



**Pro** Heart rate information watch

## EINFÜHRUNG

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf eines neuen chung shi Herzfrequenzmonitors. Die wohldurchdachte Technologie, die bei der Herzfrequenzüberwachung für Athleten zum Einsatz kommt, gehören die chung shi Herzfrequenzmonitore der neuen Generation zu den kleinsten, präzisesten und bequemsten Produkten von heute.

Wie alle chung shi Herzfrequenzmonitore basiert auch die neue chung shi Pro-Serie auf dem Komfort-Gurt und sorgt somit für optimalen Komfort und erstklassige Leistung. Im Gegensatz zu den Sendern anderer Herzfrequenzmonitore bewegen sich die Gummiauflagen, die das Herzfrequenzsignal vom Körper erfassen, unabhängig vom Gehäuse des Hauptsenders. Auf diese Weise können sich die Auflagen während des Trainings frei bewegen, wodurch ein gleichmäßiger und unterbrechungsfreier Hautkontakt erhalten bleibt und sprunghafte Messungen vermieden werden.

## WARNUNGEN UND VORSICHTSHINWEISE

**WARNUNG** Bei den chung shi Pro Herzfrequenzmonitoren handelt es sich um ein Hilfsmittel zur Unterstützung von Trainings- und Fitneßprogrammen. Lassen Sie sich vor Beginn jedes Trainingsprogramms von Ihrem Arzt gründlich untersuchen und besprechen Sie mit ihm Ihr Trainingsvorhaben.

**VORSICHT** chung shi Pro Herzfrequenzmonitore sind technisch ausgeklügelte Präzisionsinstrumente. chung shi empfiehlt, die Batterie in der Uhreinheit nur von einem Juwelier, qualifizierten Techniker oder beim Fachhändler auswechseln zu lassen, um kontinuierlich ordnungsgemäße Funktion und Wasserbeständigkeit zu gewährleisten. Durch falsches Einsetzen der Batterien besteht Gefahr, daß die Uhr beschädigt wird. Zudem wird u.U. die Herstellergarantie hinfällig.

**VORSICHT** chung shi Pro Herzfrequenzmonitore sind bis zu einer Tiefe von 50 Metern wasserbeständig. Das heißt, beim Duschen und Schwimmen dürfte kein Wasser in die Einheit eindringen. Um zu gewährleisten, daß die Einheit wasserbeständig bleibt, drücken Sie bitte auf keine der Tasten, solange die Einheit feucht ist oder sich unter Wasser befindet. Andernfalls ist nicht auszuschließen, daß Wasser in die Einheit eindringt.

**HINWEIS FÜR ALLE BENUTZER** Hochspannungsleitungen, Heimalarmanlagen, Autos, Fernsehgeräte, Mikrowellen, Trainingsgeräte und sonstige Produkte können Interferenzen verursachen, die die Übertragung der Herzfrequenzinformationen vom Brustgurt zur Uhreinheit vorübergehend beeinträchtigen. Störungen dieser Art sind normalerweise nur vorübergehender Natur und lassen sich im allgemeinen durch größere Distanz zur Störungsquelle ausschalten.

**HINWEIS FÜR SCHWIMMER** Bei Verwendung der Herzfrequenzmonitore im Wasser können aus verschiedenen Gründen Störungen auftreten. Zunächst besteht Gefahr, daß die Chemikalien in einem Swimming Pool oder das Salz im Meerwasser einen Kurzschluß am Brustgurt verursachen, der die Erfassung von Herzschlägen verhindert. Als zweites verursacht der Wasserwiderstand beim Schwimmen öfter, daß sich der Brustgurt bewegt oder von der Haut löst, wodurch das Erfassen der Herzfrequenz erschwert wird.

**HINWEIS FÜR SCHRITTMACHERTRÄGER** Obgleich eine Beeinträchtigung von Schrittmachern durch den Herzfrequenzmonitor ausgeschlossen sein dürfte, empfehlen wir dringend, Ihren Arzt oder Kardiologen zu befragen, ehe Sie dieses Produkt verwenden oder mit einem Fitneßprogramm beginnen.

## **PFLEGE UND WARTUNG**

Bei Ihrem Pro Herzfrequenzmonitor handelt es sich um ein elektronisches Präzisionsinstrument. chung shi empfiehlt, Wartungs- und Instandsetzungsarbeiten von einem Juwelier, Uhrmacher oder sonstigem qualifizierten Fachmann ausführen zu lassen.

**STETS** den Pro Sender nach jedem Gebrauch in warmem Wasser spülen.

**KEINESFALLS** den Pro Sender auf Metallflächen legen, da hierdurch die Lebensdauer der Batterie u.U. verkürzt wird.

**KEINESFALLS** den Pro Sender oder Empfänger in einen Behälter aus Kunststoff oder aus sonstigem nicht atmungsfähigen Material aufbewahren.

