

SHE6 – WIRELESS PULSE COMPUTER + WATCH

1. Introduction

CE 0681



velleman
components

To all residents of the European Union

Important environmental information about this product



This symbol on the device or the package indicates that disposal of the device after its lifecycle could harm the environment.

Do not dispose of the unit (or batteries) as unsorted municipal waste; it should be taken to a specialised company for recycling.

This device should be returned to your distributor or to a local recycling service.

Respect the local environmental rules.

If in doubt, contact your local waste disposal authorities.

Thank you for buying the **SHE6**! Please read the manual thoroughly before bringing this device into service. If the device was damaged in transit, don't install or use it and contact your dealer.

WARNING: Always consult your physician before starting a fitness programme. The **SHE6** is not a medical device. It is a training tool designed to measure and display your heart rate.

2. Use a precise training method

All the experts agree: the heart is the most important muscle in the body and, like all muscles, should be exercised regularly to remain strong and efficient. But how can you determine whether you are exercising your heart both safely and effectively?

Fortunately, the heart itself provides you with key information that will help you to examine the effectiveness and the degree of safety of your training method.

Your heart rate, which is expressed in a single number (**Beats Per Minute**), gives a constant account of your body's state of health.

Your heart rate will tell you how fast you are using energy or whether you are exercising too hard or too lax.

Obviously, your body does not benefit from a training method if your heart rate is too low. If it is too high, you run the risk of injury and you will suffer from fatigue.

It does not matter whether your goal is to win athletics meetings, lose weight or simply to improve your overall health. What is important is that you can refine your training method by keeping your heart rate within a certain target zone. In order to accomplish this, you would obviously need to know your precise heart rate at any given moment throughout your training session.

Modern technology has now enabled us to present you with wireless electronic pulse computers. Monitoring your heart rate with one of these computers is easy and fun to do.

3. Know your limits and determine your personal exercise zone

Exercise zones are established by setting Upper and Lower Heart Rate Limits. These limits constitute a certain percentage of your Maximum Heart Rate (MHR).

You may already know your MHR if you are an avid athlete or if you have already taken a Max. Heart Rate test. If not, the following formula will help you to make an educated guess:

$$\text{MHR} = (220 - \text{your age})$$

Let's say, for example, that you are 20 years old:

$$\text{MHR} = 220 - 20 = 200$$

If your current heart rate is 150, then the figure "75%" will be displayed (150 is 75% of 200).

The pulse computer enables you to choose three exercise zones that will drastically improve your health. As soon as you have entered your age, the pulse computer will automatically calculate the different zones [1], [2] & [3].

ZONE [1] - HEALTH (50% -65% of the MHR)

This exercise zone is meant for long training sessions of low intensity. Exercising in this zone will improve both your mental and physical health.

ZONE [2] - FITNESS (65%-80% of the MHR)

This exercise zone is used by athletes who wish to increase their strength and improve their endurance while burning a greater number of calories.

ZONE [3] - PERFORMANCE (80%-95% of the MHR)

This training zone is ideal for short and very intensive training sessions. Competitive athletes use this zone in order to build greater speed and explosive power. Exercising in this zone will create an "oxygen debt" and increase the degree of lactic acid in the muscular tissue.

4. Features

If necessary, you can consult the table on the gift box.

Functions
Current Heart Rate
Preset maximum heart rate MHR) by age
% of MHR
Clock
12/24h mode for the clock
Auto exercise timer
Auto timer reset
Programmable upper/lower target zone
Higher zone alarm selectable
Recheck target zone
Audible alarms for target zone
Hazard warning for MHR
3 different audible alarms (upper/lower/MHR)
Alarm sound on/off
Backlight

- Monitor your heart rate
- Device is easy to use
- All heart rate information on one large LCD display
- Easy to mount on your bike
- Wireless data transmission
- Water-resistant

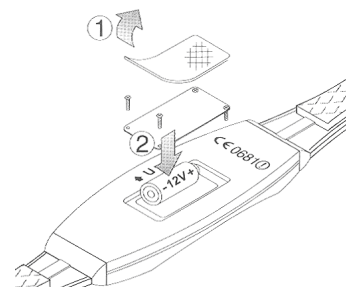
5. Battery Installation

Computer Watch

Remove the back cover of the computer with a screwdriver, install the 3.0V-battery with the positive (+) pole facing up and replace the cover. Remove the battery and reinsert it if the LCD displays irregular figures. This will clear and restart the computer's microprocessor.

Transmitter Belt

Insert the 12V battery in the transmitter with the positive (+) pole facing up, as shown in the figure. Replace the cover and screw it down tightly. Attach the rubber patch to the back of the metal plate.



6. Wearing the Transmitter Belt

Adjust the elastic belt so that it fits tightly around your chest just below the pectoral muscles. Moisten the transmitter's conductive pads with saliva or ECG gel (available at your local chemist's) in order to ensure a good contact with the skin at all times.

7. How to Use the Computer Watch

The computer can be worn like a watch on your wrist or it can be fixed on the handlebar of your bike with the optional mounting system.

Keep the computer and the transmitter within a max. operating distance of 60cm.

8. Operating the Buttons

"A"-BUTTON (top right button)

- Used to select one of two modes: CLOCK or PULSE.

"B"-BUTTON (bottom right button)

- Press this button to select ALARM ON or OFF (🔔).

"C"-BUTTON (bottom left button)

- Press this button to select your target zone for the alarm: UPPER-LOWER (⬇️) or UPPER (⬆️).

"D"-BUTTON (top left button)

- Press this button to turn on the backlight.

9. How to Install an Exercise Zone

Hold button A to activate the PULSE mode. Hold buttons B & C until all segments are ON.

Input your age

The default age (23) is displayed. Enter the first digit with button B and press C to confirm. Repeat this procedure for the next digit.

Setting the upper / lower target zone

The pulse computer will automatically calculate your maximum heart rate (MHR) as soon as you have entered your age.

Upper limit: Enter the first digit with B and confirm it with button C. Repeat the procedure for the next digit.

Lower Limit: Default value 40 for the lower limit is displayed. Enter the first digit with B and confirm with C. Repeat the procedure for the next digit.

10. Setting the Clock

The clock-setting mode is activated as soon as the limit values for the exercise zone have been set. Start off by choosing either 12h or 24h mode for the clock display. Make your choice with button B and confirm it with C. Now you can set the clock. The digits for the hours are flashing. Use button B to select the correct value and confirm the setting with button C. The digits for the minutes start to flash. Enter the minutes with B and confirm with C.

The computer is now ready for use. Press button A to alternate between the PULSE mode and the CLOCK mode.

11. Current Heart Rate

Press button A to return to the PULSE mode display. The current heart rate is displayed on the upper line of the LCD. The "heart"-symbol in the upper left-hand corner will start to flash if a signal is received from the transmission belt. The symbol will freeze and "0" displayed if no signal is received.

12. Relation between Current Heart Rate and Max. Heart Rate

e.g. if you are 20, then your MHR is $220 - 20 = 200$.

If your current heart rate is 150, then 75 will be displayed to the left of your current heart rate (150 is 75% of 200).

13. Hazard Alarm

This alarm will sound when your current heart reaches 99% of your MHR.

14. Auto Timer

The timer is activated automatically whenever the pulse signal is received. It keeps track of the total exercise time as long as you are wearing the belt and switch to pulse mode.

15. Three Audible Alarm Sounds

Select the PULSE mode with button A. Select alarm ON or OFF with B (the  symbol is displayed when the alarm is ON).

The device emits: - 1 beep per second when the current heart rate descends below the LOWER limit.

- 2 beeps per second when the current heart rate exceeds the UPPER limit.

- 4 beeps per second when the current heart rate is at least 99% of your MHR.

16. Alarm Activation

Use button C to select the target zone for the alarm:  or .

Select  if you wish the alarm to be activated when your heart rate exceeds the upper or drops below the lower limit.

Select  if you wish the alarm to be activated only when your heart rate exceeds the upper limit.

17.Target Zone Recall

Hold button C until the target zone is displayed (upper and lower limit).

18.Auto Timer Reset

When no signal is received for 5 minutes while the device is in the pulse mode, the **SHE6** will automatically return to the clock display mode. The recorded exercise time will be reset.

