

SPORTLINE®

DUO 1060

DUO 1060

HERZFREQUENZMONITOR MIT GESCHWINDIGKEITS- UND ENTFERNUNGSMESSER

INHALT

EINFÜHRUNG	4
GEBRAUCH DER BEDIENUNGSANLEITUNG	4
WARNHINWEISE & VORSICHTSMASSNAHMEN	5
PFLEGE & WARTUNG	6
KUNDENSUPPORT	6
UHRFUNKTIONEN	7
TASTEN UND IHRE FUNKTIONEN	8
ERFASSEN DER HERZFREQUENZ	10
HAUPTBETRIEBSMODI	12
EINSTELLUNG DER UHRFUNKTIONEN	14
EINSTELLEN VON UHRZEIT UND BENUTZERPROFIL	14
EINSTELLEN VON UHRZEIT UND DATUM	14
AUSWÄHLEN DER HERZFREQUENZ-ZIELZONE	17
EINSTELLEN DES TÄGLICHEN ALARMS	20
EINSTELLEN DER DUALZEITZONE	21
BEDIENUNG DER UHR	22
DISPLAYSYMBOLE UND IHRE BEDEUTUNG	22
HERZFREQUENZ/TRAININGSTIMER-UNTERMODI	23
HERZFREQUENZ/TRAININGSTIMER DETAILANZEIGE	24

INHALT

BEDIENEN DES TRAININGSTIMERS	26
FITNESS/ERHOLUNGSVERFOLGUNG	27
ANZEIGEN DER INTELLIGENTEN HERZFREQUENZVERFOLGUNG	28
HERZFREQUENZ/TRAININGSSPEICHER	29
INTERVALLTRAININGSMODUS	30
BEDIENEN DES INTERVALLTRAININGSMODUS	31
BEDIENEN DES CHRONOGRAPHEN	32
ANZEIGEN DES CHRONOGRAPH-SPEICHERS	33
EINSTELLEN & BEDIENEN DES COUNTDOWN-TIMERS	34
ANZEIGEN DER EL-HINTERGRUNDBELEUCHTUNG	35
BATTERIEWECHSEL BEI DER UHR	36
BATTERIEWECHSEL BEIM PULSABNEHMER DES BRUSTGURTS	37
SICHERHEITSHINWEISE ZUR BATTERIE	38
FEHLERBEHEBUNG	39
MESSBEREICHE & SPEZIFIKATIONEN	40
FCC-EINHALTUNG	41

EINFÜHRUNG

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres Sportline Personal Fitness Monitors. Bitte vergessen Sie nicht, dass Ihre Uhr ein empfindliches technisches Präzisionsgerät ist. Bei sachgemäßer Pflege und Wartung kann sie viele Jahre benutzt werden. Unsachgemäße Pflege und Behandlung können jedoch dazu führen, dass die Sensoren beschädigt werden und die Uhr nicht mehr funktioniert.

GEBRAUCH DER BEDIENUNGSANLEITUNG

Die Sportline Personal Fitness Monitore von Sportline weisen viele einzigartige Eigenschaften und Funktionen auf. Bitte lesen Sie vor dem Einsatz der Uhr im Alltag die gesamte Bedienungsanleitung sorgfältig durch und machen Sie sich vollständig mit dem Betrieb der Uhr vertraut.

Eine sachgemäße Einstellung und Verwendung erhöhen in hohem Maße die Einsatztauglichkeit der Uhren und Ihre Freude an ihnen.

In den einzelnen Kapiteln der Bedienungsanleitung wird ein Überblick über alle wichtigen Funktionen der Uhr gegeben. Neben den jeweiligen Anleitungen sind das Uhrdisplay mit dem Ausgangspunkt des Vorgangs oder einem anderen wichtigen Schritt der Einstellung oder Verwendung sowie wichtige Tasten unter Angabe von **GEDRÜCKT HALTEN** und **DRÜCKEN** abgebildet.

Die Schritte zur Programmierung oder Bedienung der Uhr sind neben den Display-Abbildungen aufgeführt. Entscheidende Punkte und wichtige Informationen sind hervorgehoben.

AKTIVIERUNG DER UHR VOM ABSCHALTMODUS

BITTE BEACHTEN SIE: Ihre Uhr wurde im Abschaltmodus geliefert, um die Lebensdauer der Batterie zu erhalten.

Sie deaktivieren den Abschaltmodus durch **Gedrückt halten einer beliebigen Taste** für 3 Sekunden (s. Seite 168. für mehr Informationen zum Abschaltmodus).

WARNHINWEISE & VORSICHTSMASSNAHMEN

WARNHINWEIS: Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder eine anstrengende körperliche Betätigung aufnehmen, empfehlen wir Ihnen nachdrücklich, Ihren Arzt aufzusuchen, um eine komplette Gesundheitsuntersuchung vornehmen zu lassen und Ihre Absichten mit ihm zu besprechen.

VORSICHT: Ihre Uhr ist bis zu einem statistischen Druck von 5 atm wasserfest und kann beim Duschen oder leichten Schwimmen getragen werden. Wir raten jedoch, das Gerät nach Möglichkeit nicht längere Zeit im Wasser zu benutzen. Es sollte darauf geachtet werden, keine Tasten zu drücken, wenn das Gerät unter Wasser ist, da sonst Feuchtigkeit durch die Wasserdichtung der Taste eindringen und das Gerät beschädigen kann.

VORSICHT: Setzen Sie Ihre Uhr nicht über einen längeren Zeitraum extremen Bedingungen aus.

VORSICHT: Vermeiden Sie groben Gebrauch oder schwere Stöße.

VERWENDEN Sie keine Handcreme, da diese das Signal zwischen Haut und Sensorkontakten isoliert.

VERWENDEN Sie bei trockener und dicker Haut nicht die Fingerspitzen. Menschen mit sehr trockener Haut wird empfohlen, die Finger und Handgelenke mit Leitungswasser, Speichel oder einem Leitgeld zu befeuchten.

REINIGEN Sie die Rückseite der Uhr gelegentlich mit einem feuchten Tuch. Reiben Sie die Rückseite anschließend trocken, um Restfett zu entfernen.

REINIGEN Sie für eine bessere Signalübertragung Ihre Finger und Haut mit Wasser und Seife.

VERMEIDEN SIE während des Messvorgangs ruckartige Bewegungen. Sie könnten ungenaue Herzfrequenzmessungen verursachen.

PFLEGE & WARTUNG

- Versuchen Sie **niemals**, Ihr Gerät auseinander zu nehmen oder zu warten.
- Setzen Sie Ihr Gerät **keiner** extremen Hitze, Erschütterungen, Magnetfeldern, Elektroruschen, starken Vibrationen oder langfristigem direkten Sonnenlicht aus.
- Die Uhr **nicht** fallen lassen oder auf sie treten.
- **REINIGEN DES GERÄTS:** Mit einem leicht feuchten Tuch abwischen. Verwenden Sie eine milde Seife bei Bereichen mit hartnäckigen Flecken oder Verschmutzungen. Setzen Sie Ihre Uhr nicht starken Chemikalien wie Benzin, Reinigern mit Lösungsmitteln, Azeton, Alkohol oder Insektenschutzmitteln aus, da diese die Dichtung, das Gehäuse und/oder die Oberflächenbehandlung des Geräts schädigen können.
- **Bewahren** Sie das Gerät bei Nichtgebrauch an einem trockenen Ort auf.

