

New Balance N2^{hrm}

HERZFREQUENZMESSER

BEDIENUNGSANLEITUNG INHALT

Einleitung.....	1
Ihre Daten Kennen	1
Trainingszonen	2
Empfänger / Bedientasten Der Armbanduhr	3
Der Sender.....	3
Der Empfänger	4
Effektive Reichweite	4
Verwendung Im Wasser	4
Hintergrundbeleuchtung.....	4
Tastensperre Aktivieren	4
Betriebsmodi.....	4
Hf- / Kcal-modus	4
Herzfrequenzgrenzen	5
Uhrzeit Und Datum.....	5
Stoppuhr	5
Benutzerdaten	6
Batterie	7
Energiesparfunktion	7
Technische Daten.....	7
Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter kunde	7
Vorsichtsmassnahmen.....	8
Eu-konformitätserklärung	8

EINLEITUNG

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für den Herzfrequenzmesser New Balance Sport Monitor. Der N2^{hrm} ist ein sehr nützliches Sport- und Fitnessprodukt, das Sie dabei unterstützen kann, Ihre optimale Trainingszone zu erreichen und aufrechtzuerhalten, indem es Ihre Herzfrequenz beim Training überwacht. Der N2 beinhaltet eine Sender- und Empfängeruhr für die Herzfrequenz mit Echtzeituhr, Stoppuhr und Hintergrund-beleuchtung.

IHRE DATEN KENNEN

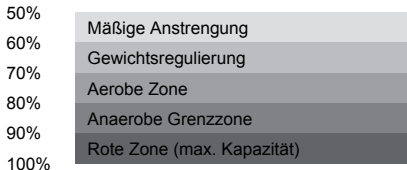
Um den größtmöglichen gesundheitlichen Nutzen aus Ihrem Fitnessprogramm zu ziehen, ist es wichtig folgendes zu kennen:

- Maximale Herzfrequenz (MHF) der Trainingszone
- Obere Herzfrequenzgrenze
- Untere Herzfrequenzgrenze

Die MHF wird in Schlägen pro Minute angegeben. Sie können Ihre MHF in einem MHF-Test feststellen oder anhand der folgenden Formel berechnen:

$$220 - \text{Alter} = \text{MHF}$$

Es gibt mehrere Trainingszonen, die für ein Fitnessprogramm relevant sind. Der gängigste Zonenbereich liegt zwischen 50 % und 80 % Ihrer maximalen Herzfrequenz. In diesem Bereich erzielen Sie den größten Nutzen für Ihr Herz-Kreislauf-System, verbrennen Fett und erhöhen Ihren Fitnessgrad. Beim Programmieren Ihrer Uhr entspricht der niedrigere Prozentsatz der gewählten Zone Ihrer unteren Herzfrequenzgrenze und der höhere Prozentsatz Ihrer oberen Herzfrequenzgrenze.



Die oberen und unteren Herzfrequenzgrenzen werden durch Multiplikation Ihrer MHF mit den Prozentsätzen der gewählten Trainingszone errechnet.

Beispiel:

Training eines 40jährigen Benutzers zur grundlegenden Erhaltung der Gesundheit:

- Seine obere Herzfrequenzgrenze $[220 - 40(\text{Alter})] \times 78 \%$
- Seine untere Herzfrequenzgrenze $[220 - 40(\text{Alter})] \times 65 \%$

TRAININGSZONEN

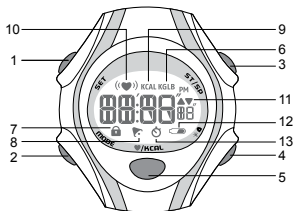
Sie sollten sich immer vor dem Training aufwärmen. Wählen Sie die Trainingszone, die Ihrer Konstitution am besten entspricht. Trainieren Sie regelmäßig zur Erhaltung eines gesunden Herz-Kreislauf-Systems, ca. 20 bis 30 Minuten pro Einheit und 3 – 4x pro Woche.

Es gibt drei Trainingszonen, wie nachstehend erläutert:

TRAININGS- ZONE	MHF%	BESCHREIBUNG
Erhaltung der Gesundheit	65-78%	Dies ist die niedrigste Stufe der Trainingsintensität. Sie ist gut für Anfänger und diejenigen geeignet, die ihr Herz-Kreislauf-System stärken möchten.
Aerobes Training	65-85%	Verbessert Kraft und Ausdauer. Wirkt innerhalb der Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, verbrennt mehr Kalorien und kann über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden.
Anaerobes Training	78-90%	Erzeugt Schnelligkeit und Kraft. Wirkt an oder oberhalb der Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, baut Muskeln auf und kann nicht über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden.

