

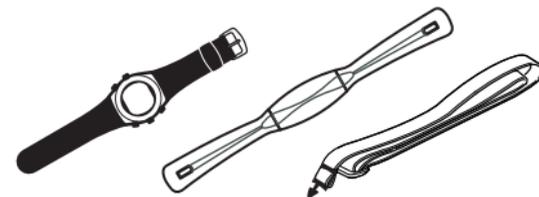


Das MSC-HR10 bzw. MSC-HR20 ist ausschließlich für die Verwendung zu Sportzwecken bestimmt und ersetzt keine ärztliche Betreuung.

Diese Anleitung enthält wichtige Sicherheits- und Pflegehinweise sowie eine schrittweise Anleitung für den Gebrauch dieses Produktes. Lesen Sie die Anleitung gründlich durch und verwahren Sie sie für zukünftige Bezugnahme an einem sicheren Ort.

PACKUNGSGEHALT

- Uhr
- Herzfrequenzsensor
- Ansnallgurt
- 2 x Lithiumbatterien CR-2032 (installiert)



INHALTSVERZEICHNIS

- | | | |
|-------------------------------|----------------------------|---|
| 1.0 Armbanduhr | 3.1 Benutzerprofil | 5.1 Fitnessindex |
| 2.0 Grundbedienung | 3.2 Übungsprofil | 6.0 Batterien |
| 2.1 Einstellungen ändern | 3.3 Übungsprofile nutzen | 7.0 Pflegeanleitung |
| 2.2 Uhr einstellen | 3.4 Speicherfunktionen | 7.1 Aktivitäten im Wasser und im Freien |
| 2.3 Stoppuhr-Modus | 3.5 Wecker | 8.0 Technische Daten |
| 2.4 Runden aufzeichnen (HR20) | 3.6 Hintergrundbeleuchtung | 9.0 Ablauf der Anzeigen |
| 3.0 Profile-Modus | 4.0 Herzfrequenzsensor | 10.0 Befristete Garantie |
| | 5.0 Aktivitätswert | 11.0 Ersatzteile |

Die korrekte Verwendung von CatEye MSC-HR10/20



WARNUNG:

- Personen mit Herzschrittmachern sollten dieses Gerät niemals benutzen.
- Bewahren Sie Batterien nicht in Reichweite von Kindern auf und entsorgen Sie sie diese auf angebrachte Weise. Bei Verschlucken bitte sofort einen Arzt aufsuchen.

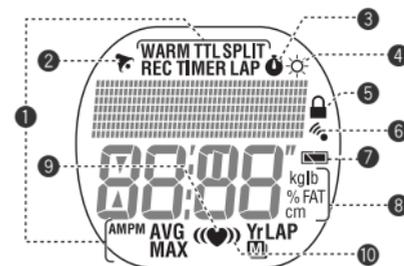


ACHTUNG:

- Folgende Objekte und Standorte erzeugen starke elektromagnetische Wellen und Interferenz, was zu inkorrekten Messergebnissen führen kann.
 1. Fernseher, PC, Radios und Motoren.
 2. Bahnübergänge, Fernsehübertragungssender und Radarstationen.
- Stellen Sie nicht mehr als ein Sendegerät im Umkreis von 1,5 m MSC-HR10/20 auf. Verwenden Sie die Computer nicht zusammen mit anderen kabellosen Geräten. Dies könnte sonst zu unkorrekten Messungen führen.
- Vermeiden Sie ein Fallenlassen oder eine unsachgemäße Handhabung der MSC-HR10/20, des Geschwindigkeitssensors, des Sensors für den Herzfrequenz und der anderen Bestandteile; vermeiden Sie starke Erschütterungen derselben.
- Hören Sie auf, den Anschnallgurt oder die Elektrodenpolster zu benutzen, falls sich ein Hautausschlag bilden sollte.
- Vermeiden Sie es, den Sensor für den Herzfrequenz mit Gewalt zu verdrehen oder daran zu ziehen.
- Die Leistung des Herzfrequenzsensors kann sich nach längerem Gebrauch verschlechtern, was zu Messfehlern führt. Falls sich des öfteren Messfehler ereignen sollten, sollten Sie den Herzfrequenzsensors auswechseln.

1.0

ARMBANDUHR



- 1 Maß-Icons
- 2 Wecker-Icon
- 3 Stoppuhr-Icon
 - Blinkt im Uhr-Modus, wenn die Stoppuhr aktiviert ist.
- 4 Auto-Beleuchtung-Icon
- 5 Tastensperre-Icon
- 6 Ton-Icon
- 7 Batterie-Icon
- 8 Maßeinheiten
- 9 Herzfrequenz-Icon (♥)
 - Leuchtet auf, wenn das MSC-HR10/20 für den Empfang des Herzfrequenzsignals bereit ist.
 - Blinkt, wenn das Herzfrequenzsignal empfangen wird.
- 10 Warn-Icon (⚠)
 - Blinkt, wenn die Herzfrequenz außerhalb des Herzfrequenzzielbereiches liegt.

HR10: SPEICHER (MEM/-)

HR20: SPEICHER/RUNDE (MEM/LAP/-)

- Eine Runde aufzeichnen (HR20)
- Stoppuhr oder Trainingprogramm abrufen
- Einen Einstellwert verringern

MODUS-TASTE (MODE)

- Ausschließlich durch die Modi navigieren

START/STOPP-TASTE (ST/SP/+)

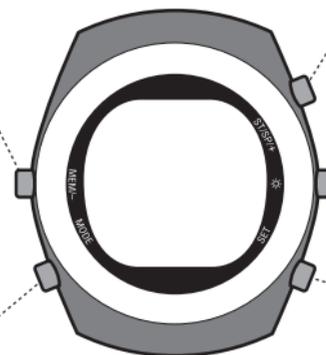
- Start- und Stopp-Timer
- Einen Einstellwert erhöhen

LICHT-TASTE (☼)

- Hintergrundbeleuchtung einschalten
- Gedrückt halten, um Tastensperre zu aktivieren/deaktivieren

SET-TASTE (SET)

- Einen Einstellmodus auswählen
- Eine Einstellung bestätigen
- Einen Unterfunktionsmodus wechseln



