



Heart Rate Monitor · 3/2017 · Art.-Nr.: 1-LD4597

(GB) (IE) (NI)

Heart Rate Monitor

Usage and safety instructions

(DE) (AT) (CH)

Herzfrequenz-Messuhr

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

(NL) Horloge met

hartfrequentiemeter

Gebruiksaanwijzing en veiligheidstips

IAN 285397

(GB) (NL)

(GB) Usage and safety instructions..... - 1 -

(NL) Gebruiksaanwijzing en veiligheidstips..... - 23 -

(DE) (AT) (CH) Bedienungs- und Sicherheitshinweise..... - 46 -

GB Usage and safety instructions

Table of contents

Table of contents	- 1 -
Introduction	- 3 -
Intended use	- 3 -
Scope of delivery	- 3 -
Technical specifications	- 4 -
Important safety information for the batteries	- 4 -
Important safety information for users	- 5 -
Chest belt	- 6 -
Wearing the chest belt	- 6 -
Coded transmission	- 6 -
Bicycle holder	- 7 -
Light	- 7 -
Speed setting	- 7 -
Setup of the heart rate monitor	- 8 -
Important notes on the operation of the heart rate monitor	- 9 -
Time and basic settings	- 9 -
Second time zone	- 10 -
Alarm	- 10 -
Snooze feature	- 11 -
Timer (max. 23:59:00)	- 11 -
Stop watch	- 11 -
Memory feature	- 12 -
Heart rate measurement	- 12 -
Warning light	- 13 -
Timer	- 13 -
Memory feature	- 14 -

Target heart rate	- 14 -
Calories, fat burn and BMI	- 15 -
Notes on the BMI	- 16 -
Fitness	- 16 -
Troubleshooting	- 17 -
The heart rate is not shown or is shown incorrectly	- 17 -
The display is unreadable / the light does not work	- 17 -
Replacing the batteries	- 17 -
Replacing the watch battery	- 17 -
Battery low indicator	- 18 -
Replacing the chest belt battery	- 18 -
Reset	- 18 -
Water resistance of the heart rate monitor	- 18 -
Water resistance of the chest belt	- 18 -
Cleaning instructions	- 19 -
Simplified EU declaration of conformity	- 19 -
Disposal of the electronic appliance	- 19 -
Disposal of the batteries	- 19 -
digi-tech gmbh warranty	- 19 -
Warranty conditions	- 20 -
Warranty period and defects liability	- 20 -
Scope of the warranty	- 20 -
Warranty claim procedure	- 21 -
Service	- 22 -
Supplier	- 22 -

Heart Rate Monitor

Introduction

Congratulations on the purchase of your new heart rate monitor. You have chosen a high quality product. The instruction manual is part of the product- it contains important information about safety, use and disposal. Read the manual with all usage and safety notes before using the watch. Only use the watch in the intended way and for the intended applications. Please keep the packaging and the instruction manual for future reference.

Intended use

This electronic appliance is intended for time display and the described additional features. Any other use or modification of the electronic appliance does not comply with the intended uses. The manufacturer is not liable for damages caused by improper use or misuse. The device is not intended for commercial use.

Scope of delivery

Please note: Check the scope of delivery after purchase. Please ensure that all parts are included and undamaged.

- Heart rate monitor incl. battery (CR2032)
- Chest belt incl. battery (CR2032)
- Bicycle holder
- Instruction manual

Technical specifications

Heart rate monitor

Operating temperature	0-50°C
Dimensions	4,3 x 4,6 cm
Display	2,4 x 2,5 cm
Weight	46 g
Battery	CR 2032/3V

Chest belt

Operating temperature	0-50°C
Dimensions	7 x 3,3 x 1,2 cm
Frequency	5,3 kHz
Weight	51g
Battery	CR 2032/3V

Important safety information for the batteries



WARNING!

HEALTH HAZARD!

RISK OF EXPLOSION!

Keep batteries out of reach of small children. If a battery is swallowed, you must seek medical attention immediately. Batteries/rechargeable batteries must always be inserted in the correct polarity. If necessary, clean the battery and device contacts. Never attempt to recharge non-rechargeable batteries. Never short-circuit or attempt to open batteries. Never throw batteries into fire as they may explode. If the device will not be used for an extended time period, remove the battery and store the device in a dry and dust-free area. Improper use of the battery can lead to explosion or leakage. If the battery leaks, avoid contact with skin, eyes and mucous membranes. Use gloves. If you are exposed to battery acid, rinse the affected areas with plenty of clean water and immediately seek medical attention. Remove discharged batteries from the device as they present an increased risk of leakage.

Important safety information for users



ATTENTION: Consult your doctor before you begin any training program. Your doctor can help you choose the proper training intensity and heart rate guidelines for your exercises.

This heart rate monitor is not a medical device and should only be used as a guide for your training.



WARNING!

RISK OF INJURY!

This device may be used by persons (including children over 8 years of age) with reduced physical, sensory or mental abilities or lack of experience and knowledge, if they are supervised or instructed regarding the safe use of the device and understand the dangers that may arise. Children may not play with the device. Cleaning and user maintenance of the device may not be performed by children without supervision. Keep packaging films out of the hands of children. There is a danger of suffocation.

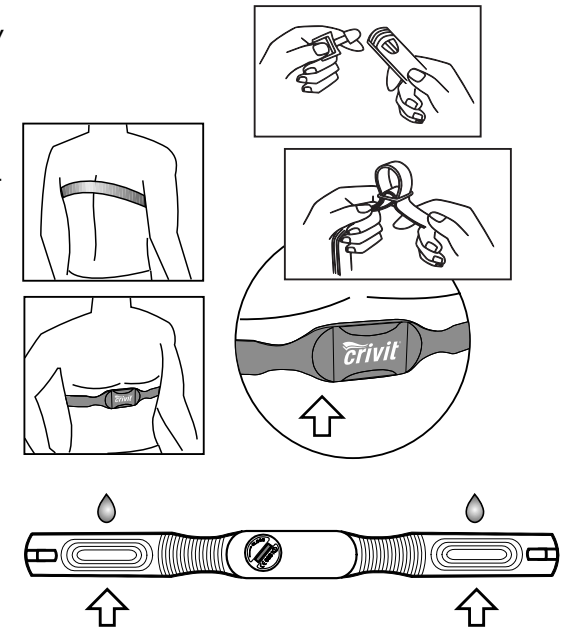
Chest belt



ATTENTION: Pacemaker patients should consult their physicians before using the chest belt.

Wearing the chest belt

Adjust the chest belt so that it fits snugly directly below the chest muscles. Moisten the contact areas with water or ECG gel (ECG gel can be purchased at a pharmacy). Ensure that the contact areas constantly remain in skin contact. Position the chest belt as per the following illustration. Please ensure that the chest belt is seated properly. When you have exhaled completely the chest belt should still have very slight tension pressing it to your chest. High voltage power lines, Trains or moving vehicular traffic may interfere with the heart rate measurement. Please consider this when planning your exercise route.



Contact area

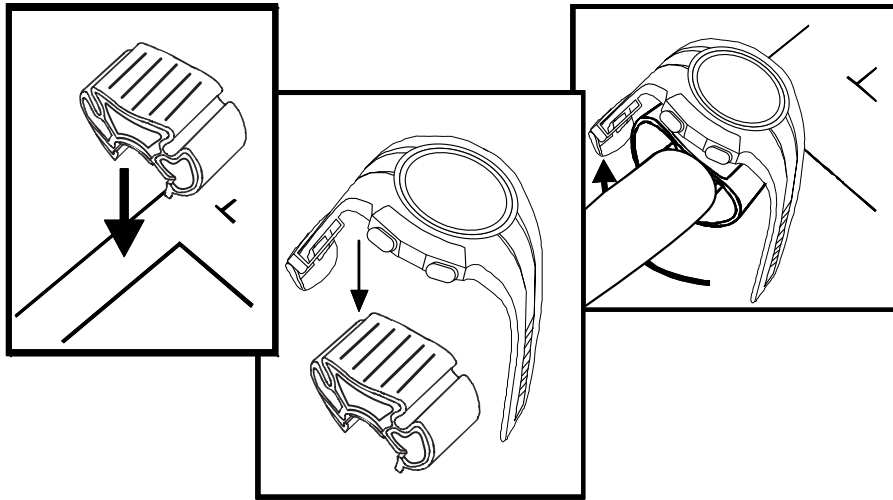
Coded transmission

The chest belt's transmissions are digitally coded to prevent interference if you are training with a training partner who is using an identical watch and chest belt. When using the chest belt for the first time, a random channel is selected automatically. The channel is briefly displayed at the top of the display upon entering the heart rate display mode. The available channels are CH10, CH11, CH12, CH13 and CH14.

The channel can be changed by briefly removing the battery from the chest belt and reinserting it. The chest belt will randomly select a channel and after approx. 1 minute the heart rate and the new channel will appear on the display of the watch.

Bicycle holder

The included bicycle holder can be used to attach the heart rate monitor to the handlebar of a bicycle.



Press the bicycle holder onto the top of the handlebar. Handlebars with an especially large diameter may require the use of additional force to snap on the bicycle holder. The heart rate monitor can now be attached to the bicycle holder in the same way that you would attach it to your wrist.

The maximum range of 70cm between the heart rate monitor and the chest belt should not be exceeded.

Light

Briefly press **LIGHT** to temporarily activate the light.

Speed setting

When setting numerical values, press and hold **SEL** to use the speed setting feature.

Setup of the heart rate monitor

Remove the protective film from the display and press **MODE**, **SEL** or **SET**.

Now select English, German, French or Spanish language by pressing **SEL** and confirm your setting by pressing **SET**.

Select the unit KM-KG

METRIC	KM – KG	KM – KG	KM – KG
--------	---------	---------	---------

or Miles/pounds

IMPERIAL	M – LB	M – LB	M – LB
----------	--------	--------	--------

in the same way. The 12 or 24 hour selection will blink on the display.

Press **SEL** to select a setting and confirm your setting by pressing **SET**. Set the seconds, minutes, hours, year, month and day in the same way.

Now the **basic settings** will follow. First the year of the birthday setting will appear

BIRTHDAY	GEB-TAG	DATNAISS	CUMPL-AN
----------	---------	----------	----------

Press **SEL** to set the year and press **SET** to confirm your setting. Set the month and day in the same way.

Now the weight will appear

WEIGHT	GEWICHT	POIDS	PESO
--------	---------	-------	------

Set the digits of your weight by pressing **SEL** and confirm each digit by pressing **SET**.

Now the height display will appear

HEIGHT	GROESSE	TAILLE	TAMANO
--------	---------	--------	--------

Set each digit of your height by pressing **SEL** and confirm each digit by pressing **SET**.

Complete the setting procedure by pressing **MODE**.

Press **SET** and **SEL** simultaneously to totally reset the watch. This is the only way to change language and the units of measurement.

Important notes on the operation of the heart rate monitor

The watch has **3 different Modes of Operation.**

Press **MODE** to select the mode of operation of the watch.

The order of the modes is as follows:

Stop watch

CHRONO	ST-UHR	CHRONO	CRONO
--------	--------	--------	-------

Heart rate

HRM	PULS	FC	PULSO
-----	------	----	-------

Time

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA
------	------	-------	------

Each mode of operation may have several **subfeatures**.

The subfeatures can always be accessed by pressing **SEL**.

Time and basic settings

Press **MODE** to select the feature before proceeding.

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA
------	------	-------	------

The subfeatures of the time mode can be accessed by pressing **SEL**.

Alarm

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA
-------	-------	-------	--------

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER
-------	-------	--------	-------

Time

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA
------	------	-------	------

Press and hold **SET** for 3 seconds to access setting mode.

The display will show

HOLD TO SET	HALTEN= EINST.	MAINT= REGLER	MANT= AJUST
----------------	-------------------	------------------	----------------

and the 12 or 24 hour selection will blink on the display.

Press **SEL** to select a setting and confirm your setting by pressing **SET**. Set the seconds, minutes, hours, year, month and day in the same way. Now follow the instructions in "Setup of the heart rate monitor" to adjust the basic settings. Exit setting mode by pressing **MODE**.

Second time zone

Press and hold **SEL** for 3 seconds. The watch will switch to the second time zone display and T2 will appear on the display. The second time zone can be set as described in "Setup of the heart rate monitor".

Press and hold **SEL** for 3 seconds to return to normal time mode.

Alarm

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA
-------	-------	-------	--------

Press and hold **SET** for 3 seconds to enter setting mode.

"AL" will appear on the display and the minutes of the alarm time will blink.

Press **SEL** to set the minutes and press **SET** to confirm your setting. Set the hours in the same way.

You may optionally set the month and day as well.

If neither month nor day are set the alarm will sound daily. If the day is set, the alarm will sound monthly. If both the month and the day are set the alarm will sound only at the set date.


The hourly chime setting will now appear on the display

CHIME	STDALARM	SIGN HOR	HORA AL
-------	----------	----------	---------


Press **SEL** to select a setting and confirm your setting by pressing **SET**

(ON/EIN/ACTIF/ENCENDID=on,
OFF/AUS/INACTIF/APAGADO=off).