KUNDENSUPPORT

Wenn Sie Probleme mit diesem Produkt oder Fragen haben, wenden Sie sich bitte zuerst an unser Kundenserviceteam (TEL. +1-866-694-4575). Wir helfen Ihnen gerne weiter.

UHRFUNKTIONEN

ZEIT

- Uhrzeit/Tag/Datum/Monat
- 12- oder 24-Stunden-Format
- Täglicher Alarm
- Dualzeitzone

HERZFREQUENZ

- HF-Erfassung über Finger oder Pulsabnehmer am Gurt
- 4 vom Benutzer gewählte HF-Zonen
- HF-Zonen-Alarm
- Kalorienverbrauch
- Fettverbrennungsmessung
- Speicheraufruf für HF-Zone
- Intellitrack HF-Funktion
- 7 Trainingsspeicher

TIMER

- Auflösung 1 Sekunde
- Bereich: 23 Stunden, 59 Minuten, 59 Sekunden
- Akustischer Alarm

CHRONOGRAPH

- Auflösung 1/100 Sekunde
- 23 Stunden, 59 Minuten, 59,99 Sekunden
- 100 Runden
- Runde/Split-Speicheraufruf

PEDOMETER

- Schritte
- Trainingszeit
- Strecke
- Geschwindigkeit

SONSTIGES

- EL-Hintergrundbeleuchtung

TASTEN UND TASTENFUNKTIONEN

HERZFREQUENZ-SENSOREN

LICHTTASTE

MODE-TASTE

START/STOP-TASTE
(S/S)

LAP/VIEW-TASTE (L/V)

HERZFREQUENZ-SENSOREN



TASTEN UND TASTENFUNKTIONEN

MODE-TASTE

- Durchwählen durch die Betriebsmodi
- **GEDRÜCKT HALTEN:** Programmierungssequenz eingeben/verlassen
- Speichern der Werte, die in der Programmierungssequenz eingestellt werden
- **GEDRÜCKT HALTEN:** Speicher im Trainings- und Chronograph-Modus aufrufen/verlassen

START/STOP-TASTE (S/S)

- EIN- bzw. AUSschalten des Alarms im Alarmmodus
- Starten/Stoppen des Trainingstimers
- Starten/Stoppen des Intervalltrainings
- Starten/Stoppen des Countdown-Timers
- Starten/Stoppen des Chronographen
- Erhöhen der Werte, die in der Programmierungssequenz eingestellt werden
- **GEDRÜCKT HALTEN:** Trainingstimer, Chronograph oder Intervalltraining zurücksetzen

LAP/VIEW-TASTE (L/V)

- Verringern der Werte, die in der Programmierungssequenz eingestellt werden
- Starten einer neuen Runde im Chronograph-Modus
- Zurücksetzen des Countdown-Timers
- Durchwählen durch die aktuellen Herzfrequenzdaten im Trainingsmodus
- **GEDRÜCKT HALTEN:** Aktivieren des Energiesparmodus aus dem Uhrzeitmodus

LICHTTASTE

- Aktivieren der EL-Hintergrundbeleuchtung

HERZFREQUENZ-SENSOREN

- Erfassen der Herzfrequenz über Finger-Touch

ERFASSEN DER HERZFREQUENZ

ERFASSEN DER HERZFREQUENZ: FINGER-TOUCH

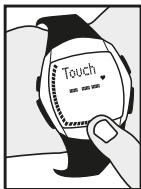
Die Herzfrequenz kann in jedem Betriebsmodus erfasst werden (aber nicht in jeder Einstellungssequenz).

- 1. Berühren** Sie mit Ihrem Zeigefinger den **Herzfrequenzsensor** (eine beliebige Stelle auf der Metalloberseite) der am Handgelenk getragenen Uhr.

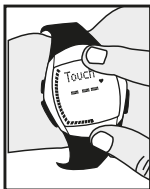
HINWEIS: Werden die Herzfrequenzsensoren aus Versehen berührt, versucht die Uhr automatisch, die Herzfrequenz zu erfassen. Wird keine Herzfrequenz erfasst, wechselt die Uhr nach etwa 10 Sekunden wieder in den vorherigen Betriebsmodus zurück. Dies beeinträchtigt keine laufenden Zeitmessfunktionen.

HINWEIS: Sie können durch Drücken der Mode-, Start/Stop- oder Reset-Taste den Herzfrequenzmodus jederzeit verlassen.

- 2. Berühren** Sie den **Herzfrequenzsensor** so lange bis die Herzfrequenz angezeigt wird.
- 3.** Lassen Sie nach Erfassen der Herzfrequenz die **Sensoren** los. Die Herzfrequenz wird noch für etwa 5 Sekunden angezeigt.



ODER



ERFASSEN DER HERZFREQUENZ

ERFASSEN DER HERZFREQUENZ ÜBER DEN BRUSTGURT MIT PULSABNEHMER

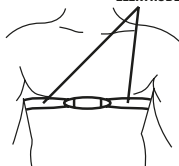
Der Pulsabnehmer im Brustgurt liefert über Ihre gesamte Trainingsdauer hinweg fortlaufend Herzfrequenzdaten. Zur Gewährleistung einer ordnungsgemäßen Herzfrequenzanzeige muss der Brustgurt immer richtig angepasst sein. Verbinden Sie den Pulsabnehmer mit dem elastischen Gurt und stellen Sie die Länge des Gurtes so ein, dass der Pulsabnehmer fest unter den Brustmuskeln sitzt (vgl. Abbildung).

HINWEIS: Bei Benutzern mit starker Brustbehaarung könnten Probleme beim Kontakt zwischen den Elektroden des Pulsabnehmers und der Haut auftreten und zu einer unzulänglichen Funktion führen. In diesem Fall müssen die Benutzer den Bereich der Brust, auf dem der Pulsabnehmer aufliegt, rasieren.

HINWEIS: Bei trockenem und kaltem Klima kann es länger dauern, bis sich eine Schweißschicht zwischen Brustgurt und Haut gebildet hat. Das Befeuchten der Elektroden mit Speichel oder einem EKG-Leitgel kann diesen Prozess beschleunigen.

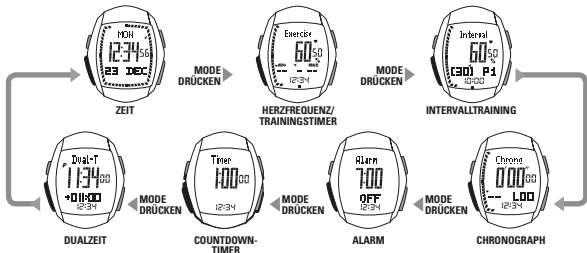
HINWEIS: Wenn die Herzfrequenz über den Pulsabnehmer des Brustgurts erfasst wird, ist die Finger-Touch-Funktion deaktiviert.

ELEKTRODEN



HAUPTBETRIEBSMODI

Die Sportline Duo 1060 hat 7 Hauptbetriebsmodi: Zeit, Herzfrequenz/Trainingstimer, Intervall, Chronograph, Alarm, Countdown-Timer und Dualzeit. Wählen Sie sich durch **Drücken** der **MODE**-Taste durch die Modi. Sie können in jedem Betriebsmodus durch **Berühren** und **Halten** des Herzfrequenzsensors mit dem Finger die Herzfrequenz erfassen.



HAUPTBETRIEBSMODI

ENERGIESPARMODUS

Mithilfe des Energiesparmodus können Sie die Lebensdauer der Batterie erhalten, wenn das Gerät nicht benutzt wird. So aktivieren Sie den Energiesparmodus:

1. **Halten** Sie im Zeitmodus die **MODE- & LAP/VIEW**-Taste für 5 Sekunden **gedrückt**. Eine leere Anzeige erscheint.
2. Durch **Drücken einer beliebigen Taste** deaktivieren Sie den Energiesparmodus und kehren zum normalen Betrieb zurück.