19.Problems, Possible Causes and Solutions

Problem	Possible Cause(s) and solutions
No heart rate is displayed	• Transmitter belt is not positioned as it should • The conductive pads are dirty or were not moistened prior to use • Atmospheric or RF interference • Check or replace the battery of the transmitter
Incorrect heart rate is displayed	• The conductive pads are dirty or were not moistened prior to use • The elastic belt is too loose • Weak batteries • Atmospheric or RF interference
Display fades	• Weak computer battery. Replace it immediately.
Irregular figures on the display	• Remove the computer battery and reinsert it.

20.Accessories

- 1 pulse computer
- 1 mounting shoe
- 1 elastic belt
- 1 transmitter battery (12V)
- 1 battery for the computer (3V)
- 1 transmitter belt

The information in this manual is subject to change without prior notice.

SHE6 – DRAADLOZE HARTSLAGCOMPUTER MET HORLOGE

1. Inleiding

Aan alle ingezetenen van de Europese Unie

Belangrijke milieu-informatie betreffende dit product



Dit symbool op het toestel of de verpakking geeft aan dat, als het na zijn levenscyclus wordt weggeworpen, dit toestel schade kan toebrengen aan het milieu.

■ Gooi dit toestel (en eventuele batterijen) niet bij het gewone huishoudelijke afval; het moet bij een gespecialiseerd bedrijf terechtkomen voor recyclage.

U moet dit toestel naar uw verdeler of naar een lokaal recyclagepunt brengen.

Respecteer de plaatselijke milieuwetgeving.

Hebt u vragen, contacteer dan de plaatselijke autoriteiten inzake verwijdering.

Dank u voor uw aankoop! Lees deze handleiding grondig voor u het toestel in gebruik neemt. Wordt het toestel beschadigd tijdens het transport, installeer het dan niet en raadpleeg uw dealer.

WAARSCHUWING: Raadpleeg altijd uw arts voordat u met een fitnessprogramma begint. De **SHE6** is geen medisch apparaat. Het is een hulpmiddel om tijdens de training uw hartslag te meten. Die hartslag kunt u dan aflezen van de display.

2. Gebruik een precieze trainingsmethode

De experts zijn het erover eens: het hart is de belangrijkste spier in het lichaam en moet net als alle andere spieren regelmatig worden geoefend om krachtig en fit te blijven. Maar hoe kunt u controleren of u uw hart veilig en doeltreffend oefent?

Gelukkig geeft uw hart zelf de belangrijkste informatie, die u laat onderzoeken hoe veilig en doeltreffend uw persoonlijk fitnessprogramma is.

De hartslag, die door een enkel getal (BPM: **B**eats **P**er **M**inute = slagen per minuut) wordt weergegeven, brengt constant verslag uit over de gezondheid van uw lichaam. De hartslag vertelt u of u te hard of te zacht traint en toont aan hoeveel energie u verbruikt. Natuurlijk heeft uw lichaam niet veel baat bij een training die uw hartslag onvoldoende verhoogt. Is uw hartslag daarentegen te snel, dan wordt u moe en kunt u letsels oplopen.

Het maakt niets uit of u nu streeft naar het winnen van wedstrijden, naar gewichtsverlies of gewoon naar een betere gezondheid. Belangrijk is dat u het giswerk uit uw fitnessprogramma kunt halen: u hoeft enkel uw hartslag binnen een bepaalde doelzone te houden om uw hart een optimale training te geven. Dit is mogelijk indien u tijdens de training voortdurend weet hoe snel uw hart slaat.

Dankzij de technische vooruitgang beschikken we nu over draadloze elektronische hartslagcomputers zodat het meten van uw hartslag leuk en gemakkelijk wordt.

3. Ken uw grenzen en bepaal uw eigen trainingszone

"Trainingszones" worden vastgesteld door de bovenste en onderste hartslaggrenzen in te stellen. Deze grenzen vormen een bepaald percentage van uw max. hartslag (MHS).

Indien u reeds een test heeft afgelegd om uw MHS te bepalen of indien u een enthousiaste atleet bent, kent u uw max. hartslag (MHS) misschien al. Zo niet, dan kunt u een schatting maken behulp van de volgende formule:

$$\text{MHS} = (220 - \text{uw leeftijd})$$

Laat ons even aannemen dat u 20 bent:

$$\text{MHS} = 220 - 20 = 200$$

Indien uw huidige hartslag 150 is, dan verschijnt "75%" op uw scherm (150 is 75% van 200).

De hartslagcomputer beschikt over drie trainingszones, die uw gezondheid aanzienlijk zullen verbeteren. Nadat u uw leeftijd hebt ingetoetst, berekent de computer automatisch de verschillende zones [1], [2] en [3].

ZONE [1] – GEZONDHEID (50% - 65% van de MHS)

Deze trainingszone wordt gebruikt voor lange trainingssessies van beperkte intensiteit. Dit komt uw lichamelijk en geestelijk welzijn ten goede.

ZONE [2] – FITNESS (65% - 80% van de MHS)

Deze trainingszone wordt gebruikt door atleten die hun kracht en uithoudingsvermogen willen verbeteren terwijl ze meer calorieën verbranden.

ZONE [3] – PRESTATIE (80% - 95% van de MHS)

Deze trainingszone is geschikt voor korte, intensieve trainingssessies en wordt gebruikt door wedstrijdathleten die aan hun snelheid en kracht willen werken. Trainen in deze zone zorgt voor een "zuurstofnood" en verhoogt het melkzuurgehalte in het spierweefsel.

4. Kenmerken

Indien nodig kunt u de tabel op de geschenkverpakking raadplegen.

<i>Functies</i>
Huidige hartslag
Vooraf bepaalde maximum hartslag (MHS) volgens leeftijd
% van MHS
Klok
Uitlezing van tijd in 12u- of 24u-mode
Timer houdt automatisch de duur van de sessie bij
Timer wordt automatisch gereset
Boven- en benedengrens van doelzone zijn programmeerbaar
Alarm selecteerbaar enkel voor bovengrens van doelzone
Doelzone controleren
Hoorbare alarmgeluiden voor doelzone
Waarschuwing bij gevaar (MHS)
3 verschillende hoorbare alarmgeluiden (boven/beneden/MHS)
Alarmgeluid on/off
Achtergrondverlichting

- Controleer uw hartslag
- Het toestel is gebruikersvriendelijk
- Alle informatie over uw hartslag verschijnt op een grote LCD-display
- Gemakkelijk te monteren op uw fiets
- Draadloze gegevenstransmissie
- Waterbestendig

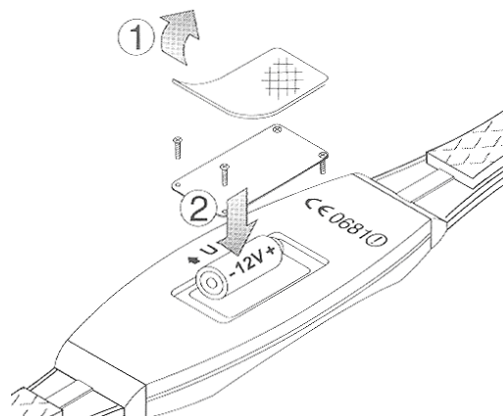
5. Inbrengen van de batterij

Computerhorloge

Gebruik een schroevendraaier om het deksel aan de achterkant van de computer te verwijderen. Breng een batterij van 3.0V in met de positieve (+) pool aan de bovenkant en sluit het batterijvak. Verwijder de batterij en breng de batterij terug in indien de LCD grillige figuren vertoont. Dit wist de microprocessor van de computer en laat hem opnieuw opstarten.

Registratieriem

Installeer de 12V-batterij in de zender met de positieve (+) pool aan de bovenkant (zie figuur hiernaast). Schroef het deksel stevig vast en bevestig de rubberen strook aan de achterkant van het batterijdeksel.



6. Hoe draagt u de registratieriem?

Stel de elastische riem bij zodat hij stevig rond uw borst zit (net onder de borstspieren). Bevochtig de geleidende kussentjes van de zender met speeksel of ECG-gel (verkrijgbaar in de apotheek) om een goed contact met de huid te verzekeren.

7. Bediening van het computerhorloge

U kunt de computer dragen als polshorloge of u kunt het op uw fietsstuur bevestigen met behulp van het meegeleverde montagesysteem.

De computer en de zender mogen nooit meer dan 60cm van elkaar worden verwijderd.