GRUNDBEDIENUNG

INBETRIEBNAHME

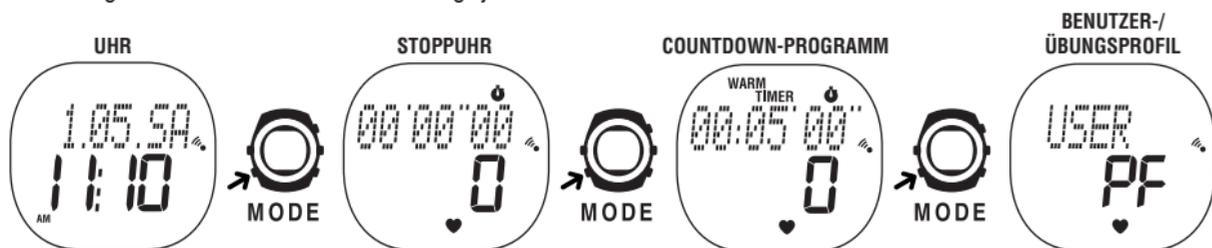
Eine beliebige Taste 2 Sekunden gedrückt halten, um die LCD-Anzeige zu aktivieren.

Navigation

Alle Drucktasten werden entweder durch einmaliges Drücken oder durch Gedrückthalten über 2 Sekunden betätigt.

Grundbedienung

Die Navigation durch die vier Modi erfolgt jeweils über die MODE-TASTE.



Alles zurücksetzen

Die 4 Haupttasten 2 Sekunden lang gedrückt halten, um das MSC-HR10/20 zurückzusetzen.

Im Falle einer Störung Alles zurücksetzen durchführen und Profile neu bearbeiten.



Um das MSC-HR10/20 mit seinen einfachen Zeit- und Herzfrequenzfunktionen nutzen zu können, bedarf es keiner vorherigen Programmierung:

Herzfrequenzmessgerät anlegen und die MODE-Taste drücken, bis der Stoppuhr-Modus angezeigt wird. Schon ist das MSC-HR10/20 einsatzbereit.

EINSTELLUNGEN ÄNDERN

- Blinkt eine Ziffer, kann der jeweilige Wert geändert werden.
- Die ST/SP/+ -Taste drücken, um den Ziffernwert zu erhöhen.
- Die SPEICHER/--Taste drücken, um den Ziffernwert zu verringern.
- Die ST/SP/+ bzw. die SPEICHER/--Taste gedrückt halten, um die Ziffernwerte schnell zu erhöhen bzw. zu verringern.
- Zum Bestätigen des Wertes und zum Weitergehen zur nächsten Einstellung die SET-Taste drücken.



HINWEIS:

Das MSC-HR10/20 kehrt in den Uhr-Modus zurück, wenn 30 Sekunden lang keine Taste betätigt oder wenn die MODE-Taste gedrückt wird.

UHR EINSTELLEN

- Im Uhr-Modus die SET-Taste zwei Sekunden lang gedrückt halten.
- Die Stundenanzeige blinkt. Den Wert mit Hilfe der Start/Stopp- oder der MEM-Taste einstellen und anschließend die SET-Taste drücken.
- Die Minutenanzeige blinkt. Wert einstellen und anschließend die SET-Taste drücken.
- Die Jahresanzeige blinkt. Wert einstellen und anschließend die SET-Taste drücken.
- Die Monatsanzeige blinkt. Wert einstellen und anschließend die SET-Taste drücken.
- Die Tagesanzeige blinkt. Wert einstellen und anschließend die SET-Taste drücken.
- Die 12-Stunden-/24-Stunden-Uhrzeitanzeige blinkt. Format einstellen und anschließend die SET-Taste drücken.
- Die Tages-/Monatsanzeige blinkt. Wert einstellen und anschließend die SET-Taste drücken.
- Die Uhr ist nun gestellt.



HINWEIS: Die Uhr ist mit einem 50-jährigen automatischen Kalender programmiert.

STOPPUHR-MODUS

- Die ST/ST/+ -Taste drücken, um im Stoppuhr-Modus die Timerfunktion zu starten bzw. zu stoppen.

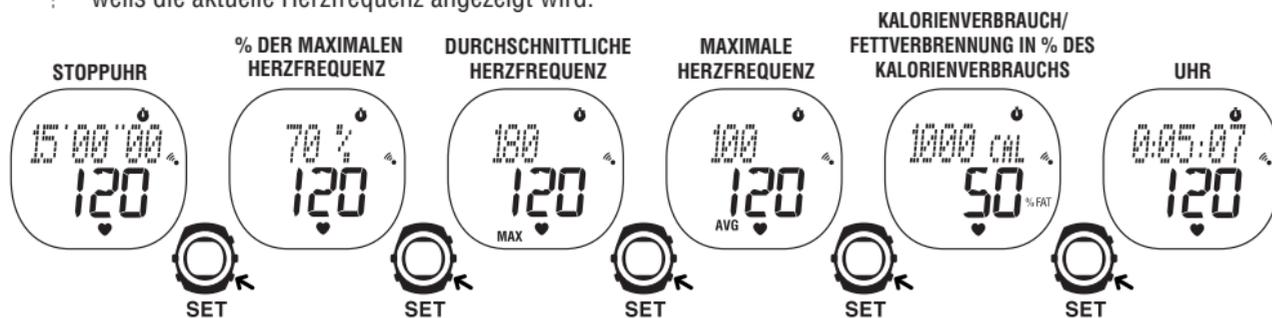


HINWEIS:

Die Stoppuhr beginnt die Messung in min:sec:1/100 sec. Nach 59 Minuten geht die Anzeige zu std:min:sec über.

- Die Navigation zwischen den verschiedenen im Stoppuhr-Modus zur Verfügung stehenden Anzeigen erfolgt über die SET-Taste.

Mit Hilfe der SET-Taste erfolgt die Navigation zwischen den folgenden Anzeigen, in deren unterer Hälfte jeweils die aktuelle Herzfrequenz angezeigt wird.



