



FitWare
FitWareFm
FitWarePulse



INHALTSÜBERSICHT

FUNKTIONEN	1
SPEZIFIKATIONEN UND BANDBREITEN	2
GRUNDBEDIENUNG DER TASTEN	3-4
ZEITMODI	5-6
EINGABE IHRER PERSÖNLICHEN DATEN	7-8
SCHRITZÄHLERMODUS	9-10
CHRONOGRAPHMODUS	11
BEDIENUNG DES UKW-RADIO (NUR "FITWARE FM")	12
BEDIENUNG DES PULSMESSGERÄTES (NUR "FITWARE PULSE")	13-14
BATTERIEN WECHSELN	15
INSTANDHALTUNG IHRES FITWARE PEDOMETERS	16

deutsch

deutsch

FUNKTIONEN

Diese Anleitung umfasst die Bedienung von **FITWARE**, **FITWARE FM** und **FITWARE PULSE** Geräten. FitWare Pedometer sind konzipiert, um Fitnessaktivität zu messen.

WARNUNG: Bevor Sie mit einem Übungsprogramm, sollten Sie sich einer vollständigen ärztlichen Untersuchung unterziehen und Ihre Pläne mit Ihrem Arzt besprechen.

MERKMALE UND FUNKTIONEN

PRIMÄRE BEDIENUNGSMODI

Die FitWare Geräte haben 5 gemeinsame, primäre Bedienungsmodi: **TAGESZEIT**, **SCHRITZÄHLER**, **DATEN (EINSTELLEN)**, **TÄGLICHER ALARM**, **CHRONOGRAPH**.

Zusätzlich haben "FitWare Pulse" und "FitWare FM" jeweils die **FUNKTION PULSMESSER** bzw. **UKW-RADIO**.

Rollen Sie durch die primären Bedienungsmodi durch Drücken der Taste **S1**.

Die folgenden primären Modi haben außerdem die folgenden sekundären Modi:

TAGESZEIT: Datum

SCHRITZÄHLER: Kalorien, Distanz, Timer, Schritt-Ziel

DATEN (EINSTELLEN): Alter, Geschlecht, Gewicht, Schrittlänge, Pulsatengrenzwerte "Hi" (= hoch) und "Lo" (= niedrig) und Pulsratenalarm (nur "FitWare Pulse")

SPEZIFIKATIONEN UND BANDBREITEN

TAGESZEIT

- 12/24-Stundenanzeigeformat
- Auflösung 1 Sekunde
- Automatik-Kalender 2004-2029

TÄGLICHER ALARM

- Auflösung 1 Minute
- 20-Sekunden Signal

SCHRITZÄHLER

- 1-999.999 Schritte
- Schrittlänge 4-60 Zoll; 10-150 cm

KALORIENZÄHLER

- 0-9.999,9 Kilokalorien
- Auflösung 0,1 Kilokalorien

PULSRATE

- Funktionsbandbreite 40-240 Schläge/Minute

ALTER

- 5-99 Jahre

GEWICHT

- 33-550 Pfund; 15-250 Kilo

DISTANZ

- 0-9.999,0 Meilen oder Kilometer
- Auflösung 0,01 Meilen oder Kilometer

CHRONOGRAPH

- 0-23 Std. 59 Min. 59 Sek.
- Auflösung 0,01 Sekunden von 0-10 Minuten
- Auflösung 1 Sekunde von 10 Minuten bis 23:59:59

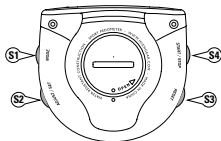
TRAININGS-TIMER

- 0-23 Std. 59 Min. 59 Sek.
- Auflösung 1 Sekunde

deutsch

deutsch

GRUNDBEDIENUNG DER TASTEN



TASTE S1

- Modus wechseln
- weiter zur nächsten Einstelloption im **ZEITMODUS**
- Pfund/Kilo wechseln
- Zoll/Zentimeter wechseln

