



# Cardio Coach

Kat.-Nr. 42.7005

## Bedienungsanleitung HiTRAX Cardio Coach Pulsmesser

### 1. Einführung

Gratuliere! Sie haben jetzt einen HiTrax Cardio Coach.

Damit können Sie Ihre Pulsfrequenz überwachen, eine Trainingszone mit oberem und unterem Grenzwert einstellen gemäß Ihrem aktuellen Fitnessplan und Ihren Kalorienverbrauch berechnen.

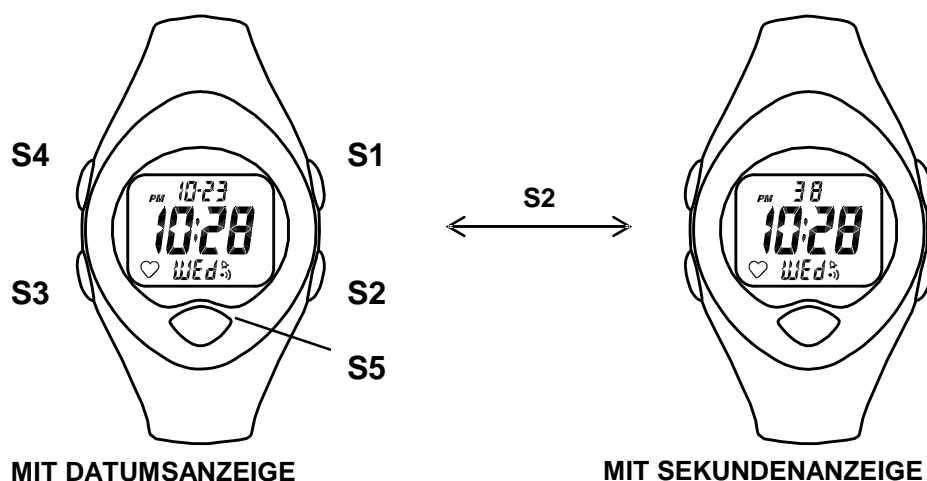
Der HiTrax Cardio Coach besteht aus einem Sendergurt, der die Herzschläge registriert und einer Uhr, die diese Signale empfängt und auf der LCD-Anzeige sichtbar macht.

Ihr HiTrax Cardio Coach hat noch weitere Funktionen: aktuelle Uhrzeit, Stoppuhr und Alarmfunktion.

### 2. Merkmale

- 4 Betriebsarten: Zeit, Puls, Stoppuhr und Alarm
- Zeitmodus: Anzeige von Wochentag, Stunden, Minuten und Sekunden oder Monat und Tag, 12/24-Stunden-Format auswählbar, automatischer Kalender von 2000 bis 2049, Stundensignal, Weckfunktion
- Pulsmodus: Anzeige der Pulsfrequenz, programmierbare Trainingszone (oberer und unter Grenzwert) mit Alarm, durchschnittliche Herzfrequenz, Trainingszeit innerhalb der Zone, Kalorienverbrauch
- Stoppuhrmodus: 1/100 Sekunden, bis 24 Stunden, mit Zwischenzeit
- EL-Hintergrundbeleuchtung

### 3. Bedienelemente und ihre Funktionen



S1: ST./SPL.

- Stundensignal an/aus
- Start/Zwischenzeit (im Stoppuhrmodus)
- Alarm an/aus
- Vorwärtszählung (im Einstellmodus)

S2: STOP

- Display Datumsanzeige/Sekundenanzeige
- Stopp (im Stoppuhrmodus)
- Auswahl Datenanzeige (Stoppuhr angehalten)
- Alarm an/aus
- Rückwärtszählung (im Einstellmodus)

S3: MODE

- Betriebsartenwechsel
- Auswahl (im Einstellmodus)

