



## HERZFREQUENZ-MESSUHR

DE AT CH

### HERZFREQUENZ-MESSUHR

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

FR CH

### MONTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

Instructions d'utilisation et consignes de sécurité

IT CH

### OROLOGIO DA POLSO CON CARDIOFREQUENZIMETRO

Indicazioni per l'uso e per la sicurezza

IAN 374008\_2104

DE AT CH

DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	3
FR/CH	Instructions d'utilisation et consignes de sécurité	Page	63
IT/CH	Indicazioni per l'uso e per la sicurezza	Pagina	123

<b>1. Einleitung</b> .....	Seite	6
1.1. Bestimmungsgemäße Verwendung .....	Seite	6
1.2. Liste verwendeter Piktogramme .....	Seite	7
1.3. Lieferumfang .....	Seite	8
1.4. Technische Daten .....	Seite	8
<b>2. Sicherheitsanweisungen</b> .....	Seite	9
2.1. Sicherheitshinweise für Batterien / Akkus ....	Seite	11
<b>3. Allgemeine Produktinformationen.</b> ..	Seite	13
3.1. Wasserfestigkeit .....	Seite	13
3.2. Einflüsse auf die Messgenauigkeit .....	Seite	14
3.3. Produkt korrekt positionieren .....	Seite	16
<b>4. Vor der ersten Verwendung</b> .....	Seite	19
<b>5. Produkt aufladen</b> .....	Seite	19
<b>6. Produkt aufwecken</b> .....	Seite	21
<b>7. Funktionen und Modi</b> .....	Seite	22
7.1. Bedeutungserklärung Displayanzeigen .....	Seite	23
7.2. Beschreibung der verschiedenen Modi .....	Seite	23
<b>8. Zeitmodus</b> .....	Seite	28
8.1. Modi nacheinander aufrufen .....	Seite	28
8.2. Schlafqualitätsanzeige (Schlaf-Tracking) .....	Seite	31
8.3. Zeit und Datum einstellen .....	Seite	32

<b>9. Pedometer</b> .....	Seite	34
9.1. Ansichtsschritte .....	Seite	34
9.2. Schritt-Tagesziel .....	Seite	35
9.3. Schrittlängenmessung .....	Seite	36
<b>10. Herzschlagmessgerät</b> .....	Seite	37
<b>11. Laufmodus</b> .....	Seite	38
11.1. Stoppuhr .....	Seite	38
11.2. Benutzereinstellungen .....	Seite	42
11.3. Laufdaten messen .....	Seite	44
11.4. Herzschlagintervall anzeigen .....	Seite	46
<b>12. Datenmodus</b> .....	Seite	47
12.1. Täglicher Datenmodus .....	Seite	47
12.2. Laufdatenmodus .....	Seite	48
12.3. Daten löschen .....	Seite	50
<b>13. Zeitschaltmodus</b> .....	Seite	51
13.1. Anfänglichen Zeitschaltuhrwert einstellen ...	Seite	51
13.2. Zeitschaltuhr verwenden .....	Seite	53
<b>14. Weckmodus</b> .....	Seite	54
14.1. Wecker ein/aus (ON/OFF) .....	Seite	54
14.2. Stündlichen Ton einstellen .....	Seite	54
14.3. Wecker stellen .....	Seite	55

<b>15. Display aus/Batteriesparen</b> .....	Seite	56
<b>16. Auf Werkseinstellungen zurücksetzen</b> .....	Seite	56
<b>17. Reinigung und Pflege</b> .....	Seite	57
<b>18. Entsorgung</b> .....	Seite	58
<b>19. Garantie</b> .....	Seite	60

# HERZFREQUENZ-MESSUHR

## 1. Einleitung

Wir beglückwünschen Sie zum Kauf Ihres neuen Produkts. Sie haben sich damit für ein hochwertiges Produkt entschieden. Die Bedienungsanleitung ist Teil dieses Produkts. Sie enthält wichtige Hinweise für Sicherheit, Gebrauch und Entsorgung. Machen Sie sich vor der Benutzung des Produkts mit allen Bedien- und Sicherheitshinweisen vertraut. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produkts an Dritte mit aus.

### 1.1. **Bestimmungsgemäße Verwendung**

Dieses Produkt ist zur Uhrzeitwiedergabe und zur Durchführung der beschriebenen zusätzlichen Funktionen geeignet. Verwenden Sie das Produkt zu keinen anderen Zwecken.

Das Produkt ist ausschließlich für die Nutzung in privaten Haushalten und nicht für gewerbliche Zwecke vorgesehen.

Der Hersteller übernimmt keinerlei Haftung bei Schäden aufgrund unsachgemäßer Verwendung.

## 1.2. Liste verwendeter Piktogramme

	Eignung: Regen, Hände waschen, Wasserspritzer
	Eignung: Duschen, Geschirr spülen, Baden
	Eignung: Schwimmen, Schnorcheln
	Eignung: Windsurfen, Tauchen
	Pedometer (Schrittzähler)
	Schlafüberwachung
	Herzfrequenzmessung
	Kalender
	Uhr
	Alarm



Das CE-Zeichen bestätigt Konformität mit den für das Produkt zutreffenden EU-Richtlinien.



Gleichstrom/-spannung

### 1.3. Lieferumfang

Überprüfen Sie nach dem Auspacken des Produkts, ob die Lieferung vollständig ist und ob alle Teile in ordnungsgemäßem Zustand sind. Entfernen Sie vor der Verwendung sämtliche Verpackungsmaterialien.

- 1 x Herzfrequenz-Messuhr
- 1 x USB-Ladekabel
- 1 x Bedienungsanleitung

### 1.4. Technische Daten

- Betriebsspannung: 3,7 V 
- Batterie: Aufladbare 90 mAh Li-Ion-Polymerbatterie (nicht austauschbar)
- Eingangsspannung/Strom: 5 V , 1 A
- Zeitgenauigkeit:  $\pm 1,0$  s/Tag ( $\pm 30$  s/Monat)

Herzschlagmessbereich:	40 bis 220 Herzschläge pro Minute
Herzschlagmessauflösung:	1 Schlag pro Minute
Betriebstemperatur:	0 bis +50 °C
Lagertemperatur:	-10 bis +60 °C
Wasserfest:	3 bar



## 2. Sicherheitsanweisungen

### m **WARNUNG! VERLETZUNGSGEFAHR!**

- Dieses Produkt kann von Personen (einschließlich Kindern ab 8 Jahren) mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Produkts unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.  
Kinder dürfen nicht mit dem Produkt spielen.  
Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.

- Bewahren Sie Verpackungsmaterialien außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Erstickungsgefahr.
- m **ACHTUNG:** Suchen Sie vor dem Beginn des Trainingsprogramms Ihren Arzt auf. Ihr Arzt kann Ihnen helfen, den korrekten Trainingsablauf sowie Herzschlagrichtlinien für Ihr Training aufzustellen.
- Dieses Produkt ist kein medizinisches Gerät und darf nur zur Anleitung Ihres Trainings verwendet werden.
  - Dieses Produkt darf nicht in einem professionellen Umfeld verwendet werden, in dem hohe Genauigkeit benötigt wird.
  - Das Produkt entspricht den Industrienormen. Tragen Sie das Produkt nicht mehr, falls allergische Reaktionen oder Reizungen auftreten sollten. Suchen Sie einen Arzt auf.
  - Dieses Produkt besteht aus elektrischen Präzisionsteilen. Nehmen Sie das Produkt nicht auseinander. Behandeln Sie das Produkt umsichtig.
  - Tragen Sie das Produkt nicht in einem Umfeld mit sehr niedrigen, extrem hohen oder schnell wechselnden Temperaturen.