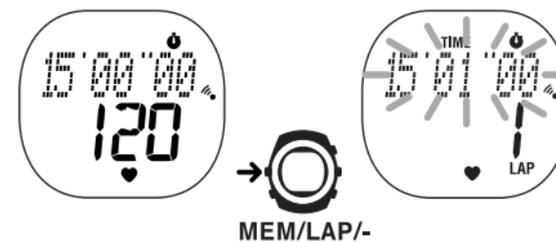
- Wenn die Stoppuhr gestoppt wird und 30 Sekunden lang kein Herzfrequenzsignal empfängt, kehrt die Uhr in den Uhr-Modus zurück.
- Um die Stoppuhrdaten zurückzusetzen, wenn der Timer gestoppt ist, die SET-Taste zwei Sekunden lang gedrückt halten.

RUNDEN AUFZEICHNEN (HR20)

Um eine Runde aufzuzeichnen, im Stoppuhr-Modus die SPEICHER/RUNDE/- -Taste drücken.

Die Anzeige zeigt zwei Minuten lang die aktuelle Rundenzeit und -anzahl an. Es können bis zu 44 Runden gespeichert werden.

Nach zwei Sekunden kehrt die Anzeige zum Stoppuhr-Modus zurück.



- Alle Runden werden nach Zurücksetzen und Neustarten der Stoppuhr gelöscht.

PROFIL-MODUS

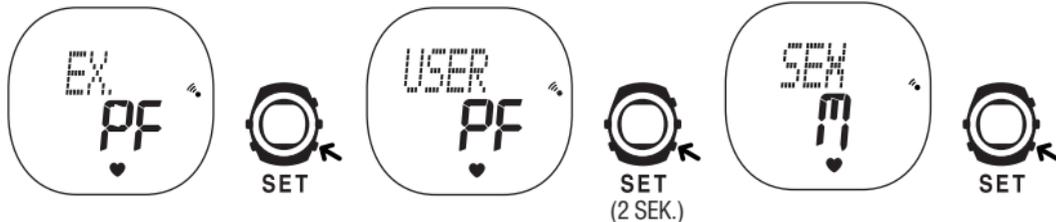
Zur besseren Auswertung der aufgezeichneten Daten kann im MSC-HR10/20 ein Benutzerprofil (USER PF) angelegt werden, in dem bestimmte personenbezogene Daten wie z.B. Alter, Körpergewicht etc. festgehalten werden. Von der Richtigkeit dieser Daten hängt die Genauigkeit und Aussagekraft des vom MSC-HR10/20 berechneten Kalorienverbrauchs und der Fettverbrennung ab.

HINWEIS:

Das Verfahren beim Anlegen eines Benutzerprofils unterscheidet sich leicht vom Verfahren beim späteren Ändern eines Profils.

BENUTZERPROFIL (USER PF)

- EIN BENUTZERPROFIL ANLEGEN: Die MODE-Taste drücken, bis die Anzeige Benutzerprofil (USER PF) oder Übungsprofil (EX PF) erscheint. Erscheint die Anzeige EX PF, die SET-Taste drücken, damit die Anzeige USER PF erscheint. Die SET-Taste zwei Sekunden lang gedrückt halten, um in das Benutzerprofil zu gelangen und die Daten zu ändern oder einzustellen.



- M für männlich oder F für weiblich wählen. Die SET-Taste drücken.
- Auf dem Display blinkt nun das Geburtsjahr. Wert einstellen und anschließend die SET-Taste drücken.
- Auf dem Display blinkt nun der Geburtsmonat. Wert einstellen und anschließend die SET-Taste drücken.
- Auf dem Display blinkt nun der Geburtstag. Wert einstellen und anschließend die SET-Taste drücken.



- Die maximale Herzfrequenz (HF max.) blinkt. Der Standardwert ist 220 abzüglich des Lebensalters. Wert gegebenenfalls ändern und die SET-Taste drücken.
- „kg“ für Kilo bzw. „lb“ für Pfund blinkt. Gewünschte Maßeinheit wählen und die SET-Taste drücken.
- Gewicht eingeben und die SET-Taste drücken.
- Für die Größenskala blinkt nun „cm“ oder „feet/inches“. Gewünschte Einheit wählen und die SET-Taste drücken.
- Körpergröße eingeben und die SET-Taste drücken.
- „Aktivitätswert (AKT)“ blinkt. Näheres siehe Abschnitt 5.0. Wert einstellen und die SET-Taste drücken.
- Die Anzeige zeigt nun den persönlichen Fitnessindex („Fitness“/FIT). Näheres siehe Abschnitt 5.1. Er ändert sich nur, wenn neue persönliche Daten wie Gewicht, Alter etc. eingegeben werden. Die MODE-Taste drücken, um zur Benutzerprofilanzeige (USER PF) zurückzukehren.
- Während der Profilerstellung können Sie jederzeit durch Drücken der MODE-Taste zur Benutzerprofilanzeige zurückkehren.
- Wird 30 Sekunden lang keine Taste betätigt, kehrt die Uhr in den Uhr-Modus zurück.



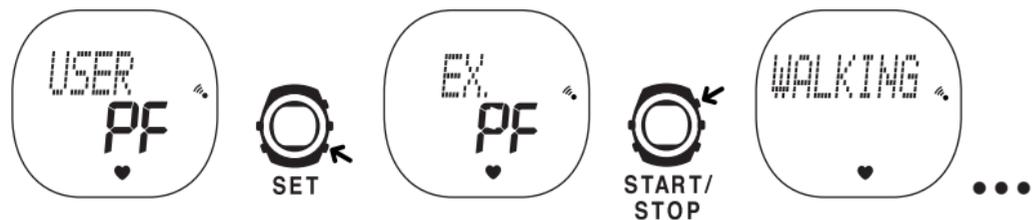
HINWEIS:

Wenn ein Benutzerprofil eingerichtet ist, werden oberer und unterer Herzfrequenzgrenzwert automatisch eingestellt. Wenn Sie andere als die automatisch eingestellten Werte wünschen, können Sie die Herzfrequenzgrenzwerte manuell wieder ändern. Wenn Sie den Schwierigkeitsgrad der Zielaktivität ändern, wird der Aktivitätswert (AKT) automatisch angepasst.

