

N4 HRM INHALTSVERZEICHNIS

N4 Funktionen und Spezifikationen	1
Warnungen und Sicherheitshinweise	2
Tragen des Herzfrequenzsenders (HF Sender)	3
Zeit-Modus (TIME)	4
Uhrzeit und Datum einstellen	4
Taste CHIME (Ton) EIN- oder AUSstellen	4
Umschalten der oberen Anzeige in den TIME Modus	4
HRM MODE (HF Modus)	5
Verwenden der voreingestellten Intensitätsstufen der Herzfrequenz....	5
HRM Modus "user settings" (Benutzereinstellungen)	5
Herzfrequenzzonen-Alarm und Anzeige der Ober- bzw. Untergrenze ..	6
Umschalten der Anzeigeformen im HRM Modus	6
Speichern der Trainingsdaten im DATA Modus oder Löschen	6
des Speichers, ohne die Daten im DATA Modus zu speichern	
DATA Modus (Daten)	6
Überprüfung gespeicherter Trainingsdaten	7
Löschen gespeicherter Trainingsdaten	7
Verwendung der Hintergrundbeleuchtung	7
ALARM Modus	7
Einstellen des Tagesalarms	7
Alarm EIN- oder AUSstellen	7
Wasserdichtigkeit und Batterien	8
Austausch der Batterie	9
Fehlerbehebung bei der Uhr	10
Pflege der Uhr	11
Fehlerbehebung der Herzfrequenz-Sender	11
Pflege der Herzfrequenz-Sender	12

N4 FUNKTIONEN UND SPEZIFIKATIONEN

Analoger Herzfrequenzsender
12 / 24 Stunden-Uhr
50 Jahreskalender
Tagesalarm
Hintergrundbeleuchtung
Individuelle Benutzereinstellungen
Vom Benutzer wählbare Anzeigen des Chronographen
• % Satz der maximalen Herzfrequenz
• Gesamtzahl Kalorien
• Gesamtzeit in Herzfrequenzzone
• Obergrenze der Herzfrequenz
• Untergrenze der Herzfrequenz
• Gesamtzeit
24 Stunden-Chronograph
Speicher für 10 Läufe
Kumulierter Speicher der letzten 9 Läufe
Voreinstellung der Herzfrequenzzonen
Herzfrequenzzonen-Alarm
Umfassender Laufdaten Modus
• Laufdaten
• Gesamtzeit
• Gesamtzeit in Herzfrequenzzone
• Gesamtzahl Kalorien
• %Satz verbranntes Fett
• Maximale BPM
• Durchschnittliche BPM

WARNUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

WARNUNG: Dieses Produkt ist ein Gerät für fortgeschrittene Trainings- und Fitness-Aktivitäten. Wir empfehlen dringend, dass Sie, bevor Sie mit einem Übungsprogramm beginnen, Ihren Arzt aufsuchen und sich gründlich untersuchen lassen und Ihre Pläne mit ihm durchsprechen.

MITTEILUNG AN MENSCHEN MIT HERZSCHRITTMACHER: Der Herzfrequenzanzeiger im Anzeigergerät ist ein passives System und sollte keine direkte Auswirkung auf den Schrittmacher haben, dennoch empfehlen wir allen, die ein solches Gerät tragen, dringend, vor der Verwendung dieses Produkts oder vor Beginn eines Übungsprogramms ihren Arzt oder Herzspezialisten zu konsultieren.

HINWEIS FÜR SCHWIMMER: Der Herzfrequenzanzeiger ist so konzipiert, dass er wasserfest ist. Das bedeutet, dass bei normalem Schwimmen kein Wasser in das Gerät eindringen sollte. Allerdings kann der Betrieb des Herzfrequenzanzeigers im Wasser aus verschiedenen anderen Gründen andere betriebliche Störungen verursachen. Erstens kann Wasser die Fähigkeit der Sensoren beeinträchtigen, ein vom Körper gesendetes Herzfrequenzsignal zu erkennen. Insgesamt ist die Wahrscheinlichkeit, dass Probleme bei der Verwendung des Herzfrequenzanzeigers auftreten, viel höher, wenn das Gerät im Wasser verwendet wird.

NIEMALS sollten Sie Tasten unter Wasser drücken oder wenn die Uhr nass ist oder wenn Sie das Gerät reinigen oder abspülen. Sie würden tatsächlich Wasser in die Uhr drücken.