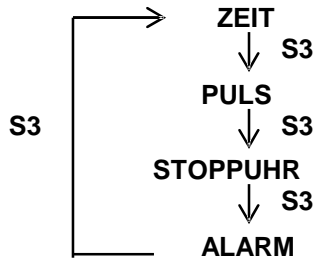
S4: SET/RESET

- Einstellen (gedrückt halten)
- Verbindung herstellen Uhr und Sender
- Rückstellung Stoppuhr und Datenanzeige (gedrückt halten, wenn Stoppuhr angehalten)
- Einstellmodus verlassen

S5: EL Hintergrundbeleuchtung

#### 4. Betriebsartenwechsel

Betätigen Sie S3 für den Wechsel der Betriebsart. Die Reihenfolge ist wie folgt:



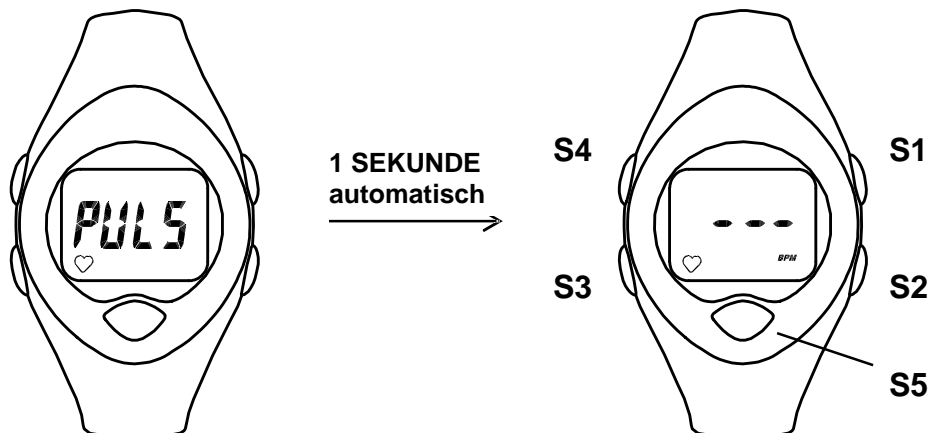
Anmerkung:

In jedem Modus gelangen Sie durch Drücken der S3-Taste für 3 sec. direkt in den Zeitmodus.

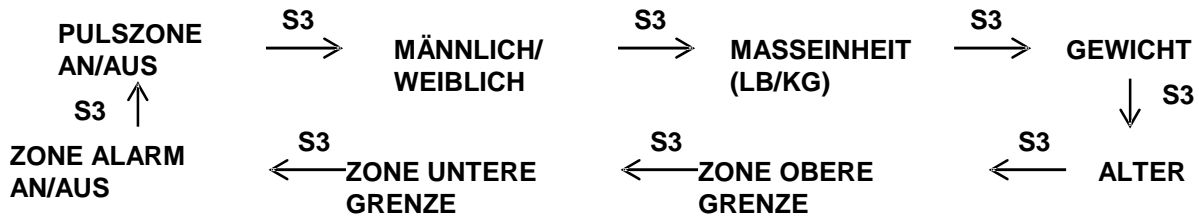
#### 5. Pulsmessung

Um die Pulsmessfunktion zu nutzen, gehen Sie folgendermaßen vor:

a) Eingabe der Basisdaten für die Pulsmessung:



- Betätigen Sie S3, um in den Pulsmodus zu gelangen. PULS erscheint kurz auf dem Display.
- Halten Sie S4 für 2 Sekunden gedrückt, um in den Einstellmodus zu gelangen. ZONE HR mit blinkendem „on“ erscheint auf dem Display.
- Betätigen Sie S1 (vorwärts) oder S2 (rückwärts) um die Daten (jeweils blinkend) einzustellen. Halten Sie S1 oder S2 für eine Schnelleinstellung gedrückt.
- Betätigen Sie S3, um die nächsten Daten für die Einstellung zu wählen. Die Reihenfolge wird wie folgt angezeigt:



- Nachdem alle Daten eingegeben sind, betätigen Sie S4, um den Einstellmodus zu verlassen.

