

# CICLOPULS®

## CP 11

## CP 12

### BEDIENUNGSANLEITUNG OWNERS' MANUAL

D GB USA F I E NL



CE

 **CICLOSPORT®**  
SPORTS INFORMATION SYSTEMS

**VERPACKUNGSIHALT:**

1. Uhr mit Armband
  2. Lenkerhalter
  3. Sendegurt
  4. Elastischer Brustgurt (verstellbar)
- Bedienungsanleitung  
Kurzanleitung  
Registrierungskarte



2

- D** Deutsch
- GB USA** Englisch
- F** Französisch
- I** Italienisch
- E** Spanisch
- NL** Holländisch

**WICHTIGER HINWEIS:**

Die grau unterlegten Textteile dieser Bedienungsanleitung gelten **nicht** für das Modell **CP11**.

Seite

1 - 33

20 - 35

36 - 51

52 - 67

68 - 83

84 - 99

**Herzlichen Glückwunsch!**

Mit dem Kauf dieses Herzfrequenzmessgerätes haben Sie ein Gerät höchster Präzision und neuester digitaler Übertragungstechnik erworben. Es wurde von unserer Entwicklungsabteilung in Zusammenarbeit mit sporterfahrenen Kardiologen und Trainern entwickelt und von Top-Sportlern getestet und ist ein neues, herausragendes Beispiel für German High Technology von CICLOSPORT.

**Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung genau durch.**

3

**INHALTSVERZEICHNIS**

	Seite
Wichtiger Hinweis .....	
1. Allgemeines .....	
2. Inbetriebnahme .....	
2.1 Anlegen des Sendegurtes .....	
3. Bedienung der Tastatur .....	
Sonderfunktionen der Tasten .....	
4. Grundeinstellungen .....	
4.1 Einstellmodus 1 .....	
Countdown 1 einstellen .....	
Countdown 2 einstellen .....	
Countdown 3 einstellen .....	
Countdown Zähler .....	
Herzfrequenz-Zeitmanager (HZM) aus oder ein .....	
Uhrzeit einstellen .....	
Zeitzone 2 einstellen .....	
Jahr einstellen .....	
Tag/Monat einstellen .....	
Wecker aus oder ein .....	
Weckzeit einstellen .....	
Format der Uhrzeitanzeige .....	
Gesamtkalorien eingeben .....	
4.2 Einstellmodus 2 .....	
Alter .....	
Gewicht .....	
Umrechnungstabelle amerikanische Pfund (lb) in Kilogramm (kg) .....	
Geschlecht .....	
Herzfrequenzgrenzen berechnen aus oder ein .....	
Maximalherzfrequenz .....	
Herzfrequenz Obergrenze 1 .....	
Herzfrequenz Untergrenze 1 .....	
Herzfrequenz Obergrenze 2 .....	
Herzfrequenz Untergrenze 2 .....	
Herzfrequenz Obergrenze 3 .....	
Herzfrequenz Untergrenze 3 .....	
Empfänger initialisieren .....	
5. Menüführung .....	
5.1 Anzeigen im oberen Displaybereich .....	
Uhrzeit .....	
Zeitzone 2 und Datum .....	
Stoppuhr .....	
Rundenzeit speichern .....	
5.2 Anzeigen im unteren (und mittleren) Displaybereich .....	
Herzfrequenzmessung .....	
Trainingszeit oberhalb der eingestellten Herzfrequenz-Obergrenze .....	
Trainingszeit innerhalb der eingestellten Herzfrequenz-Grenzen .....	
Trainingszeit unterhalb der eingestellten Herzfrequenz-Untergrenze .....	
Kalorienverbrauch .....	
Fettverbrennung in Prozent und Kilokalorien .....	
Gesamtkalorienverbrauch .....	
Stoppuhr .....	
Zwischenzeit speichern .....	
Abrufen der gespeicherten Zwischenzeiten .....	
Abrufen der gespeicherten Rundenzeiten .....	
Empfänger initialisieren .....	
Herzfrequenzmessung .....	
Durchschnittsherzfrequenz .....	
Maximalherzfrequenz .....	
Erholungsherzfrequenz .....	
6. Sonderfunktionen .....	
6.1 Herzfrequenz-Zeitmanager (HZM) .....	
6.2 Erholungsherzfrequenz .....	
6.3 Herzfrequenz im Trainingsablauf .....	
7. Batteriewechsel .....	
8. Wartung und Pflege .....	
9. Störungsbeseitigung .....	
10. Garantiebedingungen / CICLOSERVICE .....	
11. Technische Daten .....	
12. Garantieschein .....	
13. Display-Symbole und ihre Bedeutung .....	
Countdown .....	
Datum .....	
Jahr und Zeitzone 2 .....	

## 1. ALLGEMEINES

Die **CICLOPULS CP11 / CP12** ist ein Herzfrequenzmess- und Trainingsgerät mit neuartiger digitaler Übertragungstechnik. Durch diese digitale Übertragung sind Störungen durch elektromagnetische Einflüsse (z.B. durch Mobiltelefone, andere Herzfrequenzmessgeräte, etc.) nahezu ausgeschlossen. Auch die Reichweite des Senders ist durch die digitale Technik verbessert worden. Der Abstand zwischen Uhr und Sender kann bis zu 2 Meter betragen.

**Generell sollten Träger von Herzschrittmachern Geräte zur Herzfrequenzmessung nur nach Absprache mit ihrem Arzt verwenden!**

**Hinweis:** Die digitale Übertragungstechnik der **CP11 / CP12** ermöglicht es, dass jeder Herzschlag erfasst, übertragen und angezeigt wird. Da nicht – wie bei analoger Übertragung – ein über einen bestimmten Zeitraum gemittelter Wert berechnet und angezeigt wird, kann der bei der **CP11 / CP12** angezeigte Wert der aktuellen Herzfrequenz vor allem in Ruhe als Folge der individuellen Variabilität der Herzfrequenz von Sekunde zu Sekunde variieren.

6

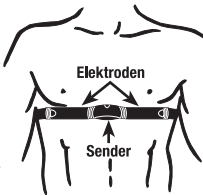
## 2. INBETRIEBNAHME

### Grundsätzlich gilt:

- Eine Herzfrequenzmessung ist nur möglich, wenn der Brustgurt mit dem Sender korrekt angelegt ist und die **CP11 / CP12** innerhalb der Reichweite des Senders ist.
- Die **CP11 / CP12** muss auf die Frequenz des Brustgurtes eingestellt sein (wird bereits betriebsbereit ausgeliefert; siehe auch Kapitel 4.2 Einstellmodus 2 - Funktion Empfänger initialisieren).
- Zum Starten des Empfängers in der **CP11 / CP12** muss die Funktion Herzfrequenz im oberen Displaybereich für mindestens 3 Sekunden angewählt sein (durch Drücken der OR-Taste - siehe Kapitel 5.1).

### 2.1 Anlegen des Sendegurtes

Der Sendegurt wird in den elastischen Brustgurt eingehängt und um den Oberkörper gelegt. Der Sender (Kunststoffteil mit Aufschrift) sollte über der Mitte des Oberbauches am Unterrand des Brustbeins liegen und die



Aufschrift auf dem Sender muss (von vorne gesehen) lesbar sein (siehe Bild). Die links und rechts vom Sender in den Gurt eingearbeiteten Elektroden müssen Hautkontakt haben.