8. Bediening van de knoppen

KNOP "A" (rechtsboven)

- Indrukken om te kiezen uit twee modes: KLOK of HARTSLAG

KNOP "B" (rechtsonder)

- Met deze knop kiest u voor ALARM ON of ALARM OFF (🔔).

KNOP "C" (linksonder)

- Selecteer de doelzone voor het alarm met deze knop: BOVEN-BENEDEN (▼/▲) of BENEDEN (▲).

KNOP "D" (linksboven)

- Druk op deze knop om de achtergrondverlichting te activeren.

9. Trainingszone instellen

Houd knop A ingedrukt om de hartslagmodus te activeren. Houd knoppen B & C ingedrukt tot alle segmenten van de display ON zijn.

Geef uw leeftijd in

De fabrieksinstelling voor de leeftijd wordt weergegeven (23). Geef de eerste digit in met knop B en bevestig de ingegeven waarde met knop C. Doe nu hetzelfde voor de volgende digit.

Grenswaarden van de trainingszone instellen

De hartslagcomputer berekent automatisch uw maximum hartslag (MHS) zodra u uw leeftijd heeft ingevoerd.

Bovengrens: Geef de eerste digit in met knop B en bevestig die waarde met knop C. Doe nu hetzelfde voor de volgende digit.

Benedengrens: De fabrieksinstelling voor de benedengrens wordt weergegeven (40). Geef de eerste digit in met knop B en bevestig die waarde met knop C. Doe nu hetzelfde voor de volgende digit.

10. Klok instellen

De klokinstelmodus wordt automatisch geactiveerd zodra u de grenswaarden voor de trainingszone heeft ingesteld.

Kies eerst 12u- of 24u-mode voor de weergave van de klok. Gebruik hiervoor knop B en bevestig met knop C.

Vervolgens kunt u de klok instellen. De digits voor de uren knipperen op het scherm. Stel de uren in met B en bevestig met C.

De digits voor de minuten beginnen te knipperen. Geef de minuten in met B en bevestig met C.

De computer is nu gebruiksklaar. Druk op knop A om af te wisselen tussen hartslagmodus en de KLOK mode.

11. Huidige hartslag

Druk op knop A om terug te keren naar de display van de hartslagmodus. De huidige hartslag wordt weergegeven op de bovenste regel. Een hartvormig symbool begint te knipperen in de linkerbovenhoek van de LCD wanneer een signaal van de registratiერი wordt ontvangen. Het symbool blijft permanent op de LCD staan en het cijfer 0 verschijnt op de LCD indien geen signaal wordt ontvangen.

12. Verhouding tussen huidige hartslag en max. hartslag

Voorbeeld: indien u 20 bent, dan bedraagt uw MHS $220 - 20 = 200$.

Indien uw huidige hartslag 150 bedraagt, dan zal het getal 75 aan de linkerkant van uw huidige hartslag verschijnen (150 is 75% van 200).

13. Alarmsignaal

Dit signaal weerklinkt wanneer uw huidige hartslag 99% van uw MHS bereikt.

14. Automatische timer

De timer wordt automatisch geactiveerd wanneer het signaal van de hartslagcomputer wordt ontvangen. De timer houdt de totale duur van de trainingsarbeid bij zolang u de riem draagt en overschakelt naar de hartslagmodus.

15. Drie hoorbare alarmgeluiden

Stel de hartslagmodus in met knop A. Selecteer ALARM ON of OFF met B (het -symbool verschijnt wanneer het alarm ON is).

U hoort: - 1 signaal per seconde wanneer uw huidige hartslag onder de benedengrens zakt.
- 2 signalen per seconde wanneer uw huidige hartslag de bovengrens overschrijdt.
- 4 signalen per seconde wanneer uw huidige hartslag minstens 99% van uw MHS bedraagt.

16. Activering van het alarm

Kies de doelzone voor het alarm met knop C:  of .

Selecteer  indien het alarm in werking moet treden wanneer uw hartslag de boven- of benedengrens van de trainingszone doorbreekt.

Selecteer  indien het alarm enkel mag afgaan wanneer uw hartslag de bovengrens van de trainingszone overschrijdt.

17. Doelzone Weergeven

Houd C ingedrukt tot de doelzone op het scherm verschijnt (boven- en benedengrens).

18. Automatische reset van de timer

Wanneer het toestel in de hartslagmodus gedurende 5 minuten geen signaal ontvangt, dan keert het automatisch terug naar de klokmode. De gemeten oefentijd wordt dan gewist.

19.Problemen, oorzaken en oplossingen

Problemen	Oorzaken en oplossingen
Geen uitlezing van hartslag	• Verkeerde positie van de registratieriem • De geleidende registratiekussentjes zijn niet vochtig of zijn vuil • Atmosferische storing of radiostoring • Batterij van de zender controleren of vervangen
Foutieve hartslag op display	• De geleidende registratiekussentjes zijn niet vochtig of zijn vuil • De elastische riem zit niet strak genoeg • Zwakke batterijen • Atmosferische storing of radiostoring
Display vervaagt	• Zwakke computerbatterij. Onmiddellijk vervangen.
Display vertoont grillige figuren	• Computerbatterij verwijderen en opnieuw installeren

20.Accessoires

- 1 hartslagcomputer
- 1 bevestigingsclip
- 1 elastische riem
- 1 batterij voor de zender (12V)
- 1 batterij voor de computer (3V)
- 1 registratieriem

De informatie in deze handleiding kan te allen tijde worden gewijzigd zonder voorafgaande kennisgeving.

SHE6 – MONITEUR DE RYTHME CARDIAQUE AVEC MONTRE

1. Introduction

Aux résidents de l'Union européenne

Des informations environnementales importantes concernant ce produit



Ce symbole sur l'appareil ou l'emballage indique que l'élimination d'un appareil en fin de vie peut polluer l'environnement.

Ne pas éliminer un appareil électrique ou électronique (et des piles éventuelles) parmi les déchets municipaux non sujets au tri sélectif ; une déchèterie traitera l'appareil en question.

Renvoyer les équipements usagés à votre fournisseur ou à un service de recyclage local.

Il convient de respecter la réglementation locale relative à la protection de l'environnement.

En cas de questions, contacter les autorités locales pour élimination.

Nous vous remercions de votre achat ! Lire attentivement la présente notice avant la mise en service de l'appareil. Si l'appareil a été endommagé pendant le transport, ne pas l'installer et consulter votre revendeur.

AVERTISSEMENT : N'oubliez pas de consulter votre médecin avant d'adopter un programme d'entraînement. Le **SHE6** n'est pas un appareil médical. Il s'agit d'un outil pour l'enregistrement du rythme cardiaque pendant l'entraînement. Ce rythme cardiaque apparaîtra alors sur l'afficheur du **SHE6**.

2. Profitez d'une méthode d'entraînement à grande précision

Les experts conviennent que le cœur est le muscle le plus important du corps humain et que, comme tous les muscles, il doit donc être soumis à un entraînement régulier pour rester fort et en bonne forme. Comment déterminer si vous exercez votre cœur en toute sécurité et de façon efficace ?

Heureusement, c'est votre cœur même qui vous fournit des informations clef pour déterminer la sûreté et l'efficacité de votre programme personnel de mise en forme.

Le rythme cardiaque, représenté par un seul nombre (**Battements Par Minute**), fournit un rapport constant sur votre corps.

Le rythme cardiaque vous dit si vous vous entraînez trop intensivement ou non et vous dit à quelle vitesse vous dépensez votre énergie. Si votre rythme cardiaque est trop faible, votre corps ne bénéficie pas assez de l'exercice. S'il est trop élevé, vous risquez de vous épuiser et de vous blesser.

Quels que soient vos objectifs, que vous voulez améliorer votre santé, perdre du poids ou gagner des concours d'athlétisme, le **SHE6** permet d'éliminer l'aspect devinette en vous entraînant dans le cadre d'une zone de rythme cardiaque bien spécifique. A ce but, vous devez connaître le rythme de votre cœur durant toute la séance d'exercice.

Et maintenant, grâce à la technologie moderne, les ordinateurs de pouls électroniques sans fil permettent de contrôler sans aucun effort votre rythme cardiaque.