#### Anmerkungen:

1. Wenn die Pulszone und Zone Alarm auf "an" gestellt und damit aktiviert wird, ertönt alle 5 Sekunden ein Signalton, wenn der Puls unterhalb des unteren Grenzwertes liegt. Ist der Puls oberhalb des oberen Grenzwertes, ertönen zwei Signaltöne.
2. Wenn die Pulszone auf "aus" gestellt wird, ist der Alarm deaktiviert und die "Trainingszeit innerhalb der Zone" wird nicht im Stoppuhrmodus angezeigt.
3. Die Vorgaben für den oberen und unteren Grenzwert werden nach Geschlecht und Alter gemäß der folgenden Formel berechnet:  
Mann: oberer Grenzwert =  $220 - \text{Alter}$       unterer Grenzwert =  $(220 - \text{Alter}) \times 0.7$   
Frau: oberer Grenzwert =  $226 - \text{Alter}$       unterer Grenzwert =  $(226 - \text{Alter}) \times 0.7$   
Der Benutzer kann nach der Eingabe von Geschlecht und Alter die Werte individuell wählen.
4. Wenn die Maßeinheit oder das Gewicht geändert wird, wird die Stoppuhr zurückgestellt und alle Daten automatisch gelöscht.
5. Das Gewicht kann von 20 bis 299 Pfund (oder Kilogramm) eingestellt werden.
6. Das Alter kann von 1 bis 99 eingestellt werden.
7. Der obere und untere Grenzwert des Pulses kann von 40 bis 240 BPM (Pulsschlag pro Minute) eingestellt werden.
8. Wenn 3 Minuten lang keine Taste im Eingabemodus betätigt wird, geht die Anzeige automatisch in den Pulsmodus zurück.

#### Trainingstipps:

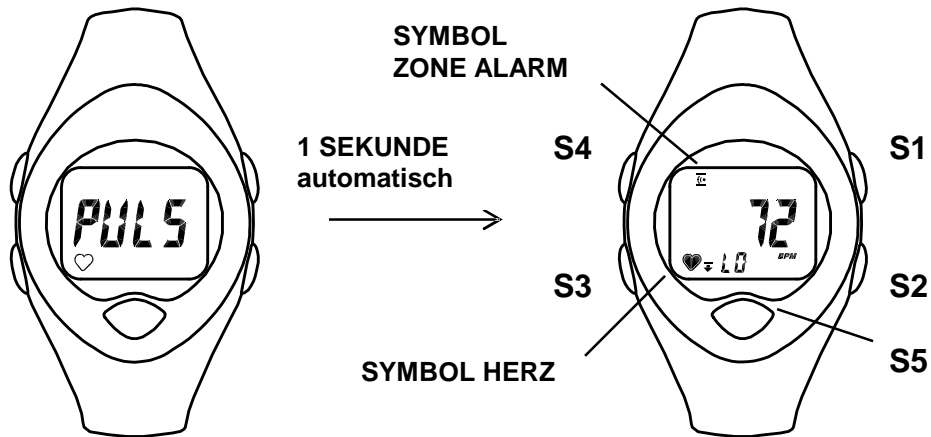
Es gibt 3 Trainingszonen:

1. **Die Gesundheitszone** (50-70% des Maximalpulses)  
Diese Zone ist für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet. Das Training in der Gesundheitszone sollte leicht und sehr entspannt sein.
2. **Die Fitnesszone** (70-80% des Maximalpulses)  
Diese Zone dient zur Verbesserung ihrer Fitness, wenn sie schon eine Weile trainiert haben und sich kräftig fühlen. Das Training in der Fitnesszone bedeutet intensive Kräftigung des Herzens und Training im optimalen Fettverbrennungsbereich.
3. **Die Leistungszone** (80-100% des Maximalpulses)  
Zur Erzielung Ihrer maximalen Fitness ist das Training in dieser Zone geeignet. Es empfiehlt sich ein schrittweiser Aufbau der Trainingsintensität, wenn Sie problemlos 30 - 45 Minuten in der Fitnesszone trainieren können.

