

CICLOPULS®

CP 41

**BEDIENUNGSANLEITUNG
OWNERS' MANUAL**

D

GB
USA

F

I

E

NL



CE



CICLOSPORT®
SPORTS INFORMATION SYSTEMS

BEDIENUNGSANLEITUNG

D

Seite
4 – 28

USERS MANUAL

GB

USA

Page
30 – 54

MODE D'EMPLOI

F

Page
56 – 81

INSTRUCCIONES DE MANEJO

E

Página
82 – 106

ISTRUZIONI D'USO

I

Pagina
108 – 132

BRUGERVEJLEDNING

DK

Side
134 – 157

Verpackungsinhalt 5

1. Allgemeines 6

2. Inbetriebnahme 6

 2.1 Anlegen des Herzfrequenz-Sendegurtes 7

 2.2 Montieren des Fahrradsenders (als Zubehör erhältlich) 7

3. Bedienung der Tastatur 7

4. Grundeinstellungen 8

 4.1 Einstellmodus 1 8

 Radumfang einstellen 8

 Countdown 1 einstellen 8

 Countdown 2 einstellen 8

 Countdown 3 einstellen 9

 Countdown Zähler 9

 Herzfrequenz-Zeitmanager aus (off) oder ein (on) 9

 Uhrzeit einstellen 9

 Zeitzone 2 einstellen 9

 Jahr einstellen 9

 Tag/Monat einstellen 9

 Wecker aus (off) oder ein (on) 10

 Weckzeit einstellen 10

 Gesamtkilometer eingeben 10

 Gesamtfahrzeit eingeben 10

 Gesamtkalorien eingeben 10

 4.2 Einstellmodus 2 10

 Maßeinheit Kilometer oder Meilen 10

 Maßeinheit Kilometer pro Stunde oder
Minuten pro Kilometer 10

 Format der Uhrzeitanzeige 11

 24-Stunden oder 12-Stunden AM/PM 11

 Herzfrequenzmessung ein- /ausschalten 11

 Geschwindigkeitsmessung ein- / ausschalten 11

 Alter 11

 Gewicht 11

 Geschlecht männlich oder weiblich 11

 Herzfrequenzgrenzen berechnen aus (off) oder ein (on) 12

 Maximalherzfrequenz 12

 Herzfrequenz Obergrenze 1 12

Herzfrequenz Untergrenze 1 12

Herzfrequenz Obergrenze 2 12

Herzfrequenz Untergrenze 2 12

Herzfrequenz Obergrenze 3 13

Herzfrequenz Untergrenze 3 13

Empfänger für Herzfrequenz initialisieren 13

Empfänger für Geschwindigkeit initialisieren 13

5. Menüführung 14

 5.1 Anzeigen im oberen Displaybereich 14

 Uhrzeit 14

 Datum 15

 Zeitzone 2 15

 Rundenzeit 15

 Rundenzeit/Zwischenzeit speichern 15

 Abrufen der gespeicherten Runden-/Zwischenzeiten 15

 Herzfrequenz-Empfänger initialisieren 16

 Herzfrequenz 16

 Durchschnittsherzfrequenz 16

 Maximalherzfrequenz 16

 Erholungsherzfrequenz 16

 Herzfrequenz in Prozent (%) 16

 Eingestellte Maximalherzfrequenz 17

 Fettverbrennung in Prozent 17

 Durchschnittliche Fettverbrennung in Prozent 17

 Geschwindigkeit-Empfänger initialisieren 17

 Aktuelle Geschwindigkeit (SPD) 17

 Durchschnittsgeschwindigkeit (AV) 18

 Maximalgeschwindigkeit 18

 5.2 Anzeigen im unteren Displaybereich 18

 Herzfrequenz (HR) 18

 Trainingszeit oberhalb der eingestellten
Herzfrequenz-Obergrenze 18

 Trainingszeit innerhalb der eingestellten
Herzfrequenz-Grenzen 18

 Trainingszeit unterhalb der eingestellten
Herzfrequenz-Untergrenze 18

 Kalorienverbrauch (kcal) 18

Gesamtkalorienverbrauch	19
Stoppuhr (STW)	19
Zwischenzeit speichern	19
Abrufen der gespeicherten Zwischenzeiten	19
Countdown	19
Countdownzähler	20
Tagestrainingszeit (TM)	20
Gesamttrainingszeit	20
Tageskilometer (DST)	20
Gesamtkilometer	20
Datum	21
Zeitzone 2	21
Autoscroll	21
5.3 Beleuchtung	21
5.4 Herzfrequenz-Alarm ein- und ausschalten	21
5.5 Stromsparmodus einschalten	21
6. Sonderfunktionen	22
6.1 Herzfrequenz-Zeitmanager (HZM)	22
6.2 Erholungsherzfrequenz	22
6.3 Herzfrequenz im Trainingsablauf	23
Ruheherzfrequenz	23
Herzfrequenz während des Aufwärmens	23
Herzfrequenz während des Trainings	23
Herzfrequenz in der Erholungsphase	23
7. Batteriewechsel	24
8. Wartung und Pflege	24
9. Strörungsbeseitigung	25
10. Garantieschein	26
11. Garantiebedingungen	26
12. Technische Daten	27
13. Display-Symbole und ihre Bedeutung	28

VERPACKUNGSINHALT:

Bedienungsanleitung
Kurzanleitung
Registrierungskarte



Uhr mit Armband



Sendegurt



Elastischer Brustgurt (verstellbar)



Lenkerhalter

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.

Neben vielfältigen Herzfrequenzfunktionen (u.a. Kalorienverbrauch, Fettverbrennung) und bis zu 250 Zwischenzeiten kann die **CicloPuls CP41** (bei Verwendung des Radar Distanz Systems **RDS** oder einem digitalen Fahrrad-Sender – beides als Zubehör im Fachhandel erhältlich) auch Geschwindigkeit und die zurückgelegte Distanz anzeigen.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung genau durch.

1. ALLGEMEINES

Die **CP41** ist ein Herzfrequenzmess- und Trainingsgerät mit neuartiger digitaler Übertragungstechnik. Durch diese digitale Übertragung sind fehlerhafte Herzfrequenz-Anzeigen - bedingt durch elektromagnetische Einflüsse (z.B. durch Mobiltelefone, andere Herzfrequenzmessgeräte, etc.) - nahezu ausgeschlossen. Auch die Reichweite der Sender ist durch die digitale Technik verbessert worden. Der Abstand zwischen Uhr und Sender kann ca. 2 Meter betragen (je nach Handhabung).

