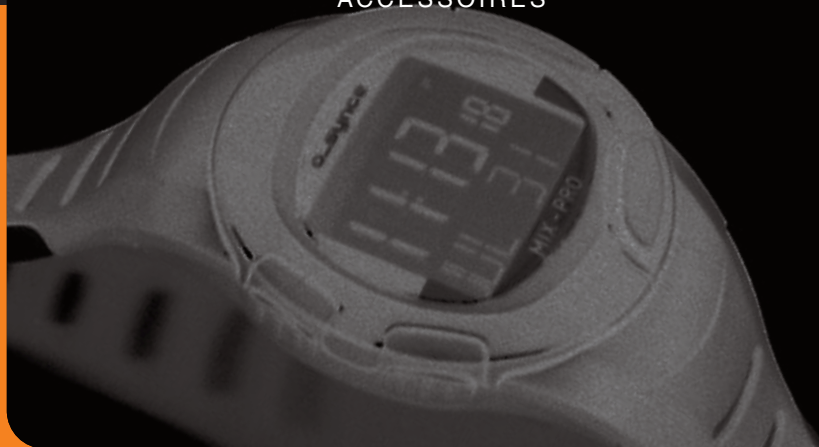




MIXpro

BEDIENUNGSANLEITUNG
ACCESSOIRES



Herzlichen Glückwunsch
zum Erwerb ihrer **MIXpro** Sportuhr.

Sie üben regelmäßig eine oder mehrere Sportarten aus und wollen mit Ihrem Training Fortschritte machen? Dann ist die MIXpro genau das Richtige für Sie! Das MIXpro Konzept erlaubt durch die vielen möglichen Funktionen eine überaus große Anwendungsbreite, da Sie verschiedene Sensoren einbinden können. Zum Beispiel mit dem MAXrun – einem Beschleunigungsmesser, der am Schuh befestigt wird – optimieren Sie Ihre sportlichen Leistungen durch die Verbindung der Informationen aus Geschwindigkeit und zurückgelegter Distanz mit der Messung der Schrittfrequenz während Ihrer Laufaktivitäten.

(Siehe auch www.natural-running.com)

Oder sie machen mit den MACRO X Sensoren – Geschwindigkeits- und Trittfrequenzmesser – aus ihrer MIXpro einen vollwertigen Fahrradcomputer.

Selbstverständlich ist die MIXpro auch als Stoppuhr verwendbar, wobei die vielen Anzeigemöglichkeiten erhalten bleiben! Ihre aufgezeichneten Daten lassen

sich mit dem MAXpc USB-Stick auf den PC herunterladen, um sie dort mit der passenden MOMES SAS Trainingssoftware auszuwerten.

WARNING! Dieses Gerät wurde für die Verwendung bei Sport und Freizeit entwickelt. Dies ist kein Gerät zur medizinischen Überwachung. Die erhaltenen Informationen aus diesem Gerät oder der Gebrauchsanweisung sind nur Richtwerte und dürfen für die Überwachung einer Krankheit nur nach Zustimmung Ihres Arztes verwendet werden. Es wird empfohlen, Ihren Arzt oder einen medizinischen Fachmann zu Rate zu ziehen, um Ihren maximalen Herzrhythmus, Ihre oberen und unteren Herzfrequenzwerte, die geeignete Anzahl und Dauer der Übung für Ihr Alter, körperliche Verfassung und angestrebten Ergebnisse zu bestimmen. Aufgrund der möglichen Störungen, die durch Funkübertragungssysteme entstehen können, raten wir den Trägern von Herzschrittmachern ab, einen Herzfrequenzmesser der Technologie wie in der MIXpro zu benutzen.