- Tragen Sie das Produkt nicht in starken Magnet- und Elektrofeldern.
- Halten Sie die Sensoroberfläche stets sauber.
- Reinigen Sie das Produkt mit einem weichen Lappen. Verwenden Sie ausschließlich sauberes Wasser und keine Reinigungs- oder Lösungsmittel.
- Lassen Sie das Produkt beim Auftreten von abnormalem Verhalten oder Wasserebeln von einem qualifizierten Kundendienstzentrum reparieren.



## 2.1. Sicherheitshinweise für Batterien / Akkus

m **LEBENSGEFAHR!** Halten Sie Batterien / Akkus außer Reichweite von Kindern. Suchen Sie im Falle eines Verschluckens sofort einen Arzt auf!



**EXPLOSIONSGEFAHR!** Laden Sie nicht aufladbare Batterien niemals wieder auf. Schließen Sie Batterien / Akkus nicht kurz und / oder öffnen Sie diese nicht. Überhitzung, Brandgefahr oder Platzen können die Folge sein.

- Werfen Sie Batterien / Akkus niemals in Feuer oder Wasser.
- Setzen Sie Batterien / Akkus keiner mechanischen Belastung aus.

## **Risiko des Auslaufens von Batterien / Akkus**

- Vermeiden Sie extreme Bedingungen und Temperaturen, die auf Batterien / Akkus einwirken können, z. B. auf Heizkörpern / direkte Sonneneinstrahlung.
- Wenn Batterien / Akkus ausgelaufen sind, vermeiden Sie den Kontakt der Haut, Augen und Schleimhäuten mit den Chemikalien! Spülen Sie die betroffenen Stellen sofort mit klarem Wasser und suchen Sie einen Arzt auf!



**SCHUTZHANDSCHUHE TRAGEN!** Ausgelaufene oder beschädigte Batterien / Akkus können bei Berührung mit der Haut Verätzungen verursachen. Tragen Sie deshalb in diesem Fall geeignete Schutzhandschuhe.

- Dieses Produkt hat einen eingebauten Akku, welcher nicht durch den Benutzer ersetzt werden kann. Der Ausbau oder Austausch des Akkus darf nur durch den Hersteller oder seinen Kundendienst oder eine ähnlich qualifizierte Person erfolgen, um Gefährdungen zu vermeiden. Bei der Entsorgung ist darauf hinzuweisen, dass dieses Produkt einen Akku enthält.

### 3. Allgemeine Produktinformationen

#### 3.1. Wasserfestigkeit

				
3 BAR	✓	✗	✗	✗

Dieses Produkt ist bis zu 3 bar wasserdicht. Das Produkt kann beim Waschen der Hände getragen werden. Das Produkt darf nicht beim Schwimmen, Tauchen sowie in der Sauna getragen werden.

Um die wasserfeste Funktion zu erhalten:

- Drücken Sie keine Tasten, wenn sich das Produkt unter Wasser befindet.

## 3.2. Einflüsse auf die Messgenauigkeit

- Die Herzfrequenz-Messwerte dienen nur als Referenz. Es wird keine Verantwortung für die Folgen eventueller fehlerhafter Messwerte übernommen.
- Die Technologie des optischen Handgelenk-Herzfrequenzmessers dieses Produkts liefert eine akkurate Schätzung der Herzfrequenz des Benutzers. Inhärente Einschränkungen dieser Technologie können dazu führen, dass einige Herzfrequenzmesswerte unter bestimmten Umständen ungenau sind. Diese Umstände beinhalten, sind aber nicht beschränkt auf:
  - die körperlichen Eigenschaften des Benutzers,
  - die Passform des Produkts,
  - die Art und Intensität der Aktivität.
- Dieses Produkt verwendet Sensoren, die Ihre Bewegungen und andere Werte aufzeichnen.
- Die von diesem Produkt ermittelten Daten und Informationen sollen eine genaue Schätzung Ihrer Aktivität und der erfassten Messwerte darstellen, sind aber möglicherweise nicht vollständig präzise. Dazu gehören Schritt-, Schlaf-, Distanz-, Herzfrequenz- und Kaloriendaten.

- **Optische Herzschlagmessung:** Das Produkt verwendet einen optischen Sensor, um Ihren Herzschlag am Handgelenk zu messen. Beim Verwenden dieser Methode wird kein Brustgurt benötigt.
- **Blutzirkulation:** Die Blutzirkulation variiert von Person zu Person und kann selbst bei einer Einzelperson abweichen (z. B. zwischen linkem und rechtem Arm). In einigen Fällen kann der natürliche Blutfluss für die Herzschlagmessung mit einem optischen Sensor bei bestimmten Personen nicht optimal sein.
- **Umweltfaktoren:** Wenn die Umgebungstemperatur zu niedrig ist, kann der Blutfluss in den Unterarmen reduziert werden; dies kann zur einer geringeren Messgenauigkeit führen.
- **Hautfarbe:** Die Hautreflektivität wird durch den Farbton der Hautoberfläche beeinflusst. Je weniger Licht durch die Hautoberfläche aufgenommen wird, desto besser die Herzschlagmessung. Die Messgenauigkeit kann durch folgende Faktoren beeinflusst werden: Starke Pigmentierung der Haut, Narben und Tätowierungen.

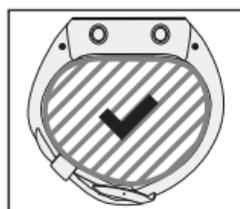
- **Haut trocken und sauber halten:** Es ist wichtig, dass Sie das Produkt und Ihre Haut sauber und trocken halten. Trockenheit vergrößert die Bequemlichkeit und verhindert Schäden am Produkt. Dies ist insbesondere während des Trainings wichtig und wenn das Produkt Flüssigkeiten ausgesetzt wird. Flüssigkeiten wie etwa Schweiß, Seife, Sonnencreme und Körperlotion können die Messgenauigkeit reduzieren.
- **Körperhaltung:** Eine inkorrekte Körperhaltung (z. B. stark abgelenkte Handgelenke) beeinflusst die Blutzirkulation der Unterarme und reduziert die Messgenauigkeit des Herzschlags.

### 3.3. Produkt korrekt positionieren

Legen Sie das Produkt am Handgelenk an. Die richtige Positionierung ist wichtig für die präzise Messung.



- Um den Herzschlag zu messen, muss das Produkt bequem am Handgelenk anliegen. Das Display muss aufwärtsgerichtet und eine Fingerbreite hinter dem Handgelenk positioniert sein. Der Sensor muss die Haut berühren. Das Produkt darf nicht so eng angelegt werden, dass die Blutzirkulation reduziert wird. Während des Trainings sollte die Uhr lose am Handgelenk anliegen, wie eine normale Uhr. Tragen Sie das Produkt während des Trainings ein wenig enger am Handgelenk, um die Genauigkeit der Herzschlagmessung zu maximieren.



- Viele Übungen wie Radfahren oder Gewichtheben benötigen das Anwinkeln Ihrer Handgelenke. Dies kann die Herzschlagmessung beeinflussen, wenn das Produkt zu niedrig am Handgelenk getragen wird. Für die besten Ergebnisse tragen Sie das Produkt einige Minuten lang, bevor Sie mit dem Training beginnen.

- Wenn Ihre Hände oder Ihre Haut sich schnell kalt anfühlen, wärmen Sie die unter dem Sensor befindliche Haut auf. Führen Sie vor Trainingsbeginn einige Aufwärmübungen aus.
- Während sehr intensiven Trainings oder anderen Aktivitäten, welche zu kräftigen oder arrhythmischen Bewegungen Ihres Handgelenks führen, kann der Sensor eventuell nicht in der Lage sein, Ihren Herzschlag korrekt zu messen.
- Falls das Produkt Ihren Herzschlag nicht wiedergeben sollte, entspannen Sie Ihr Handgelenk und bleiben Sie kurz bewegungslos (ca. 15 Sekunden lang). Ihr Herzschlag müsste nun angezeigt werden.