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

Hinweis:

Die digitale Übertragungstechnik der **CP41** 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 **CP41** angezeigte Wert der aktuellen Herzfrequenz vor allem in Ruhe als Folge der individuellen Variabilität der Herzfrequenz von Sekunde zu Sekunde variieren.

2. INBETRIEBNAHME

Grundsätzlich gilt ...

eine Herzfrequenzmessung ist nur möglich, wenn:

- die Herzfrequenzmessung in der **CP41** eingeschaltet ist (siehe Kapitel 4.2 Einstellmodus 2 - Funktion Herzfrequenzmessung einschalten)
- die **CP41** auf den Brustgurt initialisiert ist (wird bereits betriebsbereit ausgeliefert; siehe auch Kapitel 4.2 Einstellmodus 2 - Funktion Herzfrequenz-Empfänger initialisieren).
- der Brustgurt mit dem Sender korrekt angelegt ist
- die **CP41** innerhalb der Reichweite des Senders ist (ca. 2 m, je nach Handhabung)

Zum Starten der Herzfrequenzmessung in der **CP41** muss die Funktion Herzfrequenz im oberen Displaybereich für mindestens 3 Sekunden angewählt sein (durch Drücken der OR-Taste - siehe Kapitel 5.1). Dadurch wird der Herzfrequenzempfänger eingeschaltet und sucht für ca. 10 Sek. das Signal des Herzfrequenzsenders. Wenn er kein gültiges Signal erhält, schaltet der Herzfrequenzempfänger ab und kann durch erneutes Anwählen der Funktion wieder für 10 Sek. eingeschaltet werden.

Eine Geschwindigkeitsmessung ist nur möglich, wenn:

- die Geschwindigkeitsmessung in der **CP41** eingeschaltet ist (siehe Kapitel 4.2 Einstellmodus 2 - Funktion Geschwindigkeitsmessung einschalten)
- zusätzlich das RDS oder ein digitaler Fahrrad-Sender (beides separat im Fachhandel erhältlich) benutzt wird
- die **CP41** auf den Geschwindigkeitssender initialisiert ist (siehe Kapitel 4.2 Einstellmodus 2 - Funktion Geschwindigkeits-Empfänger initialisieren).
- die **CP41** innerhalb der Reichweite des Senders ist (ca. 2 m, je nach Handhabung)

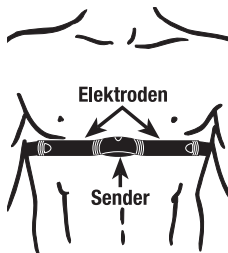
Zum Starten der Geschwindigkeitsmessung in der **CP41** muss die Funktion Aktuelle Geschwindigkeit im oberen Displaybereich für mindestens 3 Sekunden angewählt sein (durch Drücken der OR-Taste - siehe Kapitel 5.1). Dadurch wird der Geschwindigkeitsempfänger eingeschaltet und sucht für ca. 10 Sek. das Signal des Geschwindigkeitssenders. Wenn er kein gültiges

Signal erhält, schaltet der Geschwindigkeitsempfänger ab und kann durch erneutes Anwählen der Funktion wieder für 10 Sek. eingeschaltet werden.

■ 2.1 Anlegen des Herzfrequenz-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 straff ziehen, 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 CP41 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).

■ 2.2 Montieren des Fahrradsenders (als Zubehör erhältlich)

Sender mit Hilfe des eingehängten O-Rings an der Gabel oder am Hinterbau befestigen (markierte Seite des Senders muss zu den Speichen zeigen). O-Ring auf einer Seite des Senders einhängen, um die Gabel herumziehen und auf der Gegenseite ebenfalls einhängen.

Magneten an einer Speiche direkt gegenüber dem Sender montieren, so dass der Magnet genau auf die Markierung am Sender zeigt.

Befestigungsschraube des Magneten nicht überdrehen. Sender durch Drehen so ausrichten, dass der Abstand zwischen Sender und Magnet nicht mehr als 3 mm beträgt. Zur Kontrolle der richtigen Montage Rad einige Male drehen und überprüfen, ob die CP41 ein Signal empfängt

3. BEDIENUNG DER TASTATUR

Das Display der CP41 ist in zwei Bereiche aufgeteilt: einen oberen und einen unteren Bereich.

Im oberen und im unteren Bereich wird jeweils eine Funktion angezeigt, so dass immer 2 Funktionen gleichzeitig ablesbar sind. Dadurch können die Funktionen im Display kombiniert werden.

Für die Funktionen des oberen Bereichs sind die zwei oberen Tasten, für 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.

Die Tasten werden in der Bedienungsanleitung wie folgt bezeichnet (s. 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 dem Countdownmodus und den drei Stoppmodi wechseln (siehe Kapitel 5) : OR- und UR-Taste kurz gleichzeitig drücken
- Licht einschalten (siehe Kapitel 5.3): UL-Taste 4 Sekunden drücken
- Lichtautomatik einschalten (siehe Kapitel 5.3): UL-Taste 6 Sekunden drücken

4. GRUNDEINSTELLUNGEN

Die **CP41** 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. Wird im Einstellmodus 5 Minuten lang keine Taste gedrückt, geht die **CP41** automatisch in den Betriebsmodus.

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:

Radumfang einstellen

(bei Nutzung eines Fahrradsenders, als Zubehör erhältlich)

Vorgabewert: 2050 mm

Einstellbereich: 0020 - 3000 mm

Einstellen mit OL-/UL-Taste /

Speichern und weiter mit OR-Taste.

Hier wird der Radumfang (des benutzten Rades)

eingestellt, wichtig bei Verwendung eines digitalen Fahrrad-Senders (als Zubehör im Fachhandel erhältlich).



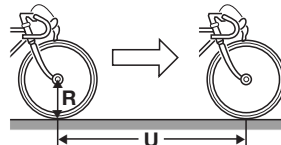
Der Radumfang kann der folgenden Tabelle entnommen oder selber gemessen werden.

Reifengröße	Umfang	Reifengröße	Umfang
40-559	26x1,5	40-622	28x1,5
44-559	26x1,6	47-622	28x1,75
47-559	26x1,75	40-635	28x1 1/2
50-559	26x1,9	37-622	28x1 3/8
54-559	26x2,00	20-622	700x20C
57-559	26x2,125	23-622	700x23C
37-590	26x1 3/8	25-622	700x25C
37-590	26x1 3/8	28-622	700x28C
32-620	27x1 1/4	32-622	700x32C

Messen des Radumfanges (U) (zur genaueren Einstellung):

Eine Markierung am Vorderreifen und auf dem Boden machen (z. B. mit Kreide). Geradeaus genau eine Reifenumdrehung fahren (für eine ganz genaue Messung vorher Reifendruck überprüfen und aufsitzen) und

Stelle am Boden markieren. Jetzt exakten Radumfang zwischen den beiden Markierungen am Boden abmessen (in mm).



