



GEBRAUCHSANLEITUNG HEARTRATECOACH® T1 (HRC-T1)

EINLEITUNG:

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf Ihrer neuen HRC-T1 und bedanken uns für Ihr Vertrauen! Mit der HRC-T1 haben Sie sich für ein einzigartiges Produkt entschieden, das die Funktionen eines Herzfrequenzmessgeräts und Datenträgers miteinander kombiniert. Die hochwertige Blue Robin® Technologie der HRC-T1 ermöglicht eine digitale Datenübertragung mittels drahtloser Kommunikation. Mit anderen Worten, Ihre HRC-T1 kann die Daten, vorausgesetzt, dass ein HRC-USB Dongel (Interface) verwendet wird, drahtlos (über Ihre persönliche www.sportmedonline.com Website) an Ihren Computer senden. Dank dieser Funktion ist die HRC-T1 wahrscheinlich eines der benutzerfreundlichsten Herzfrequenzmessgeräte, bei dem Sie darüber hinaus keine komplizierten Einstellungen vornehmen müssen, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Aufgrund der Tatsache, dass Sie über eine HRC-T1 verfügen, gehen wir davon aus, dass Sie bereits einen Termin mit einem Physical Coach hatten. Sollte dies nicht der Fall sein, empfehlen wir Ihnen auf jeden Fall als ersten Schritt einen solchen Termin zu vereinbaren.

DER NUTZEN EINES GUTEN COACHINGS

"... ich weiß es ja: regelmäßige Körperbewegung auf die richtige Weise ist gut für mich. Oft habe ich dafür allerdings keine Zeit. Es fehlt mir an einer auf mich persönlich zugeschnittenen „Bewegungsstrategie“, in der sowohl meine privaten und beruflichen Verpflichtungen als auch meine Hobbys berücksichtigt werden. Ein Bewegungsmodell, das mich wirklich „in Bewegung“ bringt. Mit Freunden oder alleine, drinnen oder draußen, vormittags, abends, je nachdem wie ich mich fühle, je nachdem wieviel Lust ich dazu habe ..., aber wenn, dann richtig..!“ (Zitat eines Bewegungsbedürftigen)

77% der Menschen geben an, nach einem aktiveren Lebensstil zu streben. **Wenige wissen jedoch, wie Sie damit beginnen sollen.**

Wir haben „verlernt“, wie wir uns auf die richtige Weise bewegen. Genau dieser Kenntnismangel ruft einerseits eine bestimmte Angst in uns hervor und sorgt andererseits dafür, dass wir zu wenig Interesse („unbekannt ist unbeliebt“) an Körperbewegung und Sport haben:

„... wieviel ist nun genug, wann ist es zu viel, zu schwer, zu lang, zu kurz, ...?“

Gutes Coaching kann ein wichtiges Element sein, um diese Hürden zu überwinden.

Für viele ist aber auch kompetenter Physical Coach, der mit einer passenden Empfehlung die Menschen auf den richtigen Weg bringt und dafür sorgt, dass diese motiviert bleiben, eine wichtige Voraussetzung, um das Vorhaben, aktiver zu leben, erfolgreich in die Tat umzusetzen.

Eigene interne Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen, die gecoacht werden, **regelmäßiger, effizienter sowie länger** trainieren, mehr Spaß an körperlichen Bewegungen haben und die Ergebnisse regelrecht „spüren“.

HRC-T1, DAS PERFEKTE HILFSMITTEL FÜR SIE UND IHREN COACH

Ihre HRC-T1 kann für Sie selbst und ihren Coach eine hervorragende Unterstützung sein, um regelmäßig auf eine verantwortliche Weise zu trainieren, da die HRC-T1 als Ihr persönlicher, digitaler Coach fungiert, wenn Sie unterwegs sind - zu jeder Zeit und überall. Darüber hinaus gibt Ihnen die HRC-T1 die Freiheit, zu trainieren, wo, wann und so viel Sie möchten. Effizient und sicher! Die HRC-T1 ermöglicht außerdem auf optimale Weise mit Ihrem Coach zu kommunizieren (via www.sportmedonline.com), sodass Ihre Leistungen nachvollzogen und Ihr Trainingsplan, wenn notwendig, angepasst werden kann. Mit Ihrem persönlichen Coaching für körperliche Bewegungen bzw. auf höheren Niveau mit einem Trainingscoaching, Ihrer eigenen www.sportmedonline.com Website und der HRC-T1 verfügen Sie über eine einzigartige Kombination von Instrumenten, die Sie auf die effizienteste Weise dabei unterstützen, regelmäßig zu trainieren.

Weitere Informationen finden Sie auf www.sportmedonline.com.

BITTE LESEN SIE DIESE GEBRAUCHSANLEITUNG AUFMERKSAM DURCH, BEVOR SIE BEGINNEN IHRE HRC-T1 ZU VERWENDEN, UM SO EINEN OPTIMALEN NUTZEN ERZIELEN ZU KÖNNEN!

WIR WÜNSCHEN IHNEN VIEL SPAß BEIM TRAINING!



INHALT:

• Einleitung	2
• Bestandteile Ihrer HRC-T1	4
• Allgemeine Informationen über Ihre HRC-T1	
○ Manuelle oder Automatisierte Bedienung	5
○ Individuelle Seriennummer Ihrer HRC-T1	5
○ Sperren und Entsperren der Tasten	5
○ Vollständige Rückstellung (Full Reset) Ihrer HRC-T1.....	5
○ Individuell codierter Brustgurt	6
○ Displaysymbole	7
○ Wie diese Gebrauchsanleitung zu lesen ist	7
• Tastenfunktionen und Menüstruktur Ihrer HRC-T1	8
• Teil 1: Automatisierte Bedienung	9
○ Synchronisieren Ihrer HRC-T1 mit Ihrem persönlichen Trainingsprogramm:	
▪ Durch Ihren Coach	10
▪ Via www.sportmedonline.com	10
○ Manuell konfigurierbare Einstellungen: „Set-Funktion“	
▪ In Ihrer HRC-T1 zu der „Set-Funktion“ wechseln	11
▪ Sound on/off-Einstellung	12
▪ Units on/off-Einstellung.....	12
▪ Trainingserinnerung (Recall on/off)-Einstellung	13
▪ Automatische Key Lock on/off-Einstellung	14
▪ Ihren Brustgurt mit Ihrer HRC-T1 koppeln	14
○ Mit Ihrer HRC-T1 trainieren/ein Training aufzeichnen	
▪ Starten der Trainingsaufzeichnung	16
▪ Beenden (Speichern) der Aufzeichnung	19
▪ Funktionen während der Trainingsaufzeichnung	
• Ändern der Trainingsaktivität (Zone).....	20
• Wählen eines anderen Informationsdisplays	20
• Einlegen einer Pause.....	22
○ Abrufen Ihrer Trainingsleistungen:	
▪ Öffnen des Trainingsspeichers	23
▪ Abrufen einer bestimmten Trainingsdatei	23
▪ Abrufen der Wochenergebnisse	26
▪ Abrufen der Gesamtwerte	27
• Teil 2: Manuelle Bedienung	
○ „Set-Funktion“: Ihre HRC-T1 manuell einstellen	
▪ In Ihrer HRC-T1 zu der „Set-Funktion“ wechseln	30
▪ Einstellen der Uhrzeit	31
▪ Einstellen des Datums	31
▪ Einstellen der Trainingsherzfrequenzzone	32
○ Mit Ihrer HRC-T1 im manuellen Modus trainieren	33
• Wichtige Information zu Ihrer HRC-T1:	
○ Reinigung und Pflege der Pulsuhr	35
○ Reinigung und Pflege des Brustgurts	35
○ Batteriewechsel	35

BESTANDTEILE IHRER HRC-T1:

BASISBESTANDTEILE:

1. DER HERZFREQUENZMONITOR (EMPFÄNGER – PULSUHR)



Der Herzfrequenzmonitor, auch Pulsuhr genannt, ist im wörtlichen Sinne das „Herz“ Ihres HRC-T1-Sets. Dieser besteht aus einem Empfänger, der Ihre Herzfrequenz während des Trainings misst und die Trainingsergebnisse speichert. Sie können diese Trainingsdaten direkt von der Pulsuhr an Ihre persönliche www.sportmedonline.com Seite oder eventuell an eine andere kompatible Software senden.

2. DER HERZFREQUENZSENDER (BRUSTGURT) + ELASTISCHER SPANNGURT



Der Brustgurt sendet während des Trainings Ihre Herzfrequenz an die Pulsuhr. Dank der individuellen Codierung werden Sie keine Störungssignale eines anderen HRC-T1 Nutzers, zum Beispiel bei einem Gruppentraining, empfangen.

ZUSÄTZLICHE (OPTIONALE) BESTANDTEILE:

3. DER HRC-USB DONGEL



Ein HRC-USB Dongle ist erforderlich, wenn Sie möchten, dass Ihre Pulsuhr mit Ihrem PC kommunizieren kann. In diesem Fall fungiert der HRC-USB Dongle als Interface Hardware.

4. IHRE PERSÖNLICHE [WWW.SPORTMEDONLINE.COM](http://www.sportmedonline.com) WEBSITE

Während des Coachings wird Ihr Trainer Ihre persönliche www.sportmedonline.com Website erstellen. Über diese Seite stehen Sie in permanenter Kommunikation mit Ihrem Physical Coach. Sie können hierüber aber auch Ihre Trainingseinheiten planen, dokumentieren und Ihre Testergebnisse sowie andere nützliche Informationen über Ihr Training abrufen. Haben Sie zusätzlich einen HRC-USB Dongle erworben, können Sie darüber hinaus die Daten zwischen der Pulsuhr und Ihrer persönlichen Seite austauschen.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN ÜBER IHRE HRC-T1:

MANUELLE ODER AUTOMATISIERTE BEDIENUNG:

Die HRC-T1 kann auf zwei unterschiedliche Arten genutzt werden: die „manuelle“ oder die „automatisierte“ Bedienung.

