

smartLAB[®] runner

Pulsuhr mit integriertem Kalorienzähler

Bedienungsanleitung



Lesen Sie bitte diese Bedienungsanleitung vor der ersten Inbetriebnahme sorgfältig durch.



HMM Diagnostics GmbH
D-69221 Dossenheim, Germany
www.hmm.info

Inhalt

I. Einleitung

Wichtige Hinweise	5
Elastischen Brustgürtel anlegen	6

II. Ihre smartLAB® runner

Display & Funktionen	8
Produktbeschreibung	10
Spezifikationen	11

III. Setup & Bedienungsfunktionen

Schnellstart: Herzfrequenzmessung	12
Einrichten Ihrer smartLAB® runner	13
Einstellungsmodus aufrufen	14
Zeit und Datum einstellen	14
Tagesalarm stellen	16
Herzbereiche einstellen	16
Countdown Timer einstellen	18
Herzschlag Erholungswerte (HRR) einstellen	19

Kalorienzähler einstellen	21
Herzfrequenz einstellen	23
Alarmeinstellungen	24
Stoppuhr verwenden	26
Countdown Timer verwenden	27
Scan Funktionen verwenden	28
Time in Zone Funktion	29
Kalorienzähler verwenden	30
Schnellstart: Kalorienzähler / Umgebungs-Herzfrequenz (AHR)	30
Trainieren mit Ihrer smartLAB® <i>runner</i> Pulsuhr	31

IV. Sonstiges

Wartung & Pflege	35
Fehlerquellen & Abhilfe	36
Garantie	38

I. Einleitung

Vielen Dank, dass Sie sich für die **smartLAB®runner** Pulsuhr mit integriertem Kalorienzähler entschieden haben. Diese Uhr wird Ihnen helfen, Ihr persönliches Fitnessprogramm zu überwachen und Ihre gemessenen Werte festzuhalten. Bevor Sie jedoch mit dem Training beginnen, sollten Sie eine unabhängige Einschätzung Ihrer körperlichen Belastbarkeit und Fitness vornehmen lassen. Ihr Doktor kann Ihnen hier weiterhelfen und gemeinsam mit Ihnen einen individuellen Trainingsplan ausarbeiten.

Wichtige Hinweise

- Bevor Sie sich auf Ihrer **smartLAB®runner** Pulsuhr die Herzfrequenz anzeigen lassen können, müssen Sie die MODE-Taste in jedem Hauptmenü für längere Zeit drücken.
- Falls Sie versehentlich in das Setup-Menü gelangen, drücken Sie MODE, um zurück zum Hauptbildschirm zu gelangen. Durch mehrmaliges Drücken der MODE-Taste wechseln Sie durch alle Haupt-Menüfenster.
- Um exakte Herzfrequenzmessungen zu erhalten, muss genügend Feuchtigkeit (Wasser) zwischen den Elektroden und Ihrer Haut sein. Zu wenig

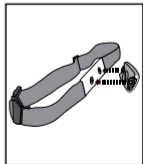
Feuchtigkeit kann dazu führen, dass keine Messung zustande kommt oder die Messergebnisse willkürlich angezeigt werden.

- Willkürliche und unregelmäßige Ergebnisse können auch dann auftreten, wenn Sie eine kabellose Herzfrequenzmessung in naher Umgebung von Computern, elektrischen Motoren, Hochspannungsleitungen, Fernsehapparaten, anderen Herzfrequenzmessgeräten oder Mobiltelefonen durchführen.
- Sie können Ihre **smartLAB®runner** Pulsuhr beim Schwimmen tragen, sollten jedoch keinen der Knöpfe drücken, während sich das Gerät unter Wasser befindet.

Elastischen Brustgürtel anlegen

Ihre **smartLAB®runner** Pulsuhr verfügt über einen elastischen Brustgürtel mit Sendeeinheit, der sich besonders bequem beim Praktizieren Ihrer Fitnessübungen tragen lässt. Um den Brustgürtel korrekt anzulegen, gehen Sie folgendermaßen vor:

- Befestigen Sie die Sendeeinheit auf der dafür vorgesehenen Vorrichtung am Brustgürtel.



- Befeuchten Sie die Elektroden des Gürtels mit Wasser, Salbeiöl oder einem speziellen Elektroden-Gel.
- Platzieren Sie die Sendeeinheit flach auf Ihrer Brust, genau unterhalb des Brustbeins. Das **smartLAB® runner** muss dabei nach oben zeigen und sichtbar sein.
- Ziehen Sie den elastischen Brustgurt um Ihre Brust herum fest und befestigen Sie das andere Ende an der Sendeeinheit.
- Der Brustgurt sollte so angebracht werden, dass er fest sitzt, aber dennoch bequem zu Tragen ist.