Countdown 1 einstellen

Vorgabewert: = 10 Minuten

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

Einstellen mit OL-/UL-Taste / Speichern und weiter mit OR-Taste.

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

Einstellen mit OL-/UL-Taste / Speichern und weiter mit OR-Taste.

Hier kann ein zweiter Countdown eingestellt werden.



Countdown 3 einstellen

Vorgabewert: = 10 Minuten

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

Einstellen mit OL-/JUL-Taste / Speichern und weiter mit OR-Taste.

Hier kann ein dritter Countdown eingestellt werden.



Countdown Zähler

Vorgabewert: = 10

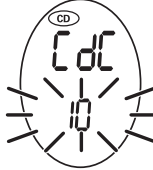
Einstellbereich: = 1 - 99

Einstellen mit OL-/JUL-Taste / Speichern und weiter mit OR-Taste.

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)

Ein-/Ausschalten mit OL-/JUL-Taste / Speichern und weiter mit OR-Taste.

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 (einstellbar im Einstellmodus 2) zu trainieren. Nähere Informationen zum Herzfrequenz-Zeitmanager siehe Kapitel 6.1.



Uhrzeit einstellen

Vorgabeformat: 24-Stunden-Anzeige

Einstellen mit OL-/JUL-Taste / Speichern und weiter mit OR-Taste.

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 im Einstellmodus 2 ausgewählt werden.

Wird eine AM-Zeit eingestellt, erscheint ein 'A' bei der Einstellung, bei PM-Zeit ein 'P'.

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

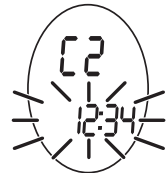


Zeitzone 2 einstellen

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

Einstellen mit OL-/JUL-Taste / Speichern und weiter mit OR-Taste

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: = 2001 - 2099

Einstellen mit OL-/JUL-Taste / Speichern und weiter mit OR-Taste.

Hier wird das aktuelle Jahr eingestellt.



Tag/Monat einstellen

Wertebereich: = 01.01. - 31.12.

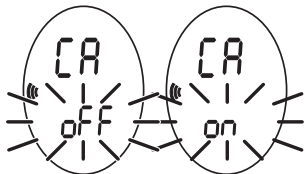
Einstellen mit OL-/JUL-Taste / Speichern und weiter mit OR-Taste.

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)

Ein-/Ausschalten mit OL-/UL-Taste / Speichern und weiter mit OR-Taste. Schaltet den Wecker ein oder aus. Wird der Wecker eingeschaltet, kann nachfolgend die Weckzeit eingestellt werden. Bei eingeschaltetem Wecker erscheint links im Display das Alarmsymbol.



Nur wenn Wecker "on"

Weckzeit einstellen

Einstellen mit OL-/UL-Taste / Speichern und weiter mit OR-Taste

(Wird eine AM-Zeit eingestellt, erscheint ein 'A' bei der Einstellung, bei PM-Zeit ein 'P')



Gesamtkilometer eingeben

Wertebereich: 0 bis 199999 km bzw. 124999 mi
Einstellen mit OL-/UL-Taste / Speichern und weiter mit OR-Taste.

Hier können, z.B. nach einem Batteriewechsel, die Gesamtkilometer (bzw. Gesamtmeilen, wenn im Einstellmodus 2 als Maßeinheit Meilen gewählt wurde) eingegeben werden.

Durch kurzes gleichzeitiges Drücken der OL- und UL-Taste kann hier der Wert auf Null gesetzt werden.



Gesamtfahrzeit eingeben

Wertebereich: 00:00 - 1999:59 h
Einstellen mit OL-/UL-Taste / Speichern und weiter mit OR-Taste.

Hier kann, z.B. nach einem Batteriewechsel, die Gesamtfahrzeit eingegeben werden.

Durch kurzes gleichzeitiges Drücken der OL- und UL-Taste kann hier der Wert auf Null gesetzt werden.



Gesamtkalorien eingeben

Wertebereich: 0 bis 199999 kcal

Einstellen mit OL-/UL-Taste / Speichern und weiter mit OR-Taste

Hier können, z.B. nach einem Batteriewechsel, die Gesamtkalorien eingegeben werden.

Durch kurzes gleichzeitiges Drücken der OL- und UL-Taste kann hier der Wert auf Null gesetzt werden.



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

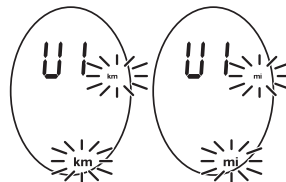
■ 4.2 Einstellmodus 2

Ausgehend vom Betriebsmodus UR-Taste 4 Sekunden lang drücken:

Maßeinheit Kilometer oder Meilen

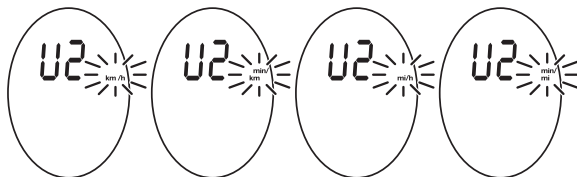
Umschalten mit OL-/UL-Taste / Speichern und weiter mit UR-Taste

Hier wird eingestellt, ob in Kilometern (metrisch) oder in Meilen (imperial) angezeigt werden soll.



Maßeinheit Kilometer pro Stunde oder Minuten pro Kilometer

(bzw. miles per hour oder minutes per mile)



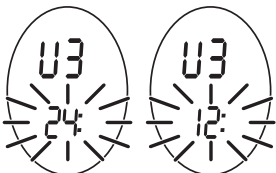
Umschalten mit OL-/UL-Taste / Speichern und weiter mit UR-Taste
Hier wird eingestellt, ob km/h (bzw. mi/h) oder min/km (bzw. min/mi)

angezeigt werden sollen. Das bedeutet, ob Strecke pro Zeiteinheit (wie viele Kilometer pro Stunde) oder Zeit pro Streckeneinheit (wie viele Minuten pro Kilometer) angezeigt werden sollen.