Den Gurt straffziehen, so dass ein ständiger Kontakt während der Bewegung gewährleistet ist und er nicht abrutschen kann. Sollte der elastische Brustgurt zu kurz sein, gibt es als Extra (beim Fachhändler erhältlich) längere Brustgurte.

Sollte die **CP11 / CP12** keine Herzfrequenz anzeigen, kann das an fehlendem Kontakt zwischen Haut und Elektroden liegen. Oft hilft es, wenn man die Elektroden und die darunterliegende Haut anfeuchtet. Den besten Kontakt erreicht man mit einem Elektroden-Gel (in Apotheken erhältlich).

## 3. BEDIENUNG DER TASTATUR

Das Display der **CP11 / CP12** ist in drei Bereiche unterteilt: einen oberen, mittleren und unteren Bereich. Der mittlere und der untere Bereich sind fest miteinander verknüpft.

Im oberen und im unteren Bereich wird jeweils eine Funktion angezeigt, so dass immer 2 Funktionen (bzw. 3 mit dem mittleren Bereich) gleichzeitig ablesbar sind. Dadurch können die Funktionen im Display kombiniert werden.

Für die Funktionen des oberen Bereichs sind die zwei oberen Tasten, für den mittleren und den unteren Bereich die zwei unteren Tasten zuständig.

Dabei gilt jeweils:

**Mit der rechten Taste werden die Hauptfunktionen aufgerufen, mit der linken die zugehörigen Unterfunktionen.**

7

Die Tasten werden in der Bedienungsanleitung wie folgt bezeichnet (siehe Bild):

Obere Rechte Taste:

**OR-Taste**

Untere Rechte Taste:

**UR-Taste**

Obere Linke Taste:

**OL-Taste**

(im Einstellmodus = Plus-Taste)

Untere Linke Taste:

**UL-Taste**

(im Einstellmodus = Minus-Taste)

**START/STOPP-Taste**

Mit dieser Taste werden Stoppuhr, Rundenzeiten und Countdown gestartet und gestoppt.

#### Sonderfunktionen der Tasten:

- Alarmsignal abschalten: beliebige Taste kurz drücken
- akustischen Herzfrequenzalarm ein- bzw. ausschalten: OL-Taste 4 Sekunden lang drücken (Wecksymbol im Display blinkt, wenn eingeschaltet)



- Funktion Erholungsherzfrequenz starten: bei laufender Herzfrequenzmessung OL- und UL-Taste kurz gleichzeitig drücken (siehe Kapitel 6.2)
- zwischen den verschiedenen Betriebsmodi wechseln: OR- und UR-Taste kurz gleichzeitig drücken

## 4. GRUNDEINSTELLUNGEN

Die CP11 / CP12 besitzt zwei Einstellmodi (im folgenden werden diese als **Einstellmodus 1** und **Einstellmodus 2** bezeichnet).

In den **Einstellmodus 1** gelangt man durch 4 Sekunden langes Drücken der **OR-Taste**, in den **Einstellmodus 2** durch 4 Sekunden langes Drücken der **UR-Taste**.

Um den jeweiligen Einstellmodus vorzeitig zu verlassen, einfach die **OR-** bzw. **UR-Taste** 4 Sekunden lang drücken.

#### In beiden Modi gilt:

- mit der jeweiligen Taste (**Einstellmodus 1: OR-Taste; Einstellmodus 2: UR-Taste**) wird von einem Einstellwert zum nächsten Einstellwert geschaltet;
- mit der OL- bzw. UL-Taste werden die Einstellwerte verstellt (**OL-Taste** verstellt den Wert nach oben, **UL-Taste** nach unten) bzw. ein- oder ausgeschaltet. Wird die OL- bzw. UL-Taste beim Einstellen länger als 1 Sekunde gedrückt, „läuft“ der einzustellende Wert schneller.

### 4.1 Einstellmodus 1

Ausgehend vom Betriebsmodus OR-Taste 4 Sekunden lang drücken:

#### Countdown 1 einstellen

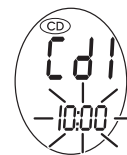
Vorgabewert:

= 10 Minuten

Einstellbereich:

= 00:00:00 - 10:00:00 Stunden

Der Countdown ist eine Stoppuhr, die rückwärts läuft und einen 30 Sekunden langen Alarm gibt, wenn sie bei Null angelangt ist.



#### Countdown 2 einstellen

Vorgabewert:

= 30 Minuten

Einstellbereich:

= 00:00:00 - 10:00:00 Stunden

Hier kann ein zweiter Countdown eingestellt werden.



### Countdown 3 einstellen

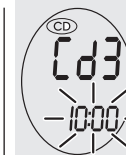
Vorgabewert:

= 10 Minuten

Einstellbereich:

= 00:00:00 - 10:00:00 Stunden

Hier kann ein dritter Countdown eingestellt werden.



#### Countdown Zähler

Vorgabewert:

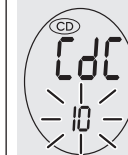
= 10

Einstellbereich:

= 1 - 99

Gibt an, wie oft die Countdown-Sequenz wiederholt werden soll.

Ist einer der Countdown-Timer auf Null gesetzt, wird er übersprungen.



Beispiel: Countdown 1 und Countdown 3 haben einen Wert größer Null, Countdown 2 ist gleich Null. Wird der Countdown gestartet, läuft die Sequenz so ab: 1 - 3 - 1 - 3 ...



### Herzfrequenz-Zeitmanager aus (off) oder ein (on)

Vorgabewert: aus (off)

Gibt an, ob mit dem Herzfrequenz-Zeitmanager gearbeitet werden soll oder nicht.

Der Herzfrequenz-Zeitmanager ermöglicht es, in aufeinanderfolgenden Zeitintervallen (einstellbar mit Countdown1, 2 bzw. 3 im Einstellmodus 1) mit insgesamt drei frei wählbaren Herzfrequenz Ober- und Untergrenzen (ebenfalls einstellbar im Einstellmodus 1) zu trainieren. Nähere Informationen zum Herzfrequenz-Zeitmanager siehe Kapitel 6.1.

### Uhrzeit einstellen



Vorgabeformat: 24-Stunden-Anzeige

Das Format 24-Stunden-Anzeige oder 12-Stunden-Anzeige (AM/PM-Zeit, dabei bedeutet AM vor 12 Uhr mittags, PM nach 12 Uhr mittags) kann später ausgewählt werden.

Wird eine AM-Zeit eingestellt, blinkt der Doppelpunkt bei der Einstellung, bei PM-Zeit ist er dauerhaft.

Mit dem Weiterschalten der Minuten werden die Sekunden auf „0“ gesetzt.

### Zeitzone 2 einstellen



Hier kann eine zweite Uhrzeit (eine zweite Zeitzone) eingegeben werden.

Es können nur die Stunden verändert werden, die Minuten und das Format (24- oder 12-Stunden-Anzeige) werden von der Funktion Uhrzeit übernommen.

### Jahr einstellen



Wertebereich:

= 2000 - 2099

Hier wird das aktuelle Jahr eingestellt.

### Tag/Monat einstellen



Wertebereich:

= 01.01. - 31.12.

Hier wird das aktuelle Datum eingestellt (in der Form Tag/Monat bei 24-Stunden-Anzeige bzw. Monat/Tag bei 12-Stunden-Anzeige)

### Wecker aus (off) oder ein (on)



Schaltet den Wecker ein oder aus. Wird der Wecker eingeschaltet, kann nachfolgend die Weckzeit eingestellt werden.