**KEINESFALLS** auf die Tasten des Pro Empfängers drücken, wenn die Einheit feucht ist oder sich unter Wasser befindet. Sowohl der Empfänger als auch der Sender sind wasserbeständig, jedoch **NICHT** absolut wasserdicht.

## **FUNKTIONSWEISE VON HERZFREQUENZMONITOREN**

Bei Ihrem neuen chung shi Pro Herzfrequenzmonitor handelt es sich um eine ausgeklügelte Trainingshilfe für Athleten, mit der die Herzfrequenz mit 99% iger Genauigkeit gemessen werden kann. Qualitativ hochwertige Herzfrequenzmonitore sind mit einem Brustgurt ausgestattet, der die elektrischen Signale erfaßt, die durch das Zusammenziehen des Herzens entstehen. Diese Informationen werden dann an die Uhr übertragen.

Jedesmal, wenn sich das Herz zusammenzieht, wird ein kurzes Radio-signal vom Brustsender an die Uhr gesendet. Die Uhr mißt die Zeit zwischen den eingehenden Signalen, filtert diese und errechnet den Mittelwert. Dann zeigt sie eine Herzfrequenzzahl auf der Anzeige an. Die Herzfrequenzanzeige wird alle paar Sekunden auf den neuesten Stand gebracht, um eine genaue Messung zu gewährleisten.

## FUNKTIONSWEISE VON HERZFREQUENZMONITOREN

Zur Erzielung von möglichst genauen Herzfrequenzmessungen muß man sich unbedingt über bestimmte Situationen im klaren sein, in denen falsche Signale in das System eingegeben werden und die Herzfrequenzmessung ungenau wird.

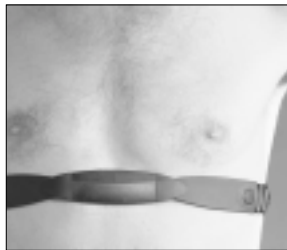
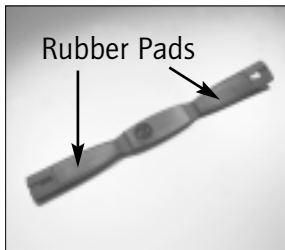
1. Der Brustgurt sollte so fest wie möglich sitzen, ohne unbequem zu sein. Wenn der Brustgurt nicht fest genug sitzt, kann es vorkommen, daß die Bewegungen zwischen dem Gurt und dem Körper falsche Signale verursachen, die von der Uhr als Herzschläge interpretiert werden. Die gilt insbesondere bei Aktivitäten mit Erschütterungseinwirkung, wie z.B. beim Laufen.
2. Umweltfaktoren wie z.B. Hochspannungsleitungen, Heimalarmanlagen und Radiotürme können verhindern, daß die Uhr ein Signal vom Sender empfängt. Ein Verlust des Herzfrequenzsignals und eine Herzfrequenzanzeige von Null weisen normalerweise auf solche Situationen hin. Das Problem ist vorübergehender Natur und endet, sobald Sie sich aus dem Störungsbereich hinausbewegen.
3. Hin und wieder kann es vorkommen, daß bei der Verwendung des Herzfrequenzmonitors in unmittelbarer Nähe von anderen Herzfrequenzmonitoren die Uhreinheit nicht nur Signale von Ihrem sondern auch von anderen Sendern erfaßt. Dieses Phänomen nennt man "Crosstalk" (Kreuzkopplung). Beim Auftreten von Crosstalk wird eine sehr hohe Herzfrequenz oder eine Herzfrequenz von Null angezeigt, wenn die Herzfrequenzen kombiniert größer als 240 Schläge pro Minute ist. In diesem Fall achten Sie einfach auf ein wenig mehr Abstand zu den anderen Benutzern.

4. Manche Bekleidungsstoffe, insbesondere in trockenen Klimazonen, generieren starke statische Elektrizität. Diese statische Elektrizität kann das vom Sender kommende Signal stark beeinträchtigen, was sich durch sprunghafte Meßanzeigen bemerkbar macht. Mit der Zeit finden Sie sicher heraus, welche Kleidungsstücke ggf. dieses Problem verursachen. Manchmal hilft es, das fragliche Kleidungsstück vor dem Training mit einem im Handel erhältlichen Antistatikspray einzusprühen.
5. Wenn Sie Ihren Herzfrequenzmonitor auf einem elektrisch angetriebenen Trainingsgerät in einem Innenraum verwenden, ist es möglich, daß die Stromquelle des Geräts wie unter Punkt 2. oben beschrieben das Herzfrequenzsignal stört. Wenn Sie bei Ihrem Herzfrequenzmonitor eine Fehlfunktion feststellen, versuchen Sie es am anderen Arm oder an einer anderen Stelle am Gerät, bis Sie einen Bereich finden, an dem keine Interferenzen auftreten.

Sie haben mehr Freude an Ihrem chun shi Herzfrequenzmonitor, wenn Sie sich dieser Situationen bewußt sind und wissen, wie sich diese vermeiden lassen.