TASTE S2

- Einstellfolge eingeben (**DRÜCKEN UND HALTEN**)
- Schrittzähler löschen (**DRÜCKEN UND HALTEN**)
- weiter zur nächsten Einstelloption im **DATENMODUS**

TASTE S3

- Ziffernwert während der Programmierung verringern
- Tag/Datum im **ZEITMODUS** anzeigen

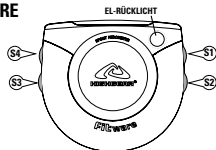
TASTE S4

- In den Modi **SCHRITT** und **DATEN** durch sekundäre Bildschirme rollen
- Ziffernwert während der Programmierung erhöhen
- täglicher Alarm ein/aus
- Pulsalarm ein/aus
- männlich/weiblich im **DATENMODUS**

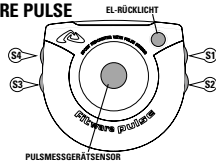
deutsch

GRUNDBEDIENUNG DER TASTEN

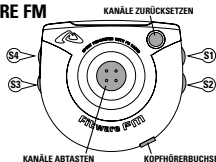
FITWARE



FITWARE PULSE



FITWARE FM



deutsch

ZEITMODUS (ALLE MODELLE)

TAGESZEIT EINSTELLEN

1. Mit Taste **S1** zum Modus **ZEIT** springen.
2. Taste **S2** 3 Sekunden lang **DRÜCKEN & HALTEN**.
3. In der Anzeige erscheint 2 Sekunden lang **"ADJUST"** (= **EINSTELLEN**) gefolgt von der Uhrzeit mit blinkenden Stundenziffern.
4. Stunden, Minuten, 12-/24-Stundenanzeigeformat, Jahr, Monat und Tag mit **S3** und **S4** zur Erhöhung und Verminderung des Ziffernwertes einstellen.
5. Jede Einstellung abspeichern und mit der Taste **S1** weiter zur nächsten Variablen springen.

DATUM ANZEIGEN

Im Bildschirm **TAGESZEIT** Tag/Datum durch Drücken der Taste **S4** anzeigen. Tag und Datum werden ca. 2 Sekunden lang angezeigt.

deutsch

ZEITMODUS (ALLE MODELLE)

TÄGLICHEN ALARM EINSTELLEN

1. Mit Taste **S1** zum Modus **ALARM** springen.
2. Taste **S2** 2 Sekunden lang **DRÜCKEN & HALTEN**.
3. In der Anzeige erscheint 2 Sekunden lang **"ADJUST"** (= **EINSTELLEN**) gefolgt von der Alarmzeit mit blinkenden Stundenziffern.
4. Stunden und Minuten mit **S3** und **S4** zur Erhöhung und Verminderung des Ziffernwertes einstellen.
5. Jede Einstellung abspeichern und mit der Taste **S1** weiter zur nächsten Variablen springen.
6. Nach der Einstellung kann der **ALARM** mit Hilfe der Taste **S4** auf EIN (ON) oder AUS (OFF) gestellt werden. Ist der Alarm aktiviert, erscheint rechts der Alarmeinstellung in der Anzeige **ON** (= **EIN**) und ein kleines **ALARMSYMBOL** (☞) ist in der oberen rechten Ecke der Anzeige zu sehen, wenn Sie im Modus **ZEIT** und **ALARM** sind.
7. Der Alarm ertönt 20 Sekunden lang, wenn die Alarmfunktion eingeschaltet ist. Eine **BELIEBIGE TASTE DRÜCKEN**, um das Alarmsignal auszuschalten.

deutsch

EINGABE IHRER PERSÖNLICHEN DATEN (ALLE MODELLE)

DATEN EINSTELLEN

1. Mit Taste **S1** zum Modus **DATEN** springen.
2. Beim Übergang zum Daten-Bildschirm, erscheint automatisch **ALTER** auf dem Bildschirm.
3. Überarbeiten Sie Ihre Dateneinstellungen mit der Taste **S4**.
4. Um den Daten-Bildschirm zu programmieren, Taste **S2** 2 Sekunden lang **DRUCKEN & HALTEN**.
5. In der Anzeige erscheint 2 Sekunden lang **"ADJUST"** (= **EINSTELLEN**) gefolgt von **"AGE"** (= **ALTER**) mit blinkender Anzahl von Jahren.
6. Alter, Geschlecht, Gewicht, Schritt (Länge) mit **S3** oder **S4** einstellen.