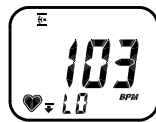
#### b) Anlegen des Brustgurtes

- Befestigen Sie das Elastikband am Senderteil. Schieben Sie den runden Halter am Elastikband senkrecht von unten in die Aussparung am Ende des Senderteils ganz hinein. Ziehen Sie nun das Elastikband nach außen und drücken Sie den Halter fest mit dem Daumen in die Aussparung hinein, bis er einklickt.
- Feuchten Sie die leitende Auflagefläche (hinter dem gerillten Bereich) mit Wasser leicht an.
- Legen Sie den Brustgurt über dem Brustmuskel an. Der Sensor muss direkt auf der Haut liegen.
- Verschieben Sie den Gurt so, dass ein optimaler Kontakt besteht. Es kann einige Zeit dauern, bis der Kontakt stabil ist.

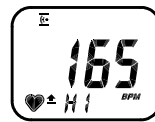
### c) Herzfrequenz-Messung



- Betätigen Sie S3, um in den Pulsmodus zu gelangen. "PULS" erscheint kurz auf dem Display.
- Das Herzsymbol blinkt, wenn das Pulssignal empfangen wird und der Puls erscheint auf dem Display. Es kann einige Zeit dauern, bis der korrekte Wert angezeigt wird.
- Wenn die Pulszone und Zone Alarm auf "an" gestellt und damit aktiviert wird, ertönt alle 5 Sekunden ein Signalton, wenn der Puls unterhalb des unteren Grenzwertes liegt. Ist der Puls oberhalb des oberen Grenzwertes, ertönen zwei Signaltöne. Die Anzeige erscheint wie folgt:



**UNTERHALB DES UNTEREN  
GRENZWERTES**

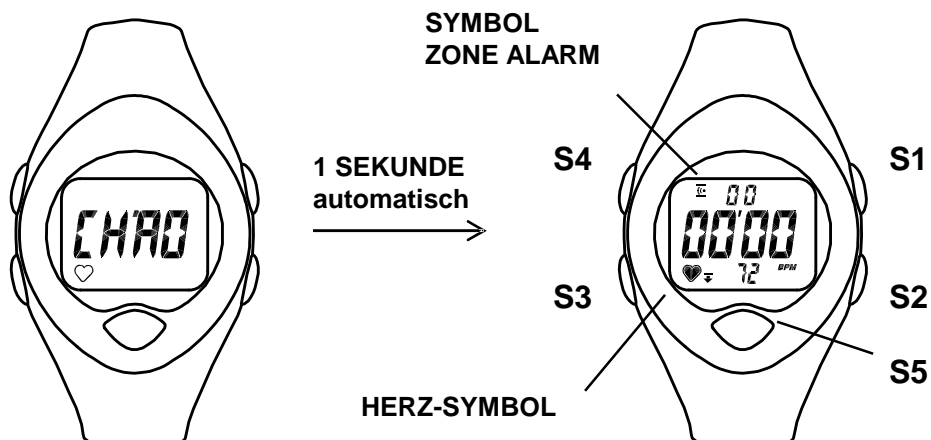


**OBERHALB DES OBEREN  
GRENZWERTES**

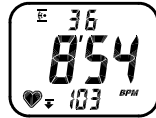
#### Anmerkungen:

1. Wenn kein Pulssignal für 1 Minute empfangen wird, wird die Verbindung zwischen der Uhr und dem Brustsender automatisch unterbrochen und „- -“ erscheint auf dem Display. Um die Verbindung wieder herzustellen, drücken Sie S4. „- -“ fängt an zu blinken, oder der Puls wird angezeigt.
2. Während die Hintergrundbeleuchtung an ist oder der Alarm ertönt, erfolgt kurzfristig keine neue Übertragung des Pulses.
3. Wenn die Pulszone auf "aus" gestellt wird, ist der Alarm deaktiviert und die Über- bzw. Unterschreitung des Grenzwertes wird nicht angezeigt.
4. Wenn kein Pulssignal empfangen wird und es etwa 3 Minuten lang keinen Tastenbetrieb im Pulsmodus gibt, wechselt die Anzeige automatisch zum Zeitmodus.