MANUELLE BEDIENUNG:

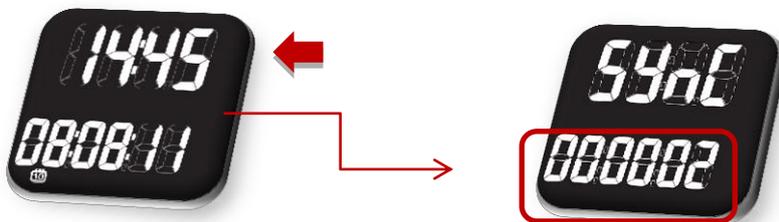
Der manuelle Modus (wie in diesen Modus gewechselt werden kann, siehe an späterer Stelle in dieser Gebrauchsanleitung) ermöglicht Ihnen, Ihre HRC-T1 als „traditionelles“ Herzfrequenzmessgerät zu nutzen, bei dem Sie Ihre persönliche Trainingszone bestimmen und die entsprechenden Informationen des letzten Trainings abrufen können. Die Funktionalitäten und ein Leitfaden zu diesem Modus, finden Sie an späterer Stelle in dieser Gebrauchsanleitung im Kapitel „Teil 2: Manuelle Bedienung der HRC-T1“.

AUTOMATISIERTE BEDIENUNG:

Für eine optimale Nutzung empfehlen wir Ihnen jedoch, in Ihrer HRC-T1 die Funktion der automatisierten Bedienung einzustellen, die zudem einfacher anzuwenden und dadurch benutzerfreundlicher ist. Bitte lesen Sie hierzu die weiteren Anleitungen (in „Teil 1: Automatisierte Bedienung“) aufmerksam durch, sodass Sie schnell mit den Möglichkeiten Ihrer HRC-T1 vertraut werden.

INDIVIDUELLE SERIENNUMMER IHRER HRC-T1:

Jede HRC-T1 ist mit einer individuellen Seriennummer versehen, welche diese unverwechselbar macht. Sie können sich die Seriennummer aufrufen, indem Sie im automatisierten Modus, ausgehend von der Hauptanzeige (Zeit-/Datumsanzeige), die „Scroll up-Taste“ (rechts oben) drücken. Nachfolgend abgebildete Anzeige erscheint (Sync Modus – siehe an späterer Stelle in dieser Gebrauchsanleitung), in der Sie in der untersten Zeile die Seriennummer ablesen können:



SPERREN/ENTSPERREN DER TASTEN IHRER HRC-T1:

In manchen Fällen kann es sehr praktisch sein, die Tasten Ihrer HRC-T1 zu sperren, sodass diese nicht versehentlich gedrückt werden können. Machen Sie hierfür von der automatischen Tastensperre Gebrauch (siehe weiter unter „Set-Funktion“) oder sperren Sie die Tasten, in dem Moment, in dem es für Sie sinnvoll ist, auf manuelle Weise. Halten Sie dafür die „(Ent-)Sperren-Taste“ (links oben) gedrückt („Loc“ wird angezeigt). Um die Tasten zu entsperren, müssen Sie dieselbe Taste erneut drücken.



VOLLSTÄNDIGE RÜCKSTELLUNG „FULL RESET“ IHRER HRC-T1:

Möchten Sie alle Informationen auf Ihrer HRC-T1 löschen, können Sie eine



vollständige Rückstellung („Full Reset“) durchführen.

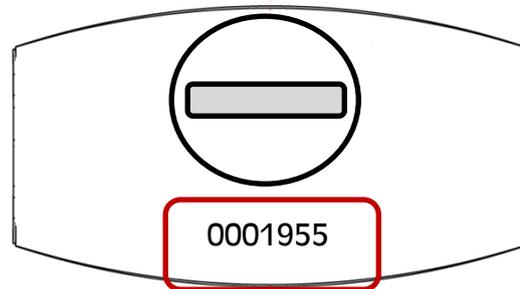
Halten Sie hierfür alle Tasten (mit Ausnahme der Beleuchtung) zur gleichen Zeit gedrückt. Das links abgebildete Display erscheint.

Nachdem alle Daten gelöscht wurden, wird Ihre HRC-T1 zurück zur Hauptanzeige wechseln. Ihre HRC-T1 wurde nun vollständig zurückgestellt.



INDIVIDUELL CODIERTER BRUSTGURT (HERZFREQUENZSENDER)

Jeder HRC-T1 Brustgurt verfügt über eine individuelle Seriennummer. Sie können diese im mittleren Teil auf der Rückseite des Brustgurts finden.



- Ihren individuell codierten Brustgurt mit Ihrer HRC-T1 verbinden: siehe an späterer Stelle in dieser Gebrauchsanleitung
- Wie tragen Sie den Brustgurt korrekt:



1. Verbinden Sie den elastischen Spanngurt an einer Seite mit dem Brustgurt. Sorgen Sie dafür, dass dieser gut einrastet!

2. Passen Sie die Länge des elastischen Spanngurtes an Ihren Bauchumfang an. Der Brustgurt sollte nicht zu eng, sodass dieser während des Trainings stört, aber auch nicht zu locker, dass er herunterrutschen kann, anliegen. Legen Sie anschließend den Brustgurt so um die Brust, dass der Sender oberhalb des Brustbeins sitzt. Die Kontaktfläche (raue, gerippte Fläche im mittleren Teil auf der Rückseite des Senders) muss auf den Rippen angebracht sein.

3. Befeuchten Sie die Kontaktflächen.

4. Kontrollieren Sie zum Schluss, ob alles gut sitzt und sich das HRC-T1 Logo lesbar nach vorne zeigend, in der Mitte des Brustkorbes befindet. Tragen Sie den Brustgurt immer **direkt auf der Haut!**

DISPLAYSYMBOLE:



Herzfrequenz-Symbol: Dieses erscheint, sobald eine Herzfrequenz empfangen wird. Blinkt das Symbol, wird der Herzschlag als deutliches Signal übermittelt.



Signalton-Symbol: Dieses erscheint, wenn der Signalton eingeschaltet ist. Drücken Sie eine Taste oder verlassen Sie während eines Trainings die eingestellte Zone, ertönt ein akustisches Signal in Form eines „Pieptons“.



Unter/In/Über der Trainingszone-Symbol: Dieses zeigt während des Trainings an, ob Ihr empfangener Herzschlag in, über der unter der Zone liegt. In der Trainingsdatei können Sie die Trainingszeit in, über und/oder unter der Zone abfragen.



Datumssymbol

WIE DIESE GEBRAUCHSANLEITUNG ZU LESEN IST:

DISPLAYS:



In den nachfolgenden Kapiteln dieser Gebrauchsanleitung werden die Displays, die Ihnen bei den jeweiligen Funktionen und in den unterschiedlichen Modi angezeigt werden sollten, zur Veranschaulichung so oft wie möglich abgebildet.



Weiterhin wurde versucht, die Texte mit allen verfügbaren Mitteln so anzupassen, dass diese verständlich formuliert sind, was jedoch nicht immer möglich ist, da die gängige Sprache der Hinweise auf dem Display Englisch ist.

Gelbfarbige Zahlen oder Buchstaben deuten auf einen blinkenden Status hin.

PFEILE:



Der rote Pfeil zeigt an, welche Taste an den Seiten der Pulsuhr (kurz) gedrückt werden müssen.



Doppelte Pfeile bedeuten, dass Sie die Taste solange gedrückt halten müssen bis sich das Display ändert.

TASTENFUNKTIONEN UND MENÜSTRUKTUR DES HERZFREQUENZMONITORS:



ERLÄUTERUNGEN:

START/STOP/BESTÄTIGUNG:



- **START:** Ausgehend von der Zeit-/Datumsangabe, können Sie über diese Taste eine neue Trainingseinheit starten. Für Details siehe an späterer Stelle in dieser Gebrauchsanleitung.
- **STOP:** Befinden Sie sich im Trainingsaufzeichnung-Modus, können Sie mit dieser Taste Ihre Trainingsaufzeichnung beenden.
- **BESTÄTIGUNG:** Steht Ihre HRC-T1 nicht in der Hauptanzeige Zeit/Datum, können Sie über diese Taste das angezeigte Display „öffnen“ und/oder eine bestimmte Auswahl bestätigen.

RÜCK/(ENT-)SPERREN/PAUSE:



- **RÜCK:** Haben Sie ein falsches Display aufgerufen, drücken Sie 1x auf diese Taste, um zu der vorherigen Anzeige zurückzukehren (aktuelles Display löschen). Durch Gedrückthalten dieser Taste wechseln Sie zur Zeit-/Datumsanzeige (Hauptanzeige).
- **(ENT-)SPERREN:** Ausgehend von der Zeit-/Datumsanzeige können Sie alle anderen Tasten (ent-)sperren. Halten Sie dafür diese Taste gedrückt.
- **PAUSE:** Während der Trainingsaufzeichnung können Sie über diese Taste eine Pause einlegen.

FOLGENDE ANZEIGE (SCROLL UP):



- Drücken Sie diese Taste, um sich das folgende Display aufzurufen.

VORHERIGE ANZEIGE (SCROLL DOWN):



- Wechseln Sie zu der vorherigen Anzeige, indem Sie diese Taste drücken.

DISPLAYBELEUCHTUNG:



- Solange Sie diese Taste gedrückt halten, wird das Display beleuchtet.



TEIL 1: HRC-T1 AUTOMATISIERTE BEDIENUNG (UNITS ON):



SYNCHRONISIEREN IHRER HRC-T1 MIT IHREM PERSÖNLICHEN TRAININGSPROGRAMM:

EINLEITUNG:

Eine der besonderen Eigenschaften Ihrer HRC-T1 ist, dass Ihr persönliches Trainingsprogramm automatisch auf Ihre HRC-T1 installiert werden kann. Schluss mit dem endlosen Suchen nach den richtigen Displays, um Ihre Trainingsinformationen einzugeben, ...