Verwenden Sie die Uhr NICHT in einer heißen Wanne oder extrem heißen Dusche oder Badewanne. Hohe Temperaturen und Dampf können die Gummidichtungen beschädigen.

Setzen Sie die Uhr NICHT plötzlichen Änderungen der Temperatur aus, indem Sie aus einer heißen Wanne in kaltes Wasser gehen. Dadurch könnten sich die Gummidichtungen zusammenziehen und Wasser eindringen lassen.

Die Uhr NICHT in einer Seifenlauge oder einem Schaumbad verwenden. Die in Seife enthaltenen Laugen können die Gummidichtungen beschädigen.

Verwenden Sie KEINE Reinigungsmittel, um Ihre Uhr zu säubern. Lösungsmittel BESCHÄDIGEN den Kunststoff.

Spülen Sie die Uhr IMMER mit klarem Leitungswasser ab, nachdem sie Salzwasser ausgesetzt war. Salz wirkt stark ätzend und kann sowohl die Gummidichtungen als auch das Uhrgehäuse beschädigen.

TRAGEN DES HERZFREQUENZSENDERS (HF SENDER)

Der Herzfrequenzsender-Gurt besteht aus zwei leitfähigen Elektroden, die mit einem kleinen Radiosender verbunden sind, der in der Mitte des Gurtes untergebracht ist. Die Elektroden fühlen das elektrische Potential, das jedes Mal entsteht, wenn sich Ihr Herz zusammenzieht, und der Radiosender sendet ein Signal an die Uhr, jedes Mal, wenn die Elektroden einen Herzschlag fühlen.

Das funktioniert am besten, wenn sich zwischen Ihrer Haut und den Elektroden des Senders eine Schweißschicht gebildet hat. Das erleichtert es den Elektroden, das elektrische Signal zu "sehen".

An kühlen Tagen oder bei Beginn des Trainings kann es erforderlich sein, die Elektroden auf der Rückseite des Senders anzufeuchten, entweder mit Speichel oder mit einer handelsüblichen leitfähigen Creme.

KEINESFALLS Leitungswasser verwenden, um die Elektroden anzufeuchten, da Leitungswasser wie eine Isolierschicht wirkt statt wie ein elektrischer Leiter und die Leistung des Systems sogar reduzieren kann.

Der Sender sollte um den Brustkorb getragen werden, direkt unterhalb der Brustmuskulatur. Der elastische Gurt des Systems sollte so eingestellt werden, dass er fest genug sitzt, damit er während des Gebrauchs nicht rutscht, aber nicht so fest, dass er das Atmen beeinträchtigen würde.

Es kann sein, dass das Tragen des Sendergurtes anfangs etwas gewöhnungsbedürftig ist, die meisten Menschen gewöhnen sich aber innerhalb weniger Tage so daran, dass sie gar nicht mehr merken, dass sie ihn tragen.



Zeit-Modus (TIME)

Im TIME Modus können Sie die Uhrzeit und das Datum für Ihre örtliche Zeitzone einstellen. Im TIME Modus können außerdem folgende Einstellungen vorgenommen werden und Uhrformat.

Uhrzeit und Datum einstellen

- Halten Sie die Taste LIGHT / SET 3 Sekunden lang gedrückt, um die Zeiteinstellungen anzupassen.
- Drücken Sie die Tasten START / STOP oder VIEW, um die Einstellungen zu ändern.
- Drücken Sie die Taste MODE, um zur nächsten Einstellung zu gehen.
- Drücken Sie die Taste LIGHT / SET, um die Einstellungen im TIME Modus zu verlassen.

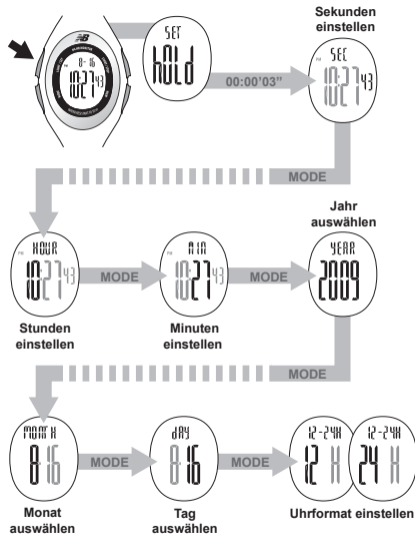
Taste CHIME (Ton) EIN- oder AUSstellen

- Im TIME Modus: Drücken Sie START / STOP, um CHIME (Ton) AN- oder AUS zu stellen.
- Bei EINGeschaltetem CHIME (Ton) ertönt ein kurzer Piepton jedes Mal, wenn eine Taste gedrückt wird und zu jeder vollen Stunde.

