

1.0 Allgemeine Hinweise

Gratuliere! Sie haben jetzt eine HiTrax TIP Pulsmessuhr.

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

Der Pulsschlag wird EKG-genau angezeigt, ohne dass Sie einen lästigen Brustgurt tragen.

Dazu legen Sie einfach die Uhr an Ihrem Handgelenk an und berühren mit Ihrem Finger bzw. Daumen die Sensoren auf der Vorderseite der Uhr. Ihr Pulsschlag wird innerhalb weniger Sekunden angezeigt.

Ihre HiTrax TIP Pulsmessuhr hat noch weitere Funktionen: aktuelle Uhrzeit, Stoppuhr, Alarm und Kurzzeitmesser.

Achtung

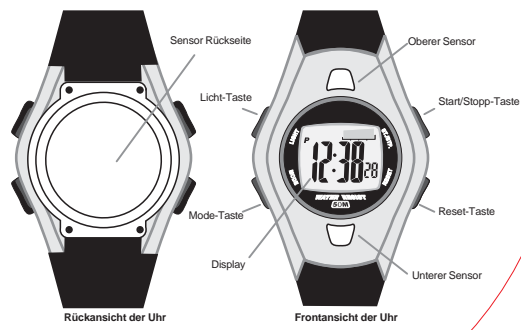
- Diese Pulsmessuhr ist nur für den privaten Einsatz konzipiert und nicht für den medizinischen Gebrauch bestimmt.
- Befragen Sie Ihren Arzt oder Trainer, bevor Sie Ihre persönliche Trainingszone festlegen.

2.0 Gebrauchshinweise

- Zum Einschalten der Uhr drücken Sie auf eine beliebige Taste.
- Damit Sie alle Funktionen richtig nutzen, lesen Sie die Bedienungsanleitung vor Gebrauch bitte gründlich durch.
- 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 lassen Sie den Batteriewechsel von einem Fachgeschäft durchführen (CR2025 3V Lithium-Batterie).
- Bitte entsorgen Sie Altgeräte und leere Batterien nicht über den Hausmüll. Geben Sie diese bitte zur umweltgerechten Entsorgung beim Handel oder entsprechenden Sammelstellen gemäß nationaler oder lokaler Bestimmungen ab.
- 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.



3.0 Beschreibung der Uhr



4.0 Tastenfunktionen

MODE

- Betriebsartenwechsel
- gedrückt halten: in den Einstell-Modus gelangen
- Auswahl (im Einstellmodus)
- gedrückt halten: Verlassen des Einstell-Modus

START/STOP

- Display Zeitanzeige/Datumsanzeige
- Start/Stop (im Stoppuhr und Kurzzeitmessermodus)
- Alarm an/aus (Tagesalarm-Modus)
- Vorwärtszählung (im Einstellmodus)

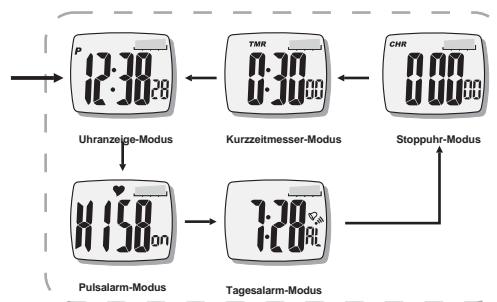
RESET

- Stundensignal an/aus (Tagesalarm-Modus)
- Rückstellung Stoppuhr und Kurzzeitmesser
- Rückwärtszählung (im Einstellmodus)

LIGHT

EL Hintergrundbeleuchtung für ca. 3 Sekunden

5.0 Funktions-Modus

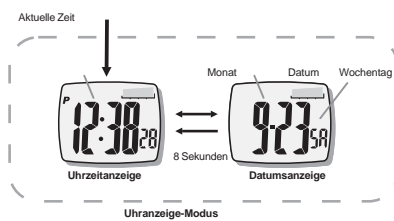


Funktionsmodi

- 1) Uhranzeige-Modus
- 2) Pulsalarm-Modus
- 3) Tagesalarm-Modus
- 4) Stoppuhr-Modus
- 5) Kurzzeitmesser-Modus

- Die einzelnen Funktionsmodi wählen Sie mit der Mode-Taste aus.