ÜBUNGSPROFIL (EX PF)

Das MSC-HR10/20 kann mit Übungsprofilen oder Workouts programmiert werden. Beim HR10 ist die Programmierung eines Übungsprofils, beim HR20 die Programmierung dreier Übungsprofile möglich. Für jedes Übungsprofil kann ein Countdowntimer für Aufwärmen, Workout und Erholung (nur HR20) eingerichtet werden.

EIN ÜBUNGSPROFIL ANLEGEN (EX PF) - Die MODE-Taste drücken, bis auf der Anzeige das Benutzerprofil (USER PF) oder das Übungsprofil (EX PF) erscheint. Erscheint die Anzeige USER PF auf dem Display, die SET-Taste drücken, damit die Anzeige EX PF erscheint. Beim HR20 mit Hilfe der SET-Taste durch die drei Übungsprofile navigieren, die auf dem Display als EX 1 PF, EX 2 PF und EX 3 PF angezeigt werden. Die SET-Taste zwei Sekunden lang gedrückt halten, um in das Benutzerprofil zu gelangen und die Daten zu ändern oder einzustellen.



- Die Workout-(Trainings-)Aktivität (TR.-AKTIVITÄT) wählen: Walking (Gehen), Cycling (Radfahren) oder Running (Laufen). Die SET-Taste drücken, um zum nächsten Punkt zu gelangen.
- Der Untere Herzfrequenzgrenzwert für den Trainingsbereich blinkt. Wert einstellen und anschließend die SET-Taste drücken.
- Der Obere Herzfrequenzgrenzwert für den Trainingsbereich blinkt. Wert einstellen und anschließend die SET-Taste drücken.

- Das akustische Warnsignal kann ein- bzw. ausgeschaltet werden. Es ertönt einmal pro Minute, wenn Ihre Herzfrequenz den Herzfrequenz-Zielbereich (HF-Zielbereich) überschreitet, und zweimal pro Minute, wenn sie ihn unterschreitet. Wert einstellen und anschließend die SET-Taste drücken.
- Die Stunden und Minuten für den Übungstimer einstellen. Die SET-Taste drücken, um zum nächsten Punkt zu gelangen.
- Den Aufwärmtimer einstellen (0, 5, 10 oder 15 Minuten). Die SET-Taste drücken, um zum nächsten Punkt zu gelangen.
- Nur HR20: Den Erholungstimer einstellen (0, 5, 10 oder 15 Minuten). Die SET-Taste drücken, um zum nächsten Punkt zu gelangen.
- Wenn das Übungsprofil angelegt ist, kann es wie eben beschrieben auch schnell wieder geändert werden.

ÜBUNGSPROFILE NUTZEN

Wenn das Übungsprofile bzw. die Übungsprofile eingerichtet sind, können Sie Ihr Training entsprechend den Vorgaben in Ihrem Profil durchführen.

Nur HR20: Im Profil-Modus eines der drei Übungsprofile durch Drücken der SET-Taste auswählen.

- Die MODE-Taste drücken, bis der Countdown-Programm-Modus erscheint.
- Zum Starten oder Anhalten des Programms die ST/ST-Taste drücken.
- Um den Aufwärmtimer zu überspringen und den Übungstimer zu starten, die ST/SP-Taste zwei Sekunden lang gedrückt halten.
- Um den Übungstimer zu überspringen und den Erholungstimer zu starten (nur HR20), die ST/SP-Taste noch einmal zwei Sekunden lang gedrückt halten.
- Nur HR20: Wenn im Erholungstimer ein Wert über Null eingestellt ist, startet nun der Erholungstimer.
- Nur HR20: Zur vorzeitigen Beendigung des Erholungstimers die ST/SP-Taste zwei Sekunden lang gedrückt halten.



HINWEIS:

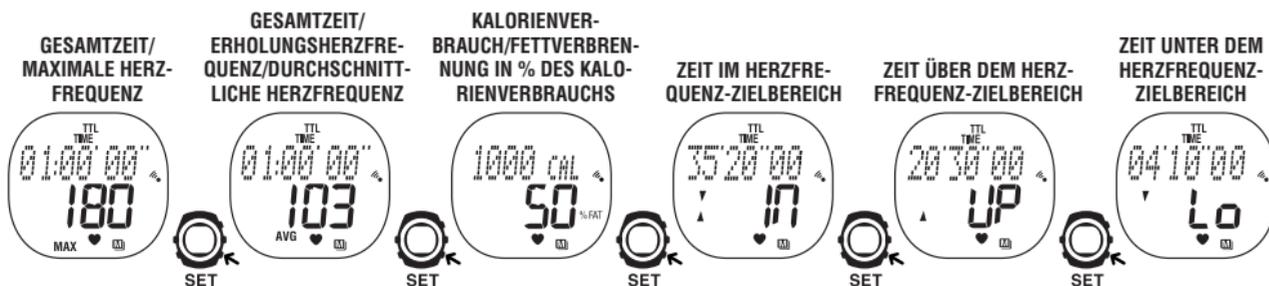
Wenn im Rahmen des Countdown-Programms trainiert wird, ist der Stoppuhr-Modus nicht nutzbar.

SPEICHERFUNKTIONEN

Das MSC-HR10/20 verfügt über zwei verschiedene Speicherfunktionen: eine für die Stoppuhr, eine für das Countdown-Programm.

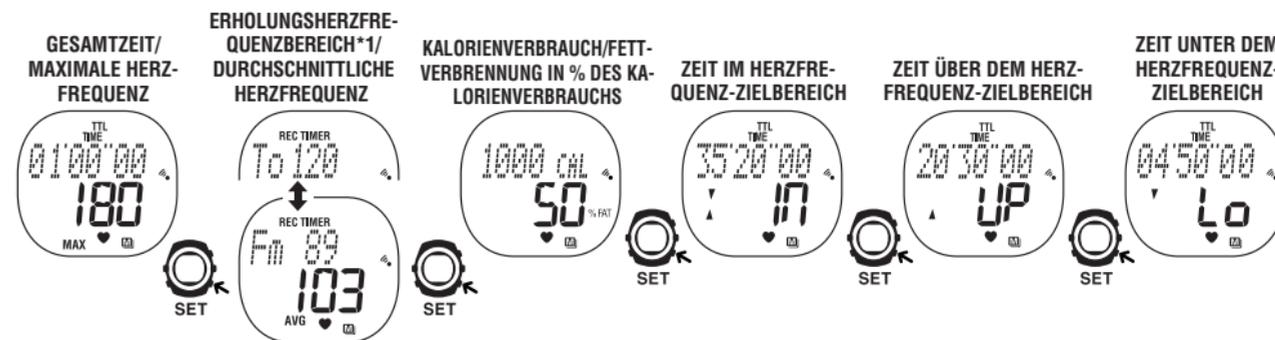
Im Stoppuhr-Modus die MEM/- -Taste drücken.