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG

INHALTSVERZEICHNIS

1 LIEFERUMFANG

2 ERSTE SCHRITTE

Tasten, Symbole

Lesen der Grafiken

Anschalten der MIXpro, Hintergrundbeleuchtung

Navigationsschema, Uhrzeit, Wochentaganzeige

Töne, Alarm

Zweite Zeitzone einrichten

3 EINSTELLUNG & SENSOREN KOPPELN (OPTIONAL)

Sensoren einschalten

BASISEINSTELLUNGEN

Einheiten (UNITS)

Geschlecht, Gewicht (GENDER, WGT)

Trainingszonen (ZONES)

Töne Trainingszonen (ZOTONE)

PC-Kopplung (PC PAIR)

Sensoren koppeln (PAIR)

TRAININGSPARAMETER

Laufgeschwindigkeitsanzeige (SHOW)

Automatische Zwischenzeiten (AUTO)

Laufgeschwindigkeitszonen (ZO SPD)

Herzfrequenzzonen (ZO HR)

Bike-Geschwindigkeitszonen (ZO BK)

Bike-Trittfrequenzzonen (ZO CAD)

Laufsensormanuell kalibrieren (CALIB)

Laufsensormanuell kalibrieren (CALIB)

Radumfang eingeben (B CIRC)

Radumfangwerte

_2_3

_4_5

_6

_7

_7_8

_8

_8

_8-10

_10

_11

_11

_11

_11

_11

_11_12

_12

_12

_12

_12

_13

_14

_14

_14

_14

_15

_15

_15

_16

_16

_17

4 ACCESSOIRES VERWENDEN

HEART2feel X Brustgurt

MAXrun Laufgeschwindigkeitssensor (optional)

MACRO 2SX spe Bike-Geschwindigkeitssensor (optional)

MACRO 2SX cad Bike-Trittfrequenzsensor (optional)

Ausschalten der Sensoren

5 VERWENDUNG DES SPORT-MODUS

Stoppuhr ohne Sensoren benutzen

Stoppuhr mit Sensoren benutzen

6 VERWENDUNG VON HERZFREQUENZBEREICHEN

Nutzen der Herzfrequenzbereiche für die Fitnessziele?

7 TIMER-MODUS (COUNTDOWN)

Anwenden des Countdowns

Einstellungen der Countdowns

Anwenden des Countdowns 1 & 2 und der Wiederholung

8 DATA-HISTORIENMODUS

Trainingshistorie anzeigen

Trainingshistorie löschen

Speicher verwalten

9 PC SAS SOFTWARE

Download des SAS Softwarepakets

Installation von SAS Software und ANT-Treiber

PC Kopplung

Trainingsdaten an den PC senden

10 ANHANG

Technische Daten MIXpro

Fehlerbehebung

Batterien

Verwendung und Pflege

Dichtigkeit, Garantie, Recycling, Kontakt, Index

_20

_20

_22

_24

_25

_27

_27

_28

_30

_32

_32

_33

_34

_33

_35

_35

_35

_37

_37

_37

_37

_38

_39

_39

_40

_40

_40

_42

_42

_42-_46

1 LIEFERUMFANG

Die MIXpro setzt sich zusammen aus:

1x **MIXpro** Sportuhr und 1x **HEART2feel X** Brustgurt zur Herzfrequenzmessung



Weitere Funktionen ergeben sich durch folgende optionale Accessoires:

MAXrun Lauf-Geschwindigkeitssensor (Schuhbefestigung)



MACRO 2S Xspe Bike-Geschwindigkeitssensor (Radgabelbefestigung)

MACRO 2S Xcad Bike-Trittfrequenzsensor (Hinterbaubefestigung)



MAXpc USB-Stick zum PC-Download der Trainingsdaten



Brustgurt und die übrigen Accessoires verfügen über digital codierte Sender, entwickelt zur Vermeidung von Interferenzen mit anderen Benutzern. Dennoch können elektromagnetische Störungen auftreten (Hochspannungsleitungen).

2 ERSTE SCHRITTE

TASTEN

(Bedeutung auf der Unterseite der Uhr ablesbar)



TASTE A: START/STOP/+

Stoppuhr > Starten und Stopp
Einstellungen > Werte vergrößern
Einstellungen > anpassen

drücken
drücken
gedrückt halten

TASTE B: VIEW/LIGHT

SPORT-/ DATA-Modus > Blättern durch Datenseiten
Einstellungen > Bestätigen und weiter zur nächsten
Hintergrundbeleuchtung > Einschalten

drücken
drücken
gedrückt halten

TASTE C: MODE

Modi > ändern
Menüs oder Seiten > Verlassen
Rückkehr zur UHRZEIT

drücken
drücken
gedrückt halten

TASTE D: LAP/MEM/-

Stoppuhr < Zwischenzeit nehmen
Einstellungen > Werte verkleinern
Trainingsmodus > Speichern des Trainings

drücken
drücken
gedrückt halten

SYMBOLS



Über hoher Zone



Unter niedriger Zone



Fahrradsensor aktiv



Laufsensoren aktiv



Herzfrequenzsensor aktiv



Daten werden hochgeladen



Intervall-Timermodus



Alarm ein



Läuten ein



Zweite Zeitzone

ANSCHALTEN DER MIXpro

Um die MIXpro einzuschalten, drücken Sie die Taste A. Sie wird im ausgeschalteten Zustand geliefert, um die Batterie zu schonen.

