

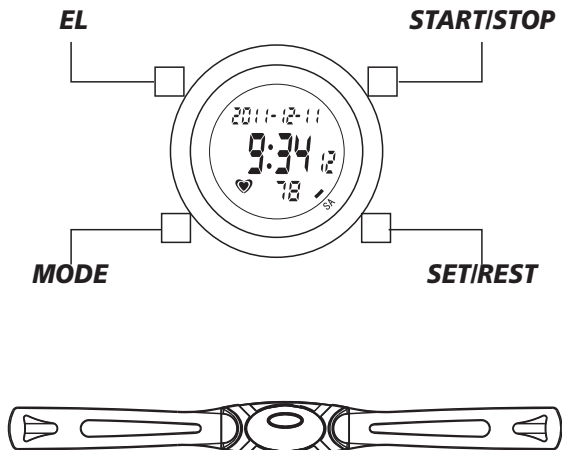
Bedienungsanleitung
Operating Instructions
Instrucciones para el manejo
Mode d'emploi
Istruzioni



TFA Doctmann / Wertheim



Kat. Nr. 42.7007

HiTRAX PULSE

Brustgurt
Chest strap
Ceinture thoracique
Fascia toracica
Banda pectoral

HiTRAX PULSE – Pulsmesser

D

1. Einführung

Gratuliere! Sie haben jetzt einen **HiTrax PULSE** Pulsmesser.

Damit können Sie Ihre Pulsfrequenz überwachen.

Der **HiTrax PULSE** besteht aus einem Brustgurt, der die Herzschläge registriert und einer Armbanduhr, die diese Signale empfängt und auf dem Display sichtbar macht. Des Weiteren bietet der **HiTrax PULSE** weitere nützliche Funktionen, um Ihr Training zu optimieren.

Hinweis:

Damit Sie alle Funktionen richtig nutzen, lesen Sie die Bedienungsanleitung vor Gebrauch bitte gründlich durch.

2. Merkmale

- Pulsfrequenz
- Maximale Herzfrequenz
- Durchschnittliche Herzfrequenz
- Programmierbare Trainingszone (oberer und unter Grenzwert) mit Alarm
- Kalorienverbrauch
- Stoppuhr
- Quarzuhr
- Weckfunktion
- Datumsanzeige mit Wochentag
- EL-Hintergrundbeleuchtung
- Inkl. 2 Lithium-Batterien CR 2032 3 V
- Zubehör: Brustgurt

3. Inbetriebnahme

- Die Pulsuhr **HiTrax PULSE** wird mit eingelegten Batterien ausgeliefert. Zum Einschalten der Uhr drücken Sie auf eine beliebige Taste.
- Die Energiesparfunktion schaltet die Uhr, wenn diese nicht genutzt wird (keine Funktionen aktiv), automatisch um 12.00 mittags ab.
- Wurde das Gerät erstmals aktiviert, müssen die Grundeinstellungen und die persönlichen Werte eingegeben werden.

HiTRAX PULSE – Pulsmesser

D

3.1 Grundeinstellungen

3.1.1 Einstellen von Datum und Uhrzeit

- Halten Sie in der Anzeige von Datum und Uhrzeit **SET/REST** für 3 Sekunden gedrückt, um in den Einstellmodus zu gelangen. Die Jahresanzeige beginnt zu blinken.
- Drücken Sie die **SET/REST** (rückwärts) oder **START/STOP** (vorwärts) Taste, um das Jahr einzustellen. Halten Sie die Tasten für eine Schnell-einstellung gedrückt.
- Drücken Sie die **MODE** Taste. Die Monatsanzeige beginnt zu blinken.
- Drücken Sie die **SET/REST** (rückwärts) oder **START/STOP** (vorwärts) Taste, um die Daten (jeweils blinkend) einzustellen.
- Drücken Sie die **MODE** Taste, um die nächsten Daten für die Einstellung zu wählen. Die Reihenfolge wird wie folgt angezeigt:

JAHR → MONAT → TAG → STUNDE → MINUTE → 12/24HR

- Wenn Sie 12/24Hr einstellen, drücken Sie **SET/REST** Taste, um das 12- oder 24-Stunden Anzeigeformat auszuwählen. Im 12-Stunden-Format wird während der Tageszeit eine Sonne und der Nachtzeit ein Mond angezeigt.
- Der aktuelle Wochentag wird automatisch im unteren Display markiert.

3.1.2 Beleuchtung

- Drücken Sie die **EL** Taste.
- Die Displaybeleuchtung wird für 3 Sekunden aktiviert.

3.1.3 Persönliche Einstellungen

- **Einstellen des Alters (Age)**
 - Drücken Sie die **MODE** Taste bis „Age“ auf dem Display erscheint
 - Durch Drücken der **START/STOP** Taste kann das Alter eingestellt werden.
 - Halten Sie die Taste für einen Schnelllauf gedrückt.
 - Beachten Sie bitte hierbei, dass die Zahlen nur aufwärts laufen!
 - Der Einstellbereich liegt bei 5-99 Jahre (Standard: 16 Jahre)

4

HiTRAX PULSE – Pulsmesser

D

• Einstellen des Gewichts (KG)

- Drücken Sie nach dem Einstellen des Alters die **SET/REST** Taste.
- Im Display erscheint „KG“.
- Geben Sie mit der **START/STOP** Taste Ihr Gewicht ein.
- Beachten Sie bitte hierbei, dass die Zahlen nur aufwärts laufen!
- Der Einstellbereich liegt bei 20-199 KG (Standard: 50 KG)

• Einstellen der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO2 = VO2max)

- Drücken Sie nach dem Einstellen des Gewichts die **SET/REST** Taste noch einmal.
- Im Display erscheint „VO2“.
- Geben Sie mit der **START/STOP** Taste Ihre maximale Sauerstoffaufnahme ein.
- Beachten Sie bitte hierbei, dass die Zahlen nur aufwärts laufen!
- Sie liegt im Mittel zwischen dem 20.-30. Lebensjahr bei ca. 35-40 ml/min/kg. Hochleistungssportler können Spitzenwerte von 80-90 ml/min/kg erreichen.
- Der Einstellbereich liegt bei 10-94 ml/min/kg (Standard: 40)

• Anzeige der maximalen Herzfrequenz (MHR = maximum heart rate record)

- Drücken Sie nach dem Einstellen der maximalen Sauerstoffaufnahme die **SET/REST** Taste noch einmal.
- Im Display erscheint „MHR“.
- Die maximale Herzfrequenz wird mit folgender Formel berechnet:
MHR = 220 – Alter des Benutzers

• Anzeige der relativen Herzfrequenz (%)

- Drücken Sie nach dem Aufrufen der maximal erreichten Herzfrequenz die **SET/REST** Taste noch einmal.
- Im Display erscheint „%“.
- 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.

5

HiTRAX PULSE – Pulsmesser

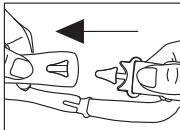
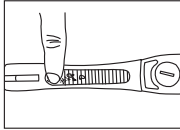
D

- Wurden alle Einstellungen durchgeführt, drücken Sie die **MODE** Taste, um den Einstellmodus zu verlassen. Wenn etwa 1 Minute lang keinen Tastendruck im Einstellmodus erfolgt, wechselt die Anzeige automatisch zum Normalmodus.

4. Bedienung

4.1 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.
- Auf der Innenseite des Brustgurts finden Sie gerillte Flächen. Dies sind die Sensoren, die später Ihren Herzschlag ermitteln. Feuchten Sie die leitende Auflagefläche (gerillter Bereich) mit Wasser leicht an.
- Legen Sie den Brustgurt über dem Brustmuskel an. Der Sensor muss direkt auf der Haut über Ihrem Herz liegen.
- Zum Verschließen des Gurts führen Sie bitte den Zapfen in die vorgesehene Öffnung ein. Verschieben Sie den Gurt so, dass ein optimaler Kontakt besteht. Es kann einige Zeit dauern, bis der Kontakt stabil ist.



HiTRAX PULSE – Pulsmesser

D

4.2 Abfragen der Daten

- Drücken Sie die **MODE** Taste, um in den jeweiligen Anzeigebereich zu gelangen. Die Reihenfolge wird wie folgt angezeigt:

DATUM/UHRZEIT → **DATUM/UHRZEIT/PULSANZEIGE** →

DATUM/UHRZEIT/MAX. PULS → **DATUM/UHRZEIT/Ø PULS** →

ALARM PULSOBERGRENZE → **ALARM PULSUNTERGRENZE** →

STOPPUHR/PULSANZEIGE → **WECKALARM** →

PERSÖNLICHE EINSTELLUNGEN

4.2.1 Herzfrequenz-Messung

- Drücken Sie die **MODE** Taste, um zur Pulsanzeige zu gelangen. Das „**Herzsymbol**“ erscheint auf dem Display.
- Wenn das Pulssignal empfangen wird, erscheint der Puls auf dem Display. Es kann einige Zeit dauern, bis der korrekte Wert angezeigt wird.



4.2.2 Maximale Herzfrequenz

- Drücken Sie die **MODE** Taste, um die maximale Herzfrequenz abzufragen. „**MAX**“ erscheint neben dem Herzsymbol auf dem Display. Dieser Wert gibt die höchste gemessene Herzfrequenz an und speichert diese, bis sie überschritten wird.



4.2.3 Durchschnittliche Herzfrequenz

- Drücken Sie die **MODE** Taste, um die durchschnittliche Herzfrequenz abzufragen.
- Im Display erscheint „**AVG**“ neben dem Herzsymbol.
- Die durchschnittliche Herzfrequenz wird aus allen gemessenen Herzfrequenzwerten berechnet.