II. Ihre smartLAB® runner Display & Funktionen

SELECT

- Auswahl Menüpunkte

MODE

- Auswahl Hauptmenü



ST./FWD

- Einheit erhöhen

SCAN/REV

- Anzeige Interlock Code
- Einheit verringern
- Analyse Funktionen

Systembestandteile

1 **smartLAB**[®] *runner* Pulsuhr

1 elastischer Brustgürtel

1 Handbuch

1 **smartLAB**[®] Plastik Box

1 CR 2025 Batterie

Produktbeschreibung

Um zuverlässig verschlüsselte Informationen über die Herzfrequenz zu erhalten, verwendet Ihre **smartLAB®runner** Pulsuhr eine sichere 122 kHz Niedrigspannung. Alles, worauf Sie sich also lediglich konzentrieren müssen, ist, das Beste aus Ihrem individuellen Training herauszuholen!

Jedes Mal, wenn Sie den Brustgürtel mit integriertem Sender anlegen und die MODE-Taste drücken bis das Herz-Symbol erscheint, wird per Zufallsprinzip ein Code ausgewählt und zu Ihrer **smartLAB®runner** Pulsuhr gesendet. Die Uhr wird sich daraufhin mit diesem Code synchronisieren, ein Übertragungsintervall festlegen und automatisch die Interlock-Sperre aktivieren. Der Code in Kombination mit dem präzisen Übertragungsintervall ermöglicht eine einzigartige Sperrfunktion zwischen Sender/Brustgürtel und der Pulsuhr.

Sie können den Interlock-Code durch Drücken des „scan/rev“-Knopfes anzeigen lassen. Halten Sie die den Knopf so lange gedrückt, bis das Wort „CODE“ mit der dazugehörigen Nummer im Display erscheint. Während des Interlock-Sperrvorgangs sollten Sie mindestens 1,8 Meter (6 Fuß) von anderen Herzfrequenz-Messgeräten entfernt sein. Falls die Interlock-Sperre

aus irgendeinem Grund verloren geht, wird Ihre **smartLAB®runner** Pulsuhr ein Mal zur Warnung einen Signalton abgeben. Die Herzfrequenzanzeige im Display wird auf null zurückgehen. In diesem Fall sollten Sie den Interlock-Sperrvorgang wiederholen.

Nachdem der Sperrvorgang hergestellt wurde, können Sie auch in unmittelbarer Nähe zu anderen Herzfrequenz-Messgeräten Ihr Training durchführen. Durch die Interlock-Sperre wird die **smartLAB®runner** Pulsuhr nur Ihre Herzfrequenz anzeigen und nicht die, von Menschen in Ihrer Nähe.

Spezifikationen

1. *Gerätetyp:* smartLAB®runner
2. *Herzschlag Genauigkeit:* ± 1 bpm
3. *Herzfrequenz Bereich:* 30-240 Schläge / Min.
4. *Stoppuhr Skalierung:* 0,1 Sek.
5. *Maximale Stoppzeit:* 9 Std. 59 Min. 59,9 Sek.
6. *Maximaler Herzbereich Grenzwert:* 80 - 240 bpm in 1 bpm Abständen
7. *Minimaler Herzbereich Grenzwert:* 30 - maximaler Grenzwert minus 5 bpm in 1 bpm

Abständen

8. *Herzschlag Erholungszeitraum:* 30 - 200 bpm in 1 Schlag Abständen
9. *Umgebungs-Herzfrequenzbereich:* 30 - 120 bpm in 1 Schlag Abständen
10. *Übertragungsfrequenz:* 122 kHz \pm 10%
11. *Batterielebensdauer:* ca. 2 Jahre bei 60 Min. Benutzung pro Tag
12. *Reichweite:* bis zu 80 cm (31.5 inch) zum Messgerät

III. Setup & Bedienungsfunktionen

Schnellstart: Herzfrequenzmessung

Ihre **smartLAB[®] runner** Pulsuhr verfügt über eine Vielzahl von Einstellungsmöglichkeiten. Um diese nutzen zu können, sollten Sie diese Bedienungsanleitung gründlich durchlesen. Wenn Sie jedoch vorab sehen möchten, wie die Herzfrequenzmessung funktioniert, folgen Sie diesen Anweisungen:

- Schalten Sie den Sender an.
- Legen Sie die Pulsuhr am Handgelenk an.
- Drücken Sie MODE-Taste und halten Sie diese gedrückt, bis das Herz-Symbol erscheint.
- Nach ein paar Sekunden beginnt das Herz-Symbol zu blinken und Ihre Herzfrequenz wird angezeigt.