WARNUNG Die Bestimmung Ihrer persönlichen Trainingszone ist ein wichtiger Schritt im Prozess zur Erzielung eines wirksamen und sicheren Trainings-programms. Ziehen Sie bitte Ihren Hausarzt oder einen medizinischen Fachmann zu Rate, um Ihre maximale Herzfrequenz, die obere und untere Herzfrequenzgrenze, sowie Ihre Trainingsfrequenz und –dauer zu bestimmen, die Ihrem Alter, Ihrer Kondition und Ihren spezifischen Zielen entsprechen.

EMPFÄNGER / BEDIENTASTEN DER ARMBANDUHR



1. **SET**-Taste: Werte im Einstellungsmodus ändern; Alarm im Alarmmodus ein- / ausschalten (ON /OFF); Stoppuhr zurücksetzen.
2. **MODE**-Taste: Betriebsmodus ändern; Taste gedrückt halten, um Einstellungsmodus aufzurufen.
3. **START**- / **STOP**-Taste: Stoppuhr starten oder beenden.
4. / Taste: **START**- / **STOP+**-Taste Hintergrundbeleuchtung einschalten; Tasten sperren / entsperren.
5. / **KCAL**-Taste: Ihre Herzfrequenz anzeigen; Taste gedrückt halten, um den Alarm für die obere / untere Herzfrequenz zu aktivieren.
6. Gewichtseinheit in Kilogramm oder Pfund.
7. Symbol für Tastensperre
8. Symbol für aktivierten Alarm (ON)
9. **KCAL** Symbol für Kalorien
10. Symbol für Herzfrequenz, blinkt bei erfolgreicher Verbindung mit dem Brustgurt.
11. / Obere / untere Herzfrequenzgrenzen erreicht
12. Symbol für schwache Batterie
13. Symbol für Stoppuhr

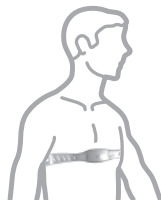
DER SENDE

Der Senderteil wird benutzt, um Ihren Herzschlag zu zählen und die Daten an den Empfänger zu übertragen. So legen Sie ihn an:

1. Befeuchten Sie die leitfähigen Polster an der Unterseite des Senderteils mit Wasser oder einem Leitgel, um einen guten Kontakt zu gewährleisten.



2. Schnallen Sie den Senderteil um Ihre Brust. Verstellen Sie den Gurt für ein präzises Herzfrequenzsignal, bis der Sender genau unter Ihren Brustmuskeln sitzt.



TIPPS

- Die Position des Brustgurts beeinflusst seine Leistung. Ziehen Sie den Sender für eine optimale Übertragung am Riemen entlang. Vermeiden Sie Bereiche mit dichtem Brusthaar.
- In einem trockenen und kalten Klima kann es eine Weile dauern, bis der Sender zuverlässig funktioniert. Dies ist normal, da die leitfähigen Polster eine Schweißschicht benötigen, um den Hautkontakt zu verbessern.

DER EMPFÄNGER

Der Empfänger hat die Form einer Armbanduhr.



EFFEKTIVE REICHWEITE

Der Sender- und der Empfangsteil starten die Übertragung der Signale, nachdem die Batterien eingelegt wurden. Wenn die Batterien voll sind, können beide Geräte bis zu 76 cm voneinander entfernt getragen oder montiert werden.

Wenn die Signalleistung schwankt:


- Verkürzen Sie die Distanz zwischen Sender und Empfänger.
- Verstellen Sie die Position des Senderteils.
- Überprüfen Sie die Batterien und tauschen Sie sie ggf. aus.

VERWENDUNG IM WASSER

Die Armbanduhr SE128 ist bis zu 50 Meter wasserfest.



HINWEIS Stellen Sie das Gerät ein, bevor Sie es im Wasser benutzen. Wenn Sie die Tasten im Wasser oder bei starkem Regen drücken, kann Wasser in das Gerät gelangen.

HINTERGRUNDBELEUCHTUNG

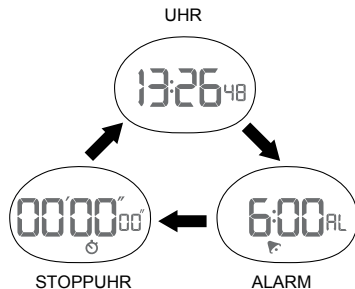
Drücken Sie auf , um die Hintergrundbeleuchtung 5 Sekunden lang einzuschalten.