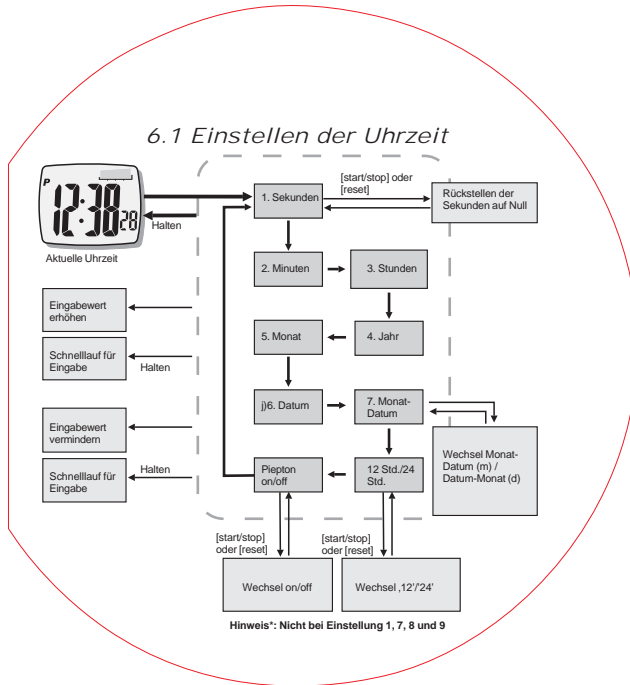
6.0 Uhranzeige-Modus



Zeitanzeige und Datumsanzeige

- Drücken Sie die Start/Stopp-Taste, um zwischen Zeitanzeige und Datumsanzeige zu wechseln.
- Die Datumsanzeige wechselt nach 8 Sekunden automatisch zurück zur Zeitanzeige, wenn keine weitere Taste gedrückt wird.

6.1 Einstellen der Uhrzeit

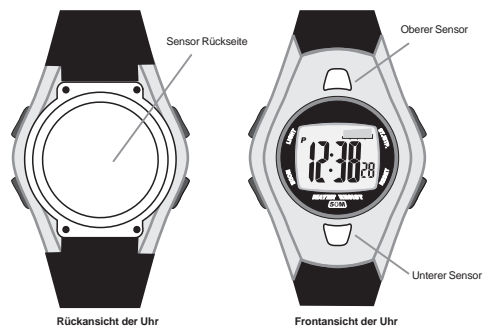


6.1 Einstellen von Zeit und Datum

- Drücken Sie die Mode -Taste für 2 Sekunden, um in den Einstellmodus zu gelangen. Die Sekundenanzeige fängt an zu blinken.
- Wählen Sie mit der Mode -Taste die Daten (Minute, Stunde, Jahr, Monat, Datum), die Sie einstellen wollen. Sie können vorher die Sekunden mit der Start/Stopp- oder der Reset-Taste auf Null zurücksetzen.
- Sobald die Ziffern blinken, können Sie den Wert mit der Start/Stopp-Taste oder der Reset-Taste einstellen. Halten Sie die Taste gedrückt, gelangen Sie in den Schnelllaufmodus. Mit der Mode-Taste bestätigen Sie die Eingabe und gelangen in die nächste Einstellung.
- Wenn die Monat-Datum-Anzeige oder die Datum-Monats-Anzeige blinkt, können Sie mit der Start/Stopp- oder Reset-Taste zwischen europäischer (d-Symbol erscheint) oder amerikanischer (m-Symbol erscheint) Datumsanzeige auswählen.
- Wenn das 12 oder 24-Stunden-Symbol blinkt, können Sie mit der Start/Stopp- oder Reset-Taste zwischen der 12 oder 24-Stundenanzeige wählen.
- Wenn das Wort ‚Beep‘ auf dem Display blinkt, können Sie mit der Start/Stopp- oder Reset-Taste zwischen Bestätigungston an (on) oder aus (off) wählen.
- Nachdem Sie alle Daten eingestellt haben, drücken Sie für 2 Sekunden die Mode -Taste zum Verlassen des Einstellmodus.
- Falls innerhalb von 60 Sekunden keine Taste im Einstellmodus gedrückt wird, zeigt das Display automatisch die normale Uhrzeit an.