Einrichten Ihrer smartLAB® runner

Die Einstellungsmöglichkeiten können ausgehend vom „Time of Day“-Menüpunkt (ToD) gewählt werden. Nachdem Sie diesen Menüpunkt ausgewählt haben, können Sie die weiteren Einstellungsmöglichkeiten durch Drücken des „SELECT“-Knopfes anwählen. Nach der letzten Einstellung gelangen Sie zurück zum „Time of Day“-Menüpunkt.

Folgende Einstellungsmöglichkeiten können an Ihrer **smartLAB® runner** Pulsuhr vorgenommen werden:

Sekunden, Stunden, Minuten, Wochentag, Monat, Datum, Alarmmodus, Tagesalarm, Oberes Herzbereich-Limit, Unteres Herzbereich-Limit, Countdown-Timer (einzel oder automatische Wiederholung), Countdown Timer Stunden-Minuten-Sekunden, Herzschlag Erholung (oberer Bereich), Herzschlag Erholung (unterer Bereich), Umgebungsherzschlag, Gewicht, Alter. (danach gelangen Sie zurück zum „Time of Day“-Menüpunkt.

Einstellungsmodus aufrufen

Drücken Sie im „Time of Day“-Menüpunkt den „SELECT“-Knopf so lange, bis die Sekundenanzeige zu blinken beginnt und die SELECT-Anzeige „SET“ im Display dargestellt wird.

Hinweis: Durch Drücken des „MODE“-Knopfes gelangen Sie zu jedem Zeitpunkt im Einstellungsmodus zurück zum Hauptmenü.

Zeit und Datum einstellen

Drücken Sie „ST./FWD“ oder „SCAN“, um die Anzeige der Sekunden auf null zurückzusetzen.

Drücken Sie „SELECT“, um zur Stundeneinstellung zu gelangen. Mit „ST./FWD“ können Sie die Stundenanzahl erhöhen, mit „SCAN“ verringern Sie die Anzahl.

Hinweis: Lassen Sie den jeweiligen Knopf gedrückt, um die Einstellungen im Schnelldurchlauf zu tätigen („fast forward“ bzw. „fast reverse“ Funktion)



Drücken Sie „SELECT“, um zur Minuteneinstellung zu gelangen.
Mit „ST./FWD“ können Sie die Minutenanzahl erhöhen, mit „SCAN“ verringern Sie die Anzahl.

Drücken Sie „SELECT“, um zur Wochentageinstellung zu gelangen.
Mit „ST./FWD“ können Sie einen Tag vorwärts blättern, mit „SCAN“ blättern Sie in den Wochentagen zurück. Die Wochentage werden mit ihren jeweiligen Anfangsbuchstaben am untersten Displayrand dargestellt.

Drücken Sie „SELECT“, um zur Monatseinstellung zu gelangen.
Mit „ST./FWD“ können Sie einen Monat vorwärts blättern, mit „SCAN“ blättern Sie in den Monaten zurück.

Drücken Sie „SELECT“, um zur Datumseinstellung zu gelangen.
Mit „ST./FWD“ können Sie die Datumsanzeige erhöhen, mit „SCAN“ verringern Sie die Datumsanzeige.

Tagesalarm stellen

Drücken Sie „SELECT“, um zu den Tagesalarm-Einstellungen zu gelangen. Drücken Sie „ST./FWD“, um den Alarm-Modus auszuwählen. Sie haben die Wahl zwischen stündlichem Piepsen , Tagesalarm , beide Varianten an, beide Varianten aus.

Drücken Sie „SELECT“, um zu der Stundeneinstellung des Tagesalarms zu gelangen. Mit „ST./FWD“ können Sie die Stundenanzahl erhöhen, mit „SCAN“ verringern Sie die Anzahl.

Drücken Sie „SCAN“, um zur Minuteneinstellung des Tagesalarms zu gelangen. Die Minuteneinstellung erfolgt nach dem selben Prinzip.

Herzbereiche einstellen

Ihre **smartLAB**[®]runner Pulsuhr hat einen programmierbaren Zielbereich, der Ihnen die Kontrolle Ihrer Trainingsintensität vereinfacht. Den empfohlenen Zielbereich entnehmen Sie bitte dem Kapitel „Trainieren mit Ihrer **smartLAB**[®]runner Pulsuhr“ in diesem Handbuch.



Die voreingestellten Herzbereiche sollen keinesfalls als empfohlene oder vorgeschriebene Höchst- oder Niedrigbereiche verstanden werden. Diese Werte sollten sorgfältig anhand Ihres persönlichen Fitness-Levels ausgewählt werden.