3. Connaissez vos limites et personnalisez votre zone d'exercice

Les zones d'entraînement sont établies en réglant les limites des rythmes cardiaques supérieure et inférieure, qui sont un pourcentage de votre Rythme Cardiaque Maximum (RCM).

Si vous avez déjà subi un test RCM ou si vous êtes un mordue de l'athlétisme, vous connaissez sans doute votre RCM. Sinon, vous pouvez l'estimer à l'aide de la formule suivante :

$$\text{RCM} = (220 - \text{votre âge})$$

Supposons que vous avez 20 ans :

$$\text{RCM} = 220 - 20 = 200$$

Si votre rythme cardiaque actuel = 150, « 75% » sera affiché (150 = 75% de 200).

Les trois zones d'entraînement de l'ordinateur de pouls permettent d'améliorer votre santé. Dès que vous avez introduit votre âge, l'ordinateur de pouls calculera automatiquement les différentes zones [1], [2] et [3].

ZONE [1] – EN BONNE SANTE (50% - 65% du RCM)

Cette zone se prête à une séance d'exercice de longue durée mais de faible intensité. Des séances d'exercice dans cette zone amélioreront votre santé physique et mentale.

ZONE [2] – EN PLEINE FORME (65% - 80% du RCM)

Cette zone est utilisée par les athlètes qui désirent augmenter leur force et leur endurance, tout en brûlant un plus grand nombre de calories.

ZONE [3] – PERFORMANCE (80% - 95% du RCM)

Cette zone d'entraînement est réservée à un exercice intensif de courte durée. Elle est utilisée par les athlètes de compétition qui désirent développer leur vitesse et puissance en créant une « dette d'oxygène » et en augmentant le taux d'acide lactique dans le tissu musculaire.

4. Caractéristiques

Si nécessaire, vous pouvez consulter la table sur l'emballage du **SHE6**.

Fonctions
Rythme cardiaque actuel
Rythme cardiaque max. (RCM) est déterminé d'avance selon l'âge
% du RCM
Horloge
Affichage de l'heure en mode 12h ou 24h
Le timer calcule automatiquement la durée de l'entraînement
Remise à zéro automatique du timer
Possibilité de programmer la limite supérieure et inférieure de la zone cible
Alarme sélectionnable uniquement pour la limite supérieure de la zone cible
Contrôler la zone cible
Signaux d'alarme audibles pour la zone cible
Signal sonore en cas de danger (RCM)
3 tonalités d'alarme audibles (limite supérieure/inférieure/RCM)
Tonalité d'alarme on/off
Rétro-éclairage

- Contrôlez votre rythme cardiaque
- L'appareil est facile à utiliser
- Toutes les informations sur votre rythme cardiaque sont affichées sur un large afficheur LCD
- Facile à monter sur votre bicyclette
- Transmission des données sans fil
- Résiste à l'eau

5. Comment installer les piles ?

Montre ordinateur

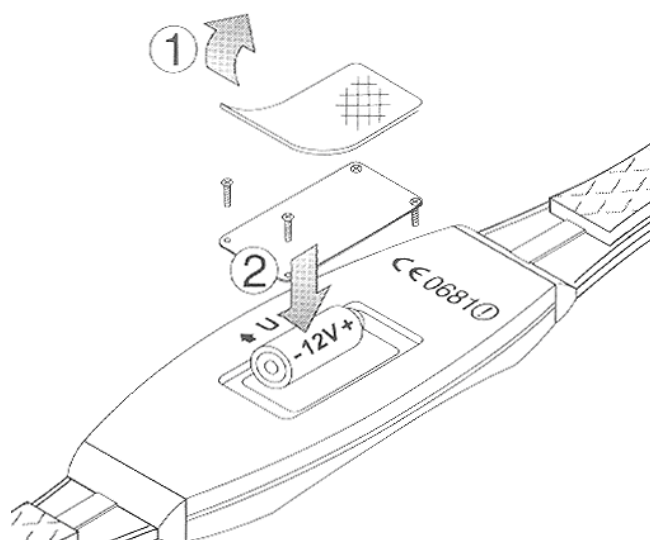
Enlever le couvercle à l'aide d'un tournevis. Installez la pile de 3.0V, le pôle positif (+) tourné vers le couvercle, et remettez ce dernier en place. Enlevez et réinsérez la pile si l'afficheur affiche des nombres irréguliers. Ceci réenclenchera le microprocesseur de l'ordinateur.

Émetteur pectoral

Installez la pile de 12V dans l'émetteur, le pôle positif (+) tourné vers le capuchon (voir figure à droite). Vissez le couvercle et attachez le bout de caoutchouc au dos du couvercle.

6. Comment porter l'émetteur pectoral ?

Ajustez la ceinture de l'émetteur pectoral afin de bien fixer l'émetteur à la poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux. Mouillez les coussinets conducteurs de l'émetteur avec de la salive ou avec du gel ECG (en vente dans les pharmacies) pour assurer un bon contact permanent avec la peau.



7. Fonctionnement de la montre ordinateur

L'ordinateur peut être porté comme montre-bracelet ou peut être fixé au guidon d'une bicyclette grâce au dispositif de montage inclus. Respectez la distance de 60cm entre l'ordinateur et l'émetteur.

8. Opération des boutons

BOUTON « A » (**angle supérieur droit**)

- Pressez bouton A afin de sélectionner le mode MONTRE ou le mode PULSATION

BOUTON « B » (**angle inférieur droit**)

- Pressez cette bouton pour sélectionner ALARME ON ou ALARME OFF (🔔).

BOUTON « C » (**angle inférieur gauche**)

- Choisissez l'alarme de la zone cible avec ce bouton : SUPERIEUR-INFERIEUR (⬆️/⬆️) ou SUPERIEUR (⬆️).

BOUTON « D » (**angle supérieur droit**)

- Pressez D pour activer le rétro-éclairage.

9. Réglage de la zone d'exercice

Gardez bouton A enfoncé pour activer le mode PULSATION. Enfoncez les boutons B & C jusqu'à ce que tous les segments de l'afficheur soient ON.

Entrez votre âge

Le réglage d'usine est affiché (23 ans). Entrez le premier digit avec bouton B et confirmez-le avec bouton C. Répétez la procédure pour le prochain digit.

Régler les valeurs limites de la zone d'exercice

Dès que vous avez entré votre âge, l'ordinateur calculera automatiquement votre rythme cardiaque maximal ou RCM.

Limite supérieure : Entrez le premier digit avec bouton B et confirmez-le avec bouton C. Répétez la procédure pour le prochain digit.

Limite inférieure : Le réglage d'usine (40) sera affiché. Entrez le premier digit avec bouton B et confirmez-le en pressant C. Répétez la procédure pour le prochain digit.

10. Réglage de la montre

La mode de la mise à l'heure est activé automatiquement dès que vous avez entré les valeurs limites de la zone d'exercice.

Choisissez d'abord le mode 12h ou 24h pour l'affichage de l'heure. Faites votre choix avec bouton B et confirmez-le en pressant C. Puis vous pouvez mettre à l'heure l'horloge. Les digits des heures clignotent sur l'afficheur LCD. Instaurez les heures avec bouton B et confirmez-les avec C. Les digits des minutes commencent à clignoter. Entrez les minutes avec bouton B et confirmez-les en pressant C.

L'ordinateur est prêt à l'emploi. Pressez bouton A pour alterner entre le mode PULSATION et le mode HORLOGE.

11. Rythme cardiaque actuel

Pressez A afin de retourner à l'affichage du mode pulsation. Le rythme cardiaque actuel est affiché sur la ligne supérieure. Un symbole en forme de cœur se met à clignoter dans le coin gauche supérieur de l'afficheur LCD lors de la réception d'un signal de l'émetteur pectoral. Quand le signal n'est pas reçu, le symbole reste fixé sur l'afficheur et le chiffre 0 est affiché.

12. Relation entre le rythme cardiaque actuel et le rythme cardiaque max.

p. ex. si vous avez 20 ans, vous avez un RCM de $220 - 20 = 200$.

Si votre rythme cardiaque actuel est 150, le chiffre 75 sera affiché à gauche de votre rythme cardiaque actuel (150 est 75% de 200).

13. Alarme sonore

Cette alarme émet un signal sonore lorsque votre rythme cardiaque actuel atteint 99% de votre RCM.