TASTENSPERRE AKTIVIEREN

So schalten Sie die Tastensperre ein / aus (ON / OFF):

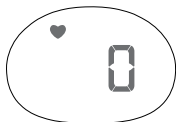
Halten Sie  2 Sekunden lang gedrückt.  zeigt an, dass die Tasten gesperrt sind.

BETRIEBSMODI



Drücken Sie auf **MODE**, um zwischen folgenden Modi umzuschalten:

- Uhr-Modus
- Alarm-Modus
- Stoppuhr-Modus





MESSUNG DER HERZFREQUENZ

Drücken Sie auf **♥ / KCAL**, um den HF-Messmodus aufzurufen. Drücken Sie auf **MODE**, um zum vorherigen Modus zurückzukehren.



HINWEIS Wenn 5 Minuten lang keine Signale empfangen werden oder die Messung außerhalb des Bereichs liegt, kehrt der Empfänger automatisch zum vorhergehenden Betriebsmodus zurück.

HERZFREQUENZGRENZEN

Mit den Herzfrequenzgrenzen können Sie feststellen, ob Sie innerhalb Ihrer Trainingszone trainieren.

- Wenn Sie Ihre Grenzen überschreiten, blinkt 
- Wenn Sie Ihre Grenzen unterschreiten, blinkt 

So stellen Sie die Herzfrequenzgrenzen ein:

1. Drücken Sie auf **♥ / KCAL**, um zum HF-Messmodus zu navigieren.
2. Halten Sie **MODE** gedrückt, bis **t**  erscheint.
3. Drücken Sie auf **SET**, um die untere Grenze zu wählen, anschließend drücken Sie zur Bestätigung auf **MODE**.
4. Drücken Sie auf **SET**, um die obere Grenze  zu wählen, anschließend drücken Sie zur Bestätigung auf **MODE**.

HINWEIS Der obere Grenzwert muss über dem unteren Grenzwert liegen. Der Sender passt die Bereiche automatisch an die eingegebenen Daten an. Sie können auch die Alarmfunktion für die Herzfrequenzgrenze aktivieren, damit der Sender einen Signalton ausgibt, sobald die Grenzen über- oder unterschritten werden.

So aktivieren Sie den Alarm für die Herzfrequenzgrenzen:

1. Drücken Sie auf **♥ / KCAL**, um zum HF-Messmodus zu navigieren.
2. Halten Sie **♥ / KCAL** gedrückt.

SYMBOL	HOHER / NIEDRIGER GRENZWERTALARM
	Ein
Kein Symbol	Aus

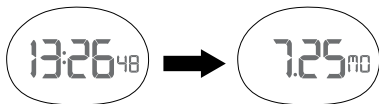
UHRZEIT UND DATUM

So stellen Sie Uhrzeit und Datum ein:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Uhr-Modus zu navigieren.
2. Halten Sie **MODE** gedrückt, um die Einstellungen aufzurufen.
3. Drücken Sie auf **SET**, um durch die Einstellungsoptionen zu blättern. Die Reihenfolge der Einstellungen lautet: 12- / 24-Stundenzeit; Stunde; Minute; Tag-Monat / Monat-Tag; Monat; Tag; Wochentag.
4. Drücken Sie zur Bestätigung auf **MODE**.

TIPP Halten Sie **SET** gedrückt, um rasch durch die Einstellungen der Werte zu blättern.

So zeigen Sie das Datum an:



Drücken Sie im Uhr-Modus auf **SET**.

HINWEIS Wenn 10 Sekunden lang keine Taste gedrückt wird, kehrt die Anzeige zum Uhr-Modus zurück.

So stellen Sie den Alarm ein:


- Drücken Sie auf **MODE**, um zum Alarm-Modus zu navigieren.



- Halten Sie **MODE** gedrückt, um die Einstellungen aufzurufen.
- Drücken Sie auf **SET**, um durch die Einstellungsoptionen zu blättern. Die Reihenfolge der Einstellungen lautet: Stunde; Minute.
- Drücken Sie zur Bestätigung auf **MODE**.

So aktivieren oder deaktivieren Sie den Alarm:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Alarm-Modus zu navigieren.

2. Drücken Sie auf **SET**, um den Alarm ein- oder auszuschalten. Ein  gibt an, dass der Alarm aktiviert wurde.

HINWEIS Wenn die Alarmuhr aktiviert ist, ertönt der Alarm täglich zur eingestellten Zeit. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Alarm für den jeweiligen Tag zu beenden. Die Alarmuhr ist weiterhin aktiv und wird erneut am darauffolgenden Tag ausgelöst.