Die Installation kann auf zwei unterschiedliche Weisen ausgeführt werden:

- Sie können Ihr individuelles Programm über Ihren Coach auf Ihre HRC-T1 installieren lassen. In diesem Fall müssen Sie selbst nichts weiter unternehmen.
- Oder Sie installieren Ihr Programm über Ihre persönliche www.sportmedonline.com Website selbst auf die HRC-T1.

Nachfolgend werden beide Optionen näher erläutert.

SYNCHRONISIEREN MIT IHRER PERSÖNLICHEN DATEI ÜBER IHREN COACH

Ihr Trainer, bei dem Sie wahrscheinlich Ihre HRC-T1 erworben haben, verfügt über die notwendigen Voraussetzungen, um auf Ihrer HRC-T1 Ihr persönliches Programm zu installieren.

(Sie können jedoch eine Reihe von Einstellungen selber anpassen – siehe an späterer Stelle in dieser Gebrauchsanleitung.)

SYNCHRONISIEREN MIT IHRER PERSÖNLICHEN [WWW.SPORTMEDONLINE.COM](http://www.sportmedonline.com) WEBSITE

Hat Ihr Trainer für Sie eine persönliche www.sportmedonline.com Website erstellt und verfügen Sie über ein persönliches HRC-USB Dongel, können Sie Ihre HRC-T1 permanent mit Ihrer Website synchronisieren. Wenden Sie hierfür die „Web-Link“-Funktion, die auf Ihrer www.sportmedonline.com Website eingebaut ist, an.

Weitere Hinweise hierzu finden Sie auf Ihrer persönlichen www.sportmedonline.com Website.



MANUELL KONFIGURIERBARE EINSTELLUNGEN: „SET-FUNKTION“

EINLEITUNG:

Haben Sie in Ihrer HRC-T1 den Modus „Automatisierte Bedienung“ eingestellt, werden die meisten Parameter der HRC-T1 per Synchronisation vorgegeben. Dennoch gibt es einige Einstellungen, die Sie ganz nach eigenem Belieben ändern bzw. eingeben können.

In Ihrer HRC-T1 zu der „Set-Funktion“ wechseln:

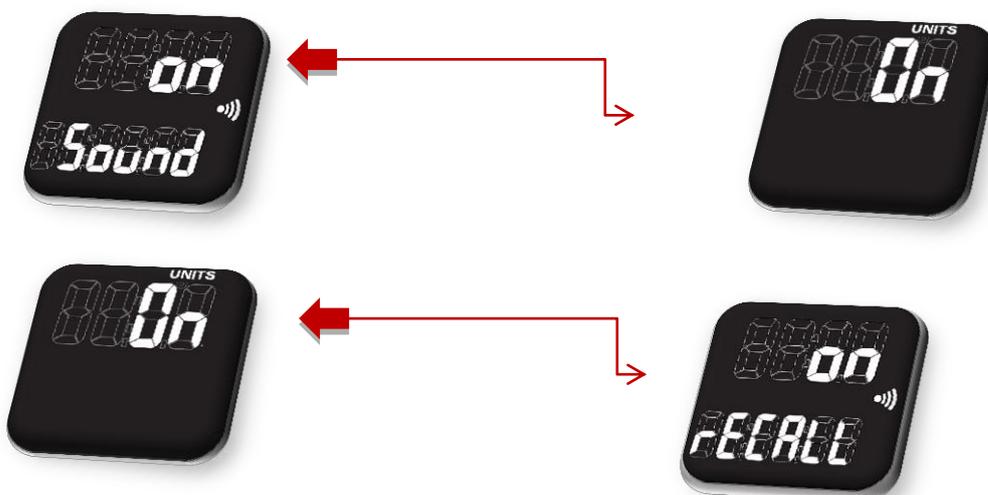
- Versichern Sie sich, dass Ihre HRC-T1 die Zeit/das Datum anzeigt. (Falls erforderlich, drücken Sie die „Rück/(Ent-)Sperrern/Pause“-Taste, um zu dieser Anzeige zu wechseln).
- Drücken Sie 2x auf die Taste „Folgende Anzeige“ (Scroll up).



- „Öffnen“ Sie die „Set-Funktion“, indem Sie die „Start/Stop/Bestätigung“-Taste drücken. Die erste manuelle Einstellung, die Sie durchführen können, ist die angezeigte Funktion „Signalton“ (Sound on/off).



Möchten Sie diese Einstellung nicht abändern, können Sie mit einer der rechten Tasten weiterblättern. Bitte beachten Sie, dass die einzelnen Vorgehensweisen nachfolgend immer am Beispiel der „Scroll up-Taste“ beschrieben werden. Sie können alle Vorgänge jedoch auch in die entgegengesetzte Richtung mittels der „Scroll down-Taste“ ausführen. Auf diese Weise können Sie durch das Einstellungs Menü „Settings“ blättern.



... USW.

1. EINSTELLUNG (SETTING): SOUND ON/OFF

Standardmäßig ist der Signalton in Ihrer HRC-T1 eingeschaltet („Sound on“). Dies bedeutet, dass bei einer Reihe von Vorgängen ein „Piepton“ ertönt, z. B. wenn Sie außerhalb der idealen Herzfrequenzzone trainieren oder jedes Mal, wenn Sie eine Taste drücken. Sie können diesen Signalton ausschalten, indem Sie in der HRC-T1 den „Sound off“-Modus aktivieren. Hierfür gehen Sie wie folgt vor:

- „Öffnen“ Sie die entsprechende Einstellung (Setting) über die „Bestätigungstaste“.

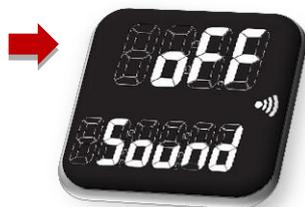


In der ersten Zeile des Displays beginnt das Wort „on“ zu blinken.

Ändern Sie nun „on“ in „off“, indem Sie die Taste „Folgende Anzeige“ (Scroll up) drücken.



Bestätigen Sie Änderung durch Drücken der „Bestätigungstaste“.



Die Anzeige „off“ hört auf zu blinken. Sie haben die Einstellung erfolgreich geändert. Wiederholen Sie diesen Vorgang, um den Signalton wieder einzuschalten („Sound on“).

2. EINSTELLUNG (SETTING): UNITS ON/OFF

Auch der „Units on“-Modus ist standardmäßig in Ihrer HRC-T1 eingestellt, da Sie höchstwahrscheinlich Ihre HRC-T1 erworben haben, um auf dieser Ihr persönliches Programm zu installieren. Möchten Sie die HRC-T1 jedoch als traditionelles Herzfrequenzmessgerät nutzen, können Sie den „Units off“-Modus aktivieren. Eine weitergehende Beschreibung dieser Funktionalitäten finden Sie in dem Kapitel „Teil 2: Manuelle Bedienung“.

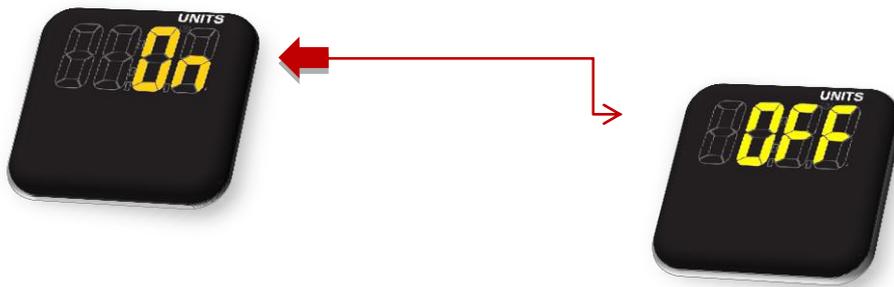
Um den Modus zu ändern, gehen Sie wie folgt vor:

- „Öffnen“ Sie die Einstellung (Setting) durch Drücken der „Bestätigungstaste“.



In der ersten Zeile des Displays beginnt das Wort „on“ zu blinken.

Ändern Sie nun „on“ in „oFF“, indem Sie die Taste „Folgende Anzeige“ drücken.



Zur Bestätigung drücken Sie die „Bestätigungstaste“.



Die Anzeige „oFF“ hört auf zu blinken. Sie haben die Einstellung erfolgreich geändert.
Die Anzeige wird nach diesem letzten Schritt immer zurück in die „Zeit-/Datumsanzeige“ wechseln, da sich die „Set-Funktionen“ im „Units on“-Modus von denen im „Units oFF“-Modus unterscheiden.

3. EINSTELLUNG (SETTING): RECALL ON/OFF

In Ihrer HRC-T1 ist standardmäßig der „rECALL on“-Modus eingestellt.

- **Wozu dient die „rECALL“-Funktion?**

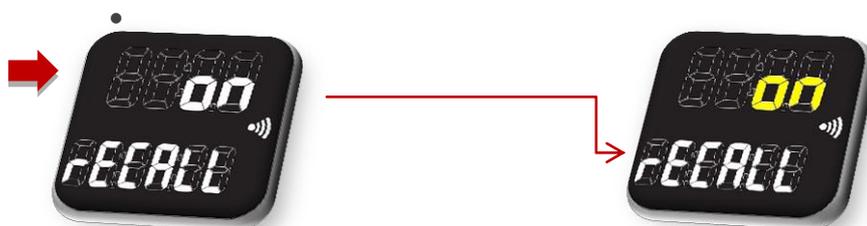
Schalten Sie die rECALL-Funktion auf „on“, wird Sie Ihre HRC-T1 nach drei Tagen Inaktivität (d.h. es wurde kein Training aufgezeichnet) daran erinnern, dass es Zeit ist, wieder mit dem Training zu beginnen. Ihre HRC-T1 wird Ihnen dies wie folgt anzeigen:

- Zu jeder Tagesstunde schaltet sich die HRC-T1 für 15 Sekunden in eine „Erinnerungsfunktion“ und es ertönt für genau diese Zeitspanne ein Piepton.
- Während des Pieptons wird auf dem Display blinkend Ihr Wochentrainingsstatus angezeigt.