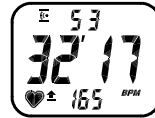
### 6. Stoppuhrbetrieb im Pulsmodus



- Betätigen Sie S3, um in den Stoppuhrmodus zu gelangen. "CHRO" erscheint kurz auf dem Display.
- Das Herzsymbol blinkt, wenn das Pulssignal empfangen wird und der Puls erscheint auf dem Display.
- Betätigen Sie S1, um die Stoppuhr zu starten.
- Die 1/100 Sekunden werden in der oberen Reihe angezeigt, Minuten und Sekunden in der mittleren Reihe des Displays. Nach einer Stunde werden die Sekunden in der oberen Reihe angezeigt, Stunden und Minuten in der mittleren Reihe.
- Wenn die Pulszone und Zone Alarm auf "an" gestellt und damit aktiviert wird, ertönt alle 5 Sekunden ein Signalton, wenn der Puls unterhalb des unteren Grenzwertes liegt. Ist der Puls oberhalb des oberen Grenzwertes, ertönen zwei Signaltöne. Die Anzeige erscheint wie folgt:



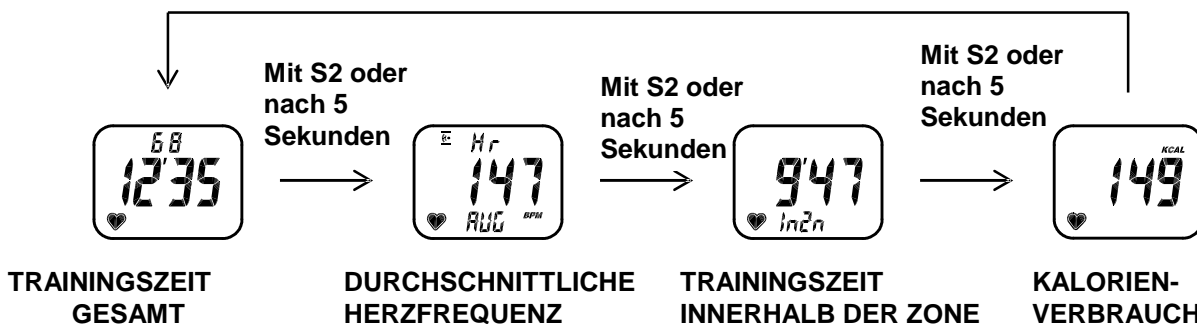
**UNTERHALB DES UNTEREN  
GRENZWERTES**



**OBERHALB DES OBEREN  
GRENZWERTES**

- Betätigen Sie wieder S1, um die Zwischenzeit zu messen. „SPL“ blinkt und die Zwischenzeit erscheint für 10 Sekunden auf dem Display, dann kehrt die Anzeige zurück zur gegenwärtigen Laufzeit der Stoppuhr.
- Betätigen Sie S2, um die Stoppuhr anzuhalten.
- Wenn die Pulszone auf „an“ gestellt wird, nachdem die Stoppuhr angehalten wurde, erscheint die gesamte Trainingszeit, die durchschnittliche Herzfrequenz, die Trainingszeit innerhalb der Zone und der Kalorienverbrauch der Reihe nach für jeweils 5 Sekunden. Mit S2 können die Daten nacheinander abgerufen werden.