Format der Uhrzeitanzeige

24-Stunden oder 12-Stunden AM/PM

Umschalten mit OL-/UL-Taste / Speichern und weiter mit UR-Taste. 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.



Herzfrequenzmessung ein- /ausschalten

Ein-/Ausschalten mit OL-/UL-Taste / Speichern und weiter mit UR-Taste. Hier kann die Herzfrequenzmessung ein- bzw. ausgeschaltet werden.

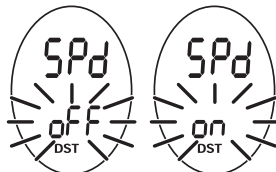
Die Herzfrequenz-Funktionen erscheinen nur, wenn hier die Herzfrequenzmessung eingeschaltet wurde (ON).

Hinweis: Diese Funktion sollte nur dann eingeschaltet werden, wenn der Brustgurt benutzt wird, da sonst immer wieder der zugehörige Sender gesucht wird (und diese Suche sehr stromintensiv ist).



Geschwindigkeitsmessung ein-/ ausschalten

Ein-/Ausschalten mit OL-/UL-Taste / Speichern und weiter mit UR-Taste. Hier kann die Geschwindigkeitsmessung ein- bzw. ausgeschaltet werden.



Die Geschwindigkeits-Funktionen erscheinen nur, wenn hier die Geschwindigkeitsmessung eingeschaltet wurde (ON).

Hinweis: Diese Funktion sollte nur dann eingeschaltet werden, wenn der entsprechende Sender (RDS oder digitaler Fahrrad-Sender) benutzt wird, da sonst immer wieder der zugehörige Sender gesucht wird (und diese Suche sehr stromintensiv ist).

Alter

Vorgabewert: = 30 Jahre
Einstellbereich: 5 - 99 Jahre
Einstellen mit OL-/UL-Taste / Speichern und weiter mit UR-Taste.
Gibt das Alter des Benutzers an (notwendig für die Berechnung der Herzfrequenzgrenzen, siehe Funktion Herzfrequenzgrenzen berechnen)



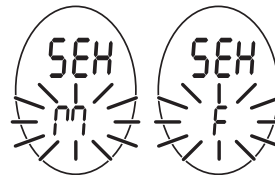
Gewicht

Vorgabewert: = 75 kg
Einstellbereich: 20 - 250 kg
Einstellen mit OL-/UL-Taste / Speichern und weiter mit UR-Taste
(Gesamt-) Gewicht des Benutzers (mit Bekleidung, Rucksack, etc.).
Das Gewicht ist notwendig für die Berechnung des Kalorienverbrauchs und der Fettverbrennung.



Geschlecht männlich (M) oder weiblich (F)

Umschalten mit OL-/UL-Taste / Speichern und weiter mit UR-Taste.
Geschlecht des Benutzers (notwendig für die Berechnung des Kalorienverbrauchs, der Fettverbrennung und der Herzfrequenzgrenzen).



Herzfrequenzgrenzen berechnen aus (off) oder ein (on)

Ein-/Ausschalten mit OL-/UL-Taste / Speichern und weiter mit UR-Taste. Gibt an, ob die Herzfrequenzgrenzen und die maximale Herzfrequenz 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 **CP41** berechnete Wert)
Einstellbereich: 20 - 250 Schläge pro Minute
Einstellen mit OL-/UL-Taste / Speichern und weiter mit UR-Taste
Gibt die Maximalherzfrequenz an.



Herzfrequenz Obergrenze 1

Vorgabewert: = 133 Schläge pro Minute (bzw. der von der **CP41** berechnete Wert)
Wertebereich: = 20 - 250 Schläge pro Minute
Einstellen mit OL-/UL-Taste / Speichern und weiter mit UR-Taste.
Gibt eine Herzfrequenz-Obergrenze an, bei deren Überschreiten ein optisches und - wenn der Herzfrequenzalarm eingeschaltet ist (im Betriebsmodus OL-Taste 4 Sek. lang drücken -s. auch Kapitel 5.4) - auch akustisches Alarmsignal gegeben wird.



Herzfrequenz Untergrenze 1

Vorgabewert: = 114 Schläge pro Minute (bzw. der von der **CP41** berechnete Wert)
Wertebereich: = 20 - 250 Schläge pro Minute
Einstellen mit OL-/UL-Taste / Speichern und weiter mit UR-Taste.
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 **CP41** berechnete Wert)
Wertebereich: = 20 bis 250 Schläge pro Minute
Einstellen mit OL-/UL-Taste / Speichern und weiter mit UR-Taste.
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 **CP41** berechnete Wert)
Wertebereich: = 20 - 250 Schläge pro Minute
Einstellen mit OL-/UL-Taste / Speichern und weiter mit UR-Taste.
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 **CP41** berechnete Wert)
Wertebereich: = 20 bis 250 Schläge pro Minute
Einstellen mit OL-/UL-Taste / Speichern und
weiter mit UR-Taste

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



Herzfrequenz Untergrenze 3

Vorgabewert: = 152 Schläge pro Minute
(bzw. der von der **CP41** berechnete Wert)
Wertebereich: = 20 - 250 Schläge pro Minute
Einstellen mit OL-/UL-Taste / Speichern und
weiter mit UR-Taste

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



Empfänger für Herzfrequenz initialisieren

Da die **CP41** bereits betriebsbereit (=initialisiert) ausgeliefert wird, wird diese Funktion nur in bestimmten Fällen benötigt (siehe unten).

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

Soll die **CP41** ohne Herzfrequenzmessung benutzt werden, sollte die Funktion Herzfrequenzmessung ausgeschaltet werden (siehe Seite 11).

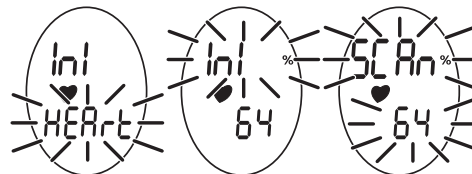
In einigen Fällen, z.B.

- nach einem Batteriewechsel (im Sendegurt oder der Uhr)
- wenn z.B. zwei Personen mit jeweils eigenem Sendegurt abwechselnd die Uhr benutzen oder
- wenn der Originalsender ersetzt wurde,

muss die **CP41** wieder auf den Sendegurt eingestellt (=initialisiert) werden. Dazu muss der gewünschte Sendegurt angelegt sein. Während der

Initialisierung sollte sich kein anderer (momentan aktiver) digitaler Herzfrequenzsender von CICLO SPORT im Umkreis von ca. 10 m befinden. Am besten die Initialisierung an einem Ort durchführen, an dem keine anderen Sender vorhanden sind.