If the chime is activated, the bell symbol will appear and the watch will chime at the beginning of every hour.

Exit setting mode by pressing **MODE**. The alarm can be activated or deactivated by pressing **SET**. If the alarm is activated the alarm symbol  will appear. When the alarm sounds, press **SET**, **SEL** or **MODE** to stop the alarm.

Snooze feature

If no button is pressed when the alarm sounds, the alarm will shut off after about 30 seconds and the symbol  will blink on the display. The alarm will stop and will resume after sounding after about 90 seconds. The process will repeat itself 4 times.

Timer (max. 23:59:00)

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER
-------	-------	--------	-------

Press and hold **SET** for 3 seconds to enter setting mode.

The minutes of the timer time will blink on the display.

Press **SEL** to set minutes of the timer time and confirm your setting by pressing **SET**.

Set the hours in the same way.

Now the additional settings for the timer will follow. Press **SEL** to select the desired mode:

Cd r After reaching 0:00 the timer will count the set time again

Cd U After reaching 0:00 the timer will count forward

Cd S After reaching 0:00 the timer will stop

Exit setting mode by pressing **MODE**.

The timer can be started or stopped by pressing **SET**.

Press and hold **SET** to reset the timer.

After the timer time is up an alarm will sound.

Stop watch

Press **MODE** to select the feature before proceeding.

CHRONO	ST-UHR	CHRONO	CRONO
--------	--------	--------	-------

Press **SET** to start or stop the stop watch. Press **SEL** while the stop watch is running to record a lap time. Up to 99 laps can be recorded.

Press and hold **SET** to reset the stop watch.

Memory feature

DATA RECALL	ANSICHT DATEN	APPEL DONNEES	RECUP DATOS
----------------	------------------	------------------	----------------

Press **SEL** while the stop watch is stopped to display the fastest lap on the display.

Press **SET** to display the other lap times.

Please note: The memory feature can only be used if at least one lap time was recorded.

Heart rate measurement

Press **MODE** to select the feature before proceeding.

HRM	PULS	FC	PULSO
-----	------	----	-------

The subfeatures of the heart rate measurement can only be used when the chest belt is connected.

Press **SEL** to access the subfeatures of the heart rate watch.

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR
-------	-------	--------	--------------

Memory feature

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA
--------	----------	---------	---------

Target heart rate

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA
------	---------	------	------

Calories, fat burn and BMI

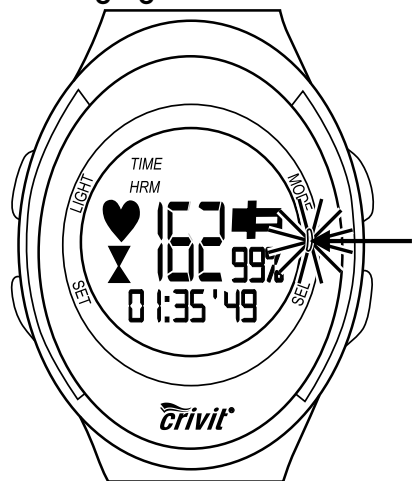
CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS
---------	----------	----------	----------

Fitness

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT
------------------	------------------	--------------------	--------------

In the middle row of the display the heart rate is shown while wearing the chest belt. If the signal is received from the chest belt the heart symbol will flash. To the right of the heart rate the heart rate in percent of the maximum heart rate is shown. The maximum heart rate is calculated by evaluating your age, weight and height.

Warning light



If your heart rate reaches or exceeds 99% of your maximum heart rate, or your heart rate exceeds the target zone values (see target zone) the red warning light will blink and an alarm will sound.

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR
-------	-------	--------	--------------

The bottom row of the display will show the elapsed training time. The middle row will show your heart rate and the heart rate in percent of the maximum heart rate. The timer will start automatically when the chest belt starts measuring the heart rate. The timer will continue counting the time if the feature mode of the watch is changed. Press **SET** to select the timer mode:

- TIMER total training time
- ▼ training time in heart rate target zone
- ▲ training time with heart rate over target zone
- ▼ training time with heart rate below target zone

Press and hold **SET** to reset the training time.

Memory feature

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA
--------	----------	---------	---------

The stored values are shown in the bottom row of the display.

maximum heart rate during training

HI	H	FO	AL
----	---	----	----

minimum heart rate during training

LO	N	FA	BA
----	---	----	----

average heart rate during training

AV	D	MO	PR
----	---	----	----

Press **SET** to show the stored values in succession.

Press and hold **SET** to reset the stored values.

Target heart rate

	<p>ATTENTION: Consult your physician before selecting a target zone. The target zone presets are approximate guidelines and are not suitable for everyone.</p>
--	---

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA
------	---------	------	------

The bottom row of the display will show the lower and upper limit value of the target zone.


The selected training type is shown on the top row of the display.

- L- U user defined
- L-1 Health (50-65% of maximum heart rate)
- L-2 Fitness (65-80% of maximum heart rate)
- L-3 Performance (80-95% of maximum heart rate)

Press and hold **SET** for 3 seconds to enter setting mode.

Select the training type by pressing **SEL**. If "U" is selected (user defined) the lower and upper limits can be set. Press **SET**. The display will show the lower limit.

Set the value by pressing **SEL** and confirm your setting by pressing **SET**. Set the upper limit in the same way.

Exit setting mode by pressing **MODE**. Press and hold **SEL** to activate the heart rate alarm. When the heart rate alarm is activated, the alarm symbol  will appear on and an alarm will sound when the measured heart rate is not within the set zone "BEEP-BEEP...BEEP-BEEP...BEEP-BEEP".

If the measured heart rate is at or above 99% of the maximum heart rate the max. heart rate alarm will sound. "BEEP-BEEP-BEEP-BEEP-BEEP". The max. heart alarm is independant of the training zone and the heart rate alarm of the training zone.

Calories, fat burn and BMI

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS
---------	----------	----------	----------

The lower row will show the burned calories

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS
---------	----------	----------	----------

Press **SET** to switch to the display of fat burn in gram

FAT BURN	FETT	CONSGRAISSES	GRASA
----------	------	--------------	-------

or to the display of your BMI

BMI	BMI	IMC	IMC
-----	-----	-----	-----

In the display for calorie burn or fat burn the values can be reset by pressing and holding **SET**.

Note: To increase the accuracy of the calorie and fat burn displays your age and weight must be set correctly.

Note: The counter for fat burn is only activated while your heart rate is above 120 beats per minute.

Notes on the BMI

The BMI is a statistical measurement that can be used to judge a persons weight. For adults, a value between 18.5 and 25 is considered normal. Values below 18.5 are considered "underweight". Values above 25 are considered "overweight". Values above 30 are considered "Obese".

The BMI is only a coarse guideline because it does not take a persons body type and body composition into consideration.

The watch automatically calculates your BMI from the values entered during setup.

Fitness

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT
------------------	------------------	--------------------	--------------

After your training, immediately press **SET**. A 5 minute countdown will start (cool down phase).

The bar will show the remaining time. On the left side of the display the heart rate at the beginning of cool down is shown. On the right side of the display the current heart rate is shown. The countdown time is shown on the bottom row of the display. After 5 minutes your fitness level will appear.

Fitness level	Heart rate
6	>130
5	130-120
4	120-110
3	110-105
2	105-100
1	<100

Troubleshooting

The heart rate is not shown or is shown incorrectly

Make sure the chest belt is positioned correctly and fits well.

Your skin should not be too dry or too cold. The contact areas can be slightly moistened to improve function. Electromagnetic interference may have an adverse effect on reception. The distance between watch and chest belt must be under 70cm. Other heart rate measuring devices within a 2m range may also cause interference. Wireless bicycle computers may cause interference. The batteries may be low and require replacing.

The display is unreadable / the light does not work

Replace the batteries.

Replacing the batteries

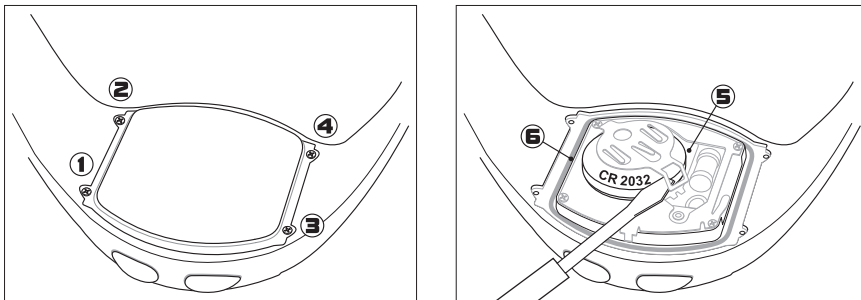
Replacing the watch battery

The battery replacement can be performed by a watch maker in addition to a water resistance test.

To replace the battery yourself, please read the following instructions first:

Remove the screws (1, 2, 3 and 4) from the back side of the watch with a small Phillips screwdriver. Remove the caseback and the battery sticker.

Use a small, flat tool to open the latch (5) of the battery holder. Remove the battery and insert a fresh 3V CR2032 battery with the (+) terminal facing upwards. Ensure that the gasket (6) is seated correctly. Close the latch of the battery holder. Replace the battery sticker and the caseback and replace the screws.



Battery low indicator

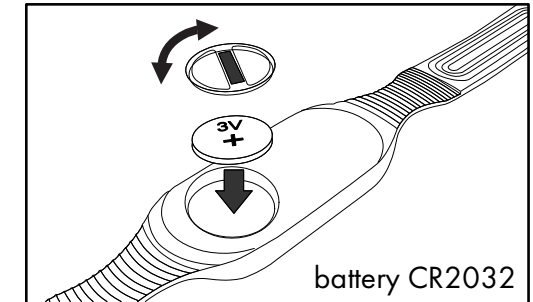
If the battery voltage on the chest belt battery drops below the voltage required for normal operation,

TXBELT LO BAT	TXGURT BATT	SNGLTX PILE	TXBCIN BAT BA
------------------	----------------	----------------	------------------

will appear on the display. Replace the battery of the chest belt.

Replacing the chest belt battery

Use a coin to unscrew the battery cover on the back side of the chest belt and insert the 3V battery with the (+) sign facing up. Screw the battery compartment cover back into the case.



Reset

Press and hold **SET** and **SEL** simultaneously to totally reset the watch. All stored data will be lost. Set up the watch as described in the chapter "Setup of the heart rate monitor".

Water resistance of the heart rate monitor

Water resistant up to 3 bar. The bar value specifies the atmospheric overpressure which is applied during testing (DIN 8310).

3 BAR	✓	✗	✗	✗
5 BAR	✓	✓	✗	✗
10 BAR	✓	✓	✓	✗
20 BAR	✓	✓	✓	✓

Water resistance of the chest belt

Water resistance according to IEC 60529 IPx7.

Cleaning instructions

Clean the heart rate monitor with a soft, dry and lint-free cloth. A glasses cleaning cloth is ideal. After each use, clean the chest belt and the watch strap using lukewarm water, mild soap solution and a sponge. **The textile strap of the chest belt is machine washable at 30°C.** Please take care not to get the watch wet. Dry all parts with a towel and hang the chest belt to dry. Sweat and contaminants are detrimental to the function of the sensor.

Simplified EU declaration of conformity

Hereby, digi-tech gmbh declares that the radio equipment type 1-LD4597 is in compliance with Directive RED 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: http://www.digi-tech-gmbh.com/ce/285397_HRM.pdf

Disposal of the electronic appliance

This electronic appliance may not be disposed of with normal household waste. Dispose of the unit at an approved disposal facility or at your local recycling centre. Please observe the current rules and regulations when disposing of the appliance. Contact the disposal system if in doubt.



Disposal of the batteries

Please dispose of your batteries properly in containers especially set up at retailers. Batteries do not belong in household waste. Dispose of the batteries at an approved disposal facility or at your local recycling centre. Contact the disposal system if in doubt.



digi-tech gmbh warranty

This watch includes a 3 year warranty starting on the day of purchase. In case of defects of this heart rate monitor you have, by law, certain rights regarding the vendor of the heart rate monitor. These rights are not changed by the warranty which is described in the following paragraphs.

Warranty conditions

The warranty duration starts on the date of purchase. Please keep the original receipt in a safe place. The receipt is needed as a proof of purchase. If a defect occurs in the heart rate monitor within 3 years, the heart rate monitor will be repaired or replaced (according to our choice) free of charge. This warranty requires that, within the 3 year warranty period, the watch and the receipt can be made available to us along with a short written description of the defect and when it occurred. If the defect is covered by the warranty, you will receive the repaired heart rate monitor or a new heart rate monitor. Repair or replacement does not cause the warranty period to restart.

Warranty period and defects liability

The warranty period is not increased by the defect liability. This also applies to repaired or replaced parts. If defects are noticed at the time of purchase they must be reported immediately upon unpacking the item. Paid repair may be available after the end of the warranty period.