ABSCHALTMODUS

Mithilfe des Abschaltmodus können Sie die Lebensdauer der Batterie erhalten, indem Sie das Gerät deaktivieren, wenn die Anzeige für einen längeren Zeitraum nicht benutzt wird. So aktivieren Sie den Abschaltmodus:

1. **Halten** Sie im Zeitmodus die **MODE- & START/STOP**-Tasten für 5 Sekunden **gedrückt**. Eine leere Anzeige erscheint.
HINWEIS: Uhrzeit/Datum, Benutzerprofile und Speicherdateien bleiben erhalten.
2. Durch **Gedrückthalten einer beliebigen Taste** für 3 Sekunden deaktivieren Sie den Abschaltmodus und kehren zum normalen Betrieb zurück.

HERZFREQUENZSPERRE

So deaktivieren Sie die Herzfrequenzmessung über Finger-Touch (wenn Sie die Herzfrequenz nicht unbeabsichtigt erfassen möchten):

1. **Halten** Sie im Zeitmodus die **START/STOP**-Taste **gedrückt**. Das Sperrsymbol erscheint oben links im Display.
2. **Halten** Sie zum Entsperren im Zeitmodus die **START/STOP**-Taste für 2 Sekunden **gedrückt**.



LAP/VIEW GEDRÜCKT
HALTEN

MIT BELIEBIGER
TASTE BETRIEB
WIEDER AUFNEHMEN



START/STOP
GEDRÜCKT HALTEN

EINSTELLUNG DER UHRFUNKTIONEN

EINSTELLEN VON UHRZEIT UND BENUTZERPROFIL

Die Sportline Duo 1060 verwendet auf der Grundlage Ihres Benutzerprofils einen fortschrittlichen Algorithmus, um Ihre maximale Herzfrequenz zu bestimmen und andere Herzfrequenzinformationen zu berechnen. In dieser Programmierungssequenz programmieren Sie die Uhrzeit- & Kalenderfunktionen Ihrer Uhr und stellen Ihr Benutzerprofil ein. Diese Einstellungen müssen zur Gewährleistung der Genauigkeit der Uhrfunktionen vorgenommen werden.

EINSTELLEN VON UHRZEIT UND DATUM

1. **Halten** Sie im Zeitmodus die **MODE**-Taste **gedrückt**, um zur Programmierungssequenz zu wechseln. Der einzustellende Wert blinkt.
2. Setzen Sie durch **Drücken** der **START/STOP- (S/S)** oder **LAP/VIEW-Taste (L/V)** die Sekunden auf Null (00) zurück. Gehen Sie durch **Drücken** der **MODE**-Taste weiter zur Minuteneinstellung.
3. Durch **Drücken** der **START/STOP-** (höherer Wert) oder **LAP/VIEW-Taste** (niedrigerer Wert) können Sie den Wert einstellen. Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie die Minuten ein und gehen weiter zur Stundeneinstellung.
4. Stellen Sie durch **Drücken** der **S/S-** bzw. **L/V-Taste** die Stunden ein. Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie die Stunden und gehen weiter zur Jahreseinstellung.
5. Stellen Sie durch **Drücken** der **S/S-** bzw. **L/V-Taste** das Jahr ein. Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie die Einstellung.
6. Stellen Sie durch **Drücken** der **S/S-** bzw. **L/V-Taste** den Monat ein. Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie die Einstellung.



EINSTELLEN: S/S
ODER L/V



SPEICHERN: MODE

EINSTELLUNG DER UHRFUNKTIONEN

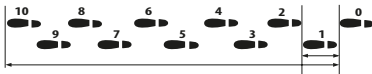
7. Stellen Sie durch **Drücken** der **S/S**- bzw. **L/V**-Taste den Tag ein. Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie die Einstellung.
8. Stellen Sie durch **Drücken** der **S/S**- bzw. **L/V**-Taste das 12/24-Format ein.
9. Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie das Format.
10. Schalten Sie durch **Drücken** der **S/S**- bzw. **L/V**-Taste das stündliche Glockensignal ein (**ON**) oder aus (**OFF**). Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie die Einstellung.
11. Schalten Sie durch **Drücken** der **S/S**- bzw. **L/V**-Taste den Tastenton ein (**ON**) oder aus (**OFF**). Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie die Einstellung.
12. Wählen Sie durch **Drücken** der **START/STOP- (S/S)** oder **LAP/VIEW-Taste (L/V)** das Geschlecht (M=männlich; F = weiblich). Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie die Einstellung.
13. Stellen Sie durch **Drücken** der **S/S**- bzw. **L/V**-Taste das Geburtsjahr (BIRTH in der oberen Zeile der Anzeige) ein. Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie die Einstellung.
14. Wählen Sie durch **Drücken** der **S/S**- oder **L/V**-Taste die Maßeinheit aus (metrisch oder britisch). Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie die Einstellung.
15. Stellen Sie durch **Drücken** der **S/S**- bzw. **L/V**-Taste die Größe ein. Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie die Einstellung.
16. Wählen Sie durch **Drücken** der **S/S**- oder **L/V**-Taste die Gewichtseinheit aus (LB=Pfund, KG=Kilogramm). Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie die Einstellung.
17. Stellen Sie durch **Drücken** der **S/S**- bzw. **L/V**-Taste das Gewicht ein. Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie die Einstellung.
18. Wählen Sie durch **Drücken** der **S/S**- oder **L/V**-Taste den Aktivitätsgrad aus (LOW= Gering, MEDIUM = Mittel, HIGH = Hoch). Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie die Einstellung.

EINSTELLUNG DER UHRFUNKTIONEN

19. Stellen Sie durch **Drücken** der **S/S**- bzw. **L/V**-Taste die Gehschrittlänge ein. Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie die Einstellung.
HINWEIS: Siehe "So messen Sie Ihre Schrittlänge" unten.
20. Stellen Sie durch **Drücken** der **S/S**- bzw. **L/V**-Taste die Laufschriftlänge ein. Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie die Einstellung.
21. Stellen Sie durch **Drücken** der **S/S**- bzw. **L/V**-Taste den Display-Kontrast ein. Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie die Einstellung.
22. **Halten** Sie die **MODE**-Taste **gedrückt**, um die Programmierungssequenz zu verlassen und zum Betriebsmodus zurückzukehren.

SO MESSEN SIE IHRE SCHRITTLÄNGE

Gehen/Laufen Sie zur Berechnung Ihrer durchschnittlichen Schrittlänge zehn Schritte. Messen Sie die zurückgelegte Strecke und teilen Sie den Wert durch 10. Dies ist Ihre durchschnittliche Geh-/Laufschriftlänge.



TIPP: Für eine genauere Einstellung der Schrittlänge: Gehen/Laufen Sie eine bestimmte Distanz (z.B. 100 Meter). Zählen Sie die Anzahl der Geh-/Laufschritte. Teilen Sie die Anzahl der Geh-/Laufschritte durch die Distanz (in Zoll oder Zentimeter) und Sie erhalten Ihre durchschnittliche Schrittlänge.

EINSTELLUNG DER UHRFUNKTIONEN

Die Sportline Duo 1060 bietet 3 voreingestellte Herzfrequenz-Zielzonen (Aktiv, Fettverbrennung und Ausdauer) und 1 benutzerdefinierte Zielzone. Die Uhr verfolgt während des Trainings die Zeit IN, ÜBER und UNTER der Zielzone.