## 4. Vor der ersten Verwendung

Nach dem Auspacken des Produkts:

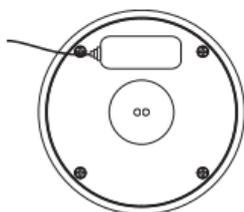
- Entfernen Sie das mitgelieferte USB-Ladekabel aus der Verpackung.
- Laden Sie das Produkt auf (weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „5. Produkt aufladen“).

Laden Sie das Produkt rechtzeitig auf. Die Batterieleistung lässt nach, wenn die Spannung über längere Zeit zu niedrig ist.

## 5. Produkt aufladen

- Platzieren Sie die 2 Magnetkontakte des USB-Ladekabels auf den 2 silberfarbenen Ladekontakten (Rückseite der Uhr), bis sie in Position gehalten werden.
- ① **HINWEIS:** Das USB-Ladekabel kann nur in einer Position an den Ladekontakten haften. Wenn das USB-Ladekabel nicht richtig in Position gehalten wird, platzieren Sie die Magnetkontakte in umgekehrter Richtung an der Uhr.

- Schließen Sie die andere Seite des USB-Ladekabels an eine beliebige USB-Ladequelle an.
- ① **HINWEIS:** Zum Aufladen kann jede beliebige USB-Ladequelle verwendet werden (z. B. Netzteil, Computer, Power Bank).
- Laden Sie die Batterie mindestens 2 bis 3 Stunden lang auf.

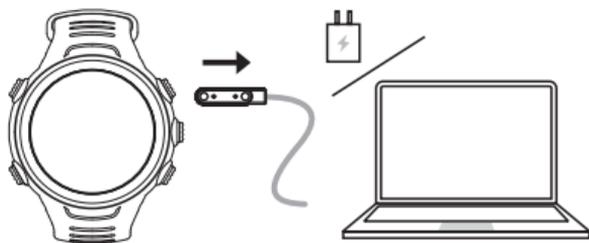
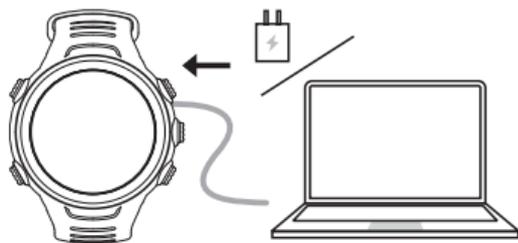


Batterie	Displayanzeige
Ladevorgang	 blinkt im Display.
Vollständig geladen	 leuchtet im Display.
Niedrig	 leuchtet im Display.

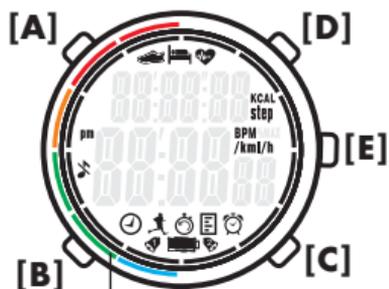
Bei niedrigem Batteriestand:

- Herzschlag- und Laufmodi funktionieren nicht.
- Die Schlafzeit wird nicht überwacht.

## 6. Produkt aufwecken



## 7. Funktionen und Modi



### **Herzschlagintervall**

(weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „10. Herzschlagmessgerät“)

### **Schlafqualität**

(weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „8.2. Schlafqualitätsanzeige (Schlaf-Tracking)“)

### **Schrittziel**

(weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „9. Pedometer“)

## 7.1. Bedeutungserklärung Displayanzeigen



Pedometer



Herzschlag

**step**

Schritte

**BPM**

Schläge pro Minute

**/kmi/h**

Tempo



Zeitmodus



Zeitschaltmodus



Weckmodus



Batterie



Schlaf

**KCAL**

Kalorien

**pm**

PM



Tastenton aus



Laufmodus



Datenmodus



Wecker-1



Wecker-2

## 7.2. Beschreibung der verschiedenen Modi

### 7.2.1. Im Zeitmodus ⌚

Taste	Beschreibung
<b>[A]</b> gedrückt halten	Uhrzeit einstellen (weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „8. Zeitmodus“).
<b>[B]</b> drücken	Modi nacheinander aufrufen.
<b>[C]</b> drücken	Funktionen aufrufen (Schritte, Schlafzeit, Herzschlag).

<b>Taste</b>	<b>Beschreibung</b>
<b>[D]</b> drücken	Funktionen aufrufen (Herzschlagmessung, Schlafzeit, Anzahl der Schritte).
<b>[E]</b> drücken	Sofort in den Laufmodus wechseln (weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „7.2.2. Im Laufmodus  “).



## 7.2.2. Im Laufmodus

<b>Taste</b>	<b>Beschreibung</b>
<b>[A]</b> gedrückt halten	Benutzereinstellungen einrichten (weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „1.1.2. Benutzereinstellungen“).
<b>[B]</b> drücken	Modi nacheinander aufrufen.
<b>[E]</b> drücken	Stoppuhr starten/beenden (weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „1.1.2. Benutzereinstellungen“).

### 7.2.3. Im Zeitschaltuhrmodus (Countdown)

Taste	Beschreibung
[A] gedrückt halten	Zeitschaltuhrwert einstellen (weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „13. Zeitschaltmodus“).
[B] drücken	Modi nacheinander aufrufen.
[E] drücken	Nach dem Einstellen des Zeitmodus: [E] drücken: Zeitschaltuhr starten/beenden (weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „13.2. Zeitschaltuhr verwenden“).
[C] gedrückt halten	Auf Ursprungswert zurücksetzen.

### 7.2.4. Im täglichen Datenmodus

Taste	Beschreibung
[A] gedrückt halten	Aktuelle Tagesaufzeichnungen löschen.
[B] drücken	Modi nacheinander aufrufen.
[C] drücken	Aufgezeichnete Tagesdaten nacheinander aufrufen. [D] drücken: Aktuelle Tagesaufzeichnungen aufrufen.
[D] drücken	Aktuelle Tagesaufzeichnungen aufrufen: Schritte, Entfernung, Schlafzeit.
[E] drücken	Sofort in den Laufmodus wechseln.

## 7.2.5. Im Laufdatenmodus

Taste	Beschreibung
[A] gedrückt halten	Aktuelle Trainingswerte löschen.
[B] drücken	Modi nacheinander aufrufen.
[C] drücken	Zeit und Daten der Trainingswerte aufrufen.
[D] drücken	Trainingswerte aufrufen (weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „12.2. Laufdatenmodus“)
[E] drücken	Sofort in den Laufmodus wechseln.

## 7.2.6. Im Weckmodus

Taste	Beschreibung
[A] gedrückt halten	Wecker einstellen (weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „14. Weckmodus“).
[B] drücken	Modi nacheinander aufrufen.
[C] drücken	Wecker und stündlichen Ton abschalten.
[D] drücken	Wecker-1, Wecker-2 und stündlichen Ton nacheinander anzeigen.
[E] drücken	Sofort in den Laufmodus wechseln.

## 7.2.7. Im Schlafmodus

Das Produkt zeichnet automatisch die Schlafzeit von 20:00 bis 08:00 Uhr auf.