Scope of the warranty

The heart rate monitor was manufactured according to strict quality guidelines and was carefully inspected before delivery. The warranty does not include parts that experience normal wear and tear and can thus be seen as wear parts or fragile parts that are damaged. Examples include Switches, Batteries or parts made of glass. This warranty becomes void if the heart rate monitor is damaged, is not used in the recommended way or is improperly repaired. For proper use of the heart rate monitor all instructions in this manual must be adhered to exactly. Use of the heart rate monitor in a way that is discouraged in the manual must be avoided.

The heart rate monitor not intended for commercial use. Abusive or improper use, excessive force and changes that are made by non-authorized repair centers will void the warranty.

Warranty claim procedure

To ensure that your call is processed in a fast and efficient manner please note the following directions:

- Have your receipt (as proof of purchase) and the article number (285397) handy.
- The article number can be found on the type label, an engraving, the front page of the manual (bottom left) or a sticker on the back side or bottom side of the case.
- In case defects occur, please **first contact the service center (see below) by phone or email.**



Visit www.lidl-service.com to download this and many other manuals, product videos and software.

Service

Name: Inter-Quartz GmbH
Street: Valterweg 27A
Town: DE-65817 Eppstein
Country: GERMANY
Email: support@inter-quartz.de
Telephone: +49 (0)6198 571825



00800 5515 6616

00800 5515 6616

00800 5515 6616

00800 5515 6616

IAN 285397

Art.-Nr.: 1-LD4597



Supplier

Please note that the following address is not a service address.
Please first contact the service address (see above).

Name: digi-tech gmbh
Street: Valterweg 27A
Town: DE-65817 Eppstein
Country: GERMANY

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave - 23 -
Inleiding - 25 -
Doelmatig gebruik - 25 -
Leverantie bepaling - 25 -
Technische Gegevens..... - 26 -
Veiligheidsinformatie voor batterijen - 26 -
Veiligheidsinformatie voor gebruiker - 27 -
Borstriem - 28 -
 Dragen van de borstband - 28 -
 Gecodeerde overdracht van de hartfrequentie - 28 -
Fietshouder - 29 -
Licht..... - 29 -
Snel installeren - 30 -
Gebruiknaam van het horloge met hartfrequentiemeter - 30 -
Belangrijke informatie over het gebruik van het horloge met
hartfrequentiemeter - 31 -
Tijd en basisinstelling - 31 -
 Tweede tijdzone - 32 -
 Wekalarm - 32 -
 Sluimerfunctie..... - 33 -
 Timer (max. 23:59:00) - 33 -
Stopwatch - 34 -
 Geheugen - 34 -
Hartfrequentiemeter - 35 -
 Waarschuwingslampje - 36 -
 Timer - 36 -

Geheugen - 37 -
Aangestreefd hartfrequentiebereik..... - 37 -
Calorien, vet verbranden en BMI - 38 -
Opmerking over BMI - 39 -
Fitness - 39 -
Verhelpen van fouten..... - 40 -
 De hartfrequentie wordt niet of niet juist weergegeven..... - 40 -
 Het display is slecht afleesbaar/Het licht functioneert niet..... - 40 -
De batterij vervangen - 40 -
 De batterij van het polshorloge vervangen - 40 -
 Batterijspanningswaarschuwing - 41 -
 De batterij van het borstband vervangen - 41 -
Reset - 41 -
Waterdichtheid van het horloge - 41 -
Waterbestendigheid van de borstband - 42 -
Reinigingstip - 42 -
Vereenvoudigde EU-Conformiteitsverklaring..... - 42 -
Afvalverwijdering van het horloge met hartfrequentiemeter - 42 -
Afvalverwijdering van de batterijen..... - 42 -
Garantie van digi-tech gmbh..... - 43 -
Garantievoorwaarde - 43 -
Garantieperiode en wettelijk geregelde aansprakelijkheid bij mangel..... - 43 -
Garantieomvang..... - 43 -
Afhandeling in geval van garantie..... - 44 -
Klantenservice - 45 -
Leverancier - 45 -

Horloge met hartfrequentiemeter

Inleiding

Gefeliciteerd met de aankoop van uw nieuwe horloge met hartfrequentiemeter. U heeft hier een goede keus voor een hoogwaardig product gedaan. De handleiding is bestanddeel van dit horloge met hartfrequentiemeter en bevat belangrijke aanwijzingen voor het gebruik, de veiligheid en de afvalverwijdering. Maakt u zich voor de ingebruikname van het horloge met hartfrequentiemeter met alle gebruiks- en veiligheidsaanwijzingen vertrouwd. Gebruik het horloge met hartfrequentiemeter alleen zoals beschreven en alleen voor het aangegeven bereik. Gelieve aub de verpakking en instructies bij te houden voor eventuele verzoeken voor extra informatie.

Doelmatig gebruik

Het horloge met hartfrequentiemeter is zowel voor tijdweergave als ook voor andere beschreven extra functies geschikt. Ieder ander gebruik en/of verandering van het horloge met hartfrequentiemeter geldt als niet reglementair gebruik. De producent is niet aansprakelijk voor schade die door ondoelmatig gebruik en/of verkeerd gebruik wordt veroorzaakt. Dit horloge met hartfrequentiemeter is niet voor industriële doeleinden geschikt.

Leverantiebepaling

Heenwijs: controleer na aankoop of de levering compleet is. Stel zeker, dat alle onderdelen voorhanden en niet defect zijn.

- Horloge met hartfrequentiemeter incl. batterij (CR2032)
- Borstband incl. batterij (CR2032)
- Houder voor fietsmontage
- Gebruiksaanwijzing

Technische Gegevens

Horloge met hartfrequentiemeter

Bedrijfstemperatuurbereik	0-50°C
Maat (exkl. Band)	4,3 x 4,6 cm
Displaymaat	2,4 x 2,5 cm
Gewicht	46 g
batterij	CR 2032/3V

Borstband

Bedrijfstemperatuurbereik	0-50°C
Maat (exkl. Band)	7 x 3,3 x 1,2 cm
Uitzendfrequentie	5,3 kHz
Gewicht	51 g
batterij	CR 2032/3V

Veiligheidsinformatie voor batterijen



WAARSCHUWING!

**SCHADELIJK VOOR DE
GEZONDHEID!
EXPLOSIEGEVAAR!**

Bewaar batterijen buiten bereik van **kleine kinderen**. Na inslikken van een batterij meteen medische hulp inroepen. Batterijen/accu's moeten altijd geplaatst worden met de polen in de juiste positie. Reinig de contactpunten van batterij en apparaat van tevoren indien nodig. Probeer niet batterijen weer op te laden, kort te sluiten of te openen. Gooi nooit batterijen in vuur! Ze kunnen exploderen. Gebruikt u het apparaat langere tijd niet, haal de batterijen er dan uit en bewaar het apparaat op een droge en stofvrije plek. Bij verkeerd gebruik van de batterij bestaat gevaar voor exploderen en lekken. Als de batterij gelekt heeft, contact met huid, ogen en slijmvlies vermijden. Handschoenen gebruiken. Bij contact met batterijzuur de aangedane plekken overvloedig afspoelen met schoon water en zo snel mogelijk naar een arts gaan. Verwijder lege batterijen meteen uit het apparaat, er bestaat verhoogd gevaar voor lekken.

Veiligheidsinformatie voor gebruiker



LET OP: Consulteer voor trainingsbegin uw huisarts. De huisarts kan over de voor u geschikte trainingsmethode en –intensiteit en de hartfrequentievoorgiften voorlichten. Dit horloge met hartfrequentiemeter is geen medisch apparaat en alleen bedoeld ter ondersteuning en ontwikkeling van uw training.



WAARSCHUWING!

KANS OP VERWONDINGEN!

Dit apparaat kan door personen (ook kinderen vanaf 8 jaar) met verminderde fysieke, sensorische of mentale capaciteiten of met gebrek aan ervaring en kennis gebruikt worden, wanneer dat onder toezicht gebeurt of ze instructie gekregen hebben hoe ze het apparaat moeten gebruiken en ze de gevaren begrijpen die voortkomen uit het gebruik. **Kinderen** mogen niet spelen met het apparaat. Schoonmaken en **gebruikersonderhoud** mag door **kinderen** alleen onder toezicht verricht worden. Houd de verpakking folie uit de buurt van kinderen. Bij verkeerd gebruik ervan bestaat verstikkingsgevaar.

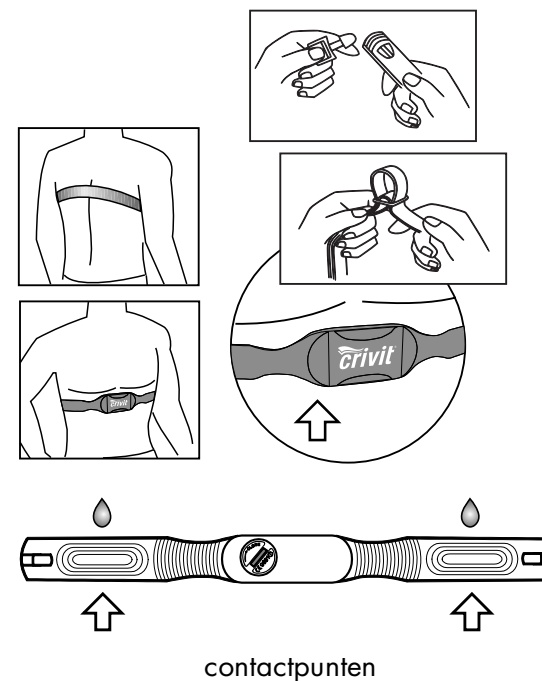
Borstriem



Opgelet: mensen die een pacemaker dragen, mogen eerst na overleg met de dokter de borstriem gebruiken.

Dragen van de borstband

Maak de borstband dusdanig passend, dat deze direct onder de borstspier strak aanligt. Bevochtig de contactpunten van de borstband voorzichtig met water of EKG-gel (bij de apotheek verkrijgbaar). Let op, dat de contactpunten altijd huidcontact hebben. Plaats de borstband zoals op de afbeelding te zien is en controleer of deze goed zit. Als u volledig heeft uitgeademd, moet de band nog een beetje gespannd op de borstkas liggen. Hoogspanningsmasten, treinleidingen of rijdende autos kunnen de meting beïnvloeden of storen. Let hierop bij het kiezen van uw parcours.



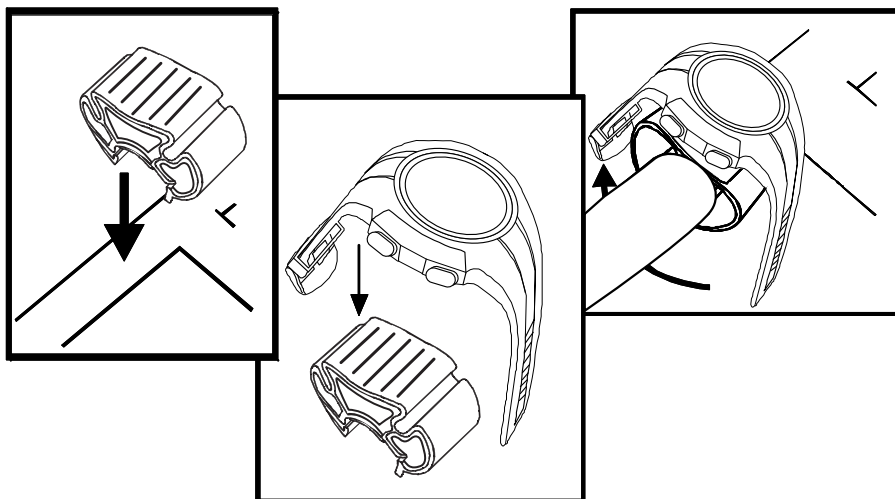
Gecodeerde overdracht van de hartfrequentie

De overdracht van de gegevens uit de borstband worden digitaal gecodeerd om te vermijden dat er storingen optreden als u met een trainingspartner traint, die een identiek apparaat gebruikt. Bij de eerste ingebruikname van de borstband wordt automatisch per toeval een kanaal gekozen. Het kanaal wordt kort boven op het display weergegeven, als u naar de weergave van de hartfrequentie wisselt. Ter beschikking staan de kanalen CH 10, CH 11, CH 12, CH 13 en CH 14. U kunt van kanaal wisselen door de batterij even kort uit de borstband te verwijderen en weer terug te zetten. De borstband kiest dan weer per toeval een nieuw kanaal en na ca.

1 minuut worden de hartfrequentie en het nieuwe kanaal op het horloge met hartfrequentiemeter weergegeven.

Fietshouder

U kunt het horloge met hartfrequentiemeter aan uw pols dragen of met de meegeleverde houder aan het stuur van uw fiets bevestigen.



Druk de houder voor de fiets van boven op de stang van het fietsstuur. Bij stangen met een grote diameter, moet eventueel iets meer kracht worden gezet om de fietshouder te bevestigen. Het horloge met hartfrequentiemeter kan nu net als aan uw pols ook aan de fietshouder worden bevestigd.

