button. Confirm with MODE.



- Now you can either confirm the specified value with the MODE button or set the required heart rate with the Start/Stop button and Reset button.



- Do exactly the same with the lower limit value.

- Once all data has been set, press the MODE button for 3 seconds to exit setting mode. If no buttons are pressed in setting mode within 60 seconds, the heart rate monitor automatically reverts to time display.



9.2 Activating pulse alarm

- Switch to pulse alarm mode with the MODE button.
- If the heart rate alarm function is already active and the calculated heart rate limits have not been altered after entering age and gender, the following parameters are consecutively displayed every 2 seconds

– upper training limit,



– lower training limit,



– age and gender.



If the heart rate limits have been entered directly, the display only switches between upper and lower training limits.

- If the heart rate alarm function is switched off, „---“ and „oF“ appears in the display.



- Press the START/STOP button to switch the heart rate alarm function on or off.

With the pulse alarm activated, the following alarms are possible during heart rate measurement:

- heart rate is within the set training zone: pulse monitor beeps once.
- heart rate is above the set training zone: pulse monitor beeps twice, „H“ and actual heart rate reading flashing.
- heart rate is below the set training zone: pulse monitor beeps twice, „L“ and actual heart rate reading flashing.

10. Wake alarm mode

- You can switch the hourly signal on and off in wake alarm mode using the reset button. If the hourly signal is activated, the bell symbol appears in the display and a signal sounds every full hour.



- You can switch the wake alarm on and off in wake alarm mode using the start/stop button. If the wake alarm is activated, a symbol appears and the alarm sounds at the given time for 30 seconds. Press any button (except the light button) to stop the alarm.



Setting alarm time

- You are in wake alarm mode.
- Hold the MODE button down for 3 seconds in order to enter setting mode.
- The hours display starts flashing. Now you can set the hours using the Start/Stop button and the Reset button. Hold the button depressed to enter fast mode.
- Press the MODE button to confirm input and advance to the next setting. Enter minutes in the same way.
- Once all data has been set, press the MODE button for 3 seconds to exit setting mode. If no button is pressed in setting mode within 60 seconds, the heart rate monitor automatically reverts to time display.



11. Stopwatch mode





- You are now in stopwatch mode.
- To start the stopwatch, press the start/stop button again. The letters „CHR“ in the display start flashing.
- To activate the stopwatch at any time, press the start/stop button again. The amount of time that has run is displayed.



- You can continue timing at any time with the Start/Stop button.
- Use the Reset button to zero the display once timing has stopped.
- Maximum timing period is 99 hours, 59 minutes and 59 seconds. If this time is exceeded, the counter starts again at 0 hours, 0 minutes and 0 seconds.

12. Countdown mode

Setting countdown time

- You are in the „Countdown“ menu.
- 
- Hold the MODE button down for 3 seconds in order to enter setting mode. The hours display starts flashing. Now you can set the hours using the Start/Stop button and the Reset button.
- 
- Confirm input using the MODE button. Enter minutes and seconds in the same way. The maximum time is 99 hours, 59 minutes and 59 seconds.
- 
- 
- Once all data has been set, press the MODE button for 3 seconds to exit setting mode. If no button is pressed in setting mode within 60 seconds, the heart rate monitor automatically reverts to time display.

Using countdown mode

- Press the START/STOP button once to start countdown. Remaining time is continuously shown in the display.
- To interrupt countdown, press the start/stop button again.
- To reset countdown to the set time, press the reset button while countdown has stopped.

- You can then enter a new time.
- In the last 5 seconds of the countdown, a signal sounds for each remaining second. When zero is reached, a signal sounds for 10 seconds.
- Press any button (except the light button) to stop the signal.

13. Troubleshooting

1. Dry skin

- Use a conductive paste or moisten fingers and wrist.

2. Fingers do not have any firm contact with the sensor

- Fingers (not just fingertips!) must lie flat and be firmly on the sensor, with the monitor sitting securely on the wrist.

3. Hairy arms

- Use a conductive paste on the wrist.

4. Cardiac arrhythmia

- Correct pulse measurement is very difficult here, irregular measurement times are to be expected.

14. Battery and disposal

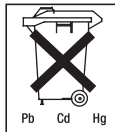
A lithium battery is included in the scope of supply and has already been inserted. Battery life is approximately 18 months.

The battery for the heart rate monitor should only be replaced by a specialist (any watch repairs shop). Otherwise warranty claims become null and void.

Used batteries should not be placed with household rubbish. Dispose of them through your specialist electrical supplier or your local recycling point. You are legally obliged to do this.

Note: Batteries containing harmful substances are marked with the following letters:

Pb = Battery contains lead, Cd = Battery contains cadmium, Hg = Battery contains mercury.



Please dispose of the device in accordance with the directive 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any queries, please refer to the local authorities responsible for waste disposal.