7.0 Herzfrequenzmessung



7.0 Herzfrequenzmessung

- Wenn Sie trainieren oder sich sportlich betätigen, muss Ihr Herz mehr Blut in Ihren Körper transportieren. Dies führt zu einer höheren Herzfrequenz (Herzschläge pro Minute /bpm), die Sie mit dieser Uhr messen können.

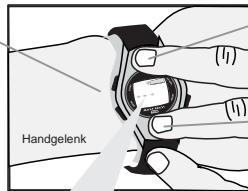
Hinweise und Tipps

1. Ein Sensor ist auf der Rückseite des Uhregehäuses angebracht. Der Sensor muss einen ständigen und festen Kontakt mit der Haut herstellen.
2. Messen Sie Ihre Herzfrequenz nicht unter Wasser.
3. Reinigen Sie die Rückseite hin und wieder mit einem feuchten Tuch.
4. Verwenden Sie keine Hautcreme, wenn Sie die Pulsmessfunktion nutzen.
5. Reinigen Sie Ihre Haut und Finger mit Seife, um eine bessere Übertragung des Signals zu gewährleisten.
6. Bei sehr trockener oder dicker Haut kann es zu Übertragungsproblemen kommen.
7. Befeuchten Sie Ihre Fingerspitzen oder verwenden Sie eine Leitpaste.
8. Vermeiden Sie bei der Messung ein Verdrehen und Abwinkeln des Handgelenkes.

7.1 Herzfrequenzmessung

In jedem Funktionsmodus möglich:

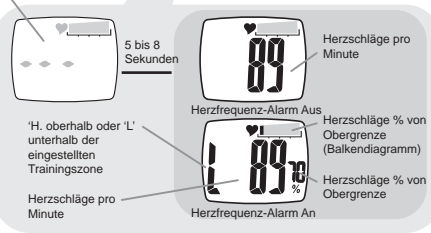
Stellen Sie sicher, dass der Sensor auf der Rückseite des Gehäuses eng auf der Haut anliegt.



Legen Sie Ihren Mittelfinger auf den oberen Sensor

Halten Sie gleichzeitig den unteren Sensor mit Ihrem Zeigefinger für ca. 5 Sekunden gedrückt

Blinkende Segmente



Ihr Herzschlag pro Minute wird für ca. 5 Sekunden angezeigt. Danach springt das Display in den vorherigen Modus zurück.

8.0 Alarmfunktion für die Herzfrequenz

- Sie können eine Herzfrequenzzone eingeben und damit ein Über- oder Unterschreiten einer Zielherzfrequenz vermeiden.
- Bei einer Messung während des Trainings erhalten Sie durch einen zweimaligen Piepton den Hinweis, dass Sie außerhalb der eingestellten Herzfrequenzzone sind und können Ihr Training entsprechend verstärken oder verlangsamen.
- Dies hilft Ihnen, definierte Trainingsziele zu erreichen.

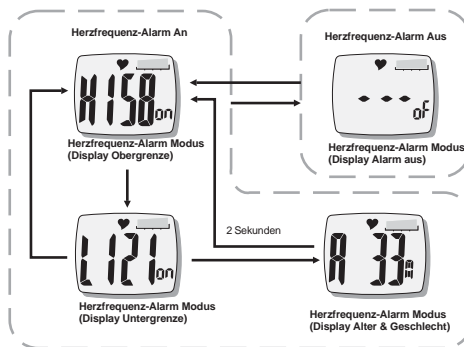
Zielherzfrequenz

Die gewünschte Zielherzfrequenz setzt sich auf einer unteren und einer oberen Herzfrequenz zusammen.

1. Ermitteln Sie Ihre Zielherzfrequenz mit Ihrem Trainer oder einem Arzt
2. Kalkulieren Sie Ihre Zielherzfrequenz mithilfe Ihres Alters und Geschlechts

Lesen Sie das Kapitel 8.2 für nähere Hinweise zur Herzfrequenzmessung.