Nach 15 Sek. wechselt Ihre HRC-T1 in die „Zeit-/Datumsanzeige“ zurück.

Um diese Funktion zu ändern, verfahren Sie wie nachfolgend beschrieben (siehe auch „Sound on/oFF“-Modus):

- „Öffnen“ Sie die Einstellung (Setting) über die „Bestätigungstaste“.



- In der ersten Zeile des Displays beginnt das Wort „on“ zu blinken.
- Ändern Sie anschließend das „on“ in „oFF“, indem Sie die Taste „Folgende Anzeige“ drücken.
- Zur Bestätigung drücken Sie die „Bestätigungstaste“.
- Die Anzeige „oFF“ hört auf zu blinken. Sie haben die Einstellung erfolgreich geändert.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang, um die Erinnerungsfunktion wieder einzuschalten („rECALL on“).

5. EINSTELLUNG (SETTING): A-LOC ON/OFF

Standardmäßig ist in Ihrer HRC-T1 der „A-Loc OFF“-Modus eingestellt.

- **Wozu dient die „A-Loc“-Funktion?**

A-Loc ist die Abkürzung für **„Automatic Lock“**. Über diese Funktion können Sie eine automatische Tastensperre einrichten, d.h. wird 30 Sekunden lang keine einzige Taste gedrückt, werden die Tasten automatisch gesperrt. Dies ist vor allem sehr praktisch, wenn Sie beispielsweise Ihre HRC-T1 als „normale“ Armbanduhr konstant tragen und vermeiden möchten, dass ungewollt ein Training gestartet wird oder Sie während eines Trainings versehentlich die Trainingsaufzeichnung stoppen. Die A-Loc-Funktion „schützt“ also gegen ein unbeabsichtigtes Drücken von Tasten.

Sind alle Tasten gesperrt (Loc Status), können Sie die Tastensperre über die „Entsperren“-Taste (links unten) wieder aufheben. Halten Sie die so genannte „Unlock“-Taste gedrückt bis die folgende Anzeige erscheint:



Um die Funktion zu ändern, sind folgende Schritte notwendig (siehe auch „Sound on/off“-Modus):

- „Öffnen“ Sie die Einstellung (Setting) über die „Bestätigungstaste“.



- In der ersten Zeile des Displays beginnt das Wort „OFF“ zu blinken.
- Ändern Sie anschließend das „OFF“ in „on“, indem Sie die Taste „Folgende Anzeige“ drücken.
- Zur Bestätigung drücken Sie die „Bestätigungstaste“.
- Die Anzeige „on“ hört auf zu blinken. Sie haben die Einstellung erfolgreich geändert.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang, um die Tastensperre wieder auszuschalten („A Loc OFF“).

5. EINSTELLUNG (SETTING): FIND

Möchten Sie einen neuen Brustgurt (mit einem individuellen Code) mit Ihrer HRC-T1 koppeln, gehen Sie wie nachfolgend beschrieben vor:

Wenn noch kein Brustgurt gekoppelt war, erscheint in der untersten Zeile der Anzeige eine gestrichelte Linie. War jedoch bereits ein Brustgurt gekoppelt, wird die Seriennummer dieses Brustgurts angezeigt. (Die Seriennummer finden Sie eingraviert auf der Rückseite des Brustgurts.)

- „Aktivieren“ Sie die „Find“-Funktion über die „Bestätigungstaste“. Die HRC-T1 beginnt nach einem registrierfähigen Brustgurt zu suchen. Während dieses Vorgangs blinkt die oberste Linie der Anzeige. In der untersten Zeile erscheint „Search“ (Suche).



- Nach einer erfolgreichen Suche erscheint die Seriennummer des Brustgurts, der das beste Signal aussendet.



- Zur Bestätigung drücken Sie die „Bestätigungstaste“. Die Anzeige hört auf zu blinken und der Brustgurt ist gekoppelt.



- Wenn die Suche nicht erfolgreich war und kein kompatibler Brustgurt gefunden wurde, erscheint abgebildetes Display:
 - Drücken Sie die „Rück“-Taste, um die Suche zu wiederholen oder den Einstellungsmodus (Settings) zu verlassen.



Sie haben nun alle konfigurierbaren Einstellungen vorgenommen. Kehren Sie zurück zur „Zeit-/Datumsanzeige“, indem Sie die „Rück“-Taste drücken.

MIT IHRER HRC-T1 EIN TRAINING AUFZEICHNEN:

IHR TRAINING VORBEREITEN:

- Legen Sie Ihren Brustgurt an (siehe „Allgemeine Informationen über Ihre HRC-T1“).
- Tragen Sie die Pulsuhr wie eine Armbanduhr.

STARTEN DER TRAININGSAUFZEICHNUNG:

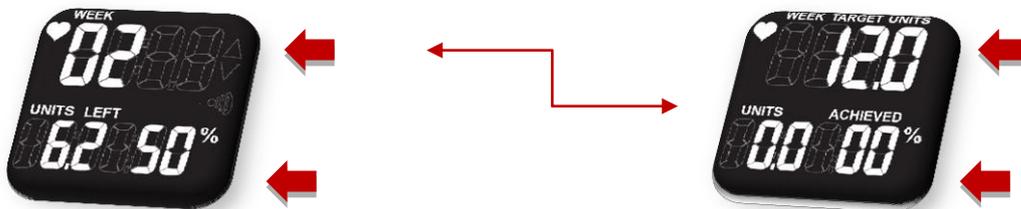
- Versichern Sie sich, dass Ihre HRC-T1 die Zeit/das Datum anzeigt. (Falls erforderlich, drücken Sie die „Rück/(Ent-)Sperrern/Pause“-Taste, um zu dieser Anzeige zu wechseln.)
- **Schritt 1:** Drücken Sie die „Start(/Stop/Bestätigung“-Taste).

Wurde kein Programm auf Ihre HRC-T1 installiert, erscheint folgendes Display:
In diesem Fall muss zunächst ein Programm auf Ihre HRC-T1 installiert werden, bevor Sie im „Units on“-Modus weiter trainieren können. Sie haben nun zwei Möglichkeiten:

- Ein Programm via Synchronisation (über Ihre www.sportmedonline.com Website oder Ihren Trainer) auf die HRC-T1 zu installieren oder
- in den „Units off“-Modus (siehe „Set-Funktion“) zu wechseln und die Trainingsparameter manuell einzugeben.



Wurde ein gültiges Programm auf Ihre HRC-T1 installiert, erscheint folgendes Display:



Auf diesem können Sie Ihren aktuellen Wochenstatus mit folgenden Angaben ablesen:

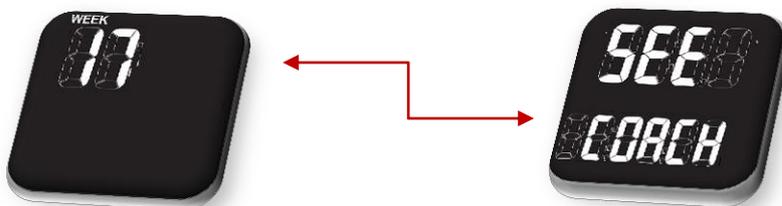
- Woche Nummer (Week)
- Noch zu realisierende Einheiten (Units Left)
- Noch zu realisierende Einheiten in Prozent (%)

Sie können sich über die „Scroll up/down“-Taste aber auch den Wochenstatus mit den nachfolgend beschriebenen Informationen anzeigen lassen:

- Gesamtanzahl der Einheiten, die in der entsprechende Woche zu realisieren sind (Week Target Units)
- Bereits realisierte Einheiten in der entsprechenden Woche (Units Achieved)
- Noch zu realisierende Einheiten in der entsprechenden Woche in Prozent (%)

Anmerkung:

Es kann sein, dass kein aktives Programm mehr auf der HRC-T1 installiert ist (z. B. wenn die Anzahl der Wochen, während das Programm lief, überschritten ist). In diesem Fall erscheinen abwechselnd folgende Anzeigen:



Dies bedeutet, dass Sie am besten einen Termin mit Ihrem Trainer vereinbaren, um ein neues Programm zu besprechen. Sie können aber trotzdem noch mit einer Reihe der Einstellungen des „abgelaufenen“ Programmes weiter trainieren. So können Sie noch immer Ihre Trainingsintensität durch Ihre HRC-T1 verwalten lassen und (eingeschränkte) Trainingsinformationen speichern (sofern der Speicher Ihrer HRC-T1 noch freie Kapazitäten aufweist). Die Aufzeichnung wird nach 20 Wochen gestoppt.

- **Schritt 2:** Drücken Sie nochmals die „Start“-Taste, um zu der nächsten Anzeige zu gelangen. In dieser werden die Trainingswerte (**Intensität/Trainingscore**) von einer der (maximal drei) Trainingsintensitäten, für die die Trainingsinformationen auf Ihre HRC-T1 installiert wurden, dargestellt. (Entweder erscheint die Trainingsintensität 1 oder die Intensität, die Sie bei Ihrem letzten Training eingestellt haben.)

Abhängig von der Programmart nach der Sie trainieren, kann eine Trainingsintensität die Herzfrequenzzone einer bestimmten Aktivität sein, die Sie oder Ihr Trainer gewählt haben, (Sie können bis zu 3 verschiedene Zonen auf Ihre HRC-T1 installieren, die in diesem Fall auch drei verschiedene Aktivitäten darstellen, wie zum Beispiel laufen, Fahrrad fahren, wandern oder andere Aktivitäten je nachdem, welche Sie gewählt haben.) oder Sie installieren auf Ihre HRC-T1 für eine einzige Aktivität drei verschiedene Zonen, von denen Sie, abhängig von dem jeweiligen Programm, die passende Intensität auswählen können. Details hierzu finden Sie in Ihrem persönlichen Programm. Folgende Angaben erscheinen:

- Anzeige der Trainingsintensität 1, 2 of 3 (Training intensity)
- Entsprechende Herzfrequenzzone (Min/Max)
- Werte der Einheiten pro Zeiteinheit (Units) (Sie finden diese Information in Ihrem Trainingsprogramm.)