Drücken Sie „SELECT“, um zu den Einstellungen für das Obere Herzbereich Limit zu gelangen. Sie erkennen dies am Herz-Symbol mit dem Pfeil nach oben. Mit „ST./FWD“ können Sie den Bereich erhöhen, mit „SCAN“ verringern Sie den Bereich.

Drücken Sie „SELECT“, um zu den Einstellungen für das Untere Herzbereich Limit zu gelangen. Sie erkennen dies am Herz-Symbol mit dem Pfeil nach unten. Mit „ST./FWD“ können Sie den Bereich erhöhen, mit „SCAN“ verringern Sie den Bereich.

Hinweis: Es gibt immer eine Minstdifferenz von 5 bpm zwischen dem oberen und dem unteren Herzbereich Limit.

Countdown Timer einstellen

Drücken Sie „SELECT“, um zu den Einstellungen für den Countdown-Timer zu gelangen. Das Wiederholungssymbol (2 Pfeile als Kreis) wird um die Anzeige TMR blinken. Der Countdown-Timer kann bis zu maximal 10 Stunden herunterzählen.

Sie können den Timer so einstellen, dass er sich nach Beenden automatisch zurücksetzt und mit dem Countdown erneut beginnt oder dass der Countdown als einmalige Gelegenheit ausgeführt wird.

Drücken Sie „ST./FWD“, um die Wiederholungsfunktion zu wählen (das Wiederholungs- und das TMR-Symbol werden im Display angezeigt).

Drücken Sie „ST./FWD“ oder „SCAN“, um den einfachen Countdown (ohne Wiederholung) auszuwählen. In diesem Fall erscheint nur das TMR-Symbol im Display.

Hinweis: Die Maximale Countdown-Zeit beträgt 9 Stunden, 59 Minuten und 59,9 Sekunden.

Drücken Sie „SELECT“, um die Stundeneinstellung des Countdown-Timers aufzurufen. Mit „ST./FWD“ können Sie die Stundenanzahl erhöhen, mit „SCAN“ verringern Sie die Anzahl.

Die Einstellung der Countdown-Minuten und -Sekunden erfolgt nach dem selben Prinzip. Durch abschließendes Drücken des „SELECT“-Knopfes gelangen Sie zurück zum „Time of Day“-Menüpunkt.

Herzschlag Erholungswerte (HRR) einstellen

Hinweis: Ihre **smartLAB® runner** Pulsuhr misst automatisch Ihre Herzschlag-Erholungs-Rate (HRR). Dabei wird die Zeit gemessen, die Ihr Herz benötigt, um vom oberen Herzbereich-Limit zum unteren Herzbereich-Limit zu gelangen, nachdem Sie Ihr Training beendet haben. Im Normalfall erhöht sich Ihre individuelle Fitness, während sich der Erholungszeitraum verringert. Sie sollten jedoch selbst verschiedene Werte/Einstellungen ausprobieren, um zu einem für Sie sinnvollen Zeitraum zu gelangen. Dieser Wert ist ohnehin nur ein Vergleichswert zu früher von Ihnen gemessenen Werten und keine für sich selbst stehende Größe.

Drücken Sie „SELECT“, um zum oberen Herzschlag-Erholungs-Level zu gelangen (angezeigt durch „HRR“ und das Herz-Symbol mit Pfeil nach unten). Mit „ST./FWD“ können Sie die Anzahl erhöhen, mit „SCAN“ verringern Sie die Anzahl.

Hinweis: Es wird empfohlen, dass die Einstellung 5 bpm unterhalb des oberen Herzbereich Limits liegt.

Drücken Sie „SELECT“, um zum unteren Herzschlag-Erholungs-Level zu gelangen (angezeigt durch „HRR“, das Herz-Symbol mit Pfeil nach unten). Mit „ST./FWD“ können Sie die Anzahl erhöhen, mit „SCAN“ verringern Sie die Anzahl.

Hinweis: Als Richtwert können Sie beobachten, auf welchen Wert Ihr Herzschlag 2 Minuten nach Trainingsende fällt. Diesen Wert können Sie als unteres Herzschlag-Erholungs-Level wählen.

Kalorienzähler einstellen

Der Kalorienzähler zeigt Ihnen an , wie viele Kalorien Sie während des Trainings verbrannt haben, indem er die Herzschlags-Intensität misst. Sie müssen dazu folgende Eingaben machen:

- Umgebungsherzschlag (AHR): dies ist Ihre typische Ruhe-Herzfrequenz, die Sie vor Trainingsbeginn haben.
- Ihr Gewicht und Ihr Alter

Hinweis: Sie können auch die Schnelleinstellung des Kalorienzählers im Hauptmenüpunkt „Kalorien“ durchführen, um Ihren Umgebungsherzschlag einzustellen.