14. Timer automatique

Le timer est activé automatiquement lors de la réception du signal. Le timer calcule la durée totale d'exercice, à condition que vous portiez la ceinture et que l'appareil soit réglé sur le mode PULSATION.

15. Trois signaux sonores

Instaurez le mode PULSATION en pressant A. Sélectionnez ALARME ON ou OFF avec B (le symbole  est affiché quand l'alarme est armée).

Vous entendrez : - 1 signal par seconde lorsque votre rythme cardiaque actuel descend en dessous de la limite inférieure.

- 2 signaux par seconde lorsque votre rythme cardiaque actuel dépasse la limite supérieure.

- 4 signaux par seconde lorsque votre rythme cardiaque actuel atteint 99% de votre RCM.

16. Activation de l'alarme

Déterminez la zone cible de l'alarme avec le bouton C :  ou .

Sélectionnez  si l'alarme doit sonner chaque fois que votre rythme cardiaque dépasse la limite supérieure ou descend en dessous de la limite inférieure de la zone cible.

Sélectionnez  si l'alarme peut uniquement retentir quand votre rythme cardiaque dépasse la limite supérieure de la zone cible.

17. Affichage de la zone cible

Enfoncez bouton C jusqu'à ce que la zone cible soit affichée (limites supérieure et inférieure).

18. Remise à zéro automatique du timer

Quand aucun signal n'est reçu pendant 5 minutes dans le mode pulsation, l'appareil retournera automatiquement au mode montre. La durée d'exercice est effacée de la mémoire et remise à zéro.

19.Problèmes, causes et solutions

Problèmes	Causes et solutions
Pas d'affichage du rythme cardiaque	• La ceinture de l'émetteur n'est pas bien positionnée • Les coussins conducteurs de l'émetteur ne sont pas humides ou n'ont pas été nettoyés • Interférences RF ou atmosphériques • Contrôlez ou remplacez la batterie de l'émetteur
Affichage incorrect du rythme cardiaque	• Les coussins conducteurs de l'émetteur ne sont pas humides ou n'ont pas été nettoyés • La ceinture élastique est trop lâche • Piles faibles • Interférences RF ou atmosphériques
L'afficheur pâlit	• La pile de l'ordinateur est trop faible. Remplacez-la immédiatement
L'afficheur montre des chiffres irréguliers	• Enlevez et réinsérez la batterie de l'ordinateur

20.Accessoires

- 1 ordinateur de pous
- 1 clip de montage
- 1 émetteur pectoral
- 1 pile 12V pour l'émetteur
- 1 pile 3V pour l'ordinateur
- 1 ceinture élastique

Toutes les informations présentées dans cette notice peuvent être modifiées sans notification préalable.

SHE6 – MONITOR DE RITMO CARDÍACO CON RELOJ

1. Introducción

A los ciudadanos de la Unión Europea

Importantes informaciones sobre el medio ambiente concerniente este producto



Este símbolo en este aparato o el embalaje indica que, si tira las muestras inservibles, podrían dañar el medio ambiente.

No tire este aparato (ni las pilas eventuales) en la basura doméstica; debe ir a una empresa especializada en reciclaje. Devuelva este aparato a su distribuidor o a la unidad de reciclaje local.

Respete las leyes locales en relación con el medio ambiente.

Si tiene dudas, contacte con las autoridades locales para residuos.

¡Gracias por haber comprado el **SHE6**! Lea cuidadosamente las instrucciones del manual antes de utilizarlo.

Si el aparato ha sufrido algún daño en el transporte no lo instale y póngase en contacto con su distribuidor.

¡OJO!: Contacte siempre con su médico antes de empezar un programa de ejercicios. El **SHE6** no es un aparato médico. Esta herramienta le ofrece un método para comprobar su ritmo cardíaco de forma precisa durante el entrenamiento. Este ritmo cardíaco se visualizará en la pantalla.

2. Usar un método de entrenamiento preciso

Los expertos están de acuerdo: el corazón es el músculo más importante del cuerpo que, como todos los músculos, debe ser entrenado regularmente para mantenerse en forma y mejorar su condición física. Pero ¿Cómo puede controlar si se está entrenando de manera segura y eficaz?

Afortunadamente, su corazón mismo le da la información más importante. Así puede verificar si su programa de entrenamiento personal está seguro y eficaz.

El ritmo cardíaco, representado por una sola cifra (**Latidos Por Minuto**), le informará sobre la condición física de su cuerpo. El ritmo cardíaco le informará también como trabaja su corazón, si el entrenamiento es demasiado intensivo y a que velocidad se consume la energía. Si su ritmo cardíaco es demasiado bajo, su cuerpo no beneficiará suficientemente del entrenamiento. Si su ritmo cardíaco es demasiado alto, se cansará con rapidez o se podrá hacer daño.

Así pues, sean cuales sean sus motivos para hacer ejercicios: mejorar los resultados, perder peso o mantenerse en forma, lo más importante es de encontrar su zona apropiada de entrenamiento de ritmo cardíaco. Esto es posible si comprueba su ritmo cardíaco de forma precisa y continua durante la sesión de ejercicios.

Hoy en día, gracias a la tecnología moderna, comprobar el ritmo cardíaco con los monitores del ritmo cardíaco inalámbricos es fácil y divertido.

3. Conocer sus límites y determinar su propia zona de entrenamiento

Las "Zonas de entrenamiento" se establecen al regular el límite del ritmo cardíaco superior e inferior. Estos límites constituyen un cierto porcentaje de su ritmo cardíaco máximo (RCM).

Si ha hecho ya una prueba de su ritmo cardíaco máx. o si es atleta entusiasta, ya conocerá sin duda su RCM. En el caso contrario, podrá calcularlo con la siguiente fórmula:

$$\text{RCM} = (220 - \text{su edad})$$

Para una persona de 20 años, el cálculo se hace de la siguiente manera:

$$\text{RCM} = 220 - 20 = 200$$

Si su ritmo cardíaco máximo = se visualizará 150, "75%" (150 = 75% de 200).

Las 3 zonas de entrenamiento del monitor de pulso le ayudarán a alcanzar con más eficacia sus objetivos de condición física. Después de haber introducido su edad y su sexo, el **SHE6** calculará automáticamente las diferentes zonas [1], [2] y [3].

ZONA [1] – SALUD (50% - 65% del RCM)

Esta zona de entrenamiento se recomienda para entrenamientos de larga duración pero de baja intensidad. El objetivo de las sesiones en esta zona es mejorar la salud física y mental.

ZONE [2] – BUENA FORMA (65% - 80% del RCM)

Esta zona de entrenamiento se recomienda a atletas que quieren mejorar sus fuerzas y su resistencia al consumir un gran número de calorías.

ZONE [3] – RENDIMIENTO (80% - 95% del RCM)

Esta zona de entrenamiento se recomienda para sesiones cortas e intensivas de entrenamiento y se utiliza por atletas de competencia que quieren mejorar su velocidad y su resistencia al crear una "deuda de oxígeno" y al aumentar el nivel del ácido láctico en el tejido muscular.

4. Características

Si fuera necesario, consulte la lista en el embalaje del **SHE6**.

Funciones
Ritmo cardíaco actual
Ritmo cardíaco actual máx. (RCM) se determina de antemano según la edad
% del RCM
Reloj
Visualización de la hora en modo 12h o 24h
El temporizador calcula automáticamente la duración del entrenamiento
Reinicialización automática del temporizador
Es posible programar el límite superior e inferior de la zona objetivo
Alarma sólo seleccionable para el límite superior de la zona objetivo
Controlar la zona objetivo
Señales de alarma audibles para la zona objetivo
Señal sonora en caso de peligro (RCM)
3 tonos de alarma audibles (límite superior/inferior/RCM)
Tono de alarma on/off
Retroiluminación

- Controle su ritmo cardíaco
- Fácil de usar
- Todas las informaciones se visualizan sobre su ritmo cardíaco en una gran display LCD
- Fácil de montar en una bicicleta
- Transmisión de datos inalámbrica
- Resistente al agua

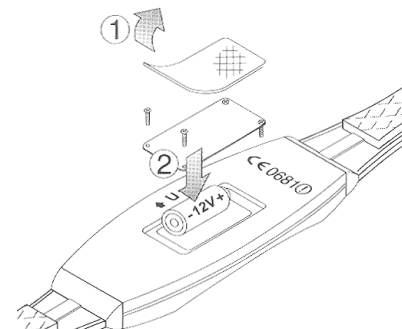
5. Instalar las pilas

Reloj ordenador

Use un destornillador para sacar la tapa de la parte posterior. Introduzca una pila de 3.0V con el polo positivo (+) hacia arriba y cierre la tapa. Quite la pila y reemplácela si el LCD reacciona de manera irregular. Esto borrará el microprocesador y reactivará el monitor.