Hinweis:

Der Messbereich für die Herzfrequenz liegt im Bereich von 35-250!

HiTRAX PULSE – Pulsmesser

D

4.2.4 Programmierbare Trainingszone

- Sie können eine Herzfrequenzzone eingeben und damit ein Über- oder Unterschreiten einer Zielherzfrequenz vermeiden. Bei einer Messung während des Trainings erhalten Sie durch einen 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 aus einer unteren und einer oberen Herzfrequenz zusammen.
 1. Ermitteln Sie Ihre Zielherzfrequenz mit Ihrem Trainer oder einem Arzt.
 2. Orientieren Sie sich an der maximalen Herzfrequenz (MHR), die aus Ihren persönlichen Einstellungen berechnet wurde.

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.

8

HiTRAX PULSE – Pulsmesser

D

Einstellen der oberen Herzfrequenz

- Durch Drücken der **MODE** Taste gelangen Sie zum oberen Grenzwert.
- Sie können den vorgegebenen Wert mit der **MODE** Taste bestätigen.
- Halten Sie die **SET/REST** Taste gedrückt, um in den Einstellmodus zu gelangen. Der Wert blinkt. Stellen Sie mit der **START/STOP** Taste oder der **SET/REST** Taste den gewünschten Wert ein. Halten Sie die Tasten für einen Schnelllauf gedrückt.
- Bestätigen Sie mit der **MODE** Taste.
- Zum Aktivieren (H blinkt)/Deaktivieren der Alarmfunktion drücken Sie die **SET/REST** Taste.



Einstellen der unteren Herzfrequenz

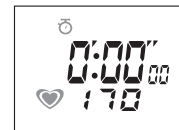
- Durch Drücken der **MODE** Taste gelangen Sie zum unteren Grenzwert. Stellen Sie den unteren Grenzwert auf die gleiche Weise ein.
- Bestätigen Sie mit der **MODE** Taste.
- Zum Aktivieren (L blinkt)/Deaktivieren der Alarmfunktion drücken Sie die **SET/REST** Taste.



4.2.5 Stoppuhr und Kalorienanzeige

Stoppuhr

- Drücken Sie die **MODE** Taste, um in den Stoppuhrmodus zu gelangen.
- Minuten, Sekunden und 1/100 Sekunden werden angezeigt, sowie die Pulsanzeige mit Herzsymbol.
- Drücken Sie die **START/STOP** Taste, um die Stoppuhr zu starten.
- Drücken Sie die **START/STOP** Taste noch einmal, um die Stoppuhr anzuhalten. Die Anzeige bleibt stehen, die Zeit läuft jedoch im Hintergrund weiter. Diese Funktion ermöglicht das Aufzeichnen von Rundenzeiten.



9

HiTRAX PULSE – Pulsmesser

D

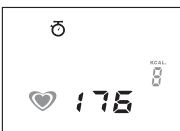
- Drücken Sie die **SET/REST** Taste, um die Stoppuhr ganz anzuhalten.
- Drücken Sie die **START/STOP** Taste, um die Stoppuhr erneut zu starten.
- Halten Sie die **SET/REST** Taste gedrückt, um die Stoppuhr auf 0:00.00 zurückzustellen.

Hinweis:

Auflösung: 1/100 Sekunde, Messbereich: 23 hr 59 m 59 s

Verbrauchte Kalorien

- Drücken Sie die **START/STOP** Taste oder **SET/REST** Taste, um die Stoppuhr anzuhalten.
- Drücken Sie die **SET/REST** Taste, um die verbrauchten Kalorien anzuzeigen.
- Drücken Sie die **START/STOP** Taste, um wieder zur Anzeige der Zeit zu gelangen. Die Uhr läuft auch hier (bei Beendigung mit der **START/STOP** Taste) im Hintergrund weiter. Somit kann z.B. der Kalorienverbrauch pro Runde beauskunftet werden.



Hinweis:

Auflösung: 1 Kcal., Messbereich: 19999.99 Kcal

4.2.6 Weckalarm

- Drücken Sie die **MODE** Taste, um in den Alarmmodus zu gelangen.
- Halten Sie die **SET/REST** Taste für 3 Sekunden gedrückt, um in den Einstellmodus zu gelangen. Die Stundenanzeige beginnt zu blinken.
- Drücken Sie die **SET/REST** Taste (rückwärts) oder **START/STOP** Taste (vorwärts), um die Stunden einzustellen. Halten Sie die Tasten für eine Schnelleinstellung gedrückt.
- Drücken Sie die **MODE** Taste. Die Minutenanzeige beginnt zu blinken.
- Drücken Sie die **SET/REST** Taste (rückwärts) oder **START/STOP** Taste (vorwärts), um die Minuten einzustellen.
- Bestätigen Sie die Einstellung mit der **MODE** Taste.
- Drücken Sie die **SET/REST** Taste, um die Alarmfunktion an- oder auszuschalten. Wenn das Alarmsignal an ist, wird das Alarm-Symbol angezeigt.

HiTRAX PULSE – Pulsmesser

D

- Nachdem alle Einstellungen durchgeführt sind, drücken Sie die **MODE** Taste, um den Einstellmodus zu verlassen.
- Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Alarm zu stoppen.

5. Batteriewechsel

- Batterien: 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.
- Legen Sie die Batterie mit dem + Pol nach oben ein. Schließen Sie den Batteriedeckel wieder.
- Vergewissern Sie sich, dass die Batterien polrichtig eingelegt sind. Schwache Batterien sollten möglichst schnell ausgetauscht werden, um ein Auslaufen der Batterien zu vermeiden. Batterien enthalten gesundheitsschädliche Säuren. Beim Hantieren mit ausgelaufenen Batterien beschichtete Handschuhe und Schutzbrille tragen!

Achtung:

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.

6. Instandhaltung

- Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Platz auf.
- 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!
- Wenn das Gerät nicht einwandfrei funktioniert, tauschen Sie die Batterien aus.

HiTRAX PULSE – Pulsmesser

D

7. Haftungsausschluss

- Das Gerät ist kein Spielzeug. Bewahren Sie es außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Dieses Gerät ist nicht für medizinische Zwecke oder zur öffentlichen Information geeignet, sondern für den privaten Gebrauch bestimmt.
- Die technischen Daten dieses Produktes können ohne vorherige Benachrichtigung geändert werden.
- Diese Anleitung oder Auszüge daraus dürfen nur mit Zustimmung von TFA Dostmann veröffentlicht werden.
- 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.

HiTRAX PULSE – Heart rate monitor

GB

1. Introduction

Congratulations! You have got a **HiTrax PULSE** heart rate monitor. With this instrument you can monitor your heart rate. Your **HiTrax PULSE** consists of a chest strap which registers the heart beat, and a watch which receives these signals and monitors them on an LCD display. Furthermore, **HiTrax PULSE** offers other useful features to optimize your training.

Note: Read this manual thoroughly before using the heart rate monitor.

2. Functions

- Heart rate
- Maximum pulse
- Average pulse
- Programmable training zone (upper and lower limit) with alarm
- Calorie consumption
- Stopwatch
- Time
- Alarm
- Date with weekday
- EL-Backlight
- Incl. 2 lithium batteries CR 2032 3 V
- Equipment: chest strap

3. Getting started

- The heart rate monitor **HiTrax PULSE** is supplied with inserted batteries. To activate the watch, press any button.
- The energy saving feature switches off the clock automatically at 12.00 when not used (no functions are active).
- If the unit was activated for the first time, the basic setting and personal data have to be set.

3.1 Basic setting**3.1.1 How to adjust the date and the time format**

- Press and hold **SET/REST** button for 3 seconds in clock mode to enter setting mode. The year digits start flashing.

HiTRAX PULSE – Heart rate monitor

- Press **SET/REST** button (reverse) or **START/STOP** button (forward) to adjust the year. Press and hold the buttons for fast setting.
- Press **MODE** button. The month digits start flashing.
- Press **SET/REST** (reverse) or **START/STOP** (forward) button to adjust the data (flashing).
- Press **MODE** button to select the next digits. The sequence is shown as follows:

YEAR → MONTH → DAY → HOUR → MINUTE → 12/24HR

- When setting 12/24Hr, press **SET/REST** button to select 12-hour or 24-hour display format. If 12-hour display format is selected, there will be a sun for daytime and a moon for nighttime.
- The actual weekday will be automatically marked in the lower display.

3.1.2 Backlight

- Press **EL** button.
- The backlight will light for 3 seconds.

3.1.3 Personal settings

- **Setting the Age**
 - Press **MODE** button to select to view "Age".
 - Press **START/STOP** button to set the age.
 - Hold the button, you will enter fast mode.
 - Please note that the numbers only run upwards.
 - The setting range is between 5 and 99 years (Default: 16 years).
- **Setting the weight (KG)**
 - After setting the age press **SET/REST** button.
 - "KG" appears on the display.
 - Set your weight with **START/STOP** button.
 - Please note that the numbers only run upwards.
 - The setting range is between 20 - 199 KG (Default: 50 KG).
- **Setting the maximum oxygen uptake (VO2 = VO2 max.)**
 - After setting the weight press **SET/REST** button again.
 - "VO2" appears on the display.