## TRAGEN DES CHUNG SHI KOMFORT-SENDERS

Um die richtige Herzfrequenzanzeige sicherzustellen, muß der Brustsender befeuchtet und richtig eingestellt werden. Den hinteren Teil der Gummiauflagen rechts und links vom Hauptsendergehäuse mit Speichel oder EKG-Leitgel befeuchten. Kein Wasser, Sonnenöl und keine Feuchtigkeitscremes verwenden, da diese isolierend wirken und das Herzfrequenzsignal beeinträchtigen. Die Kunststoffflaschen am Ende des Elastikgurts in den Löchern am Ende des Senders festdrücken und den Gurt so einstellen, daß der Sender wie in der Abbildung gezeigt unter dem Brustmuskel gut fest sitzt.



1. Anwender mit starkem Brusthaarbewuchs haben unter Umständen Schwierigkeiten, Kontakt zwischen den Senderelektroden und der Haut herzustellen, wodurch die Einheit keine befriedigende Leistung erbringt. Daher ist es möglicherweise ratsam, den Brustbereich, auf dem der Sender aufliegt, zu rasieren.
2. In trockenen und kalten Klimazonen dauert es unter Umständen ein paar Minuten, bis die Elektroden weich sind und sich eine Schweißschicht zwischen dem Senderkontakt und der Haut bildet und für gute Leistung sorgt. Durch Befeuchten der Elektroden mit Speichel oder EKG-Leitgel läßt sich dieser Vorgang beschleunigen.

## DIE BATTERIE IM KOMFORT-SENDER

### BATTERIEGRÖSSE

CR2032 Lithiumzelle, 3 Volt.

Der chung shi Komfort Gurt Sender ist mit einer auswechselbaren Batterie ausgestattet. Die Batterielebensdauer des Senders beträgt über 2500 Stunden.



### AUSWECHSELN DER BATTERIE IM SENDER:

1. Entfernen Sie die Batteriekappe an der Rückseite des Senders, indem Sie sie mit einer Münze um eine Vierteldrehung in entgegengesetzter Uhrzeigerichtung aufdrehen.
2. Nehmen Sie die alte Batterie heraus.
3. Legen Sie eine neue Batterie mit der positiven (+) Seite nach oben in den Sender ein.
4. Bringen Sie die Batteriekappe wieder an und ziehen Sie diese durch Drehen um eine Vierteldrehung in Uhrzeigerichtung wieder fest.

**HINWEIS** Achten Sie darauf, daß sich der kleine Gummi-O-Ring im Sender befindet, damit die Einheit wasserdicht bleibt.

## DIE EIGENSCHAFTEN DER CHUNG SHI PRO UHREINEINHEIT AUF EINEN BLICK

### BATTERIEGRÖSSE

CR2025 3-volt Lithiumzelle,

### FUNKTIONEN

#### TAGESZEIT

Anzeige entweder im 12- oder 24-Stunden-Format.

#### TAG/DATUM 50-JAHRE-DAUERKALENDER

Beim Einstellen des Datums ist der Wochentag automatisch programmiert. Die Automatik funktioniert für die Jahre 1999-2049.

#### 24-STUNDEN-TAGESALARM

Auf die Minute programmierbar.

#### SOFORTIGE HERZFREQUENZANZEIGE

Von 20 bis 240 Schläge pro Minute. (bpm).

#### PROGRAMMIERBARER HERZFREQUENZ-TRAININGSBEREICH

Obergrenze von 60 bis 240 bpm (Schläge pro Minute);  
Untergrenze von 20 bis 220 bpm (Schläge pro Minute).

#### HÖRBARE UND VISUELLE TRAININGSBEREICHSALARME

#### ZEIT IM TRAININGSBEREICH

Die Anzeige Heartrate/Time of Day (Herzfrequenz/Tageszeit) zeigt automatisch die aufgelaufene Zeitdauer an, in der Sie sich in Ihrem Trainingsbereich befinden (zur nächsten vollen Minute gerundet).

#### HERZFREQUENZ-TRAININGSBEREICHSSPEICHER

Am Ende des Trainingslaufs zeigt der Pro die Zeit an, die Sie oberhalb, unterhalb und innerhalb Ihres Trainingsbereichs verbracht haben, sowie Ihre durchschnittliche Herzfrequenz während des gesamten Trainingslaufs.

#### 48-RUNDEN-STOPPUHR MIT DURCHSCHNITTLICHER

##### HERZFREQUENZ PRO RUNDE

Der Pro ist mit einer 48-Runden-Stoppuhr ausgestattet, die auf 0,1 Sekunden genau ist. Die durchschnittliche Herzfrequenz wird für jede Runde automatisch kalkuliert. Sie können jederzeit entweder die Zeiten für die einzelnen Runden oder die Gesamtzeit auf der Anzeige abrufen.

#### 20-STUNDEN COUNTDOWN-ZEITGEBER

In Intervallen zu 15 Sekunden einstellbar.