De max. afstand van 70 cm tussen horloge en borstband voor de overdracht van het hartsignaal mag hierbij niet overschreden worden.

Licht

Druk kort op **LIGHT**, om het achtergrondlicht tijdelijk te activeren.

Snel installeren

Bij het instellen van de numerieke waardes kunt u door het drukken en vasthouden van **SEL** het zg. "snel installeren" gebruiken.

Ingebruikname van het horloge met hartfrequentiemeter

Trek de beschermfolie van het display van het horloge met hartfrequentiemeter en druk op **MODE**, **SEL** of **SET**. Toets nu **SEL** om een taal uit te kiezen: engels, Duits, Frans, of Spaans. Bevestig uw keus met de **SET**-toets.

Kies op dezelfde manier de eenheid **KM_KG**,

METRIC	KM - KG	KM - KG	KM - KG
--------	---------	---------	---------

of Mijlen/Pond (M-LB)

IMPERIAL	M - LB	M - LB	M - LB
----------	--------	--------	--------

De 12/24 uur weergave knippert. Druk op **SEL** om de gewenste modus te installeren en bevestig uw keus met het toetsen van **SET**. Op dezelfde wijze worden ook de secondes, minuten, uren, jaar, maand en dag geïnstalleerd.

Nu volgen de **basisinstellingen**. Eerst verschijnt het geboortjaar:

BIRTHDAY	GEB-TAG	DATNAISS	CUMPL-AN
----------	---------	----------	----------

Druk op **SEL** om dit te installeren en bevestig de keus met het toetsen van **SET**. Op dezelfde wijze worden ook de maand en dag ingesteld.

Nu verschijnt de gewichtswaardengave:

WEIGHT	GEWICHT	POIDS	PESO
--------	---------	-------	------

Stel uw gewicht in cijfers d.m.v. het toetsen (per cijfer) van **SEL** en bevestig ieder ingesteld cijfer door het drukken op **SET**.

Nu verschijnt de weergave van uw lichaamsmaat:

HEIGHT	GROESSE	TAILLE	TAMANO
--------	---------	--------	--------

Ieder cijfer van uw lichaamsmaat wordt met het drukken op **SEL** ingesteld en iedere keer met **SET** bevestigd.

Beeindig de ingebruikname met het drukken op de **MODE** toets.

Als u tegelijkertijd **SET** en **SEL** drukt, kan u het horloge helemaal terug zetten. Eerst naar het terug zetten, kunt u de taal en de meeteenheid weer veranderen.

Belangrijke informatie over het gebruik van het horloge met hartfrequentiemeter

Het horloge met hartfrequentiemeter beschikt over **3 Functiemodi**.

Door het drukken op **MODE** kunt u de functiemodus van het horloge met hartfrequentiemeter wisselen.

De volgorde van de verschillende functies is:

Stopwatch

CHRONO	ST-UHR	CHRONO	CRONO
--------	--------	--------	-------

Hartfrequentiemeter

HRM	PULS	FC	PULSO
-----	------	----	-------

Tijd

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA
------	------	-------	------

Bovendien zijn er in de functiemodi verschillende **onderfuncties**.

Naar de onderfuncties komt u d.m.v. het toetsen van **SEL**.

Tijd en basisinstelling

Drukt u eerst op de **MODE** knop om de functie uit te kiezen.

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA
------	------	-------	------

Door het toetsen van **SEL** kunnen de onderfuncties van de tijdmodus worden opgevraagd.

Wekalarm

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA
-------	-------	-------	--------

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER
-------	-------	--------	-------

Tijd

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA
------	------	-------	------

Houdt **SET** 3 sec.lang ingetoetst om naar de instelmodus te wisselen.

Op het display staat

HOLD TO SET	HALTEN= EINST.	MAINT= REGLER	MANT= AJUST
----------------	-------------------	------------------	----------------

en de 12/24 uur weergave knippert.

Druk op **SEL** om de gewenste modus te installeren en bevestig uw keus met het toetsen van **SET**. Stel op dezelfde manier de seconden, minuten, uren, jaar, maand en dag in. Nu volgen de basisinstellingen, zoals beschreven in het hoofdstuk "Ingebruikname van het horloge met hartfrequentiemeter".

Beeindig de instelmodus met het drukken op **MODE**.

Tweede tijdzone

Houdt **SEL** 3 sec.lang ingetoetst. Het horloge wisselt naar de weergave van de tweede tijdzone en op het display staat T2. Het instellen van de tweede tijdzone werkt zoals beschreven in het hoofdstuk "Ingebruikname van het horloge met hartfrequentiemeter".

Druk 3 sec.lang op **SEL** om naar de normale tijdweergave terug te komen.

Wekalarm

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA
-------	-------	-------	--------

Toets 3 sec. lang **SET** om naar de instelmodus te komen.

Op het display staat „AL“ en de minuten van de wektijd knipperen. Toets **SEL** om de minuten in te stellen en bevestig deze waarde met **SET**. Op dezelfde wijze worden ook de uren ingesteld.

Indien gewenst, kunnen nu ook de maand en de dag worden ingesteld. Als noch de maand, noch de dag wordt ingesteld, weerklinkt het wekalarm dagelijks. Als alleen de dag wordt ingesteld, weerklinkt het wekalarm maandelijks, Als zowel de maand, als ook de dag worden ingesteld, weerklinkt het wekalarm op de ingestelde datum.

Op het display verschijnt nu de instelmodus voor het uursignaal.

CHIME	STDALARM	SIGN HOR	HORA AL
-------	----------	----------	---------

Druk op **SEL** om dit in te stellen en bevestig uw keus met **SET**.

(ON/EIN/ACTIF/ENCENDID=aan,
OFF/AUS/INACTIF/APAGADO=uit).

Als het uursignaal is geactiveerd, verschijnt het kloksymbool en ieder vol uur is er een signaaltoon te horen.

Beeindig de instelmodus door het drukken op **MODE**.

Het alarmsignaal wordt door het drukken op **SET** aan/uit gezet. Als het

alarmsignaal „aan“ is, verschijnt het alarmsymbool .

Druk tijdens het luiden van het weksignaal op **SET**, **SEL** of **MODE** om dit uit te zetten.

Sluimerfunctie

Als tijdens het luiden van het weksignaal geen toets wordt ingedrukt, wordt na 30 sec. automatisch de sluimerfunctie geactiveerd en het symbool  knippert op het display. Het alarmsignaal houdt nu op en klinkt na 90 sec. opnieuw. Dit proces wordt 4x herhaald.

Timer (max. 23:59:00)

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER
-------	-------	--------	-------

Druk 3 sec. lang op **SET** om de timer in te stellen. Op het display knippen de minuten van de timertijd.

Druk op **SEL** om de minuten in te stellen en toets op **SET** ter bevestiging. De uren worden op dezelfde wijze ingesteld.

Nu volgt het aanvullende instellen van de timer. Kies met het toetsen van **SEL** de gewenste modus:

- Cd r Na het bereiken van 0:00 telt de timer de ingestelde tijd weer terug
- Cd U Na het bereiken van 0:00 telt de timer voorwaarts
- Cd S Na het bereiken van 0:00 stopt de timer

Sluit het installeren af met het drukken op **MODE**.

U kunt de timer met toets **SET** starten of stoppen. Houdt **SET** ingetoetst om de timer terug te zetten. Na het aflopen van de timertijd weerklinkt een signaaltoon.

Stopwatch

Drukt u eerst op de **MODE** knop om de functie uit te kiezen.

CHRONO	ST-UHR	CHRONO	CRONO
--------	--------	--------	-------

Druk voor het starten en stoppen van de stopwatch op **SET**. Druk tijdens het lopen van de stopwatch op **SEL** om een rondetijd te stoppen. Er kunnen max. 99 rondetijden worden gestopt.

Houdt **SET** ingetoetst om de stopwatch terug te zetten.

Geheugen

DATA RECALL	ANSICHT DATEN	APPEL DONNEES	RECUP DATOS
----------------	------------------	------------------	----------------

Toets **SEL** als de stopwatch is gestopt en op het display wordt de snelste ronde weergegeven. Toets **SET** om de overige rondetijden weer te geven.

Heenwijs: de opgeslagen gegevens kunnen alleen worden opgevraagd als minstens één rondetijd is opgenomen.

Hartfrequentiemeter

Drukt u eerst op de MODE knop om de functie uit te kiezen.

HRM	PULS	FC	PULSO
-----	------	----	-------

De hartslagmeter werkt alleen bij het dragen van de borstband.

Druk op SEL om de volgende onderfuncties van de hartslagmeter op te vragen:

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR
-------	-------	--------	--------------

Geheugen

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA
--------	----------	---------	---------

Aangestreefd frequentiebereik

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA
------	---------	------	------

Calorieverbruik, vetverbranding en BMI

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS
---------	----------	----------	----------

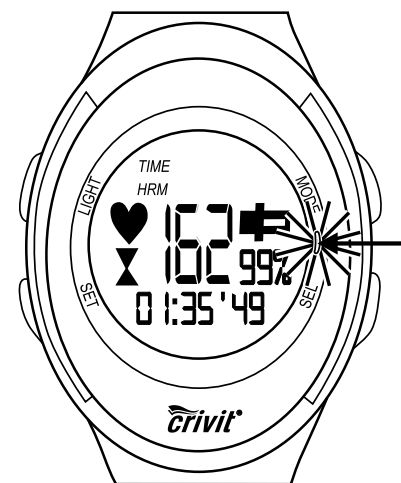
Fitness

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT
------------------	------------------	--------------------	--------------

Op de middelste regel van het display wordt bij gebruik van de borstband de hartslag weergegeven. Het hartsymbool knippert, als het hartfrequentiesignaal wordt ontvangen.

Rechts naast de hartslagweergave verschijnt het bereikte percentage van de maximale hartfrequentie. De geschatte maximale hartfrequentie wordt door leeftijd, gewicht en lichaamsmaat automatisch uitgerekend.

Waarschuwingslampje



Als uw gemeten hartslag 99% van de maximale hartfrequentie bereikt of overschrijdt, of als de hartfrequentie de ingestelde limit (zie aangestreefd hartfrequentiebereik) overschrijdt, knippert het rode waarschuwingslampje en weerklinkt het alarm.

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR
-------	-------	--------	--------------

Op de onderste regel van het display wordt de reeds verlopen trainingstijd weergegeven. Op de middelste regel worden de hartslag en het bereikte percentage van de max. hartfrequentie weergegeven.

De timer telt automatisch vanaf het tijdpunt dat de borstband wordt bevestigd. De timer telt ook dan door, als u naar een andere modus wisselt.

Toets kort SET, om de timermodus te kiezen:

- ▼ TIMER Trainingstijd totaal
- ▲ Trainingstijd in het aangestreefd frequentiebereik
- ▲ Trainingstijd boven aangestreefd frequentiebereik
- ▼ Trainingstijd onder aangestreefd frequentiebereik

Houdt SET ingetoetst om de trainingstijd terug te zetten.

Geheugen

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA
--------	----------	---------	---------

De opgeslagen waardes worden op de onderste regel weergegeven.

Bereikt max. hartfrequentie

HI	H	FO	AL
----	---	----	----

Bereikte min. hartfrequentie

LO	N	FA	BA
----	---	----	----

Gemiddelde hartfrequentie

AV	D	MO	PR
----	---	----	----

Druk op **SET** om de opgeslagen waarden achter elkaar weer te geven.

Houdt **SET** ingetoetst om de opgeslagen waardes terug te zetten.

Aangestreefd hartfrequentiebereik



Attentie: Spreek voor het trainingsbegin met uw huisarts door welk aangestreefd polsfrequentie bereik voor u geschikt is. De basisinstellingen zijn grove indicaties en niet voor iedere persoon geschikt.

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA
------	---------	------	------

Op de onderste regel worden de bovenste en onderste limit van het aangestreefde hartfrequentiebereik weergegeven.


De gekozen trainingswijze wordt op de bovenste regel weergegeven.

- L- U Bepaald door gebruiker
- L-1 Gezondheid (50-65% v.d. max. hartfrequentie)
- L-2 Fitness (65-80% v.d. max. hartfrequentie)
- L-3 Prestatie (80-95% v.d. max. hartfrequentie)

Toets 3 sec. lang op **SET**, om naar de instelmodus te komen. Toets **SEL** om de trainingswijze uit te kiezen. Wordt „U” gekozen (door gebruiker bepaald) kunnen de limits handmatig worden ingesteld. Druk op **SET**. Op het display knippert de onderste limit. Druk op **SEL** om deze waarde in te stellen en bevestig uw keus met de **SET**-toets.

Stel de bovenste limit op dezelfde wijze in. Sluit het instellen met het drukken op **MODE** af.

Houdt **SEL** ingetoetst om het hartfrequentiealarm te activeren.

