

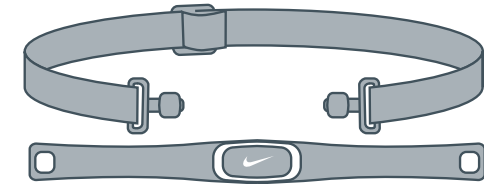
Wissen ist Macht

Durch Messen der Trainingsintensität (Pulsrate) und Dauer (Zeit) können Sie Überlastung vermeiden und Verletzungen vorbeugen und die Chancen, Ihre Trainingsziele zu erreichen, maximieren.



Imara HRM Merkmale

- ECG-genaue Daten der Pulsrate
- Vereinfachte Stoppuhr
- Echtzeit-Kalorienzähler
- Einstellbare Pulsratenzonen
- Intervalltrainer mit zwei Segmenten
- Daten: Gesamte Trainingsdauer, verbrauchte Kalorien, durchschnittliche Pulsrate und Zeit in den Zonen.
- Zeit/Tag/Datum/Alarm



Pulsraten-Transmitter

Der Pulsraten-Transmitter erkennt die Pulsrate, wenn er direkt auf der Haut und wenige Meter von der Uhr getragen wird.

Der Pulsraten-Trainer hat ein ergonomisches Design, um während aller Übungsarten bequem getragen werden zu können.

ACHTUNG: Wenn Sie Anfänger sind, sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainingsprogramms (insbesondere wenn Sie einen Herzschrittmacher oder ein anderes Implantat tragen) eine Arzt zu Rate ziehen, bevor Sie den Pulsraten-Transmitter benutzen.

Inhalt

Schnelleinstieg	3
TIME-Modus	
Uhrzeit einstellen	5
CHRONOGRAPH-Modus	
Einstellen der Pulsratenzonen	6
Einstellen des Kalorienzählers	7
Verwendung des Chronographen	8
INTERVAL-Modus	
Einstellen der Trainingsintervalle	9
DATA-Modus	
Abruf gespeicherter Läufe	10
ALARM-Modus	
Alarm einstellen	11
Pulsratentabelle	12
Fehlersuche	13
Spezifikationen	13
Batterie	14

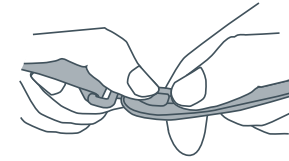
Diese Dokument steht auf dem neuesten Stand auch online unter www.niketiming.com zur Verfügung.

Auf holzfreiem Papier gedruckt

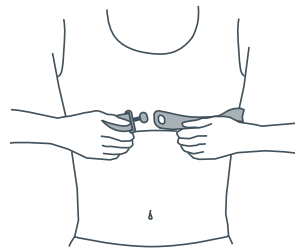
Schnelleinstieg Befolgen Sie die Schritte auf den nächsten beiden Seiten, um den Pulsraten-Transmitter zu positionieren und mit dem Training zu beginnen.



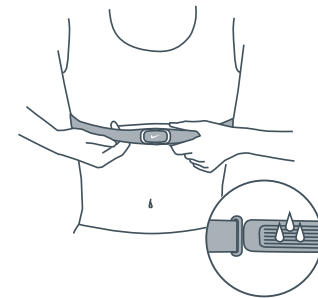
1 Schieben Sie die Lasche durch den Schlitz im PR-Transmitter.



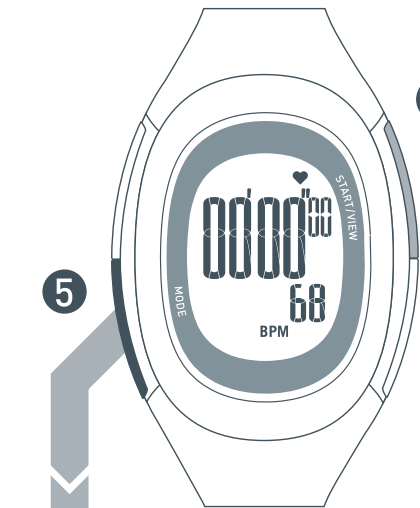
2 Drücken Sie die Lasche an, bis sie flach anliegt.



3 Legen Sie die andere Seite des PR-Transmitters um die Brust. Positionieren Sie ihn auf dem Brustkorb, genau unter dem Brustbein. Der Transmitter sollte direkt auf der Haut getragen werden und fest genug anliegen, um während des Trainings nicht zu verrutschen.



4 Befeuchten Sie die beiden geriffelten Bereiche auf der Rückseite des PR-Transmitters mit ausreichend Wasser, um eine gute Übertragung ihrer Pulsrate an den Transmitter zu gewährleisten.

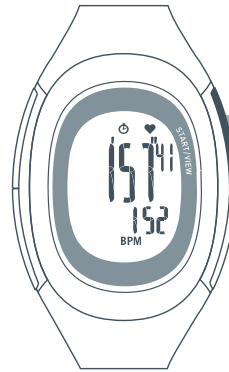


5

6

BEGINN des Trainings

Das Symbol der Stoppuhr in der Anzeige beginnt zu blinken.



7

Nach Beginn des Laufs können Sie auf die Nebenanzeige umschalten, indem Sie **START/VIEW** drücken.