- Nur HR20:
- Zunächst wird „ALL“ („ALLE“) angezeigt.
 - Zur Anzeige der Daten für das gesamte Workout die SET-Taste drücken.
 - Mit den Tasten ST/SP/+ bzw. MEM/LAP/- durch die gewünschten Rundennummern blättern und die Daten anzeigen lassen. Zum Fortfahren die SET-Taste drücken.
 - Die Gesamtzeit (Workout) und die maximale Herzfrequenz werden angezeigt. (Für das HR10 ist dies die erste Anzeige.) Die SET-Taste drücken.
 - Die Gesamtzeit (Workout) und die durchschnittliche Herzfrequenz werden angezeigt. Die SET-Taste drücken, um die nächsten Daten anzeigen zu lassen.
 - Nun werden Kalorienverbrauch und Fettverbrennung in Prozent des Kalorienverbrauchs angezeigt. Die SET-Taste drücken, um die nächsten Daten anzeigen zu lassen.
 - Die Zeitdauer, während der die Herzfrequenz im Zielbereich lag, wird angezeigt. Die SET-Taste drücken.
 - Die Zeit, während der die Herzfrequenz über dem Zielbereich lag, wird angezeigt. Die SET-Taste drücken.
 - Die Zeit, während der die Herzfrequenz unter dem Zielbereich lag, wird angezeigt. Die SET-Taste drücken, um wieder zum Anfang der Speicherfunktionensanzeige zu gelangen. Die MODE-Taste drücken, um in den Uhr-Modus zurückzukehren.



Im Countdown-Programm-Modus die MEM/- -Taste drücken.

- Als Erstes werden die Gesamtzeit (Workout) und durchschnittliche Herzfrequenz angezeigt. Zum Fortfahren die SET-Taste drücken.
- Die Erholungsendherzfrequenz und die maximale Erholungsherzfrequenz werden im einsekündlichen Wechsel angezeigt (nur HR-20*1). Die durchschnittliche Herzfrequenz wird angezeigt.
- Nun werden Kalorienverbrauch und Fettverbrennung in Prozent des Kalorienverbrauchs angezeigt. Die SET-Taste drücken, um die nächsten Daten anzeigen zu lassen.
- Die Zeitdauer, während der die Herzfrequenz im Zielbereich lag, wird angezeigt. Die SET-Taste drücken.
- Die Zeit, während der die Herzfrequenz über dem Zielbereich lag, wird angezeigt. Die SET-Taste drücken.
- Die Zeit, während der die Herzfrequenz unter dem Zielbereich lag, wird angezeigt. Die SET-Taste drücken, um wieder zum Anfang der Speicherfunktionensanzeige zu gelangen. Die MODE-Taste drücken, um in den Uhr-Modus zurückzukehren.



ACHTUNG:

Damit die im Speicher berechneten Daten richtig sind, muss das Benutzerprofil stets aktuell gehalten werden.

WECKER

Das MSC-HR10/20 verfügt über einen Wecker. Das Stellen des Weckers erfolgt in folgenden Schritten.

- Im Uhr-Modus die SET-Taste drücken.
- Die aktuelle Weckzeit wird angezeigt. Die ST/SP- oder MEM-Taste drücken, um den Wecker ein- bzw. auszustellen.
- Die SET-Taste gedrückt halten, um die Stunden- und Minutenwerte zu ändern.
- Die Stundenanzeige blinkt. Wert einstellen und anschließend die SET-Taste drücken.
- Die Minutenanzeige blinkt. Wert einstellen und anschließend die SET-Taste drücken.
- Die MODE-Taste drücken, um das Einstellmenü zu verlassen.

HINTERGRUNDBELEUCHTUNG

Wenn die Auto-Beleuchtung auf OFF/AUS steht:

- Die Licht-Taste drücken, um die Hintergrundbeleuchtung für die Dauer von drei Sekunden einzuschalten. Bei eingeschaltetem Licht eine beliebige andere Taste drücken, um die Einschaltdauer des Lichts um weitere drei Sekunden zu verlängern.

Wenn die Auto-Beleuchtung auf ON/EIN steht:

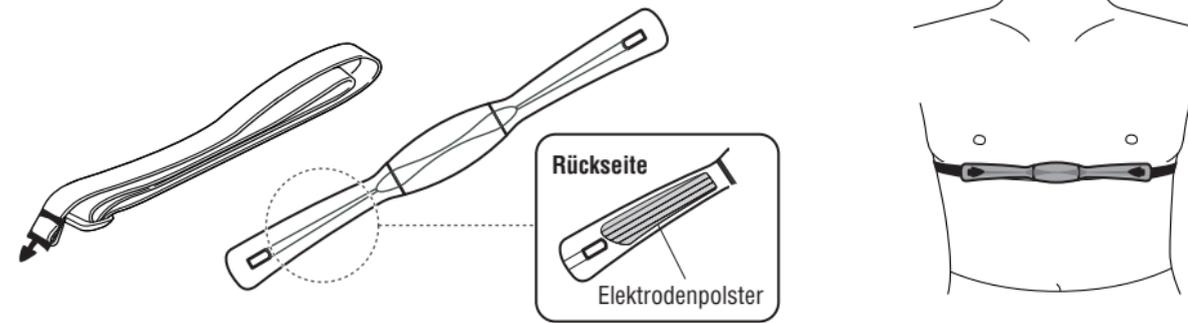
- Eine beliebige Taste drücken, um die Hintergrundbeleuchtung für drei Sekunden einzuschalten oder die Einschaltdauer um drei Sekunden zu verlängern.
Um Energie zu sparen, wechselt die Einstellung der Auto-Beleuchtung nach zwei Stunden automatisch von ON/EIN auf OFF/AUS.