#### ZIFFERNBELEUCHTUNG

## ZU BEGINN

chung shi Pro Herzfrequenzmonitore sind mit vier Bedienungstasten ausgestattet. Jede Taste hat eine Primärfunktion sowie Sekundärfunktionen zum Programmieren der Einheit und für den Zugriff auf den Speicher. Die Anweisungen gelten für die jeweils aufgelisteten Tasten. Siehe hierzu auch die nachfolgende Abbildung.



## VERWENDUNG DIESER ANLEITUNG

Wir haben versucht, diese Anleitung möglichst unkompliziert und leicht verständlich zu gestalten, indem wir Wortinstruktionen auf einem Minimum gehalten haben und nach Möglichkeit Abbildungen bereitstellen.

Jeder Abschnitt dieser Anleitung enthält eine kurze Funktionsbeschreibung sowie eine Kurzübersicht, wie auf die jeweilige Funktion zugegriffen wird.

Im Anschluß an die Beschreibung finden Sie einige Abbildungen in der Reihenfolge der Bildschirmanzeigen, die bei Verwendung der Einheit zu sehen sind. Die Farbcodierung der Tasten ist im folgenden erläutert. Zudem ist dargestellt, welche Taste für die gewünschte Funktion zu drücken ist. Außerdem ist der Teil der Anzeige in Rot abgebildet, der sich während der Betriebssequenz ändert.

### **ROTE TASTEN** DIE TASTE GEDRÜCKT HALTEN.

Bitte beachten Sie, daß Sie beim "Gedrückt halten" die Taste erst wieder loslassen, wenn sich die Anzeige geändert hat.

### **BLAUE TASTEN** DIE TASTE KURZ DRÜCKEN.

Die Bedienung ist keine Hexerei: Folgen Sie einfach den Abbildungen.

## HAUPTANZEIGEN



Stoppuhr aus



Stoppuhr ein



### 1 TAGESZEIT/DATUM UND WOCHENTAG

Über diese Anzeige werden sämtliche Uhrenfunktionen eingestellt. Hierzu die Taste LAP 2 Sekunden lang gedrückt halten.

### 2 TAGESZEIT/ZEIT IM TRAININGSBEREICH/HERZFREQUENZ

Der Tagesalarm wird mit Hilfe dieser Anzeige eingestellt. Hierzu die Taste LAP bei gestoppter Runden-Stoppuhr 2 Sekunden lang gedrückt halten.

### 3 RUNDEN-STOPPUHR/HERZFREQUENZ

Der Ziel-Herzfrequenzbereich wird über diese Anzeige eingestellt. Hierzu die Taste LAP 2 Sekunden lang gedrückt halten. Der Herzfrequenzspeicher wird abgerufen, indem die Taste MODE bei gestoppter Stoppuhr 2 Sekunden lang gedrückt wird.

### 4 COUNTDOWN-ZEITGEBER/HERZFREQUENZ

Der Countdown-Zeitgeber wird über diese Anzeige eingestellt, indem die Taste LAP 2 Sekunden lang gedrückt wird.

### 5 KALORIEN/HERZFREQUENZ

Die Variablen (Geschlecht und Gewicht) für die Kalorienverbrauchsrechnungen werden auf dieser Anzeige eingestellt. Hierzu die Taste LAP 2 Sekunden gedrückt halten. **Achtung:** Bei dem 12-Stunden-Format kann das Gewicht nur in Pfund (lb) angegeben werden und bei dem 24-Stunden-Format nur in Kilogramm (kg).

## EINSTELLEN VON TAG, DATUM UND UHRZEIT

**Aktivierung** In der Anzeige Tag/Datum/Jahr die Taste LAP 2 Sekunden gedrückt halten.

Auf den chung shi Pro Herzfrequenzmonitoren kann die Tageszeit entweder auf 12- oder 24-Stunden-Format eingestellt werden. Außerdem werden der Wochentag und das Datum eingestellt. Der Tag und das Datum sind in einem 50jährigen Kalender für die Jahre 1999 bis 2049 vorprogrammiert. Der 50 jährige Kalender berücksichtigt automatisch Monate mit 30 und 31 Tagen sowie Schaltjahre.



Zum Eingeben die Taste LAP gedrückt halten.



Einstellen von  
12-/24-Stunden-Format



Zum Ändern die Taste LAP drücken. Zum Bestätigen die Taste MODE drücken.

Stundeneinstellung



Zum Vorrücken die Taste LAP drücken. Zum Zurückgehen die Taste START/STOP drücken. Zum Bestätigen die Taste MODE drücken.

Minuteneinstellung



Zum Vorrücken die Taste LAP drücken. Zum Zurückgehen die Taste START/STOP drücken. Zum Bestätigen die Taste MODE drücken.

Jahreseinstellung



Zum Vorrücken die Taste LAP drücken. Zum Zurückgehen die Taste START/STOP drücken. Zum Bestätigen die Taste MODE drücken.