HINWEIS: Das EINSchalten von CHIME (Ton) hat eine Auswirkung auf die Lebensdauer der Batterie. Die Batterie hält länger, wenn CHIME (Ton) AUSgeschaltet bleibt.

Umschalten der oberen Anzeige in den TIME Modus

- Im TIME Modus: drücken Sie die Taste VIEW, um in der oberen Anzeige zwischen "Day-of-the Week" (Wochentag) / Day (Tag) und "Month" (Monat) / "Day" (Tag) umzuschalten.



HRM MODE (HF Modus)

Der HRM Modus (Heart Rate Monitor / HF-Messgerät) ist der Hochleistungs-Chronograph-Modus, in dem die aktuelle HF, der Prozentsatz der maximalen HF, die Gesamtzahl der verbrauchten Kalorien, die Gesamtlaufzeit und Ihre Herzfrequenzzone angezeigt werden.

Verwenden der voreingestellten Intensitätsstufen der Herzfrequenz

Der N4 erlaubt es, die Herzfrequenzzone des Benutzers auf Basis folgender Gleichungen automatisch einzustellen. Die Einstellungen sind im HRM Modus unter "user settings" (Benutzereinstellungen) zu finden.

Maximale Herzfrequenz bei Männern = $214 - (0.8 * \text{Alter})$

Maximale Herzfrequenz bei Frauen = $209 - (0.7 * \text{Alter})$

L1 (Training mit niedriger Intensität) = 60% bis 70% der maximalen Herzfrequenz

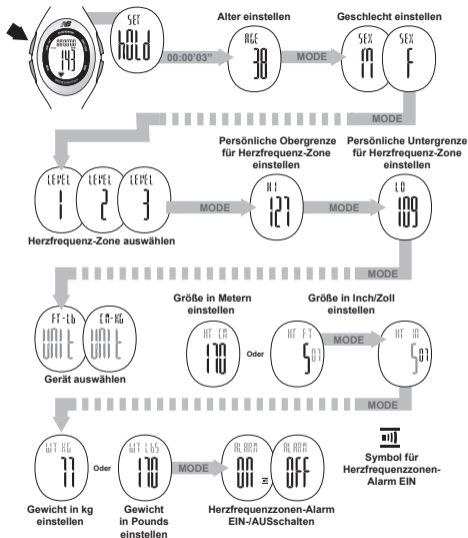
L2 (Training mit mittlerer Intensität) = 70% bis 80% der maximalen Herzfrequenz

L3 (Training mit hoher Intensität) = 80% bis 90% der maximalen Herzfrequenz

HRM Modus "user settings" (Benutzereinstellungen)

HINWEIS: Der Chronograph muss auf 00'00"00 zurückgestellt werden, um zu den Benutzereinstellungen zu gelangen.

- Halten Sie die Taste LIGHT / SET 3 Sekunden lang gedrückt, um die HRM Benutzereinstellungen anzupassen.
- Drücken Sie die Tasten START / STOP oder VIEW, um die Einstellungen zu ändern.
- Drücken Sie die Taste MODE, um zur nächsten Einstellung zu gehen.
- Drücken Sie die Taste LIGHT / SET, um die HRM Benutzereinstellungen zu verlassen.



Herzfrequenzzonen-Alarm und Anzeige der Ober- bzw. Untergrenze

Die N4 benachrichtigt Sie, wenn Sie sich außerhalb Ihrer Herzfrequenz-Zone bewegen, und zwar auf zwei Arten

- Ein Zonenindikator-Symbol erscheint in der Anzeige, wenn Sie sich außerhalb der voreingestellten Herzfrequenzzone bewegen.
- Die Uhr macht einen Piepton, gleichzeitig erscheint der entsprechende Zonenindikator.