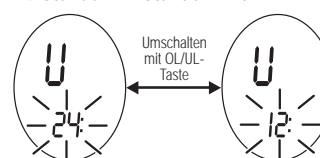
### Nur wenn Wecker „on“



Weckzeit einstellen

(Wird AM-Zeit eingestellt, blinkt der Doppelpunkt, bei PM-Zeit ist er dauerhaft)

### Format der Uhrzeitanzeige 24-Stunden 12-Stunden AM/PM



Wird die 12-Stundenanzeige gewählt, blinkt bei AM-Zeit (vor 12 Uhr mittags) der Doppelpunkt zwischen Stunden und Minuten. Bei PM-Zeit (nach 12 Uhr mittags) ist er dauerhaft.

Bei 24-Stundenanzeige blinkt der Doppelpunkt immer.

### Gesamtkalorien eingeben



Hier können, z.B. nach einem Batterie-wechsel, die Gesamtkalorien eingegeben werden.

Wertebereich: 0 bis 4294967 kcal  
Durch gleichzeitiges Drücken der OL- und UL-Taste kann der Wert auf Null gesetzt werden.

### Ende des Einstellmodus 1, die Uhr geht zurück in den Betriebsmodus

## 4.2 Einstellmodus 2

Ausgehend vom Betriebsmodus UR-Taste 4 Sekunden drücken:

### Alter



Gibt das Alter des Benutzers an (notwendig für die Berechnung der Herzfrequenzgrenzen, siehe Funktion Herzfrequenzgrenzen berechnen)

### Gewicht



Vorgabewert: = 75 kg  
Einstellbereich: 20 - 250 kg (Gesamt-) Gewicht des Benutzers (mit Bekleidung, Rucksack, etc.).  
Das Gewicht ist notwendig für die Berechnung des Kalorienverbrauchs und der Fettverbrennung.

### Umrechnungstabelle

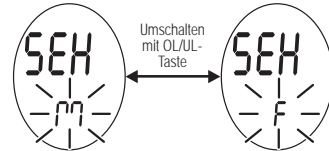
amerikanische Pfund (lb) in Kilogramm (kg)

lbs	1	2	4	6	8	10	20	40
kg	0,45	0,9	1,8	2,7	3,6	4,5	9,1	18,1
lbs	60	80	100	120	140	160	180	200
kg	27,2	36,3	45,4	54,4	63,5	72,6	81,6	90,7
lbs	220	240	260	280	300			
kg	99,8	108,9	117,9	127,0	136,1			

1 kg = 2,2046 pounds

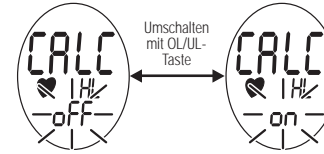
1 lb = 0,4536 kilogramm

### Geschlecht männlich oder weiblich



Geschlecht des Benutzers (notwendig für die Berechnung des Kalorienverbrauchs, der Fettverbrennung und der Herzfrequenzgrenzen).

### Herzfrequenzgrenzen berechnen aus (off) oder ein (on)



Gibt an, ob die Herzfrequenzgrenzen jetzt aus den obigen Angaben berechnet werden sollen (wird nach dem Berechnen automatisch wieder ausgeschaltet). Wird diese Funktion eingeschaltet, dann werden für den Benutzer Herzfrequenzwerte berechnet. Diese erscheinen dann bei den nachfolgenden Herzfrequenzeinstellungen als Vorgabewerte.

**Achtung:**  
Diese Werte sollten nur als Anhaltspunkte gelten. Da für die optimalen Werte auch der allgemeine Gesundheitszustand berücksichtigt werden muss, sollte das Trainingsprogramm mit einem Arzt besprochen werden.

### Maximalherzfrequenz



Vorgabewert:  
= 190 Schläge pro Minute (bzw. der von der CP11 / CP12 berechnete Wert)  
Einstellbereich:  
20 - 250 Schläge pro Minute  
Gibt die Maximalherzfrequenz an.

### Herzfrequenz Obergrenze 1



Vorgabewert:  
= 133 Schläge pro Minute (bzw. der von der CP11 / CP12 berechnete Wert ≈ Fettverbrennungs-Zone)  
Wertebereich:  
= 20 - 250 Schläge pro Minute  
Gibt eine Herzfrequenz-Obergrenze an,

bei deren Überschreiten ein optisches und – wenn der Herzfrequenzalarm eingeschaltet ist (siehe Kapitel 3 Sonderfunktionen der Tasten) – auch akustisches Alarmsignal gegeben wird.

**Herzfrequenz Untergrenze 1**

Vorgabewert:  
= 114 Schläge pro Minute (bzw. der von der **CP11 / CP12** berechnete Wert  $\approx$  Fettverbrennungs-Zone)

Wertebereich:  
= 20 - 250 Schläge pro Minute

Gibt eine Herzfrequenz-Untergrenze an, bei deren Unterschreiten ein optisches und – wenn der Herzfrequenzalarm eingeschaltet ist – auch akustisches Alarmsignal gegeben wird.

**Herzfrequenz Obergrenze 2**

Vorgabewert:  
= 152 Schläge pro Minute (bzw. der von der **CP12** berechnete Wert  $\approx$  Aerobe Zone)

Wertebereich:  
= 20 bis 250 Schläge pro Minute

Gibt eine Herzfrequenz-Obergrenze an, bei deren Überschreiten ein optisches und - wenn der Herzfrequenzalarm eingeschaltet ist - auch akustisches Alarmsignal gegeben wird.

**Herzfrequenz Untergrenze 2**

Vorgabewert:  
= 133 Schläge pro Minute (bzw. der von der **CP12** berechnete Wert  $\approx$  Aerobe Zone)

Wertebereich:  
= 20 - 250 Schläge pro Minute

Gibt eine Herzfrequenz-Untergrenze an, bei deren Unterschreiten ein optisches und – wenn der Herzfrequenzalarm eingeschaltet ist – auch akustisches Alarmsignal gegeben wird.

**Herzfrequenz Obergrenze 3**

Vorgabewert:  
= 171 Schläge pro Minute (bzw. der von der **CP12** berechnete Wert  $\approx$  Anaerobe Zone)

Wertebereich:  
= 20 bis 250 Schläge pro Minute

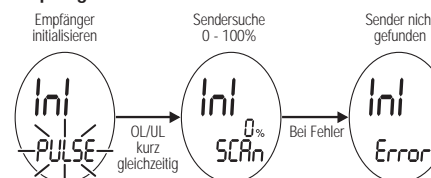
Gibt eine Herzfrequenz-Obergrenze an, bei deren Überschreiten ein optisches und – wenn der Herzfrequenzalarm eingeschaltet ist – auch akustisches Alarmsignal gegeben wird.

**Herzfrequenz Untergrenze 3**

Vorgabewert:  
= 152 Schläge pro Minute (bzw. der von der **CP12** berechnete Wert  $\approx$  Anaerobe Zone)

Wertebereich:  
= 20 - 250 Schläge pro Minute

Gibt eine Herzfrequenz-Untergrenze an, bei deren Unterschreiten ein optisches und – wenn der Herzfrequenzalarm eingeschaltet ist – auch akustisches Alarmsignal gegeben wird.