AUSWÄHLEN DER HERZFREQUENZ-ZIELZONE

Gewicht abnehmen und Gewicht halten ist um ein Vielfaches einfacher, wenn Sie in Ihrer Herzfrequenz-Zielzone trainieren. Um nun das meiste aus einem Trainingsprogramm herauszuholen, sollten Sie je nach Ihrem Fitnessniveau und Ihrer allgemeinen Zielsetzung 50% bis 85% Ihrer maximalen Herzfrequenz anpeilen.

Aktive Zone: 50% - 60% der maximalen Herzfrequenz.

Diese Zone ist ideal für Fitnessanfänger mit einem Programm von geringer bis mäßiger Intensität. Das Trainieren in dieser Zone senkt den Blutdruck und das Cholesterin.

Fettverbrennungszone: 60% - 75% der maximalen Herzfrequenz.

Das Trainieren in dieser Zone stärkt das Herzkreislaufsystem und beinahe alle verbrannten Kalorien kommen von Fetten.

Ausdauerzone: 75% - 85% der maximalen Herzfrequenz.

Das Erreichen dieser Zone erfordert eine intensivere aerobe Aktivität und eignet sich perfekt für Fitnessbegeisterte, die trainieren, um eine maximale Anzahl von Kalorien aus Fett und Kohlenhydraten zu verbrennen. Der primäre Nutzen ist hier die Stärkung des Herzkreislaufsystems, ein höherer Stoffwechsel und eine größere Fettverbrennung.

EINSTELLUNG DER UHRFUNKTIONEN

Die Sportline Duo 1060 berechnet Ihre maximale Herzfrequenz automatisch anhand Ihres Benutzerprofils und verwendet diese Information zur Anzeige der Herzfrequenzzonen.

HINWEIS: Diese Informationen müssen vor der Auswahl der Zielzone eingegeben werden. (s. Seite 172)

- Halten** Sie im Herzfrequenz-Modus die **MODE**-Taste **gedrückt** bis **SETTING** in der oberen Zeile des Displays erscheint und das Gerät in die Programmierungssequenz wechselt.
HINWEIS: Die Uhr blättert automatisch durch *Strecke, Fitness, Trainingsverlauf und Einstellung*.
- Wählen Sie durch **Drücken** der **START/STOP- (S/S)** bzw. **LAP/VIEW- (L/V)** Taste die Zielzone (Active (Aktiv), FatBurn (Fettverbrennung), Endurance (Ausdauer) oder MyZone (benutzerdefiniert)) aus. Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie die Zielzone.
- Schalten Sie durch **Drücken** der **S/S-** bzw. **L/V**-Taste den Zonenalarm (über der Zone und unter der Zone) ein (**ON**) bzw. aus (**OFF**). Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie den Zonenalarm.
HINWEIS: Bei dem Zonenalarm handelt es sich um ein akustisches Signal, das ertönt, wenn Sie sich über bzw. unter der von Ihnen ausgewählten Herzfrequenz-Zielzone befinden.
- Stellen Sie durch **Drücken** der **S/S-** bzw. **L/V**-Taste die Untergrenze für MyZone (benutzerdefiniert) ein. Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie die Einstellung.
- Stellen Sie durch **Drücken** der **S/S-** bzw. **L/V**-Taste die Obergrenze für MyZone (benutzerdefiniert) ein. Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie die Einstellung.



EINSTELLEN:
S/S ODER L/V



SPEICHERN: MODE

EINSTELLUNG DER UHRFUNKTIONEN

6. Stellen Sie durch **Drücken** der **S/S**- bzw. **L/V**-Taste das FITNESS-Intervall in Minuten ein (s. "Fitness/Erholungsverfolgung" auf S. 182). Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie die Einstellung.
7. Stellen Sie durch **Drücken** der **S/S**- bzw. **L/V**-Taste die Pedometerempfindlichkeit (SENSE) ein. Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie die Einstellung.
8. Stellen Sie durch **Drücken** der **S/S**- bzw. **L/V**-Taste den Sleep-Modus ein (falls keine Aktivität vorhanden ist, deaktiviert die Uhr automatisch das Pedometer). Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie die Einstellung.
9. Halten Sie die **MODE**-Taste **gedrückt**, um die Programmierungssequenz zu verlassen.

EINSTELLUNG DER UHRFUNKTIONEN

EINSTELLEN DES TÄGLICHEN ALARMS

Die Sportline Duo 1060 verfügt über einen täglichen Alarm. So stellen Sie den Alarm ein:

1. **Halten** Sie im Alarmmodus die **MODE**-Taste **gedrückt**, um zur Programmierungssequenz zu wechseln.
2. Stellen Sie durch **Drücken** der **S/S**- bzw. **L/V**-Taste die Stunde ein. Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie die Einstellung.
3. Stellen Sie durch **Drücken** der **S/S**- bzw. **L/V**-Taste die Minuten ein. Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie die Einstellung.
4. **Halten** Sie die **MODE**-Taste **gedrückt**, um die Programmierungssequenz zu verlassen und zum Zeitmodus zurückzukehren.
5. Schalten Sie durch **Drücken** der **START/STOP- (S/S)** Taste den Alarm ein (**ON**) bzw. aus (**OFF**).



EINSTELLEN:
S/S ODER L/V



SPEICHERN: MODE

EINSTELLUNG DER UHRFUNKTIONEN

EINSTELLEN DER DUALZEITZONE

So stellen Sie die Dualzeit ein:

1. **Halten** Sie im Dualzeitmodus die **MODE**-Taste **gedrückt**, um zur Programmierungssequenz zu wechseln.
2. Stellen Sie durch **Drücken** der **S/S**- bzw. **L/V**-Taste die Dualzeit (DUAL-T) ein. Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie die Einstellung.

HINWEIS: Die Dualzeit ist mit der Hauptzeit verknüpft und kann in 30-Minuten-Schritten eingestellt werden.

3. **Halten** Sie die **MODE**-Taste **gedrückt**, um die Programmierungssequenz zu verlassen und zum Dualzeitmodus zurückzukehren.



EINSTELLEN:
S/S ODER L/V













SPEICHERN: MODE

BEDIENUNG DER UHR

DISPLAYSYMBOLE UND IHRE BEDEUTUNG

Die folgende Tabelle gibt die Symbole des Uhrendisplays und ihre Bedeutung wieder:

Symbol	Bedeutung
	Herzfrequenz unter der ausgewählten Zielzone
	Herzfrequenz über der ausgewählten Zielzone
	Herzfrequenz in der ausgewählten Zielzone
MAX	Maximale Herzfrequenz für das Training
AVG	Durchschn. Herzfrequenz für das Training

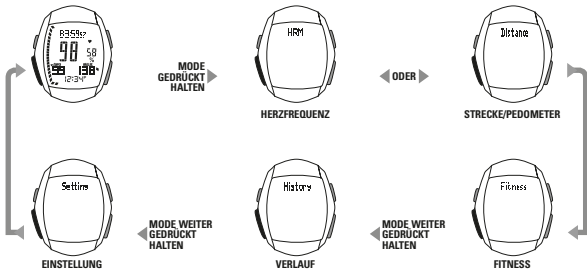
symbol	Bedeutung
	Pedometer aktiviert
	Herzfrequenz wird erfasst
	Trainingstimer läuft
	Herzfrequenz als Prozentsatz der errechneten max. Herzfrequenz
	Stündliches Glockensignal aktiviert
	Täglicher Alarm aktiviert
	Schwache Batterie

BEDIENUNG DER UHR

HERZFREQUENZ/TRAININGSTIMER-UNTERMODI

Die Sportline Duo 1060 hat 5 Trainings-Untermodi (Herzfrequenz (HRM), Strecke (Distance), Fitness, Trainingsverlauf (History) und Einstellung (Setting)). So wählen Sie sich durch die Trainings-Untermodi durch:

1. **Halten** Sie die **MODE-Taste gedrückt**. Die obere Displayzeile zeigt den Namen des Untermodus an.
2. Zur Auswahl eines Untermodus die **MODE-Taste gedrückt halten**. Wenn der gewünschte Untermodus in der oberen Displayzeile erscheint, die **MODE-Taste loslassen**.