Pulsrate als % des Höchstwerts



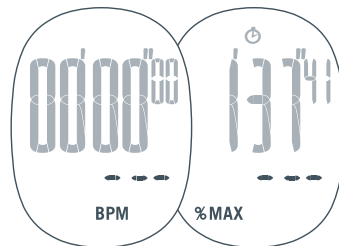
Während des Trainings verbrauchte Kalorien



Pulsrate in Schlägen pro Minute (BPM)



Mit der **MODE**-Taste den **CRON**-Modus auswählen.



Keine Pulsrate angezeigt

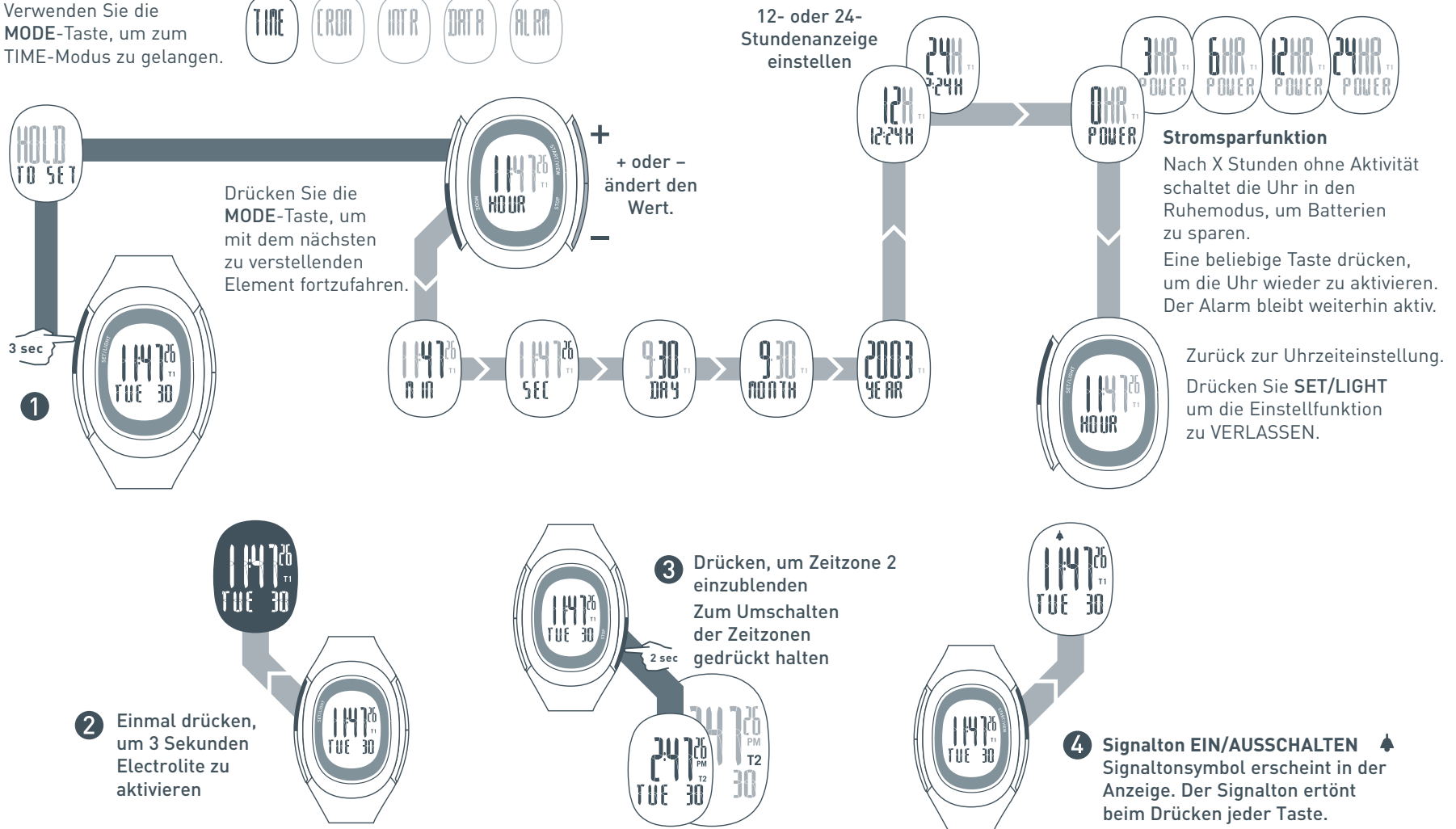
Wenn auf der Anzeige drei blinkende Linien erscheinen, empfängt die Uhr kein Signal vom Pulsraten-Transmitter.

Befolgen Sie erneut die Anleitung unter *Schnelleinstieg* oder lesen Sie die Informationen unter *Fehlersuche*.

TIME Uhrzeit einstellen

Im TIME-Modus können Sie Uhrzeit, Datum und die Stromsparfunktion einstellen. Der TIME-Modus ist der einzige Modus, in dem Sie den Tastensignalton EINSCHALTEN - und AUSSCHALTEN können. Halten Sie sich für die Zeit- und Datumseingabe an die unten stehende Tabelle.

Verwenden Sie die MODE-Taste, um zum TIME-Modus zu gelangen.