Als het hartfrequentiealarm is geactiveerd staat het alarmsymbool  op het display en als het hartfrequentiebereik wordt verlaten, klinkt volgende toon: "PIEP-PIEP... PIEP-PIEP...PIEP-PIEP". Als uw hartslag 99% van de max. hartfrequentie bereikt, of deze waarde zelfs overschrijdt, klinkt het alarmsignaal als volgt: "PIEP-PIEP-PIEP-PIEP-PIEP...". Dit signaal is onafhankelijk van de trainingszone en het hartfrequentiealarm van de trainingszone.

Calorien, vet verbranden en BMI

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS
---------	----------	----------	----------

Op de onderste regel worden de verbruikte calories weergegeven.

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS
---------	----------	----------	----------

Toets **SET** om naar de weergave voor vet verbranding in gram

FAT BURN	FETT	CONSGRAISSES	GRASA
----------	------	--------------	-------

Of naar de BMI weergave te wisselen.

BMI	BMI	IMC	IMC
-----	-----	-----	-----

In de calorieweergave of de weergave voor het vet verbranden kunnen de opgeslagen waardes door het drukken en vasthouden van **SET** worden teruggezet.

Heenwijs: voor een preciese weergave van de verbruikte calories en vetverbranding dienen leeftijd en gewicht correct ingesteld te zijn.

Heenwijs: De telling van vetverbranding begint pas bij een hartslag van meer als 120 slagen/min.

Opmerking over BMI

De BMI is een maateenheid ter beoordeling van het menselijk lichaamsgewicht. Een waarde tussen 18,5 en 25 geldt voor volwassenen als normaal. Bij een waarde onder 18,5 is er sprake van ondergewicht. Bij een waarde boven 25 is er sprake van overgewicht. Bij een waarde boven 30 is er sprake van obesitas (vetzucht). De BMI is slechts een grove indicatie, aangezien hierbij met de menselijke statuur, alsmede met de individuele samenstelling van het lichaamsgewicht uit vet- en spierweefsel, natuurlijk geen rekening kan worden gehouden. Het hartslagmeter horloge berekent automatisch de BMI uit de door u ingevoerde gegevens.

Fitness

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT
------------------	------------------	--------------------	--------------

Als u klaar bent met uw training, druk gelijk op SET. De 5 minuten durende countdown begint. (rustfase).

De balk geeft de nog resterende wachttijd aan. Links verschijnt de hartfrequentie bij het begin en rechts de actuele hartfrequentie. Op de ondere regel verschijnt de countdowntijd.

Na afloop van 5 minuten staat uw fitnesslevel aangegeven.

Fitnesslevel	Puls
6	>130
5	130-120
4	120-110
3	110-105
2	105-100
1	<100

Verhelpen van fouten

De hartfrequentie wordt niet of niet juist weergegeven.

Let er op, dat de borstband strak en op de goede plaats zit. Uw huid mag niet te droog of te koud zijn. De contactpunten kunnen een beetje vochtig worden gemaakt zodat het beter functioneert. Elektromagnetische storingen kunnen de ontvangst van het signaal belemmeren. De afstand tussen borstband en horloge mag max. 70 cm zijn. Andere hartfrequentiemeters op minder als 2 mtr. afstand kunnen de signaalontvangst storen. Evtl. moeten de batterijen worden vervangen.

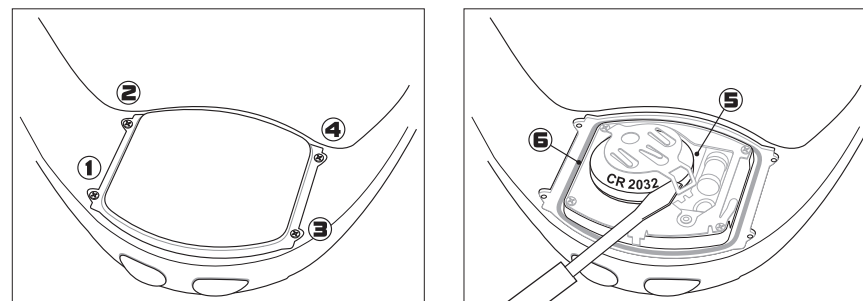
Het display is slecht afleesbaar/Het licht functioneert niet

Vervang de batterijen.

De batterij vervangen

De batterij van het polshorloge vervangen

U kunt de batterij laten vervangen door een horlogemaker in combinatie met een waterdichtheidstest. Om de batterij zelf te vervangen, gaat u als volgt te werk: Draai de schroeven (1, 2, 3 en 4) op de achterzijde van het horloge los met een kleine kruiskopschroevendraaier. Verwijder de onderkant van de kast en de batterijsticker. Gebruik een klein, plat werktuig om het tongetje (5) van het batterijvakje te openen. Verwijder de batterij en plaats een nieuwe 3V CR2032-batterij met de (+)-kant naar boven. Controleer de correcte plaatsing van de pakkingsring (6). Zet het batterijklemmetje (5) weer vast. Lijm de batterijsticker er weer op, plaatst de onderkant van de kast terug en schroef deze weer vast.



Batterijspanningswaarschuwing

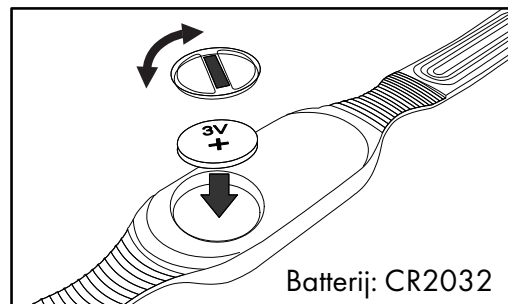
Als de batterijspanning van de borstband voor normaal gebruik niet meer voldoende is, verschijnt op het display van het horloge met hartfrequentiemeter:

TXBELT LO BAT	TXGURT BATT	SNGLTX PILE	TXBCIN BAT BA
------------------	----------------	----------------	------------------

Wissel de batterij van de borstband.

De batterij van het borstband vervangen

Schroef met een muntje het batterijvakklepje op de achterkant van de borstband open en plaats de 3V baaterij met het plusteken (+) naar boven. Schroef het klepje weer vast.



Reset

Als u tegelijkertijd **SET** en **SEL** drukt en houdt, kan u het horloge helemaal terug zetten, alle opgeslagen gegevens gaan dan verloren. Stelt u het hartslagmeter horloge weer in, zoals staat beschreven onder de rubriek „Ingebruikname van het horloge met hartfrequentiemeter“.

Waterdichtheid van het horloge

Waterdicht tot 3 bar. De bar-waarde heeft betrekking op de luchtbovendruk die in het kader van de waterdichtheidstest werd toegepast. (DIN8310).

3 BAR	✓	✗	✗	✗
5 BAR	✓	✓	✗	✗
10 BAR	✓	✓	✓	✗
20 BAR	✓	✓	✓	✓

Waterbestendigheid van de borstband

Waterbestendig volgens IEC 60529 IPx7.

Reinigingstip

Reinig het horloge met hartslagmeter alleen met een droge, vezelvrije doek, zoals bijv. een brillenreinigingsdoekje.

Reinig na elke gebruik de borstband en het polshorloge met een spons met lauwwarm water en een milde zeepoplossing. **De textielband van de borstband kan op max. 30 °C in de wasmachine gewassen worden.**

Let er bij het reinigen wel op dat het polshorloge zelf niet nat wordt. Droog alle delen met een doek af en hang de borstband te drogen. Transpiratie en verontreinigingen hebben een negatieve invloed op het functioneren van de zender.

Vereenvoudigde EU-Conformiteitsverklaring

Hierbij verklaar ik, digi-tech gmbh, dat het type radioapparatuur 1-LD4597 conform is met Richtlijn RED 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring kan worden geraadpleegd op het volgende internetadres: http://www.digi-tech-gmbh.com/ce/285397_HRM.pdf

Afvalverwijdering van het horloge met hartfrequentiemeter



Dit horloge met hartfrequentiemeter mag niet in het normale huisvuil. De afvoer dient door een erkend vuilverwerkingsbedrijf of via een milieu instelling te worden doorgevoerd. In geval van twijfel neemt u contact met het betreffende bedrijf op.

Afvalverwijdering van de batterijen



Deponeer de batterijen in de extra hiervoor opgestelde boxen e.d. Batterijen mogen niet in het gewone huisvuil. De afvoer van batterijen mag alleen via een erkend vuilverwerkingsbedrijf of milieu instelling worden doorgevoerd. Let ook op geldende voorschriften.

In geval van twijfel contacteert u a.u.b. het betreffende bedrijf.

Garantie van digi-tech gmbh

Op dit horloge met hartfrequentiemeter wordt vanaf aankoopdatum 3 jaar garantie verleend. In geval van fouten/gebreken aan dit horloge met hartfrequentiemeter, heeft u wettelijke rechten ten opzichte van de verkoper van dit product. Deze wettelijke rechten worden door onze volgende beschreven garantie niet beperkt.

Garantievoorwaarde

De garantieperiode begint met de aankoopdatum. Bewaar de originele kassabon goed. Deze wordt als bewijs voor de aankoop benodigd. Indien binnen drie jaren na aankoop van het horloge met hartfrequentiemeter een materiaal- of fabricagefout optreedt, wordt het horloge met hartfrequentiemeter door ons- bij vrije keus voor ons- kosteloos gerepareerd of vervangen. Dit gebeurt op voorwaarde dat binnen de 3 jaar termijn het defecte horloge met hartfrequentiemeter met het aankoopbewijs (kassabon) wordt voorgelegd, samen met een korte beschrijving van de opgetreden fout en sinds wanneer deze bestaat. Als het defect door onze garantie wordt afgedekt, ontvangt u het nieuwe of gerepareerde horloge met hartfrequentiemeter terug. Met de reparatie of vervanging van het product begint géén nieuwe garantieperiode!

Garantieperiode en wettelijk geregelde aansprakelijkheid bij mangel

De garantieperiode wordt door de garantieverlening niet verlengd. Dit geldt ook voor onderdelen die zijn gerepareerd of vervangen. Eventuele beschadigingen en/of mangel die al gelijk na aankoop worden vastgesteld dienen meteen na het uitpakken meegedeeld te worden. Na afloop van de garantieperiode vallen alle reparatiekosten onder de betalingsplicht!

Garantieomvang

Het horloge met hartfrequentiemeter is volgens een strenge kwaliteitsnorm zorgvuldig geproduceerd en voor aflevering nauwgezet gecontroleerd. De garantieverlening geldt voor materiaal- of fabricagefouten. De garantie betreft zich niet op productonderdelen, die bij normaal gebruik verslijten of op beschadigingen

van breekbare onderdelen, zoals bijv. schakelaartjes, accus of glas. De garantie vervalt, als het horloge met hartfrequentiemeter beschadigt, of ondeskundig gebruikt of onderhouden is. Voor een doelmatig gebruik van het horloge met hartfrequentiemeter zijn alle in de handleiding beschreven aanwijzingen precies in acht te nemen. Gebruik en handelingen die in de handleiding worden afgeraden of voor welke gewaarschuwd word zijn in ieder geval te vermijden! Het horloge met hartfrequentiemeter is alleen voor privé gebruik en niet voor industriële doeleinden geschikt. Bij misbruik en ondeskundige behandeling van het horloge, gebruik van geweld en interventies die niet door ons geautoriseerd servicebedrijf worden voorgenomen, bestaat er geen garantie meer.

Afhandeling in geval van garantie

Om uw verzoek snel te kunnen behandelen, volgt u a.u.b. onderstaande aanwijzingen:

- Houdt voor alle aanvragen de kassabon en het artikelnummer (285397) als bewijs van aankoop bereid.
- Het artikelnummer vindt u op het typeplaatje, als gravering, op het titelblad van de handleiding (links beneden) of als sticker op de achter- of onderkant.
- Bij niet functioneren en/of andere fouten, neemt u eerst contact op met de navolgende serviceafdeling; telefonisch of per e-mail.



Op www.lidl-service.com kunt u dit (en andere) handboek, productvideos en software downloaden.

Klantenservice

Naam: Inter-Quartz GmbH
Str.: Valterweg 27A
Stad: DE-65817 Eppstein
Land: DUITSLAND
E-Mail: support@inter-quartz.de
Telefoon: +49 (0)6198 571825



GB 00800 5515 6616

IE 00800 5515 6616

NI 00800 5515 6616

NL 00800 5515 6616

IAN 285397

Art.-Nr.: 1-LD4597



Leverancier

NB: het onderstaande adres is géén serviceadres, Neem eerst contact op met de bovengenoemde klantenservice!