Im Display erscheint die Anzeige "INI HEART". 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 über zur nächsten Einstellung.



Erscheint die Anzeige "INI ERROR", korrekten Sitz des Sendegurtes überprüfen und Initialisierung wiederholen (notfalls mehrmals). Dazu OL- und UL-Taste erneut kurz gleichzeitig drücken.

Um die Initialisierung abzubrechen, kurz UR-Taste drücken (die **CP41** geht dann zur nächsten Einstellung über).

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



Empfänger für Geschwindigkeit initialisieren

Soll die **CP41** zusammen mit RDS oder einem digitaler Fahrrad-Sender benutzt werden, muss die **CP41** vor der ersten Benutzung auf diesen Sender eingestellt (=initialisiert) werden.

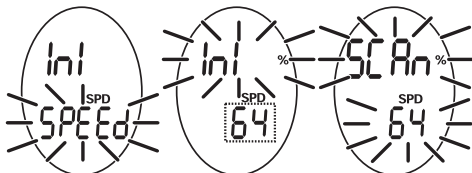
Dazu muss zuerst der Sender (RDS oder digitaler Fahrradsender) aktiviert werden, damit ein Signal abgegeben wird (der Sender des RDS wird aktiviert durch Einschalten des RDS, der Fahrradsender durch Drehen des Rades - er ist dann für ca. 5 Minuten eingeschaltet). Während der Initialisierung sollte

sich kein anderer (momentan aktiver) digitaler Geschwindigkeitssender von CICLO SPORT im Umkreis von ca. 10 m befinden. Am besten die Initialisierung an einem Ort durchführen, an dem keine anderen Sender vorhanden sind.

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

Soll die **CP41** ohne Geschwindigkeitsmessung benutzt werden, sollte die Funktion Geschwindigkeitsmessung ausgeschaltet werden (siehe Seite 11).

Im Display erscheint die Anzeige "INI SPEED". 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 Geschwindigkeit.



Erscheint die Anzeige "INI ERROR", Geschwindigkeitssender überprüfen und Initialisierung wiederholen (notfalls mehrmals). Dazu OL- und UL-Taste erneut kurz gleichzeitig drücken.

Um die Initialisierung abzubrechen, kurz UR-Taste drücken (die **CP41** geht dann in den Betriebsmodus).

Hinweis: Die Funktion "Empfänger initialisieren" erscheint auch im Betriebsmodus, wenn die Geschwindigkeitsfunktion eingeschaltet und im oberen Displaybereich angewählt wird und die Uhr nicht initialisiert ist.

Ende des Einstellmodus 2, die **CP41** wechselt in den Betriebsmodus und ist jetzt betriebsbereit.

5. MENÜFÜHRUNG

Die Hauptfunktionen im oberen Displaybereich werden mit der OR-Taste angewählt, im unteren 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 **CP41** 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 2 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.)



Datum

Unterfunktion der Funktion Uhrzeit
Zeigt das Jahr im oberen Displaybereich an und im unteren Displaybereich das Datum (in der Form Tag/Monat bei 24-Stundenanzeige, in der Form Monat/Tag bei 12-Stundenanzeige).



Zeitzone 2

Unterfunktion der Funktion Uhrzeit
Zeigt die Uhrzeit der Zeitzone 2 an.



Rundenzeit

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

Anzeigebereich: 0 bis 1 Minute SS:1/100,
1 Minute bis 1 Stunde MM:SS, 1 bis 20 Stunden HH:MM



Hinweis: Die Stoppuhr/Rundenzeit 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 Rundenzeit (und damit auch die Stoppuhr) auf Null zurück (das geht nur bei stehender Stoppuhr).

Damit sind auch alle gespeicherten Runden- und Zwischenzeiten und alle Werte, die nur bei laufender Rundenzeit/Stopuhr berechnet werden (ausgenommen Gesamtkalorien) gelöscht. Auch die Geschwindigkeitswerte (ausgenommen die Gesamtwerte) werden damit gelöscht.

Rundenzeit/Zwischenzeit speichern

Unterfunktion der Funktion Rundenzeit -
möglich nur bei laufender Rundenzeit/Stopuhr:
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).

Es können 250 Rundenzeiten (beliebig kurz hintereinander) gespeichert und später abgerufen werden.

Abrufen der gespeicherten Rundenzeiten/Zwischenzeiten

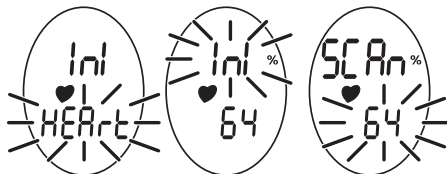
Unterfunktion der Funktion Rundenzeit -
möglich nur bei stehender Rundenzeit/ Stopuhr:
Durch kurzes Drücken der OL-Taste können die Rundenzeiten nacheinander abgerufen werden. Dabei erscheinen für jede Runde immer drei Anzeigen (für je 3 Sekunden): der jeweilige Zähler im oberen Display, im unteren Display zuerst die Zwischenzeit, dann die Rundenzeit und dann die Durchschnittsherzfrequenz der jeweiligen Runde. Dann erscheint automatisch die nächste gespeicherte Runde. Durch jeweils kurzes Drücken der OL-Taste wird sofort die nächste Runde angezeigt, durch 3 Sek. langes Drücken der OL-Taste wird diese Funktion vorzeitig verlassen.



Hinweis: In dieser Unterfunktion ist das Ein-/Ausschalten des Herzfrequenz-Alerts durch Drücken der OL Taste nicht möglich.

Die nachfolgenden Herzfrequenz-Funktionen (initialisieren, Herzfrequenz, Herzfrequenz in % und Fettverbrennung in %) erscheinen nur, wenn im Einstellmodus 2 die Herzfrequenzmessung eingeschaltet wurde (ON).

Herzfrequenz-Empfänger initialisieren



(erscheint nur, wenn der Empfänger noch nicht initialisiert wurde)
Stellt die **CP41** 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 Herzfrequenz-Empfänger initialisieren - Seite 13

Herzfrequenz

Zeigt die momentane Herzfrequenz an.
3 Sek. nach dem Anwählen dieser Funktion wird für ca. 10 Sek. ein Signal des Senders gesucht.
Wird im Display "off" angezeigt, bedeutet das, dass kein gültiger Sender gefunden wurde.