HiTRAX PULSE – Heart rate monitor

- Set your maximum oxygen uptake with **START/STOP** button.
- Please note that the numbers only run upwards.
- At the age of 20-30, the average value is between 35-40 ml/min/kg. Top athletes can peak values of 80-90 ml/min/kg.
- The setting range is between 10 - 94 ml/min/kg (Default: 40).
- **Indication of maximum heart rate (MHR)**
 - After setting the maximum oxygen uptake press **SET/REST** button again.
 - "MHR" appears on the display.
 - The maximum heart rate (MHR) is calculated by using the below formula: $MHR = 220 - \text{age of user}$.
- **Indication of relative heart rate (%)**
 - After calling up the maximum heart rate, press **SET/REST** button again.
 - "%" appears on the display.
 - In addition to absolute heart rate reading the watch also includes a relative heart rate reading to the user. The relative heart rate is the percentage that compares the acquired heart rate with the maximum heart rate.
- After all adjustments are completed, press **MODE** button to exit the setting mode. If there is no button operation for about 1 minute in setting mode, the watch will return back to normal mode automatically.

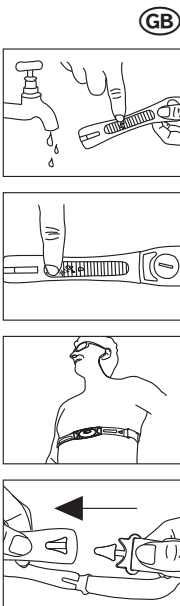
4. Operation**4.1 4.2 Equipping the chest strap**

- Attach the transmitter to the elastic strap provided. Put the round fastener at the elastic strap vertically from the bottom up within the cut-out at the end of the transmitter part. Pull the elastic strap outwards and push the round fastener firmly into the cut-out until it snaps in.



HiTRAX PULSE – Heart rate monitor

- On the inside of the chest strap you will find grooved surfaces. These are the sensors that detect your heart beat later. Wet the grooved electrode areas (grooved surfaces) of the transmitter with water.
- Secure the transmitter on your chest below the chest muscle. The sensor should be placed directly on your skin above your heart.
- To close the chest strap, put the pin into the opening provided. Move the chest strap until there is an optimal contact. It can last some time to get a stable contact.



4.2 Queries of the data

- Press **MODE** button to enter the respective display area. The sequence is shown as follows:

DATE/TIME → DATE/TIME/HEART RATE →

DATE/TIME/MAX. HEART RATE → DATE/TIME/∅ HEART RATE →

ALARM HEART RATE UPPER LIMIT →

ALARM HEART RATE LOWER LIMIT → STOP WATCH/HEART RATE →

ALARM → PERSONAL DATA

HiTRAX PULSE – Heart rate monitor

4.2.1 Heart rate measurement

- Press **MODE** button to enter pulse mode. The "heart symbol" will be displayed.
- When the heart rate signal is received from the transmitter, the heart rate is shown on the display. It can last some time to get the correct value.



4.2.2 Maximum heart rate

- Press **MODE** button to get the maximum heart rate. "MAX" will be displayed next to the heart symbol. This value is the highest measured heart rate and is stored until it is exceeded.



4.2.3 Average heart rate

- Press **MODE** button to get the average heart rate.
- "AVG" will be displayed next to the heart symbol.
- The average heart rate is calculated from all measured heart rate values.

Note: The measuring range for the heart rate ranges from 35-250!

4.2.4 Programmable training zone

- You can set a heart rate zone to avoid exceeding or falling below a target heart rate. When measured during the training, you get a beep as an indication that you are outside the set heart rate zone and can enhance your workout or slow down accordingly. This helps to achieve defined training goals.

Desirable heart rate range

- The desirable heart rate range is the realm that is defined by the upper and lower limits.
 1. Get the limits by consulting a doctor or trainer.
 2. Let yourself be guided by the maximum heart rate (MHR), calculated from your personal settings.

HiTRAX PULSE – Heart rate monitor**TRAINING TIPS:**

There are 3 training zones:

1. The Health Zone (50 to 70% of maximum heart rate)

This zone is for beginners and people who haven't been practicing for a long time. When exercising in the Health Zone the intensity should be low and relaxed.

2. The Fitness Zone (70 to 80% of maximum heart rate)

Workout in this zone improves your fitness, when you already have been exercising for a while and feel fit. If you have regular Zone Two intensity exercise, the heart is made stronger as well as it helps to convert food into energy.

3. The High Performance Zone (80 to 100% of maximum heart rate)

Exercising in this zone is to get your maximum fitness. It is generally only to be recommended for those who can exercise in the Fitness Zone for 30-45 minutes without problems. The intensity should be increased step by step.

Setting of upper heart rate

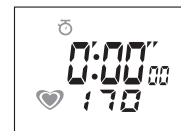
- Press **MODE** button to enter the upper limit.
- You can confirm the default value with **MODE** button.
- To access the setting mode, press and hold **SET/REST** button. The value is flashing. Press **START/STOP** or **SET/REST** button to adjust the desired value. Hold the buttons, you will enter fast mode.
- Confirm with **MODE** button.
- To activate (H flashes)/turn off the alarm function, press **SET/REST** button.

**HiTRAX PULSE – Heart rate monitor****Setting of lower heart rate**

- Press **MODE** button to enter the lower limit. Set the lower limit in the same way.
- Confirm with **MODE** button.
- To activate (L flashes)/turn off the alarm function, press **SET/REST** button.

**4.2.5 Stopwatch and indication of calories****Stopwatch**

- Press **MODE** button to enter stop watch mode.
- Minutes, seconds and 1/100-seconds as well as the indication of pulse with heart symbol are shown on the display.
- Press **START/STOP** button to start the stop watch.
- Press **START/STOP** button again to stop the stop watch. The display stops, but time is running in the background. This feature allows you to record lap times.
- Press **SET/REST** button to stop the stop watch completely.
- Press **START/STOP** button to start the stop watch again.
- Press and hold **SET/REST** button to reset the stop watch to 0:00.00.



Note: Resoluton: 1/100 Sec., measuring range: 23 hr 59 m 59 s

Calorie consumption

- Press **START/STOP** or **SET/REST** button to stop the stop watch.
- Press **SET/REST** button to show the calorie consumption.
- Press **START/STOP** button to return to the time display. The clock will still continue to run (if you stopped it with **START/STOP** button) in the background. This function makes it possible to call up the calorie consumption per round.

Note:

Resoluton: 1 Kcal., measuring range: 19999.99 Kcal



HiTRAX PULSE – Heart rate monitor**4.2.6 Alarm clock function**

- Press **MODE** button to enter Alarm mode.
- Press and hold **SET/REST** for 3 seconds to enter setting mode. The hour digits start flashing.
- Press **SET/REST** (reverse) or **START/STOP** (forward) to adjust the flashing digits. Press and hold the buttons for fast setting.
- Press **MODE** button. The minute digits start flashing.
- Press **SET/REST** (reverse) or **START/STOP** (forward) to adjust the minutes.
- Confirm it with **MODE** button.
- Press **SET/REST** button to toggle the alarm function on or off. If the alarm function is "on", the alarm icon will be shown.
- After all adjustments are completed, press **MODE** button to exit the setting mode.
- Press any button to stop the alarm sound.

5. Battery replacement

- Batteries: Watch 1 x CR 2032, transmitter 1 x CR 2032
- Please contact a specialized dealer for battery change of the watch.
- The battery of the chest strap you can change by yourself. Open the battery compartment with a coin in the direction indicated by the arrow.
- Insert the battery, "+"-pole upwards. Close the battery door.
- Observe correct polarity. Low batteries should be changed soon to avoid the damage resulting from a leaking battery. Batteries contain harmful acids. Wear protective glasses and gloves when handling with leaked batteries.

Caution:

Please do not dispose of old electronic devices and empty batteries in household waste. To protect the environment, take them to your retail store or to appropriate collection sites according to national or local regulations.

HiTRAX PULSE – Heart rate monitor**6. Maintenance**

- Keep it in a dry place.
- Do not expose the instrument to extreme temperatures, vibration or shock.
- Clean it with a soft damp cloth. Do not use solvents or scouring agents.
- If the unit does not work properly, change the batteries.

7. Liability disclaimer

- The product is not a toy. Keep it out of reach of children.
- The product is not to be used for medical purpose or for public information, but is determined for home use only.
- The specifications of this product may change without prior notice.
- No part of this manual may be reproduced without written consent of TFA Dostmann.
- Please do not try to repair the unit. Contact the original point of purchase. Please change the battery before complaining. No guarantee if the instrument is handled or opened improperly.

HiTRAX PULSE – Cardio-fréquencemètre



1. Introduction

Félicitation !

Vous venez d'acheter un **HiTrax PULSE** Cardio-fréquencemètre. Par cela vous pouvez contrôler votre fréquence cardiaque.

Le **HiTrax PULSE** Cardio-fréquencemètre se compose d'une ceinture thoracique, qui enregistre le rythme cardiaque, et d'une montre, qui reçoit les signaux et les indique sur l'affichage LCD. Par ailleurs, le **HiTrax PULSE** offre encore d'autres fonctionnalités utiles pour optimiser votre entraînement.

Remarque:

Pour que vous utilisiez correctement toutes les fonctions, lisez bien le mode d'emploi avant toute utilisation.

2. Fonctions

- Fréquence cardiaque
- Fréquence cardiaque maximale
- Fréquence cardiaque moyenne
- Zone cible programmable (limite supérieure et inférieure) avec alarme
- Dépense calorifique
- Chronomètre
- Horloge
- Alarme
- Calendrier avec jour de la semaine
- Rétro éclairage EL
- 2 Piles lithium CR 2032 3 V incluses
- Accessoires: ceinture thoracique

3. Mise en service

- La montre cardio **HiTrax PULSE** est livrée avec piles intégrées. Pour la mise en marche appuyez sur une touche quelconque.
- Lorsque la montre n'est pas utilisée (aucune fonction active), le mode d'économie d'énergie l'éteint automatiquement à midi (12 heures).
- Lorsque l'appareil est activé pour la première fois, vous devez ajuster les paramètres de base et saisir vos valeurs personnelles.