Monateinstellung



Zum Vorrücken die Taste LAP drücken. Zum Zurückgehen die Taste START/STOP drücken. Zum Bestätigen die Taste MODE drücken.

Tages-/Datumseinstellung



Zum Vorrücken die Taste LAP drücken. Zum Zurückgehen die Taste START/STOP drücken. Zum Bestätigen die Taste MODE drücken.

## EINSTELLEN UND BEDIENUNG DES 24-STUNDEN-ALARMS

**Aktivierung** In der Anzeige Herzfrequenz/Tageszeit die Taste LAP 2 Sekunden lang gedrückt halten.

Den Tagesalarm eingeben



Zum Eingeben die Taste LAP gedrückt halten.



Stundeneinstellung



Zum Vorrücken die Taste LAP drücken. Zum Zurückgehen die Taste START/STOP drücken. Zum Bestätigen die Taste MODE drücken. Zum raschen Vorrücken gedrückt halten.

Minuteneinstellung



Zum Vorrücken die Taste LAP drücken. Zum Zurückgehen die Taste START/STOP drücken. Zum Bestätigen die Taste MODE drücken. Zum raschen Vorrücken gedrückt halten.



Pro Herzfrequenzmonitoren sind mit einem 24-Stunden-Alarm ausgestattet, der auf die Minute eingestellt werden kann.

1. Die Stoppuhr muß auf Null eingestellt werden, ehe die Einstellsequenz des 24-Stunden-Alarmes aktiviert werden kann.
2. Beim Einstellen des Alarms in dem 12-Stunden-Modus erscheint in der Ecke links oben "A" für A.M. (vor 12 Uhr mittags) und "P" für P.M. (nach 12 Uhr mittags).
3. Wenn der Alarm eingeschaltet wurde und die Stoppuhr nicht läuft, weist "AL" in der linken oberen Ecke der Anzeige Heartrate/Time (Herzfrequenz/Zeit) darauf hin, daß der Alarm aktiv ist.
4. Wenn die Stoppuhr läuft, wird in der linken oberen Ecke der Anzeige Heartrate/Time (Herzfrequenz/Zeit) die Zeitdauer im Trainingbereich angezeigt.
5. Wenn der Alarm ausgeschaltet ist und die Stoppuhr nicht läuft, bleibt die linke obere Ecke der Anzeige leer.

## ANZEIGEN DER 24-STUNDEN-ALARMEINSTELLUNG UND AKTIVIEREN/DEAKTIVIEREN DES 24-STUNDEN-ALARMS

**Aktivierung** In der Anzeige Herzfrequenz/Tageszeit die Taste START/STOP kurz drücken oder gedrückt halten.



Zum Anzeigen der Alarmeinstellung die Taste START/STOP kurz drücken.

Zum Ändern der Alarmeinstellung die Taste START/STOP gedrückt halten.

## EINSTELLEN DES TRAININGSBEREICHS

**Aktivierung** In der Anzeige Stoppuhr/Herzfrequenz die Taste LAP 2 Sekunden lang gedrückt halten.

Den festgelegten Trainingsbereich eingeben



Zum Eingeben die Taste LAP gedrückt halten.



Die untere Herzfrequenzgrenze einstellen



Zum Vorrücken die Taste LAP drücken. Zum Zurückgehen die Taste START/STOP drücken. Zum Bestätigen die Taste MODE drücken. Zum raschen Vorrücken gedrückt halten.

Die obere Herzfrequenzgrenze einstellen



Zum Vorrücken die Taste LAP drücken. Zum Zurückgehen die Taste START/STOP drücken. Zum Bestätigen die Taste MODE drücken. Zum raschen Vorrücken gedrückt halten.

chung shi Pro Herzfrequenzmonitoren können mit einem Trainingsbereich in Schritten von einem Schlag pro Minute eingestellt werden. Mit der Trainingsbereichsfunktion können Sie die Intensität einstellen, mit der Sie trainieren möchten.

1. Die Stoppuhr muß vor dem Programmieren des Trainingsbereichs auf Null zurückgestellt werden.
2. Sobald ein Trainingsbereich eingestellt ist und die Stoppuhr läuft, überwacht Ihr chung shi Pro Herzfrequenzmonitor automatisch, wie lange sich Ihre Herzfrequenz innerhalb des Trainingsbereichs befindet und weist Sie durch ein Sicht- und Tonsignal darauf hin, sobald Sie sich außerhalb des Bereichs befinden.
3. Beim Einstellen des Herzfrequenz-Trainingsbereichs kann der Wert mit der LAP-Taste höher und mit der Taste START/STOP geringer eingestellt werden. Beim Einstellen der Obergrenze wird der Einstellvorgang automatisch gestoppt, sobald die Obergrenze nur noch 2 Schläge vom unteren Grenzwert entfernt ist. Beim Einstellen der Untergrenze erhöht die Uhr automatisch die Obergrenze, wobei auch hier der Abstand von 2 Schlägen eingehalten wird.