Weitere Informationen zur Batterie finden Sie in **10 ANHANG** > Batterien.

HINTERGRUNDBELEUCHTUNG

Halten Sie die Taste B 1 Sekunde gedrückt, um die Hintergrundbeleuchtung für 5 Sekunden einzuschalten.

LESEN DER GRAFIKEN

In allen dargestellten Abläufen der Anleitung haben Buchstaben, die über oder neben Pfeile gestellt sind, die Bedeutung von gedrückten Tasten, beige gestellte Zahlen geben in Sekunden an, wie lange. Kreise zeigen an, daß – abhängig von der bestätigten Eingabe – verschiedene Pfade durchlaufen werden.

NAVIGATIONSSCHEMA

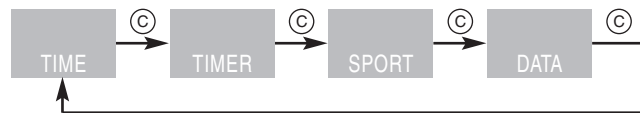
Diese Uhr verfügt über 4 Funktionsmodi, die durch Drücken der Taste C nacheinander durchlaufen werden:

TIME (Uhrzeit)

SPORT (Stoppuhr-Geschwindigkeit-Distanz)

TIMER (Countdown)

DATA (Datenspeicher)

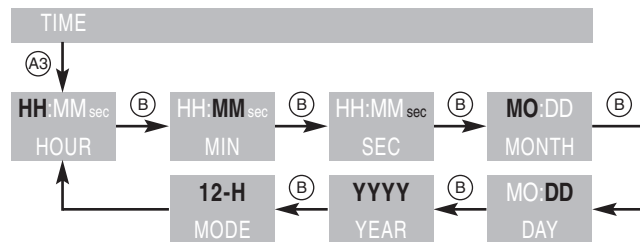


UHRZEIT/DATUM EINSTELLEN

Uhrzeit und Datum werden im TIME-Modus (s.a. Navigationsschema) angezeigt und eingestellt.

EINSTELLUNGSMENÜ: Halten Sie die Taste A 3 Sekunden lang gedrückt.

Die **Stunden** blinken. Drücken Sie auf A(+) oder D(-) um die Stunden zu ändern. Drücken auf B bestätigt. Durch Drücken der Taste C können Sie zu einem beliebigen Zeitpunkt den Einstellmodus verlassen.



HH Anzeige blinkt, mit A (+) oder D (-) ändern

A3 A 3 Sekunden halten

WOCHENTAGANZEIGE

Der Wochentag wird im TIME-Modus (s.a. Navigationsschema) angezeigt und eingestellt. Um den Wochentag oder den Monatstag zu wählen, drücken Sie die Taste D.

TÖNE

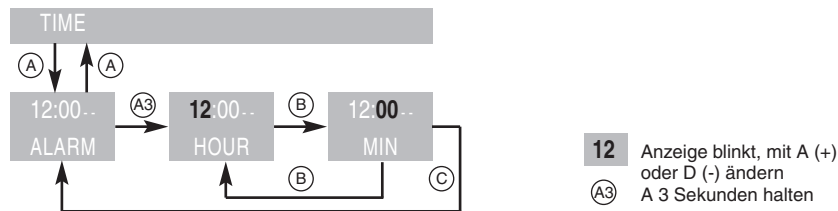
Töne werden im TIME-Modus (s.a. Navigationsschema) angezeigt und eingeschaltet. Um das Läutwerk ein- oder auszuschalten, drücken Sie 5 Sekunden lang auf Taste B. Blinkende Anzeige, ändern mit A (+) oder D (-)

ALARM

Der Alarm wird im TIME-Modus (s.a. Navigationsschema) angezeigt und eingeschaltet. Um den Alarm anzuzeigen, drücken Sie auf A. Drücken Sie dann auf D um den Alarm ein- oder auszuschalten. Alarmzeit einstellen: Halten Sie die Taste A 3 Sekunden lang gedrückt.