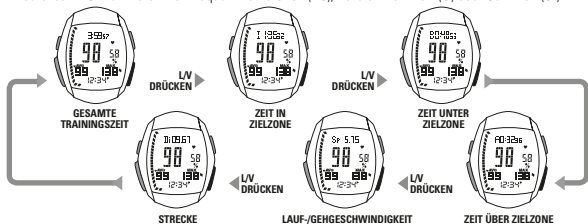
BEDIENUNG DER UHR

HERZFREQUENZ/TRAINING - DETAILANZEIGE

Der Herzfrequenz/Trainingstimer-Modus verfügt über 2 primäre Anzeigemodi: Herzfrequenz (HRM) und Pedometer (Distance). In der HRM-Anzeige werden die aktuelle Herzfrequenz in der mittleren Zeile und die durchschnittliche und maximale Herzfrequenz in der unteren Zeile des Displays angezeigt. So wählen Sie den Anzeigemodus aus:

HRM-ANZEIGE:

1. **Halten** Sie die **MODE**-Taste **gedrückt**. Wenn HRM erscheint, **MODE**-Taste loslassen.
2. **Drücken** Sie die **LAP/VIEW**-Taste, um durch die Trainingsdetails zu blättern.
3. Durch **Gedrückt halten** der **LAP/VIEW**-Taste wechselt die Anzeige der unteren Zeile von der durchschn. & maximalen Herzfrequenz zu Kalorien (KC), Verbranntem Fett (G) oder Schritten (St).



BEDIENUNG DER UHR

In der Pedometer (Strecken-) Anzeige geben die mittlere Zeile die Strecke und die untere Zeile die Schritte (St) wieder. So wählen Sie den Pedometer- (Strecken-) Modus als primäre Anzeigefunktion aus:

PEDOMETER- (STRECKEN-) ANZEIGE:

1. **Halten** Sie die **MODE**-Taste **gedrückt**. Wenn DISTANCE (Strecke) erscheint, **MODE**-Taste loslassen.
2. **Drücken** Sie die **LAP/VIEW**-Taste, um durch die Trainingsdetails zu blättern.
3. Durch **Gedrückt halten** der **LAP/VIEW**-Taste wechselt die Anzeige der unteren Zeile von Schritten (St) zu Kalorien (KC), Verbranntem Fett (G) oder aktueller Herzfrequenz.



BEDIENUNG DER UHR

BEDIENEN DES TRAININGSTIMERS:

- 1. Drücken** Sie zum Starten der Zeitmessung die **START/STOP- (S/S)** Taste. Das Pedometersymbol (★) erscheint oben rechts im Display.
- 2. Halten** Sie die **MODE**-Taste **gedrückt**, um den Pedometer- (Strecken-) bzw. Herzfrequenz- (HRM) Anzeigemodus auszuwählen (s. Seiten 179-180).
- 3. Drücken** Sie die **S/S-Taste**, um die Zeitmessung anzuhalten.
- 4. Drücken** Sie die **LAP/VIEW**-Taste, um durch die Trainingsdetails zu blättern.
- 5. Drücken** Sie die **S/S-Taste** für 2 Sekunden, um den Trainingstimer zurückzusetzen.

HINWEIS: Das Training wird automatisch im Speicher gesichert (s. "Trainingsspeicheraufruf", Seite 184)



STARTEN/STOPPEN:
S/S



ZURÜCKSETZEN: S/S
GEDRÜCKT HALTEN

BEDIENUNG DER UHR

FITNESS/ERHOLUNGSVERFOLGUNG

Ein bedeutendes Fitnessmaß ist die Menge an Zeit, die Ihre Herzfrequenz benötigt, um nach Abschluss Ihres Workouts zum normalen Niveau zurückzukehren. Die Sportline Duo 1060 ist mit einer Fitness/Erholungsverfolgungsfunktion ausgestattet, die Ihren Herzfrequenzbereich für ein vom Benutzer definierbares Zeitintervall misst und anzeigt (s. "Einstellen der Herzfrequenz-Zielzonen" auf Seite 173). Diese Funktion ist nützlich, um Ihren Fitnessgrad während des gesamten Trainingsprogramms zu verfolgen. So bedienen Sie die Fitness/Erholungsverfolgung:

1. Nach Beendigung Ihres Trainings die **MODE**-Taste **gedrückt halten** bis **FITNESS** in der oberen Displayzeile erscheint. Lassen Sie die **MODE**-Taste los.
2. Durch **Drücken** der **START/STOP**-Taste beginnen Sie die Zeitmessung. Die untere Displayzeile zeigt links Ihre Herzfrequenz am Anfang und rechts Ihre aktuelle Herzfrequenz an.
3. Wenn die Zeit abgelaufen ist, zeigt die Uhr Ihren Herzfrequenzbereich an.
HINWEIS: Die untere Displayzeile zeigt links Ihre Herzfrequenz am Anfang und rechts Ihre Herzfrequenz am Ende an.
4. **Drücken** Sie die **MODE**-Taste, um zum Trainingsmodus zurückzukehren.



**MODE GEDRÜCKT HALTEN
MODE LOSLASSEN**



STARTEN: S/S



**ZEITMESSUNG
ABGESCHLOSSEN**

BEDIENUNG DER UHR

ANZEIGEN DER INTELLITRACK-SICHTANZEIGE KÖNNEN SIE IHRE AKTUELLE HERZFREQUENZ IN BEZUG AUF IHRE ZIELZONE AUF EINEN BLICK ANZEIGEN. DER AUßENRAND DES DISPLAYS ZEIGT EINE SKALA, DIE IM UHRZEIGERSINN 0-100 PROZENT DER MAXIMALEN HERZFREQUENZ ANZEIGT. DIE SICHTBALKEN ZEIGEN DEN BEREICH DER VON IHNEN AUSGEWÄHLTEN HERZFREQUENZ-ZIELZONE AN. EIN EINZELNES SEGMENT ZEIGT IHRE AKTUELLE HERZFREQUENZ IN BEZUG AUF DIE VON IHNEN AUSGEWÄHLTE ZONE AN.



IN DER ZIELZONE



AUSSERHALB DER ZIELZONE

HINWEIS: Wenn Sie sich in der Herzfrequenz-Zielzone befinden, blinken die den Zonenbereich anzeigenden Sichtbalken. Das Segment, das die Herzfrequenz anzeigt, wird durchgehend angezeigt.

HINWEIS: Die Intellitrack-Sichtanzeige stellt nur eine annähernde Berechnung zur schnellen Referenz dar und kann um 1-5 Schläge pro Minute abweichen.

BEDIENUNG DER UHR

HERZFREQUENZ/TRAININGSSPEICHER

Die Sportline Duo 1060 verfügt über einen Speichermodus, mit dem Sie detaillierte Informationen zu Ihren letzten 7 Workouts anzeigen können.