HINWEIS:

Die Hintergrundbeleuchtung funktioniert nicht, wenn die Batterieanzeige eine erschöpfte Batteriekapazität anzeigt; mit einem Batteriewechsel wird das Problem behoben.

HERZFREQUENZSENSOR



Der Herzfrequenzsensor wird zur Messung der Herzfrequenz und zur Übermittlung der Daten an den MSC-HR10/20 eingesetzt.

Anlegen des Herzfrequenzsensors:

1. Die leitfähigen Polster an der Unterseite des Herzfrequenzsensors mit einigen Tropfen Wasser oder einem leitfähigen Gel befeuchten, um einen guten Kontakt mit der Haut sicherzustellen.
2. Den Herzfrequenzsensor über den Brustkorb schnallen. Um sicherzustellen, dass das Herzfrequenzsignal genau ist, den Gurtverschluss so einstellen, dass der Gurt dicht unterhalb der Brustmuskeln sitzt.



HINWEIS:

- Die Position des Herzfrequenzsensors beeinflusst seine Leistung. Den Herzfrequenzsensor auf dem Gurt so verschieben, dass er über dem Herzen sitzt.
- Bereiche mit dichter Brustbehaarung meiden.
- Bei trockener, kalter Witterung kann es einige Minuten dauern, bis sich die Funktion des Herzfrequenzsensors stabilisiert hat. Dies ist normal und dürfte sich nach einigen Trainingsminuten oder bei Anfeuchten der Sensorkontakte geben.
- Empfängt die Uhr 5 Minuten lang kein Herzfrequenzsignal, wird der Herzfrequenzempfangsfunktion beendet und stellt das MSC-HR10/20 auf den Uhr-Modus zurück.

**ÜBERTRAGUNGSSIGNAL:**

Der Herzfrequenzsensor hat eine maximale Reichweite von ca. 80 cm.

**ACHTUNG:**

Ist der Signalempfang schwach oder das Signal durch Interferenzen in der Umgebung gestört, ist wie folgt vorzugehen, um das Problem zu identifizieren und zu lösen.

Bei schwachem Signalempfang zeigt das Herzfrequenzmessgerät nur „Ø“ an:

- Den Abstand zwischen MSC-HR10/20 und Herzfrequenzsensor verringern.
- Die Position des Herzfrequenzsensors neu anpassen.
- Sicherstellen, dass die Elektroden ausreichend feucht sind und einen guten Kontakt mit der Haut haben.
- Batterien prüfen. Ist ihre Kapazität erschöpft oder sind sie entladen, kann sich die Reichweite verringern.

**WARNUNG:**

Signalinterferenzen in der Umgebung können die Folge elektromagnetischer Störungen sein. Diese können in der Nähe von Starkstromleitungen, Verkehrsampeln, Oberleitungen von Eisen-, Bus- und Straßenbahnen, Fernsehern, Kfz-Elektromotoren, Fahrradcomputern, einigen motorbetriebenen Sportgeräten, Mobiltelefonen oder beim Durchschreiten elektrischer Sicherheitskontrollen auftreten.

5.0

AKTIVITÄTSWERT

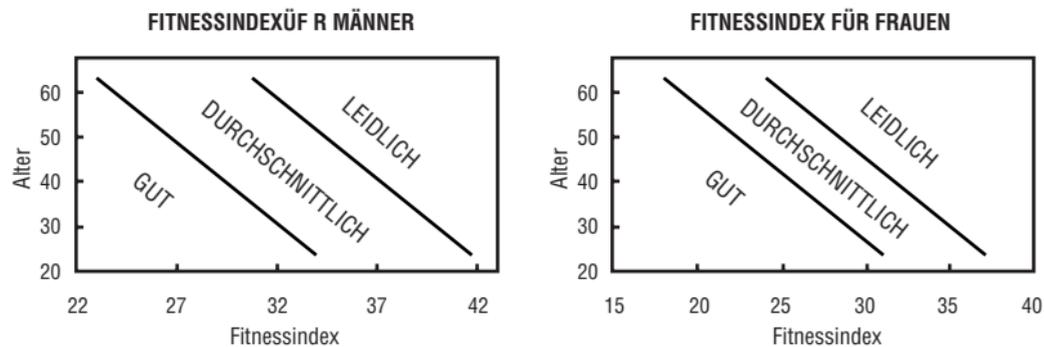
Der Aktivitätswert basiert auf Ihrer Selbsteinschätzung bezüglich des Umfangs Ihrer regelmäßigen sportlichen Aktivitäten.

AKTIVITÄTSWERT	BESCHREIBUNG
1 Stunde pro Woche	Niedrig - Sie nehmen üblicherweise nicht an Freizeit-, Sport- oder Bewegungsprogrammen teil.
2 Stunden pro Woche	Mittel - Sie betreiben zwei- bis dreimal wöchentlich insgesamt zwei Stunden lang mäßig anstrengende Sportarten (wie z.B. Golf, Reiten, Tischtennis, Gymnastik, Kegeln, Gewichtheben oder Turnen).
Über 2 Stunden pro Woche	Hoch - Sie nehmen aktiv und regelmäßig an anstrengenden sportlichen Aktivitäten teil (wie z.B. Laufen, Schwimmen, Radfahren oder einer beliebigen anderen Ausdauersportart) oder betreiben stark aerobe Sportarten (wie z.B. Tennis, Basketball oder Handball).

FITNESSINDEX

Das MSC-HR10/20 erzeugt auf der Basis Ihrer aeroben Fitness einen Fitnessindex. Dieser Index ist abhängig von und begrenzt durch die Fähigkeit des Körpers, die beim Training aktiven Muskeln mit Sauerstoff zu versorgen. Er wird oft mit Hilfe der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO₂ max) gemessen, die definiert ist als die höchstmögliche Sauerstoffmenge, die bei körperlicher Aktivität steigenden Schwierigkeitsgrades nutzbar ist. Bei der Bestimmung der VO₂ max spielen Lunge, Herz, Blut, Kreislauf wie auch die Muskeltätigkeit eine Rolle. Die VO₂ max wird in ml/kg min gemessen.