Indikator für die obere Zone



Indikator für die untere Zone

Umschalten der Anzeigeformen im HRM Modus

Während einer Trainingseinheit können Sie die obere Anzeige jederzeit ändern, indem Sie die Taste VIEW drücken. Nachstehend eine Liste der Anzeigearten im HRM Modus



Gesamte Trainingszeit



% von maximaler Herzfrequenz



Gesamtzahl verbrannter Kalorien



Gesamtzeit in Herzfrequenzzone



Maximale Herzfrequenz



Minimale Herzfrequenz



Tageszeit

Speichern der Trainingsdaten im DATA Modus oder Löschen des Speichers, ohne die Daten im DATA Modus zu speichern

- Halten Sie die Taste VIEW 3 Sekunden lang gedrückt, um die Trainingsdaten im DATA Modus zu speichern und den HRM Modus für die nächste Trainingseinheit zurückzusetzen.
- Halten Sie die Taste LIGHT / SET 3 Sekunden lang gedrückt, um den Speicher im HRM Modus zu löschen, ohne die Daten im DATA Modus zu speichern.

HINWEIS: Alle Trainingsdaten gehen verloren, wenn Sie den Speicher im HRM Modus löschen ohne gespeichert zu haben.

DATA Modus (Daten)

Der DATA Modus (Daten) kann 9 verschiedene Trainingseinheiten und eine kumulierte Datei der 9 Läufe speichern. Nachstehend eine Liste der Daten, die für jede Trainingseinheit und in der kumulierten Datei gespeichert werden.

- Datum der Trainingseinheit
- Gesamte Trainingszeit
- Gesamtzeit in Herzfrequenzzone
- Gesamtzahl verbrannter Kalorien
- %Satz verbranntes Fett
- Maximale Herzfrequenz
- Durchschnittliche Herzfrequenz

DATA Modus (Daten)

Überprüfung gespeicherter Trainingsdaten

- Drücken Sie die Taste MODE, bis Sie zum DATA Modus gelangen.
- Drücken Sie die Taste START / STOP, um die gewünschte Trainingseinheit oder die kumulierte Datei auszuwählen.
- Die gespeicherten Daten für jede Trainingseinheit werden nacheinander automatisch im Abstand von jeweils 4 Sekunden angezeigt.

Löschen gespeicherter Trainingsdaten

- Wählen Sie die Trainingseinheit aus, für die Sie die Daten aus dem Speicher löschen möchten.
- Halten Sie die Taste LIGHT / SET 3 Sekunden lang gedrückt, um die Daten der ausgewählten Trainingseinheit zu löschen.
- Halten Sie die Taste LIGHT / SET weiter insgesamt 5 Sekunden lang gedrückt, um den Speicher der Trainingsdaten insgesamt zu löschen.

VERWENDUNG DER HINTERGRUNDBELEUCHTUNG

- Drücken Sie - in JEDEM BELIEBIGEN Modus - die Taste LIGHT / SET, um die Hintergrundbeleuchtung für 3 Sekunden einzuschalten.

HINWEIS: Häufiger Gebrauch der Hintergrundbeleuchtung hat Einfluss auf die Gesamt-Lebensdauer der Batterie. Zwar ist die Hintergrundbeleuchtung bei jeder Uhr eine außerordentlich wichtige Funktion, unnötige Aktivierung der Taste "Hintergrundbeleuchtung" oder das Drücken der Taste in rascher Folge sollte vermieden werden.

ALARM Modus

Einstellen des Tagesalarms

- Halten Sie die Taste LIGHT / SET 3 Sekunden lang gedrückt, um die Alarmzeit anzupassen.

HINWEIS: Die Anpassung im ALARM Modus erfolgt in der gleichen Weise wie die Anpassung im TIME Modus. Sie können nur Stunden und Minuten einstellen, die der gewünschten Tageszeit, in der der Alarm ertönen soll, entsprechen.

- Drücken Sie die Tasten START / STOP oder VIEW, um die gewünschte Stunde des Tages einzustellen.
- Drücken Sie die Taste MODE, um zur Minuten-Einstellung zu gelangen.
- Drücken Sie die Tasten START / STOP oder VIEW, um die gewünschten Minuten einzustellen.
- Drücken Sie die Taste LIGHT / SET, um die Einstellungen im ALARM Modus zu verlassen.

HINWEIS: Der Alarm wird automatisch EINGeschaltet, wenn Sie die Alarm-Einstellungen verlassen.