Die **Stunden** blinken. Drücken Sie auf A (+) oder D (-) um die Stunde zu ändern. Drücken auf B bestätigt.

Die **Minuten** blinken. Drücken Sie auf A (+) oder D (-) um die Minuten zu ändern. Drücken auf B bestätigt. Drücken Sie zu einem beliebigen Zeitpunkt auf C (Modus) um diesen Einstellmodus zu verlassen.



ZWEITE ZEITZONE

Die zweite Zeitzone wird im TIME-Modus (s.a. Navigationsschema) angesehen, eingeschaltet und eingestellt. Um die 2. Zeitzone zu sehen und umzustellen 5 Sekunden lang auf die Taste D drücken. Das Symbol T2 wird in der rechten oberen Ecke des Displays angezeigt. Um die 2. Zeitzone einzustellen, kontrollieren Sie, dass T2 angezeigt ist und befolgen Sie dieselben Angaben, wie bereits oben in der Uhrzeit erklärt.

3 EINSTELLUNGEN UND SENSOREN KOPPELN (OPTIONAL) SENSOREN EINSCHALTEN

Um die Batterielebensdauer zu erhöhen, gehen die Sensoren nach 30 Minuten Inaktivität in den Schlafmodus über! Die Reaktivierung ist manuell vorzunehmen: Der Brustgurt ist einfach nur anzulegen, für den Laufsensoren sind ein paar Schritte zu gehen, bei Bike-Geschwindigkeits- und Bike-Trittfrequenzsensor genügen einige Umdrehungen an Rad und Kurbel. Einheiten, Trainingsparameter, Sensoren koppeln. Diese Einstellungen werden im SPORT-Modus (s.a. Navigationsschema) vorgenommen.

ACHTUNG: Sie können nicht in den Einstellmodus gehen, wenn die Stoppuhr läuft oder auf einem anderen Wert als 0 angehalten ist.

BASISEINSTELLUNGEN

Hier können Sie die Messeinheiten und Ihre persönlichen Parameter wechseln oder den Sensor neu mit der Uhr koppeln. Es werden folgende 6 Punkte nacheinander angeboten: Taste A 5 Sekunden lang gedrückt halten.

> **UNITS** (Einheiten): KM blinkt. Drücken Sie A oder D um auf Meilen (MI) umzustellen. Drücken auf B bestätigt.

> **GENDER** (Geschlecht): F blinkt. Drücken Sie A oder D um Male (Mann) einzustellen. Drücken auf B bestätigt.

> **WGT KG** (Gewicht): 68 blinkt. Drücken Sie auf A (+) oder D (-) um ihr Gewicht einzustellen. Drücken auf B bestätigt.

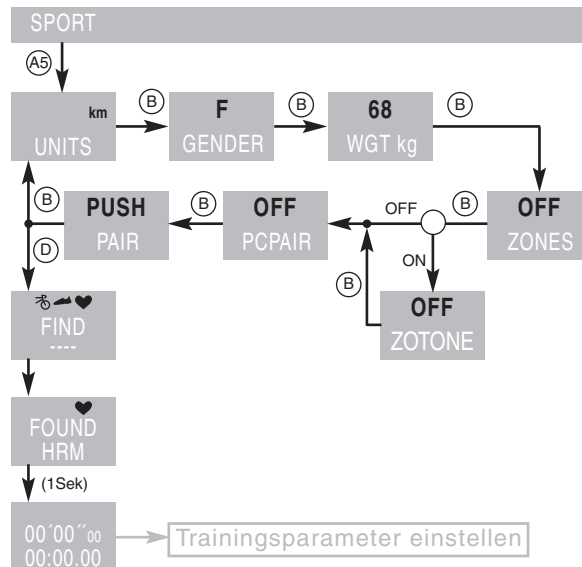
> **ZONES** (Trainingszonen): OFF blinkt. Drücken Sie A oder D für ON, um später Trainingszonen zu nutzen. Drücken auf B bestätigt, es erscheint (nur bei ON):

> **ZOTONE** (Zonen-Tonsignal): OFF blinkt. Drücken Sie A oder D für ON, wenn Sie ein Tonsignal hören möchten. Drücken auf B bestätigt.