**Empfänger initialisieren**

Da die **CP11 / CP12** bereits betriebsbereit (=initialisiert) ausgeliefert wird, wird diese Funktion nur in bestimmten Fällen benötigt (siehe unten).

Um diese Funktion zu übergehen, kurz UR-Taste drücken.

Der Einstellmodus 2 ist damit beendet und die **CP11 / CP12** ist im Betriebsmodus.

**In einigen Fällen, z.B.**

- nach einem Batteriewechsel
  - wenn z.B. zwei Personen mit jeweils eigenem Sendegurt abwechselnd die Uhr benutzen oder
  - wenn der Originalsender ersetzt wurde,
- muss die **CP11 / CP12** wieder auf den Sender eingestellt (=initialisiert) werden.

Dazu muss der gewünschte Sendegurt angelegt sein. Während der Initialisierung sollte sich kein anderer (momentan aktiver) digitaler Sender von CICLO SPORT im Umkreis von ca. 6 m befinden. Am besten die Initialisierung an einem Ort durchführen, an dem keine anderen Sender vorhanden sind.

Im Display erscheint die Anzeige „INI PULSE“. Durch kurzes gleichzeitiges Drücken der OL- und UL-Taste wird die Sendersuche gestartet (Displayanzeige „INI SCAN“ mit Prozentanzeige der laufenden Initialisierung). Bei erfolgter Initialisierung geht die Uhr automatisch in den Betriebsmodus. Im oberen Displaybereich erscheint die momentan gemessene Herzfrequenz.

Erscheint die Anzeige „INI ERROR“, korrekten Sitz des Sendegurtes überprüfen und Initialisierung wiederholen

(notfalls mehrmals). Dazu kurz UR-Taste drücken (**CP11 / CP12** befindet sich dann im Betriebsmodus) und erneut in den Einstellmodus 2 zur Funktion Empfänger initialisieren gehen.

Soll die **CP11 / CP12** ohne Herzfrequenzmessung (sozusagen als normale Uhr) benutzt werden, kann die Initialisierung durch kurzes Drücken der UR-Taste übergangen bzw. beendet werden.

Im Display erscheint dann der Betriebsmodus.

**Hinweis:** Die Funktion „Empfänger initialisieren“ erscheint auch im Betriebsmodus, wenn die Herzfrequenzfunktion im oberen Displaybereich angewählt wird und die Uhr nicht initialisiert ist.

**Ende des Einstellmodus 2, die CP11 / CP12 wechselt in den Betriebsmodus und ist jetzt betriebsbereit.**

## 5. MENÜFÜHRUNG

Die **Hauptfunktionen** im oberen Displaybereich werden mit der **OR-Taste** angewählt, im unteren (und mittleren) Displaybereich mit der **UR-Taste**. Die jeweiligen **Unterfunktionen** werden mit der dazugehörigen linken Taste (**OL- bzw. UL-Taste**) nacheinander aufgerufen. Für alle Unterfunktionen gilt: die Anzeige erscheint für ca. 10 Sekunden, dann erscheint wieder die Anzeige der jeweiligen Hauptfunktion. Nach Erreichen der letzten Unterfunktion springt die Anzeige zurück zur Hauptfunktion.

Zur besseren Unterscheidung sind die **Hauptfunktionen** fett dargestellt, die **Unterfunktionen** fett und kursiv.

**Die CP11 hat zwei Betriebsmodi:** einen Countdown-Modus (Displayanzeige „CD“) und einen Stoppuhr-Modus (Displayanzeige „STW“). Beim Umschalten auf den Stoppuhr-Modus erscheint im Display die dazugehörige Herzfrequenzgrenze (HL 1).

Zum Umschalten zwischen den beiden Modi kurz gleichzeitig OR- und UR-Taste drücken. Reihenfolge der Betriebsmodi: STW-HL1, CD

**Die CP12 hat vier Betriebsmodi:** einen Countdown-Modus (Displayanzeige „CD“) und drei Stoppuhr-Modi (Displayanzeige „STW“). Die drei Stoppuhr-Modi unterscheiden sich durch die jeweiligen Herzfrequenzgrenzen. Zum Umschalten zwischen den verschiedenen Modi kurz gleichzeitig OR- und UR-Taste drücken. Bei den Stoppuhr-Modi erscheint im Display beim Umschalten kurz die jeweils dazugehörige Herzfrequenzgrenze (HL 1, HL 2 oder HL 3). Wird in einem der Stoppuhr-Modi trainiert, gelten dann die jeweils (im Einstellmodus 1 eingestellten) dazugehörigen Herzfrequenzwerte.

Reihenfolge der Betriebsmodi: STW-HL1, STW-HL2, STW-HL3, CD

### 5.1 Anzeigen im oberen Displaybereich

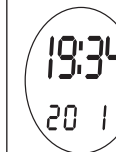
#### Uhrzeit



Zeigt die aktuelle Uhrzeit an. (Wurde im Einstellmodus 1 die 12-Stunden-Anzeige gewählt, blinkt bei AM-Zeit der Doppelpunkt, bei PM-Zeit ist er dauerhaft.)

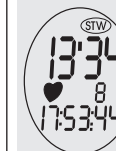
#### Zeitzone 2 und Datum

Unterfunktion der Funktion Uhrzeit



Zeigt die Uhrzeit der Zeitzone 2 an und im unteren Displaybereich das aktuelle Datum (in der Form Tag/Monat bei 24-Stundenanzeige, in der Form Monat/Tag bei 12-Stundenanzeige).

#### Stoppuhr



Zeigt die aktuelle Stoppuhr an. Diese wird durch kurzes Drücken der START/STOPP-Taste gestartet und gestoppt (damit wird auch gleichzeitig die Rundenzeit gestartet und gestoppt). Durch erneutes kurzes Drücken der START/STOPP-Taste läuft die Stoppuhr weiter. Anzeigebereich: HH:

MM:SS (bis 20 Minuten: MM:SS.1/100)

**Hinweis:** Die Stoppuhr kann jederzeit und in jedem Betriebsmodus gestartet und gestoppt werden (d.h. die Funktion „Stoppuhr“ muss dazu nicht extra angewählt werden). Auch bei einem Wechsel zwischen den Betriebsmodi läuft die Stoppuhr weiter.

**ACHTUNG:** 4 Sekunden langes Drücken der START/STOPP-Taste setzt die Stoppuhr auf Null zurück (das geht nur bei stehender Stoppuhr). Beim nächsten Starten der Stoppuhr werden dann alle Werte, die nur bei laufender Stoppuhr berechnet werden (ausgenommen Gesamtkalorien), wieder auf Null gesetzt.

**Rundenzeit speichern**

Unterfunktion der Funktion Stoppuhr - möglich nur bei laufender Stoppuhr:

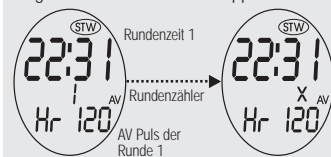


Durch kurzes Drücken der OL-Taste wird die Rundenzeit (Zeit seit Starten der Stoppuhr bzw. Zeit seit der letzten Rundenzeitspeicherung), die Zwischenzeit (Zeit seit Starten der Stoppuhr), der dazugehörige Zähler und (wenn sie momentan gemessen wird) die Durchschnittsherzfrequenz der jeweiligen Runde gespeichert. Dabei wird die Anzeige der Rundenzeit zum Ablesen für 4 Sekunden „eingefroren“ (im Display erscheint dabei auch der jeweilige Rundenzähler und die Durchschnittsherzfrequenz dieser Runde).