Naam: digi-tech gmbh
Str.: Valterweg 27A
Stad: DE-65817 Eppstein
Land: DUITSLAND

DE **AT** **CH** Bedienungs- und Sicherheitshinweise

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	- 46 -
Einleitung.....	- 48 -
Bestimmungsgemäße Verwendung.....	- 48 -
Lieferumfang	- 48 -
Technische Daten	- 49 -
Sicherheitshinweise zu den Batterien	- 49 -
Allgemeine Sicherheitshinweise für Benutzer	- 50 -
Brustgurt	- 51 -
Tragen des Brustgurts.....	- 51 -
Kodierte Übertragung der Herzfrequenz	- 51 -
Fahrradhalterung	- 52 -
Licht.....	- 52 -
Schnelleinstellung.....	- 53 -
Inbetriebnahme der Herzfrequenz-Messuhr.....	- 53 -
Wichtige Informationen zur Bedienung der Herzfrequenz-Messuhr	- 54 -
Uhrzeit und Grundeinstellungen.....	- 54 -
Zweite Zeitzone	- 55 -
Weckalarm	- 55 -
Schlummerfunktion	- 56 -
Timer (max. 23:59:00).....	- 56 -
Stoppuhr	- 57 -
Speicherfunktion	- 57 -
Pulsmesser.....	- 58 -
Warnleuchte	- 59 -
Timer	- 59 -

Speicherfunktion.....	- 60 -
Zielpulsbereich	- 60 -
Kalorien, Fettverbrennung und BMI	- 61 -
BMI (Body Mass Index).....	- 62 -
Fitness	- 62 -
Fehlerbehebung	- 62 -
Der Puls wird nicht oder nicht korrekt angezeigt.....	- 62 -
Das Display ist schlecht lesbar / Die Beleuchtung funktioniert nicht.....	- 63 -
Batteriewechsel	- 63 -
Die Batterie der Armbanduhr wechseln	- 63 -
Batteriestandwarnanzeige.....	- 63 -
Die Batterie des Brustgurts wechseln	- 64 -
Reset	- 64 -
Wasserdichtigkeit der Armbanduhr	- 64 -
Wasserbeständigkeit des Brustgurtes	- 64 -
Reinigungshinweis.....	- 64 -
Vereinfachte EU-Konformitätserklärung	- 65 -
Entsorgung der Herzfrequenz-Messuhr.....	- 65 -
Entsorgung der Batterien.....	- 65 -
Garantie der digi-tech gmbh	- 65 -
Garantiebedingungen.....	- 66 -
Garantiezeit und gesetzliche Mängelansprüche	- 66 -
Garantieumfang.....	- 66 -
Abwicklung im Garantiefall	- 67 -
Service.....	- 68 -
Lieferant.....	- 68 -

Herzfrequenz-Messuhr

Einleitung

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihrer neuen Herzfrequenz-Messuhr. Sie haben sich damit für ein hochwertiges Gerät entschieden. Die Bedienungsanleitung ist Bestandteil dieser Herzfrequenz-Messuhr. Sie enthält wichtige Hinweise für Sicherheit, Gebrauch und Entsorgung. Machen Sie sich vor der Benutzung der Herzfrequenz-Messuhr mit allen Bedien- und Sicherheitshinweisen vertraut. Benutzen Sie die Herzfrequenz-Messuhr nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche.

Die Verpackung und Bedienungsanleitung für spätere Rückfragen bitte aufbewahren.

Bestimmungsgemäße Verwendung

Die Herzfrequenz-Messuhr ist zur Zeitanzeige und zur Verwendung der beschriebenen Zusatzfunktionen geeignet. Jede andere Verwendung oder Veränderung der Herzfrequenz-Messuhr gilt als nicht bestimmungsgemäß. Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch oder falsche Bedienung verursacht werden. Die Herzfrequenz-Messuhr ist nicht für den gewerblichen Einsatz vorgesehen.

Lieferumfang

Hinweis: Bitte überprüfen Sie nach dem Kauf den Lieferumfang. Stellen Sie sicher, dass alle Teile vorhanden und nicht defekt sind.

- Herzfrequenz-Messuhr inkl. Batterie (CR2032)
- Brustgurt inkl. Batterie (CR2032)
- Fahrradhalterung
- Bedienungsanleitung

Technische Daten

Herzfrequenz-Messuhr

Betriebstemperaturbereich	0-50°C
Maße (exkl. Band)	4,3 x 4,6 cm
Displaymaße	2,4 x 2,5 cm
Gewicht	46 g
Batterie	CR 2032/3V

Brustgurt

Betriebstemperaturbereich	0-50°C
Maße (exkl. Band)	7 x 3,3 x 1,2 cm
Übertragungsfrequenz	5,3 kHz
Gewicht	51 g
Batterie	CR 2032/3V

Sicherheitshinweise zu den Batterien



WARNUNG !

**GESUNDHEITSSGEFAHR!
EXPLOSIONSGEFAHR!**

Bewahren Sie Batterien für **Kleinkinder** unerreikbaar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden. Batterien/Akkus müssen stets polrichtig eingelegt werden. Reinigen Sie Batterie- und Gerätekontakte zuvor bei Bedarf. Versuchen Sie nicht Batterien wieder aufzuladen, kurzzuschließen oder zu öffnen. Werfen Sie niemals Batterien ins Feuer, da diese explodieren können. Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, entnehmen Sie die Batterie und verstauen Sie das Gerät an einem trockenen und staubfreien Ort. Bei unsachgemäßem Gebrauch der Batterie besteht Explosions- und Auslaufgefahr. Sollte die Batterie doch einmal ausgelaufen sein, vermeiden Sie Kontakt mit Haut, Augen und Schleimhäuten. Benutzen Sie Handschuhe. Bei Kontakt mit Batteriesäure die betroffenen Stellen mit reichlich klarem Wasser spülen und umgehend einen Arzt aufsuchen. Entfernen Sie erschöpfte Batterien umgehend aus dem Gerät, es besteht erhöhte Auslaufgefahr.

Allgemeine Sicherheitshinweise für Benutzer



ACHTUNG: Sprechen Sie vor Trainingsbeginn mit Ihrem Arzt. Er kann Sie über das für Sie geeignete Training, die Trainingsintensität und die Pulsvorgaben aufklären. Diese Herzfrequenz-Messuhr ist kein medizinisches Gerät und dient nur zur Unterstützung Ihrer Trainingsgestaltung.



WARNUNG !

VERLETZUNGSGEFAHR!

Dieses Gerät 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 Geräts unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. **Kinder** dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und **Benutzer-Wartung** dürfen nicht von **Kindern** ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden. Halten Sie auch die Verpackungsfolien von Kindern fern. Es besteht Erstickungsgefahr.

Brustgurt

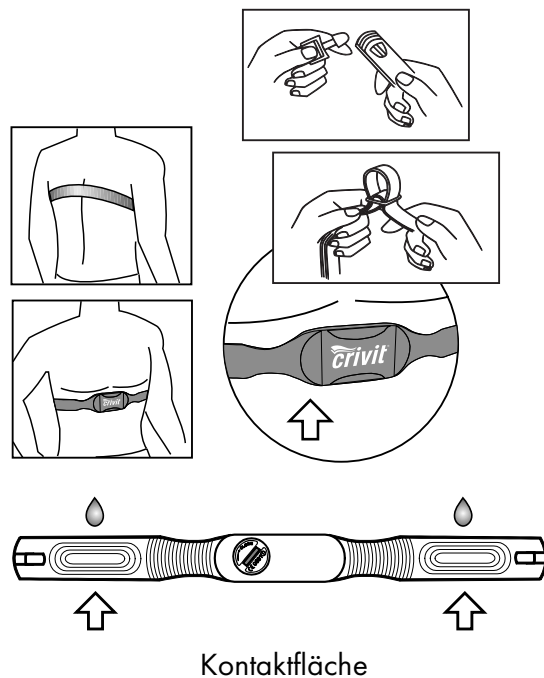


ACHTUNG: Träger von Herzschrittmachern sollten vor Benutzung des Brustgurts mit ihrem Arzt sprechen.

Tragen des Brustgurts

Passen Sie den Gurt so an, dass er direkt unter den Brustmuskeln eng anliegt. Befeuchten Sie die Kontaktflächen des Gurtes leicht mit Wasser oder EKG-Gel (welches Sie in der Apotheke erhalten können). Stellen Sie sicher, dass die Kontaktflächen immer Hautkontakt haben.

Positionieren Sie den Gurt wie auf der folgenden Abbildung. Achten Sie auf den richtigen Sitz des Brustgurts. Wenn Sie komplett ausgeatmet haben, sollte der Gurt noch mit ganz leichter Spannung auf dem Brustkorb aufliegen. Hochspannungsmasten, Oberleitungen der Bahn oder fließender Autoverkehr können die Messung beeinflussen oder stören. Darauf bei der Auswahl der Laufstrecke achten.



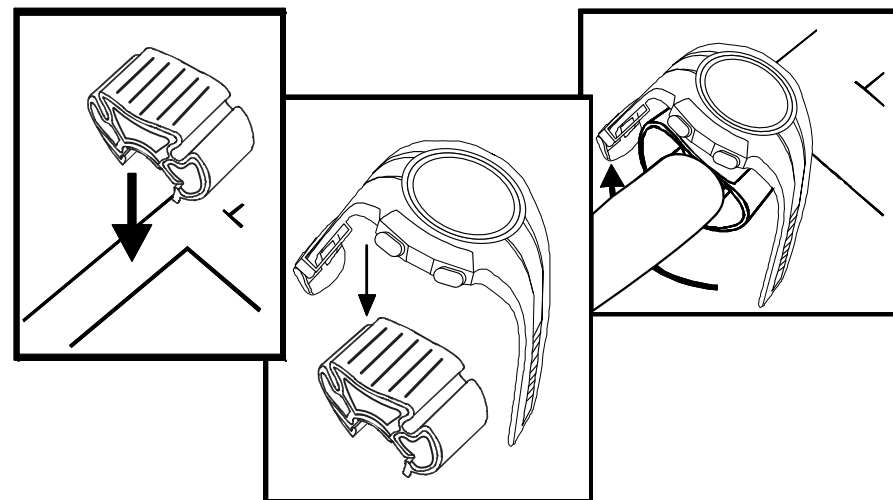
Kodierte Übertragung der Herzfrequenz

Die Datenübertragung des Brustgurtes wird digital kodiert, um zu verhindern, dass Störungen auftreten, wenn Sie mit einem Trainingspartner trainieren, der ein baugleiches Gerät verwendet. Bei der ersten Verwendung des Brustgurtes wird automatisch nach dem Zufallsprinzip ein Kanal gewählt. Der Kanal wird kurz oben im Display angezeigt, wenn Sie zur Anzeige der Herzfrequenz wechseln. Die verfügbaren Kanäle sind CH10, CH11, CH12, CH13 und CH14.

Sie können den Kanal wechseln, indem Sie die Batterie kurz aus dem Brustgurt entfernen und erneut einsetzen. Der Brustgurt wählt nach dem Zufallsprinzip einen neuen Kanal und nach ca. 1 Min. werden der Puls und der neue Kanal auf der Herzfrequenz-Messuhr angezeigt.

Fahrradhalterung

Sie können die Herzfrequenz-Messuhr am Handgelenk tragen oder mit der mitgelieferten Fahrradhalterung am Lenker Ihres Fahrrads befestigen.



Drücken Sie die Fahrradhalterung von oben auf die Lenkstange Ihres Lenkers. Bei Lenkstangen mit besonders großem Durchmesser ist u.U. ein erhöhter Kraftaufwand nötig, um die Fahrradhalterung zu befestigen. Sie können die Herzfrequenz-Messuhr nun auf die gleiche Art wie bei Ihrem Handgelenk an der Fahrradhalterung befestigen.

Überschreiten Sie zur Verwendung der Herzfrequenz-Messuhr bitte nicht die maximale Übertragungsdistanz zum Brustgurt von 70 cm.

Licht

Drücken Sie kurz **LIGHT**, um die Hintergrundbeleuchtung vorübergehend zu aktivieren.

Schnelleinstellung

Bei der Einstellung von numerischen Werten können Sie durch Drücken und Halten von **SEL** die Schnelleinstellung verwenden.

Inbetriebnahme der Herzfrequenz-Messuhr

Ziehen Sie die Schutzfolie vom Display der Herzfrequenz-Messuhr ab und drücken Sie **MODE**, **SEL** oder **SET**.

Wählen Sie nun durch Druck auf **SEL** zwischen den Sprachen: Englisch, Deutsch, Französisch und Spanisch. Bestätigen Sie Ihre Wahl mit Druck auf **SET**.

Wählen Sie auf die gleiche Weise die Einheit KM-KG

METRIC	KM – KG	KM – KG	KM – KG
--------	---------	---------	---------

oder Meilen/Pfund (M-LB)

IMPERIAL	M – LB	M – LB	M – LB
----------	--------	--------	--------

Es blinkt die Anzeige des 12 oder 24-Stunden Modus.

Drücken Sie zum Einstellen **SEL** und bestätigen Sie Ihre Einstellung durch Druck auf **SET**. Stellen Sie auf die gleiche Weise die Sekunden, Minuten, Stunden, Jahr, Monat und Tag ein.

Nun folgen die **Grundeinstellungen**. Zuerst erscheint das Jahr des Geburtstages.