Transmisor de pecho

Instale la pila de 12V en el emisor con el polo positivo (+) hacia arriba (véase figura de la derecha). Atornille la tapa y fije la parte de goma a la parte trasera de la tapa.



6. ¿Cómo llevar el transmisor?

Ajuste el cinturón elástico de tal manera que éste quede fijado justo por debajo de los músculos pectorales. Humedezca los electrodos del transmisor con saliva o gel ECG (disponible en la farmacia) para asegurar un buen contacto con la piel.

7. Funcionamiento del reloj monitor

Es posible utilizar el reloj como pulsera o separarlo del montaje de la pulsera (incluido) y montarlo en una bicicleta. Asegúrese de que el monitor se encuentre dentro de una distancia máx. de 60cm del transmisor.

8. Funcionamiento de los botones

BOTÓN "A" (esquina superior derecha)

- Pulse botón A para seleccionar el modo RELOJ o el modo PULSACIÓN

BOTÓN “B” (esquina inferior derecha)

- Pulse este botón para seleccionar ALARMA ON o ALARME OFF (🔔).

BOTÓN “C” (esquina inferior izquierda)

- Seleccione la alarma de la zona objetivo con este botón: SUPERIOR-INFERIOR () o SUPERIOR (.

BOTÓN “D” (esquina superior izquierda)

- Pulse D para activar la retroiluminación.

9. Ajuste de la zona de entrenamiento

Mantenga pulsado el botón A para activar el modo PULSACIÓN. Pulse los botones B & C hasta que se hayan activados (ON) todos los segmentos de la pantalla.

Introducir su edad

El ajuste de fábrica (23 años) se visualiza. Introduzca el primer dígito con el botón B y confírmelo con botón C. Repita el procedimiento para el siguiente dígito.

Ajustar los valores límites de la zona de entrenamiento

Después de haber introducido su edad, el ordenador calculará automáticamente su ritmo cardíaco máx. o RCM.

Límite superior: Introduzca el primer dígito con el botón B y confírmelo con el botón C. Repita el procedimiento para el siguiente dígito.

Límite inferior: El ajuste de fábrica (40) se visualiza. Introduzca el primer dígito con el botón B y confírmelo con el botón C. Repita el procedimiento para el siguiente dígito.

10. Ajustar el reloj

El modo de la puesta en hora se activa automáticamente después de haber introducido los valores límites de la zona de entrenamiento.

Primero, seleccione el modo 12h o 24h para la visualización de la hora. Elija el modo con el botón B y confírmelo con el botón C. Ahora, puede ajustar el reloj. Los dígitos de las horas parpadean en el display LCD. Seleccione las horas con el botón B y confírmelas con el botón C. Los dígitos de los minutos empiezan a parpadear. Introduzca los minutos con el botón B y confírmelos con el botón C.

El ordenador está listo para usar. Pulse el botón A para alternar entre el modo PULSACIÓN y el modo RELOJ.

11. Ritmo cardíaco actual

Pulse el botón A para volver a la pantalla del modo de pulsación. El ritmo cardíaco actual se visualiza en la línea superior. Un indicador en forma de corazón empieza a parpadear en la esquina superior izquierda de la pantalla LCD al recibir una señal del transmisor de pecho. Si no se recibe ninguna señal, el símbolo sigue visualizado en la pantalla y se visualiza la cifra 0.

12. Relación entre el ritmo cardíaco actual y el ritmo cardíaco máx.

p.ej. A los 20 años, tiene un RCM de $220 - 20 = 200$.

Si el ritmo cardíaco actual es 150, se visualiza la cifra 75 a la izquierda de su ritmo cardíaco actual (150 es el 75% de 200).

13. Alarma sonora

Esta alarma emite una señal sonora si el ritmo cardíaco actual llega al 99% de su RCM.

14. Temporizador automático

El temporizador se activa automáticamente al recibir una señal. Calcula la duración total de entrenamiento, a condición de que lleve el cinturón y que se haya ajustado el reloj en el modo PULSACIÓN.

15. Tres señales sonoras

Seleccione el modo PULSACIÓN al pulsar A. Seleccione ALARMA ON u OFF con B (al activar la alarma, se visualiza el símbolo ).

Oirá: - 1 señal por segundo si su ritmo cardíaco actual desciende por debajo del límite inferior.

- 2 señales por segundo si su ritmo cardíaco actual sobrepasa el límite superior.

- 4 señales por segundo si su ritmo cardíaco actual llega al 99% de su RCM.

16. Activar la alarma

Determine la zona objetivo de la alarma con el botón C:  o .

Seleccione  si la alarma debe activarse cada vez que su ritmo cardíaco sobrepasa el límite superior o desciende por debajo del límite inferior de la zona objetivo.

Seleccione  si la alarma sólo puede activarse si su ritmo cardíaco sobrepasa el límite superior de la zona objetivo.

17. Visualizar la zona objetivo

Pulse el botón C hasta que se visualice la zona objetivo (límite superior e inferior).

18. Reinicializar automáticamente del temporizador

Si no se recibe ninguna señal durante 5 minutos en el modo pulsación, el aparato vuelva automáticamente al modo reloj. Se borra y se reinicializa la duración de entrenamiento.

19. Solución de problemas

Problemas	Causas y soluciones
No obtiene una visualización del ritmo cardíaco	• El cinturón no está posicionado correctamente • Los electrodos no han sido humedecidos o están sucios • Interferencias RF o atmosféricas • Controle o reemplace la pila del transmisor
Visualización incorrecta del ritmo cardíaco	• Los electrodos no han sido humedecidos o están sucios • El cinturón elástico está puesto de manera muy floja • Las pilas están agotadas • Interferencias RF o atmosféricas
La pantalla se está desvaneciendo	• La pila del monitor está agotada. Reemplácela inmediatamente.
La pantalla visualiza figuras irregulares	• Saque la pila del monitor y reemplácela

20. Accesorios

- 1 ordenador de pulso
- 1 clip de montaje
- 1 transmisor de pecho
- 1 pila de 12V para el transmisor
- 1 pila de 3V para el ordenador
- 1 cinturón elástico

Se pueden modificar las especificaciones y el contenido de este manual sin previo aviso.

SHE6 – DRAHTLOSER PULSCOMPUTER MIT UHR

1. Einführung

An alle Einwohner der Europäischen Union

Wichtige Umweltinformationen über dieses Produkt



Dieses Symbol auf dem Produkt oder der Verpackung zeigt an, dass die Entsorgung dieses Produktes nach seinem Lebenszyklus der Umwelt Schaden zufügen kann.

Entsorgen Sie die Einheit (oder verwendeten Batterien) nicht als unsortiertes Hausmüll; die Einheit oder verwendeten Batterien müssen von einer spezialisierten Firma zwecks Recycling entsorgt werden.

Diese Einheit muss an den Händler oder ein örtliches Recycling-Unternehmen retourniert werden.

Respektieren Sie die örtlichen Umweltvorschriften.

Falls Zweifel bestehen, wenden Sie sich für Entsorgungsrichtlinien an Ihre örtliche Behörde.

Danke für den Kauf der **SHE6**! Lesen Sie Ihre Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Überprüfen sie, ob Transportschäden vorliegen. Sollte dies der Fall sein, verwenden Sie das Gerät nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler.

ACHTUNG: Konsultieren Sie immer Ihren Arzt ehe Sie mit einem Trainingsprogramm starten. Der **SHE6** ist nur ein Trainingsgerät und kein medizinisches Gerät. Der **SHE6** ist ein Hilfsmittel, mit dem Sie während Trainings Ihren Puls messen. Der Puls wird dann im Display angezeigt.

2. Anwendung einer genauen Trainingsmethode

Die Experten erklären sich damit einverstanden: das Herz ist der wichtigste Muskel unseres Körpers und muss genau so wie alle anderen Muskeln regelmäßig trainiert werden, um stark und en fit zu bleiben. Wie können Sie aber überprüfen, ob Sie ihr Herz sicher und effizient trainieren?