Je höher der Index, desto größer die Fitness. Die folgenden Diagramme geben Ihnen einen groben Anhaltspunkt für das Verständnis Ihres persönlichen Fitnessindex. Ihr Fitnessindex ist ein Bezugswert, der durch eine Änderung Ihrer persönlichen Daten angepasst werden kann.



BATTERIEN

Bei einer durchschnittlichen Einsatzzeit von 30 Minuten pro Tag halten die Batterien normalerweise ein Jahr. Ist ein Batteriewechsel fällig, empfehlen wir Ihnen sich an Ihren Händler oder an unseren Kundenservice zu wenden.

Wechsel der Batterie im MSC-HR10/20:

1. Das MSC-HR10/20 umdrehen, so dass die hintere Abdeckplatte nach oben zeigt.
2. Die vier Schrauben, mit denen die Abdeckplatte befestigt ist, mit einem kleinen Schraubendreher entfernen.
3. Die Abdeckplatte abnehmen und beiseite legen.
4. Mit einem dünnen stumpfen Werkzeug (z.B. einer Büroklammer) unter die Sperrraste fassen und die Klammer anheben.
5. Die alte Batterie mit der Hand herausnehmen.
6. Die neue Batterie mit der +-Seite nach oben in das Batteriefach einlegen.
7. Die Batteriekammer wieder einsetzen.
8. Die Abdeckplatte einsetzen und mit den Schrauben befestigen.



ACHTUNG:

Nach einem Batteriewechsel muss das Benutzerprofil neu eingegeben werden!



Wechsel der Herzfrequenzsensorbatterie:

1. Das Batteriefach befindet sich auf der Rückseite des Herzfrequenzsensors.
2. Wie in der Abbildung gezeigt mit einer Münze in die Vertiefung der Fachabdeckung greifen und diese gegen den Uhrzeigersinn drehen, bis die Abdeckung sich löst.
3. Die alte Batterie mit der Hand herausnehmen und beiseite legen.
4. Die neue Batterie mit der +-Seite nach oben einlegen.
5. Die Batteriefachabdeckung wieder einsetzen und im Uhrzeigersinn festdrehen.



ACHTUNG:

- Nicht wiederaufladbare und wiederaufladbare Batterien sind vorschriftsgemäß zu entsorgen.
- Batterien sind bei Verschlucken äußerst gefährlich! Batterien und das Produkt nie in Reichweite von Kindern aufbewahren.
Wurde eine Batterie verschluckt, sofort einen Arzt zuziehen.
- Die mitgelieferten Batterien dürfen weder wiederaufgeladen noch auf andere Weise reaktiviert, auseinander genommen, ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.

PFLEGEANLEITUNG

Damit dieses Produkt seine Leistungsfähigkeit vollständig entfalten kann, sind folgende Hinweise zu beachten:

- MSC-HR10/20 und Herzfrequenzsensor nach jedem Training gründlich reinigen. Das Produkt nie in nassem Zustand lagern.
- Zur Reinigung ein weiches, leicht angefeuchtetes Tuch verwenden. Keine abschleifenden oder korrodierenden Reinigungsmittel verwenden, da diese das Produkt beschädigen können.
- Die Tasten möglichst nicht mit nassen Fingern, unter Wasser oder bei starkem Regen betätigen, da sonst die Gefahr des Eindringens von Wasser in die Schaltungstechnik besteht.
- Das Senderelement des Herzfrequenzsensors nicht biegen oder dehnen.
- Die Einwirkung von zu großen Kräften, starken Stößen, Staub, starken Temperaturwechseln und zu hoher Feuchtigkeit auf das Produkt vermeiden. Das Produkt nie längere Zeit direktem Sonnenlicht aussetzen. Längere Einwirkung von direktem Sonnenlicht kann zu Funktionsstörungen führen.
- Nicht mit den inneren Bauteilen hantieren. Bei Zuwiderhandlung erlischt die Herstellergarantie und können Schäden am Produkt entstehen. Die Haupteinheit enthält keine Teile, die vom Anwender gewartet werden können.
- Das LED-Display vor Kratzern durch harte Gegenstände schützen, da diese Schäden verursachen können.
- Die Batterien stets entnehmen, bevor das Produkt für einen längeren Zeitraum gelagert wird.
- Beim Batteriewechsel stets neue Batterien einsetzen.

7.1 AKTIVITÄTEN IM WASSER UND IM FREIEN

Das MSC-HR10/20 ist bis zu einer Wassertiefe von 30 m wasserdicht. Der Herzfrequenzsensor ist spritzwasserdicht und sollte für Unterwasseraktivitäten nicht eingesetzt werden.

					
	REGEN- SPRITZER ETC.	DUSCHEN (NUR WAR- MES/KALTES WASSER)	LEICHTES SCHWIMMEN /FLACHES GEWÄSSER	FLACHES TAUCHEN/ SURFEN/ WASSER- SPORT	SCHNOR- CHELN/ TIEF- SEETAUCHEN
30 m / 100 ft	OK	OK	OK	NEIN	NEIN

- Erhalten Sie die Wasserdichtigkeit des MSC-HR10/20! Kontakt mit chemischen Wirkstoffen und Lösungsmitteln (Benzin, Chlor, Parfum, Alkohol, Haarsprays etc.) vermeiden.
- Nach Gebrauch abspülen und trocknen.
- Vor Hitze schützen.