HINWEIS: Die Trainingseinheiten werden vom letzten (Work-1) zum ältesten (Work-7) im Speicher abgelegt.

1. **Halten** Sie für einen Zugriff auf die Speicherdaten im Trainingsmodus die **MODE**-Taste **gedrückt** (lassen Sie die Taste los, wenn im Display „HISTORY“ erscheint).
2. Wählen Sie sich durch Drücken der **START/STOP- (S/S)** bzw. **LAP/VIEW- (L/V)** Taste durch die Speicherdateien (Work-1 bis Work-7) durch.
3. Wählen Sie durch **Drücken** der **MODE**-Taste die gewünschte Datei aus.
4. Wählen Sie sich durch **Drücken** der **S/S-** oder **L/V**-Taste durch die einzelnen Trainingsdaten durch.
5. **Drücken** Sie die **MODE**-Taste, um die Datei zu verlassen und zu den Speicherdateien zurückzukehren. **Halten** Sie die **MODE**-Taste **gedrückt**, um zum Herzfrequenz/ Trainingsmodus zurückzukehren.



DURCH DATEIEN
DURCHWAHLEN: S/S
ODER L/V DRÜCKEN



SPEICHERN: MODE



GESAMTE TRAININGSZEIT
– DURCHSCHN. HF –
MIN./MAX. HF



ZEIT ÜBER DER ZIELZONE – ZEIT
IN DER ZIELZONE – ZEIT UNTER
DER ZIELZONE



DURCHSCHN.
GESCHWINDIGKEIT
– STRECKE – MAX.
GESCHWINDIGKEIT



SCHRITTE - VERBRANNTES
FETT - VERBRANNTE
KALORIEN

BEDIENUNG DER UHR

INTERVALLTRAININGSMODUS

Die Sportline Duo 1060 ist mit einem Intervalltrainingsmodus für fortgeschrittene Intervalltrainings ausgestattet. Mithilfe dieses Modus können Sie 1-30 Intervalle sowie 3 Phasen pro Intervall auswählen. Jede Phase verfügt über eine benutzerdefinierte Herzfrequenz-Zielzone.

EINSTELLEN DER INTERVALLE:

1. **Halten** Sie im Intervalltrainingsmodus die **MODE**-Taste **gedrückt**, um zur Programmierungssequenz zu wechseln.
2. Stellen Sie durch **Drücken** der **START/STOP- (S/S)** bzw. **LAP/VIEW-Taste (L/V)** die Intervallzählung (1-30) ein. Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie die Einstellung.
3. Stellen Sie durch **Drücken** der **START/STOP- (S/S)** bzw. **LAP/VIEW-Taste (L/V)** die untere Herzfrequenzgrenze für Phase 1 ein. Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie die Einstellung.
4. Stellen Sie durch **Drücken** der **START/STOP- (S/S)** bzw. **LAP/VIEW-Taste (L/V)** die obere Herzfrequenzgrenze für Phase 1 ein. Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie die Einstellung.
5. Stellen Sie durch **Drücken** der **START/STOP- (S/S)** bzw. **LAP/VIEW-Taste (L/V)** die Minuten ein. Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie die Einstellung.
6. Stellen Sie durch **Drücken** der **START/STOP- (S/S)** bzw. **LAP/VIEW-Taste (L/V)** die Sekunden ein. Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie die Einstellung.
7. Wiederholen Sie die Schritte 3-7 für Phase 2 und 3. Setzen Sie die Zeit auf Null (00:00) zurück, wenn keine weiteren Phasen erwünscht sind.
8. **Halten** Sie die **MODE**-Taste **gedrückt**, um die Programmierungssequenz zu verlassen.



EINSTELLEN: S/S
ODER L/V



SPEICHERN: MODE

BEDIENUNG DER UHR

BEDIENEN DES INTERVALLTRAININGSMODUS

Die untere Displayzeile zeigt das Intervall (in absteigender Reihenfolge) und die Phase sowie die in der Phase verbleibende Zeit an. Mit dem dynamischen Speicher (obere Displayzeile) können Sie während und nach dem Training detaillierte Herzfrequenz- und Pedometerinformationen anzeigen. Optische Signale zeigen Ihnen, wo Sie sich in Bezug auf Ihre Herzfrequenz-Zielzone(n) befinden (s. "Anzeigen der intelligenten Herzfrequenzverfolgung", Seite 183). Die aktuelle Herzfrequenz wird in der mittleren Displayzeile angezeigt. Die verbleibenden Intervalle und Intervallphasen sowie die für das aktuelle Intervall verbleibende Zeit werden in der unteren Displayzeile angezeigt. Nach Beendigung einer jeden Intervallphase und nach Abschluss des Trainings ertönt ein akustisches Signal.

So starten Sie die Zeitmessung:

1. **Drücken** Sie die **START/STOP**-Taste, um die Zeitmessung zu starten.
2. Durch **Drücken** der **LAP/VIEW**-Taste wählen Sie sich durch den dynamischen Speicher durch.
3. Durch **Drücken** der **s/s**-Taste können Sie die Zeitmessung jederzeit stoppen. Durch erneutes **Drücken** der **s/s**-Taste nehmen Sie die Zeitmessung wieder auf.
4. Zum Zurücksetzen des Timers die **s/s**-Taste bei angehaltenem Timer **gedrückt halten**.



ZEITMESSUNG
STARTEN/
STOPPEN: S/S



ZURÜCKSETZEN: S/S
GEDRÜCKT HALTEN

Anzeige des
dynamischen Speichers



LAUF-/
GEHGESCHWINDIGKEIT

L/V
DRÜCKEN



STRECKE

L/V
DRÜCKEN



ZEIT ÜBER DER
HF-ZIELZONE

L/V
DRÜCKEN



ZEIT IN DER
HF-ZIELZONE

L/V
DRÜCKEN



ZEIT UNTER DER
HF-ZIELZONE

BEDIENUNG DER UHR

BEDIENEN DES CHRONOGRAPHEN

Die Sportline Duo 1060 ist mit einem 10-Stunden-, 100-Runden-Chronograph ausgestattet. Die obere Zeile des Displays zeigt die gesamte, verstrichene Zeit. Die mittlere Displayzeile zeigt Ihre aktuelle Rundenzeit. Die untere Displayzeile zeigt die aktuelle Herzfrequenz und aktuelle Runde. Sie können die in der oberen Displayzeile angezeigten Informationen ändern. Sie haben die Wahl zwischen Split (insgesamt verstrichene Zeit), Geschwindigkeit, Strecke und Schritten.

Halten Sie die **MODE**-Taste bei laufendem Chronograph **gedrückt**. Die Anzeige blättert automatisch durch die Optionen. Lassen Sie die **MODE**-Taste los, wenn die gewünschte Anzeige erscheint.

SO BEDIENEN SIE DEN CHRONOGRAPH:

1. **Drücken** Sie die **START/STOP- (S/S)**-Taste, um die Zeitmessung zu starten.
2. Zum Starten einer neuen Runde die **LAP/VIEW-(L/V)** Taste drücken.
3. Durch **Gedrückt halten** der **MODE**-Taste wählen Sie sich durch die Displayoptionen durch.

Lassen Sie die **MODE**-Taste **los**, wenn die gewünschte Anzeige erscheint.

4. **Drücken** Sie die **S/S**-Taste, um die Zeitmessung anzuhalten.
5. **Halten** Sie die **S/S**-Taste gedrückt, um den (angehaltenen) Chronograph zurückzusetzen.