Es können 20 Rundenzeiten (beliebig kurz hintereinander) gespeichert und später abgerufen werden.

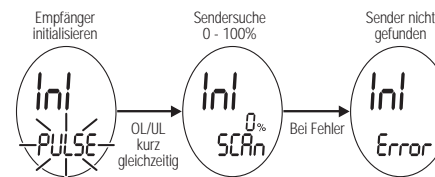
**Abrufen der gespeicherten Rundenzeiten**

Unterfunktion der Funktion Stoppuhr - möglich nur bei stehender Stoppuhr:



Durch jeweiliges kurzes Drücken der OL-Taste können die Rundenzeiten nacheinander abgerufen werden. Dabei erscheint auch der dazugehörige Zähler und die Durchschnittsherzfrequenz der jeweiligen Runde. Die dazugehörige gespeicherte Zwischenzeit kann über die Funktion Abrufen der gespeicherten Zwischenzeiten im unteren Displaybereich (Unterfunktion der Funktion Stoppuhr, siehe Kapitel 5.2 - Seite 22 abgerufen werden.

**Empfänger initialisieren (erscheint nur, wenn noch kein Empfänger initialisiert wurde)**



Stellt die **CP11 / CP12** auf den dazugehörigen Sender ein. Dazu muss der Sender angelegt sein. Durch kurzes gleichzeitiges Drücken der OL- und UL-Taste wird die Sendersuche gestartet. Ausführliche Beschreibung siehe Einstellmodus 2 - Funktion Empfänger initialisieren - Seite 15.

**Herzfrequenzmessung**



Zeigt die momentane Herzfrequenz an. Wenn kein Empfänger initialisiert ist, erscheinen zwei Striche im Display. Wertebereich: 20 - 250 Schläge pro Minute

**Hinweis:**

Die nachfolgenden Unterfunktionen werden nur bei laufender Stoppuhr/Countdown berechnet, d.h. wird bei einem Training ohne laufende Stoppuhr/Countdown trainiert, erscheinen hier die Werte der letzten Trainingseinheit.

**Durchschnittsherzfrequenz**

Unterfunktion der Funktion Herzfrequenzmessung

Zeigt die durchschnittliche Herzfrequenz an seit Starten der Stoppuhr/des Countdowns (bzw. bei nicht laufender Stoppuhr die durchschnittliche Herzfrequenz der letzten Trainingseinheit).

Wertebereich: 20 - 250 Schläge pro Minute

**Maximalherzfrequenz**

Unterfunktion der Funktion Herzfrequenzmessung

Zeigt die maximale Herzfrequenz an seit Starten der Stoppuhr/des Countdowns (bzw. bei nicht laufender Stoppuhr die maximale Herzfrequenz der letzten Trainingseinheit).

Wertebereich: 20 - 250 Schläge pro Minute

### Erholungsherzfrequenz

Unterfunktion der Funktion Herzfrequenzmessung



Zeigt die Erholungsherzfrequenz an (siehe auch Kapitel 6.2).

Als Erholungsherzfrequenz wird der Wert bezeichnet, der 3 Minuten nach Starten dieser Funktion (kurzes gleichzeitiges Drücken der OL- und UL-Taste, nur möglich bei laufender Herzfrequenzmessung)

gemessen wird. Ein kurzer Signalton zeigt den Start und nach 3 Minuten das Ende der Messung an.

Im oberen Displaybereich erscheint die beim Starten dieser Funktion gemessene Herzfrequenz, im unteren Displaybereich die nach 3 Minuten gemessene Herzfrequenz.

Wertebereich: 20 - 250 Schläge pro Minute

### 5.2 Anzeigen im unteren (und mittleren) Displaybereich

#### Herzfrequenzmessung



Zeigt die momentane Herzfrequenz an und (im mittleren Displaybereich) die damit erreichten Prozent von der maximalen Herzfrequenz. Erscheinen bei der Prozentanzeige zwei Striche bedeutet das, die maximale Herzfrequenz wurde überschritten.

Wertebereich: 20 - 250 Schläge pro Minute

#### Hinweis:

**Die nachfolgenden Unterfunktionen werden nur bei laufender Stoppuhr/Countdown berechnet**, d.h. wird bei einem Training ohne laufende Stoppuhr/Countdown trainiert, erscheinen hier die Werte der letzten Trainingseinheit.

### Trainingszeit oberhalb der eingestellten Herzfrequenz-Obergrenze

Unterfunktion der Funktion Herzfrequenzmessung



Zeigt die Trainingszeit (als Zeit und in Prozent) an, während der die Herzfrequenz oberhalb der eingestellten Obergrenze war.

Anzeigebereich: HH:MM:SS (bis 20 Minuten: MM:SS,1/100)

### Trainingszeit innerhalb der eingestellten Herzfrequenz-Grenzen

Unterfunktion der Funktion Herzfrequenzmessung



Zeigt die Trainingszeit (als Zeit und in Prozent) an, während der die Herzfrequenz innerhalb der eingestellten Grenzen war.

Anzeigebereich: HH:MM:SS (bis 20 Minuten: MM:SS,1/100)

### Trainingszeit unterhalb der eingestellten Herzfrequenz-Untergrenze

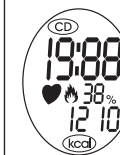
Unterfunktion der Funktion Herzfrequenzmessung



Zeigt die Trainingszeit (als Zeit und in Prozent) an, während der die Herzfrequenz die eingestellte Untergrenze unterschritten hat.

Anzeigebereich: HH:MM:SS (bis 20 Minuten: MM:SS,1/100)

### Kalorienverbrauch



Zeigt die bisher (bezogen auf die momentan laufende bzw. die letzte Trainingseinheit) verbrauchten Kilokalorien und die momentane Fettverbrennung in Prozent an, die über den normalen Grundumsatz hinausgehen (wird ab einer Herzfrequenz von 90 Schlägen pro Minute berechnet).

#### Hinweis:

**Diese Werte (auch für die dazugehörigen Unterfunktionen) werden nur bei laufender Stoppuhr/Countdown berechnet.**

Wertebereich: 0 bis 199999 kcal

**Fettverbrennung in Prozent und Kilokalorien**

Unterfunktion der Funktion Kalorienverbrauch



Zeigt die Fettverbrennung in Kilokalorien und die durchschnittliche Fettverbrennung in Prozent an (bezogen auf die momentan laufende bzw. die letzte Trainingseinheit)  
Wertebereich: 0 bis 199999 kcal

**Hinweis:** Die Fettverbrennung setzt erst nach ca. 1/2 h Trainingsdauer ein und steigt dann bei andauerndem Training an. Die tatsächlich erreichten Werte sind abhängig von der Physiognomie jedes einzelnen Menschen.

**Gesamtkalorienverbrauch**

Unterfunktion der Funktion Kalorienverbrauch



Zeigt die gesamten bisher verbrauchten Kilokalorien an (max. 7stellig, dabei werden dann die ersten zwei Stellen im mittleren Displaybereich angezeigt).  
Wertebereich: 0 - 4294967 kcal

**Stoppuhr**

Zeigt die aktuelle Stoppuhr an. Diese wird durch kurzes Drücken der START/STOPP-Taste gestartet und gestoppt (damit wird auch gleichzeitig die Rundenzeit gestartet und gestoppt).