**Mit S2 oder nach 5  
Sekunden**

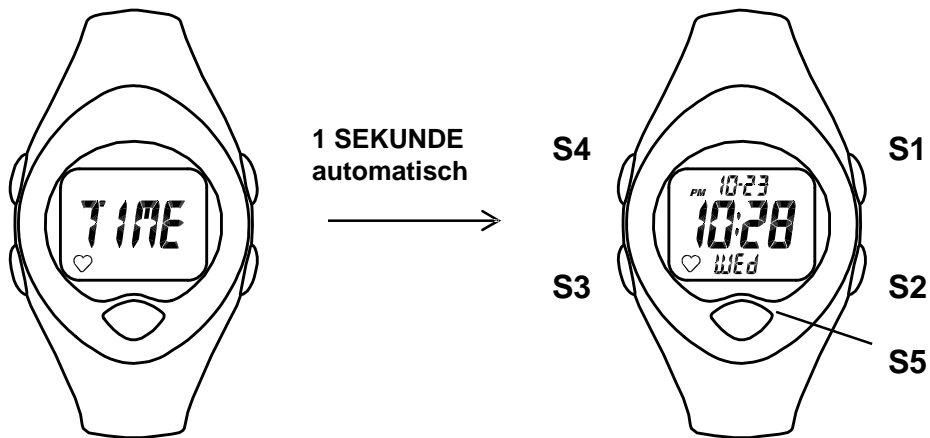


- Betätigen Sie S1, um die Stoppuhr erneut zu starten oder halten Sie S4 für 2 Sekunden gedrückt, um die Stoppuhr und alle aufgezeichneten Daten zurückzustellen (Anzeige „CLR“).

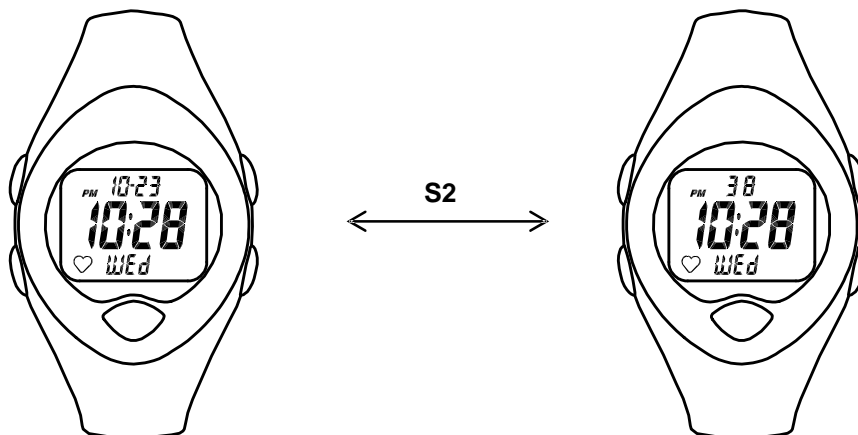
**Anmerkungen:**

1. Wenn kein Pulssignal für 1 Minute empfangen wird, wird die Verbindung zwischen der Uhr und dem Brustsender automatisch unterbrochen und „- -“ erscheint auf dem Display. Um die Verbindung wieder herzustellen, drücken Sie S4. „- -“ fängt an zu blinken, oder der Puls wird angezeigt.
2. Während die Hintergrundbeleuchtung an ist oder der Alarm ertönt, erfolgt kurzfristig keine neue Übertragung des Pulses.
3. Die Auflösung für die Stoppuhr ist für die erste Stunde 1/100 Sekunden, dann 1 Sekunde. Nach 24 Stunden hält die Stoppuhr automatisch an.
4. Wenn die Pulszone auf "aus" gestellt wird, ist der Alarm deaktiviert und die Über- bzw. Unterschreitung des Grenzwertes und Trainingszeit in der Zone wird nicht angezeigt.
5. Durchschnittliche Herzfrequenz =  $\text{Summe der gemessenen Herzfrequenzen} \div \text{Anzahl der Messungen}$ .
6. Trainingszeit in der Zone ist die Zeit, die der Puls innerhalb der eingestellten Trainingszone (oberer und unter Grenzwert) bleibt (Auflösung: Sekunden)
7. Der Kalorienverbrauch (in KCAL) hängt vom Gewicht und Puls des Benutzers ab sowie der Trainingszeit.
8. Wenn kein Pulssignal im Stoppuhrmodus empfangen wurde, erscheint „- -“ auf dem Display. Die durchschnittliche Herzfrequenz, die Trainingszeit innerhalb der Zone und der Kalorienverbrauch können nicht angezeigt werden.