8.1 Alarmmodus für die Herzfrequenz



Funktionsmodus Herzfrequenz-Alarm

Hinweis*1: Wenn der obere und untere Grenzwert mithilfe von Alter und Geschlecht berechnet ist.
Hinweis**2: Wenn der obere und untere Grenzwert NICHT mithilfe von Alter und Geschlecht berechnet ist.

8.1 Alarmmodus für die Herzfrequenz

Wenn die Herzfrequenz-Alarmfunktion angeschaltet ist:

Folgendes Display erscheint alle 2 Sekunden:

1. Display Obergrenze – der eingestellte obere Grenzwert für die Pulsfrequenz, bei dessen Erreichen der Alarm ertönt
2. Display Untergrenze – der eingestellte untere Grenzwert für die Pulsfrequenz, bei dessen Erreichen der Alarm ertönt
3. Display Alter & Geschlecht (siehe Hinweis *1) – Alter und Geschlecht, das zur Berechnung der Grenzwerte eingegeben wurde

Wenn die Herzfrequenz-Alarmfunktion ausgeschaltet ist:

- „—“ und „oF“ erscheinen auf dem Display

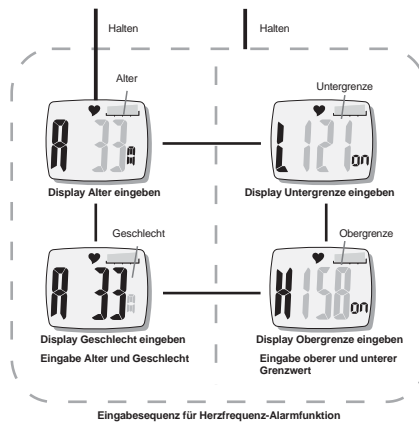
Auswahl Herzfrequenz-Alarmfunktion AN oder Aus

- Drücken Sie einmal die Start/Stopp-Taste, um die Herzfrequenz-Alarmfunktion an- oder auszuschalten

Hinweise zur Herzfrequenz-Alarmfunktion

1. Herzfrequenz liegt innerhalb der eingestellten Trainingszone: Pulsmesser piept einmal.
2. Herzfrequenz liegt oberhalb der eingestellten Trainingszone: Pulsmesser piept zweimal, „H“ sowie die erreichte Pulsfrequenz blinken.
3. Herzfrequenz liegt unterhalb der eingestellten Trainingszone: Pulsmesser piept zweimal, „L“ sowie die erreichte Pulsfrequenz blinken.

8.2 Einstellung des Alarmmodus für die Herzfrequenz



8.2 Einstellung des Alarmmodus für die Herzfrequenz

- Bestimmen der Zielherzfrequenz:
 1. Geben Sie den oberen und unteren Grenzwert ein
oder
 2. Geben Sie Ihr Alter und Geschlecht ein und der obere und untere Grenzwert wird automatisch berechnet.
- Drücken Sie für 2 Sekunden die Mode-Taste, um in den Einstellmodus zu gelangen. ‚Age‘ beginnt zu blinken. Nun können Sie Ihr Alter mit der Start/Stopp-Taste und der Reset-Taste einstellen. Halten Sie die Taste gedrückt, gelangen Sie in den Schnelllaufmodus.
- Mit der Mode-Taste bestätigen Sie die Eingabe und gelangen in die nächste Einstellung. ‚Gender‘ beginnt zu blinken. Wählen Sie das Geschlecht ‚M‘ (männlich) und ‚F‘ (weiblich) mit der Start/Stopp-Taste und der Reset-Taste.
- Durch Drücken der Mode-Taste gelangen Sie jetzt zum oberen Grenzwert. Sie können den vorgegebenen Wert mit der Mode-Taste bestätigen oder die gewünschte Pulsfrequenz direkt mit der Start/Stopp-Taste und der Reset-Taste eingeben. Mit dem unteren Grenzwert verfahren Sie genauso.
- Nachdem Sie alle Daten eingestellt haben, drücken Sie für 2 Sekunden die Mode-Taste zum Verlassen des Einstellmodus. Falls innerhalb von 60 Sekunden keine Taste im Einstellmodus gedrückt wird, zeigt das Display automatisch die normale Uhrzeit an.