### **HINWEISE:**

- Das Produkt zielt darauf ab, den Beginn und das Ende Ihrer Schlafzeit auf der Grundlage Ihrer Aktivität während der Zeit des Einschlafens und Aufwachens abzuschätzen.
- Der tatsächliche Beginn und das tatsächliche Ende Ihrer Schlafzeit können davon abweichen. Beispiel: Wenn Sie still sitzen und nach 20 Uhr ein Buch lesen, könnte das Produkt davon ausgehen, dass Sie schlafen.

Schlafwerte anzeigen

(weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „12. Datenmodus“).

Schlafqualität anzeigen

(weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „8.2. Schlafqualitätsanzeige (Schlaf-Tracking)“).

## 7.2.8. In allen Modi (außer bei Displayabschaltung/ Batteriesparmodus)

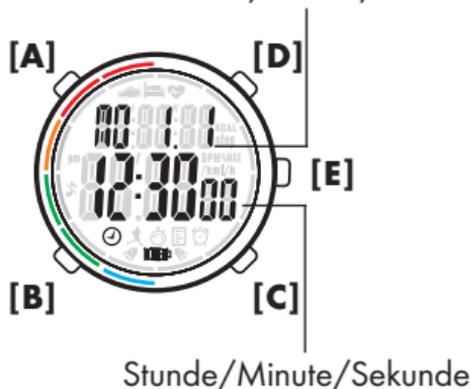
Taste	Beschreibung
[A] drücken	Hintergrundbeleuchtung einschalten.

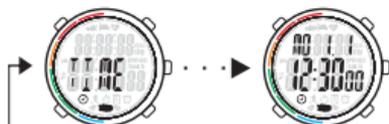
## 8. Zeitmodus

### 8.1. Modi nacheinander aufrufen

#### 8.1.1. Im Zeitmodus ⌚

Taste	Beschreibung
[B] drücken	Laufmodus, Zeitschaltuhrmodus, täglicher Datenmodus, Laufdatenmodus, Weckmodus, Zeitmodus nacheinander anzeigen. Woche/Monat/Datum

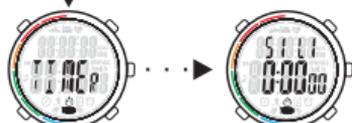




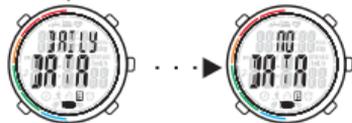
[B] ↓ Zeitmodus



[B] ↓ Laufmodus



[B] ↓ Zeitschaltmodus



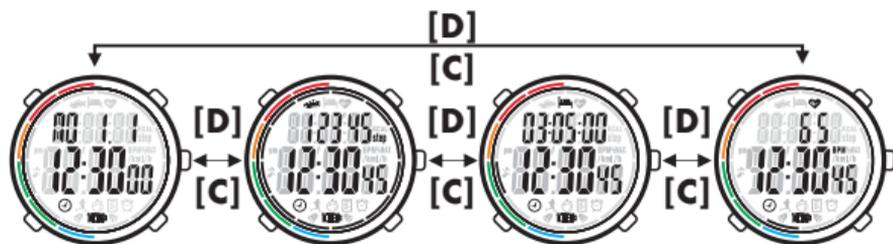
[B] ↓ Täglicher Datenmodus



[B] ↓ Laufdatenmodus



[B] Weckmodus



### 8.1.2. Im Zeitmodus 🕒

Taste	Beschreibung
[C] oder [D] drücken	Funktionen nacheinander anzeigen (Schritte, Schlafzeit, Herzschlagmessung, Zeit [Woche/ Monat/Tag/Stunde/Minute/Sekunde]).

## 8.2. Schlafqualitätsanzeige (Schlaf-Tracking)

### 8.2.1. Im Zeitmodus ⌚

**[C]** oder **[D]** drücken: Funktionen nacheinander aufrufen (Schritte, Schlafzeit, Herzschlagmessung, Zeit), um die Schlafwerte und die Schlafqualität anzuzeigen (siehe folgende Farbanzeige).

#### Tasten-/Farbanzeige auf der Lünette

#### Schlafzeit/ Qualität



**A:** Rot 2

Sehr gut

**B:** Rot 1

Gut

**C:** Orange

Normal

**D:** Grün 2

Normal

**E:** Grün 1

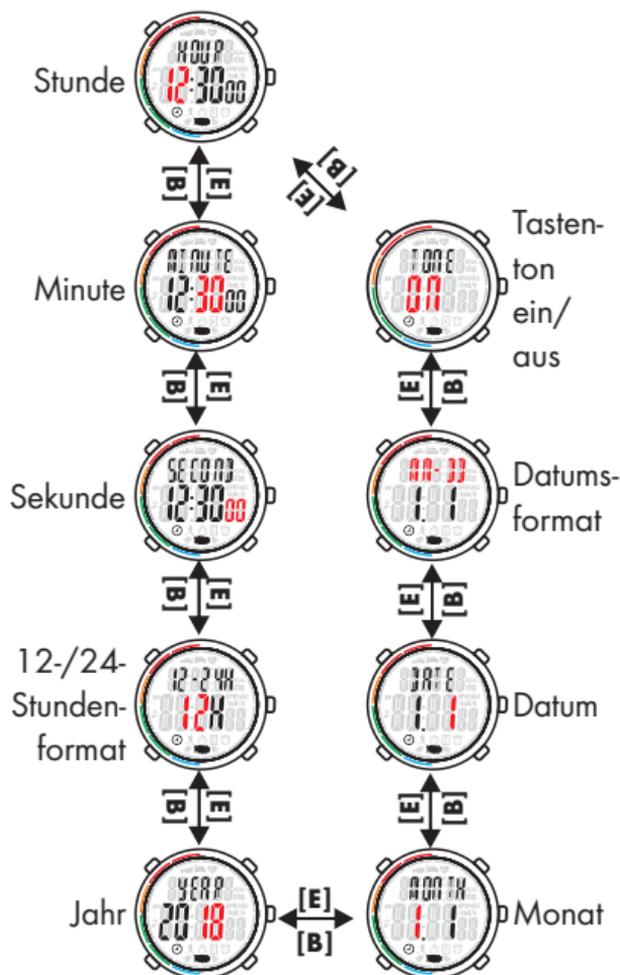
Schlecht

**F:** Blau

Sehr schlecht

## 8.3. Zeit und Datum einstellen

- Nur im Zeitmodus verfügbar.
- Nicht verfügbar, wenn Herzfrequenz, Schlaf oder Schritt angezeigt werden.



### 8.3.1. Im Zeitmodus ⌚

<b>Taste</b>	<b>Beschreibung</b>
<b>[A]</b> gedrückt halten	Zeit- und Datumseinstellungen beginnen (Stunde, Minute, Sekunde, 12-/24-Stundenformat, Jahr, Monat, Woche, Datumsformat, Tastenton ein/aus).
<b>[C]</b> oder <b>[D]</b> drücken oder <b>[C]</b> oder <b>[D]</b> gedrückt halten	Einstellung oder Wert ändern.  Einstellung oder Wert schnell ändern.
<b>[E]</b> drücken oder <b>[B]</b> drücken	Eingabe bestätigen. Zur nächsten Funktion wechseln.  Eingabe bestätigen. Zur vorigen Funktion wechseln.
<b>[A]</b> drücken	Zeit- und Datumseinstellungen beenden. In den Zeitmodus zurückkehren.

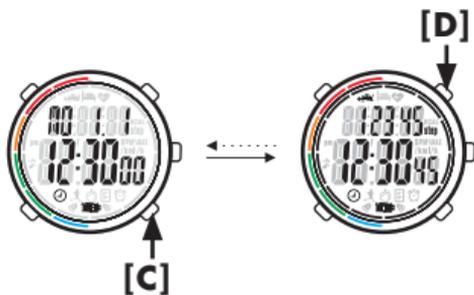
## 9. Pedometer

### 9.1. Ansichtsschritte

Anzahl der Schritte pro Tag anzeigen:

Drücken Sie im Zeitmodus **[C]** oder **[D]**, bis step im Display angezeigt wird

(weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „9.1.1. Im Zeitmodus ⌚“).