STOPPUHR

So verwenden Sie die Stoppuhr:

- Drücken Sie auf **MODE**, um zum Stoppuhr-Modus zu navigieren.




- Drücken Sie auf **ST/SP**, um die Stoppuhr zu starten.
- Drücken Sie erneut auf **ST/SP**, um die Stoppuhr zu beenden.
- Halten Sie **SET** gedrückt, um die Stoppuhr zurückzusetzen.

HINWEIS Sofern Sie die Stoppuhr nicht beenden, blinkt  " in allen Modi, um Sie daran zu erinnern, dass der Zähler der Stoppuhr nach wie vor aktiviert ist.

BENUTZERDATEN



Um sämtliche Funktionen dieses Produkts nutzen zu können, müssen Sie Ihre Benutzerdaten vor dem Training einrichten. Auf diese Weise wird automatisch ein Fitnessindex erstellt, damit die Uhr in der Lage ist, die Höhe des Kalorienverbrauchs während des Trainings zu berechnen. Diese Daten werden Ihnen dabei helfen, Ihren mit der Zeit gemachten Fortschritt zu kontrollieren.

So richten Sie die Benutzerdaten ein:

1. Drücken Sie auf  / **KCAL**, um zum **HF**-Messmodus zu navigieren.
2. Halten Sie **MODE** gedrückt, um den Modus **USER DATA** aufzurufen.
3. Drücken Sie auf **MODE**, um rasch durch die Einstellungsoptionen zu blättern. Die Reihenfolge der Einstellungen lautet: Untere Grenze einstellen; Obere Grenze einstellen; Alter einstellen; Gewichtseinheit einstellen; Gewicht einstellen.
4. Drücken Sie auf **SET**, um die Werte zu erhöhen.
5. Drücken Sie zur Bestätigung auf **MODE**.


HINWEIS Sie müssen Ihre Benutzerdaten eingeben, um die Kalorienzählfunktion zu aktivieren.

So zeigen Sie die Menge des Kalorienverbrauchs an:

- Drücken Sie auf  / **KCAL**, um zum HF-Modus zu navigieren.
- Drücken Sie auf  / **KCAL**, um die verbrauchten Kalorien anzuzeigen.

HINWEIS Die Kalorien werden nur etwa 3 Sekunden lang angezeigt.

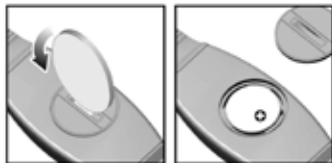
BATTERIE

Der N2 benötigt eine Lithium-Batterie des Typs CR2032 für den Senderteil und eine Batterie desselben Typs für den Empfängerteil. Diese sind im Lieferumfang des Geräts enthalten. Wenn die Ladung der Batterie zur Neige geht, leuchtet die Batterieladeanzeige  auf dem Display der Uhr auf.

Wenn die Messwerte der Herzfrequenz ungenau sind oder nicht mehr angezeigt werden, muss die Batterie des Senderteils eventuell ausgetauscht werden.

So wechseln Sie die Batterie:

1. Öffnen Sie den Batteriedeckel des Senders mit einer Münze durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn.
2. Legen Sie eine neue Lithium-Batterie des Typs CR2032, 3V ein.
3. Bringen Sie den Batteriefachdeckel wieder an.



HINWEIS Achten Sie darauf, die zwei Kontakte nicht zu berühren, da sich die Batterie ansonsten entladen könnte. Wenn Sie bei dem Vorgang unsicher sind, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.

ENERGIESPARFUNKTION

Wenn die Uhr nach 5 Minuten kein Signal des Senders empfängt, wechselt der N2 zum vorhergehenden Anzeigemodus.

TECHNISCHE DATEN

Echtzeituhr	12-/24-Stunden mit Stunde / Minute / Sekunde
Stoppuhr	00:00:00 bis 29:59:59 (Std:Min: Sek)
Herzfrequenz	30 - 240 bpm (Schläge/Minute)
Oberer Grenzwert	80 - 240 bpm (Schläge/Minute)
Unterer Grenzwert	30 - 220 bpm (Schläge/Minute)
Kalorienbereich	0 - 9999 kcal

Stromversorgung	Uhr: 1 Batterie CR2032 3V Brustgurt: 1 Batterie CR2032 3V
Betriebstemperatur	-10 °C bis +50 °C (14 °F bis 122 °F)
Lagertemperatur	-20 °C bis +60 °C (-4 °F bis 140 °F)
Wasserfestigkeit	Bis zu 50 m (ohne Tastenbetätigung)

SEHR GEEHRTE KUNDIN, SEHR GEEHRTER KUNDE

Machen Sie mit und leisten Sie Ihren Beitrag zum Umweltschutz:

- Verbrauchte Batterien gehören nicht in den Hausmüll.
- Sie können verbrauchte Batterien bei einer Sammelstelle für Altbatterien bzw. Sondermüll abgeben. Bitte informieren Sie sich bei der zuständigen kommunalen Abteilung.