Drücken Sie „SELECT“, um zur Einstellung Ihres Umgebungsherzschlages zu gelangen. Haben Sie den Kalorienverbrauch ein Mal eingestellt, wird der Verbrauch ausgehend von diesem Wert mit 5 bpm über der eingestellten Zahl berechnet.

Drücken Sie „ST./FWD“, um den Wert zu erhöhen (Maximum: 120 bpm) oder „SCAN“, um den Umgebungsherzschlag zu verringern (Minimum: 30 bpm).

Drücken Sie „SELECT“, um zur Gewicht-Einstellung zu gelangen. Die Kilogramm-Anzeige blinkt nun. Der Bereich des einstellbaren Körpergewichts reicht von 20 - 150 kg (44 - 33 lbs).

Drücken Sie „ST./FWD“, um das Gewicht zu erhöhen oder „SCAN“, um es zu verringern.

Hinweis: Kg und lbs werden zur selben Zeit angezeigt und geändert.

Drücken Sie „SELECT“, um zur Alterseinstellung zu gelangen.

Drücken Sie „ST./FWD“, um das Alter zu erhöhen oder „SCAN“, um es zu verringern.

Durch erneutes Drücken des „SCAN“-Knopfes gelangen Sie zurück zum „Time of Day“-Menüpunkt.

Herzfrequenz einstellen

Ihre **smartLAB®** *runner* Pulsuhr hat 5 Hauptmenüs:

1. Time of Day
2. Stoppuhr
3. Countdown Timer
4. Time in Zone
5. Kalorienzähler

Durch Drücken des „MODE“-Knopfes wird in jedem dieser Hauptmenüs Ihre Herzfrequenz angezeigt. Das Herz-Symbol sowie ein Herzfrequenz-Nullwert wird in der untersten Displayzeile angezeigt.

Nach ein paar Sekunden wird das Herz-Symbol beginnen zu blinken — vorausgesetzt Sie tragen den zu Ihrer Pulsuhr gehörenden Brustgurt mit integriertem Sender. Danach wird Ihre aktuelle Herzfrequenz im Display dargestellt.

Ein Pfeil nach oben  links neben dem Herz-Symbol bedeutet, dass Sie sich

über Ihrem obersten Grenzbereich befinden. Ein Pfeil nach unten ↓ zeigt an, dass Sie sich unterm Ihrem untersten Grenzbereich befinden.

Ein Doppelpfeil ⇄ zeigt an, dass Sie sich innerhalb des optimalen Bereichs befinden.

Um die Herzfrequenz-Anzeige abzustellen, drücken Sie in einem Hauptmenü den „MODE“-Knopf. Wenn Ihre **smartLAB**[®] *runner* Pulsuhr für länger als 2 Minuten kein Herzsignal empfängt, schaltet sie sich automatisch ab.

Alarmeinstellungen

Stundenalarm: Ihre **smartLAB**[®] *runner* Pulsuhr piept 2 Mal zu jeder vollen Stunde

Tagesalarm: Drücken Sie „MODE“, um in das „Time of Day“ Menü zu gelangen. Drücken Sie „ST./FWD“, um den aktuell eingestellten Alarmmodus anzuzeigen. Dieser erscheint für 2 Sekunden.

Der Alarm ertönt für 30 Sekunden. Um den Alarm abzustellen, können Sie

jede beliebige Taste drücken. Die Taste wird dann nicht die Funktion ausführen, die sie normalerweise ausführt, sondern den Alarm beenden.

Out-of-Zone Alarm: Der „Out-of-Zone“ Alarm wird im Rythmus Ihrer Herzfrequenz ertönen, wenn Sie über oder unter die zuvor eingestellten Grenzwerte gelangen.

Hinweis: Um diesen Alarm einzustellen, muss ein Herzsignal vorhanden sein.

Halten Sie den „SELECT“-Knopf gedrückt. Das Alarm-Symbol erscheint nun. Um den Alarm abzuschalten, halten Sie den „SELECT“-Knopf so lange gedrückt, bis das Symbol verschwindet.

Herzfrequenz-Erholungs-Alarm: Ihre **smartLAB®** runner Pulsuhr speichert automatisch die Zeit, die Ihr Herz benötigt, um von einer voreingestellten Obergrenze zu einer voreingestellten Untergrenze zu gelangen. Die Messung beginnt, wenn Ihr Herz den oberen Wert zu unterschreiten beginnt und endet, sobald der untere Grenzwert ebenso unterschritten wird. Wenn die Messung beendet ist, ertönt der Herzfrequenz-Erholungs-Alarm mit 4

aufeinander folgenden Signaltönen. Dieser Alarm kann nicht abgestellt werden.