HINWEIS: Siehe "Bestimmung Ihrer Schrittlänge" auf der folgenden Seite.

7. Im Programmierfenster für **GEWICHT** und **SCHRITT** (Länge) die Taste **S1** nehmen, um die Einheiten von metrisch (kg und cm) auf Englisch ("Lbs" und "In") zu wechseln.

HINWEIS: Damit die Distanz- und Kalorienfunktionen korrekt funktionieren, muss der Datenabschnitt des FitWare Gerätes so präzise wie möglich programmiert werden.

Aerobic-Pulsratenzone (nur "FitWare Pulse")

8. Sie stellen am "FitWare Pulse" auch die **HI** und **LO PULSGRENZWERTE** ein und stellen den **PULSGRENZWERTALARM** auf **ON** (= **EIN**) oder **OFF** (= **AUS**).
9. Speichern Sie jede Einstellung ab und springen Sie mit der Taste **S2** weiter zur nächsten Variablen.

7



FITWARE SERIES

EINGABE IHRER PERSÖNLICHEN DATEN (ALLE MODELLE)

BESTIMMUNG IHRER SCHRITTLÄNGE

1. Sie brauchen ein Maßband, um Ihre Schrittlänge präzise zu messen.
2. Markieren Sie eine Stelle am Boden. Starten Sie mit Ihrem Zeh an der Stelle und machen Sie 10 natürliche Schritte der Art die Sie messen wollen (laufen, gehen, joggen, etc.).
3. Markieren Sie die Stelle wo der Zeh Ihres vorderen Fußes stoppt.
4. Messen Sie die Distanz zwischen den beiden Punkten und dividieren Sie das Ergebnis durch 10.

deutsch

deutsch

SCHRITZÄHLERMODUS (ALLE MODELLE)

TRAGEN IHRES FITWARE PEDOMETER

Der FitWare Pedometer kann am Hosensbund oder am Gürtel dort angebracht werden, wo immer er für sie bequem und leicht abzulesen ist. Achten Sie darauf, dass die Anzeige des Gerätes nach oben zeigt, wenn Sie es tragen.

BEDIENUNG DES SCHRITZÄHLERS

1. Springen Sie mit der Taste **S1** weiter zum Modus **SCHRITT**.
2. 2 Sekunden langes **DRÜCKEN & HALTEN** der Taste **S2** in einem beliebigen Bildschirm des **SCHRITZÄHLERS** löscht folgende Trainingsinformationen: **ANZAHL DER GEMACHTEN SCHRITTE, KALORIEN, DISTANZ** oder **TIMER**.
3. Wenn Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie für ein Höchstmaß an Präzision das Gerät an Ihrem Gürtel oder Hosensbund befestigen und dann den Schrittzähler durch 2 Sekunden langes **DRÜCKEN & HALTEN** der Taste **S2** auf Null löschen. Löschen des Gerätes auf Null vor Befestigung des Gerätes an Ihrem Gürtel oder Hosensbund kann dazu führen, dass extra "Schritte" gezählt werden.

SCHRITZÄHLERMODU (ALLE MODELLE)

Das FitWare Gerät erlaubt Ihnen die Programmierung einer Zielanzahl an Schritten für jedes Training. Haben Sie ein Ziel einprogrammiert und beginnen zu gehen, so zählt das FitWare Gerät automatisch von Ihrer eingegebenen Zahl abwärts. Wenn Sie bei Null angelangt sind, ertönt ein Alarmsignal um anzuzeigen, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben.