#### 9.1.1. Im Zeitmodus ⌚

##### Taste

**[C]** oder **[D]** drücken, bis **step** im Display angezeigt wird.

##### Beschreibung

Anzahl der Schritte pro Tag anzeigen.

## 9.2. Schritt-Tagesziel

(weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „11.2. Benutzereinstellungen“)

- Der äußere Kreis der Schrittschnittstelle zeigt den Fortschritt des Tagesziels der Schritte an. Der äußere Kreis hat insgesamt 12 Gitter und jede Zelle stellt 8,33 % dar. Wenn alle 12 Gitter angezeigt werden, so überschreitet die Anzahl der Tagesschritte das Schrittziel.
- Täglich um Mitternacht stellt sich der Pedometer automatisch zurück.

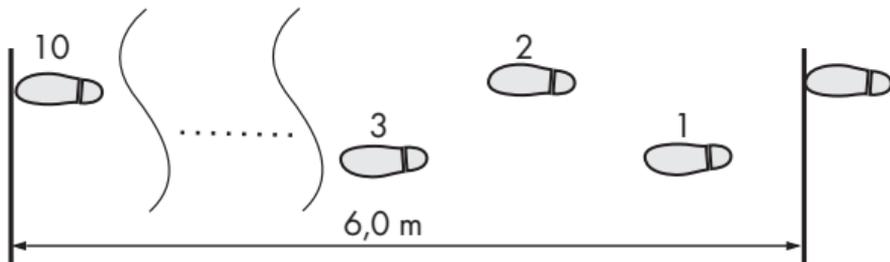
### 9.3. Schrittlängenmessung

Die Schrittlänge beim Laufen ist der Abstand von einer Zehenspitze zur nächsten Zehenspitze.

Beispiel basierend auf 10 Laufschritten:

Gelaufene Entfernung = 6 Meter

$6,0 \text{ m Entfernung} \div 10 \text{ Schritte} = 60 \text{ cm pro Schritt}$



- ① **HINWEIS:** Je mehr Schritte ausgeführt werden, desto höher ist die Genauigkeit der Schrittlänge.

Der Pedometer misst die Schritte durch Messen des Armschwungs des Benutzers. Die unten aufgeführten Aktionen könnten die Genauigkeit beeinflussen:

- Das zu lose Tragen des Produkts
- Die Hände in die Taschen stecken
- Das Produkt an einen Rucksack hängen usw.
- Das Tragen von Hausschuhen oder Holzschuhen beim Laufen

- In gedrängten Bereichen laufen
- Häufiges Aufstehen und Hinsetzen
- Ausführen von anstrengenden Übungen (Basketball, Tennis, Federball usw.)
- Fahrrad/Bus usw. nehmen
- Treppensteigen oder Wandern
- Häufiges Wechseln der Geschwindigkeit
- Schnelles Laufen auf kurzen Distanzen
- Ohne zu gehen, kontinuierlich die Arme schwingen

## 10. Herzschlagmessgerät

### Im Zeitmodus ⌚

Taste	Beschreibung
[C] oder [D] gedrückt halten	[C] oder [D] gedrückt halten, bis  im Display angezeigt wird Während des Messens blinkt  . Das gemessene Herzschlagsignal wird nach einiger Zeit angezeigt.
oder beliebige Taste drücken (außer [A])	Messung beenden

- ① **HINWEIS:** Inkorrektes Tragen des Produkts führt zu Such- und Messfehlern:



Armband fest am Handgelenk



Zu lose

- Stellen Sie das Produktarmband so ein, dass das Produkt korrekt am Handgelenk sitzt.
- Suchen Sie erneut nach dem Herzschlagsignal.

## 11. Laufmodus

### 11.1. Stoppuhr

Maximale Stoppuhrmessung: 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden.

#### 11.1.1. Einzelstoppuhr

Die Einzelstoppuhr kann verwendet werden, um die Laufzeit eines Athleten zu messen.

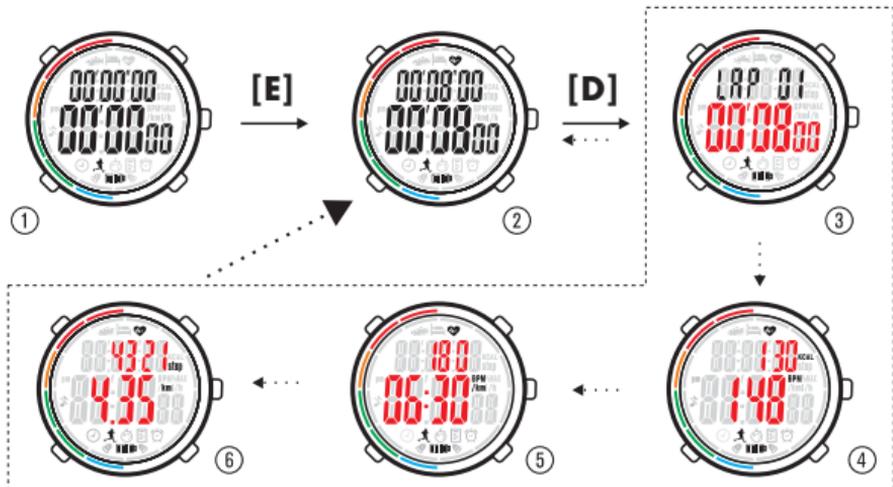
## 11.1.2. Im Stoppuhrmodus

Taste	Beschreibung
<b>[E]</b> drücken	Stoppuhr starten, pausieren und fortsetzen.
<b>[D]</b> gedrückt halten	Nach dem Drücken von <b>[E]</b> : <b>[D]</b> gedrückt halten: Daten speichern und zurück in den Zeitmodus wechseln. Gespeicherte Daten aufrufen: Weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „12.2. Laufdatenmodus“.
<b>[A]</b> gedrückt halten	Nach dem Drücken von <b>[E]</b> : <b>[A]</b> gedrückt halten: Daten löschen und zurück in den Zeitmodus wechseln.

## 11.1.3. Rundenstoppuhr

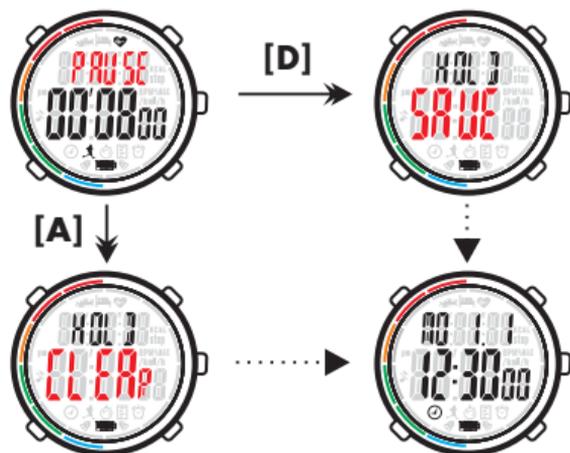
Beim Laufen oder Rennen auf der Bahn die Rundenstoppuhr verwenden, um jede Rundenzeit zu messen.





Taste	Beschreibung	Abb.
Zurückstellen		①
<b>[E]</b> drücken	Stoppuhr starten.	②
Beim Beenden einer Runde	Das Produkt zeigt an:	
<b>[D]</b> drücken.	Rundendaten (Anzahl der Runden und Rundendauer)	③
	Kalorien und durchschnittlicher Herzschlag	④
	Maximaler Herzschlag und Tempo	⑤
	Schritte und Entfernung werden angezeigt	⑥
	Das Produkt kehrt automatisch zur Laufschnittstelle der Stoppuhr zurück.	