Hinweis: Um die Herzfrequenz-Erholungs-Zeit anzuzeigen, wechseln Sie in das „Time in Zone“-Menü und drücken Sie „ST./FWD“.

Stoppuhr verwenden

Die Stoppuhr an Ihrer **smartLAB®runner** Pulsuhr kann verwendet werden, wenn die Herzfrequenzmessung aktiviert oder abgeschaltet ist.

Um die Stoppuhr zu starten, drücken Sie kurz den „ST./FWD“-Knopf. Zum Anhalten der Stoppuhr, drücken Sie den Knopf erneut.

Um die Stoppuhr zurückzusetzen, halten Sie den „ST./FWD“-Knopf gedrückt, während die Stoppuhr nicht läuft.

Hinweis: Die maximale Stoppzeit beträgt 9 Stunden, 59 Minuten und 59,9 Sekunden.

Countdown Timer verwenden

Der Countdown Timer Ihrer **smartLAB® runner** Pulsuhr kann verwendet werden, wenn die Herzfrequenzmessung aktiviert oder abgeschaltet ist.

Wenn die Zeit bis auf null heruntergezählt ist, ertönt ein akustischer Alarm für 10 Sekunden. Um den Countdown Timer zu aktivieren, drücken Sie kurz den „ST./FWD“-Knopf. Um den Timer anzuhalten, drücken Sie den Knopf erneut.

Um den Countdown Timer zurückzusetzen, halten Sie den „ST./FWD“-Knopf gedrückt, während der Timer nicht läuft.

Hinweis: Die maximale Countdown-Zeit beträgt 9 Stunden, 59 Minuten und 59,9 Sekunden.

Scan Funktionen verwenden

Ihre **smartLAB®** runner Pulsuhr verfügt über mehrere Scan-Modi, mit denen Sie die zuvor gemessenen Werte genauer analysieren können. Folgende Modi stehen Ihnen zur Verfügung:

Aktuelle Sitzung Scan: In jedem Hauptmenü können Sie durch Drücken des „SCAN“-Knopfes einen Einzelscan starten. Dabei werden für 3 Sekunden die maximale, die durchschnittliche und die minimale Herzfrequenz der aktuellen Trainingseinheit angezeigt, wenn die Herzfrequenz-Messung zuvor aktiviert wurde.

Durch Drücken des „SCAN“-Knopfes während des Scan-Vorgangs gelangen Sie zurück in das vorherige Hauptmenü.

Vorherige Sitzung Scan: In jedem Hauptmenü können Sie durch Drücken des „SCAN“-Knopfes einen Einzelscan starten. Dabei werden für 3 Sekunden die maximale, die durchschnittliche und die minimale Herzfrequenz der letzten Trainingseinheit angezeigt. Diese Werte liegen auf dem internen Gerätespeicher und werden automatisch gelöscht, sobald die Herzfrequenz-

Messung das nächste Mal aktiviert wird.

Time in Zone Funktion

Mit der Time-in-Zone-Funktion können Sie an Ihrer **smartLAB®** *runner* Pulsuhr anzeigen lassen, wie lange Sie sich im optimalen Bereich Ihrer Herzfrequenz befunden haben. (siehe auch: Kapitel „Herzfrequenz einstellen“)

Im Normalfall besteht ein Trainingsprogramm aus den Phasen des Warm-ups, der eigentlichen Trainingsphase (in einer bestimmten Zone) und der Erholungsphase. Mit der Time-in-Zone Funktion können Sie sich exakt die Zeit anzeigen lassen, bei der Ihre Trainingsintensität am Höchsten war (die eigentliche Trainingsphase). Falls Sie über oder unter den jeweiligen Grenzbereich kommen, setzt der Timer so lange aus, bis Sie sich wieder innerhalb der Zone befinden.

Um die Time-in-Zone Funktion zu aktivieren, drücken Sie den „MODE“-Knopf so lange, bis das TiZ-Symbol im Display erscheint.

Kalorienzähler verwenden

Drücken Sie den „MODE“-Knopf, bis das Cal-Symbol im Display erscheint. Der Kalorienzähler startet automatisch, sobald ein Herzschlag erkannt wird. Um die Kalorienanzahl auf null zurückzustellen, halten Sie den „ST./FWD“-Knopf gedrückt, bis im Display null angezeigt wird.

Hinweis: Wenn Sie nur die Kalorien Ihrer aktuellen Trainingssitzung anzeigen wollen, setzen Sie den Kalorienzähler vor Beginn einer neuen Sitzung zurück.