Um eine andere Aktivität zu wählen, drücken Sie die „Scroll up“-Taste (folgende Aktivität) oder die „Scroll down“-Taste (vorherige Aktivität).



Haben Sie die passende Aktivität ausgewählt, können Sie die Trainingsaufzeichnung starten, indem Sie die „Start“-Taste drücken.

Wurde eine der Trainingsintensitäten nicht auf Ihre HRC-T1 installiert, erscheint das abgebildete Display:



Anmerkung:

- Voraussetzung, um mit dem Training beginnen zu können, ist, dass Ihre HRC-T1 ein ausreichend gutes Signal von dem gekoppelten Brustgurt empfängt. Wird kein Signal erkannt, erscheint folgende Anzeige:

Kontrollieren Sie folgende Punkte:

- Ist ein Brustgurt an Ihre HRC-T1 gekoppelt worden (siehe „Set-Funktion“, um nachzulesen, wie der Brustgurt gekoppelt wird)?
- Ist der richtige Brustgurt an Ihre HRC-T1 gekoppelt worden? (Kontrollieren Sie die Seriennummer auf der Rückseite des Brustgurts und vergleichen Sie diese mit der Seriennummer in der „Set-Funktion“ unter dem Menüpunkt „Find“.)
- Haben Sie den Brustgurt richtig angelegt?
- Sind die Elektroden am Brustgurt gut angefeuchtet worden? (Benutzen Sie eventuell ein Kontaktgel/Spray, um eine bessere Übertragung sicherzustellen. Vor allem auf trockener Haut kann es einige Zeit dauern bis eine Herzfrequenz empfangen wird.)
- Reicht die Kapazität der Batterie Ihres Brustgurts eventuell nicht mehr aus?

Tip:

Ist der korrekte Brustgurt an Ihre HRC-T1 gekoppelt und dieser auf die richtige Weise angelegt worden, können Sie mit dem Training beginnen. Der Sender wird sehr wahrscheinlich bereits nach kurzer Zeit Ihren Herzschlag an den Empfänger senden (zum Beispiel bei Schweißbildung, vielleicht haben Sie sich aber auch gerade in der Nähe eines elektromagnetischen Störungsfeld befunden, ...). Ist es unmöglich Ihre Herzfrequenz zu empfangen, müssen Sie sich an Ihren Verkaufspunkt für weitere Anweisungen wenden.

Wird Ihre Herzfrequenz gut empfangen, erscheint das abgebildete Trainingsdisplay:



Solange das Herzsymbol blinkt, empfängt die HRC-T1 ein deutliches Signal.

Informationen auf dem Trainingsdisplay:

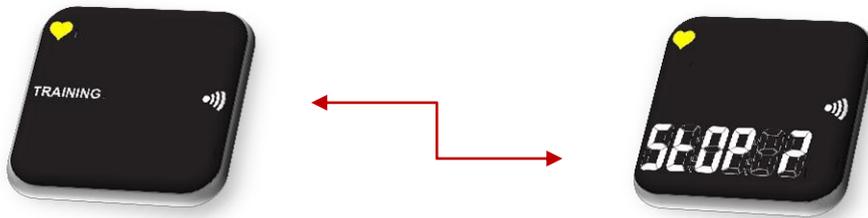
- Aktuelle Herzfrequenz:
 - Liegt diese ober- oder unterhalb der Trainingszone:
 - Beginnt die Herzfrequenz zu blinken.
 - Erscheint das Pfeilsymbol für „Ober- bzw. unterhalb der Zone“.
 - Hören Sie gleichzeitig einen Piepton (sofern „Sound on“ eingestellt ist).
 - Liegt die Herzfrequenz innerhalb der Trainingszone:
 - Blinkt die Herzfrequenz nicht.
 - Leuchtet das Pfeilsymbol für „In der Zone“ auf.
 - Ertönt kein Piepton.
- Anzeige der aktuellen Trainingsintensität, mit der Sie die HRC-T1 ins Training schickt (1, 2 oder 3)
- Totale Trainingszeit seit Beginn des Trainings: HH:MM:SS Anzeige.



NÜTZLICHE FUNKTION WÄHREND IHRER TRAININGSAUFZEICHNUNG: SOUND ON/OFF
Halten Sie die untere linke Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um den Piepton auszuschalten.

BEENDEN DER TRAININGSAUFZEICHNUNG:

- Sie beenden Ihre Trainingsaufzeichnung, indem Sie die „(Start)/Stop/(Bestätigung)“-Taste (links oben) unabhängig davon, welche Anzeige während Ihres Trainings aktiviert ist, drücken. Folgende Displays erscheinen abwechselnd:



- Um den Vorgang rückgängig zu machen, drücken Sie die „Rück“-Taste (links unten). Die Anzeige der Trainingsaufzeichnung öffnet sich und die Aufzeichnung wird fortgesetzt.
- Möchten Sie die Aufzeichnung beenden und Ihre Trainingsleistungen speichern, drücken Sie nochmals die „Stop“-Taste. Ihre Trainingsergebnisse werden nun in Form einer kurzen Übersicht angezeigt. Die vollständigen Resultate können Sie unter dem Menüpunkt „See training files“ (siehe an späterer Stelle in dieser Gebrauchsanleitung) aufrufen:



Mit der „Scroll up/down“-Taste können Sie sich zusätzliche Informationen zu dem absolvierten Training und dem Wochenstatus anzeigen lassen.

Nach einer kurzen Zeit wechselt die HRC-T1 von selbst zurück in die Hauptanzeige (Zeit/Datum). Sie können hierfür aber auch die „Rück“-Taste drücken.

NÜTZLICHE INFORMATION

Für ein Training wird nur eine Datei (file) angelegt, wenn dieses Training die folgenden Voraussetzungen erfüllt:

- Sie realisieren minimal 0,1 Trainingseinheiten.
- Die Aufzeichnung dauert länger als 5 Minuten.

In allen anderen Fällen wird das Training nicht als Datei (file) gespeichert.

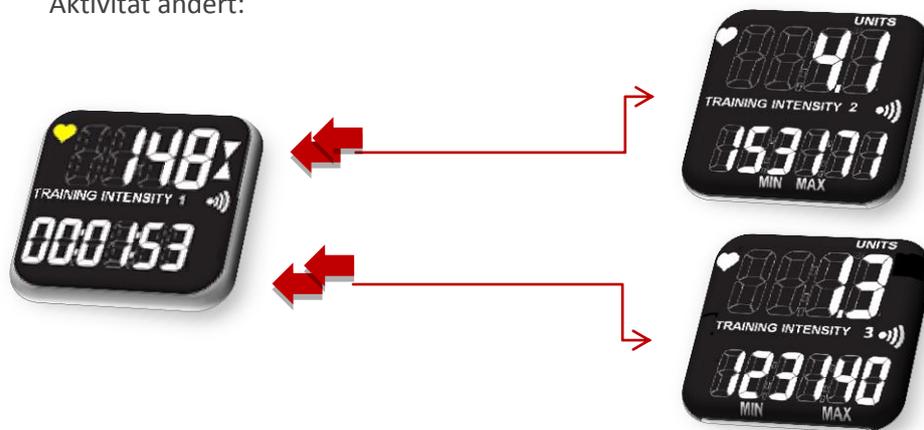
FUNKTIONEN, DIE SIE WÄHREND DER TRAININGSAUFZEICHNUNG ANWENDEN KÖNNEN, OHNE DIESE ZU UNTERBRECHEN:

IHRE TRAININGSAKTIVITÄT ÄNDERN:

Es gibt eine Reihe von Situationen, in denen während ein und demselben Training mit unterschiedlichen Intensitäten trainiert wird. Hierzu zählt zum Beispiel ein Workout in einem Fitness Club auf verschiedenen Cardiogeräten (Laufband, Fahrrad, Ellipsentrainer, Stepper, ...) oder ein Triathlontraining, bei dem die Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen in einer Trainingseinheit absolviert werden. Ein weiteres Beispiel ist ein Intervalltraining, bei welchem eine einzige Aktivität mit unterschiedlichen Intensitäten ausgeführt werden muss. ...

Haben Sie mehrere Intensitäten (maximal 3) in Ihrer HRC-T1 programmiert, können Sie während eines Trainings von der einen zur anderen Intensität wechseln, ohne dass Ihre Trainingsaufzeichnung unterbrochen werden muss. Hierfür gehen Sie wie folgt vor:

- Ausgehend von gleich welcher Anzeige, in der Sie sich während des Trainings befinden, halten Sie eine der rechten Tasten (Scroll up/down) gedrückt bis sich die Anzeige der Aktivität ändert:



Nun sehen Sie die Spezifikationen der „neuen“ Trainingsintensität. Ist dies die Intensität, mit der Sie ab jetzt trainieren möchten, müssen nichts weiter unternehmen. Die Anzeige wechselt automatisch zurück in die Trainingsaufzeichnung, aus der Sie den Vorgang gestartet haben und Sie können mit der neuen Trainingsintensität wie gewohnt weiter trainieren. Die Intensität kann während des Trainings so oft geändert werden, wie Sie möchten.

EIN ANDERES INFORMATIONSDISPLAY WÄHLEN:

Abhängig von Ihren persönlichen Präferenzen können Sie aus den verschiedenen Informationsanzeigen auswählen, welche während des Trainings angezeigt werden sollen. Hierzu gehen Sie wie nachfolgend beschrieben vor:

- Drücken Sie die „Scroll up“- oder „Scroll down“-Taste. Die einzelnen Schritte dieses Verfahrens werden im Folgenden näher erläutert, wobei beispielhaft immer die „Scroll up“-Taste (rechts oben) genutzt wird.