HiTRAX PULSE – Cardio-fréquencemètre



3.1 Paramètres de base

3.1.1 Réglage de l'heure et date

- Maintenir la touche **SET/REST** appuyée pendant 3 secondes (affichage heure et date) pour accéder au mode de réglage. L'indicateur de l'année commence à clignoter.
- Presser la touche **SET/REST** (en arrière) ou la touche **START/STOP** (en avant) pour entrer l'année. Si vous maintenez la touche appuyée, la valeur augmentera plus vite.
- Presser la touche **MODE**. L'indicateur du mois commence à clignoter.
- Presser la touche **SET/REST** (en arrière) ou la touche **START/STOP** (en avant) pour entrer les données (clignotant).
- Presser la touche **MODE**, pour choisir les prochaines données pour le réglage. L'ordre est le suivant:

ANNEE → MOIS → JOUR → HEURE → MINUTE → 12/24HR

- Si vous réglez 12/24h, appuyez sur la touche **SET/REST**, pour choisir le format d'affichage 12 ou 24 heures. Dans le format 12 heures, le symbole soleil s'affiche pendant le jour et le symbole lune pendant la nuit.
- Le jour de la semaine actuel est marqué automatiquement en bas sur le display.

3.1.2 Eclairage de fond

- Presser la touche **EL**.
- L'éclairage de fond s'allume pour 3 secondes.

3.1.3 Paramètres personnels

- **Réglage de l'âge (Age)**
 - Presser la touche **MODE**, jusqu'à ce qu'apparaisse «Age» sur l'écran.
 - Presser la touche **START/STOP** pour régler l'âge.
 - Maintenez la touche appuyée, vous accédez au défilement rapide.
 - Veuillez noter que les chiffres défilent seulement par ordre croissant!
 - La plage de réglage s'étend de 5 à 99 ans (standard: 16 ans).

HiTRAX PULSE – Cardio-fréquencemètre

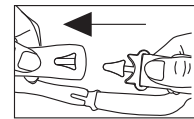
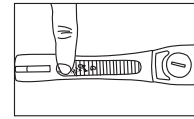
- **Réglage du poids (KG)**
 - Après le réglage de l'âge, veuillez de nouveau appuyer sur la touche **SET/REST**.
 - «**KG**» apparaît sur l'affichage.
 - Presser la touche **START/STOP** pour régler votre poids.
 - Veuillez noter que les chiffres défilent seulement par ordre croissant!
 - La plage de réglage s'étend de 20 à 199 KG (standard: 50 KG).
- **Réglage de la quantité maximale d'oxygène absorbé (VO2 = VO2max)**
 - Après le réglage du poids, veuillez de nouveau appuyer sur la touche **SET/REST**.
 - «**VO2**» apparaît sur l'affichage.
 - Appuyez sur la touche **START/STOP** pour indiquer votre quantité maximale d'oxygène absorbé.
 - Veuillez noter que les chiffres défilent seulement par ordre croissant!
 - Pour la tranche d'âge des 20 à 30 ans, la moyenne se situe à environ 35-40 ml/min/kg. Les sportifs de haut niveau peuvent atteindre des valeurs de pointe de 80-90 ml/min/kg.
 - La plage de réglage s'étend de 10 à 94 ml/min/kg (standard: 40).
- **Affichage de la fréquence cardiaque maximale (MHR = maximum heart rate record)**
 - Après le réglage de la quantité maximale d'oxygène absorbé, veuillez de nouveau appuyer sur la touche **SET/REST**.
 - «**MHR**» apparaît sur l'affichage.
 - On calcule la fréquence cardiaque maxi (MHR) à l'aide de la formule suivante: $MHR = 220 - l'âge \text{ de l'utilisateur}$.
- **Affichage de fréquence cardiaque relative (%)**
 - Après l'affichage de la fréquence cardiaque maximale atteinte, veuillez appuyer sur la touche **SET/REST**.
 - «**%**» apparaît sur le display.

HiTRAX PULSE – Cardio-fréquencemètre

- En plus de la fréquence cardiaque absolue, la montre indique aussi la fréquence cardiaque relative. La fréquence cardiaque relative est la proportion de fréquence cardiaque atteinte par rapport à la fréquence cardiaque maximale
- Une fois que tous les réglages sont effectués, appuyez sur la touche **MODE**, pour sortir du mode réglage. Si pendant 1 minute, aucune touche n'est activée en mode de réglage, l'affichage change automatiquement en mode normale.

4. Opération**4.1 Mettre la ceinture thoracique**

- Fixez la bande élastique sur la partie de l'émetteur. Poussez le support rond de la bande élastique verticalement du bas dans le trou à l'extrémité de la partie de l'émetteur. Tirez maintenant la bande élastique vers l'extérieur. Appuyez fermement, avec le pouce, le support dans le trou, jusqu'à entendre un clic.
- Vous trouverez des surfaces rainurées sur le côté intérieur de la sangle. Il s'agit ici des capteurs qui serviront à établir la pulsation de votre cœur. Humidifiez légèrement, avec de l'eau, la surface d'appui conductrice (la zone rainurée).
- Posez la ceinture thoracique sur le muscle pectoral. Le capteur doit être situé directement sur la peau, au-dessus de votre cœur.
- Pour fermer la sangle, veuillez insérer l'embout dans l'ouverture correspondante. Déplacez la ceinture, de façon à avoir un contact optimal. Cela peut prendre un certain temps, jusqu'à ce que le contact soit stable.



HiTRAX PULSE – Cardio-fréquencemètre

F

4.2 Affichage des données

- Appuyer sur la touche **MODE** pour parvenir à la zone d'affichage correspondante. L'ordre est le suivant:

DATE/HORLOGE →**DATE/HORLOGE/AFFICHAGE FREQUENCE CARDIAQUE →****DATE/HORLOGE/ FREQUENCE CARDIAQUE MAX. →****DATE/HORLOGE/ FREQUENCE CARDIAQUE Ø →****ALARME LIMITE DE FREQUENCE CARDIAQUE SUPERIEUR →****ALARME LIMITE DE FREQUENCE CARDIAQUE INFERIEURE →****CHRONOMETRE/AFFICHAGE FREQUENCE CARDIAQUE →****ALARME → PARAMÈTRES PERSONNELS****4.2.1 Mesurer la fréquence cardiaque**

- Presser la touche **MODE**, pour accéder au mode de fréquence cardiaque. Le «**symbole cœur**» apparaît sur le display.
- Lorsque le signal de pouls est reçu, le pouls apparaît sur le display. Cela peut prendre un certain temps, jusqu'à ce que la valeur correcte est affichée.

**4.2.2 Fréquence cardiaque maximale**

- Presser la touche **MODE**, pour changer en mode de fréquence cardiaque maximale. Le symbole «**MAX**» apparaît à cote du cœur sur le display. Cette valeur indique la plus haute fréquence cardiaque mesurée et l'enregistre jusqu'à ce que celle-ci soit dépassée.

**4.2.3 Fréquence cardiaque moyenne**

- Presser la touche **MODE**, pour changer en mode de fréquence cardiaque moyenne.

HiTRAX PULSE – Cardio-fréquencemètre

F

- «**AVG**» apparaît à cote du cœur sur le display.
- La fréquence cardiaque moyenne est calculée en fonction de toutes les valeurs cardiaques mesurées.

Indication:

La plage de mesure de la fréquence cardiaque s'étend de 35 à 250 !

4.2.4 Zone d'entraînement programmable

- Vous pouvez entrer une zone de fréquence cardiaque et éviter de dépasser ou d'être en dessous d'une fréquence cardiaque cible. Grâce à une mesure au cours de l'entraînement, une sonnerie vous avertit que vous vous trouvez en-dehors de la zone de fréquence cardiaque désirée, et vous pouvez adapter votre entraînement en conséquence. Ceci vous aide à atteindre des objectifs d'entraînements définis.

Fréquence cardiaque cible

- La fréquence cardiaque ciblée est composée des limites de fréquences cardiaques inférieure et supérieure.
 - Déterminez votre fréquence cardiaque ciblée avec votre entraîneur ou médecin.
 - Repérez-vous au niveau de la fréquence cardiaque maximale (MHR) qui a été calculée en fonction de vos réglages personnels.

Astuces d'entraînement:

Il existe 3 zones cibles:

- La zone de santé (50-70% du pouls maximum)**
Cette zone convient aux débutants et à tous ceux qui se remettent au sport. L'entraînement passé dans la zone de santé doit être léger et très détendu.
- La zone de condition physique (70-80% du pouls maximum)**
Cette zone sert à améliorer votre condition physique, si vous êtes déjà entraîné depuis un moment et si vous vous sentez en pleine forme. L'entraînement dans la zone de condition physique signifie un renforcement intensif du cœur et un entraînement dans la zone où les graisses sont brûlées de façon optimale.

HiTRAX PULSE – Cardio-fréquencemètre

F

3. La zone de performance (80-100% du pouls maximum)

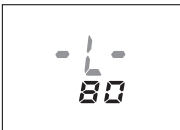
L'entraînement dans cette zone vous permet d'obtenir une forme maximale. Il est recommandé de s'entraîner en augmentant progressivement l'intensité du programme, si vous pouvez vous entraîner sans problème pendant 30 à 45 minutes dans la zone de condition physique.