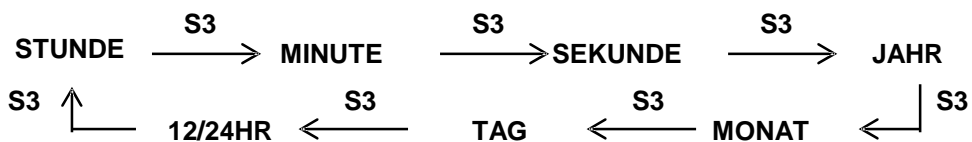
## 7. Einstellen der Zeit und des Stundensignals



- Betätigen Sie S3, um in den Zeitmodus zu gelangen. "TIME" erscheint kurz auf dem Display.
- Betätigen Sie S2, um zwischen dem Display Datumsanzeige oder Sekundenanzeige zu wählen.



- Halten Sie S4 für 2 Sekunden gedrückt, um in den Einstellmodus zu gelangen. Die Stundenanzeige beginnt zu blinken.
- Betätigen Sie S1 (vorwärts) oder S2 (rückwärts) um die Daten (jeweils blinkend) einzustellen. Halten Sie S1 oder S2 für eine Schnelleinstellung gedrückt.
- Betätigen Sie S3, um die nächsten Daten für die Einstellung zu wählen. Die Reihenfolge wird wie folgt angezeigt:



- Wenn Sie beim Einstellen der Sekunden S1 oder S2 betätigen, während die Sekundenanzeige zwischen 30 und 59 steht, wird bei der Minutenanzeige eine Minute ergänzt und die Sekunden auf 00 zurückgestellt.
- Das Jahr kann eingestellt werden von 2000 bis 2049.
- Wenn Sie 12/24Hr einstellen, betätigen Sie S1 oder S2, um das 12- oder 24-Stunden Anzeigeformat auszuwählen. Im 12-Stunden-Format wird ein PM Symbol angezeigt.
- Nachdem alle Einstellungen durchgeführt sind, drücken Sie S4, um den Einstellmodus zu verlassen. Der Wochentag wird automatisch eingestellt.
- Betätigen Sie S1, um das Stundensignal an- oder auszuschalten. Wenn das Stundensignal an ist, wird das Glocken-Symbol angezeigt.



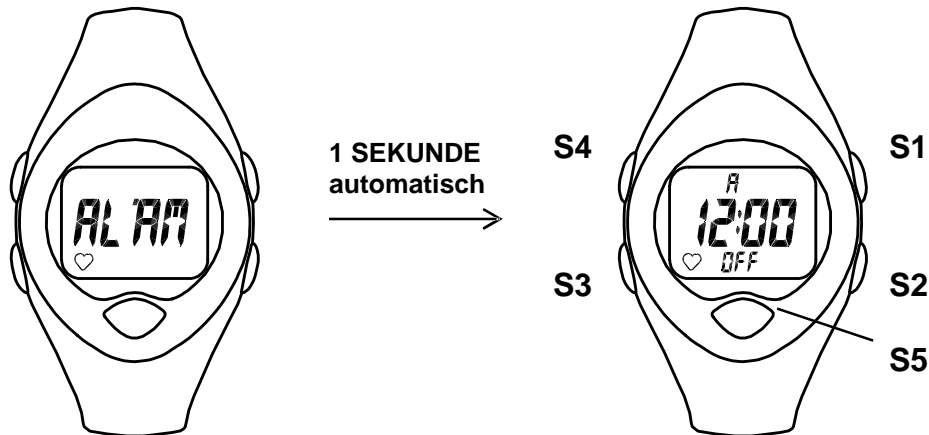
## STUNDENSIGNAL AUS

## STUNDENSIGNAL AN

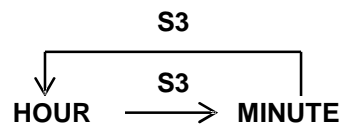
Anmerkungen:

1. Wenn das Stundensignal aktiviert ist, ertönt jede volle Stunde und bei Betätigung einer Taste ein Signal.
2. Wenn es etwa 3 Minuten lang keinen Tastenbetrieb im Einstellmodus gibt, wechselt die Anzeige automatisch zum Zeitmodus.