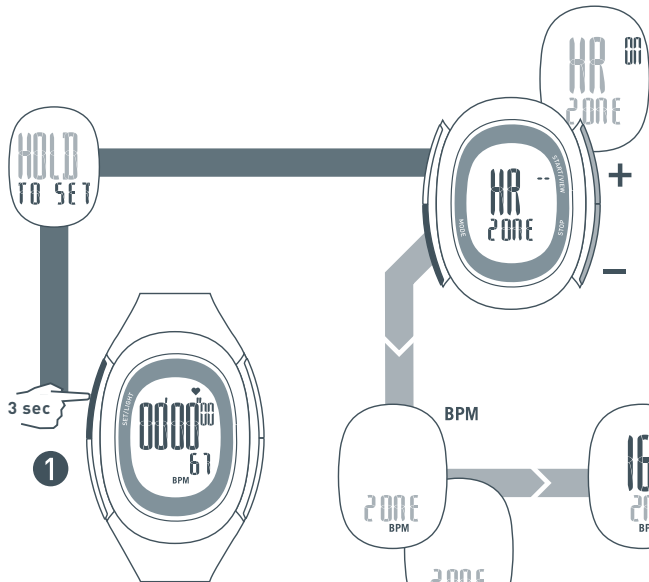




Pulsratenbereich einstellen

Ihre Pulsrate wird in Schlägen pro Minute (BPM.) gemessen. Wenn Sie eine Pulsratenzone einstellen, können Sie in einem Bereich zwischen der unteren und oberen Pulszonengrenze trainieren. Die Uhr gibt Ihre Pulsrate entweder in BPM an oder in einer Prozentuale Ihrer max. Pulsrate. Halten Sie sich zum Einstellen der angestrebten Pulsratenzone an die unten stehende Tabelle.

Verwenden Sie die **MODE**-Taste, um den **CRON**-Modus auszuwählen.



+ Die HR-ZONE durch Drücken beider Tasten auf der rechten Seite EIN/AUSSCHALTEN (ON/OFF).
 - Die HR-ZONE muss EINGESCHALTET (ON) sein, um mit dem Einstellen der Zielzone fortzufahren.

Wählen Sie die **BPM** oder **% MAX**-Einstellung

Auf der nächsten Seite sehen Sie wie Sie Ihre Max. PR einstellen

Obere PR-Grenze einstellen

Untere PR-Grenze einstellen

ZONE ALARM EIN/AUSSCHALTEN

Der Zonenalarm ertönt, wenn Ihre Pulsrate sich außerhalb der eingestellten Grenzen befindet.



Das Symbol **ZONE ALARM** erscheint in der Anzeige des Chronographen, wenn dieser **EINGESCHALTET (ON)** ist.

Die Einstellung **KG WT** wird vom Kalorienzähler verwendet und wird auf der nächsten Seite erklärt.

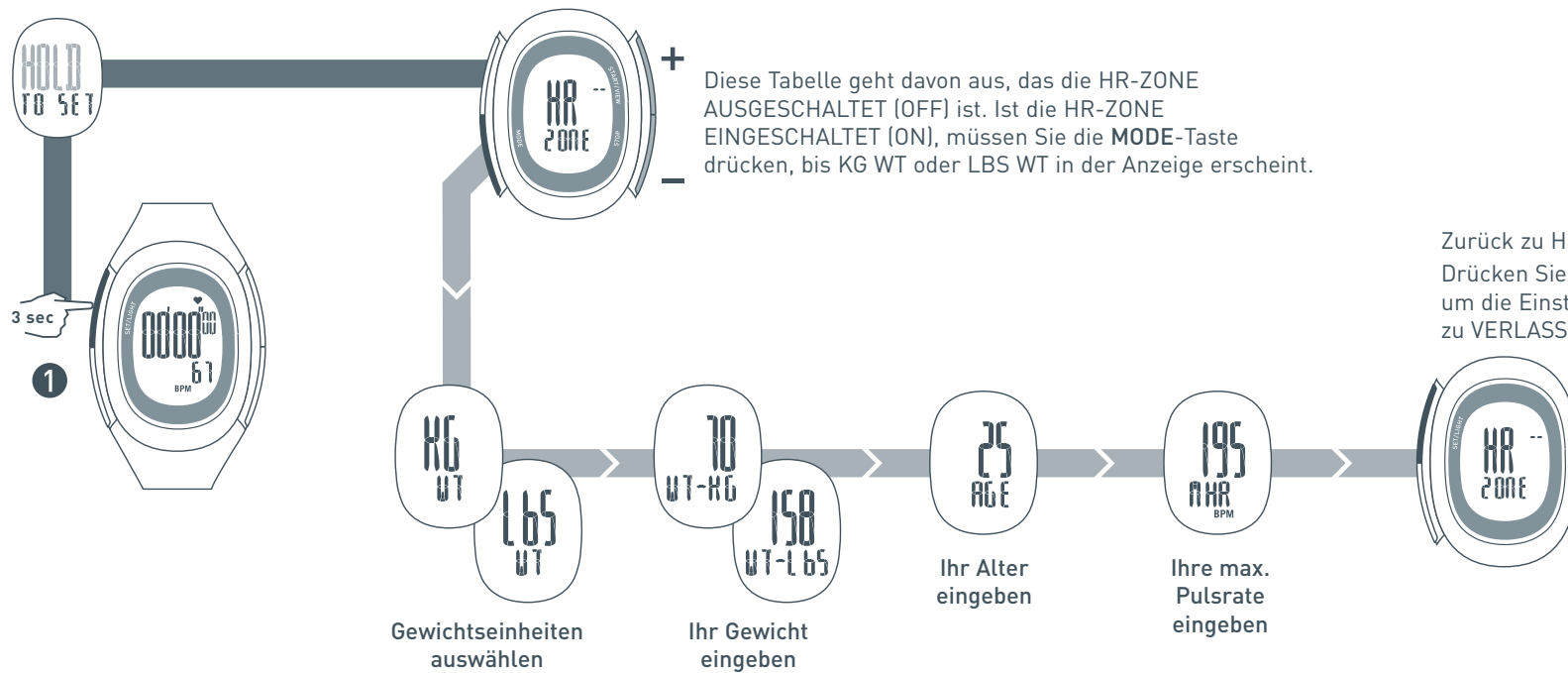
Drücken Sie **SET/LIGHT**, um die Einstellfunktion zu **VERLASSEN**.