HINWEIS: Zur Anzeige des Chronograph-Speichers (s. nächste Seite) den Chronograph nicht zurücksetzen!



**ZEITMESSUNG
STARTEN/STOPPEN:
S/S DRÜCKEN**



**RUNDE MESSEN: L/V
DRÜCKEN**

BEDIENUNG DER UHR

ANZEIGEN DES CHRONOGRAPH-SPEICHERS

Die Sportline Duo 1060 verfügt über einen Chronograph-Speicher, der Informationen über Ihr vorheriges Training enthält.

HINWEIS: Zur Anzeige des Chronograph-Speichers den Chronograph nicht zurücksetzen!

SO ZEIGEN SIE DEN CHRONOGRAPH-SPEICHER AN:

1. **Halten** Sie bei angehaltenem Chronograph die **MODE/SET**-Taste („MODE“-Taste) **gedrückt**. In der oberen Displayzeile erscheint „Recall“.
2. Die Anzeige blättert automatisch durch die gesamten Trainingsdaten.
3. Durch **Drücken** der **S/S**- bzw. **L/V**-Taste können Sie die einzelnen Rundendaten (Splitzeit, Rundenzeit, durchschn. Herzfrequenz für die Runde, Schritte, Strecke und Geschwindigkeit) anzeigen. Das Display wählt sich automatisch durch die unterschiedlichen Displayeinstellungen durch (s. Abbildungen unten).
4. Durch **Gedrückt halten** der **MODE**-Taste kehren Sie zum Chronograph-Modus zurück.



ZUGRIFF AUF SPEICHER:
MODE GEDRÜCKT
HALTEN



STRECKE INSGESAM
ZEIT INSGESAM
DURCHSCHN.
GESCHWINDIGKEIT



DURCHSCHN. RUNDENZEIT
DURCHSCHN./MAX. HF

Anzeige der Rundendaten



SPLITZEIT – RUNDENZEIT
– DURCHSCHN. HF/
RUNDENNR.

AUTOM.
BILDLAUF



SCHRITTE/RUNDE –
RUNDENSTRECKE – DURCHSCHN.
GESCHW./RUNDE

BEDIENUNG DER UHR

EINSTELLEN DES COUNTDOWN-TIMERS

Die Sportline Duo 1060 ist mit einem 10-Stunden-, 100-Runden-Countdown-Timer (Nullzählalarm) ausgestattet. So stellen Sie den Timer ein:

1. **Halten** Sie die **MODE**-Taste im Zeitmodus **gedrückt**.
2. Stellen Sie durch **Drücken** der **START/STOP- (S/S)** oder **LAP/VIEW-Taste (L/V)** die Stunden ein. Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie die Einstellung.
3. Stellen Sie durch **Drücken** der **S/S-** bzw. **L/V**-Taste die Minuten ein. Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie die Einstellung.
4. Stellen Sie durch **Drücken** der **S/S-** bzw. **L/V**-Taste die Sekunden ein. Durch **Drücken** der **MODE**-Taste speichern Sie die Einstellung.
5. **Halten** Sie die **MODE**-Taste **gedrückt**, um die Programmierungssequenz zu verlassen und zum Zeitmodus zurückzukehren.

BEDIENEN DES COUNTDOWN-TIMERS

Die Sportline Duo 1060 ist mit einem 10-Stunden-, 100-Runden-Countdown-Timer (Nullzählalarm) ausgestattet. So bedienen Sie den Countdown-Timer:

1. **Drücken** Sie zum Starten der Zeitmessung die **START/STOP- (S/S)** Taste.
2. **Drücken** Sie die **s/s-Taste**, um die Zeitmessung anzuhalten.
3. **Halten** Sie die **LAP/VIEW- (L/V)** Taste **gedrückt**, um den Timer zurückzusetzen.



EINSTELLEN:
S/S ODER L/V



SPEICHERN: MODE

BEDIENUNG DER UHR

ANZEIGEN DER HINTERGRUNDBELEUCHTUNG

Die Sportline Duo 1060 ist für ein besseres Ablesen bei Dunkelheit mit einer elektrolumineszenten (EL) Hintergrundbeleuchtung ausgestattet. So bedienen Sie die Hintergrundbeleuchtung:

- 1. Drücken** Sie die **EL**-Taste. Die Hintergrundbeleuchtung ist für etwa 5 Sekunden eingeschaltet.
- 2. AUTOMATISCHE HINTERGRUNDBELEUCHTUNG: Halten** Sie die **LIGHT**-Taste **gedrückt**. Das Lichtsymbol (☉) erscheint oben rechts im Display. Das Hintergrundlicht schaltet sich beim **Drücken** einer Taste ein.

HINWEIS: Die übermäßige Verwendung der Hintergrundbeleuchtung kann die Batterielebensdauer erheblich verkürzen.

BATTERIEWECHSEL BEI DER UHR

Die Sportline Duo 1060 verwendet eine CR2032 Lithium-Batterie.

Von Zeit zu Zeit ist ein Batteriewechsel notwendig, etwa wenn:

1. das Display schwächer wird oder ganz ausfällt.
2. die Herzfrequenzfunktion nicht aktiviert wird.
3. die Hintergrundbeleuchtung nicht funktioniert.

Für den Batteriewechsel Ihrer Sportline 1060 empfehlen wir Ihnen, ein Uhrenreparatur-Servicecenter oder einen Juwelierfachbetrieb aufzusuchen. So ist sichergestellt, dass die Wasserdichtheit auch nach dem Batteriewechsel erhalten bleibt.

BATTERIEWECHSEL BEIM PULSABNEHMER DES BRUSTGURTS

Die Sportline Duo 1060 verfügt über einen drahtlosen Pulsabnehmer, der mit einer CR2032 3V Lithium-Batterie betrieben wird. Unter normalen Bedingungen können Sie davon ausgehen, dass Ihr Pulsabnehmer mit einer neuen Batterie etwa 300-400 Stunden läuft. So tauschen Sie die Batterie aus:

1. Drehen Sie mit einer Münze den Verschluss des Batteriefachs gegen den Uhrzeigersinn bis er sich öffnet.
2. Achten Sie darauf, den O-Ring für das Batteriefach nicht zu beschädigen und nehmen Sie die alte Batterie vorsichtig heraus.
3. Legen Sie eine neue Batterie mit der positiven Seite (+) nach oben in das Batteriefach.
4. Setzen Sie den Verschluss des Batteriefachs auf die Öffnung und verschließen Sie ihn durch Drehen mit einer Münze im Uhrzeigersinn.
5. Wenn der O-Ring beschädigt wurde, müssen Sie ihn vor dem Verschließen des Batteriefachs austauschen. Sie erhalten einen neuen O-Ring in den meisten Uhren- und Juwelierfachgeschäften.



HINWEIS: Sie sollten beim Austausch der Batterie mit äußerster Sorgfalt vorgehen, um sicherzustellen, dass das Gerät seine Wasserfestigkeit behält. Fehler beim Austauschen der Batterie und eine fehlerhafte Abdichtung des Geräts können zu Schäden führen und die Garantie nichtig machen.