1. Gehen Sie in den Modus **SCHRITT** und drücken Sie die Taste **S4** 4-mal, bis im Bildschirm kurz **TARGET (=ZIEL)** erscheint.
2. Taste **S2 DRÜCKEN & HALTEN**, um etwaige existierende Ziele zu löschen und die Programmierfolge zu starten.
3. Es erscheinen **5 NULLEN** in der Anzeige, wobei die äußerste linke Ziffer blinkt.
4. Die blinkende Ziffer **MIT** Hilfe der Tasten **S3** und **S4 AUF** oder **AB EINSTELLEN**.
5. Mit der Taste **S1** weiter zur nächsten Ziffer springen. Wenn Sie eine niedrigere Ziffer programmieren wollen, drücken Sie einfach die Taste **S1** während eine Null blinkt und gehen Sie zur nächst niedrigeren Ziffer.
6. Wenn Sie Ihr Schrittziel einprogrammiert haben, drücken Sie ein letztes Mal die Taste **S1**, um zur Anzeige **SCHRITT** zurück zu springen.

deutsch

deutsch



CHRONOGRAPHMODUS (ALLE MODELLE)

BEDIENUNG DER CHRONOGRAPHENFUNKTION

Die FitWare Geräte sind mit einem digitalen Chronographen ausgestattet.

1. Den **CHRONOGRAPHEN** durch **DRÜCKEN** der Taste **S4 STARTEN** und **STOPPEN**.
2. Wenn der **CHRONOGRAPH** gestoppt ist, ihn durch **DRÜCKEN** der Taste **S3** löschen.

HINWEIS: Während Sie den Chronographen ansehen, zählt das FitWare Gerät keine Schritte. Wenn Sie gerade trainieren, bleiben Sie nicht länger als unbedingt nötig im Chronographmodus. **NICHT VERGESSEN:** Sie brauchen den Chronographen nicht, um Ihre Trainingszeit zu messen. Dies wird automatisch von der sekundären Funktion des **TIMERS** im Modus **SCHRITT** für Sie gemacht.

deutsch

BEDIENUNG DES UKW-RADIOS (NUR "FITWARE FM")

1. Stecken Sie die Kopfhörer in die Buchse auf der Seite des FitWare FM Gerätes.
2. Setzen Sie das Radio zurück auf die niedrigste Frequenz, indem Sie die Rückstelltaste in der oberen rechten Ecke der Konsole des Gerätes drücken.
3. Springen Sie zur nächst verfügbaren Frequenz, indem Sie die große **SCAN** Taste in der Mitte der Konsole des Gerätes **DRÜCKEN**. Die **SCAN** Taste **WEITERHIN GEDRÜCKT HALTEN**, bis ein gewünschter Sender gefunden wurde.
4. Wenn Sie das Ende der UKW-Frequenzbandbreite erreichen, müssen Sie das Gerät auf die Startfrequenz zurücksetzen, um erneut durch die verfügbaren Frequenzen zu rollen.
5. Um das Radio auszuschalten, die Kopfhörer entfernen.
6. Der Lautstärkereger für das Radio befindet sich im Kopfhörerkabel.

WARNUNG: Wenn Sie die Kopfhörer für lange Zeit im FitWare FM Gerät lassen, wird sich die Batterie schnell leeren.

deutsch

BEDIENUNG DES PULSMESSGERÄTES (NUR "FITWARE PULSE")