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 (s. 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 Stoppuhr) 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



Herzfrequenz in Prozent (%)

Zeigt die momentan erreichten Prozent von der (im Einstellmodus 2 eingestellten) maximalen Herzfrequenz an.
Erscheinen bei der Prozentanzeige zwei Striche, bedeutet das die maximale Herzfrequenz wurde überschritten.

Wertebereich: 0 - 99 %



Eingestellte Maximalherzfrequenz

Unterfunktion der Funktion Herzfrequenz in Prozent
Zeigt die eingestellte maximale Herzfrequenz an, auf die sich die Prozentanzeige bezieht.



Fettverbrennung in Prozent

Zeigt die Fettverbrennung in Prozent an (bezogen auf die momentan laufende bzw. die letzte Trainingseinheit).

Hinweis: Dieser Wert (auch die dazugehörige Unterfunktion) wird nur bei laufender Stoppuhr/Countdown berechnet.

Wertebereich: 0 bis 99 %

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

Durchschnittliche Fettverbrennung in Prozent

Unterfunktion der Funktion Fettverbrennung in Prozent
Zeigt die durchschnittliche Fettverbrennung in Prozent an und im unteren Display die bisher als Fett verbrannten Kalorien an (bezogen auf die momentan laufende bzw. die letzte Trainingseinheit).

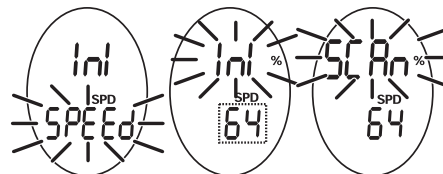
Wertebereich: 0 bis 99 %



Die nachfolgenden Geschwindigkeits-Funktionen erscheinen nur, wenn im Einstellmodus 2 die Geschwindigkeitsmessung eingeschaltet wurde (ON).

Geschwindigkeit-Empfänger initialisieren

(erscheint nur, wenn der Empfänger noch nicht initialisiert wurde)



Stellt die **CP41** auf den dazugehörigen Sender ein. Dazu muss der jeweilige Sender (RDS oder Fahrradsender) aktiviert sein.

Durch kurzes gleichzeitiges Drücken der OL- und UL-Taste wird die Sendersuche gestartet. Ausführliche Beschreibung siehe Einstellmodus 2 - Funktion Geschwindigkeit-Empfänger initialisieren - Seite 13.

Aktuelle Geschwindigkeit (SPD)

Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.
3 Sek. nach dem Anwählen dieser Funktion wird für ca. 10 Sek. ein Signal des Senders gesucht.

Die Anzeige erfolgt je nach Einstellung in km/h bzw. min/km (Minuten pro Kilometer) oder mi/h (Meilen pro Stunde) bzw. min/mi (Minuten pro Meile).

Wertebereich: 0 - 300 (abhängig vom verwendeten Sender) km/h (bzw. mi/h) oder 0 - 99:59 min/km bzw. min/mi. (Wird eine Geschwindigkeit langsamer als 30 min/km bzw. min/mi gemessen, erscheint der Wert 99:59 im Display, bei einer Geschwindigkeit von 0 km/h bzw. mi/h wird --:-- angezeigt).

Wird im Display "off" angezeigt, bedeutet das, dass kein gültiger Geschwindigkeitssender gefunden wurde.



Durchschnittsgeschwindigkeit (AV)

Unterfunktion der Funktion Aktuelle Geschwindigkeit
Zeigt die Durchschnittsgeschwindigkeit an (seit dem letzten Rücksetzen durch die Stoppuhr).

Wertebereich: 0 - 300 (abhängig vom verwendeten Sender) km/h (bzw. mi/h) oder 0 - 99:59 min/km (bzw. min/mi)



Maximalgeschwindigkeit

Unterfunktion der Funktion Aktuelle Geschwindigkeit
Zeigt die höchste bisher erreichte Geschwindigkeit an (seit dem letzten Rücksetzen durch die Stoppuhr).

Wertebereich: 0 - 300 (abhängig vom verwendeten Sender) km/h (bzw. mi/h) oder 0 - 99:59 min/km (bzw. min/mi)



■ 5.2 Anzeigen im unteren Displaybereich

Die nachfolgenden Funktionen (Herzfrequenz und Kalorien) erscheinen nur, wenn im Einstellmodus 2 die Herzfrequenzmessung eingeschaltet wurde (ON).

Herzfrequenz (HR)

Zeigt die momentane Herzfrequenz an.
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 an, während der die Herzfrequenz oberhalb der eingestellten Obergrenze war.
Anzeigebereich: HH:MM:SS



Trainingszeit innerhalb der eingestellten Herzfrequenz-Grenzen

Unterfunktion der Funktion Herzfrequenzmessung
Zeigt die Trainingszeit an, während der die Herzfrequenz innerhalb der eingestellten Grenzen war.
Anzeigebereich: HH:MM:SS



Trainingszeit unterhalb der eingestellten Herzfrequenz-Untergrenze

Unterfunktion der Funktion Herzfrequenzmessung
Zeigt die Trainingszeit an, während der die Herzfrequenz die eingestellte Untergrenze unterschritten hat.
Anzeigebereich: HH:MM:SS



Kalorienverbrauch (kcal)

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

Hinweis: Diese Werte (auch die dazugehörige Unterfunktion) werden nur bei laufender Stoppuhr/Countdown berechnet.

Wertebereich: 0 bis 199999 kcal



Gesamtkalorienverbrauch

Unterfunktion der Funktion Kalorienverbrauch
Zeigt die gesamten bisher verbrauchten Kilokalorien an.
Wertebereich: 0 bis 199999 kcal



Stoppuhr (STW)

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 10 Minuten: M: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).

Damit sind auch alle gespeicherten Zwischen- und Rundenzeiten und alle Werte, die nur bei laufender Stoppuhr berechnet werden (ausgenommen Gesamtkalorien) gelöscht. Auch die Geschwindigkeitswerte (ausgenommen die Gesamtwerte) werden damit gelöscht.

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 Rundenzähler und (wenn sie momentan gemessen wird) die Durchschnittsherzfrequenz der jeweiligen Runde gespeichert. Dabei wird die Anzeige der Zwischenzeit zum Ablesen für 3 Sekunden "eingefroren" (im Display erscheint dabei auch der dazugehörige Zähler).

Es können 250 Zwischenzeiten (beliebig kurz hintereinander) gespeichert und später abgerufen werden.