8.3 Was ist die relative Herzfrequenz?

- Die maximale Herzfrequenz (MHF) wird mit folgender Formel berechnet.
 - MHF weiblich = $226 - \text{Alter des Benutzers}$.
 - MHF männlich = $220 - \text{Alter des Benutzers}$.
- Die relative Herzfrequenz (RHF) wird mit folgender Formel berechnet.
 - $\text{RHF} = \text{erreichte Herzfrequenz} : \text{MHF} \times 100\%$

8.3 Was ist die relative Herzfrequenz?

Relative Herzfrequenz

- Zusätzlich zu der absoluten Herzfrequenz zeigt die Uhr auch die relative Herzfrequenz an. Die relative Herzfrequenz ist der prozentuale Anteil der erreichten Herzfrequenz an der maximalen Herzfrequenz.
- Sobald Sie die Zielherzfrequenz über die Eingabe von Alter und Geschlecht bestimmt haben, wird ihre maximale Herzfrequenz (MHF) mit Hilfe folgender Formel berechnet:
 - MHF weiblich = $226 - \text{Alter des Benutzers}$.
 - MHF männlich = $220 - \text{Alter des Benutzers}$.

Hinweis: Wenn Sie die Zielherzfrequenz durch das Eingeben des Limits direkt festlegen, wird die maximale Herzfrequenz mit dem zuletzt eingegebenen Alter und Geschlecht berechnet.

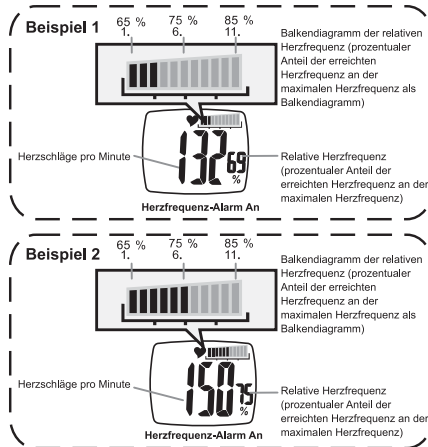
- Die Uhr zeigt nun bei der Herzfrequenzmessung auch die relative Herzfrequenz (RHF) nach folgender Formel an:

- $RHF = \text{erreichte Herzfrequenz} : \text{MHF} \times 100\%$

Balkendiagramm der relativen Herzfrequenz

- Die relative Herzfrequenz wird zusätzlich durch ein Balkendiagramm in der rechten oberen Ecke des Displays veranschaulicht.
- Das Balkendiagramm geht von 65 % (1. Balken) bis 85 % (11. Balken). Befindet sich die erreichte relative Herzfrequenz außerhalb dieses Bereichs, blinkt das Balkendiagramm und die Herzfrequenzanzeige.

8.4 Beispiele für relative Herzfrequenz

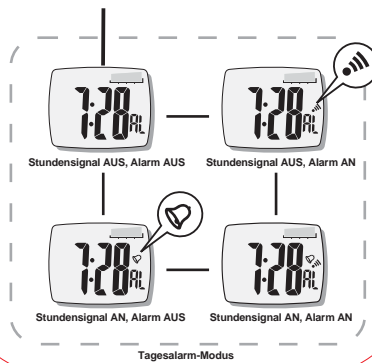


8.4 Beispiele für relative Herzfrequenz

- **Beispiel 1:** Ein 30-jähriger Mann hat die Zielherzfrequenz über die Eingabe von Alter und Geschlecht bestimmt, sein Trainingspuls beträgt 132 Herzschläge pro Minute.
 - Maximale Herzfrequenz: $220 - 30 = 190$ bpm
 - Erreichte Herzfrequenz: 132 bpm (Messung)
 - Relative Herzfrequenz: $132 : 190 \times 100 \% = 69 \%$
 - Balkendiagramm: 3. Balken (69 %)
- **Beispiel 2:** Eine 28-jährige Frau hat die Zielherzfrequenz über die Eingabe von Alter und Geschlecht bestimmt, ihr Trainingspuls beträgt 150 Herzschläge pro Minute.
 - Maximale Herzfrequenz: $226 - 28 = 198$ bpm
 - Erreichte Herzfrequenz: 150 bpm (Messung)
 - Relative Herzfrequenz: $150 : 198 \times 100 \% = 75 \%$
 - Balkendiagramm: 6. Balken (75 %)