Durch erneutes kurzes Drücken der START/STOPP-Taste läuft die Stoppuhr weiter.

Anzegebereich: HH:MM:SS (bis 20 Minuten: MM:SS.1/100)

**Hinweis:** Die Stoppuhr kann jederzeit und in jedem Betriebsmodus gestartet und gestoppt werden (d.h. die Funktion „Stoppuhr“ muss dazu nicht extra angewählt werden). Auch bei einem Wechsel zwischen den Betriebsmodi läuft die Stoppuhr weiter.

**ACHTUNG:** 4 Sekunden langes Drücken der START/STOPP-Taste setzt die Stoppuhr auf Null zurück (das geht nur bei stehender Stoppuhr). Beim nächsten Starten der Stoppuhr werden dann alle Werte, die nur bei laufender Stoppuhr berechnet werden (ausgenommen Gesamtkalorien), wieder auf Null gesetzt.

**Zwischenzeit speichern**

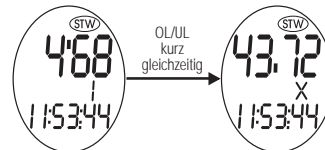
Unterfunktion der Funktion Stoppuhr - möglich nur bei laufender Stoppuhr:



Durch kurzes Drücken der UL-Taste wird die Zwischenzeit (Zeit seit Starten der Stoppuhr), die Rundenzeit (Zeit seit Starten der Stoppuhr bzw. Zeit seit der letzten Zwischenzeitspeicherung), der dazugehörige Zähler und (wenn sie momentan gemessen wird) die Durchschnittsherzfrequenz der jeweiligen Runde gespeichert. Dabei wird die Anzeige der Zwischenzeit zum Ablesen für 4 Sekunden „eingefroren“ (im Display erscheint dabei auch die jeweilige Rundenzeit und der dazugehörige Zähler). Die Zwischenzeiten (**CP11: 10**, **CP12: 20**) können beliebig kurz hintereinander gespeichert werden.

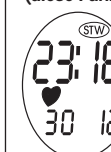
**Abrufen der gespeicherten Zwischenzeiten**

Unterfunktion der Funktion Stoppuhr - möglich nur bei stehender Stoppuhr:



Durch jeweiliges kurzes Drücken der OL/UL-Taste können die Zwischenzeiten nacheinander abgerufen werden. Dabei erscheint auch der dazugehörige Zähler und die Rundenzeit (**CP11: 10 Rundenzeiten**, **CP12: 20 Rundenzeiten**).

Die gespeicherte Durchschnittsherzfrequenz der jeweiligen Runde kann als Unterfunktion der Funktion Stoppuhr im oberen Displaybereich (siehe Kapitel 5.1 - Seite 17) abgerufen werden.

**Countdown (diese Funktion erscheint nur im Countdown-Modus)**

Zeigt die Countdownfunktion an.  
Der Countdown kann im CD-Modus jederzeit durch Drücken der START/STOPP-Taste gestartet (und auch gestoppt) werden. Das Anwählen der Countdown-Funktion ist dazu nicht nötig. Durch 4 Sekunden langes Drücken der START/

STOPP-Taste wird der Countdown auf den Anfangswert zurückgesetzt.

Nach dem Start zählt die **CP11 / CP12** die angezeigte Zeit des Countdown 1 zurück, bis Null erreicht ist und gibt dann ein kurzes Alarmsignal.

Bei der **CP12** wird anschließend automatisch die Zeit des Countdown 2 zurückgezählt. Ist diese auf Null angelangt,

gibt es wieder einen kurzen Alarm und der Countdown 3 wird gestartet. Ist dieser beendet, wird die Countdownsequenz (beginnend bei Countdown 1) wiederholt. Ob und wie oft diese Sequenz wiederholt wird, wird über den Countdownzähler (siehe Einstellmodus 1) bestimmt. Dieser wird im mittleren Displaybereich angezeigt.

**Hinweis:** Bei jedem Countdown gelten die jeweils dazugehörigen Herzfrequenzwerte (bei CD1 gilt HL1, bei CD2 HL2 und bei CD3 HL3).

Die Countdownfunktion wird auch bei Nutzung des Herzfrequenz-Zeitmanagers (siehe Kapitel 6 Sonderfunktionen) genutzt.

#### Datum



Zeigt das aktuelle Datum in der Form Tag/Monat an (bei 12-Stunden-Zeitangeze im Format Monat/Tag).

#### Jahr und Zeitzone 2

Unterfunktion der Funktion Datum



Zeigt im oberen Display die Uhrzeit der Zeitzone 2 und im unteren Display das aktuelle Jahr an.

## 6. SONDERFUNKTIONEN

### 6.1 HERZFREQUENZ-ZEITMANAGER (HZM)

Der Herzfrequenz-Zeitmanager wird im Einstellmodus 1 ein- bzw. ausgeschaltet (siehe Kapitel 4.1).

Um mit dem Herzfrequenz-Zeitmanager arbeiten zu können, müssen (im Einstellmodus 1) folgende Werte eingegeben werden (oder es gelten die Standardwerte): Countdown 1, Countdown 2, Countdown 3 und Countdown-Zähler.

Im Einstellmodus 2 müssen die Herzfrequenzgrenzwerte eingegeben werden (oder es gelten die Standardwerte bzw. die automatisch berechneten - bei Nutzung der Funktion „Herzfrequenzgrenzen berechnen“).

Der HZM ermöglicht es, in bis zu drei aufeinanderfolgenden Zeitintervallen (Countdown1 / 2 / 3) in drei verschiedenen Herzfrequenzzonen (Herzfrequenzgrenzen1 / 2 / 3) zu trainieren.

D.h. mit dem HZM kann ein zeitlich genau auf die Herzfrequenzgrenzen ausgerichtetes Trainingsprogramm (z.B. aufwärmen, trainieren, regenerieren) absolviert werden.

Der jeweilige Countdown zählt allerdings nur dann, wenn die gemessene Herzfrequenz innerhalb des eingestellten Bereichs ist. Ist die gemessene Herzfrequenz außerhalb dieses Bereiches (darüber oder darunter) stoppt der Countdown automatisch und läuft erst dann weiter, wenn die Herzfrequenz wieder innerhalb des Bereiches ist.

#### Beispiel

Eingestellte Werte:

Herzfrequenzuntergrenze	1 = 80
Herzfrequenzobergrenze	1 = 130
Countdown	1 = 30 min.

Herzfrequenzuntergrenze	2 = 130
Herzfrequenzobergrenze	2 = 170
Countdown	2 = 60 min.

Herzfrequenzuntergrenze	3 = 80
Herzfrequenzobergrenze	3 = 120
Countdown	2 = 5 min.

Man wärmt sich nun - nach Starten des Countdowns - effektiv 30 Minuten im Herzfrequenzbereich 1 auf, trainiert 60 Minuten im Herzfrequenzbereich 2 und erholt sich danach effektiv 5 Minuten im Herzfrequenzbereich 3.

Dabei ertönt jeweils ein kurzer Signalton, wenn ein Countdown abgelaufen ist und der nächste Countdown (automatisch) gestartet wird. Die Bereiche 1, 2 und 3 wechseln sich solange ab, wie im Countdownzähler (siehe Einstellmodus 1) eingestellt wurde oder bis der Countdown manuell (durch Drücken der START/STOPP-Taste) gestoppt wird.