Anzeige 1:

- Herzfrequenz
- Realisierte Einheiten während des Trainings (Units)
- Realisierte % von der vorgegebenen Wochengesamtzahl während dieses Trainings

- Fahren Sie fort, indem Sie die „Scroll up“-Taste drücken:



Anzeige 2:

- Herzfrequenz
- Aktuelle Zeit

- Drücken Sie nochmals die „Scroll up“-Taste:



Anzeige 3:

- Herzfrequenz
- Bereits verbrauchte Kilokalorien (kcal) während dieses Trainings (Für weitere Informationen siehe Spezifikationen der Berechnung von kcal.)

- Durch ein erneutes Drücken der „Scroll up“-Taste, erscheint folgendes Display:



Anzeige 4:

- Herzfrequenz
- Anzahl der in dieser Woche noch zu realisierenden Einheiten (Units Left)
- Prozentuale Angabe des in dieser Woche noch zu absolvierenden Trainingspensums (%)

- Drücken Sie die „Scroll up“-Taste:



Nachdem alle Informationen angezeigt wurden, kehren Sie so zu der Hauptanzeige zurück.

Das Training wird, während Sie zwischen den Displays wechseln, weiter aufgezeichnet!

EINLEGEN EINER PAUSE:

Möchten Sie aus welchen Gründen auch immer (z. B. wenn Sie zur Toilette müssen, für einen kleinen Gespräch mit einem Bekannten, das Fahrrad muss anders eingestellt werden, Ihre Schnürsenkel haben sich gelockert, ...) eine Pause in Ihrer Trainingsaufzeichnung einlegen, können Sie dies wie folgt tun:

- Unabhängig davon, welches Display Sie gerade aufgerufen haben, drücken Sie die „(Rück/(Ent-)Sperren/)/Pause“-Taste (links unten).



- Um zurück zur Trainingsaufzeichnung zu wechseln, drücken Sie erneut die „Pause“-Taste:



Sie können mit Ihrem Training bzw. Ihrer Trainingsaufzeichnung, wie gewohnt, fortfahren.

„SEE TRAINING FILES“-FUNKTION

EINLEITUNG:

Sie können während des gesamten Verlaufs Ihres Trainingsprogrammes für jedes Training, das Sie seit Ihrem Start aufgezeichnet haben, Ihre Trainingsinformationen abrufen. Sie haben darüber hinaus die Möglichkeit, sich sowohl die gesammelten Daten pro Trainingswoche als auch die Gesamtwerte einer Reihe von Parametern seit dem Start Ihres Trainingsprogrammes anzeigen zu lassen. Nachfolgend wird detailliert beschrieben, wie Sie hierfür vorgehen.

„ÖFFNEN“ DES TRAININGSSPEICHERS:

- Versichern Sie sich, dass Ihre HRC-T1 die Zeit/das Datum anzeigt. (Falls erforderlich, drücken Sie die „Rück/(Ent-)Sperrern/Pause“-Taste, um zu dieser Anzeige zu wechseln.)
- Drücken Sie 3x die „Scroll up“-Taste 3 (oder 1x auf die „Scroll down“-Taste).



- Um diese Funktion zu öffnen, drücken Sie die „Bestätigungstaste“.



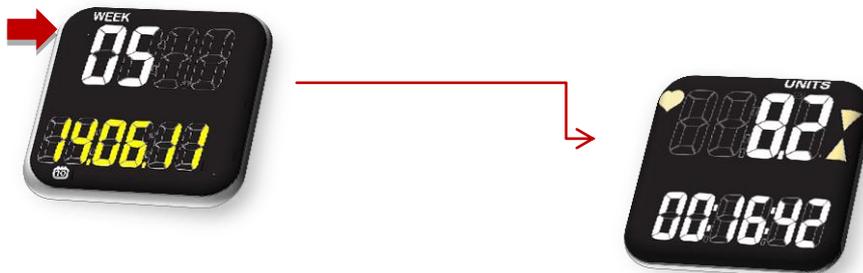
ABRUFEN EINER BESTIMMTEN TRAININGSDATEI (DAY TRAINING FILES)

- Drücken Sie die „Bestätigungstaste“, wenn das „Day Training Files“ Display aktiviert ist:



- Das zuletzt aufgezeichnete Training (mit Wochennummer und Datum) wird angezeigt. Sie haben nun folgende Möglichkeiten:
 - **Zur vorherigen Trainingsdatei wechseln:**
 - Verwenden Sie die „Scroll down“-Taste (rechts unten), um mit jedem Drücken das jeweils vorangegangene Training abzurufen.
 - Sind Sie beim allerersten Training angekommen und drücken Sie nochmals die „Scroll down“-Taste, wird das zuletzt realisierte Training angezeigt. Sie können sich ausgehend von dieser Anzeige erneut alle Trainingseinheiten aus der Vergangenheit darstellen lassen.

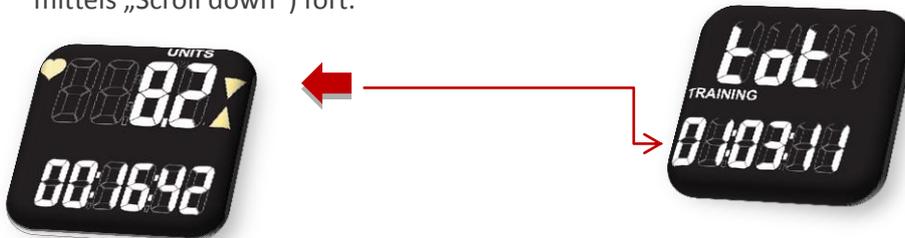
- **Zur allerersten Trainingsdatei wechseln:**
 - Drücken Sie die „Scroll up“-Taste, um direkt zu der als erstes aufgezeichneten Trainingseinheit zu blättern.
 - Jedes Mal, wenn Sie die „Scroll up“-Taste betätigen, erscheint das Training, welches anschließend absolviert wurde.
 - Haben Sie das allerletzte Training aufgerufen (von welchem aus Sie gestartet sind), können Sie nochmals die „Scroll up“-Taste drücken, um so wieder zu dem ersten realisierten Training zu gelangen.
- **Eine ausgewählte Datei öffnen:**
 Haben Sie ein bestimmtes Trainingsdatum aufgerufen und möchten sich für dieses die Trainingsinformationen anzeigen lassen, drücken Sie die „Bestätigungstaste“ (links oben).



Sie können folgende Informationen abrufen:

- **Anzeige 1:**
 - Anzahl der realisierten Einheiten während dieses Trainings (Units)
 - Trainingszeit innerhalb der Herzfrequenzzone während dieses Trainings

Fahren Sie mit dem Drücken der „Scroll up“-Taste (oder in die andere Richtung mittels „Scroll down“) fort.



- **Anzeige 2:**
 - Gesamtzeit der Trainingsaufzeichnung (Zeit unter-, inner- und überhalb der Trainingszone)

Drücken Sie erneut die „Scroll up“-Taste.



- **Anzeige 3:**
 - Zeit, in der die Herzfrequenz über der Trainingszone lag

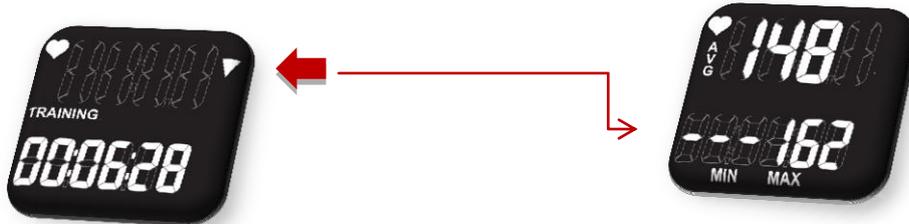
Um zur nächsten Anzeige zu gelangen, drücken Sie nochmals die „Scroll up“-Taste.



▪ **Anzeige 4:**

- Zeit, in der die Herzfrequenz unter der Trainingszone lag

Drücken Sie erneut die „Scroll up“-Taste.



▪ **Anzeige 5:**

- Durchschnittliche Herzfrequenz während dieses Trainings (AVG)
- Max erreichte Herzfrequenz während dieses Trainings

Für die nächste Anzeige, drücken Sie die „Scroll up“-Taste.



▪ **Anzeige 6:**

- Anzahl der Kilokalorien (kcal), die während des Trainings verbraucht wurden

Drücken Sie wieder die „Scroll up“-Taste, gelangen Sie zurück zur Anzeige 1.

HABEN SIE VERGESSEN, WELCHE INTENSITÄT FÜR IHR TRAINING VORGEGEBEN WAR?

Haben Sie während der Trainingsregistrierung vergessen, in welcher Trainingszone Sie zurzeit trainieren, können Sie sich diese für einige Sekunden anzeigen lassen, indem Sie die Puls Uhr in die Nähe des Senders halten. Anschließend wechselt das Display zurück zur Trainingsanzeige.



ABRUFEN DER WOCHENERGEBNISSE

Um sich die Wochenergebnisse anzeigen zu lassen, müssen Sie ausgehend von dem „Day Training Files“ Display über die „Scroll up“-Taste weiter zu dem entsprechenden Menü blättern.



- Drücken Sie die „Bestätigungstaste“, sodass das „WE Training Files“ Display aktiviert ist:



- Die aktuelle Trainingswoche (Week) wird angezeigt. Sie haben nun folgende Möglichkeiten:
 - **Zur vorherigen Woche wechseln:**
 - Verwenden Sie die „Scroll down“-Taste (rechts unten), um mit jedem Drücken die jeweils vorangegangene Woche abzurufen.
 - Sind Sie bei der allerersten Woche angekommen und drücken Sie nochmals die „Scroll down“-Taste, wird die aktuelle Woche angezeigt. Sie können sich ausgehend von dieser Anzeige erneut alle Wochen aus der Vergangenheit darstellen lassen.
 - **Zur allerersten Trainingswoche wechseln:**
 - Drücken Sie die „Scroll up“-Taste, um direkt zu der als erstes (aufgezeichneten) Trainingswoche zu blättern.
 - Jedes Mal, wenn Sie die „Scroll up“-Taste betätigen, wird die danach folgende Woche dargestellt.
 - Haben Sie die allerletzte Woche aufgerufen (von welcher aus Sie gestartet sind), können Sie nochmals die „Scroll up“-Taste drücken, um so wieder zu der ersten Trainingswoche zu gelangen.
 - **Eine ausgewählte Trainingswoche öffnen:**
Haben Sie ein bestimmtes Trainingsdatum aufgerufen und möchten sich für dieses die Trainingsinformationen anzeigen lassen, drücken Sie die „Bestätigungstaste“ (links oben).