9.0 Tagesalarm-Modus

- Den **Tagesalarm** schalten Sie mit der Start/Stopp-Taste an und aus. Ist der Alarm aktiviert, ertönt der Alarm zur eingegebenen Zeit für 30 Sekunden. Drücken Sie eine beliebige Taste (außer Light), um den Alarm zu stoppen.
- Das **Stundensignal** schalten Sie mit der Reset-Taste an und aus. Ist das Stundensignal aktiviert, ertönt ein Signalton zu jeder vollen Stunde.

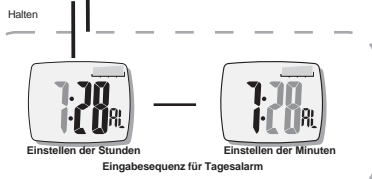


9.1 Alarmzeit einstellen



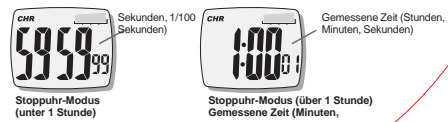
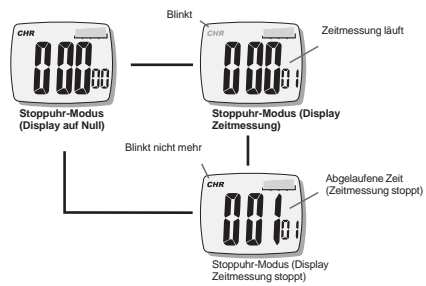
A1) Drücken Sie für 2 Sekunden die Mode-Taste, um in den Einstellmodus zu gelangen.

Tagesalarm-Modus



- Die Stundenanzeige beginnt zu blinken. Nun können Sie die Stunden mit der Start/Stopp-Taste und der Reset-Taste einstellen. Halten Sie die Taste gedrückt, gelangen Sie in den Schnelllaufmodus.
- Mit der Mode-Taste bestätigen Sie die Eingabe und gelangen in die nächste Einstellung. Geben Sie die Minuten auf die gleiche Weise ein.
- Nachdem Sie alle Daten eingestellt haben, drücken Sie für 2 Sekunden die Mode-Taste zum Verlassen des Einstellmodus. Falls innerhalb von 60 Sekunden keine Taste im Einstellmodus gedrückt wird, zeigt das Display automatisch die normale Uhrzeit an.

10.0 Stoppuhr-Modus





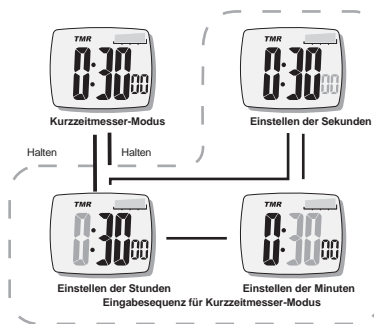
10.0 Stoppuhr-Modus

- Steht das Display auf Null, drücken Sie die Start/Stopp-Taste, um die Zeitmessung zu beginnen. Durch erneutes Drücken der Start/Stopp-Taste halten Sie die Zählung an, die abgelaufene Zeit wird angezeigt.
- Nun können Sie entweder mit der Start/Stopp-Taste die Zeitmessung fortsetzen, oder mit der Reset-Taste die Anzeige auf Null zurückstellen und eine neue Zeitmessung beginnen.
- Die maximale Laufzeit beträgt 99 Stunden, 59 Minuten und 59.99 Sekunden.