> **PC PAIR** (PC-Kopplung): OFF blinkt. Drücken Sie A oder D für ON, um die PC Verbindung zu aktivieren, falls Sie die SAS Analyse Software und den MAXpc USB-Stick haben (**9 PC-KOPPLUNG**). Drücken auf B bestätigt.

> **PAIR** (Sensor-Kopplung): PUSH blinkt. Durch Drücken der Taste A oder D werden die Sensoren gesucht. Hat die Uhr die Sensoren gefunden, wechselt sie automatisch in den Stoppuhrmodus, die Ersteinstellung ist dann abgeschlossen.

ACHTUNG: Der Brustgurt ist in der Regel bereits mit der Uhr gekoppelt. Alle weiteren Sensoren sind manuell an die Uhr zu koppeln! Bevor die Uhr in den Suchvorgang geht, sollten alle Sensoren eingeschaltet und in der Nähe der Uhr sein (Umkreis 2 m). Alle zu koppelnden Sensoren müssen gleichzeitig gekoppelt werden! Wenn Sie also später einen zusätzlichen Sensorbenutzen wollen, muss der Vorgang auch mit den bereits gekoppelten Sensoren durchgeführt werden! Lauf-Geschwindigkeitssensor und Bikesensoren (Geschwindigkeit und Trittfrequenz) können Sie nicht gleichzeitig verwenden. Die nicht zu koppelnden Sensoren bitte außer Reichweite der Uhr halten!



TRAININGSPARAMETER

Wenn Sie weitere Parameter einstellen möchten – je nachdem, welche Sensoren gekoppelt sind – durchlaufen Sie erneut das Einstellmenü.

EINSTELLMENÜ: Taste A 5 Sekunden lang drücken.

> **UNITS** Weiter mit Taste B

> **GENDER** Weiter mit Taste B

> **WGT KG** Weiter mit Taste B

> **SHOW:** Laufgeschwindigkeitanzeige wählen (nur wenn Laufsensord gekoppelt)

SPEED blinkt. Drücken Sie auf A oder D, um auf PACE (min/pro KM oder M) zu wechseln. Drücken von B bestätigt.

> **AUTO:** Automatische Zwischenzeiten nach Distanz

OFF blinkt. Automatische Zwischenzeiten ist ausgeschaltet. Drücken Sie A oder D um auf ON zu wechseln, dann werden automatischen Zwischenzeiten genommen. Drücken von B bestätigt, es erscheint (nur bei AUTO ON):

LAP/KM AUTO: Distanz für automatische Zwischenzeiten

1.00 blinkt. 1.00 bedeutet jeden KM. Ändern der Distanz mit A(+) oder D(-). Drücken von B bestätigt.

> **ZONES** Weiter mit Taste B

> **ZOTONE** Weiter mit Taste B

> **ZO SPD:** Laufgeschwindigkeitszonen (nur wenn Laufsensord gekoppelt)

OFF blinkt. Mit Taste A oder D auf ON stellen, wenn Sie diese Zonen nutzen wollen. Drücken auf B bestätigt, es erscheint:

SPD LO: Unterere Geschwindigkeitszone. 8,6 blinkt. Verstellen Sie diesen mit der Taste A (+) oder D (-). Drücken auf B bestätigt,

SPD HI: Obere Geschwindigkeitszone. 15,0 blinkt. Verstellen Sie diesen mit der Taste A (+) oder D (-). Drücken auf B bestätigt,

> **ZO HR:** Herzfrequenzzonen (nur wenn Brustgurt gekoppelt)

OFF blinkt. Mit Taste A oder D auf ON stellen wenn Sie diese Zonen nutzen wollen. Drücken auf B bestätigt,

HR LO: Untere Herzfrequenzzone. 130 blinkt. Verstellen Sie diesen mit der Taste A (+) oder D (-). Drücken auf B bestätigt,

HR HI: Obere Herzfrequenzzone. 160 blinkt. Verstellen Sie diesen mit der Taste A (+) oder D (-). Drücken auf B bestätigt,

> **ZO BK:** Bike-Geschwindigkeitszonen (nur wenn Bike-Geschwindigkeitssensord gekoppelt)