Sie können folgende Informationen abrufen:

- **Anzeige 1:**
 - Anzahl realisierter Trainingseinheiten während dieser Trainingswoche (Units)
 - Trainingszeit innerhalb der Herzfrequenzzone während dieser Trainingswoche

Fahren Sie mit der „Scroll up“-Taste (oder in die andere Richtung mit Scroll down) fort.

- **Anzeige 2:**
 - Vorausgeplante Anzahl an Trainingseinheiten für diese Woche (Units)
 - % realisiert

Drücken Sie erneut die „Scroll up“-Taste.

- **Anzeige 3:**
 - Anzahl der Kilokalorien (kcal), die während des Trainings verbraucht wurden

Drücken Sie wieder die „Scroll up“-Taste, gelangen Sie zurück zur Anzeige 1.

ABRUFEN DER „GESAMTWERTE“

Um die addierten Ergebnisse, die seit dem Start des Trainingsprogrammes realisiert wurden, abzurufen, müssen Sie ausgehend von dem „WE Training Files“ Display über die „Scroll up“-Taste in das entsprechende Menü wechseln (oder aus der „DAY Training Files“-Funktion zurückblättern).



- **Die Funktion „Gesamtwerte“ öffnen:**
Drücken Sie die „Bestätigungstaste“ (links oben).



Sie können folgende Informationen abrufen:

- **Anzeige 1:**
 - Anzahl realisierter Trainingseinheiten seit dem Trainingsstart (Units)
 - Trainingszeit innerhalb der Herzfrequenzzone seit dem Trainingsstart

Fahren Sie mit der „Scroll up“-Taste (oder in die andere Richtung mit Scroll down) fort.

- **Anzeige 2:**
 - Vorausgeplante Anzahl an Trainingseinheiten, die seit dem Programmstart realisiert worden sein müssen.
 - % realisiert

Drücken Sie erneut die „Scroll up“-Taste.

- **Anzeige 3:**
 - Anzahl der Kilokalorien (kcal), die seit dem Programmstart verbraucht wurden

Drücken Sie wieder die „Scroll up“-Taste, gelangen Sie zurück zur Anzeige 1.

TEIL 2: MANUELLE BEDIENUNG (UNITS OFF):

„SET-FUNKTION“: IHRE HRC-T1 MANUELL EINSTELLEN

IN IHRER HRC-T1 ZU DER „SET-FUNKTION“ WECHSELN:

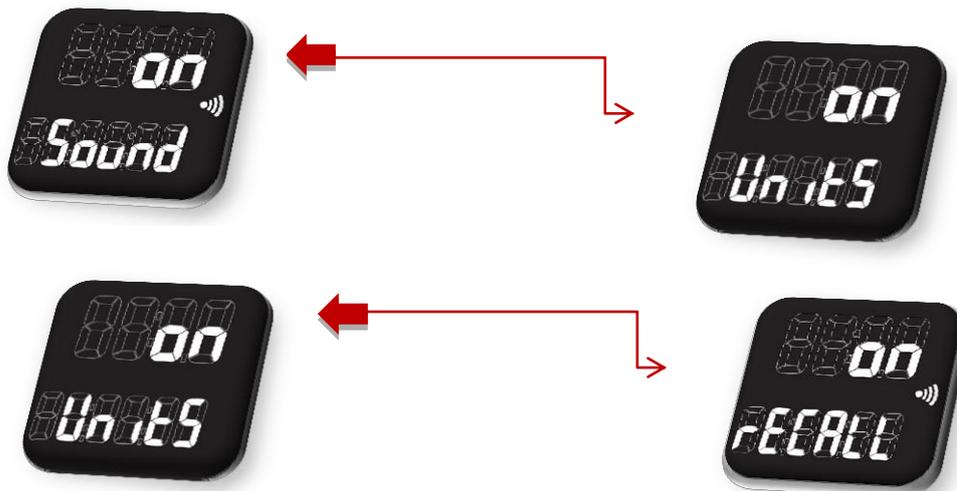
- Versichern Sie sich, dass Ihre HRC-T1 die Zeit/das Datum anzeigt. (Falls erforderlich, drücken Sie die „Rück/(Ent-)Sperrern/Pause“-Taste, um zu dieser Anzeige zu wechseln).
- Drücken Sie die „Scroll up“-Taste 2x.



- „Öffnen“ Sie die „Set-Funktion“, indem Sie die „Start/Stop/Bestätigung“-Taste drücken. Die erste Einstellung, die Sie in diesem Modus durchführen können, ist die angezeigte „Sound on/off“ Funktion.



Wenn Sie die „Sound on/off“ Einstellung nicht anpassen möchten, können Sie mit einer der rechten Tasten zu der nächsten Funktion wechseln. Bitte beachten Sie, dass die einzelnen Vorgehensweisen nachfolgend immer am Beispiel der „Scroll up-Taste“ beschrieben werden. Sie können alle Vorgänge jedoch auch in die entgegengesetzte Richtung mittels der „Scroll down-Taste“ ausführen. Auf diese Weise können Sie durch das Einstellungs Menü „Settings“ blättern.



(Für die meisten Einstellung siehe Teil 1: „Set-Funktion“.)

Nachfolgend werden die spezifischen Einstellungen des Modus „Manuelle Bedienung“ erläutert.

EINSTELLEN (SET) DER UHRZEIT

Um die richtige Zeitanzeige (aktuelle Zeit) einzustellen, gehen Sie wie folgt vor:

- Blättern Sie bis zum nächsten Display:



(Es ist möglich, dass die angezeigte Zeit nicht 00:00 ist, wenn bereits eine Zeit eingestellt wurde.)

- Drücken Sie die „Bestätigungstaste“. Nun können Sie die Stunde (Hour) einstellen:



- Nutzen Sie die Scroll up- oder Scroll down-Taste, um die Stunde anzupassen.
- Zur Bestätigung drücken Sie die „Bestätigungstaste“.



- Anschließend können Sie die Minuten einstellen:

- Nutzen Sie die Scroll up- oder Scroll down-Taste, um die Minuten anzupassen.
- Zur Bestätigung drücken Sie die „Bestätigungstaste“.

EINSTELLEN (SET) DES DATUMS

Um das richtige Datum (aktuelles Datum) einzustellen, gehen Sie wie folgt vor:

- Blättern Sie bis zum nächsten Display:



(Es ist möglich, dass das angezeigte Datum nicht 00.00.00 ist, wenn bereits ein Datum eingestellt wurde.)

- Drücken Sie die „Bestätigungstaste“. Nun können Sie das Datum einzustellen:



- Nutzen Sie die Scroll up- oder Scroll down-Taste, um die Jahreszahl (Year) anzupassen.
- Zur Bestätigung drücken Sie die „Bestätigungstaste“.

Wiederholen Sie diesen Vorgang für die richtige Einstellung des Monats und Tages.

EINSTELLEN DER TRAININGSHERZFREQUENZZONE

Um Ihre bevorzugte Trainingsherzfrequenzzone, in der Sie während des Trainings trainieren möchten, einzustellen, gehen Sie wie nachfolgend beschrieben vor:

- Öffnen Sie die „Set-Funktion“.
- Blättern Sie bis zum nächsten Display:



(Es ist möglich, dass das angezeigte min/max nicht 80 / 160 ist, wenn bereits eine Herzfrequenzzone eingestellt wurde.)

- Drücken Sie die „Bestätigungstaste“. Nun können Sie die Untergrenze Ihrer gewünschten Herzfrequenzzone eingeben:



- Nutzen Sie die Scroll up- oder Scroll down-Taste, um die Herzfrequenz anzupassen.
- Zur Bestätigung drücken Sie die „Bestätigungstaste“.

Anschließend können Sie die obere Grenze einstellen:



- Nutzen Sie die Scroll up- oder Scroll down-Taste, um die Herzfrequenz anzupassen.
- Zur Bestätigung drücken Sie die „Bestätigungstaste“.

MIT IHRER HRC-T1 IM MANUELLEN MODUS TRAINIEREN

IHR TRAINING VORBEREITEN:

- Legen Sie Ihren Brustgurt an (siehe „Allgemeine Informationen über Ihre HRC-T1“).
- Tragen Sie die Pulsuhr wie eine Armbanduhr.

STARTEN DER TRAININGSAUFZEICHNUNG :

- Versichern Sie sich, dass Ihre HRC-T1 die Zeit/das Datum anzeigt. (Falls erforderlich, drücken Sie die „Rück/(Ent-)Sperrern/Pause“-Taste, um zu dieser Anzeige zu wechseln).
- Drücken Sie anschließend die „Start“-Taste.



Ihre Trainingszone wird angezeigt und Ihre HRC-T1 beginnt nach einem Herzfrequenzsignal Ihres gekoppelten Brustgurts zu suchen.

Anmerkung:

- Die Voraussetzung um mit einem Training beginnen zu können, ist das Ihre HRC-T1 ein ausreichend gutes Signal von Ihrem Brustgurt empfängt. Wird **kein gutes Signal**, erscheint folgendes Display:

Kontrollieren Sie folgende Punkte:

- Ist ein Brustgurt an Ihre HRC-T1 gekoppelt worden (siehe „Set-Funktion“, um nachzulesen, wie der Brustgurt gekoppelt wird)?
- Ist der richtige Brustgurt an Ihre HRC-T1 gekoppelt worden? (Kontrollieren Sie die Seriennummer auf der Rückseite des Brustgurts und vergleichen Sie diese mit der Seriennummer in der „Set-Funktion“ unter dem Menüpunkt „Find“.)
- Haben Sie den Brustgurt richtig angelegt?
- Sind die Elektroden am Brustgurt gut angefeuchtet worden? (Benutzen Sie eventuell ein Kontaktgel/Spray, um eine bessere Übertragung sicherzustellen. Vor allem auf trockener Haut kann es einige Zeit dauern bis eine Herzfrequenz empfangen wird.)
- Reicht die Kapazität der Batterie Ihres Brustgurts eventuell nicht mehr aus?