Alarm EIN- oder AUSstellen

- Im ALARM Modus: Drücken Sie START / STOP, um den Alarm AN- oder AUSzustellen.

Wasserfestigkeit der N4 Uhr

50 m / 5 bar / 5 ATM

Geeignet zum Schwimmen (nicht: Tauchen) und Baden

*HINWEIS: In einer Umgebung mit Dampf oder extrem hoher Luftfeuchtigkeit können Wasserschäden auftreten.**HINWEIS: Wasserschäden können auftreten, wenn Tasten unter Wasser gedrückt werden.**HINWEIS: Uhrenbatterien von Kindern fernhalten. Wenn Batterien verschluckt wurden, sofort einen Arzt konsultieren.**HINWEIS: Uhrenbatterien enthalten chemische Substanzen. Sie sollten ordnungsgemäß unter örtlichen behördlichen Vorschriften entsorgt werden.**HINWEIS: Lithium Batterien enthalten Perchlorat. In Kalifornien kann eine besondere Entsorgungsmethode erforderlich sein.**Siehe www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.***N4 Uhrenbatterie**

CR2025 3V Lithium

Lebensdauer der Batterie ca. 1 Jahr

N4 Obergrenzen der einzelnen Betriebsarten

Chronograph (Stoppfunktion): 23h 59m 59,99s

- 1/100 Sekunden Auflösung in der ersten Stunde
- Auflösung von 1 Sekunde nach der ersten Stunde

Herzfrequenz BPM: 30-240 BPM

Kalorien: 0 - 9999 kcal

Maximale Anzahl Läufe: 10

Maximale Anzahl Runden: 50

Wasserfestigkeit des N4 Herzfrequenz-Senders

30 m / 3 bar / 3 ATM

*HINWEIS: Der Herzfrequenzsender (HF Sender) sollte nicht in Wasser getaucht werden.**HINWEIS: In einer Umgebung mit Dampf oder extrem hoher Luftfeuchtigkeit können Wasserschäden auftreten.**HINWEIS: Uhrenbatterien von Kindern fernhalten. Wenn Batterien verschluckt wurden, sofort einen Arzt konsultieren.**HINWEIS: Uhrenbatterien enthalten chemische Substanzen. Sie sollten ordnungsgemäß unter örtlichen behördlichen Vorschriften entsorgt werden.**HINWEIS: Lithium Batterien enthalten Perchlorat. In Kalifornien kann eine besondere Entsorgungsmethode erforderlich sein.**Siehe www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.***Batterie des Herzfrequenz-Senders**

CR2032 3V Lithium

Lebensdauer der Batterie: ca. 700 bis 800 Stunden

Genauigkeit des N4 Herzfrequenz-Senders

+ / - 1% BPM im Dauerbetrieb

AUSTAUSCH DER BATTERIE

Uhrbatterie

KEINESFALLS die Schrauben entfernen und die Gehäuserückseite öffnen. Um die Wasserfestigkeit zu gewährleisten, ist es erforderlich, dass der Austausch der Uhrbatterie durch einen ausgebildeten Reparaturfachmann ausgeführt wird.

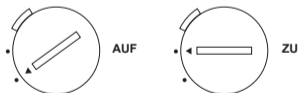
Batterie des Herzfrequenz-Senders

Da die Lebensdauer dieser Batterie geringer ist als die der Uhr, hat der Herzfrequenz-Sender einen Batteriedeckel für den Batterieaustausch durch den Benutzer, so dass Sie die CR2032 Batterie austauschen können.

HINWEIS: Der Batteriedeckel ist aus Kunststoff und kann leicht beschädigt werden, wenn zu viel Druck auf den Münzschlitz ausgeübt wird. Um beste Ergebnisse zu erzielen wird empfohlen, auch für den Austausch der Sender-Batterie die Hilfe eines ausgebildeten Reparaturfachmanns in Anspruch zu nehmen. Ansonsten - äußerste Sorgfalt anwenden, um den Batteriedeckel in keiner Richtung zu überdrehen, weil sonst der Batteriedeckel aus Plastik beschädigt würde.