Informationen zur Kalorieneinstellung

Der Kalorienzähler bestimmt automatisch die Anzahl der Kalorien, die Sie während des Trainings verbraucht haben. Halten Sie sich an die unten stehende Tabelle, um die Informationen einzugeben, die zur Berechnung des Kalorienverbrauchs benötigt werden.

Verwenden Sie die **MODE**-Taste, um den **CRON**-Modus auszuwählen



Diese Tabelle geht davon aus, dass die HR-ZONE **AUSGESCHALTET (OFF)** ist. Ist die HR-ZONE **EINGESCHALTET (ON)**, müssen Sie die **MODE**-Taste drücken, bis **KG WT** oder **LBS WT** in der Anzeige erscheint.

HINWEIS: Ihre max. PR kann in der Pulsratentabelle am Ende dieses Handbuchs bestimmt werden. Die Tabelle ist eine Basiskalkulation und möglicherweise nicht für alle Personen zutreffend. Für ein optimales Ergebnis, wenden Sie sich wegen der für Sie korrekten Max. PR an Ihren Hausarzt.



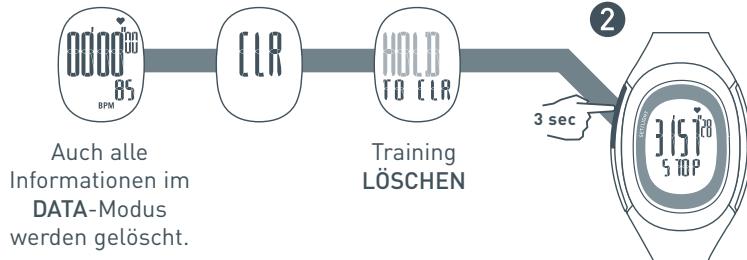
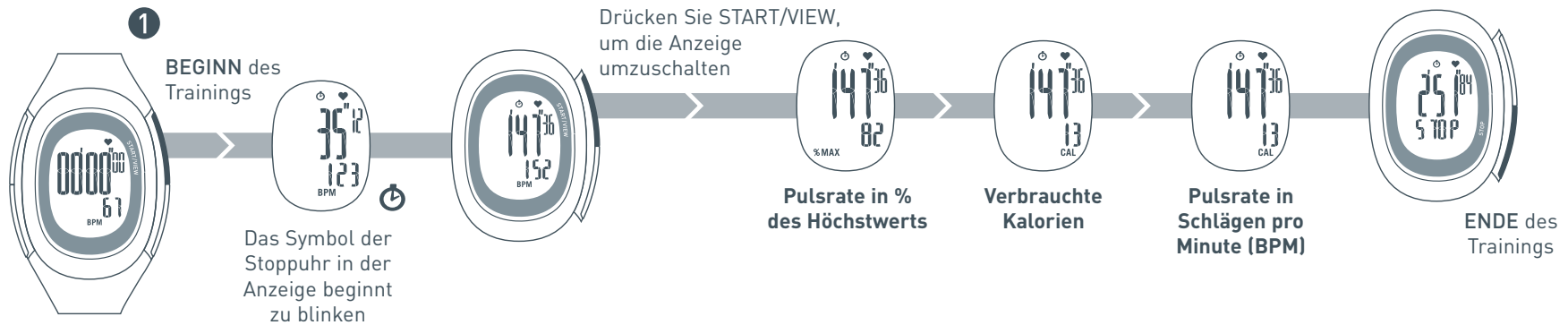
Verwendung des Chronographen

Der Chronograph ist so einfach wie Starten und Stoppen und die Anzeige kann umgeschaltet werden, um entweder BPM, eine Prozentuale Ihrer maximalen Pulsrate oder die während des Trainings verbrauchten Kalorien anzuzeigen. Sind die HR-Zone und der Zone alarm EINGESCHALTET (ON), warnt der Chronograph den Benutzer, falls dieser sich außerhalb der eingestellten HR-Zone befindet (siehe *Einstellen der Pulsratenzone* zum EINSCHALTEN der HR-Zone). Halten Sie sich zur Bedienung des Chronographen an die unten stehende Tabelle.