BIRTHDAY	GEB-TAG	DATNAISS	CUMPL-AN
----------	---------	----------	----------

Drücken Sie zum Einstellen **SEL** und bestätigen Sie Ihre Einstellung durch Druck auf **SET**. Stellen Sie auf die gleiche Weise Monat und Tag ein.

Es erscheint nun die Anzeige des Gewichts.

WEIGHT	GEWICHT	POIDS	PESO
--------	---------	-------	------

Stellen Sie die Ziffern Ihres Gewichts jeweils durch Druck auf **SEL** ein und bestätigen Sie Ihre Eingabe jeweils durch Druck auf **SET**.

Es erscheint nun die Anzeige der Körpergröße.

HEIGHT	GROESSE	TAILLE	TAMANO
--------	---------	--------	--------

Stellen Sie die Ziffern Ihrer Körpergröße jeweils durch Druck auf **SEL** ein und bestätigen Sie Ihre Eingabe jeweils durch Druck auf **SET**.

Beenden Sie den Einstellungsmodus durch Druck auf **MODE**.

Durch gleichzeitigen Druck auf **SET** und **SEL** kann die Uhr zurückgesetzt werden. Erst nach dem Rücksetzen können Sie die Sprache und die Maßeinheiten wieder ändern.

Wichtige Informationen zur Bedienung der Herzfrequenz-Messuhr

Die Herzfrequenz-Messuhr verfügt über **3 Funktionsmodi**.

Durch Druck auf **MODE** können Sie den Funktionsmodus der Herzfrequenz-Messuhr wechseln.

Die Reihenfolge der Funktionen ist:

Stoppuhr

CHRONO	ST-UHR	CHRONO	CRONO
--------	--------	--------	-------

Pulsmesser

HRM	PULS	FC	PULSO
-----	------	----	-------

Uhrzeit

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA
------	------	-------	------

Desweiteren gibt es in den Funktionsmodi verschiedene **Unterfunktionen**.

Die Unterfunktionen erreichen Sie immer durch Drücken von **SEL**.

Uhrzeit und Grundeinstellungen

Wählen Sie zuerst durch Druck auf **MODE** die Funktion aus.

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA
------	------	-------	------

Durch Druck auf **SEL** können Sie die Unterfunktionen des Zeitmodus abrufen.

Weckalarm

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA
-------	-------	-------	--------

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER
-------	-------	--------	-------

Uhrzeit

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA
------	------	-------	------

Drücken und halten Sie 3 Sekunden **SET**, um in den Einstellungsmodus zu wechseln.

Auf dem Display erscheint

HOLD TO SET	HALTEN= EINST.	MAINT= REGLER	MANT= AJUST
----------------	-------------------	------------------	----------------

und es blinkt die Anzeige des 12- oder 24-Stunden Modus.

Drücken Sie zum Einstellen **SEL** und bestätigen Sie Ihre Einstellung durch Druck auf

SET. Stellen Sie auf die gleiche Weise die Sekunden, Minuten, Stunden, Jahr,

Monat und Tag ein. Nun folgen die Grundeinstellungen, wie im Abschnitt

„Inbetriebnahme der Herzfrequenzmessuhr“ beschrieben.

Beenden Sie den Einstellungsmodus durch Druck auf **MODE**.

Zweite Zeitzone

Drücken und halten Sie 3 Sekunden **SEL**. Die Uhr wechselt zur Anzeige der zweiten

Zeitzone und T2 erscheint auf dem Display. Das Einstellen der zweiten Zeitzone

erfolgt wie im Abschnitt „Inbetriebnahme der Herzfrequenzmessuhr“ beschrieben.

Drücken und halten Sie 3 Sekunden **SEL**, um zurück zu der normalen Zeitanzeige zu

wechseln.

Weckalarm

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA
-------	-------	-------	--------

Halten Sie 3 Sekunden **SET**, um in den Einstellungsmodus zu gelangen.

Auf dem Display erscheint "AL" und es blinken die Minuten der Weckzeit.

Drücken Sie zum Einstellen **SEL** und bestätigen Sie Ihre Einstellung durch Druck auf **SET**. Stellen Sie auf die gleiche Weise die Stunden ein.

Falls gewünscht, stellen Sie nun den Monat und den Tag ein.

Wird weder Monat noch Tag eingestellt, ertönt der Alarm täglich. Wird nur der Tag

eingestellt, ertönt der Alarm monatlich. Wird sowohl Monat als auch Tag eingestellt,

ertönt der Alarm nur an dem eingestellten Datum.

Auf dem Display erscheint nun die Einstellung des Stundensignals.

CHIME	STDALARM	SIGN HOR	HORA AL
-------	----------	----------	---------

Drücken Sie zum Einstellen **SEL** und bestätigen Sie Ihre Einstellung durch Druck auf


SET (ON/EIN/ACTIF/ENCENDID=an,

OFF/AUS/INACTIF/APAGADO=aus).

Bei aktiviertem Stundensignal erscheint das Glockensymbol und es ertönt zu jeder vollen Stunde ein Signalton.

Beenden Sie den Einstellungsmodus durch Druck auf **MODE**.

Sie können den Alarm durch Druck auf **SET** aktivieren oder deaktivieren. Bei

aktiviertem Alarm erscheint das Alarmsymbol .

Drücken Sie bei Ertönen des Alarms **SET**, **SEL** oder **MODE**, um den Alarm zu stoppen.

Schlummerfunktion

Drücken Sie bei Ertönen des Weckalarms keine Taste, wird automatisch nach ca. 30

Sekunden die Schlummerfunktion aktiviert und das Symbol  blinkt auf dem

Display. Der Alarm verstummt und ertönt nach ca. 90 Sekunden erneut. Dieser

Vorgang wiederholt sich 4 mal.

Timer (max. 23:59:00)

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER
-------	-------	--------	-------

Drücken und halten Sie 3 Sekunden **SET**, um den Timer einzustellen.

Auf dem Display blinken die Minuten der Timerzeit.

Drücken Sie zum Einstellen **SEL** und bestätigen Sie Ihre Einstellung durch Druck auf

SET. Stellen Sie die Stunden auf die gleiche Weise ein.

Nun folgt die Zusatzeinstellung des Timers. Wählen Sie durch Druck auf **SEL** den gewünschten Modus:

- Cd r Nach Erreichen von 0:00 zählt der Timer die eingestellte Zeit erneut zurück
- Cd U Nach Erreichen von 0:00 zählt der Timer vorwärts
- Cd S Nach Erreichen von 0:00 stoppt der Timer

Beenden Sie den Einstellungsmodus durch Druck auf **MODE**.
Sie können den Timer durch Druck auf **SET** starten oder stoppen.
Drücken und halten Sie **SET**, um den Timer zurückzusetzen.
Nach Ablauf der Timerzeit ertönt ein Signalton.

Stoppuhr

Wählen Sie zuerst durch Druck auf **MODE** die Funktion aus.

CHRONO	ST-UHR	CHRONO	CRONO
--------	--------	--------	-------

Drücken Sie zum Starten oder Stoppen der Stoppuhr **SET**. Drücken Sie bei laufender Stoppuhr **SEL**, um eine Rundenzeit zu stoppen. Es können bis zu 99 Rundenzeiten gestoppt werden.
Drücken und halten Sie **SET**, um die Stoppuhr zurückzusetzen.

Speicherfunktion

DATA RECALL	ANSICHT DATEN	APPEL DONNEES	RECU DATOS
----------------	------------------	------------------	---------------

Drücken Sie bei gestoppter Stoppuhr **SEL** und auf dem Display wird die schnellste Runde angezeigt. Drücken Sie **SET**, um die anderen Rundenzeiten anzuzeigen.
Hinweis: Die Speicherfunktion kann nur abgerufen werden, wenn mindestens eine Rundenzeit aufgezeichnet wurde.

Pulsmesser

Wählen Sie zuerst durch Druck auf **MODE** die Funktion aus.

HRM	PULS	FC	PULSO
-----	------	----	-------

Der Pulsmesser funktioniert nur bei Verwendung des Brustgurtes.

Durch Druck auf **SEL** können Sie die Unterfunktionen des Pulsmessers abrufen:

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR
-------	-------	--------	--------------

Speicherfunktion

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA
--------	----------	---------	---------

Zielpuls

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA
------	---------	------	------

Kalorienverbrauch, Fettverbrennung und BMI

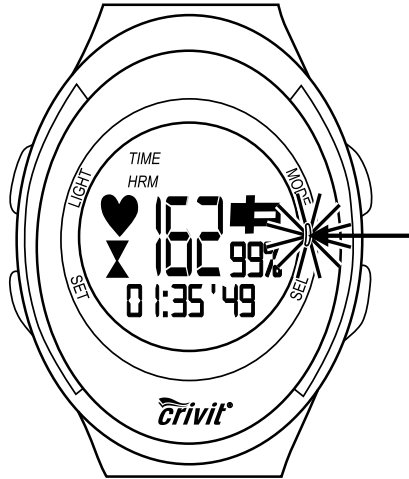
CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS
---------	----------	----------	----------

Fitness

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT
------------------	------------------	--------------------	--------------

In der mittleren Zeile des Displays wird bei Verwendung des Brustgurtes der Puls angezeigt. Wenn das Herzfrequenzsignal empfangen wird, blinkt das Herz Symbol. Rechts neben der Pulsanzeige erscheint der erreichte Anteil am Maximalpuls in Prozent. Der geschätzte Maximalpuls errechnet sich automatisch aus Alter, Gewicht und Körpergröße.

Warnleuchte



Wenn Ihr Puls 99% des Maximalpuls erreicht oder diesen Wert sogar überschreitet, oder der Puls den eingestellten Grenzwert (siehe "Zielpulsbereich") überschreitet, blinkt die rote Warnleuchte und es ertönt ein Signalton.

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR
-------	-------	--------	--------------

In der unteren Zeile des Displays wird die bisher verstrichene Trainingszeit angezeigt. In der mittleren Zeile werden der Puls und der erreichte Anteil am Maximalpuls in Prozent angezeigt. Der Timer zählt automatisch ab dem Zeitpunkt, an dem der Brustgurt angelegt wird. Der Timer zählt auch dann weiter, wenn Sie in einen anderen Modus wechseln.

Drücken Sie kurz **SET**, um den Timermodus zu wählen:

- TIMER Trainingszeit gesamt
- ▼ Trainingszeit im Zielpulsbereich
- ▲ Trainingszeit über Zielpulsbereich
- ▼ Trainingszeit unter Zielpulsbereich

Drücken und halten Sie **SET**, um die Trainingszeit zurückzusetzen.

Speicherfunktion

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA
--------	----------	---------	---------

Die gespeicherten Werte werden in der unteren Zeile angezeigt.
erreichter Maximalpuls

HI	H	FO	AL
----	---	----	----

erreichter Minimalpuls

LO	N	FA	BA
----	---	----	----

durchschnittlicher Puls

AV	D	MO	PR
----	---	----	----

Drücken Sie **SET**, um die gespeicherten Werte nacheinander anzuzeigen.
Drücken und halten Sie **SET**, um die gespeicherten Werte zurückzusetzen.

Zielpulsbereich

	<p>ACHTUNG: Klären Sie vor Trainingsbeginn mit Ihrem Arzt, welcher Zielpulsbereich für Sie geeignet ist. Die Voreinstellungen sind nur grobe Richtwerte und nicht für jede Person geeignet.</p>
--	--


ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA
------	---------	------	------

In der unteren Zeile werden oberer und unterer Grenzwert des Zielpulsbereichs angezeigt.

Die gewählte Trainingsart wird in der oberen Zeile angezeigt.

- L- U Benutzerdefiniert
- L-1 Gesundheit (50-65% des Maximalpuls)
- L-2 Fitness (65-80% des Maximalpuls)
- L-3 Leistung (80-95% des Maximalpuls)

Drücken und halten Sie 3 Sekunden **SET**, um in den Einstellungsmodus zu wechseln.

Wählen Sie die Trainingsart durch Druck auf **SEL**. Bei Wahl von "U" (Benutzerdefiniert) können Sie die Grenzwerte manuell einstellen. Drücken Sie **SET**. Auf dem Display blinkt der untere Grenzwert. Stellen Sie den Wert durch Druck auf **SEL** ein und bestätigen Sie die Einstellung durch Druck auf **SET**. Stellen Sie auf die gleiche Weise den oberen Grenzwert ein. Beenden Sie den Einstellungsmodus durch Druck auf **MODE**. Drücken und halten Sie **SEL**, um den Pulsalarm zu aktivieren. Bei aktiviertem Pulsalarm erscheint das Alarmsymbol  im Display und bei Verlassen des Zielpulsbereichs ertönt ein Signalton "PIEP-PIEP... PIEP-PIEP...PIEP-PIEP". Wenn Ihr Puls 99% des Maximalpuls erreicht oder diesen Wert sogar überschreitet, ertönt der Alarmton für den Maximalpuls "PIEP-PIEP-PIEP-PIEP-PIEP...". Dieser Ton ist unabhängig von der Trainingszone und dem Pulsalarm der Trainingszone.