Abrufen der gespeicherten Zwischenzeiten

Unterfunktion der Funktion Stoppuhr -

möglich nur bei stehender Stoppuhr:



Durch kurzes Drücken der UL-Taste können die Zwischenzeiten nacheinander abgerufen werden. Dabei erscheinen für jede Zwischenzeit immer drei Anzeigen (für je 3 Sekunden): der jeweilige Zähler im oberen Display, im unteren Display zuerst die Zwischenzeit, dann die Rundenzeit und dann die Durchschnittsherzfrequenz der jeweiligen Runde. Dann erscheint automatisch die nächste gespeicherte Zwischenzeit.

Durch jeweils kurzes Drücken der UL-Taste wird sofort die nächste Zwischenzeit angezeigt, durch 4 Sek. langes Drücken der UL-Taste wird diese Funktion vorzeitig verlassen.

Hinweis: In dieser Unterfunktion ist die Aktivierung des Lichts durch Drücken der UL-Taste nicht möglich.

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.



ACHTUNG: 4 Sekunden langes Drücken der START/STOPP-Taste setzt den Countdown auf den Anfangswert zurück. Gleichzeitig werden auch die Rundenzeit (und damit auch die Stoppuhr) auf Null zurück gesetzt (das geht nur bei stehendem Countdown/Stoppuhr).

Damit sind auch alle gespeicherten Runden- und Zwischenzeiten und

alle Werte, die nur bei laufender Rundenzeit/Stoppuhr berechnet werden (ausgenommen Gesamtkalorien) gelöscht. Auch die Geschwindigkeitswerte (ausgenommen die Gesamtwerte) werden damit gelöscht.

Nach dem Start zählt die **CP41** die angezeigte Zeit des Countdown 1 zurück, bis Null erreicht ist und gibt dann ein kurzes Alarmsignal.

Anschließend wird 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.

Hinweis: Bei jedem Countdown gelten die jeweils dazugehörigen Herzfrequenzgrenzen (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.

Countdownzähler

Unterfunktion der Funktion Countdown

Zeigt im oberen Display den momentan ablaufenden Countdown an (CD 1, CD 2 oder CD 3) und im unteren Display den Countdownzähler (CNT).

Wertebereich: 1 bis 99



Die nachfolgenden Geschwindigkeits-Funktionen (auch Autoscroll) erscheinen nur, wenn im Einstellmodus 2 die Geschwindigkeitsmessung eingeschaltet wurde (ON).

Tagestrainingszeit (TM)

Zeigt die aktuelle Trainingszeit (Zeit, in der ein Signal vom RDS oder einem digitalen Fahrradsender empfangen wurde) an (seit dem letzten Rücksetzen durch die Stoppuhr).

Wertebereich: 0 bis 1999:59 (bis 19:59:59 Anzeige hh:mm:ss, dann hhhh:mm)



Gesamttrainingszeit

Unterfunktion der Funktion Tagestrainingszeit

Zeigt die gesamte bisher erreichte Trainingszeit an.

Wertebereich: 0 bis 1999:59 (bis 19:59:59 Anzeige hh:mm:ss, dann hhhh:mm)



Tageskilometer (DST)

Zeigt die bisher zurückgelegte Strecke an (seit dem letzten Rücksetzen durch die Stoppuhr).

Wertebereich: 0 - 1999,99 km bzw. 0 - 1249,99 mi



Gesamtkilometer

Unterfunktion der Funktion Tageskilometer

Zeigt die bisher zurückgelegten Gesamtkilometer (bzw. Meilen) an.

Wertebereich: 0 - 199999 km bzw. 0 - 124999 mi



Datum

Zeigt das Datum (in der Form Tag/Monat bei 24-Stundenanzeige, in der Form Monat/Tag bei 12-Stundenanzeige) an.

Jahr

Unterfunktion der Funktion Datum
Zeigt das Jahr an.

Zeitzone 2

Unterfunktion der Funktion Datum
Zeigt die Uhrzeit der Zeitzone 2 an.

Autoscroll

Zeigt im 3 Sek. Wechsel im unteren Display die folgenden Werte an:
Tageskilometer - Tagestrainingszeit - Aktuelle Geschwindigkeit - Herzfrequenz
(wenn eingeschaltet).

Wird die aktuelle Geschwindigkeit oder die Herzfrequenz im oberen Display angezeigt, erscheint sie nicht beim Autoscroll.

Durch kurzes Drücken der linken Taste wird die Autoscroll-Funktion beendet.



5.3 Beleuchtung

Durch 4 Sek. langes Drücken der UL-Taste wird das Licht für ca. 5 Sek. eingeschaltet.

Um die Lichtautomatik einzuschalten, die UL-Taste 6 Sek. lang drücken. In den nächsten 4 Stunden wird dann bei jeder Tastenbetätigung automatisch das Licht eingeschaltet. Um die Lichtautomatik vorzeitig auszuschalten, UL-Taste 4 Sek. lang drücken.

Die Lichtautomatik sollte nur eingeschaltet werden, wenn es wirklich notwendig ist, da diese Funktion sehr viel Strom verbraucht und dadurch die Lebensdauer der Batterie erheblich verkürzt wird.

Hinweis: Werden mit der UL-Taste im unteren Display die Zwischenzeiten abgerufen, kann währenddessen die Beleuchtung nicht eingeschaltet werden.

5.4 Herzfrequenz-Alarm ein- und ausschalten

Der akustische Herzfrequenz-Alarm wird durch 4 Sekunden langes Drücken der OL-Taste (im normalen Betriebsmodus) ein- und ausgeschaltet. Ist er eingeschaltet, blinkt im Display links das Alarmsymbol.

Hinweis: Werden mit der OL-Taste im oberen Display die Zwischenzeiten abgerufen, kann währenddessen der Herzfrequenzalarm nicht ein- bzw. ausgeschaltet werden.

5.5 Stromsparmodus einschalten

Der Stromsparmodus wird durch 3 Sek. langes gleichzeitiges Drücken der UL-, OR- und Start/Stopp-Taste eingeschaltet. Durch beliebigen Tastendruck wird die **CP41** wieder angeschaltet.

Ist die **CP41** im Stromsparmodus, hat sie keine Anzeige mehr im Display, behält aber (bis auf Uhrzeit und Datum) alle gespeicherten Daten. Dies ist sinnvoll, wenn die **CP41** längere Zeit nicht benutzt wird.

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 Herzfrequenzwerte 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.

Hinweis: beim Trainieren mit dem HZM ist es sinnvoll den Herzfrequenzalarm einzuschalten (OL-Taste 4 Sek. drücken).

■ 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 und laufender Stoppuhr.