Verwenden Sie die **MODE**-Taste, um den **CRON**-Modus auszuwählen



Die Laufstatistiken werden automatisch im **DATA**-Modus gespeichert. Unter *Laufdaten abrufen* finden Sie die Erklärung der im **DATA**-Modus verfügbaren Informationen



Zonenüberschreitungsanzeiger

Wird die HR-Zone EINGESCHALTET und Ihre Pulsrate befindet sich außerhalb des Zielbereichs, leuchten die Zonenüberschreitungsanzeiger in der Anzeige des Chronographen. **HI** zeigt an, dass Ihre Pulsrate die Zone überschreitet. **LO** zeigt an, dass die Pulsratezone unterschritten wird. Ist der Zonenalarm EINGESCHALTET (ON), ertönt ein Signalton der Uhr bei jeder Anzeige. (Siehe *Einstellen der Pulsratenzone*, um die HR-Zone und den Zonenalarm EIN/AUSZUSCHALTEN)

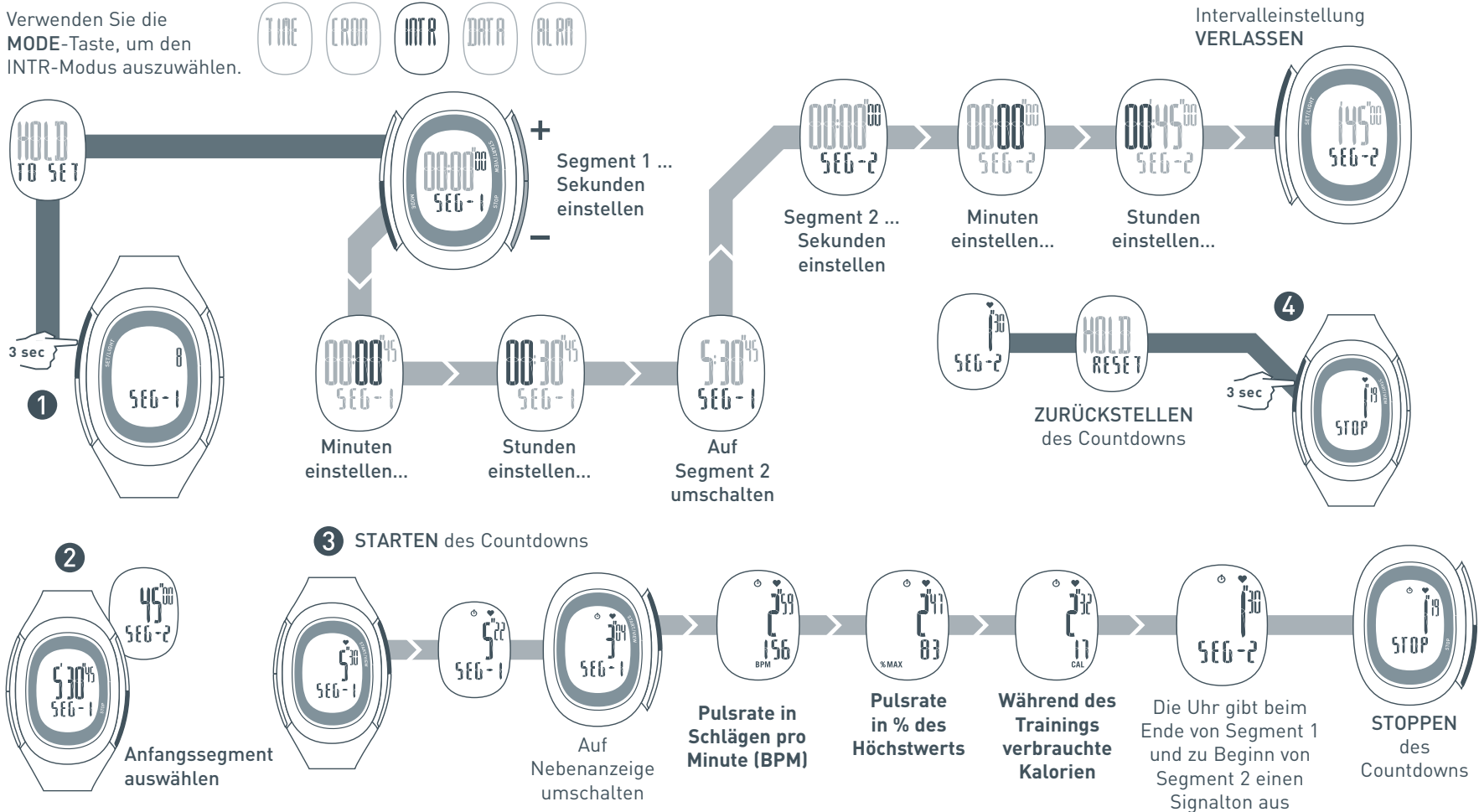




Einstellen der Trainingsintervalle

Der INTERVAL-Modus umfasst einen Countdown-Timer mit zwei Segmenten. Sie können diesen als ein Tool zum Intervalltraining einsetzen, indem Sie in einem bestimmten Zeitraum sehr intensiv trainieren, der dann von einem Erholungsintervall geringerer Trainingsintensität gefolgt wird. Z.B. könnten Sie Segment eins als Laufintervall eingeben und Segment zwei als Gehintervall. Nach Abschluss jedes Segments beginnt das nächste. Die Segmentfolge wird durchgehend wiederholt, bis der Timer gestoppt wird oder Sie 50 Runden beider Segmente absolviert haben. Halten Sie sich bei der Einstellung Ihrer Trainingsintervalle an die unten stehende Tabelle.

Verwenden Sie die **MODE**-Taste, um den **INTR**-Modus auszuwählen.



DATA

Abrufen der Trainingsdaten

Im DATA-Modus können Sie Detailinformationen über Ihre gespeicherten Läufe abrufen. Der DATA-Modus zeigt die gesamte Trainingsdauer an, die während jedes Laufs verbrauchten Kalorien und die durchschnittliche Pulsrate. Ist die HR-Zone EINGESCHALTET (ON), gibt der DATA-Modus auch die Gesamtzeit in, über und unter der angestrebten Pulsratenzone an. Halten Sie sich an die unten stehende Tabelle, um die Daten für jedes Training abzurufen.