HINWEIS Bitte beachten Sie, dass manche Geräte mit einem Batterieunterbrechungsstreifen bestückt sind. Vor dem ersten Gebrauch, bitte den Batterieunterbrechungsstreifen aus dem Batteriefach entfernen. Beachten Sie zum Öffnen des Batteriefachs die Bedienungsanleitung.

VORSICHTSMASSNAHMEN

Um sicherzustellen, dass Sie Ihr Produkt richtig und sicher verwenden, lesen Sie bitte diese Warnhinweise und die gesamte Bedienungsanleitung vor Inbetriebnahme des Geräts durch:

- Verwenden Sie ein weiches, leicht feuchtes Tuch. Nehmen Sie keine scheuernden oder ätzenden Reinigungsmittel, da diese das Gerät beschädigen können. Reinigen Sie die Uhr und den Brustgurt nach jeder Trainingseinheit sorgfältig mit lauwarmen Wasser und einer milden Seife. Verwenden Sie das Produkt niemals in heißem Wasser und lagern Sie es nicht in feuchtem Zustand.
- Sie dürfen den Senderteil des Brustgurts nicht knicken oder dehnen.
- Setzen Sie das Gerät keiner übermäßigen Gewalteinwirkung und keinen Stößen aus, und halten Sie es von Staub, Temperaturschwankungen oder Feuchtigkeit sowie längerer, direkter Sonnenbestrahlung fern, da dies zu Funktionsstörungen führen kann.
- Nehmen Sie keine Änderungen an den internen Komponenten des Geräts vor.

Dies kann zu einem Verlust der Garantie führen und eine Beschädigung des Geräts verursachen. Das Hauptgerät enthält keine Teile, die vom Benutzer selbst repariert werden dürfen.

- Kratzen Sie nicht mit harten Gegenständen an der LCD-Anzeige, da diese beschädigt werden könnte.
- Seien Sie vorsichtig beim Umgang mit allen Batterietypen.
- Entfernen Sie alle Batterien, wenn Sie das Produkt über einen längeren Zeitraum lagern möchten.
- Verwenden Sie beim Batteriewechsel nur neue Batterien, wie in dieser Bedienungsanleitung angegeben.
- Dieses Produkt ist ein Präzisionsgerät. Versuchen Sie niemals, das Gerät zu zerlegen. Wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder unsere Kundendienststelle, falls das Produkt eine Wartung erfordert.
- Berühren Sie keine ungeschützten, elektronischen Schaltungen, da sonst die Gefahr eines elektrischen Schlags besteht.
- Benutzen Sie den Brustgurt nicht in Flugzeugen oder Krankenhäusern. Die Verwendung von Funkfrequenz-Produkten kann Funktionsstörungen in den Steuergeräten von anderen technischen Einrichtungen verursachen.
- Überprüfen Sie alle Hauptfunktionen des Geräts, wenn dieses längere Zeit nicht benutzt wurde. Sorgen Sie für eine regelmäßige Kontrolle und Reinigung Ihres Geräts. Lassen Sie Ihre Uhr jährlich bei einer zugelassenen Service-Zentrale warten.
- Richten Sie sich bei der Entsorgung dieses Produktes nach den örtlichen Verordnungen der Abfallbeseitigung.
- Aufgrund der technischen Druckeinschränkungen können sich die in dieser Anleitung dargestellten Abbildungen vom Original unterscheiden.
- Der Inhalt dieser Anleitung darf nicht ohne Genehmigung des Herstellers vervielfältigt werden.

HINWEIS Die technischen Daten für dieses Produkt und der Inhalt der Bedienungsanleitung können ohne Benachrichtigung geändert werden.

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Dass die Herzfrequenzmesser N2 mit der EMC Richtlinie 89/336/CE übereinstimmt. Eine Kopie der unterschriebenen und mit Datum versehenen Konformitätserklärung erhalten Sie auf Anfrage