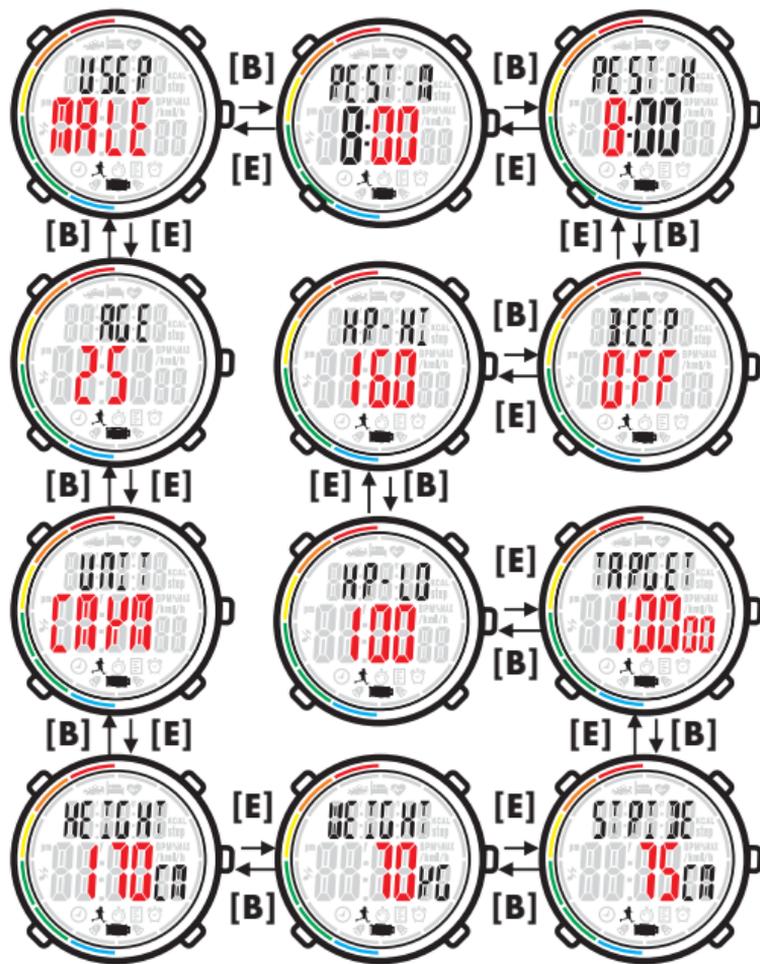
## 11.1.4. Verwendung der Stoppuhr beenden



Taste	Beschreibung
[E] drücken	Stoppuhr pausieren.
[D] gedrückt halten	Daten speichern. Daten im Laufdatenmodus ansehen (weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „8.1. Modi nacheinander aufrufen“).
oder [A] gedrückt halten	Keine Daten speichern.

## 11.2. Benutzereinstellungen

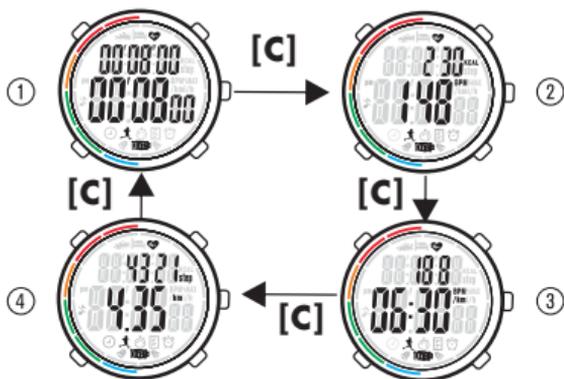
### 11.2.1. Im Laufmodus



(weitere Einzelheiten finden Sie auf der nächsten Seite)

<b>Taste</b>	<b>Beschreibung</b>
<b>[A]</b> gedrückt halten	Benutzereinstellungen starten (Geschlecht, Alter, Einheit [metrisch (cm, km) oder „Imperial“ (Zoll, Meilen)], Körperhöhe, Gewicht, Schrittlänge (weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „9.3. Schrittlängenmessung“), Schrittziel, Herzschlagbereich, Herzschlagton ein/aus, Zeitziel: Ruhe (schlafen)).
<b>[C]</b> oder <b>[D]</b> drücken oder <b>[C]</b> oder <b>[D]</b> gedrückt halten	Einstellung oder Wert ändern.  Einstellung oder Wert schnell ändern.
<b>[E]</b> drücken oder <b>[B]</b> drücken	Eingabe bestätigen. Zur nächsten Funktion wechseln.  Eingabe bestätigen. Zur vorigen Funktion wechseln.
<b>[A]</b> drücken	Benutzereinstellungen beenden. In den Laufmodus zurückkehren.

## 11.3. Laufdaten messen



### 11.3.1. Im Laufmodus

Taste	Beschreibung	Abb.
[E] drücken	Laufmessung starten, pausieren und fortsetzen.*	
[C] drücken	Nach dem Drücken von [E]: [C] drücken: Laufdaten nacheinander anzeigen:	
	Übungszeit	①
	Kalorien/gegenwärtiger Herzschlag	②
	Maximaler Herzschlag/gegenwärtiges Tempo (Minuten: Sekunden/km)	③
	Schritte/Entfernung	④

Taste	Beschreibung	Abb.
<b>[D]</b> gedrückt halten	Nach dem Drücken von <b>[E]</b> : <b>[D]</b> gedrückt halten: Daten speichern und zurück in den Zeitmodus wechseln. Gespeicherte Daten aufrufen: weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „12.2. Laufdatenmodus“.	
<b>[A]</b> gedrückt halten	Nach dem Drücken von <b>[E]</b> : <b>[A]</b> gedrückt halten: Daten löschen und zurück in den Zeitmodus wechseln.	

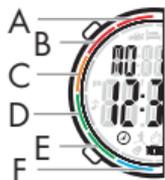
- \* Die Stoppzeit ist nicht in der Trainingszeit inbegriffen, wenn die Messung gestoppt wird. Die generierten Daten während des Stopps sind nicht in den Trainingswerten enthalten.

## 11.4. Herzschlagintervall anzeigen

### 11.4.1. Im Laufmodus

Nach dem Einschalten der Stoppuhr: Die farbige Anzeige der Lünette zeigt Herzschlagintervalle an (Trainingsintensität):

<b>Tasten-/Farbanzeige auf der Lünette</b>	<b>Herzschlagintervall (Übungsintensität)</b>
<b>[C]</b> oder <b>[D]</b> drücken	<b>A:</b> Rot 2 Gefährliche Situation
	<b>B:</b> Rot 1 Sehr intensive Übung
	<b>C:</b> Orange Aerobic-Übung
	<b>D:</b> Grün 2 Fett verbrennend
	<b>E:</b> Grün 1 Aufwärmen
	<b>F:</b> Blau Täglich



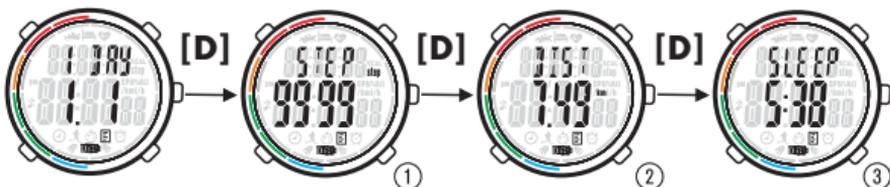
- Wählen Sie die angemessene entsprechende Trainingsintensität aus.
- Wenn der Herzschlagton eingeschaltet ist:

<b>Herzschlag über/unter dem eingestellten Bereich</b>	<b>Signalton</b>
Der gegenwärtige Herzschlag liegt unterhalb des eingestellten Bereichs.	1 Signalton
Der gegenwärtige Herzschlag liegt oberhalb des eingestellten Bereichs.	2 Signaltöne

## 12. Datenmodus

Das Produkt kann die täglichen Daten der letzten 7 Tage und die letzten 7 Laufdaten speichern.