Réglage de la limite de la fréquence cardiaque supérieure

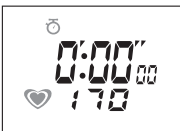
- Presser la touche **MODE**, pour changer en mode de la limite supérieure.
- Vous pouvez confirmer la valeur donnée avec la touche **MODE**.
- Maintenir appuyée la touche **SET/REST** pour entrer dans le mode de réglage. La valeur reluit. Réglez la valeur désirée avec la touche **START/STOP** ou **SET/REST**. Vous maintenez les touches appuyées, vous accédez au défilement rapide.
- Confirmer avec la touche **MODE**.
- Pour activer (H reluit)/désactiver l'alarme appuyer sur la touche **SET/REST**.

**Réglage de la limite de la fréquence cardiaque inférieure**

- Presser la touche **MODE**, pour changer en mode de la limite inférieure. Si nécessaire réglez pareillement la valeur seuil inférieure.
- Confirmer avec la touche **MODE**.
- Pour activer (L reluit)/désactiver l'alarme appuyer sur la touche **SET/REST**

**4.2.5 Chronomètre et dépense calorifique****Chronomètre**

- Presser la touche **MODE**, pour changer en mode chronomètre.

**HiTRAX PULSE – Cardio-fréquencemètre**

F

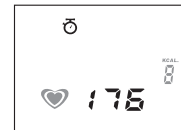
- Les minutes, les secondes, les 1/100 secondes et l'affichage du pouls avec le symbole cœur sont affichés sur le display.
- Presser la touche **START/STOP**, pour démarrer le chronomètre.
- Presser encore la touche **SET/REST** pour arrêter le chronomètre. L'affichage est arrêté, le temps continu cependant à défiler en arrière-fond. Cette fonction vous permet de chronométrer des tours de piste.
- Presser encore la touche **SET/REST** pour arrêter complètement le chronomètre.
- Presser encore la touche **START/STOP** pour démarrer le chronomètre de nouveau.
- Maintenez la touche **SET/REST** appuyée, pour remettre à 0:00.00 le chronomètre.

Remarque: Résolution: 1/100 seconde, plage de mesure: 23 hr 59 m 59 s

Calories consommées

- Presser la touche **START/STOP** ou **SET/REST** pour arrêter le chronomètre.
- Presser la touche **SET/REST**, pour afficher le nombre de calories consommées.
- Presser la touche **START/STOP** pour revenir à l'affichage du temps. Le chronomètre continue ici aussi à défiler en arrière-plan (avec la touche **START/STOP** pour terminer). Vous avez ainsi la possibilité de connaître par exemple le nombre de calories consommées pour chaque tour.

Remarque: Résolution: 1 Kcal, plage de mesure: 19999.99 Kcal

**4.2.6 Alarme de réveil**

- Presser la touche **MODE** vous pouvez arriver au mode d'alarme.
- Maintenir la touche **SET/REST** appuyée pendant environ 3 secondes, pour accéder au mode de réglage. L'indicateur de l'heure commence à clignoter.
- Presser la touche **SET/REST** (en arrière) ou **START/STOP** (en avant) pour entrer les heures (clignotant). Si l'on maintient appuyées les touches, on parvient à l'affichage rapide.

HiTRAX PULSE – Cardio-fréquencemètre

F

- Presser la touche **MODE**. L'indicateur des minutes commence à clignoter.
- Presser la touche **SET/REST** (en arrière) ou **START/STOP** (en avant) pour entrer les minutées (clignotant).
- Presser la touche **MODE** pour confirmer.
- Presser la touche **SET/REST**, pour mettre en marche ou arrêter la fonction alarme. Si le signal d'alarme est en marche, le symbole alarme est affiché.
- Une fois que tous les réglages sont effectués, presser la touche **MODE**, pour sortir du mode réglage.
- Presser une touche au choix, pour arrêter l'alarme.

5. Remplacement des batteries

- Batteries: horloge 1 x CR 2032, ceinture thoracique 1 x CR 2032
- Veuillez contacter un magasin spécialisé pour échanger la batterie de l'horloge.
- Vous pouvez échanger la batterie de la ceinture thoracique vous-mêmes. Ouvrez le compartiment de la pile avec une pièce de monnaie en direction de la flèche.
- Echanger la pile avec le pôle «+» en haut. Fermer le couvercle.
- S'assurer que les batteries soient introduites avec la bonne polarisation. Les batteries faibles doivent être changées le plus rapidement possible, afin d'éviter une fuite des batteries. Les batteries contiennent des acides nocifs pour la santé. Pour manipuler des batteries qui ont coulé, utiliser des gants spécialement adaptés et porter des lunettes de protection !

Attention:

Les vieux appareils électroniques et piles usagées ne doivent pas être jetés dans les détritrus ménagers. Veuillez les rendre dans un site approprié de récupération pour les enlever sous des conditions de milieu ou chez votre revendeur selon les spécifications nationales et locales.

6. Entretien

- Conserver votre appareil dans un endroit sec.
- Evitez d'exposer l'appareil à des températures extrêmes, vibrations ou chocs.

HiTRAX PULSE – Cardio-fréquencemètre

F

- Pour le nettoyage utilisez un chiffon doux humide. N'utilisez pas de dissolvants ou d'agents abrasifs!
- Veuillez échanger les batteries si l'appareil ne fonctionne pas bien.

7. Conditions de garantie

- L'appareil n'est pas un jouet. Maintenir l'appareil hors de portée des enfants.
- Cet appareil n'est pas adapté pour des besoins médicaux ou pour l'information publique, il doit servir uniquement à un usage privé.
- Les spécifications de ce produit sont susceptibles de modifications sans avis préalable.
- Ce mode d'emploi ou des extraits de celui-ci peuvent être publiés exclusivement avec l'approbation du TFA Dostmann.
- N'effectuez en aucun cas des réparations par vos propres moyens. Rapportez l'appareil au point de vente. Avant tout réclamation, veuillez échanger la pile. Nous déclinons toute responsabilité en cas de manipulation incompétente ou d'ouverture de l'appareil.

HiTRAX PULSE – Cardiofrequenzimetro

1. Introduzione

Congratulazioni!

Lei è ora possessore di un cardiofrequenzimetro HiTrax PULSE.

L'apparecchio permette di controllare la frequenza cardiaca.

Il HiTrax PULSE è composto da una fascia con trasmettitore che registra il battito cardiaco e da un orologio che riceve questi segnali e li visualizza su un display LCD. HiTrax PULSE offre inoltre altre utili funzioni che ti permetteranno di ottimizzare il tuo allenamento.

Suggerimento:

Per poter utilizzare correttamente tutte le funzioni, leggere bene le istruzioni prima di usare lo strumento.

2. Funzioni

- Frequenza cardiaca
- Frequenza cardiaca massima
- Frequenza cardiaca media
- Zone di allenamento programmabili (valore limite superiore e inferiore) con allarme
- Consumo calorico
- Cronometro
- Ora
- Allarme
- Calendario con giorno della settimana
- Retroilluminazione EL
- 2 Pile al litio CR 2032 3 V
- Accessori: fascia toracica

3. Messa in funzione

- L'orologio cardiofrequenzimetro HiTrax PULSE viene fornito con batterie già inserite. Per attivare l'orologio premere un tasto qualunque.
- La funzione risparmio energetico fa sì che l'orologio si spenga automaticamente alle ore 12.00 a mezzogiorno quando non viene usato (nessuna funzione attiva).
- Se l'apparecchio è appena stato attivato, è necessario regolare le impostazioni di base e inserire i propri valori personali.

HiTRAX PULSE – Cardiofrequenzimetro

3.1 Impostazioni di base

3.1.1 Impostazione calendario ed ora

- Tenere premuto il tasto **SET/REST** in modalità calendario ed ora per 3 secondi, per accedere alla modalità impostazione. L'indicazione dell'anno lampeggia.
- Premere il tasto **SET/REST** (indietro) o **START/STOP** (in avanti) per impostare l'anno. Tenendo premuto il tasto il valore aumenta più velocemente.
- Premere il tasto **MODE**. L'indicazione del mese lampeggia.
- Premere il tasto **SET/REST** (indietro) o **START/STOP** (avanti) per impostare i dati (lampeggianti).
- Premere il tasto **MODE** per selezionare i dati successivi per l'impostazione. La successione viene visualizzata nel modo seguente:

ANNO → MESE → GIORNO → ORE → MINUTI → 12/24HR

- Per impostare le 12/24 ore, azionare **SET/REST**, per scegliere il formato di visualizzazione 12 o 24 ore. Con il formato 12 ore viene visualizzato un simbolo del sole per giorno ed un simbolo della luna per notte.
- Il giorno della settimana corrente è selezionata automaticamente sul display inferiore.

3.1.2 Illuminazione

- Premere il tasto **EL**.
- L'illuminazione del display appaiono per 3 secondi.

3.1.3 Impostazioni personali

- **Impostazione dell'età (Age)**
 - Premere il tasto **MODE** fino alla comparsa di "Age" sul display.
 - Premere il tasto **START/STOP** per impostare l'età.
 - Tenere premuti il tasto, per accedere al funzionamento rapido.
 - Nell'effettuare questa operazione tenere in considerazione che i numeri scorrono solo in ordine crescente!
 - L'ambito di impostazione va dai 5 ai 99 anni (Standard: 16 anni).