## 6.2 Erholungsherzfrequenz

Mit Hilfe dieser Funktion kann man die eigene körperliche Fitness erkennen.

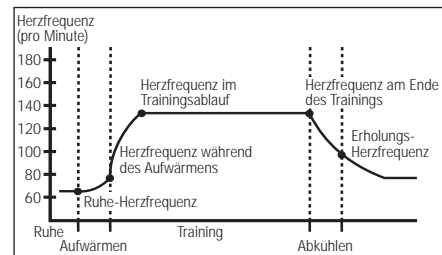
Die Erholungsherzfrequenz wird 3 Minuten nach Start dieser Funktion gemessen. Je mehr sich die Herzfrequenz in diesen 3 Minuten erholt (= niedriger wird), umso besser ist die Konstitution des Benutzers. Diese Funktion ist nur möglich bei laufender Herzfrequenzmessung.

**Beispiel:** Nach einem Sprint ist die Herzfrequenz auf 150. Durch kurzes gleichzeitiges Drücken (bei laufender Stoppuhr) der OL- und UL-Taste wird die Funktion Erholungsherzfrequenz gestartet. Dabei ertönt ein kurzer Signalton. Um eine möglichst genaue Messung zu erhalten, sollte man sich jetzt 3 Minuten lang nicht anstrengen. Nach Ablauf dieser 3 Minuten zeigt ein erneuter Signalton, dass die Messung beendet ist.

In der Hauptfunktion Herzfrequenzmessung kann nun die Unterfunktion Erholungsherzfrequenz aufgerufen werden. Dort wird nun im oberen Displaybereich die Ausgangsherzfrequenz und unten die nach 3 Minuten gemessene Erholungsherzfrequenz angezeigt. Diese Messung kann beliebig oft durchgeführt werden.

**Hinweis:** Um einen aussagekräftigen Vergleich zu erreichen, sollte bei mehrmaliger Messung die Ausgangsherzfrequenz identisch sein.

## 6.3 Herzfrequenz im Trainingsablauf



Dieses Diagramm zeigt exemplarisch die Möglichkeiten der Herzfrequenzmessung während einer Trainingseinheit.

## 1. Ruheherzfrequenz

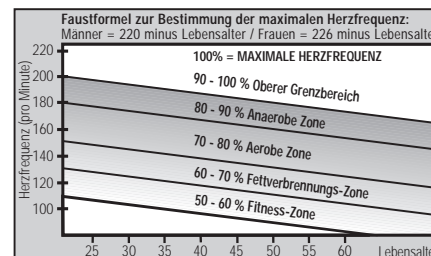
Messung der Herzfrequenz nach einer 5 Minuten lang anhaltenden Ruhephase.

## 2. Herzfrequenz während des Aufwärmens

Vor der eigentlichen Trainingseinheit sollte man sich je nach Sportart z.B. durch Gymnastik, Stretching, Ergometertraining mit geringer Wattzahl, langsames Einfahren oder Einlaufen aufwärmen. Dadurch steigt die Herzfrequenz langsam an, der Kreislauf kommt in Schwung.

## 3. Herzfrequenz während des Trainings

Das unten dargestellte Diagramm zeigt die maximale Herzfrequenz in Abhängigkeit vom Lebensalter.



Zugrunde liegt die Formel für Männer 220 - Lebensalter, für Frauen 226 - Lebensalter. Hierbei handelt es sich um eine Faustformel, die für die meisten Menschen zutrifft. Zusätzlich zeigt das Diagramm Zielzonenbereiche. Zur Erhaltung einer guten körperlichen Fitness sollte man 3 - 4 Stunden, aufgeteilt auf 3 - 4 Einheiten pro Woche in einem Bereich von 60 - 80% der maximalen Herzfrequenz trainieren. Die entsprechenden Herzfrequenzbereiche können aus dem Diagramm entnommen werden. In Abhängigkeit von der persönlichen Fitness kann es hier allerdings zu individuellen Unterschieden kommen, die man nur durch sportmedizinische Leistungstests erfassen kann.

## 4. Herzfrequenz in der Erholungsphase

Die Registrierung der Herzfrequenz in der Nachbelastungsphase dient der Feststellung der Erholungsfähigkeit und damit der Qualität der Grundlagenausdauer. Für eine gute bis sehr gute Fitness spricht, wenn man nach einer längeren Belastung 3 Minuten nach Belastungsende eine Herzfrequenz von 100 Herzschlägen/min oder weniger erreicht hat.

## 7. BATTERIEWECHSEL

### Batterieinformation:

Die Batterie der **CP11 / CP12** und des Sendegurtes hält ca. 3 Jahre (bei einer durchschnittlichen Nutzungsdauer von 1h/Tag).

### Batterie der **CP11 / CP12**:

Der Batteriewechsel kann von einem Uhrmacher (am besten mit Hilfe dieser Anleitung) oder – handwerkliches Geschick vorausgesetzt – selbst ausgeführt werden. Als Werkzeug wird ein feiner Kreuzschlitz-Schraubendreher benötigt. Eine Pinzette erleichtert das Hantieren mit den kleinen Schrauben.

**Achtung:** Bei einem Batteriewechsel werden alle Werte gelöscht und der Empfänger der **CP11 / CP12** muss anschließend neu initialisiert werden.

- Alle individuellen und notwendigen Werte notieren.
- Die Uhr mit dem Display nach unten auf eine saubere, nicht kratzende Unterlage legen.
- Das Armband und die Armbandstifte entfernen.
- Die vier Schrauben lösen und die Bodenplatte entfernen.
- Den Batteriehalter durch Lösen der zwei kleinen Schrauben entfernen, die alte Batterie entnehmen und

eine neue CR2032 Lithium-Batterie mit dem Plus-Pol nach oben auf die Leiterplatte auflegen.

- Den Batteriehalter über der Batterie mit den beiden kleinen Schrauben befestigen.
- Es kann vorkommen, dass beim Batteriewechsel der Prozessor nicht richtig zurückgesetzt wird, dann zeigt das Display unsinnige Werte oder gar nichts an. In diesem Fall die neue Batterie entfernen, ca. 20 Sekunden warten und erneut einsetzen.
- Überprüfen, ob die Gummidichtung für den Metalldeckel noch richtig eingelegt ist, um die Wasserdichtheit zu erhalten.
- Die Bodenplatte auflegen und mit den vier Schrauben befestigen (über Kreuz und ohne Gewalt!).
- Das Armband und die Armbandstifte wieder anbringen.
- Die individuellen und notwendigen Werte wieder einstellen.

Wird der Batteriewechsel nach dieser Anleitung gewissenhaft durchgeführt, wird der Garantieanspruch nicht beeinträchtigt.

### Batterie des Sendegurtes:

Bei Nachlassen der Batterie im Sendegurt erscheint im Display der **CP11 / CP12** wiederholt die Anzeige „Batt low“.

Den Batteriedeckel auf der Rückseite des Sendegurtes durch Lösen der vier Befestigungsschrauben entfernen und die alte Batterie entfernen. Eine neue Batterie Typ CR2032 mit dem Pluspol nach oben einlegen, überprüfen ob die Gummidichtung für den Metalldeckel noch richtig eingelegt ist (um die Wasserdichtheit zu erhalten) und den Deckel wieder zuschrauben.

Nach dem Batteriewechsel im Sender muss der Empfänger der **CP11 / CP12** neu initialisiert werden.