Tipp:

Ist der korrekte Brustgurt an Ihre HRC-T1 gekoppelt und dieser auf die richtige Weise angelegt worden, können Sie mit dem Training beginnen. Der Sender wird sehr wahrscheinlich bereits nach kurzer Zeit Ihr Herzschlag an den Empfänger senden (zum Beispiel bei Schweißbildung, vielleicht haben Sie auch gerade in der Nähe eines elektromagnetischen Störungsfeld befunden, ...). Ist es unmöglich Ihre Herzfrequenz zu empfangen, müssen Sie sich an Ihren Verkaufspunkt für weitere Anweisungen wenden.

- Drücken Sie nochmals „Start“, um die Trainingsaufzeichnung zu bestätigen:

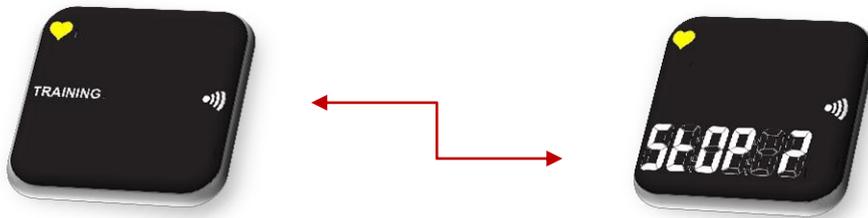


Möchten Sie während des Trainings in die Anzeige „Herzfrequenz/Zeit“ wechseln, drücken Sie eine der Scroll-Tasten.



BEENDEN DER TRAININGSAUFZEICHNUNG:

- Beenden Sie Ihre Trainingsaufzeichnung, indem Sie die “(Start)/Stop/(Bestätigung)-Taste (links oben) aus gleich welcher Anzeige, die Sie während Ihres Trainings aktiviert haben, drücken. Abgebildete Displays erscheinen abwechselnd:



- Um den Vorgang rückgängig zu machen, drücken Sie die „Rück“-Taste (links unten). Die Anzeige der Trainingsaufzeichnung öffnet sich und die Aufzeichnung wird fortgesetzt.
- Um die Aufzeichnung zu beenden und Ihre Trainingsleistungen abzuspeichern, drücken Sie erneut die „Start“-Taste. Nach einer kurzen Zeit wechselt die HRC-T1 von selbst zurück zu der Hauptanzeige (Zeit/Datum). Sie können hierfür aber auch die „Rück“-Taste anwenden.

WICHTIGE INFORMATIONEN ZU IHRER HRC-T1:

REINIGUNG UND PFLEGE DER PULSUHR:

Reinigen Sie die Pulsuhr mit einer milden Seifenlösung. Verwenden Sie kein Alkohol oder aggressive (chemische) Putzmittel und vermeiden Sie Materialien, die Kratzer verursachen können.

Bewahren Sie Ihre Pulsuhr an einem trockenen Ort, am besten bei Zimmertemperatur, auf.

Setzen Sie die Pulsuhr, wenn diese nicht getragen wird, keiner direkten Sonnenstrahlung aus.

REINIGUNG UND PFLEGE DES BRUSTGURTS:

Die folgenden Empfehlungen sollen Ihnen helfen, die maximale Lebensdauer des Brustgurts zu erreichen. Sie sollten nach jedem Training:

- den Brustgurt mit Wasser abspülen und
- anschließend mit einem weichen Tuch (Handtuch) abtrocknen. Feuchtigkeit des Senders bewirkt, dass dieser weiterhin aktiviert ist und Strom verbraucht!!
- den Brustgurt an einem trockenen Ort bei Zimmertemperatur aufbewahren. (Kälte und Feuchtigkeit verkürzen die Lebensdauer der Batterien!)

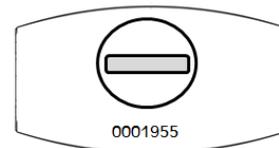
Darüber hinaus empfehlen wir Ihnen aus hygienischen Gründen den elastischen Spanngurt regelmäßig zu waschen.

BATTERIEWECHSEL:

SENDER:

Sie können die Batterie des Senders mühelos selbst auswechseln.

Das Batteriefach finden Sie an der Rückseite des Brustgurts.



Sie öffnen dieses, indem Sie die Abdeckung mit einer Münze (z. B. € 1) gegen den Uhrzeigersinn eine halbe Umdrehung lang drehen bis sich diese löst.

Nehmen Sie die Batterie aus dem Sender und ersetzen Sie diese durch eine neue Batterie (des Typs: CR2032).

Achten Sie gut darauf, dass der Dichtungsring richtig eingerastet ist. Ist dies nicht der Fall, bringen Sie diesen in die korrekte Position.

Setzen Sie die Abdeckung wieder auf das Batteriefach und schrauben Sie diese fest.

PULSUHR:

Ist die Batterie der Pulsuhr beinahe leer, wird dies, wie abgebildet, auf dem Display angezeigt.



Wir empfehlen die Batterie der Pulsuhr bei einem Uhrmacher wechseln zu lassen. Dieser verfügt über das geeignete Material, um die Rückseite der Pulsuhr zu öffnen und die Batterie des Typs CR2032 (oder CR2025) auszutauschen.

Bitte beachten Sie, dass das richtige Anbringen des Dichtungsringes überaus wichtig ist, da sonst keine Wasserdichtheit mehr garantiert werden kann.

Achtung!

Nach dem Austausch der Batterie muss die HRC-T1 erneut (via Synchronisation oder manuell) konfiguriert werden.

VORSICHTSMAßNAHMEN:

PAR-Q:

Bevor Sie mit dem Training beginnen, auch wenn Sie auf eine verantwortliche Weise trainieren, empfehlen wir Ihnen, am Besten noch einen Moment über Ihren körperlichen Gesundheitszustand nachzudenken. Beantworten Sie dafür nachfolgende Fragen. Sollten Sie eine dieser Fragen mit „Ja“ beantworten, **ist es ratsam Ihren Arzt zu konsultieren, um ein unnötiges Risiko zu vermeiden.**

Hat Ihnen ein Arzt jemals gesagt, dass Sie ein Herzproblem haben und Sie körperliche Anstrengungen nur auf Anraten eines Arztes ausüben dürfen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ja	Nein
Haben Sie bei körperlicher Anstrengung Schmerzen in der Brust?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ja	Nein
Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust ohne körperliche Anstrengungen ausgeübt zu haben?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ja	Nein
Verlieren Sie manchmal Ihr Gleichgewicht als Folge von Schwindel oder verlieren Sie manchmal Ihr Bewußtsein?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ja	Nein
Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme (z. B. im Rücken, Knie, Hüfte, ...), welche sich durch eine Veränderung Ihres (körperlichen) Trainingsverhalten verschlimmern könnten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ja	Nein
Sind Ihnen andere Gründe bekannt, weshalb Sie keine körperlichen Anstrengungen ausüben dürfen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ja	Nein
Verschreibt Ihr Arzt Ihnen momentan Medikamente (z. B. Harntreibende Mittel, Betablocker, ...) in Zusammenhang mit einem Blutdruck- oder Herzproblem?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ja	Nein

LASSEN SIE SICH COACHEN:

Sind Sie nicht vertraut mit körperlichem Training, möchten aber mit einem solchen beginnen, gehen Ihnen vielleicht eine Anzahl von Fragen durch den Kopf.

- Wie oft sollte ich trainieren?
- Wie hoch sollte die körperliche Belastung sein?
- Wie lange sollte ich trainieren?

Solange Sie keine Antwort auf diese Fragen haben, können Sie nicht sicher sein, ob Sie „ auf die richtige Weise trainieren“. Diese Unsicherheit kann zu einer gewissen „Angst“ führen. Die Angst Ihren Körper zu überfordern.

Ein guter „Physical Coach“ kann Ihnen auf alle diese Fragen eine Antwort geben, mit Ihnen Ihre konkreten Ziele besprechen, in welchem Zeitraum diese realisierbar (oder nicht realisierbar) sind, ... Kurzum, ein guter „Physical Coach“ ist Ihre Vertrauensperson, die Sie auf dem Weg zu einer gesünderen Lebensweise unterstützt bis Sie diesen selbstständig und ohne Hilfe alleine weiterverfolgen können.

Für ein qualitatives Coaching können Sie sich jederzeit in einem SportMed TestPoint an einen zertifizierten SportMed Trainer wenden. Schauen Sie auf jeden Fall auch auf die Website www.sportmedonline.com.

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN:

1. WRIST UNIT:

Technical Specification:

Operating temperature:	-10 °C to +50 °C
Storage temperature:	-30 °C to +60 °C
Weight:	55 g
Water resistance:	30 m
Battery:	CR2032, user replaceable
Battery lifetime:	typ. 2 years when used 1 hour per day for training
Data transmission:	BlueRobin™
Memory:	200 trainings

2. BELT

Technical Specification:

Operating temperature:	+20 °C to +40 °C
Storage temperature:	-30 °C to +60 °C
Weight:	55 g
Water resistance:	30 m
Battery:	CR2032, user replaceable
Battery lifetime:	typ. 3 years when used 1 hour per day for training
Data transmission:	BlueRobin™
Transmission range:	up to 20 m

3. DONGLE

Technical Specification:

Operating temperature:	0 °C to +50 °C
Storage temperature:	-30 °C to +60 °C
Weight:	6 g
Data transmission:	BlueRobin™
Transmission range:	up to 20 m
Interface:	USB 1.1 and USB 2.0 compatible