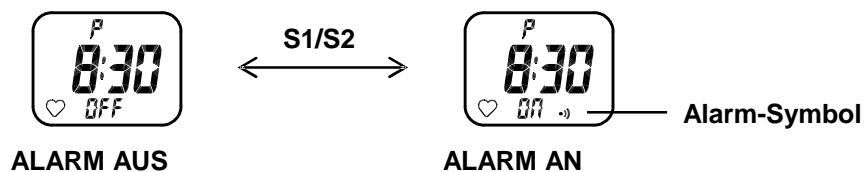
### 8. Einstellen des Alarms



- Betätigen Sie S3, um in den Alarmmodus zu gelangen. "ALRM" erscheint kurz auf dem Display.
- Halten Sie S4 für 2 Sekunden gedrückt, um in den Einstellmodus zu gelangen. Die Stundenanzeige beginnt zu blinken.
- Betätigen Sie S1 (vorwärts) oder S2 (rückwärts) um die Daten (jeweils blinkend) einzustellen. Halten Sie S1 oder S2 für eine Schnelleinstellung gedrückt.
- Betätigen Sie S3, um die nächsten Daten für die Einstellung zu wählen. Die Reihenfolge wird wie folgt angezeigt:



- Nachdem alle Einstellungen durchgeführt sind, drücken Sie S4, um den Einstellmodus zu verlassen.
- Betätigen Sie S1 oder S2, um die Alarmfunktion an- oder auszuschalten. Wenn das Alarmsignal an ist, wird das Alarm-Symbol angezeigt.



Anmerkungen:

1. Der Alarm ertönt täglich für 20 Sekunden, wenn die Alarmfunktion aktiviert ist. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Alarm zu stoppen.
2. Die Alarmfunktion wird automatisch aktiviert, wenn man in den Einstellmodus gelangt.
3. Im 12-Stunden-Format wird ein AM bzw. PM Symbol bei der Alarmzeit angezeigt.
4. Wenn es etwa 3 Minuten lang keinen Tastenbetrieb im Einstellmodus gibt, wechselt die Anzeige automatisch zum Alarmmodus.

### 9. Zurückstellen der Uhr

-Halten Sie S1, S2, S3 und S4 gleichzeitig für 1 Sekunde gedrückt. Die Anzeige verschwindet, und der Speicher wird vollständig gelöscht. Die Uhr führt einen Selbsttest durch, danach erscheint folgende Anzeige:



## 10. Batteriewechsel

- Batterie: Uhr 1 x CR 2032, Brustgurt 1 x CR 2032
- Bitte lassen Sie den Batteriewechsel bei der Uhr von einem Fachgeschäft durchführen.
- Die Batterie im Brustgurt können Sie selbst austauschen. Öffnen Sie das Batteriefach mit einer Münze in Pfeilrichtung.
- Verbrauchte Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Geben Sie diese bitte bei entsprechenden Sammelstellen oder im Handel ab.

## 11. Instandhaltung

- Setzen Sie das Gerät keinen extremen Temperaturen, Vibrationen und Erschütterungen aus.
- Reinigen Sie das Gerät mit einem weichen, leicht feuchten Tuch. Keine Scheuer- oder Lösungsmittel verwenden!
- Bitte unternehmen Sie keine eigenen Reparaturversuche. Bei Reklamationen wenden Sie sich an Ihren Händler. Vor der Reklamation bitte Batterie austauschen lassen. Bei Öffnung oder unsachgemäßer Behandlung erlischt die Garantie.

Sendefrequenz: 5,1 Khz

**Zubehör: Brustgurt, Fahrradhalter und Aufbewahrungstasche**

CE