OFF blinkt. Mit Taste A oder D auf ON stellen wenn Sie diese Zonen nutzen wollen. Drücken auf B bestätigt,

BK LO: Untere Geschwindigkeitszone. 15,0 blinkt. Verstellen Sie diesen mit der Taste A (+) oder D (-). Drücken auf B bestätigt,

BK HI: Obere Geschwindigkeitszone. 45,0 blinkt. Verstellen Sie diesen mit der Taste A (+) oder D (-). Drücken auf B bestätigt,

> **ZO CAD:** Bike-Trittfrequenzzonen (nur wenn Bike-Trittfrequenzsensord gekoppelt)

OFF blinkt. Mit Taste A oder D auf ON stellen, wenn Sie diese Zonen nutzen wollen. Drücken auf B bestätigt,

BK LO: Untere Trittfrequenzzone. 60 blinkt. Verstellen Sie diesen mit der Taste A (+) oder D (-). Drücken auf B bestätigt,

BK HI: Obere Trittfrequenzzone. 100 blinkt. Verstellen Sie diesen mit der Taste A (+) oder D (-) den Wert. Drücken auf B bestätigt,

> **OFF PC PAIR** Weiter mit Taste B

> **CALIB:** Laufsensord automatisch kalibrieren (nur wenn Laufsensord gekoppelt)
PUSH blinkt. Überspringen Sie die Kalibriermessung ggf. mit Taste B, wenn Sie diese nicht nutzen wollen.

Sie können den Laufsensord jetzt durch eine genaue Testdistanz nachkalibrieren! **Der Sensor hat ohne Kalibrierung eine Zuverlässigkeit von 97%!!**

Kalibrieren Sie den Sensor mit einer festgelegten Distanz. Die Mindestdistanz sollte mehr als 400 Meter betragen, um eine gute Kalibration durchzuführen. Waren es deutlich weniger als 400 m wird BAD RANGE (unzureichende Distanz) angezeigt. Ein Sportplatz mit einer 400m-Strecke ist ideal, um diese Übung zu machen. Es sollte aber auch eine weitere Runde in umgekehrter Richtung gelaufen werden! **Start der Kalibrierung mit Taste A.** Überprüfen Sie, ob das Stoppuhrsymbol im Display angezeigt wird und blinkt. Wenn es

nicht blinkt, muss der Laufsensord ggf. gekoppelt werden (**3 EINSTELLUNGEN > PAIR**). Das Display zeigt RUN und danach CALIB, dann beginnt die Messung Ihrer Distanz. Laufen oder gehen Sie die vorgesehene Strecke.

Ende der Kalibrierdistanz erneut mit Taste A.

Nun werden Sie mit ACTUAL aufgefordert, die wahre Distanz einzugeben – verwenden Sie dazu die Taste A (+) oder D(-). Kalibrierdaten speichern mit Taste B (CALIB SAVED wird angezeigt). Die Uhr springt direkt in den SPORT-Modus zurück und übernimmt den Kalibrierfaktor in den folgenden Menüpunkt.

> CALIB: Laufsensord manuell kalibrieren (nur wenn Laufsensord gekoppelt)

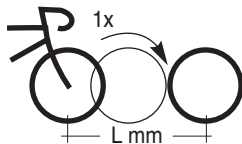
1.00 blinkt. Überspringen Sie die Eingabe ggf. mit Taste B, wenn Sie diese nicht nutzen wollen. Ein weiteres Mittel um den Sensor schneller zu kalibrieren ist die manuelle Kalibrierung. Wenn Sie der Ansicht sind, dass die automatische Kalibrierung etwas von der Realität abweicht, können Sie einen Kalibrierfaktor eingeben, um die Abweichung zu berichtigen. Verwenden Sie die Taste A (+) oder D (-) um den Kalibrierfaktor zu ändern. Beispiel: Ist Ihre zurückgelegte Distanz etwas geringer, als der auf der Uhr angezeigte Wert, können Sie den Faktor mit D (-) knapp unter 1.00 einstellen um diese Abweichung zu reduzieren. Nutzen Sie A (+) für zu gering gemessene Distanzen. Drücken auf B bestätigt.