## AKTIVIERUNG DES SIGNALTONS FÜR DEN HERZFREQUENZ-ZIELBEREICH



Zum Aktivieren und Deaktivieren des Bereichsalarms die Taste GLO 2 Sekunden gedrückt halten.

Der chung shi Pro Herzfrequenzmonitor ist mit einem Bereichsalarm ausgestattet, der Sie darauf hinweist, wenn Sie sich außerhalb des gewählten Herzfrequenz-Zielbereichs befinden. Der Bereichsalarm wird durch 2sekündiges Drücken der Taste GLO aktiviert und deaktiviert. Wenn der Bereichsalarm aktiviert ist, ist ein kleines Alarmsignalsymbol (•) auf der Anzeige zu sehen.




12 Stunden-Format

24 Stunden-Format



## VISUELLER ZIELBEREICHSALARM

Der chung shi Pro Herzfrequenzmonitor ist zudem mit einem visuellen Alarm ausgestattet, der Sie darauf hinweist, wenn Sie sich über oder unter dem Zielbereich befinden. Zwei kleine Pfeile links in der Anzeige (  ) weisen darauf hin, ob Sie sich oberhalb oder unterhalb des Zielbereichs befinden. Wenn Sie sich außerhalb des Zielbereichs befinden, blinkt zudem die Herzfrequenzzahl auf der Anzeige. Der visuelle Alarm ist automatisch und kann nicht ausgeschaltet werden.

## ZEITANZEIGE IM HERZFREQUENZ-ZIELBEREICH

Nach dem Programmieren eines Herzfrequenz-Zielbereichs und Starten der Stoppuhr können Sie die Zeitdauer im Auge behalten, die Sie im Zielbereich verbracht haben, indem Sie auf die linke obere Ecke der Anzeige Heart rate/Time (Herzfrequenz/Tageszeit) blicken. Der Speicher für die Zeit im Herzfrequenz-Zielbereich hat eine Kapazität von 199 Minuten. Die Minuten 1-99 werden konstant angezeigt. Die Minuten 100-199 werden nur durch die beiden letzten Ziffern (00-99) angezeigt; zudem blinkt die Anzeige. Diese Funktion ist automatisch und kann nicht ausgeschaltet werden.

## BEDIENUNG DER RUNDEN-STOPPUHR

**Aktivierung** In der Bildschirmanzeige Stoppuhr/Herzfrequenz die Taste START/STOP kurz drücken. Zum Vorrücken von einer Runde zur nächsten die Taste LAP drücken.



Während der Zeitmessung die Taste MODE gedrückt halten, um von RUNDENZEIT auf GESAMTZEIT und wieder zurück zu schalten.



Zum Zeitmessern die Taste START/STOP kurz drücken.





Zum Vorrücken zur nächsten Runde im Modus RUNDENZEIT oder GESAMTZEIT die Taste LAP drücken.



Zum Vorrücken zur nächsten Runde im Modus RUNDENZEIT oder GESAMTZEIT die Taste LAP drücken.



Zum Beenden der Zeitmessung die Taste START/STOP kurz drücken.



1. Die chung shi Pro ist mit einer Runden-Stoppuhr ausgestattet, mit der bis zu 100 Stunden Informationen für 48 Runden aufgezeichnet werden können. Während der ersten Stunde jeder Runde beträgt die Auflösung der Pro Stoppuhr 0,1 Sekunden. Nach einer Stunde beträgt die Auflösung der Stoppuhr 1,0 Sekunden.
2. RUNDENZEIT oder GESAMTZEIT: Auf der Runden-Stoppuhranzeige des Modells Pro werden die Zeiten der einzelnen Runden angezeigt. Durch 2 Sekunden langes Drücken der Taste MODE bei laufender Stoppuhr wird die Anzeige auf die aufgelaufene Zeit für alle Runden umgeschaltet, wobei die einzelnen Rundenzeiten im Hintergrund aufgezeichnet werden. Durch weiteres 1sekündiges Drücken ändert sich die Anzeige wieder zurück zu den Rundenzeiten.

Das Anzeigenformat der Rundennummern gibt Aufschluß darüber, ob sich die Uhr im Modus RUNDENZEIT oder GESAMTZEIT befindet.

Im Modus RUNDENZEIT ist auf der Anzeige Lap 1, Lap 2, Lap 3 usw. zu sehen, d.h. die Nummer der Runde, die derzeit zeitlich gemessen wird.

Im GESAMTZEIT-Modus ist auf der Anzeige 1 Laps, 2 Laps, 3 Laps etc. zu sehen, d.h. die Anzahl der Runden, die derzeit zeitlich gemessen werden.