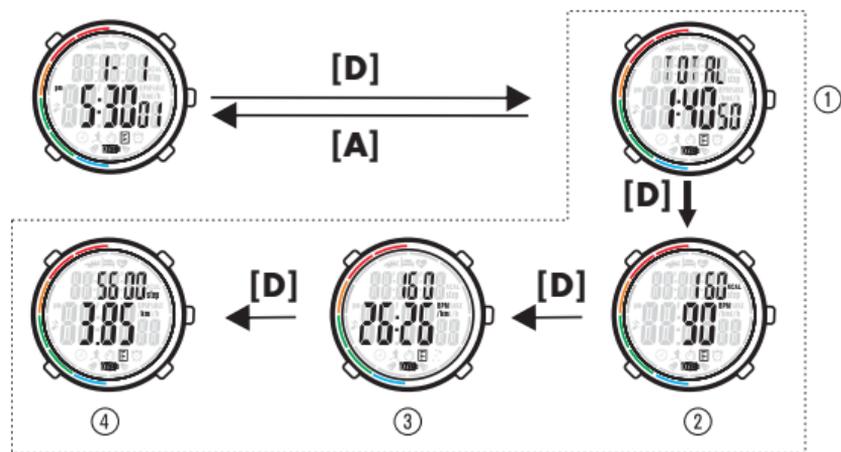
### 12.1. Täglicher Datenmodus



#### 12.1.1. Im Datenmodus

Taste	Beschreibung	Abb.
[C] drücken	Daten jeder täglichen Aufzeichnung nacheinander anzeigen.	
[D] drücken	Aufgezeichnete Tageswerte nacheinander anzeigen:	
	Schritte	①
	Entfernung	②
	Schlafzeit	③

## 12.2. Laufdatenmodus



### 12.2.1. Im Laufdatenmodus

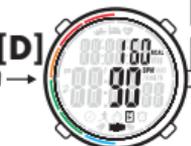
Taste	Beschreibung	Abb.
[C] drücken	Zeit und Dauer jeder Trainingsaufzeichnung nacheinander anzeigen.	
[D] drücken	Trainingswerte nacheinander anzeigen: Übungsdauer	①
	Durchschnittlicher Herzschlag und Kalorien	②
	Maximaler Herzschlag/durchschnittliches Tempo (Minuten: Sekunden/km)	③
	Schritte/Entfernung	④



[A] ↑ [D]



Kalorien und Ø Herzschlag



Max. Herzschlag & Tempo



Schritte/Entfernungen

[C]



Kalorien / Ø Herzschlag



Max. Herzschlag & Tempo



Schritte/Entfernungen



[C]



Bis zu 30 Aufnahmen speichern

## 12.3. Daten löschen



### 12.3.1. Im Laufdatenmodus oder im täglichen Datenmodus

Taste	Beschreibung
-------	--------------

[A] gedrückt	
--------------	--

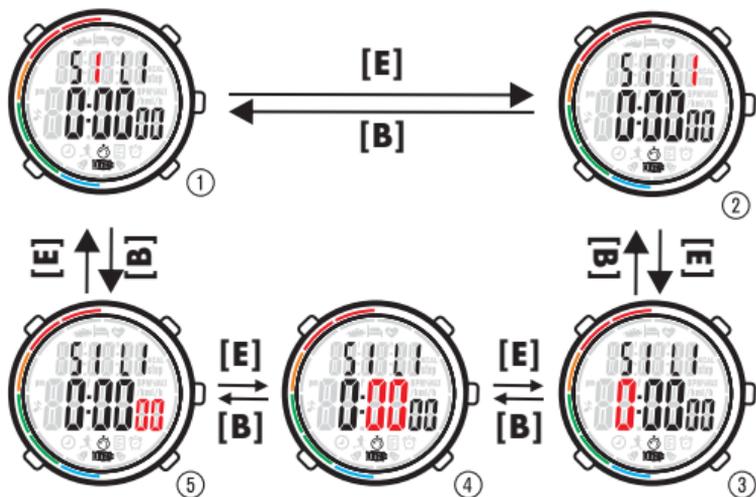
halten	
--------	--

	Daten löschen.
--	----------------

## 13. Zeitschaltmodus

Der Zeitschaltmodus ermöglicht es Ihnen, bis zu 5 aufeinander folgende Countdowns (= „Segmente“) zu programmieren. Diese Countdowns können so programmiert werden, dass sie bis zu 9x wiederholt werden (= „Schleifennummer“).

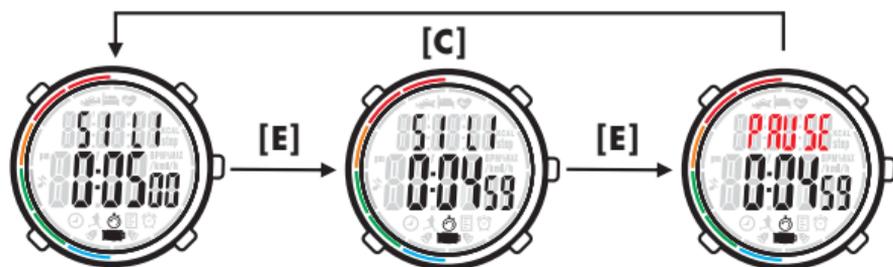
### 13.1. Anfänglichen Zeitschaltuhrwert einstellen



### 13.1.1. Im Zeitschaltuhreinstellmodus

<b>Taste</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Abb.</b>
<b>[A]</b> gedrückt halten	Anfängliche Zeitschaltuhrwerte einstellen:	
	Segment	①
	Schleifennummer	②
	Stunden	③
	Minuten	④
	Sekunden	⑤
<hr/>		
<b>[C]</b> oder <b>[D]</b> drücken	Einstellung oder Wert ändern.	
oder		
<b>[C]</b> oder <b>[D]</b> gedrückt halten	Einstellung oder Wert schnell ändern.	
<hr/>		
<b>[E]</b> drücken	Eingabe bestätigen. Zur nächsten Funktion wechseln.	
oder		
<b>[B]</b> drücken	Eingabe bestätigen. Zur vorigen Funktion wechseln.	
<hr/>		
<b>[A]</b> drücken	Zeitschaltuhreinstellungen beenden. In den Zeitschaltuhrmodus zurückkehren.	

## 13.2. Zeitschaltuhr verwenden



### 13.2.1. Im Zeitschaltuhrmodus 🕒

Taste	Beschreibung
[E] drücken	Start, Pause und Fortfahren der Zeitschaltuhr.
[C] gedrückt halten	Pausierte oder gestoppte Zeitschaltuhr zurücksetzen.

- Wenn die Zeitschaltuhr endet, ertönt der Summer ein paar Sekunden lang. Drücken Sie eine beliebige Taste, damit der Summer aufhört.

Zeitschaltuhr	Summer
Segment abgeschlossen	2 Sekunden
Schleife abgeschlossen	5 Sekunden
Gesamter Countdown abgeschlossen	10 Sekunden

Drücken Sie eine beliebige Taste, damit der Summer aufhört.