SICHERHEITSHINWEISE ZUR BATTERIE

▲ ACHTUNG – Sicherheitshinweise zur Batterie

- Nicht wiederaufladbare Batterien können nicht wieder aufgeladen werden.
- Aufladbare Batterien (Akkus) müssen vor dem Aufladen entfernt werden.
- Aufladbare Batterien (Akkus) dürfen nur unter Aufsicht von Erwachsenen aufgeladen werden.
- Mischen Sie keine Alkali-, Standard- (Zink-Kohle-) oder aufladbaren (Nickel-Kadmium-) Batterien!
- Leere Batterien entfernen.
- Mischen Sie keine alten und neuen Batterien!
- Batterien nicht in Feuer entsorgen; die Batterien könnten explodieren oder auslaufen.
- Produkt nicht in Feuer entsorgen; die Batterien könnten explodieren oder auslaufen.
- Entnehmen Sie die Batterien, wenn das Produkt für einen längeren Zeitraum nicht verwendet wird.
- Die Anschlusspunkte dürfen nicht kurzgeschlossen werden.
- Batterien immer mit der richtigen Polarität einlegen.
- Batteriekontakte und die Kontakte des Produkts vor Einlegen der Batterie reinigen.
- Entsorgen Sie Batterien stets auf umweltfreundliche Weise!



Das Symbol mit der durchgestrichenen Mülltonne soll daran erinnern, dass die meisten elektrischen Produkte und Batterien Spurenelemente enthalten (inklusive Quecksilber (Hg), Kadmium (Cd) und Blei (Pb)), die schädlich für unsere Umwelt und damit auch für unsere Gesundheit sind. Wir alle sollten diese Produkte verantwortungsvoll auf die dafür vorgesehene Weise entsorgen – entweder über die entsprechend gekennzeichneten Behälter des Sammelsystems oder den Recyclinghof (NICHT über den normalen Hausmüll). Dadurch helfen Sie Ihrer Kommune beim ordnungsgemäßen Recyceln oder Entsorgen dieser Schadstoffe.

FEHLERBEHEBUNG

MÖGLICHE URSACHEN FÜR FEHLER BEIM ERFASSEN DER HERZFREQUENZ ODER FÜR LANGE ANTWORTZEITEN:

URSACHE: TROCKENE HAUT

LÖSUNG: Tragen Sie im Brustbereich (beim Erfassen über den Brustgurt) oder auf dem Finger (beim Erfassen über den Finger) ein Leitgel auf. Sie können auch Leitungswasser benutzen, falls kein Leitgel zur Verfügung steht.

URSACHE: KEIN KONTAKT ZWISCHEN BRUSTGURT UND HAUT

LÖSUNG: Vergewissern Sie sich, dass der Brustgurt fest unter der Brust sitzt und die Uhr eng am Handgelenk aufliegt.

URSACHE: MUSKELZITTERN DURCH ZU FESTES AUFDRÜCKEN DER SENSOREN (FINGER)

LÖSUNG: Verringern Sie den Druck der Finger auf die Sensoren.

URSACHE: ABGESTORBENE HAUT AN HANDGELENK, FINGER ODER BRUST

LÖSUNG: Hautpartikel mit einem Handtuch abreiben.

URSACHE: EINE DÜNNE SCHICHT KÖRPERFETT ISOLIERT DIE EKG-SIGNALE; PULSABNEHMER IM BRUSTGURT ODER UHR KÖNNEN DIE HERZFREQUENZ NICHT ERFASSEN

LÖSUNG: Reiben Sie die Brust/das Handgelenk und die Rückseite von Brustgurt/Uhr mit einem Papiertuch oder weichen Handtuch ab.

URSACHE: BEHAARTE HAUT

LÖSUNG: Leitgel auf Brust oder Handgelenk auftragen.

URSACHE: SCHWACHE BATTERIE

LÖSUNG: Batterie in Uhr/Pulsabnehmer austauschen und es erneut versuchen.

URSACHE: STÖRUNG DES ELEKTRISCHEN FELDES DURCH RF-GERÄTE (ERFASSEN ÜBER BRUSTGURT) WIE Z.B. ÜBERLANDLEITUNGEN USW.

LÖSUNG: Verlassen Sie Bereiche mit potenziellen Hochfrequenzquellen.

MESSBEREICHE & SPEZIFIKATIONEN

ZEIT

- A.M. (vormittags), P.M. (nachmittags), Stunde, Minute, Sekunde
- 12-/24-Stunden-Format
- Kalender: Monats-, Datums-, Tagesanzeige mit automatischer Schaltjahrangepassung
- Dualzeitzone

ALARM

- Täglicher Alarm
- Alarmdauer: 30 Sekunden

CHRONOGRAPH

- Auflösung: 1/100 Sekunde
- Messbereich: 23 Stunden, 59 Minuten, 59,99 Sekunden
- 100 Runden
- Anzeige der Splitzeiten

HERZFREQUENZ

- Bereich: 30-240 Schläge pro Minute
- 4 Herzfrequenz-Zielzonen
- Bereich Kalorienverbrauch: 0-9999
- Bereich Fettverbrennung: 0 - 1.296 g

PEDOMETER

- 999.999 Schritte
- 99 Stunden, 59 Minuten, 59 Sekunden
- Maximale Strecke: 62,13 Meilen / 99 km

COUNTDOWN-TIMER

- Auflösung: 1 Sekunde
- Messbereich: 23 Stunden, 59 Minuten, 59 Sekunden

SONSTIGES

- Elektrolumineszente (EL) Hintergrundbeleuchtung
- Wasserfest bis 50 Meter
- Batterie: CR 2032 (X2)

FCC-EINHALTUNG

Dieses Gerät entspricht Teil 15 der FCC-Regeln. Sein Betrieb unterliegt den beiden folgenden Bedingungen: (1) Dieses Gerät darf keine schädlichen Störungen verursachen, und (2) dieses Gerät muss alle empfangenen Störungen aufnehmen, einschließlich solcher Störungen, die einen unerwünschten Betrieb verursachen können.

Änderungen oder Modifikationen am Gerät, die nicht ausdrücklich genehmigt wurden, unterliegen der Verantwortung des Ausführenden und können zum Erlöschen der Betriebserlaubnis führen.

HINWEIS: Dieses Gerät wurde gemäß Teil 15 der FCC-Bestimmungen getestet und entspricht den Grenzwerten für digitale Geräte der Klasse B. Diese Richtlinien wurden entwickelt, um einen angemessenen Schutz gegen Radiostörstrahlungen zu bieten, wenn das Gerät in einem Wohnumfeld betrieben wird. Dieses Gerät erzeugt und verwendet Hochfrequenzenergie und kann diese abstrahlen. Wird es nicht gemäß den Anweisungen des Handbuchs installiert und betrieben, kann es sich störend auf den Rundfunk- und Fernsehempfang auswirken. Allerdings besteht keine Garantie, dass in einer bestimmten Installation keine Störungen auftreten. Sollte dieses Gerät Störungen beim Radio- oder Fernsehempfang hervorrufen, was durch Ein- und Ausschalten des Geräts festgestellt werden kann, sollte der Benutzer versuchen, diese Störungen durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen zu beseitigen:

- Die Empfangsantenne neu ausrichten oder umsetzen.
- Den Abstand zwischen Sender und Empfänger vergrößern.
- Das Gerät an eine Steckdose eines anderen Stromkreises als den des Empfängers anschließen.
- Den Händler oder einen erfahrenen Radiotechniker um Hilfe bitten.

SPORTLINE[®]

www.sportline.com

Sportline[®] is a trademark of SPORTLINE, a division
of EB Sport Group, Yonkers, NY 10701

Distributed in the UK by
EB Brands UK, Worcester, WR4 9FA

All Rights Reserved. ©2009

SP4963IS03SPO



DUO 1060

HERZFREQUENZMONITOR MIT GESCHWINDIGKEITS- UND ENTFERNUNGSMESSER