> **B CIRC:** Radumfang eingeben (nur wenn Bike-Geschwindigkeitssensord gekoppelt). 2000 blinkt. Radumfang L in mm. Verstellen Sie den Umfang L mit A (+) oder D(-) nach untenstehender Tabelle. Drücken auf B bestätigt.

> **PAIR:** Weiter mit Taste B oder Menü beenden mit Taste C.

RADUMFANGWERTE

Den Radumfang L durch Abrollen (Strecke nach einer Radumdrehung), oder anhand der ERTRO-Tabelle ermitteln:



Reifentyp	L (mm)		L (mm)
47-305 16x1.75x2	1272	47-559 26x1.75x2	2070
32-630 27x1 1/4	2199	20-622 700x20C	2114
47-406 20x1.75x2	1590	50-559 2-6x1.9	2089
28-630 27x1 1/4 Fifty	2174	23-622 700x23C	2133
37-540 24x1 3/8 A	1948	54-559 26x2.00	2114
40-622 28x1.5	2224	25-622 700x25C	2146
47-507 24x1.75x2	1907	57-559 26x2.125	2133
47-622 28x1.75	2268	28-622 700x28C	2149
23-571 26x1	1973	37-590 26x1 3/8	2105
40-635 28x1 1/2	2265	32-622 700x32C	2174
40-559 26x1.5	2026	37-584 26x1 3/8x1 1/2	2086
37-622 28x1 3/8x1 5/8	2205	37-622 700x35C	2205
44-559 26x1.6	2051	20-571 26x3/4	1954
18-622 700x18C	2102	40-622 700x40C	2224

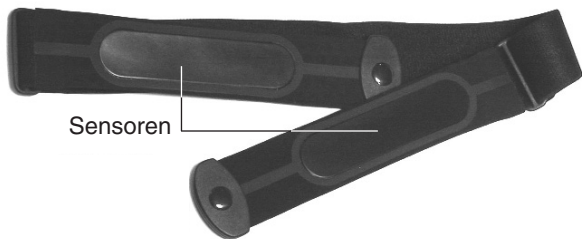
4 ACCESSOIRES VERWENDEN

HEART2feel X BRUSTGURT

Der Brustgurt hat eine Empfängerfunktion. Er misst an der Oberfläche der Haut die Potentialunterschiede, die durch das Schlagen Ihres Herzens entstehen. Der separate Senderteil wird auf den Elastikgurt aufgeklipst und sendet dann diese Informationen über Funk an die Uhr. Die Qualität und Messpräzision hängt von seiner richtigen Positionierung ab, aber auch der Komfort während der Übung. Wie aus dem Bild hervorgeht, sind die an den schwarzen Gummiflächen erkennbaren Sensoren an den Enden des Gurtes eingearbeitet.



Sender



Sensoren

ANLEGEN DES HEART2feel X BRUSTGURT

- _1 Die Sensoren mit Wasser oder wenn nötig mit Leitgel befeuchten, um einen guten Kontakt zu gewährleisten
- _2 Klipsen Sie die Sendereinheit zuerst auf eine Seite des Gurtes auf
- _3 Befestigen Sie den Gurt an der Brust und positionieren Sie den Gurt dann gleich unter den Brustmuskeln.
- _4 Einer der Sensoren unter dem Herz, der andere unter der rechten Brust. Dann klipsen Sie den Gurt zusammen.
- _5 Stellen Sie die Länge des Elastikgurtes ein, um einen guten, jedoch bequemen Halt zu haben. Der Gurt darf sich nicht bewegen wenn Sie springen oder den Arm bewegen.

DEN BRUSTGURT MIT DER UHR VERBINDEN

Da der Brustgurt aus dem Lieferumfang der Uhr bereits mit ihr gekoppelt ist, wird die Verbindung automatisch hergestellt, wenn Sie den Gurt wie oben genannt anlegen und mit der Uhr in den SPORT-Modus gehen. Wenn Herzsymbol blinkt sucht die Uhr den Gurt. Sobald dieser gefunden ist, ist das Herzsymbol permanent sichtbar. Wenn das Herzsymbol nicht blinkt oder nicht zu blinken aufhört (nicht erkannt wird), oder sie einen anderen Brustgurt in Betrieb nehmen wollen, müssen Sie manuell eine Koppelung durchführen, siehe **3 EINSTELLUNGEN**

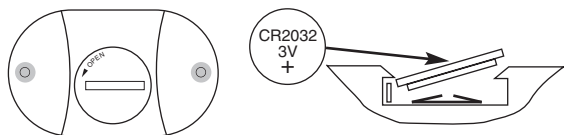
> **PAIR**. Wenn der Gurt trotz einer manuellen Koppelung nicht erkannt wird, ist die Ursache physischer Natur, mit folgenden Abhilfemöglichkeiten:

- _ Die Distanz zwischen Gerät und Empfänger verringern.
- _ Die Position des Gurts anpassen und dabei die Sensoren gut befeuchten.
- _ Den Zustand der Batterien, speziell im Gurt überprüfen.