Schnellstart: Kalorienzähler / Umgebungs-Herzfrequenz (AHR)

Ihre **smartLAB®runner** Pulsuhr verfügt über eine Schnellstart-Funktion, mit der Sie kurz vor Beginn Ihres Trainings Ihre Umgebungs-Herzfrequenz einstellen können. Kalorien werden dabei gezählt, wenn Ihr Herzschlag 5 bpm über diesem Wert liegt. Um die Funktion nutzen zu können, müssen Sie sowohl Pulsuhr als auch Brustgürtel tragen und die Herzfrequenzmessung muss aktiviert sein.

Gehen Sie in das Hauptmenü „Kalorien“ (Cal). Halten Sie den „SCAN“-Knopf

gedrückt, um Ihren Umgebungs-Herzschlag (AHR) einzustellen.

Hinweis: Wenn Ihre Herzfrequenz höher als 120 bpm ist, wird sich Ihre **smartLAB[®]runner** auf den bereits gespeicherten Wert voreinstellen.

Trainieren mit Ihrer smartLAB[®]runner Pulsuhr

Um Ihre individuellen Trainingsziele am Besten zu erreichen, sollten Sie unbedingt darauf achten, mit der richtigen Herzfrequenz-Intensität zu trainieren. Zuerst sollten Sie Ihre maximale Herzfrequenz (MHR) herausfinden. Dies können Sie mit Hilfe der unten aufgeführten Formeln oder eines sport-spezifischen Einordnungstests bewerkstelligen.

Die Formeln:

- Für Trainingseinheiten im Sitzen nehmen Sie 220 minus Ihr Alter, um Ihren Maximalwert annähernd zu errechnen.
- Trainieren Sie 3 mal oder häufiger pro Woche im aeroben Bereich, nehmen Sie 205 minus Ihr halbes Alter.

Beispiel: (30-jährige Person) $220-30 = 190$. Somit liegt die maximale Herzfrequenz bei 190 bpm.

Trainingsintensität: Wenn Sie ein Trainingsneuling sind, und zum Ziel haben, Ihre Fitness zu verbessern, abzunehmen oder Stress abzubauen, sollten Sie im gesunden Herzbereich trainieren. Dieser Bereich ist ca. 50-59 % Ihres maximalen Herzbelastungsbereiches.

Wenn Sie bereits regelmäßig trainieren und es Ihnen darum geht, Körperfett zu verlieren, sollten Sie in der dafür vorgesehenen Verbrennungszone trainieren. Diese beträgt ca. 60-69 % Ihres maximalen Herzbelastungsbereiches.

Wenn Sie Ihre aerobe Leistungsfähigkeit oder athletischen Fähigkeiten verbessern möchten, sollten Sie in der aeroben Zone trainieren. Diese beträgt ca. 70-79 % Ihres maximalen Herzbelastungsbereiches.

Wettkampfsportler integrieren üblicherweise verschiedene Trainingsintervalle in ihre Trainingssitzungen. Diese befinden sich in der anaeroben Zone, welche ca. 80-89 % der maximalen Herzbelastung beträgt. Dieses Intensivtraining dient zum Muskelaufbautraining. Es wird empfohlen, die einzelnen

Sitzungen gut zu strukturieren.

Sie sollten sich beim Training jedoch immer vorsichtig an die jeweils oberen Bereiche annähern. Den Grenzbereich regelmäßig zu überschreiten führt keinesfalls dazu, dass sich Ihre aeroben Fähigkeiten verbessern, sondern erhöht vielmehr die Gefahr einer Sportverletzung.

Beispiel: Ein 30-jähriger Mann, der gerade mit dem Training begonnen hat und das Ziel verfolgt, insgesamt fitter zu werden, sollte bei moderater Belastung von 50-59 % der maximalen Herzfrequenz (MHR) beginnen (50 % von 190 = 95 bpm; 59 % von 190 = 112 bpm). Falls die Person das Ziel verfolgt, Gewicht zu verlieren, müsste eine leicht höhere Intensität von 60-69 % der MHR gewählt werden (114-131 bpm).

Falls der 30-Jährige bereits fit ist und seine aerobe Leistungsfähigkeit ausbauen möchte, sollte eine Intensität von 70-79 % der MHR gewählt werden (133-150 bpm). Wenn dazu noch Trainingsintervalle in die Sitzungen eingeschoben werden, sollte die anaerobe Trainingszone mit 80-89 % der maximalen Herzfrequenz gewählt werden (152-169 bpm).

Die F.I.T.T. Methode: (Frequency, Intensity, Time, Type of Exercise = Häufigkeit, Intensität, Zeit, Art des Training).