- Nachdem Sie Ihre "**AEROBIC-PULSRATENZONE**" (Daten einstellen Seite 9) einprogrammiert haben, sind Sie startklar für die Benutzung des **PULSMESSGERÄTES** in Ihrem FitWare Pulse Gerät.
- Der FitWare Pulse verwendet einen Infrarotsensor, der Ihre Pulsrate an der Spitze Ihres Zeigefingers abliest.
HINWEIS: *Der FitWare Pulssensor funktioniert nicht, wenn Sie Handschuhe tragen.*
- Springen Sie mit der Taste **S1** weiter zum Modus **PULS**.
- Legen Sie Ihren Zeigefinger sanft über den Pulsmesssensor auf der Konsole des FitWare Gerätes.
HINWEIS: *Zu starkes Pressen auf den Pulssensor kann zu Fehlfunktionen des Pulsmesssystems führen.*
- Das kleine Herzsymbol ganz links in der Anzeige sollte zu blinken beginnen und Ihre Pulsrate sollte wenige Sekunden später erscheinen. Die ersten paar Pulsratenzahlen können sich nach oben und unten ändern während das Gerät die Messung vornimmt. Ein langen Piepen zeigt an, wenn die Messung vollendet ist und die Pulsratenzahl korrekt angezeigt wird.

deutsch

BEDIENUNG DES PULSMESSGERÄTES (NUR "FITWARE PULSE")

- Wenn der **PULSRATENZONENALAR** aktiviert ist und Sie Ihren Puls prüfen, erscheinen rechts Ihrer Pulsanzeige die Worte **HI** (= **HOCH**) oder **LO** (= **NIEDRIG**), wenn Sie über oder unter Ihrer einprogrammierten Zielzone sind.
- Die Pulsratenanzeige bleibt für ca. 10 Sekunden aktiv und geht dann automatisch zurück in den Modus Tageszeit.
- Vermeiden Sie es Ihren Puls in direktem Sonnenlicht abzulesen, da dies Störungen beim Sensor verursachen kann. Wenn Sie Ihren Puls in hellem Sonnenlicht prüfen müssen, schirmen Sie das FitWare Gerät mit Ihrer anderen Hand ab.

deutsch

BATTERIEN WECHSELN

1. Die FitWare Geräte werden von CR2032 3v Lithium-Batterien betrieben. Diese Batterien sind ganz gewöhnlich und können in den meisten Drogerien und Fotogeschäften gefunden werden.
2. Die Geräte FitWare und FitWare Pulse verwenden eine einzige Batterie.
3. Der FitWare FM verwendet ein Paar Batterien.

"FITWARE" UND "FITWARE PULSE"

1. Verwenden Sie eine Münze oder ein anderes kleines Objekt, um die Batteriefachabdeckung zu entfernen.
2. Entnehmen Sie die alte Batterie.
3. Installieren Sie die neue Batterie mit dem Pluspol (+) nach oben.
4. Batteriefachabdeckung wieder aufstecken und befestigen.

"FITWARE FM"

1. Verwenden Sie eine Münze oder ein anderes kleines Objekt, um die Batteriefachabdeckung zu entfernen.
2. Entnehmen Sie die alten Batterien.
3. Installieren Sie die neuen Batterien.
 - a. Die untere Batterie sollte mit dem Pluspol (+) nach unten installiert werden und muss unter die zwei kleinen Metallklemmen in der unteren rechten Ecke des Batteriefachs positioniert werden.
 - b. Die obere Batterie muss mit dem Minuspol (-) nach unten installiert werden.
4. Batteriefachabdeckung wieder aufstecken und befestigen.

INSTANDHALTUNG IHRES FITWARE PEDOMETERS

1. Vermeiden Sie extreme Temperaturen.
2. Reinigen Sie Ihr FitWare Gerät mit Hilfe eines weichen, trockenen Tuchs. Verwenden Sie NIEMALS irgendwelche chemischen Reinigungsmittel am Gerät.
3. Lagern Sie Ihr FitWare Gerät an einem kühlen, trockenen Ort, wenn es nicht in Gebrauch ist.
4. Kalte Temperaturen können dazu führen, dass die Anzeige verblasst oder komplett versagt. Normale Funktionstüchtigkeit sollte zurückkehren, wenn sich das Gerät aufwärmt.
5. Bewahren Sie diese Anleitung für spätere Nachfragen an einem sicheren Ort auf.

FitWare
FitWareFm
FitWarePulse



FITWARE
SERIES



© 2005 HighGear USA, Inc.
All Rights Reserved.