## 8. WARTUNG UND PFLEGE

Vor direktem Sonnenlicht, Hitze und Frost (unter -10°C und über +50°C) schützen.

### Reinigen des Herzfrequenz-Sendegurtes:

Der Sendegurt mit seinen eingearbeiteten Spezial-elektroden darf nicht in der Waschmaschine gewaschen werden. Zum Reinigen den Sendegurt vorsichtig mit einem synthetischen Waschmittel abwischen. Nicht in der prallen Sonne trocknen lassen. Der elastische Brustgurt selbst ist waschbar, muss aber vor der Verwendung gut getrocknet sein. Sendegurt nach jedem Tragen unter fließendem Wasser abspülen. Dies gilt besonders nach Kontakt mit Salzwasser.

Auch die **CP11 / CP12** sollte nach Kontakt mit Salzwasser und bei starkem Schweiß feucht abgewischt werden. Bei Wasserberührung darauf achten, dass keine Taste betätigt wird.

## 9. STÖRUNGSBESEITIGUNG

**Mögliche Probleme** – • Ursachen bzw. Behebung:

### Keine Anzeige im Display:

- Batterie überprüfen

### Schwarzes Display bzw. Display-Anzeige reagiert zu langsam:

- Temperatur ist zu hoch (über 50° C) bzw.
- Display war zu lange direktem Sonnenlicht ausgesetzt
- Temperatur ist zu niedrig (unter -10° C)

### Signaltöne in regelmäßigen Abständen

- überprüfen, ob der Herzfrequenzalarm oder Countdown eingeschaltet ist

### Keine Herzfrequenzanzeige im Display bzw.

#### angezeigter Wert falsch oder stark schwankend

- Empfänger ist nicht eingeschaltet: Herzfrequenzfunktion im oberen Displaybereich anwählen
- Brustgurt/Sender überprüfen

- Haut zu trocken /zu kalt
- Abstand zwischen CP11/12 und Brustgurt (Sender) zu groß, (sollte nicht mehr als 2 m betragen)

#### **Nach Batteriewechsel unsinnige Displayanzeige**

- Batterie entfernen, 20 Sekunden warten und dann erneut einlegen

#### **Displayanzeige „INI Error“**

- Initialisierung missglückt – noch mal probieren, Brustgurt/Sender auf richtigen Sitz überprüfen

#### **Displayanzeige „Batt low“**

- Batterie im Brustgurt/Sender überprüfen, auswechseln

## 10. GARANTIEBEDINGUNGEN / CICLOSERVICE

Wir leisten auf die **CP11 / CP12** eine Garantie von 12 Monaten.

Die Garantie beschränkt sich auf Material- und Verarbeitungsfehler. Ausgenommen von der Garantie sind die Batterien.

Die Garantie ist nur gültig, wenn

- der Computer vorschriftsmäßig und sorgfältig behandelt wurde
- der Computer mit dem Kaufbeleg (Datum) und allen Zubehörteilen ausreichend frankiert an:

#### **CICLOSPORT SERVICE**

**K.W. Hochschorner GmbH**  
**Konrad-Zuse-Bogen 8**  
**D-82152 Krailling**  
**Telefon 0180 / 500 47 43 (DM 0,24/min.)**

bzw. (im Ausland) an den jeweiligen Distributor eingesandt wird.

Bitte vor Einsendung des Gerätes anhand der Bedienungsanleitung – insbesondere des Kapitel 9 Störungsbe-

seitigung – prüfen, ob wirklich ein Fehler vorliegt.

Bei berechtigten Garantieansprüchen wird ein Austauschgerät oder das reparierte Gerät kostenlos zurückgesandt.

Wird das Gerät zur Reparatur eingesandt oder wird ein Garantieanspruch nicht anerkannt, erfolgt eine Reparatur bis 15 EURO automatisch.

Bei höheren Reparaturkosten erfolgt eine Benachrichtigung.

Die Rücksendung des reparierten Gerätes erfolgt dann per Nachnahme.

Antworten zu produktspezifischen Fragen (FAQ) können auf der CICLOSPORT-Internetseite gefunden werden:

**<http://www.ciclosport.de>**

Direkte Fragen an den CICLOSPORT-Service können auch per E-Mail gestellt werden:

**[ciclo-service@ciclosport.de](mailto:ciclo-service@ciclosport.de)**

## 11. TECHNISCHE DATEN

#### **CICLOPULS CP11 / CP12 Uhr:**

Wasserdicht:	bis 10 m (dabei darauf achten, dass bei Wasserkontakt keine Taste betätigt wird)
Umgebungstemperatur:	- 10°C bis + 50°C
Batterie:	CR 2032 Lithium
Durchschnittl. Lebensdauer:	ca. 3 Jahre (bei durchschnittl. Nutzung von 1h/Tag)

#### **Sendegurt:**

Umgebungstemperatur:	0°C bis + 50°C
Batterie:	CR 2032 Lithium
Durchschnittl. Lebensdauer:	ca. 3 Jahre (bei durchschnittl. Nutzung von 1h/Tag)
Sendefrequenz:	868 MHz

## 12. GARANTIESCHEIN

Absender:

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ / Ort

Telefon (tagsüber)

E-Mail

Grund der Einsendung:

Nach Ablauf der Garantie:

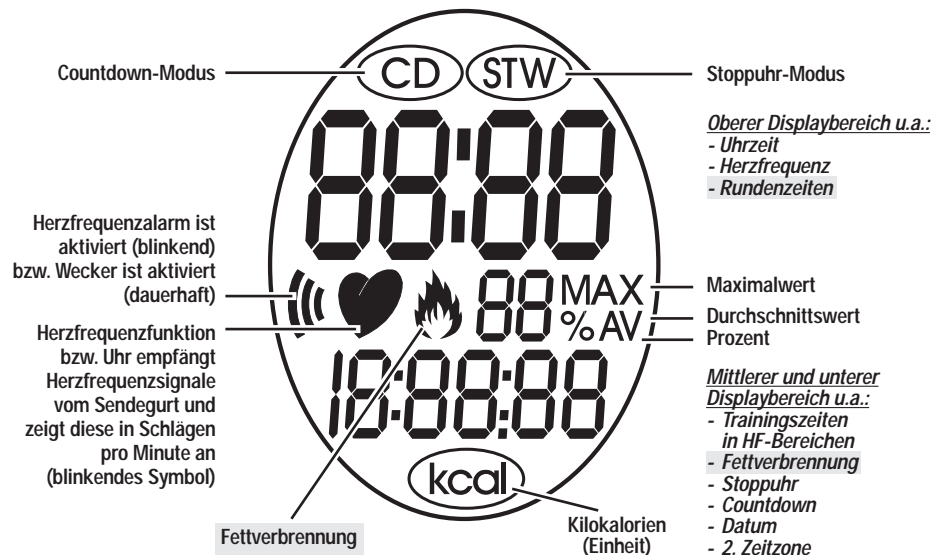
Reparaturen sollen bis EURO \_\_\_\_\_ durchgeführt werden.

Ich habe Interesse an folgenden CICLOSPORT-Produkten:

- |                                      |                                       |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> CICLOMASTER | <input type="checkbox"/> CICLOCONTROL |
| <input type="checkbox"/> CICLOPULS   | <input type="checkbox"/> CICLONAVIC   |

32

## 13. DISPLAY-SYMBOLS UND IHRE BEDEUTUNG



33