11.0 Kurzzeitmesser -Modus



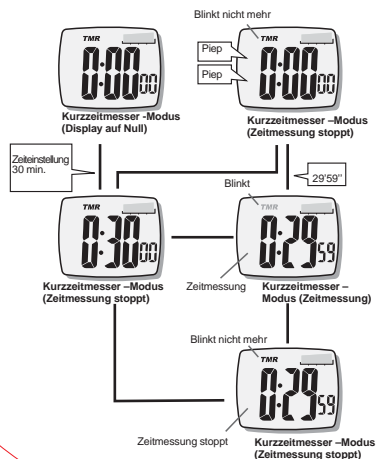


11.0 Kurzzeitmesser-Modus

- Drücken Sie die Mode-Taste, um in den Einstellmodus zu gelangen. Die Stundenanzeige beginnt zu blinken. Nun können Sie die Stunden mit der Start/Stopp-Taste und der Reset-Taste einstellen.
- Mit der Mode-Taste bestätigen Sie die Eingabe. Geben Sie die Minuten und Sekunden auf die gleiche Weise ein. Die maximale Zeit beträgt 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden.
- Nachdem Sie alle Daten eingestellt haben, drücken Sie für 2 Sekunden die Mode-Taste zum Verlassen des Einstellmodus. Falls innerhalb von 60 Sekunden keine Taste im Einstellmodus gedrückt wird, zeigt das Display automatisch die normale Uhrzeit an.



11.0 Arbeiten im Kurzzeitmesser-Modus





11.1 Arbeiten im Kurzzeitmesser-Modus

- Stellen Sie einen Zeitraum ein (z.B. 30 Minuten). Drücken Sie die Start/Stopp-Taste einmal, um die Abwärtszählung zu beginnen. Die Zeit wird ständig auf dem Display angezeigt.
- Um die Abwärtszählung zu unterbrechen, drücken Sie die Start/Stopp-Taste.
- Zum Zurückstellen des Kurzzeitmessers auf die eingestellte Zeit vor Ablauf der Zählung drücken Sie die Reset-Taste.
- Sie können nun eine neue Zeit einstellen.
- In den letzten 5 Sekunden vor Ablauf der Abwärtszählung ertönt ein Signalton für jede verbleibende Sekunde. Ist Null erreicht, ertönt der Signalton für 10 Sekunden.
- Drücken Sie eine beliebige Taste (außer Light), um den Signalton zu stoppen.



12.0 Technische Daten

Uhranzeige-Modus

- Stunden, Minuten und Sekunden
- Monat, Tag, Wochentag und Jahr
- 12/24-Stunden-Format wählbar
- Datumsanzeige Monat-Tag/Tag-Monat wählbar
- Automatischer Kalender von 2000 bis 2099
- Stundensignal

Pulsalarm-Modus

- Messbereich: 43 bis 200 Schläge pro Minute
- Pulsalarm (Ober-/Untergrenze)

Tagesalarm-Modus

- 1 Tagesalarm
- Alarmdauer: 30 Sekunden

Stoppuhr-Modus

- Auflösung: 1/100 Sekunde
- Messbereich: 99 Stunden, 59 Minuten und 59.99 Sekunden
- Messarten: abgelaufene Zeit und Gesamtzeit

Kurzzeitmesser-Modus

- Auflösung: 1 Sekunde
- Messbereich: 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden
- Voralarm: 1 Signalton bei 5, 4, 3, 2, 1 Sekunde
- Alarm: etwa 10 Sekunden lang
- **EL-Hintergrundbeleuchtung**

13.0 Fehlerquellen

(1) Trockene Haut

- Verwenden Sie eine Leitpaste oder befeuchten Sie Finger und Handgelenk.

(2) Die Finger haben keinen festen Kontakt mit dem Sensor

- Die Finger (nicht nur die Fingerspitzen!) müssen flach und fest auf dem Sensor liegen und die Uhr sicher am Handgelenk sitzen.

(3) Muskelzittern durch zu festes Drücken oder ungünstige Körperhaltung

- Platzieren Sie Ihren Zeigefinger auf den unteren Sensor und den Mittelfinger auf den oberen Sensor. Damit bekommen Sie die besten Messergebnisse, auch in Bewegung.

(4) Hornhaut auf dem Handgelenk

- Häufig hilft es, die Haut mit einem Handtuch abzureiben.

(5) Sehr trockenen Haut

- Reiben Sie Handgelenk und Uhrückseite mit einem Tuch ab.

(6) Haarige Arme

- Verwenden Sie eine Leitpaste auf dem Handgelenk

(7) Unregelmäßige Herztöne

- Hier ist eine korrekte Pulsmessung sehr schwierig, uneinheitliche Messzeiten sind zu erwarten.