Führen Sie folgende Schritte aus, um die Sender-Batterie auszutauschen

- Drehen Sie den Batteriedeckel mit einer Münze um 15 ° entgegen dem Uhrzeigersinn aus der waagerechten Position "CLOSED" (ZU) in die Position OPEN (AUF) auf der Gehäuserückseite.
- Batteriedeckel entfernen. Besondere Sorgfalt darauf verwenden, dass die O-Ring-Gummidichtung im Batteriefach nicht verrutscht. Das würde die Wasserfestigkeit des Senders beeinträchtigen.
- Entfernen Sie die alte CR2032 Batterie und ersetzen Sie sie durch eine neue. Nochmals: Bitte sorgfältig darauf achten, den O-Ring nicht zu berühren.
- Richten Sie den Pfeil neben dem Münzschlitz auf den Punkt OPEN (AUF) auf der Gehäuserückseite aus.
- Drücken Sie den Batteriedeckel sanft in das Batteriefach, bis er bündig mit der Oberkante der Gehäuserückseite ist.
- Drehen Sie den Batteriedeckel sanft in die Ausgangsstellung und richten Sie den Pfeil auf den Punkt CLOSED (Zu) aus.



FEHLERBEHEBUNG BEI DER UHR

Die Uhr ist ein hochempfindliches und anspruchsvolles Instrument. Bei sachgemäßer Behandlung sollte sie viele Jahre lang halten und genau bleiben. Nach unserer Erfahrung lässt sich die Mehrzahl der Störungen, die Benutzer bei Produkten wie diesem erfahren, auf leere oder fast leere Batterien zurückführen.

Zwar beträgt die ungefähre Lebensdauer einer frischen Batterie in der Uhr etwa ein Jahr, diese Zeit kann sich aber beträchtlich verkürzen, wenn die Hintergrundbeleuchtung sehr häufig verwendet wird. Wann immer bei der Funktion des Geräts eine Störung auftreten sollte, wird empfohlen, als erstes die Uhr auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen.

Zurücksetzen der Uhr auf die Werkseinstellungen

- Halten Sie alle vier Tasten gleichzeitig gedrückt, bis die Anzeige in allen Segmenten aktiviert ist.
- Die Uhr wird automatisch auf die Werkseinstellungen zurückgesetzt.

HINWEIS: Das Zurücksetzen der Uhr löscht ALLE gespeicherten Einstellungen und Trainingsdaten.

Wenn das Zurücksetzen das Problem nicht beseitigt, ist es wahrscheinlich Zeit, die Batterie auszutauschen, insbesondere wenn es länger als 9 Monate her ist, dass die Batterie zuletzt ausgetauscht wurde.

VORSICHT - Lithium-Batterien des Typs, wie er in dieser Uhr verwendet wird, reagieren sehr empfindlich auf unsachgemäße Lagerung. Viele Batterien, die man als neu gekauft hat, waren bereits vor dem Kauf leer oder schwach. Gehen Sie nicht davon aus, dass Batterien im Ladengeschäft gut sind. Wenn Sie eine neue Batterie eingelegt haben und die Störung immer noch andauern sollte, versuchen Sie es bitte mit einer zweiten Batterie aus einer anderen Quelle, nur um sicher zu sein.

Wenn die Batterie in der Uhr es nicht mehr tut, zeigt sich das auf verschiedene Weise.

Anzeichen für eine schwache Batterie sind:

- Eine verblassende oder leere Anzeige. Auch wenn die Anzeige verschwindet, wenn die Hintergrundbeleuchtung eingeschaltet wird und zurückkommt, wenn die Hintergrundbeleuchtung wieder ausgeschaltet wird.
- Ungenaue Werte des Herzfrequenzanzeigers.
- Reduzierte Entfernung für den Empfang der Herzfrequenzen.

PFLEGE DER UHR

- Die Uhr sollte vor Erschütterungen und extremer Hitze geschützt werden und nicht längere Zeit direktem Sonnenlicht ausgesetzt werden.
- Als Besitzer dieses Produkts sollten Sie Serviceschritte nur ausführen, soweit sie sich aus dem Austausch der Batterie ergeben, wie in diesem Handbuch beschrieben. Versuchen Sie NIEMALS, die Uhr auseinander zu nehmen oder sonst wie zu reparieren.
- Wenn die Uhr nicht in Gebrauch ist, sollten Sie sie in einer sauberen, trockenen Umgebung bei Zimmertemperatur aufbewahren.
- Sollte die Uhr schmutzig werden, sollte sie vorsichtig mit einem feuchten Tuch abgewischt werden.
- Vorsicht beim Reinigen des Schutzglases, damit kein Staub in dessen Oberfläche eingerieben wird, weil sie zerkratzt werden kann und die Anzeige schlecht lesbar wird.