Glücklicherweise liefert Ihr Herz selber die wichtigsten Informationen, um die Sicherheit und die Effizienz Ihres persönlichen Fitnessprogramms einschätzen zu können.

Der Herzschlag, der von nur einer Zahl (BPM: **B**eats **P**er **M**inute = Herzschläge pro Minute) wiedergegeben wird, gibt einen ständigen Bericht über Ihre körperliche Verfassung. Der Herzschlag zeigt an, ob Ihr Trainingsprogramm zu anstrengend oder zu leicht ist und wie viel Energie Sie verbrennen. Natürlich hat Ihr Körper nicht viel Nutzen von einem Training, das den Herzschlag ungenügend erhöht. Bei einer zu hohen Pulsfrequenz dagegen, ermüden Sie sich und könnten Sie sich verletzen.

Was auch immer das Ziel Ihres Trainings ist, Wettkampftraining, Gewichtsverlust oder nur eine bessere Gesundheit, wichtig ist, dass Sie nun gezielt trainieren können: Halten Sie Ihre Pulsfrequenz innerhalb einer bestimmten Zielzone, um Ihr Herz optimal zu trainieren. Dies ist möglich wenn Sie während Ihres Trainingsprogramms kontinuierlich Ihre Pulsfrequenz messen.

Dank der modernsten Technologien verfügen wir nun über drahtlose elektronische Pulscomputer, mit denen Sie Ihre Pulsfrequenz zu jederzeit ablesen können.

3. Kennen Sie Ihre Grenzwerte und bestimmen Sie Ihre persönliche Trainingszone

"Trainingszonen" werden bestimmt, indem Sie die oberen und unteren Grenzwerte einstellen. Diese Grenzwerte sind ein bestimmter Prozentwert Ihrer maximalen Herzfrequenz (MHR = Maximum Heart Rate).

Falls Sie sich schon einem Test unterzogen haben, um Ihre maximale Herzfrequenz festzustellen oder wenn Sie ein begeisterter Athlet sind, kennen Sie Ihren MHR-Wert wahrscheinlich. Wenn Sie diesen Wert nicht kennen, können Sie ihn mittels nachfolgender Formel ermitteln:

$$\text{MHR} = (220 - \text{Ihr Alter})$$

Für jemanden im Alter von 20 Jahren gilt folgendes:

$$\text{MHR} = 220 - 20 = 200$$

Wenn Ihre heutige Pulsfrequenz 150 ist, erscheint "75%" im Bildschirm (150 ist 75% von 200).

Die Pulsuhr verfügt über drei Trainingszonen, die Ihre Gesundheit erheblich verbessern werden. Nachdem Sie Ihr Alter eingegeben haben, berechnet der Computer automatisch die verschiedenen Zonen [1], [2] und [3].

ZONE [1] – GESUNDHEIT (50% - 65% der MHR)

Diese Trainingszone wird für lange Trainingsprogramme beschränkter Intensität verwendet. Trainieren in dieser Zone fördert das körperliche und geistige Wohlbefinden.

ZONE [2] – FITNESS (65% - 80% der MHR)

Diese Trainingszone wird von Athleten, die eine Dauerleistungsfähigkeit aufbauen möchten, verwendet. Trainieren in dieser Zone hat einen größeren Kalorienverbrauch zur Folge.

ZONE [3] – LEISTUNG (80% - 95% der MHR)

Diese Trainingszone eignet sich für kurze, intensive Trainingsprogramme und wird von Hochleistungssportlern, die ihre Schnelligkeit und Kraft trainieren möchten, verwendet. Trainieren in dieser Zone sorgt für einen "Sauerstoffschuld" und einen "Milchsäurereiz" im Muskelgewebe.

4. Eigenschaften

Wenn nötig, können Sie die Tabelle auf der Verpackung konsultieren.

<i>Funktionen</i>
Heutige Pulsfrequenz
Im voraus bestimmte maximale Herzfrequenz (MHR) nach Alter
% der MHR
Uhr
Anzeige von Zeit im 12- oder 24-Stunden-Format
Timer enthält automatisch die Dauer des Programms
Timer wird automatisch rückgesetzt
Obere und untere Grenze der Zielzone sind programmierbar
Alarm nur für die obere Grenze der Zielzone auswählbar
Zielzone überprüfen
Hörbarer Alarm für Zielzone
Warnalarmton bei Gefahr (MHR)
3 verschiedene hörbare Alarmtöne (oben/unten/MHR)
Alarmton on/off
Hintergrundbeleuchtung

- Überprüfen Sie Ihre Herzfrequenz
- Das Gerät ist benutzerfreundlich
- Alle Informationen über Ihre Herzfrequenz erscheinen im großen LCD-Display
- Einfach im Fahrrad zu montieren
- Drahtlose Datenübertragung
- Wasserfest

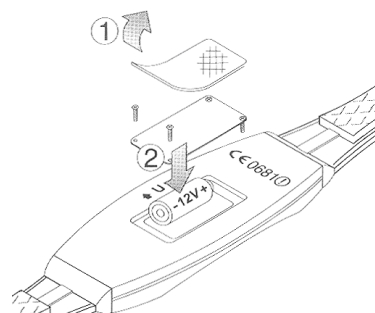
5. Einlegen der Batterien

Pulsuhr

Verwenden Sie einen Schraubendreher um den Deckel auf der Rückseite des Computers zu entfernen. Legen Sie eine Batterie von 3.0V mit dem positiven (+) Pol nach oben ein und schließen Sie das Batteriefach wieder. Nehmen Sie die Batterie heraus und legen Sie sie erneut ein wenn im LCD-Display irreguläre Zeichen erscheinen. Dies erlischt und setzt den Mikroprozessor des Computers zurück.

Sendergurt

Legen Sie die 12V-Batterie im Sender mit dem positiven (+) Pol nach oben ein (siehe Abb.). Verschrauben Sie den Deckel und befestigen Sie den Gummiteil an der Rückseite des Batteriedeckels.



6. Wie den Sendergürtel tragen?

Legen Sie den elastischen Gurt fest an der Brust (unterhalb der Brustmuskeln). Befeuchten Sie die leitenden Senderkissen mit Speichel oder ECG-Gel (in der Apotheke erhältlich) um einen guten Kontakt mit der Haut zu gewährleisten.

7. Bedienung der Pulsuhr

Sie können die Pulsuhr wie eine Armbanduhr tragen oder mittels der mitgelieferten Halterung an der Lenkstange des Fahrrades befestigen.

Pulsuhr und Sender dürfen nie weiter als 60cm voneinander entfernt sein.

8. Tastenfunktion

TASTE "A" (rechts oben)

- Drücken Sie diese Taste, um zwischen zwei Modi zu wählen : UHR oder PULSFREQUENZ

TASTE "B" (rechts unten)

- Mit dieser Taste wählen sie zwischen ALARM ON oder ALARM OFF (🔔).

TASTE "C" (links unten)

- Wählen Sie die Zielzone für den Alarm mit dieser Taste: OBEN-UNTEN (⬆️/⬆️) oder UNTEN (⬆️).

TASTE "D" (links oben)

- Drücken Sie diese Taste, um die Hintergrundbeleuchtung einzuschalten.

9. Trainingszone einstellen

Halten Sie die A-Taste gedrückt, um den Pulsfrequenz-Modus einzuschalten. Halten Sie die Tasten B & C gedrückt bis alle Segmente des Display ON leuchten.

Alter einstellen

Die Werkseinstellungen für das Alter werden angezeigt (23). Geben Sie die erste Ziffer mit der B-Taste ein und bestätigen Sie den eingegebenen Wert mit der C-Taste. Machen Sie nun dasselbe für die nächste Ziffer.

Grenzwerte der Trainingszone einstellen

Die Pulsuhr berechnet automatisch Ihre maximale Pulsfrequenz (MHR) sobald Sie Ihr Alter eingegeben haben.

Obere Grenze: Geben Sie die erste Ziffer mit der B-Taste ein und bestätigen Sie diesen Wert mit der C-Taste. Machen Sie nun dasselbe für die nächste Ziffer.

Untere Grenze: Die Werkseinstellung für die untere Grenze wird angezeigt (40). Geben Sie die erste Ziffer mit der B-Taste ein und bestätigen Sie diesen Wert mit der C-Taste. Machen Sie nun dasselbe für die nächste Ziffer.