3. Wenn die GESAMTZEIT-Anzeige zu sehen ist, wieder die Einheit durch kurzes Drücken der LAP-Taste zur nächsten Runde vor. In der Übergangszeit von einer Runde zur nächsten ist auf der Anzeige die Nummer der Runde (z.B. Lap1, Lap 2 etc. - und die Rundenzeit 5 Sekunden lang zu sehen. Dann zeigt die Einheit wieder die GESAMTZEIT für alle Runden an. Im GESAMTZEIT-Modus zeigt die Einheit die Nummer der derzeit gemessenen Runde im Hintergrund an, indem die Rundennummer alle 5 Sekunden eine Sekunde lang aufblinkt.
4. Die Zeitmessung der Stoppuhr und einer einzelnen Runde können durch kurzes Drücken der Taste START/STOP so oft wie gewünscht gestartet und gestoppt werden.
5. Zum Zurückstellen der Runden-Stoppuhr und des Herzfrequenzspeichers die Taste START/STOP 2 Sekunden lang gedrückt halten.

## ABRUFEN DER RUNDENSTOPPUHR UND DES TRAININGSBEREICHSPEICHERS

**Aktivierung** In der Bildschirmanzeige Stoppuhr/Herzfrequenz, wenn die Stoppuhr nicht läuft. Hierzu die Taste MODE 2 Sekunden lang drücken.

Das Modell Pro ist mit einem Speicher ausgestattet, aus dem Sie die Zeitdauer abrufen können, die Sie oberhalb, unterhalb und innerhalb Ihres Zielbereichs verbracht haben sowie die durchschnittliche Herzfrequenz während des gesamten Trainings oder in einer einzelnen Runde.

Während die im Speicher aufgezeichneten Informationen angezeigt werden, können Sie durch kurzes Drücken der Taste LAP zur nächsten Anzeige vorrücken und durch kurzes Drücken der Taste START/STOP zur vorherigen Anzeige zurückkehren.

Wenn Informationen im Speicher vorhanden sind, ist nach dem Stoppen der Stoppuhr das MEM-Symbol in der linken oberen Ecke der Anzeige beleuchtet.

Zeit oberhalb des Bereichs



Die MODE-Taste gedrückt halten



Zum Vorrücken die Taste LAP drücken. Zum Zurückgehen die Taste START/STOP drücken. Für "Escape" (derzeitige Funktion verlassen) die Taste MODE drücken.

Zeit unterhalb des Bereichs



Zum Vorrücken die Taste LAP drücken. Zum Zurückgehen die Taste START/STOP drücken. Für "Escape" (derzeitige Funktion verlassen) die Taste MODE drücken.

Zeit im Bereich



Zum Vorrücken die Taste LAP drücken. Zum Zurückgehen die Taste START/STOP drücken. Für "Escape" (derzeitige Funktion verlassen) die Taste MODE drücken.

Gesamtzeit und durchschn. HF



Zum Vorrücken die Taste LAP drücken. Zum Zurückgehen die Taste START/STOP drücken. Für "Escape" (derzeitige Funktion verlassen) die Taste MODE drücken.

Rundenzeit 1 und durchschn. HF



Rundenzeit 2 und durchschn. HF



Letzte Runde und durchschn. HF



Zum Vorrücken die Taste LAP drücken. Zum Zurückgehen die Taste START/STOP drücken. Für "Escape" (derzeitige Funktion verlassen) die Taste MODE drücken.



Zum Vorrücken die Taste LAP drücken. Zum Zurückgehen die Taste START/STOP drücken. Für "Escape" (derzeitige Funktion verlassen) die Taste MODE drücken.

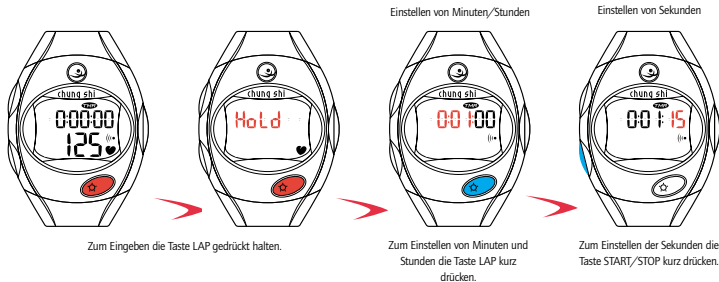


Zum Vorrücken die Taste LAP drücken. Zum Zurückgehen die Taste START/STOP drücken. Für "Escape" (derzeitige Funktion verlassen) die Taste MODE drücken.

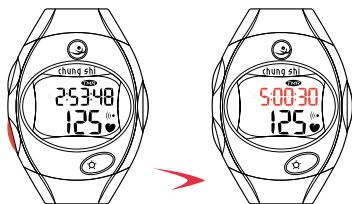
## EINSTELLEN DES COUNTDOWN-ZEITGEBERS

**Aktivierung** In der Anzeige Zeitgeber/Herzfrequenz die Taste LAP 2 Sekunden lang gedrückt halten.

Ihr Pro Herzfrequenzmonitor ist mit einem 20-Stunden-Countdown-Zeitgeber ausgestattet, der sich in Intervallen von 15 Sekunden einstellen läßt.