- *Trainingshäufigkeit:* Trainieren Sie 3-5 Mal pro Woche in dem Bereich, den Sie für sich gewählt haben, mit nicht mehr als 48 Stunden zwischen den einzelnen Trainingssitzungen. Selbst an „Ruhetagen“ kann ein leichtes Training wie gemütliches Laufen förderlich sein.

- *Trainingsintensität:* Wählen Sie für sich einen Bereich, in welchem Sie konstant die Trainingsintensität halten können. Studien belegen, dass Leute, die besonders am Anfang ihres Trainingsprogramms mit zu hoher Intensität trainieren, früher aussteigen, mehr Verletzungen haben und das Training insgesamt eher als etwas Negatives betrachten. Falls nötig, fangen Sie lieber in einer niedrigeren Belastungszone an und versuchen Sie, die Werte auszubauen.

- *Trainingszeit:* Planen Sie ein, etwa 20-60 Minuten am Stück in Ihrem gewählten Belastungsbereich zu trainieren. Falls es Ihnen nicht gelingt, 20 Minuten durchzuhalten, arbeiten Sie langsam auf dieses Ziel hin.

- *Trainingsart:* Wählen Sie eine Betätigung, die kontinuierliche große Muskelgruppen beansprucht. Gute Beispiele hierfür sind laufen, schwimmen, Aerobic Tanz, Stepper Übungen und Ski fahren, Laufband, Fahrrad fahren. Sie können natürlich auch verschiedene Trainingsarten miteinander kombinieren. Wichtig ist, dass Sie Spaß am trainieren haben.

IV. Sonstiges

Wartung & Pflege

- Reinigen Sie Ihre **smartLAB**[®]runner Pulsuhr nach jeder Verwendung mit einem Tuch.
- Bewahren Sie Uhr und Brustgurt an einem kühlen, trockenen Ort auf. Sie können die im Lieferumfang enthaltene **smartLAB**[®] Plastikbox dazu verwenden.
- Setzen Sie das Gerät nicht direkter Sonneneinstrahlung oder Temperaturen über 50°C (122° Fahrenheit) bzw. unter -10°C (14° Fahrenheit) aus.
- Der elastische Brustgurt kann bei 30°C gewaschen werden.

Fehlerquellen & Abhilfe

- Was soll ich machen, wenn die Herzfrequenzmessung unregelmäßig oder gar nicht stattfindet?

1- Vergewissern Sie sich dass der Sender am Brustgurt eng genug anliegt. Die Elektroden sollten dabei einen direkten Kontakt zur Haut haben und der Gürtel sollte straff angezogen sein. Bringen Sie den Sender durch Auf- und Abwärts- oder Seitbewegungen in Position, bis er korrekt sitzt und die Elektroden Kontakt zu Ihrer Haut haben.

2- Vergewissern Sie sich, dass die Elektroden ausreichend feucht sind. Falls nicht, befeuchten Sie sie mit Wasser, Salbeiöl oder Elektroden Gel. Schweißansammlungen oder Schmutz auf den Elektroden kann zu unstem, elektrischen Kontakt führen. Vergewissern Sie sich, dass die Elektroden sauber gehalten werden.

3- Vergewissern Sie sich, dass die Herzfrequenzmessung angeschaltet ist, indem Sie im Hauptmenü den „MODE“-Knopf gedrückt halten.

- Was soll ich machen, wenn die Herzfrequenzmessung außergewöhnlich hohe Werte anzeigt?

Elektromagnetische Signale von außerhalb können ungewöhnlich hohe Herzfrequenzmessungen verursachen. Gewöhnlich wird dies verursacht durch Hochspannungsmasten, Elektromotoren und Mobiltelefone. Ihre Herzfrequenz sollte in den normalen Bereich zurückfallen, wenn Sie sich von der Störungsquelle entfernen.



Messgerät, Batterien und Brustgürtel müssen gemäß den örtlichen Bestimmungen entsorgt werden.

Garantie

HMM Diagnostics GmbH stellt an seine Produkte hohe Qualitätsanforderungen. Aus diesem Grunde gewährt HMM Diagnostics GmbH beim Kauf dieses **smartLAB**[®] Produkts 2 Jahre Garantie. Sie können die Garantiezeit um 3 auf insgesamt 5 Jahre kostenlos verlängern, indem Sie Ihr Produkt bei HMM Diagnostics GmbH registrieren lassen. Nutzen Sie dazu bitte die beiliegende Registrierungskarte.

Verschleißteile, Batterien, Elektroden o.Ä. sind von der Garantie ausgenommen.

Hersteller:



HMM Diagnostics GmbH
Friedrichstr. 89
D-69221 Dossenheim, Germany

mail: info@hmm.info
www.hmm.info

Weitere Informationen zu den smartLAB® Produkten /
More information on our smartLAB® products:

www.smartlab.org