HiTRAX PULSE – Cardiofrequenzimetro

①

- **Impostazione del peso (KG)**
 - Dopo aver impostato l'età premere nuovamente il tasto **SET/REST**.
 - Sul display compare "KG".
 - Inserire il proprio peso premendo il tasto **START/STOP**.
 - Nell'effettuare questa operazione tenere in considerazione che i numeri scorrono solo in ordine crescente!
 - L'ambito di impostazione va dai 20 ai 199 KG (Standard: 50 KG).
- **Impostazione del consumo massimo di ossigeno (VO2 = VO2max)**
 - Dopo aver impostato il peso premere nuovamente il tasto **SET/REST**.
 - Sul display compare "VO2".
 - Inserire il consumo massimo di ossigeno premendo il tasto **START/STOP**.
 - Nell'effettuare questa operazione tenere in considerazione che i numeri scorrono solo in ordine crescente!
 - Fra i 20 e 30 anni di età il consumo di ossigeno si situa a ca. 35-40 ml/min/kg. Sportivi di alto rendimento possono raggiungere valori massimi di 80-90 ml/min/kg.
 - L'ambito di impostazione va dai 10 ai 94 ml/min/kg (Standard: 40).
- **Indicazione della frequenza cardiaca massima (MHR = maximum heart rate record)**
 - Dopo aver impostato il consumo massimo di ossigeno premere nuovamente il tasto **SET/REST**.
 - Sul display compare "MHR".
 - La frequenza cardiaca massima viene calcolata con la seguente formula: $MHR = 220 - \text{età dell'utilizzatore}$.
- **Indicazione della frequenza cardiaca relativa (%)**
 - Dopo aver visualizzato la frequenza cardiaca massima premere il tasto **SET/REST**.
 - Sul display compare "%".
 - In aggiunta alla frequenza cardiaca assoluta, l'orologio segnala anche la frequenza cardiaca relativa. La frequenza cardiaca relativa è la quota percentuale della frequenza cardiaca raggiunta rispetto alla frequenza cardiaca massima.

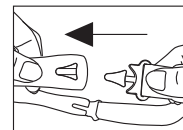
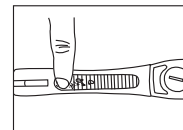
HiTRAX PULSE – Cardiofrequenzimetro

①

- Dopo aver effettuato tutte le impostazioni, premere il tasto **MODE** per uscire dalla modalità impostazione. Se per circa 1 minuto non si aziona nessun tasto in modalità impostazione, la visualizzazione va automaticamente alla modalità normale.

4. Uso**4.1 Indossare la fascia toracica**

- Fissare la fascia elastica al trasmettitore. Spingere il supporto rotondo della fascia elastica verticalmente dal basso completamente dentro la rientranza alla fine dell'elemento di trasmissione. Tirare ora la fascia elastica verso l'esterno, premere bene con il pollice il supporto nella rientranza, fino a quando non scatta in posizione.
- Sul lato interno della fascia pettorale è presente una superficie scanalata. Si tratta di sensori, i quali svolgono la funzione di rilevare il battito cardiaco. Inumidire leggermente con acqua la superficie di conduzione (la parte con le rigature).
- Mettere la fascia toracica sul muscolo toracico. Il sensore deve essere posizionato a diretto contatto con la pelle sopra il cuore.
- Per chiudere la cintura, inserire il perno all'estremità nell'apposita apertura. Spostare la fascia in modo tale che esista un contatto ottimale. Può passare un po' di tempo prima che il contatto sia stabile.



HiTRAX PULSE – Cardifrequenzimetro**4.2 Consultazione dei dati**

- Premere il tasto **MODE** per giungere al display corrispondente. La successione viene visualizzata nel modo seguente:

OROLOGIO/DATA →

OROLOGIO/DATA/VISUALIZZAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA →

OROLOGIO/DATA/MAX. FREQUENZA CARDIACA →

OROLOGIO/DATA/Ø FREQUENZA CARDIACA →

ALLARME LIMITE SUPERIORE DELLA FREQUENZA CARDIACA →

ALLARME LIMITE INFERIORE DELLA FREQUENZA CARDIACA →

CRONOMETRO/VISUALIZZAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA →

ALLARME → **VALORI PERSONALI**

4.2.1 Misurazione della frequenza cardiaca

- Premere il tasto **MODE** per andare alla modalità frequenza cardiaca. Sul display appare il "simbolo del cuore".
- Quando si riceve il segnale del battito cardiaco, la pulsazione appare sul display. Può passare un po' di tempo prima che venga visualizzato il valore corretto.

**4.2.2 Misurazione della frequenza cardiaca massima**

- Premere il tasto **MODE** per andare alla modalità frequenza cardiaca massima. Sul display appare "MAX" vicino al simbolo del cuore. Questo valore indica la frequenza cardiaca massima rilevata e la salva, fino a quando essa non verrà superata.

**4.2.3 Misurazione della frequenza cardiaca media**

- Premere il tasto **MODE** per andare alla modalità frequenza cardiaca media.
- Sul display appare "AVG" vicino al simbolo del cuore.

HiTRAX PULSE – Cardifrequenzimetro

- La frequenza cardiaca media viene calcolata in base a tutti i valori di frequenza cardiaca rilevati.

Attenzione:

Il campo di misurazione della frequenza cardiaca va da 35 a 250!

4.2.4 Area di training programmabile

- Può immettere una zona di frequenza cardiaca ed evitare in questo modo che si superi o non si raggiunga la frequenza cardiaca d'obiettivo. Misurando durante il training, un segnale acustico l'avviserà se fuoriesce dalla zona di frequenza cardiaca definita, e potrà quindi aumentare o rallentare il suo training come necessario. Questo l'aiuterà a raggiungere gli obiettivi di training definiti.

Frequenza cardiaca desiderata

- La frequenza cardiaca desiderata è contenuta fra una frequenza cardiaca inferiore e una superiore.
 1. Determinate la vostra frequenza cardiaca desiderata con l'aiuto del vostro trainer o del vostro medico.
 2. Tenere in considerazione la frequenza cardiaca massima (MHR) calcolata a partire dalle proprie impostazioni personali.

Consigli per l'allenamento:

Le zone di allenamento sono tre:

1. **La zona salute** (50-70% della frequenza cardiaca massima)
Quest'area è adatta a principianti e a coloro che vogliono ricominciare dopo una lunga pausa. L'allenamento nella zona salute dovrebbe essere leggero e molto rilassato.
2. **La zona fitness** (70-80% della frequenza cardiaca massima)
L'obiettivo di quest'area è migliorare la condizione fisica quando è stato già praticato sport per un determinato periodo di tempo e Vi sentite in forma. L'allenamento nella zona fitness significa un rafforzamento intensivo del cuore e allenamento in ambito ottimale di consumo di grassi.

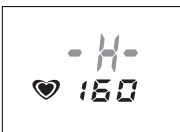
HiTRAX PULSE – Cardiofrequenzimetro

①

3. La zona prestazione (80-100% della frequenza cardiaca massima).
Per raggiungere la Vostra miglior condizione fisica potete fare gli esercizi in quest'area. Si consiglia un aumento graduale dell'intensità dell'allenamento, quando si è in grado di allenarsi senza problemi per 30 – 45 minuti nella zona fitness.

Impostazione limite superiore della frequenza cardiaca

- Premere il tasto **MODE** per andare al limite superiore della frequenza cardiaca.
- Può confermare il valore predefinito tramite il tasto **MODE**.
- Tenere premuto il tasto **SET/REST** per attivare la modalità di impostazione. Il valore lampeggia. Con il tasto **START/STOP** o **SET/REST** impostare il valore desiderata. Tenere premuti i tasti, per accedere al funzionamento rapido.
- Confermare con il tasto **MODE**.
- Per attivare (H lampeggia)/disattivare la funzione allarme premere il tasto **SET/REST**.



Impostazione limite inferiore della frequenza cardiaca

- Premere il tasto **MODE** per andare al limite inferiore della frequenza cardiaca
- Impostare il limite inferiore nello stesso modo.
- Confermare con il tasto **MODE**.
- Per attivare (L lampeggia)/disattivare la funzione sveglia premere il tasto **SET/REST**.



4.2.5 Cronometro e consumo calorico

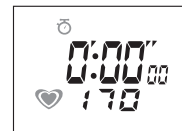
Cronometro

- Premere il tasto **MODE** per andare alla modalità cronometro.
- Minuti, secondi, 1/100 di secondo e la frequenza cardiaca con un simbolo del cuore vengono visualizzati sul display.

HiTRAX PULSE – Cardiodfrequenzimetro

①

- Premere il tasto **START/STOP** per avviare il cronometro.
- Premere di nuovo il tasto **START/STOP** per fermare il cronometro. L'indicatore resta fermo, ma il tempo continua a scorrere sullo sfondo. Questa funzione rende possibile la registrazione di tempi di percorrenza.
- Per completamente fermare il cronometro, premere il tasto **SET/REST**.
- Premere il tasto **START/STOP** per avviare nuovamente il cronometro.
- Tenere premuto il tasto **SET/REST** per riportare a 0:00.00 la visualizzazione.



Suggerimento:

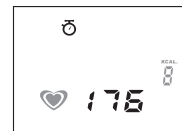
Risoluzione: 1/100 Sec, Campo di misura :23 hr 59 m 59 s

Consumo di calorie

- Per fermare il cronometro, premere il tasto **START/STOP** o **SET/REST**.
- Per visualizzare il consumo di calorie, premere nuovamente il tasto **SET/REST**.
- Premendo ora il tasto **START/STOP** tornerai alla schermata cronometro. Anche qui (dopo aver premuto il tasto **START/STOP**) il cronometro continua ad avanzare sullo sfondo. In tal modo è possibile per esempio ottenere informazioni riguardo al consumo di calorie per tratto percorso.