1. Der Countdown-Zeitgeber arbeitet unabhängig von der Runden-Stoppuhr und ist nicht mit dem Zielbereichspeicher verknüpft.
2. Beim Einstellen der Countdown-Zeitgebersequenz wird der Zeitgeber auf Null zurückgestellt.



Zum Zurückstellen die Taste START/STOP 2 Sekunden lang gedrückt halten.

## BEDIENUNG DES COUNTDOWN-ZEITGEBERS

**Aktivierung** In der Anzeige Zeitgeber/Herzfrequenz die Taste START/STOP kurz drücken, wenn der Zeitgeber programmiert ist.

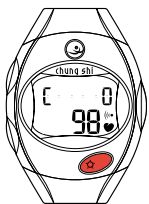
Zum Zurückstellen des Zeitgebers auf die zuletzt programmierte Zeit die Taste START/STOP 2 Sekunden lang gedrückt halten.

## PROGRAMMIERUNG DES KALORIENZÄHLERS

**Aktivierung** In der Anzeige Kalorien/HF die Taste LAP 2 Sekunden lang gedrückt halten.

Das Modell Pro ist so programmiert, daß die von Ihnen während des Trainings verbrauchten Kalorien anhand Ihres Gewichts, Geschlechts und der vorprogrammierten Stoffwechselkonstanten errechnet werden.

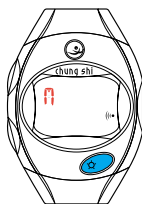
**Achtung:** Bei dem 12-Stunden-Format kann das Gewicht nur in Pfund (lb) angegeben werden und bei dem 24-Stunden-Format nur in Kilogramm (kg).



Zum Eingeben die Taste LAP gedrückt halten.



Programmieren des Geschlechts

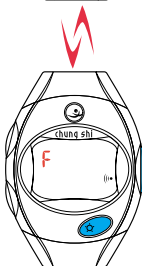


Programmieren des Gewichts



## BEDIENUNG DES KALORIENZÄHLERS

Der Kalorienzähler funktioniert automatisch und ist ein integrierter Teil der Stoppuhr. Die Stoppuhr muß laufen, damit der Kalorienzähler funktioniert.



Zum Ändern die Taste LAP drücken. Zum Bestätigen die Taste MODE drücken.



Zum Vorrücken die Taste LAP drücken. Zum Zurückgehen die Taste START/STOP drücken. Zum Bestätigen die Taste MODE drücken. Zum raschen Vorrücken gedrückt halten.

## BEDIENUNG DER ZIFFERNBELEUCHTUNG

**Aktivierung** Die Taste GLO kurz drücken.

Herzfrequenzmonitore der Serie Pro sind mit der chung shi Ziffernbeleuchtung ausgestattet, mit der auch bei schlechter Beleuchtung die Anzeige erkennbar ist. Im Vergleich zu anderen Hintergrundbeleuchtungen beleuchtet die chung shi Beleuchtungsfunktion nur die angezeigten Ziffern anstelle der ganzen Anzeige.

Die Ziffernbeleuchtung leuchtet bei Verwendung automatisch 5 Sekunden lang. Wird bei aktiver Ziffernbeleuchtung eine beliebige Taste gedrückt, wird der 5-Sekunden-Zeitgeber automatisch zurückgestellt. Hierdurch kann der Benutzer die Einheit selbst im Dunkeln bedienen und/oder programmieren.

**VORSICHT** Die Lebensdauer der Batterie Ihres chung shi Pro Herzfrequenzmonitors wird durch übermäßige Verwendung der Ziffernbeleuchtung drastisch reduziert.

## HERSTELLERGARANTIE

Diese Garantie räumt dem Käufer bestimmte Rechte ein. Je nach Rechtsgebiet stehen dem Käufer unter Umständen weitere Rechte zu.

ME & Friends AG garantiert hiermit dem Originalkäufer für die Dauer von 40 Monaten ab dem Kaufdatum, daß das verkaufte Produkt frei von Material- und Herstellungsmängeln ist. Die Verpflichtungen von ME & Friends AG unter dieser Garantie sind auf die Reparatur und den Ersatz von Teilen bzw. Ersatzteilen der Einheit begrenzt, bei denen eine Inspektion ergeben hat, daß sie aufgrund von Material- oder Herstellungsmängeln nicht ordnungsgemäß funktionieren. Bei bestimmten Modellen sind unter Umständen andere Teile von der Garantie gedeckt. Die Entscheidung, ob Teile, die sich als defekt erwiesen haben, repariert oder umgetauscht werden, liegt einzig und allein im Ermessen von ME & Friends AG.

Die hierin enthaltenen Garantien gelten ausdrücklich anstelle jedweder anderer Garantien, einschließlich stillschweigender Garantien der mittleren Handelsqualität und/oder Eignung für einen bestimmten Zweck.

ME & Friends AG behält sich das Recht zum Ändern der Produktspezifikationen ohne vorherige Bekanntgabe vor.