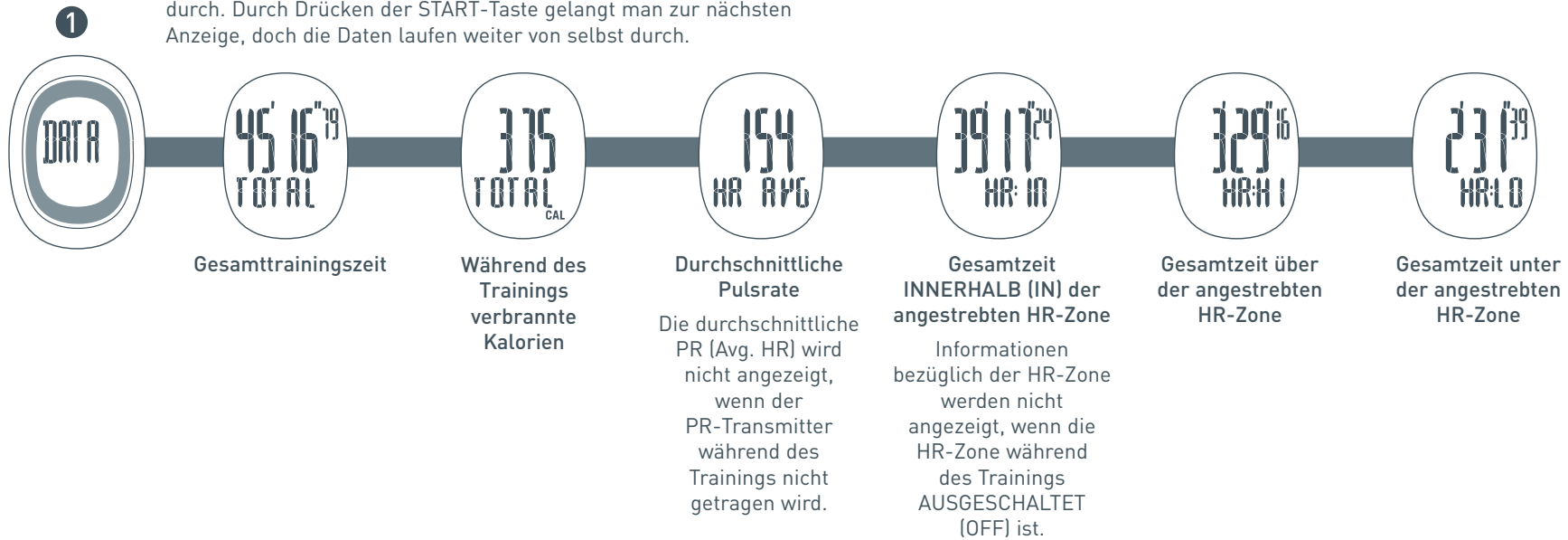
Benutzen Sie die **MODE**-Taste, um den DATA-Modus auszuwählen.



DATA EMPTY

Zeigt die Anzeige DATA EMPTY an, wurde der Speicher des Chronographen gelöscht und im DATA-Modus befinden sich momentan keine Informationen. Trainingsinformationen können Sie nur im CRON-Modus löschen.

Die Daten laufen von selbst in der unten angegebenen Reihenfolge durch. Durch Drücken der START-Taste gelangt man zur nächsten Anzeige, doch die Daten laufen weiter von selbst durch.

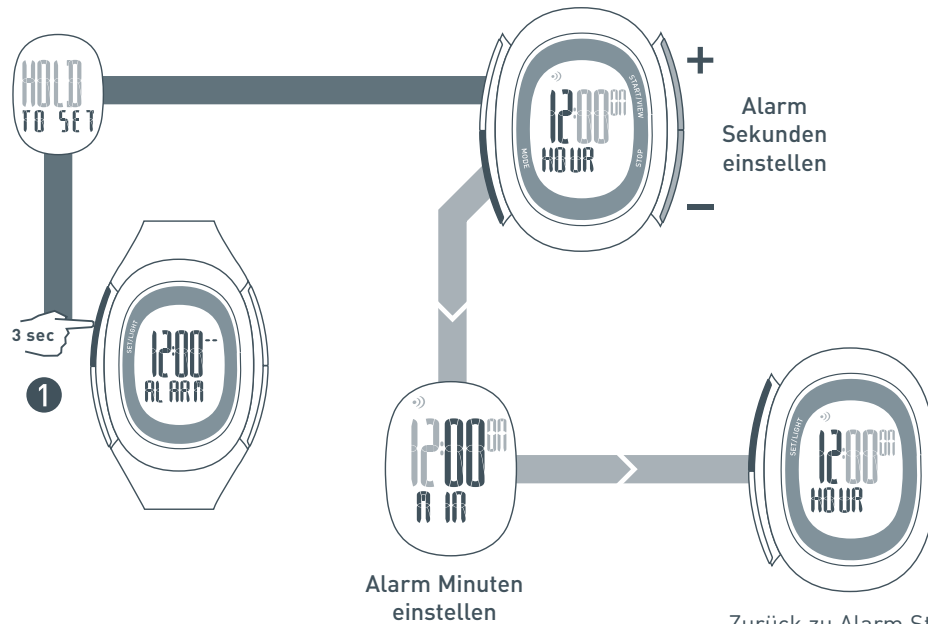


ALRM

Alarm einstellen

Mit dem ALRM-Modus können Sie einen täglichen Alarm einstellen. Der Alarm ertönt für 20 Sekunden. Halten Sie sich für die Einstellung des täglichen Alarms an die unten stehende Tabelle.