10. Die Uhrzeit einstellen

Die Uhr-Mode wird automatisch aktiviert sobald Sie die Grenzwerte für die Trainingszone eingestellt haben.

Wählen Sie zuerst zwischen den 12Std.- oder 24Std.-Modus. Drücken Sie dafür die B-Taste und bestätigen Sie mit der C-Taste. Danach können Sie die Uhr einstellen. Die Stundenanzeige blinkt im Bildschirm. Stellen Sie die Stunden mit der B-Taste ein und bestätigen Sie mit C. Die Minutenanzeige fängt an zu blinken. Geben Sie die Minuten mit der B-Taste ein und bestätigen Sie mit der C-Taste.

Die Pulsuhr ist nun gebrauchsfertig. Drücken Sie die A-Taste, um zwischen Herzfrequenz und Uhr umzuschalten.

11. Heutige Pulsfrequenz

Drücken Sie die A-Taste, um zum Display der Pulsfrequenz zurückzukehren. Die heutige Pulsfrequenz wird in der oberen Linie angezeigt. Das Herzsymbol (links oben im LCD) fängt an zu blinken wenn ein Signal des Sendergurtes empfangen wird. Das Symbol leuchtet ständig und die Ziffer 0 erscheint im LCD wenn kein Signal empfangen wird.

12. Verhältnisse zwischen der heutigen und maximalen Pulsfrequenz

z.B. wenn Sie 20 sind, beträgt die MHR $220 - 20 = 200$.

Wenn Ihre heutige Pulsfrequenz 150 ist, erscheint die Zahl 75 auf der linken Seite ihrer heutigen Pulsfrequenz (150 ist 75% von 200).

13. Alarmton

Dieses Signal ertönt wenn Ihre heutige Pulsfrequenz 99% der MHR erreicht.

14. Automatischer Timer

Der Timer wird automatisch aktiviert wenn das Signal der Pulsuhr empfangen wird. Der Timer enthält die Gesamtdauer der Trainingsarbeit solange Sie den Gurt tragen und auf Herzfrequenz-Modus umschalten.

15. Drei hörbare Alarmsignale

Stellen Sie den Pulsfrequenz-Modus mit der A-Taste ein. Wählen Sie ALARM ON oder OFF mit B (das -Symbol erscheint wenn der Alarm ON ist).

Sie hören: - 1 Alarmsignal pro Sekunde wenn Ihre momentane Pulsfrequenz den Grenzwert unterschreitet.

- 2 Alarmsignale pro Sekunde wenn Ihre momentane Pulsfrequenz den Grenzwert überschreitet.

- 4 Alarmsignale pro Sekunde wenn Ihre momentane Pulsfrequenz mindestens 99% der MHR beträgt.

16. Aktivierung der Alarm

Wählen Sie die Zielzone für den Alarm mit der C-Taste:  oder .

Wählen Sie  wenn der Alarm aktiviert werden muss wenn die Pulsfrequenz die Grenzen der Trainingszone unter-/überschreitet.

Wählen Sie  wenn der Alarm nur ertönen darf wenn Ihre Pulsfrequenz die obere Grenze der Trainingszone überschreitet.

17. Zielzone wiedergeben

Halten Sie die C-Taste gedrückt bis die Zielzone im Bildschirm erscheint (obere und untere Grenze).

18. Automatisches Rücksetzen des Timers

Wenn das Gerät im Herzfrequenz-Modus 5 Minuten kein Signal empfängt, kehrt es automatisch zum Uhrzeit zurück. Die gemessene Trainingszeit wird dann gelöscht.

19. Fehlersuche

Probleme	Ursachen und Lösungen
Keine Anzeige der Herzfrequenz	• Falsche Position des Sendergurtes • Die leitenden Senderkissen sind nicht feucht oder sind schmutzig • Atmosphärische Störung oder Radiostörung • Batterie des Senders überprüfen oder ersetzen
Falsche Pulsfrequenz im Display	• Die leitenden Senderkissen sind nicht feucht genügend oder sind schmutzig • Der elastische Gurt wurde nicht eng genug angelegt • Schwache Batterien • Atmosphärische Störung oder Radiostörung
Display verwischt	• Schwache Computerbatterie. Sofort ersetzen.
Display zeigt irreguläre Figuren	• Computerbatterie entfernen und aufs neue installieren

20. Zubehör

- 1 Pulsuhr
- 1 Befestigungsclip
- 1 elastischer Gurt
- 1 Batterie für den Sender (12V)
- 1 Batterie für die Pulsuhr (3V)
- 1 Sendergurt

Alle Änderungen vorbehalten.



velleman[®]
components

CE 0681!

R&TTE Declaration of Conformity
R&TTE Verklaring van overeenstemming
Déclaration de conformité R&TTE
R&TTE Konformitätserklärung
Declaración de conformidad R&TTE

We / wij / nous / Wir / Nostros

Velleman Components NV
Legen Heirweg, 33
9890 Gavere (België)

Declare on our own responsibility that the finished product(s) :
Verklaren op eigen verantwoordelijkheid dat het afgewerkte product :
Déclarons sous notre propre responsabilité que le produit fini :
Erklären voll verantwortlich dass nachfolgendes Produkt :
Declaramos bajo nuestra sola responsabilidad que el producto mencionado a continuación :

Brand / merk / marque / Marke / marca :

VELLEMAN

Trade name / handelsnaam / denomination commerciale / Markenname / denominación comercial :

WIRELESS PULSE COMPUTER + WATCH

Type or model / type of model / type ou modèle / Typ oder Modell / tipo o modelo :

SHE6

constituting the subject of this declaration, conforms with the essential requirements and other relevant stipulations of the R&TTE Directive (1999/5/EC).

die het voorwerp uitmaakt van deze verklaring, voldoet aan de essentiële vereisten en andere relevante bepalingen van de R&TTE Richtlijn (1999/5/EC).

faisant l'objet de la présente déclaration, satisfait aux exigences essentielles et toute autre stipulation pertinente de la directive R&TTE Directive (1999/5/EC).

auf das sich diese Erklärung bezieht, den grundlegenden Anforderungen und anderen relevanten Vereinbarungen der R&TTE-Richtlinie (1999/5/EC) entspricht.

cumple los requisitos esenciales y las otras estipulaciones relevantes de la Directiva R&TTE (1999/5/EC).

The product conforms to the following norm(s) and/or one or several other normative documents:

Het product voldoet aan de volgende norm(en) en/of meerdere andere normgevende documenten:

Le produit est conforme à la norme suivante / aux normes suivantes et/ou à plusieurs autres documents normatifs:

Das Produkt entspricht den folgenden Normen und/oder anderen normativen Dokumenten:

Es conforme a la(s) siguiente(s) norma(s) y/o a uno o varios otros documentos normativos:

EMC : EN 50081-1, EN 50082-1

LVD: -

R&TTE: EN 300 489-1 : 2000
EN 300 489-3 : 2000

Technical data are available and can be obtained from :

Les données techniques sont disponibles et peuvent être obtenues chez :

Technische gegevens zijn beschikbaar en kunnen worden aangevraagd bij :

Die technische Dokumentation zu den oben gennanten Produkten wird geführt bei:

Los datos técnicos están disponibles y pueden ser solicitados a:

Velleman Components NV
Legen Heirweg, 33
9890 Gavere (België)

Place and date of issue / Plaats en datum van uitgifte / Place et date d'émission / Ort und Datum der Ausstellung / Lugar y fecha de emisión :

Gavere, 1/1/2006

Authorised signatory for the company / Bevoegde ondertekenaar voor de firma / Signataire autorisé(e) de la société / bevollmächtigte Person/ Respabonsle de la empresa:

Mr. Luc De Meyer - Purchasing Manager



According to R&TTE Directive 1999/5/EC									
BE	✓	DK	✓	EL	✓	ES	✓	FR	✓
IE	✓	IT	✓	LU	✓	NL	✓	AT	✓
PT	✓	FI	✓	SE	✓	UK	✓	NO	✓
DE	✓	CH	✓	LI	✓	BG	✓	CY	✓
EE	✓	HU	✓	IS	✓	LV	✓	CZ	✓
LT	✓	SI	✓	TR	✓				