Suggerimento:

Risoluzione: 1 Kcal, campo di misura : 19999.99 Kcal



4.2.6 Segnale sveglia

- Premere il tasto **MODE** per attivare la modalità sveglia.
- Tenere premuto il tasto **SET/REST** per 3 secondi, per attivare la modalità di impostazione. L'indicazione della ora lampeggia.
- Premere il tasto **SET/REST** (indietro) o **START/STOP** (avanti) per impostare l'ora. Tenere premuti i tasti per procedere velocemente.
- Premere il tasto **MODE**. L'indicazione dei minuti lampeggia.

HiTRAX PULSE – Cardiofrequenzimetro

- Premere il tasto **SET/REST** (indietro) o **START/STOP** (avanti) per impostare i minuti.
- Premere il tasto **MODE** per confermare.
- Premere il tasto **SET/REST** per inserire o disinserire la funzione di allarme. Se è inserito il segnale d'allarme, viene visualizzato il simbolo dell'allarme.
- Dopo aver effettuato tutte le impostazioni, premere il tasto **MODE** per uscire dalla modalità impostazione.
- Per arrestare l'allarme, premere un tasto a piacere.

5. Sostituzione del la batteria

- Batterie: Orologio 1 x CR 2032, fascia toracica 1 x CR 2032
- Si prega di far effettuare la sostituzione della batteria dell'orologio da un negozio specializzato.
- La batteria della fascia toracica può essere cambiata da voi. Aprire il coperchio con una moneta in direzione della freccia.
- Inserire le batterie con il polo "+" rivolto verso l'alto. Collegare il coperchio della batteria.
- Accertarsi di aver inserito le batterie con le polarità giuste. Sostituire le batterie quasi scariche al più presto possibile, allo scopo di evitare che si scarichino completamente. Le batterie contengono acidi nocivi per la salute. Quando si maneggiano batterie esaurite indossare occhiali di protezione e guanti rivestiti.

Attenzione:

Le batterie scariche e apparecchi elettrici fuori uso non devono essere smaltite insieme all'immondizia domestica, bensì dovranno essere riconsegnate al negoziante o ad altri enti preposti per il riciclo in conformità alle vigenti disposizioni nazionali o locali.

6. Manutenzione

- Collocare l'apparecchio in luogo asciutto.
- Evitare di posizionare gli apparecchi in zone soggette a temperatura estrema, a vibrazioni e a urti.

HiTRAX PULSE – Cardiofrequenzimetro

- Quando si pulisce l'apparecchio, usare solo un panno soffice inumidito con acqua. Non usare solventi o abrasivi.
- Cambiare le batterie se l'apparecchio non funziona perfettamente.

7. Esclusione della responsabilità

- L'apparecchio non è un gioco. Tenere lontano dalla portata dei bambini.
- Questo apparecchio non è adatto a scopi medici né per informazioni al pubblico: è destinato esclusivamente ad un utilizzo privato.
- Le specifiche di questo prodotto possono cambiare senza preavviso.
- È vietata la pubblicazione delle presenti istruzioni o di parti di esse senza una precedente autorizzazione della TFA Dostmann.
- Non effettuare riparazioni sugli apparecchi. Per favore riportarli al punto vendita originale. Prima del reclamo, cambiare la batteria. Nel caso di uso scorretto o di apertura dell'apparecchio non assumiamo alcuna garanzia.

HiTRAX PULSE – Pulsómetro

E

1. Introducción

Felicidades. Usted dispone ahora de un pulsómetro **HiTrax PULSE**.

Con él podrá controlar su frecuencia cardíaca.

El **HiTrax PULSE** se compone de un cinturón emisor que registra sus latidos cardíacos y de un reloj que percibe estas señales y las hace visibles en la visualización de LCD. El **HiTrax PULSE** ofrece también otras funciones útiles para optimizar su entrenamiento.

Nota:

Para que pueda aprovechar todas las funciones de forma correcta, por favor, lea esmeradamente las instrucciones para el manejo antes de su uso.

2. Funcione

- Frecuencia de pulso
- Frecuencia cardíaca máxima
- Frecuencia cardíaca de promedio
- Zona de entrenamiento programable (valor límite superior y inferior) con alarma
- Consumo de calorías
- Cronómetro
- Reloj
- Alarma
- Calendario con día de la semana
- Iluminación de fondo EL
- 2 Baterías de litio 3 V CR 2032
- Accesorios: banda pectoral

3. Puesta en marcha

- El reloj pulsómetro **HiTrax PULSE** viene con baterías incluidas. Para encender el reloj pulse cualquier tecla.
- La función de ahorro de energía desconecta el reloj automáticamente a las 12 horas del mediodía en caso de no usar el reloj (ninguna función activada).
- Al activar el reloj por primera vez, es necesario introducir los ajustes básicos y los valores personalizados.

HiTRAX PULSE – Pulsómetro

E

3.1 Ajustes básicos

3.1.1 Ajuste de fecha y hora

- Mantenga pulsada la tecla **SET/REST** durante 3 seg. (indicación fecha y hora) para entrar en modo de ajuste. La indicación de año parpadea.
- Pulse la tecla **SET/REST** (hacia adelante) o **START/STOP** (hacia atrás) para de esta manera ajustar el año. Mantenga pulsado las teclas para un ajuste rápido.
- Pulse la tecla **MODE**. La indicación de mes parpadea.
- Pulse la tecla **SET/REST** (hacia adelante) o **START/STOP** (hacia atrás) para de esta manera ajustar los datos (parpadeando respectivamente).
- Pulse la tecla **MODE** para seleccionar los próximos datos para el ajuste. La sucesión se indica como sigue:

AÑO → MES → DIA → HORA → MINUTO → 12/24HR

- Cuando ajuste 12/24Hr, pulse la tecla **SET/REST**, para así seleccionar el horario de 12 o de 24 horas. En el formato de 12 horas se indica un símbolo de sol para día y un símbolo de luna para noche.
- El día de la semana actual será automáticamente marcado en la pantalla inferior.

3.1.2 Iluminación

- Pulse la tecla **EL**.
- La iluminación de fondo se enciende durante 3 segundos.

3.1.3 Ajustes personalizados

- **Ajuste de la edad (Age)**
 - Pulse la tecla **MODE** hasta que aparezca representado "Age" en la pantalla.
 - Pulse la tecla **START/STOP** para ajustar la edad.
 - Mantenga pulsada la tecla, accederá al modo de marcha rápida.
 - ¡Tenga en cuenta que las cifras sólo van en sentido ascendente!
 - Las edades ajustables van de 5 a 99 años (valor por defecto: 16 años).

HiTRAX PULSE – Pulsómetro

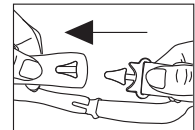
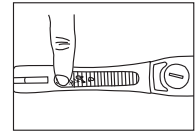
- **Ajuste del peso (KG)**
 - Pulse otra vez la tecla **SET/REST** después de ajustar la edad.
 - En la pantalla aparece “KG”.
 - Introduzca su peso con ayuda de la tecla **START/STOP**.
 - ¡Tenga en cuenta que las cifras sólo van en sentido ascendente!
 - El rango de ajuste está comprendido entre 20 y 199 KG (valor por defecto: 50 KG).
- **Ajuste de la máxima absorción de oxígeno (VO2 = VO2max)**
 - Pulse otra vez la tecla **SET/REST** después de ajustar el peso.
 - En la pantalla aparece “VO2”.
 - Introduzca con ayuda de la tecla **START/STOP** su máxima absorción de oxígeno.
 - ¡Tenga en cuenta que las cifras sólo van en sentido ascendente!
 - La absorción de oxígeno media de una persona de una edad de entre 20 y 30 años es de aproximadamente 35-40 ml/min/kg. Los deportistas de alto nivel pueden alcanzar valores máximos de 80-90 ml/min/kg.
 - El rango de ajuste está comprendido entre 10 y 94 ml/min/kg (valor por defecto: 40).
- **Visualización de la máxima frecuencia cardíaca (MHR = maximum heart rate record)**
 - Pulse otra vez la tecla **SET/REST** después de ajustar la máxima absorción de oxígeno.
 - En la pantalla aparece “MHR”.
 - La frecuencia cardíaca máxima (MHR) se calcula mediante la siguiente fórmula: $MHR = 220 - \text{edad del usuario}$.
- **Visualización de la frecuencia cardíaca relativa (%)**
 - Pulse la tecla **SET/REST** después de consultar su máxima frecuencia cardíaca.
 - En la pantalla aparece “%”.
 - Adicionalmente a la frecuencia cardíaca absoluta, el pulsómetro indica también la frecuencia cardíaca relativa. La frecuencia cardíaca relativa es el porcentaje de la frecuencia medida en relación con la frecuencia cardíaca máxima.

HiTRAX PULSE – Pulsómetro

- Después de haber efectuado todos los ajustes, pulse la tecla **MODE**, para de esta manera abandonar el modo de ajuste. Si durante 1 minuto no se aprieta ninguna tecla en el modo de ajuste, la visualización cambia automáticamente al modo normal.

4. Manejo**4.1 Colocación del cinturón pectoral**

- Sujete la cinta elástica en el elemento de emisor. Desplace hacia adentro del todo el soporte redondo en la cinta elástica verticalmente por debajo de la entalladura al final del elemento emisor. Tire ahora de la cinta elástica hacia afuera. Introduzca el soporte en la entalladura pulsando con el dedo pulgar, hasta que engatille.
- En la cara interior de la correa de pecho verá unas áreas ranuradas. Estas son los sensores que detectarán los latidos de su corazón. Humedezca ligeramente con agua la superficie de apoyo conductora (la zona ranurada).
- Coloque el cinturón pectoral sobre el músculo del pecho. El sensor debe hallarse directamente sobre la piel en la posición donde se halla su corazón.
- Para cerrar la correa, introduzca la espiga en el orificio previsto para ello. Desplace el cinturón de tal manera, que exista un contacto óptimo. Puede durar algo de tiempo hasta que el contacto sea estable.