## 14. Weckmodus

Das Produkt verfügt über 2 Wecker. Stellen und schalten Sie die Weckzeit ein. Das Produkt löst 20 Sekunden lang den Alarm aus. Drücken Sie eine beliebige Taste, damit der Summer aufhört.

### 14.1. Wecker ein/aus (ON/OFF)

#### 14.1.1. Im Weckmodus

Taste	Beschreibung
[D] drücken	Wecker-1, Wecker-2 oder stündlichen Ton auswählen.
[C] drücken	Wecker-1, Wecker-2, stündlichen Ton ein- oder ausschalten.  = Wecker-1 ist eingeschaltet.  = Wecker-2 ist eingeschaltet. Keine Anzeige = Wecker ist ausgeschaltet.
[B] drücken	Modi nacheinander aufrufen.

### 14.2. Stündlichen Ton einstellen

Ton	Beschreibung
Ein	Jede volle Stunde wird ein akustisches Signal ausgegeben (ohne Anzeige im Zeitmodus).

## 14.3. Wecker stellen

### 14.3.1. Im Weckmodus

<b>Taste</b>	<b>Beschreibung</b>
<b>[A]</b> gedrückt halten	In den Weckereinstellzustand wechseln. Einstelloptionen: Weckerauswahl, Stunden, Minuten
<b>[C]</b> oder <b>[D]</b> drücken	Wecker-1 oder Wecker-2 auswählen.
<b>[E]</b> drücken	Eingabe bestätigen. Zur nächsten Funktion wechseln.
oder <b>[B]</b> drücken	Eingabe bestätigen. Zur vorigen Funktion wechseln.
<b>[C]</b> oder <b>[D]</b> drücken	Stunden einstellen.
<b>[E]</b> drücken	Eingabe bestätigen. Zur nächsten Funktion wechseln.
oder <b>[B]</b> drücken	Eingabe bestätigen. Zur vorigen Funktion wechseln.
<b>[C]</b> oder <b>[D]</b> drücken	Minuten einstellen.
<b>[A]</b> drücken	In den Weckermodus zurückkehren.

## 15. Display aus/Batteriesparen

Das Produkt erhält die Zeitfunktion, ohne jegliche Anzeigen anzuzeigen, um die Batterieenergie zu sparen. Diese Funktion wird verwendet, wenn das Produkt längere Zeit nicht benutzt wird.

<b>Taste</b>	<b>Beschreibung</b>
<b>[A][B][C][D]</b> gleichzeitig gedrückt halten	In den Displayabschaltungs-/ Batteriesparmodus wechseln.
<b>[A][B][C][D]</b> erneut gleichzeitig gedrückt halten	Display einschalten.

## 16. Auf Werkseinstellungen zurücksetzen

Im Zeitmodus ⌚

<b>Taste</b>	<b>Beschreibung</b>
<b>[A][B][C][D]</b> gleichzeitig gedrückt halten	In den Displayabschaltungs-/ Batteriesparmodus wechseln.

**Taste****Beschreibung**

**[E]** gedrückt  
halten

Das Produkt startet innerhalb von ca. 10 Sekunden erneut. Alle benutzer-  
eingestellten Informationen und die Aktivitäts-  
aufzeichnungen werden gelöscht. Das Produkt  
wechselt zurück in den Zeitmodus.

## 17. **Reinigung und Pflege**

- Reinigen Sie das Produkt mit einem trockenen und flusenfreien Lappen. Ein Brillenreinigungstuch ist ideal geeignet.
- Reinigen Sie das Uhrenarmband nach jeder Verwendung mit lauwarmem Wasser oder einer milden Seifenlösung und einem Schwamm. Lassen Sie das Produkt nicht nass werden. Trocknen Sie alle Teile mit einem Tuch.
- Schweiß und Verunreinigungen sind für die Funktion des Sensors nachteilig.
- Verwenden Sie keine harten, scheuernden Gegenstände, Reinigungs-, Lösungs- oder Insektenmittel zum Reinigen des Produkts.

## 18. Entsorgung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.



Beachten Sie die Kennzeichnung der Verpackungsmaterialien bei der Abfalltrennung, diese sind gekennzeichnet mit Abkürzungen (a) und Nummern (b) mit folgender Bedeutung: 1-7: Kunststoffe / 20-22: Papier und Pappe / 80-98: Verbundstoffe.



Das Produkt und die Verpackungsmaterialien sind recycelbar, entsorgen Sie diese getrennt für eine bessere Abfallbehandlung.

Das Triman-Logo gilt nur für Frankreich.



Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.



Werfen Sie Ihr Produkt, wenn es ausgedient hat, im Interesse des Umweltschutzes nicht in den Hausmüll, sondern führen Sie es einer fachgerechten Entsorgung zu. Über Sammelstellen und deren Öffnungszeiten können Sie sich bei Ihrer zuständigen Verwaltung informieren.

Defekte oder verbrauchte Batterien / Akkus müssen gemäß Richtlinie 2006/66/EG und deren Änderungen recycelt werden. Geben Sie Batterien / Akkus und / oder das Produkt über die angebotenen Sammeleinrichtungen zurück.



### **Umweltschäden durch falsche Entsorgung der Batterien / Akkus!**

Batterien / Akkus dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden. Sie können giftige Schwermetalle enthalten und unterliegen der Sondermüllbehandlung. Die chemischen Symbole der Schwermetalle sind wie folgt: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei. Geben Sie deshalb verbrauchte Batterien / Akkus bei einer kommunalen Sammelstelle ab.

## 19. Garantie

Das Produkt wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft. Im Falle von Mängeln dieses Produkts stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

Sie erhalten auf dieses Produkt 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Original-Kassenbon gut auf. Diese Unterlage wird als Nachweis für den Kauf benötigt.

Tritt innerhalb von 3 Jahren ab dem Kaufdatum dieses Produkts ein Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird das Produkt von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert oder ersetzt. Diese Garantie verfällt, wenn das Produkt beschädigt, nicht sachgemäß benutzt oder gewartet wurde.

Die Garantieleistung gilt für Material- oder Fabrikationsfehler. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Produktteile, die normaler Abnutzung ausgesetzt sind (z. B. Batterien) und daher als Verschleißteile angesehen werden können oder Beschädigungen an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter, Akkus oder die aus Glas gefertigt sind.

## **Abwicklung im Garantiefall**

Um eine schnelle Bearbeitung Ihres Anliegens zu gewährleisten, folgen Sie bitte den folgenden Hinweisen:

Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbon und die Artikelnummer (z. B. IAN 374008\_2104) als Nachweis für den Kauf bereit.

Die Artikelnummer entnehmen Sie bitte dem Typenschild, einer Gravur, auf dem Titelblatt Ihrer Bedienungsanleitung (unten links) oder als Aufkleber auf der Rück- oder Unterseite des Produkts.

Sollten Funktionsfehler oder sonstige Mängel auftreten, kontaktieren Sie zunächst die nachfolgend benannte Serviceabteilung telefonisch oder per E-Mail.

Ein als defekt erfasstes Produkt können Sie dann unter Beifügung des Kaufbelegs (Kassenbon) und der Angabe, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist, für Sie portofrei an die Ihnen mitgeteilte Service-Anschrift übersenden.

## Service

**DE Service Deutschland**

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: [owim@lidl.de](mailto:owim@lidl.de)

**AT Service Österreich**

Tel.: 0800 292726

E-Mail: [owim@lidl.at](mailto:owim@lidl.at)

**CH Service Schweiz**

Tel.: 0800562153

E-Mail: [owim@lidl.ch](mailto:owim@lidl.ch)



**OWIM GmbH & Co. KG**

Stiftsbergstraße 1  
74167 Neckarsulm  
GERMANY

Model No.: HG08661  
Version: 11/2021



IAN 374008\_2104

1