Kalorien, Fettverbrennung und BMI

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS
---------	----------	----------	----------

In der unteren Zeile werden die verbrauchten Kalorien angezeigt.

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS
---------	----------	----------	----------

Drücken Sie **SET**, um zur Anzeige der Fettverbrennung in Gramm

FAT BURN	FETT	CONSGRAISSES	GRASA
----------	------	--------------	-------

oder zur Anzeige Ihres BMI zu wechseln.

BMI	BMI	IMC	IMC
-----	-----	-----	-----

In der Anzeige des Kalorienverbrauchs oder der Fettverbrennung können Sie die gespeicherten Werte durch Drücken und Halten von **SET** zurücksetzen.

Hinweis: Um die Genauigkeit der Kalorien- und Fettverbrennungsanzeige zu verbessern, müssen Alter und Gewicht korrekt eingestellt sein.

Hinweis: Der Zähler für die Fettverbrennung wird nur bei einem Puls von über 120 Schlägen pro Minute aktiv.

BMI (Body Mass Index)

Der BMI ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen. Ein Wert zwischen 18,5 und 25 gilt bei Erwachsenen als normal. Bei Werten unter 18,5 spricht man von Untergewicht. Bei Werten über 25 spricht man von Übergewicht. Bei Werten über 30 spricht man von Adipositas (Fettleibigkeit). Der BMI gibt lediglich einen groben Richtwert an, da er die Statur eines Menschen und die individuell verschiedene Zusammensetzung des Körpergewichts aus Fett- und Muskelgewebe naturgemäß nicht berücksichtigt. Die Herzfrequenz-Messuhr berechnet automatisch den BMI aus Ihren eingegebenen Daten.

Fitness

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT
------------------	------------------	--------------------	--------------

Drücken Sie sofort nach Ihrem Training **SET**. Ein 5 Minütiger Countdown startet (Ruhephase). Der Balken zeigt die noch verbleibende Wartezeit an. Links erscheint der Anfangspuls und rechts der aktuelle Puls. In der unteren Zeile erscheint die Countdownzeit.

Nach Ablauf der 5 Minuten erscheint der Fitnessgrad.

Fitnessgrad	Puls
6	>130
5	130-120
4	120-110
3	110-105
2	105-100
1	<100

Fehlerbehebung

Der Puls wird nicht oder nicht korrekt angezeigt

Achten Sie auf die korrekte Positionierung und den guten Sitz des Brustgurtes. Ihre Haut sollte nicht zu trocken oder kalt sein. Die Kontaktflächen können leicht angefeuchtet werden, um die Funktion zu verbessern. Elektromagnetische Störquellen können den Empfang beeinträchtigen. Die Distanz zwischen Gurt und Uhr darf max. 70 cm betragen. Andere Pulsmessgeräte in weniger als 2m Abstand

können den Empfang stören. Kabellose Fahrradcomputer können den Empfang stören. Evtl. müssen die Batterien ersetzt werden.

Das Display ist schlecht lesbar / Die Beleuchtung funktioniert nicht

Ersetzen Sie die Batterien.

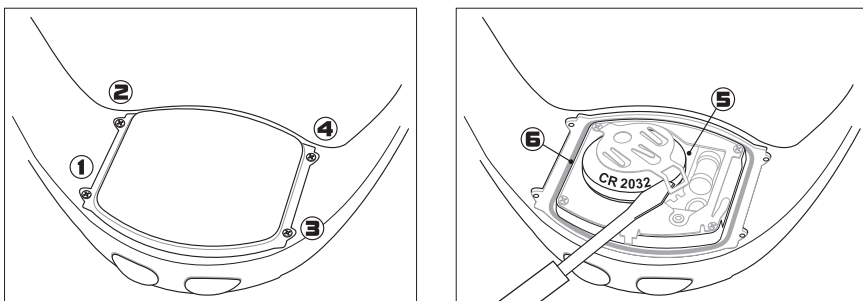
Batteriewechsel

Die Batterie der Armbanduhr wechseln

Sie können den Batteriewechsel zusammen mit einer Wasserdichtigkeitsprüfung von einem Uhrmacher durchführen lassen. Um die Batterie selbst zu wechseln, gehen Sie bitte wie folgt vor:

Lösen Sie die Schrauben (1, 2, 3 und 4) auf der Rückseite der Armbanduhr mit einem kleinen Kreuzschraubendreher. Entfernen Sie den Gehäuseboden und den Batterieaufkleber. Verwenden Sie ein kleines, flaches Werkzeug, um den Riegel (5) der Batteriehalterung zu öffnen. Entnehmen Sie die Batterie und setzen Sie eine neue 3V CR2032 Batterie mit dem (+)-Pol nach oben ein. Prüfen Sie den korrekten Sitz des Dichtungsringes (6). Verriegeln Sie die Batteriehalterung (5).

Kleben Sie den Batterieaufkleber wieder ein, setzen Sie den Gehäuseboden ein und schrauben Sie ihn fest.



Batteriestandswarnanzeige

Wenn der Batteriestand des Brustgurtes für den normalen Betrieb nicht mehr ausreicht, erscheint auf dem Display der Herzfrequenz-Messuhr:

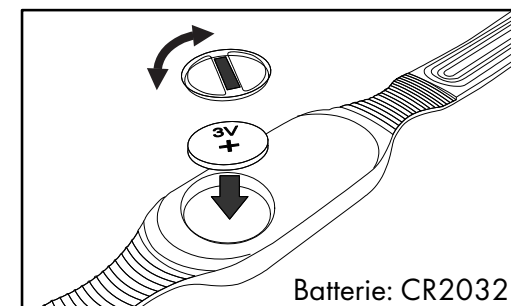
TXBELT LO BAT	TXGURT BATT	SNGLTX PILE	TXBCIN BAT BA
------------------	----------------	----------------	------------------

Wechseln Sie die Batterie des Brustgurtes.

Die Batterie des Brustgurtes

wechseln

Schrauben Sie mit einer Münze den Batteriefachdeckel der Rückseite des Brustgurtes auf und setzen Sie die 3V Batterie mit dem (+) Plus nach oben ein. Schrauben Sie den Batteriefachdeckel wieder fest.



Reset

Drücken und halten Sie gleichzeitig **SET** und **SEL**, um die Uhr total zurückzusetzen, alle gespeicherten Daten gehen verloren. Stellen Sie die Herzfrequenz-Messuhr wie im Abschnitt „Inbetriebnahme der Herzfrequenz-Messuhr“ beschrieben ein.

Wasserdichtigkeit der Armbanduhr

Wasserdicht bis 3 bar. Die bar-Angabe bezieht sich auf den Luftüberdruck, welcher im Rahmen der Wasserdichtigkeitsprüfung angewandt wurde (DIN8310).

3 BAR	✓	✗	✗	✗
5 BAR	✓	✓	✗	✗
10 BAR	✓	✓	✓	✗
20 BAR	✓	✓	✓	✓

Wasserbeständigkeit des Brustgurtes

Wasserbeständigkeit nach IEC 60529 IPX7.

Reinigungshinweis

Reinigen Sie die Herzfrequenz-Messuhr nur mit einem trockenen, fusselfreien Tuch, wie es z.B. zur Reinigung von Brillengläsern verwendet wird.

Nach jedem Tragen reinigen Sie den Brustgurt und das Uhrenarmband mit lauwarmem Wasser oder einer milden Seifenwasserlösung und einem Schwamm.

Das Textilband vom Brustgurt ist bis 30 °C maschinenwaschbar.

Achten Sie darauf, dass die Armbanduhr dabei nicht nass wird. Trocknen Sie alle Teile mit einem Tuch ab und hängen Sie den Gurt zum Trocknen auf. Schweiß und Verunreinigungen beeinträchtigen die Funktion des Senders.

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Hiermit erklärt digi-tech gmbh, dass der Funkanlagentyp 1-LD4597 der Richtlinie RED 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: http://www.digi-tech-gmbh.com/ce/285397_HRM.pdf

Entsorgung der Herzfrequenz-Messuhr

Diese Herzfrequenz-Messuhr darf nicht im normalen Hausmüll entsorgt werden. Entsorgen Sie die Herzfrequenz-Messuhr über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb oder über Ihre kommunale Entsorgungseinrichtung. Beachten Sie die aktuell geltenden Vorschriften. Setzen Sie sich im Zweifelsfall mit Ihrer Entsorgungseinrichtung in Verbindung.



Entsorgung der Batterien

Bitte entsorgen Sie Ihre Batterien sachgerecht in extra hierfür aufgestellten Gefäßen im Handel. Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Entsorgen Sie Batterien bitte über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb oder über Ihre kommunale Entsorgungseinrichtung. Beachten Sie die aktuell geltenden Vorschriften. Setzen Sie sich im Zweifelsfall mit Ihrer Entsorgungseinrichtung in Verbindung.



Garantie der digi-tech gmbh

Sie erhalten auf diese Herzfrequenz-Messuhr 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Im Falle von Mängeln dieser Herzfrequenz-Messuhr stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

Garantiebedingungen

Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Kassenbon gut auf. Diese Unterlage wird als Nachweis für den Kauf benötigt. Tritt innerhalb von drei Jahren ab dem Kaufdatum dieser Herzfrequenz-Messuhr ein Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird die Herzfrequenz-Messuhr von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert oder ersetzt. Diese Garantieleistung setzt voraus, dass innerhalb der Drei-Jahres-Frist die defekte Herzfrequenz-Messuhr und der Kaufbeleg (Kassenbon) vorgelegt und schriftlich kurz beschrieben wird, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist. Wenn der Defekt von unserer Garantie gedeckt ist, erhalten Sie die reparierte oder eine neue Herzfrequenz-Messuhr zurück. Mit Reparatur oder Austausch des Produkts beginnt kein neuer Garantiezeitraum.

Garantiezeit und gesetzliche Mängelansprüche

Die Garantiezeit wird durch die Gewährleistung nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Eventuell schon beim Kauf vorhandene Schäden und Mängel müssen sofort nach dem Auspacken gemeldet werden. Nach Ablauf der Garantiezeit anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

Garantieumfang

Die Herzfrequenz-Messuhr wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft. Die Garantieleistung gilt für Material- oder Fabrikationsfehler. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Produktteile, die normaler Abnutzung ausgesetzt sind und daher als Verschleißteile angesehen werden können oder für Beschädigungen an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter, Akkus oder die aus Glas gefertigt sind.

Diese Garantie verfällt, wenn die Herzfrequenz-Messuhr beschädigt, nicht sachgemäß benutzt oder gewartet wurde. Für eine sachgemäße Benutzung der Herzfrequenz-Messuhr sind alle in der Bedienungsanleitung aufgeführten Anweisungen genau einzuhalten. Verwendungszwecke und Handlungen, von denen in der Bedienungsanleitung abgeraten oder vor denen gewarnt wird, sind unbedingt zu vermeiden.

Die Herzfrequenz-Messuhr ist lediglich für den privaten und nicht für den gewerblichen Gebrauch bestimmt. Bei missbräuchlicher und unsachgemäßer

Behandlung, Gewaltanwendung und bei Eingriffen, die nicht von unserer autorisierten Service-Niederlassung vorgenommen wurden, erlischt die Garantie.

Abwicklung im Garantiefall

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

- Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenschein und die Artikelnummer (285397) als Nachweis für den Kauf bereit.
- Die Artikelnummer entnehmen Sie bitte dem Typenschild, einer Gravur, dem Titelblatt Ihrer Anleitung (unten links) oder dem Aufkleber auf der Rück- oder Unterseite.
- Sollten Funktionsfehler oder sonstige Mängel auftreten, **kontaktieren Sie zunächst die nachfolgende Serviceabteilung telefonisch oder per E-Mail.**
- Eine als defekt erfasste Herzfrequenz-Messuhr können sie anschließend unter Beifügung des Kaufbelegs (Kassenschein) und der Angabe, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist, für Sie portofrei an die Ihnen mitgeteilte Service-Anschrift übersenden.



Auf www.lidl-service.com können Sie diese Anleitung und viele weitere Handbücher, Produktvideos und Software herunterladen.

Service

Name: Inter-Quartz GmbH
Str.: Valterweg 27A
Stadt: DE-65817 Eppstein
Land: DEUTSCHLAND
E-Mail: support@inter-quartz.de
Telefon: +49 (0)6198 571825



GB 00800 5515 6616

IE 00800 5515 6616

NI 00800 5515 6616

NL 00800 5515 6616

IAN 285397

Art.-Nr.: 1-LD4597



Lieferant

Bitte beachten Sie, dass die folgende Anschrift keine Serviceanschrift ist. Kontaktieren Sie zunächst die oben benannte Servicestelle.

Name: digi-tech gmbh
Str.: Valterweg 27A
Stadt: DE-65817 Eppstein
Land: DEUTSCHLAND

digi-tech gmbh
Valterweg 27A
DE-65817 Eppstein
GERMANY

Last information update · Laatste informatie ·
Stand der Informationen:
3/2017 · Art.-Nr.: 1-LD4597

IAN 285397