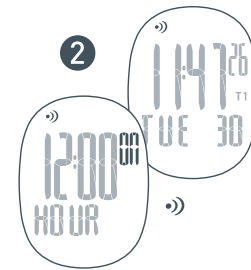
Verwenden Sie die **MODE**-Taste, um den **ALRM**-Modus auszuwählen.



Alarm
Sekunden
einstellen

Alarm Minuten
einstellen

Zurück zu Alarm Stunde
Drücken Sie **SET/LIGHT** um die
Einstellfunktion zu **VERLASSEN**.



HINWEIS: Der Alarm schaltet sich automatisch **EIN (ON)**, wenn Sie die Einstellfunktion eingeben. Ist der Alarm **AN**, erscheint im **ALRM**- und **TIME**-Mode das Alarmsymbol.



Alarm EIN/AUS (ON/OFF)

Nach der Einstellung des Alarms beide Tasten auf der rechten Seite drücken, um den Alarm **EIN/AUSZUSCHALTEN**

Pulsratentabelle

Dies ist eine weitere Möglichkeit, Ihre ungefähren Pulsratenzonen an Hand Ihres Alters zu bestimmen. Verwenden Sie die Tabelle beginnend mit Ihrer maximalen Pulsrate, um Ihre Zonen je nach Intensität Ihres Trainings zu berechnen. Diese Formel ist sehr elementar und trifft möglicherweise nicht auf alle Personen zu. Für optimale Ergebnisse, wenden Sie sich wegen Ihrer korrekten maximalen Pulsrate an Ihren Hausarzt.

Bestimmen Sie Ihre max. Pulsrate	Bestimmen Sie Ihre angestrebte Pulsratenzone (Intensitäten)			
$210 - (0,7 \times \text{Alter})$	<p>Geringe Intensität (60-70 % der Max. PR) Trainieren Sie in diesem Bereich zu Trainingsbeginn oder um sich von einem intensiven Training oder Lauf zu erholen. Bei dieser Intensität sollten Sie problemlos ein Gespräch führen können.</p>	<p>Mittlere Intensität (70-80 % der Max. PR) Trainieren Sie in diesem Bereich, um Ihre Ausdauer zu verbessern und Ihre Muskeln für den Übergang vom aeroben Training zum anaeroben Training vorzubereiten. Sie sollten diese Intensität für eine Weile aufrecht erhalten können. Sie sollten dabei nicht völlig außer Atem kommen und keine Schmerzen spüren.</p>	<p>Hohe Intensität (80-90 % der Max, PR) Trainieren Sie in diesem Bereich, um Ihre Muskelkraft zu stärken und Ihren anaeroben Schwellenwert zu verbessern. Diese Intensität ist beschwerlich. Sie sollten dabei sehr schwer atmen. Sie sollten diese Intensität für kurze Zeit aufrecht erhalten können.</p>	<p>Maximale Intensität (90-100 % der Max. PR) Trainieren Sie in diesem Bereich, um Ihre geistige Widerstandskraft, maximale Sauerstoffaufnahme und Milchsäuretoleranz zu verbessern. Diese Intensität ist extrem beschwerlich. Sie können Sie kaum aufrecht erhalten. Sie sollten völlig außer Atem sein. Bei dieser Intensität sollten Sie nur nach Absprache mit einem Facharzt trainieren.</p>

Max. Pulsrate

205 bpm	123 - 143 bpm	144 - 163 bpm	164 - 184 bpm	184 - 205 bpm
200	120 - 139	140 - 159	160 - 179	180 - 200
195	117 - 136	137 - 155	156 - 175	176 - 195
190	114 - 132	133 - 151	152 - 170	171 - 190
185	111 - 129	130 - 147	148 - 166	167 - 185
180	108 - 125	126 - 143	144 - 161	162 - 180
175	105 - 122	123 - 139	140 - 157	158 - 175
170	102 - 118	119 - 135	136 - 152	153 - 170
165	99 - 115	116 - 131	132 - 148	149 - 165
160	96 - 111	112 - 127	128 - 143	144 - 160
155	93 - 108	109 - 123	124 - 139	125 - 155
150	90 - 104	105 - 119	120 - 134	121 - 150

Fehlersuche

Die Uhr zeigt keine Pulsrate an:

Die geriffelten Sensoren sind möglicherweise nicht feucht genug. Befeuchten und erneut versuchen. Es wird empfohlen, den Pulsraten-Transmitter direkt auf der Haut zu tragen. Wenn Sie den PR-Transmitter über der Kleidung tragen, muss diese ebenfalls befeuchtet werden.

Der PR-Transmitter ist möglicherweise nicht korrekt platziert. Vergewissern Sie sich, dass die geriffelten Sensoren direkt auf der Haut aufliegen.

Die Pulsratenanzeige auf der Uhr ist fehlerhaft oder setzt aus:

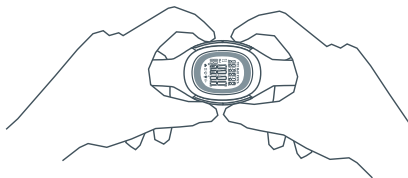
Möglicherweise muss die Batterie des PR-Transmitters ausgetauscht werden.