8.0 TECHNISCHE DATEN

UHR

Zeitformat: 12 Stunden/24 Stunden
 Datumsformat: TT/MM oder MM/TT
 Jahresformat: 2001-2050 (automatischer Kalender)
 Wecker: Ein Wecker

STOPPUHR

Stoppuhr: 99.59.59.99 (hh.mm.ss)
 Auflösung: 1/100 sec.
 *Rundenzähler: 99.59.59.99 (hh.mm.ss) verteilt auf max. 44 Runden

ÜBUNGSPROFIL

Aufwärtimer: 0, 5, 10 oder 15 min
 Workouttimer: 99.59.59.99 (hh.mm.ss)
 *Erholungstimer: 0, 5, 10 oder 15 min

DISPLAYFUNKTIONEN

Herzfrequenz(HF)-Alarmsignal: Akustisch und optisch
 30 – 240 SpM (Schläge pro Minute)
 Einstellbarer Bereich für unteren HF-Grenzwert: 30 – 220 SpM
 Einstellbarer Bereich für oberen HF-Grenzwert: 80 – 240 SpM
 Berechnung des Kalorienverbrauchs: 0 – 9.999 kcal
 Berechnung der Fettverbrennung in % des Kalorienverbrauchs: 0 – 99%

SIGNALÜBERTRAGUNG

Minimale Reichweite: 62,5 cm
 Maximale Reichweite: 80 cm,
 kann bei erschöpfter Batteriekapazität abnehmen

WASSERDICHTIGKEIT

MSC-HR10/20: 30 m, gilt nicht für die Einstell-
 tasten
 Herzfrequenzsensor: spritzwasserdicht

BATTERIEN

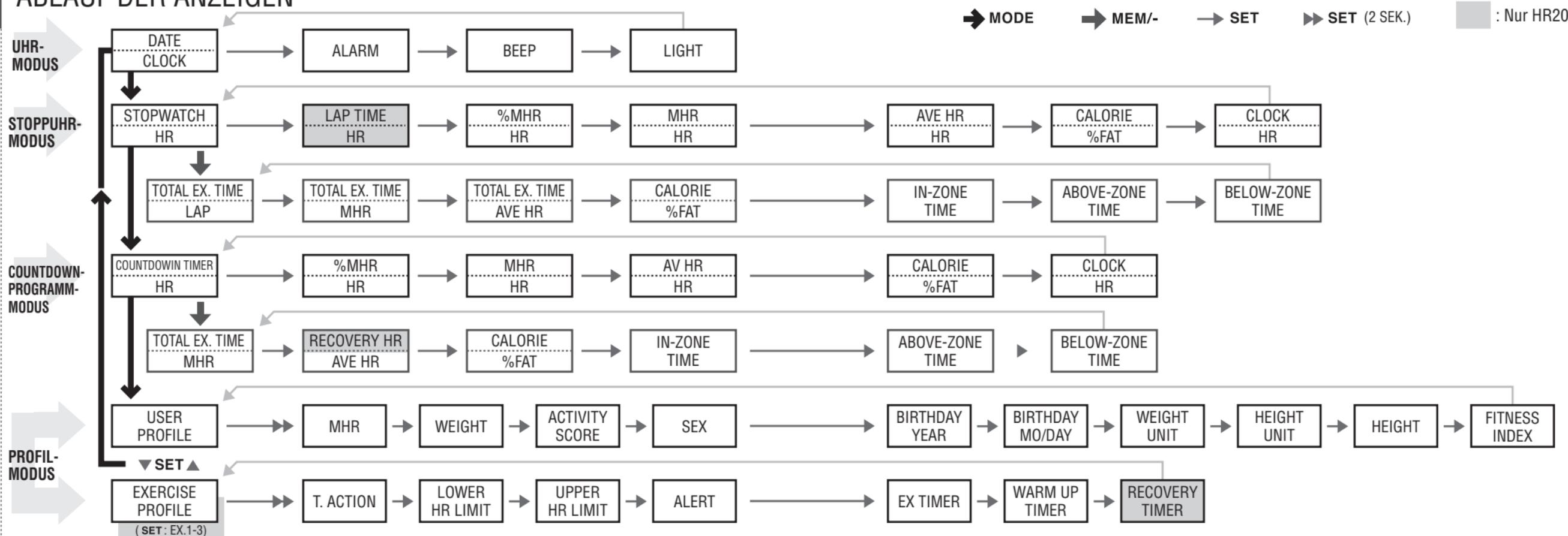
MSC-HR10/20: 1 x Lithiumbatterie CR-2032 3 V
 Herzfrequenzsensor: 1 x Lithiumbatterie CR-2032 3 V

BETRIEBSUMGEBUNG

Betriebstemperatur: 5°C – 70°C
 Lagertemperatur: -20°C – -70°C

* Nur HR20

ABLAUF DER ANZEIGEN



BEFRISTETE GARANTIE

Zweijährige Garantiezeit: gilt ausschließlich für das MSC-HR10/20 und den Herzfrequenzsensor (ausschließlich der Batterien).

Bei Ausfall des MSC-HR10/20 oder des Herzfrequenzsensors unter normalen Nutzungsbedingungen reparieren oder ersetzen wir kostenlos.

Die Garantieleistung sollte direkt von CatEye erbracht werden; bitte lassen Sie CatEye das Produkt direkt oder über den Händler zukommen, bei dem das Produkt gekauft wurde.

CATEYE CO.,LTD.

2-8-25 Kuwazu, Higashi Sumiyoshi-ku, Osaka 546-0041 Japan
Attn: CATEYE Customer Service Section

Service & Research Address for United States Consumers:

CATEYE Service & Research Center

1705 14 th St. 115 Boulder CO 80302

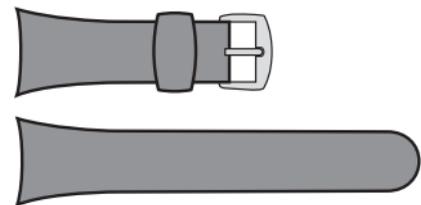
Phone: 303-443-4595 FAX: 303-473-0006

Toll Free: 800-5 CATEYE URL: <http://www.cateye.com>

ERSATZTEILE

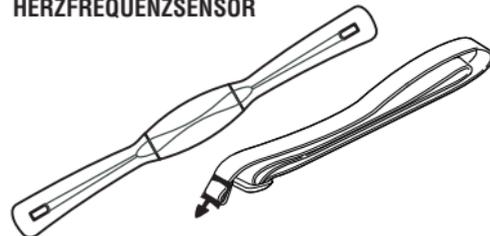
249-9940

UHRENARM BAND



249-9920

HERZFREQUENZSENSOR



166-5150

BATTERIE (CR2032)