FEHLERBEHEBUNG DER HERZFREQUENZ-SENDER

Vergewissern Sie sich, dass der Sender auf der Brust ordnungsgemäß befestigt und ausgerichtet ist

Sollte sich keine gute Verbindung ergeben, kann es sein, dass Sie den Sender zu hoch oder zu tief auf der Brust tragen.

Verändern Sie die Position auf der Brust, um herauszufinden, ob sich eine zufriedenstellende Verbindung ergibt. Probleme mit der Verbindung können sich aufgrund von Störungen durch Trainingskleidung, Unterwäsche oder Sport-BHs ergeben. Stellen Sie sicher, dass der Sender zu 100% auf der Haut aufliegt und nicht auf irgendwelcher Kleidung. Feuchten Sie die Elektroden leicht mit klarem Wasser an. Wasser hilft, einen guten Kontakt zwischen den Elektroden und der Haut zu gewährleisten. Nicht zu viel Wasser verwenden. Ein dünner Film auf den Elektroden sollte eine gute Verbindung herbeiführen.

Übersprechen

Training in großer Nähe zu anderen Personen, die ein Herzfrequenz-Messgerät tragen, kann dazu führen, dass die Uhr Signale von anderen Brustgurten empfängt als von Ihrem eigenen. Das bezeichnet man als Übersprechen. Um durch Übersprechen verursachte Probleme zu vermeiden, wird empfohlen, dass Sie zu anderen Personen, die ein Herzfrequenz-Messgerät tragen, in allen Richtungen einen Mindestabstand von 1 m einhalten.

FEHLERBEHEBUNG DER HERZFREQUENZ-SENDER

Senderreichweite

Das Herzfrequenz-Messgerät hat eine effektive Reichweite von 0,75 m. Ist die Entfernung zwischen Sendergurt und Anzeigegerät größer, kann es sein, dass Sie das Herzfrequenzsignal nicht empfangen können. Darüber hinaus ist in Bezug auf die Ausrichtung der Uhr und des Senders erforderlich, dass die Leserichtung der Uhr nicht senkrecht zum Sender ausgerichtet ist. Eine solche Ausrichtung würde die Sender-Reichweite erheblich reduzieren.

Vermeidung von Störungen des Herzfrequenz-Senders durch Umwelteinflüsse

Mit Rücksicht auf die Größe, die Kosten und die Lebensdauer der Batterie arbeitet der Herzfrequenz-Anzeiger mit einer sehr niedrigen Sendefrequenz. Aus diesem Grund ist er anfällig für eine Vielzahl von Störungen durch elektromagnetische Quellen oder Mikrowellen. Hochspannungsleitungen, Verkehrsampeln, elektronische Geräte zu Hause oder im Auto, elektrische Sportgeräte, Warnanlagen, drahtlose LAN-Systeme und anderes können störend auf die Fähigkeit des Systems einwirken, die Herzfrequenz zu erkennen.

Abwechselnde Anzeige von Null oder einer sehr hohen Herzfrequenz (über 210 Herzschläge) deuten auf eine mögliche Störung hin. Im Allgemeinen lässt sich die Ursache für eine solche Störung örtlich eingrenzen. Nach ein paar Sekunden oder höchstens Minuten sollten Sie aus dem Störungsbereich herausgehen, und die Funktionsweise der Uhr sollte sich wieder normalisieren.

PFLEGE DER HERZFREQUENZ-SENDER

- Nach jedem Gebrauch sollten Sie Gurt und Gummi des Senders in sauberem warmem Wasser abspülen und mit einem trockenen Tuch trocken wischen.
- Legen Sie den Sender nicht weg, wenn er nass ist, das könnte die Lebensdauer der Batterie verkürzen.
- Der Sender sollte flach gelagert werden und nicht zusammengefallen, und sollte niemals geknickt oder ausgedehnt werden, weil das die Elektroden beschädigen könnte.
- Legen Sie den Sender niemals auf eine metallene Oberfläche, weil sich dadurch die Batterie schnell entleeren würde.