HiTRAX PULSE – Pulsómetro



4.2 Consultar los datos

- Pulse la tecla **MODE** para acceder a los diferentes datos en la pantalla. La sucesión se indica como sigue:

CALENDARIO/HORA →

CALENDARIO/HORA/INDICACIÓN DE FRECUENCIA CARDÍACA →

CALENDARIO/HORA/MAX. DE FRECUENCIA CARDÍACA →

CALENDARIO/HORA/Ø DE FRECUENCIA CARDÍACA →

ALARMA LÍMITE SUPERIOR DE LA FRECUENCIA CARDÍACA →

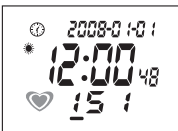
ALARMA LÍMITE INFERIOR DE LA FRECUENCIA CARDÍACA →

CRONÓMETRO/INDICACIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA →

ALARMA → **AJUSTES PERSONALIZADOS**

4.2.1 Medición de frecuencia cardíaca

- Pulse la tecla **MODE** para llegar al modo de pulsaciones. En el display aparece el “símbolo de corazón”.
- Cuando se recibe la señal de pulsaciones, las pulsaciones aparecen en el display. Puede tardar un poco hasta que se indique el valor correcto.



4.2.2 Medición de frecuencia cardíaca máxima

- Pulse la tecla **MODE** para llegar al modo de frecuencia cardíaca máxima. En el display aparece “MAX” al lado del símbolo de corazón. Este valor representa la mayor frecuencia cardíaca medida que quedará guardada hasta que sea superada.



4.2.3 Medición de frecuencia cardíaca de promedio

- Pulse la tecla **MODE** para llegar al modo de frecuencia cardíaca de promedio.
- En el display aparece “AVG” al lado del símbolo de corazón.

HiTRAX PULSE – Pulsómetro



- La frecuencia cardíaca media se calcula a base de todos los valores medidos de la frecuencia cardíaca.

Nota:

¡El rango de medida de la frecuencia cardíaca es de 35 a 250!

4.2.4 Zona de entrenamiento programable

- Puede introducir una zona de frecuencia cardíaca y así evitar sobrepasar o quedar por debajo de la frecuencia cardíaca que se desea conseguir. Al realizar una medición durante el entrenamiento, un pitido le avisa de que se encuentra fuera de la zona de frecuencia cardíaca establecida y de que puede, por tanto, intensificar o moderar el entrenamiento según el caso. Esto le ayuda a obtener objetivos definidos en su entrenamiento.

Frecuencia cardíaca objetivo

- La frecuencia cardíaca objetivo deseada está formada por una frecuencia cardíaca inferior y una superior.
 1. Determine su frecuencia cardíaca objetivo con su entrenador o un médico.
 2. Oriéntese por la máxima frecuencia cardíaca (MHR) que se haya calculado a base de sus ajustes personalizados.

Consejos para entrenamiento:

Hay 3 zonas de entrenamiento:

1. **La zona de la salud** (50-70% de las pulsaciones máximas)
Esta zona es adecuada para principiantes y para los que vuelvan a repetir. El entrenamiento en la zona de salud debería ser ligero y muy relajado.
2. **La zona de gimnasia** (70-80% de las pulsaciones máximas)
Esta zona sirve para la mejora de su gimnasia cuando usted ya haya entrenado un buen rato y se encuentra fuerte. El entrenamiento en la zona de gimnasia significa fortalecimiento intensivo del corazón y gimnasia en el ámbito óptimo para quemar grasas.

HiTRAX PULSE – Pulsómetro

E

3. La zona de rendimiento (80-100% de las pulsaciones máximas)

Para la consecución de su máximo estado de forma es adecuado el entrenamiento en esta zona. Se recomienda una estructuración paso a paso de la intensidad de entrenamiento, si usted puede entrenarse de 30 a 45 minutos en la zona de gimnasia.

Ajustar de la frecuencia cardiaca superior

- Pulse la tecla **MODE** para llegar al valor límite superior.
- Puede confirmar el valor predeterminado mediante la tecla **MODE**.
- Mantenga pulsada la tecla **SET/REST** para acceder al modo de ajuste. El valor parpadea. Ajuste el valor deseada con la tecla **START/STOP** o **SET/REST**. Mantenga pulsada las teclas, accederá al modo de marcha rápida.
- Confirme con la tecla **MODE**.
- Para activar (H parpadea)/desactivar la función de alarma, pulse la tecla **SET/REST**.



Ajustar de la frecuencia cardiaca inferior

- Pulse la tecla **MODE** para llegar al valor límite inferior. Introduzca del mismo modo el valor límite inferior.
- Confirme con la tecla **MODE**.
- Para activar (L parpadea)/desactivar la función de alarma, pulse la tecla **SET/REST**.



4.2.5 Servicio de cronómetro y consumo de calorías

Cronómetro

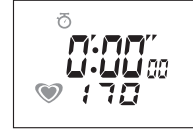
- Pulse la tecla **MODE** para llegar al modo de cronómetro.
- Minutos, segundos y 1/100 segundos se iluminan y la indicación de frecuencia cardiaca con símbolo de corazón.
- Pulse la tecla **START/STOP** para arrancar el cronómetro.

48

HiTRAX PULSE – Pulsómetro

E

- Pulse otra vez la tecla **START/STOP** para parar el cronómetro. La indicación se detiene, pero el tiempo sigue avanzando en segundo plano. Esta función permite registrar el tiempo de cada vuelta.
- Pulse la tecla **SET/REST** para parar el cronómetro completamente.
- Pulse la tecla **START/STOP** para arrancar el cronómetro de nuevo.
- Mantenga pulsada la tecla **SET/REST**, para poner el cronómetro a 0:00.00.



Note:

Resolución: 1/100 segundos, gama de medición 23 hr 59 m 59 s

Calorías consumidas

- Pulse la tecla **START/STOP** o **SET/REST** para parar el cronómetro.
- Pulse la tecla **SET/REST** para ver las calorías consumidas.
- Pulse la tecla **START/STOP** para volver a la visualización del tiempo. El reloj sigue andando (al cerrar la función con la tecla **START/STOP**) en segundo plano. Así puede, por ej., informarse de las calorías que ha consumido en una vuelta.



Note:

Resolución: 1 Kcal., gama de medición 19999.99 Kcal.

4.2.6 Ajuste de la alarma

- Pulse la tecla **MODE** para llegar al modo de alarma.
- Mantenga pulsada la tecla **SET/REST** durante 3 segundos para llegar al modo de ajuste.
- Pulse la tecla **SET/REST** (atrás) o **START/STOP** (adelante), para ajustar las horas. Mantenga pulsada las teclas cambia el valor más rápidamente.
- Pulse la tecla **MODE**. La indicación de minutos empieza a parpadear.

49

HiTRAX PULSE – Pulsómetro**E**

- Pulse la tecla **SET/REST** (hacia atrás) o **START/STOP** (hacia adelante) para de esta manera ajustar los minutos.
- Puede ajustar con la tecla **MODE**.
- Pulse la tecla **SET/REST**, para de esta manera conectar o desconectar la función de alarma. Cuando la señal de alarma está conectada se indica el símbolo de alarma.
- Después de haber efectuado todos los ajustes pulse la tecla **MODE** para así abandonar el modo de ajuste.
- Pulse una tecla cualquiera para parar la alarma.

5. Cambio de las pilas

- Baterías: reloj 1 x CR 2032, cinturón 1 x CR 2032
- Por favor, encargue cambiar la pila de reloj siempre a un establecimiento especializado.
- La pila del cinturón puede sustituir a ti mismo. Abrir la cubierta del compartimento de pila con una moneda en la dirección de la flecha.
- Coloque la pila con el polo “+” hacia arriba. Disparar de nuevo la cubierta.
- Asegúrese de que las pilas se coloquen con la polaridad correcta. Las pilas bajas deben cambiarse lo antes posible, para evitar fugas. Las pilas contienen ácidos nocivos para la salud. Utilice guantes recubiertos y gafas protectoras si manipula pilas con fugas de líquido!

Atención: No tire el aparato ni las pilas usadas a la basura doméstica. Por favor deposítelas en el comercio especializado o bien en los centros de recogida y reciclaje previstos para ello según el reglamento nacional o local.

6. Mantenimiento

- Almacene el aparato en un lugar seco.
- No exponga el aparato a temperaturas, vibraciones y sacudidas extremas.
- Limpie el aparato con un trapo suave, ligeramente humectado. ¡No utilizar ningún medio abrasivo o disolvente!
- Si el aparato no funciona correctamente, cambie las pilas.

HiTRAX PULSE – Pulsómetro**E****7. Descargo de responsabilidad**

- Este aparato no es un juguete. Consérvelo fuera del alcance de los niños.
- Este aparato no es indicado para fines médicos ni para información pública, sino que está destinado para uso privado.
- Las especificaciones de este producto pueden variar sin previo aviso.
- Estas instrucciones o resúmenes de las mismas no pueden ser publicados sin la autorización de la TFA Dostmann.
- Por favor, no emprenda ningún intento propio de reparaciones. En caso de reclamaciones dirijase a su comerciante. Antes de la reclamación, por favor, cambiar la pila. En caso de abertura o trato inadecuado anulará la garantía.