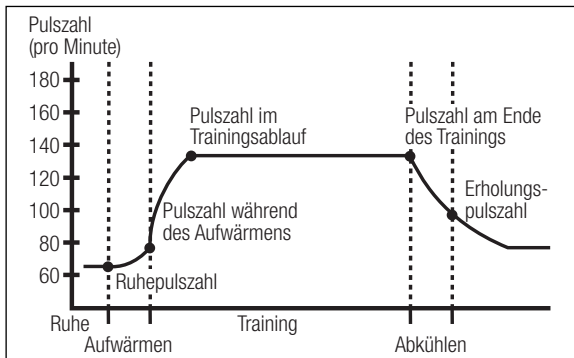
Beispiel:

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 Herzfrequenz im oberen Display 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 Trainingszeit.

1. Ruheherzfrequenz

Messung der Herzfrequenz nach einer 5 Minuten lang anhaltenden Ruhephase.

2. Herzfrequenz während des Aufwärmens

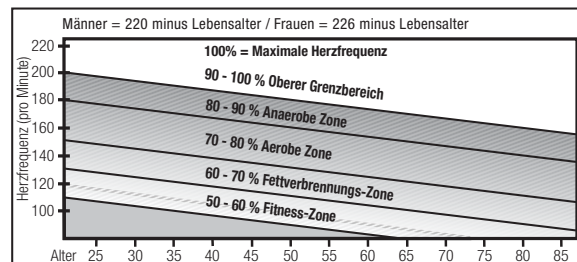
Vor der eigentlichen Trainingseinheit sollte man sich je nach Sportart z.B. durch Gymnastik, Stretching, Ergometertraining mit geringer Wattzahl, langsames Einfahren oder Einlaufen aufwärmen. Dadurch steigt die Herzfrequenz langsam an, der Kreislauf kommt in Schwung.

3. Herzfrequenz während des Trainings

Zugrunde liegt die Formel für Männer $220 - \text{Lebensalter}$, für Frauen $226 - \text{Lebensalter}$. 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.

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



4. Herzfrequenz in der Erholungsphase

Die Registrierung der Herzfrequenz in der Nachbelastungsphase dient der Feststellung der Erholungsfähigkeit und damit der Qualität der Grundlagen-ausdauer. 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

Batterie der **CP41**:

Die Batterie der **CP41** hält ca. 2 Jahre (bei einer durchschnittlichen Nutzungsdauer von 1 h/Tag).

Wird zur Herzfrequenzmessung auch die Geschwindigkeitsmessung benutzt, kann das die Lebensdauer der Batterie stark verkürzen.

Auch häufiger Gebrauch des Lichts oder der Funktionen

Rundenzeiten/Zwischenzeiten verkürzt die Lebensdauer der Batterie.

Der Batteriewechsel kann von einem Uhrmacher (am besten mit Hilfe dieser Anleitung) oder - handwerkliches Geschick vorausgesetzt - selbst durchgeführt 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 und Einstellungen gelöscht und die Empfänger (für Herzfrequenz und Geschwindigkeit) in der **CP41** müssen 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:

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

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 einem Batteriewechsel im Sender muss der Empfänger für die Herzfrequenz in der **CP41** 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 Spezialelektroden 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 **CP41** 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	- Herzfrequenzmessung ist nicht eingeschaltet: Herzfrequenzmessung im Einstellmodus 2 einschalten - Empfänger ist nicht eingeschaltet: Herzfrequenzfunktion im oberen Displaybereich anwählen - Brustgurt/Sender überprüfen - Haut zu trocken /zu kalt - Abstand zwischen CP41 und Brustgurt (Sender) zu groß, (sollte nicht mehr als ca. 2 m betragen)
Keine Geschwindigkeitsanzeige im Display bzw. angezeigter Wert falsch oder stark schwankend	- Geschwindigkeitsmessung ist nicht eingeschaltet: Geschwindigkeitsmessung im Einstellmodus 2 einschalten - Empfänger ist nicht eingeschaltet: Geschwindigkeitsfunktion im oberen Displaybereich anwählen - RDS bzw. digitalen Fahrrad-Sender überprüfen bzw. aktivieren - Abstand zwischen CP41 und Sender zu groß, (sollte nicht mehr als ca. 2 m betragen)

	- Bei Nutzung eines Fahrrad-Senders: Radumfang falsch eingestellt, im Einstellmodus 1 überprüfen
Countdown läuft nicht	- HZM ist eingeschaltet: Countdown läuft dann nur, wenn die Herzfrequenz innerhalb der eingestellten Herzfrequenz-Grenzwerte ist.
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 bzw. RDS/Fahrrad-Sender aktivieren

10. 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.

11. GARANTIEBEDINGUNGEN / CICLOSERVICE

Wir leisten auf die **CP41** eine Garantie von 36 Monaten.

Die Garantie beschränkt sich auf Material- und Verarbeitungsfehler.

Ausgenommen von der Garantie sind die Batterien.

Die Garantie ist nur gültig, wenn:

- die **CP41** vorschriftsmäßig und sorgfältig behandelt wurde
- die **CP41** mit dem Kaufbeleg (Datum) und allen Zubehörteilen ausreichend frankiert an:

CICLOSPORT SERVICE

K.W. Hochschorner GmbH

Konrad-Zuse-Bogen 8

D-82152 Krailling

Telefon +49/180/ 500 47 43 (EUR 0,12/min.)

Telefax +49/89/714 07 83

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

Bitte vor Einsendung des Gerätes anhand der Bedienungsanleitung - insbesondere Kapitel 9 Störungsbeseitigung - 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 EUR 15,- 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



12. TECHNISCHE DATEN

CP41 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
Durchschnittliche Lebensdauer:	ca. 2 Jahre (bei durchschnittlicher Nutzung von 1h/Tag)

Achtung:

Häufige Sendersuche verkürzt die Batterielebensdauer, daher sollte die Herzfrequenzmessung bzw. die Geschwindigkeitsmessung ausgeschaltet werden (siehe Seite 11) wenn ohne Brustgurt bzw. Geschwindigkeitssender trainiert wird.

Sendegurt

Wasserdicht:	bis 2 Meter
Umgebungstemperatur:	0°C bis + 50°C
Batterie:	CR 2032 Lithium
Durchschnittliche Lebensdauer:	ca. 3 Jahre (bei durchschnittlicher Nutzung von 1h/Tag)
Sendefrequenz:	868 MHz

13. DISPLAY-SYMBOLS UND IHRE BEDEUTUNG