Elektromagnetische Felder wie von Elektrogeräten, Computern oder Starkstromleitungen können Störungen verursachen. Begeben Sie sich an einen anderen Ort.

Dieses Produkt entspricht der EN60601-1-2

Die Uhranzeige ist erstarrt:

Die Uhranzeige kann durch statische Elektrizität oder nach einem Batteriewechsel "erstarren". Halten Sie in diesem Fall alle vier Tasten gleichzeitig gedrückt. Dadurch werden alle Daten im Speicher gelöscht und Sie können die Uhr auf die Fabrikeinstellung zurückstellen.



Alle vier Tasten drücken und gedrückt halten, um die Uhr auf Fabrikeinstellung zurückzustellen.

Die Uhr gibt fortwährend Signaltöne von sich

Wenn der Zonenalarm eingestellt ist und Ihre Pulsrate befindet sich nicht innerhalb der eingegebenen Grenzwerte, sendet die Uhr einen Signalton ab, um Sie darauf aufmerksam zu machen. Unter *Einstellen der Pulsratenzone* erfahren Sie wie sie den Zone alarm ausschalten (off).

Spezifikationen

Uhr

Wasserdicht bis 50 Meter:

Geeignet für den Unterwasserbetrieb bis zu einer Tiefe von 50 m (165 Fuß).

ACHTUNG: Wenn unter Wasser Tasten gedrückt werden, kommt es zu Wasserschäden an der Uhr!

Betriebstemperatur: 0 bis 40° Celsius

Materialangaben:

Uhrglas: Mineralglas

Gurt: Polyurethan

Gehäuse: Polycarbonat

Tasten: Polycarbonat

Schnalle: Edelstahl

Gehäusedeckel: Edelstahl

Batteriefach: Edelstahl

Modusgrenzwerte:

Chronograph: 23:59'59"

Pulsrate: 30 - 240 Schl./min. (bpm)

Timer: 23:59'59"

PR-Transmitter

Wasserdicht bis 30 Meter:

Nach Gebrauch abtrocknen. Nicht mit stromleitenden Materialien lagern.

Betriebstemperatur: 0 bis 40° Celsius

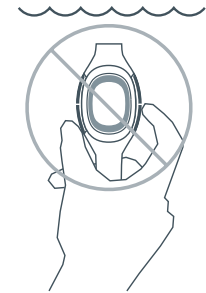
Genauigkeit: ±1 % oder ±1 % Schl./min (bpm), es gilt der jeweils höhere Wert (Beharrungszustand)

Materialangaben:

Gehäuse: Polycarbonat

Gurt: Urethan

Uhrband: Elastisch



Batterie

WARNUNG! Uhrbatterien von Kindern entfernt halten. Bei Verschlucken sofort den Arzt aufsuchen.

WARNUNG! Batterien enthalten Chemikalien. Sie sollten ordnungsgemäß und gemäß der örtlichen Bestimmungen entsorgt werden.

Uhr

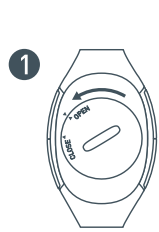
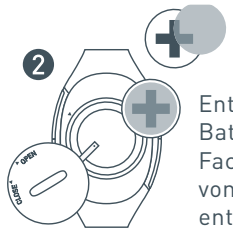
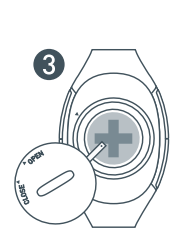
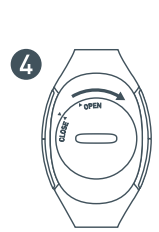
Batterietyp: CR2032 3V Lithium

Batterielebensdauer:

Die Batterie hält je nach Frequenz und Nutzung bestimmter Funktionen ca. 1,5 Jahre.
Je öfter die Electrolite-Funktion genutzt wird, desto schneller entlädt sich die Batterie.
Mit der Stromsparfunktion verlängern Sie die Lebensdauer der Batterie.

Batteriewechsel:

Befolgen Sie die unten stehenden Schritte, um die Uhrbatterie zu wechseln. *Für größere Sicherheit können Sie die Uhrbatterie bei einer zugelassenen Reparaturwerkstatt von Nike wechseln lassen.*




-  1 Öffnen Sie den Deckel des Batteriefachs mit einer Münze durch eine Vierteldrehung gegen den Uhrzeigersinn.
-  2 Entfernen Sie die Batterie aus dem Fach. Den Isolator von der alten Batterie entfernen und auf der neuen CR2032 3V Lithiumbatterie anbringen.
-  3 Die neue Batterie unter der Metallhalterung in das Fach einsetzen.
-  4 Vergewissern Sie sich, dass der O-Ring korrekt eingesetzt ist. Den Deckel des Batteriefachs wieder einsetzen.

PR-Transmitter

Batterietyp: CR2032 3V Lithium

Batterielebensdauer:

Bei täglicher Benutzung des PR-Transmitters von 1 Stunde, hält die Batterie ca. 1 Jahr.

-  1 Den Deckel des Batteriefachs öffnen, indem Sie ihn mit einer Münze gegen den Uhrzeigersinn drehen.
-  2 Eine CR2032 3V Lithiumbatterie so einlegen, dass Sie die Aufschrift lesen können. Die beiden Kontakte nicht berühren.
-  3 Den Deckel des Batteriefachs wieder einsetzen.