ACHTUNG: Vermeiden Sie es, die Sensoren auf zu stark behaarten Zonen zu positionieren. Bei zu kaltem und trockenem Wetter kann der Gurt mehrere Minuten benötigen, um korrekt zu funktionieren, denn die Sensoren brauchen eine Schweißschicht um den Kontakt mit der Haut zu gewährleisten. Zu Beginn der Messung kann die Uhr während etwa 20 Sekunden sehr hohe Werte anzeigen. Das ist auf die Initialisierung des Algorithmus zurückzuführen. Die Anzeige stabilisiert sich nach dieser Zeitspanne auf die richtigen Werte. Ist der Gurt korrekt angebracht und die Uhr im Empfangsbereich, zeigt sie die Herzfrequenz an. Wenn die von den Sensoren gegebenen Angaben ungenau werden, obwohl sich die Uhr im Empfangsbereich befindet, kann es notwendig sein, die Batterie eines Sensors auszuwechseln. Sie können die Batterie des Gurtes selbst, ohne Hilfe eines speziellen Werkzeugs auswechseln.

BATTERIEWECHSEL

- 1 Mit einer Münze Deckel des Batteriefachs linksdrehend öffnen, abnehmen.
- 2 Die alte Batterie herausnehmen, ggf. auf die Rückseite des Gurts klopfen.
- 3 Setzen Sie eine neue Lithiumbatterie 3V Typ CR2032 ein, mit der positiven Seite („+“ Aufdruck) nach oben.
- 4 Setzen Sie den Deckel wieder vorsichtig auf und schrauben Sie ihn wieder mit einer Vierteldrehung rechtdrehend fest.



Wenden Sie sich im Fall eines Problems an Ihren Händler.

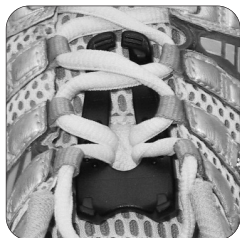
MAXrun LAUFGESCHWINDIGKEITSSENSOR (OPTIONAL)

Sie können als weiteres Accessoire den Laufgeschwindigkeitssensor MAXrun erwerben, der an den Schnürsenkeln befestigt wird.

ACHTUNG: Sie können nicht gleichzeitig den Lauf-Geschwindigkeitssensor und die Bike-Sensoren (Geschwindigkeit & Trittfrequenz) verwenden.

MONTAGE DES MAXrun SENSORS

- 1 Schieben Sie die Halterung unter die Schnürsenkel.
- 2 Klipsen Sie den Sensor fest auf die Halterung.
- 3 Kontrollieren Sie vor Beginn der Übung ob er gut hält.
- 4 Sensor korrekt ausrichten (schmales Ende nach vorne).



LAUFGESCHWINDIGKEITSSENSOR KOPPELN

Vor der ersten Inbetriebnahme müssen Sie alle optionalen Sensoren mit der Uhr manuell „koppeln“. Bitte schauen Sie dazu unter **3 EINSTELLUNGEN** „Sensoren koppeln“ (> PAIR) nach.

LAUFGESCHWINDIGKEITSSENSOR MIT DER UHR VERBINDEN

Bewegen Sie kurz den Sensor um den Sender zu aktivieren. Gehen Sie in den SPORT-Modus – die Uhr sucht automatisch die aktiven Sender – das Schuhsymbol im Display blinkt bei der Suche. Erscheint „Found SDM“ ist der Sensor verbunden und das Schuhsymbol wird auf der Uhr permanent angezeigt. Gelingt das nicht: SPORT-Modus verlassen (1 Sekunde Taste C drücken) und erneut den SPORT-Modus starten (2x Taste C drücken).

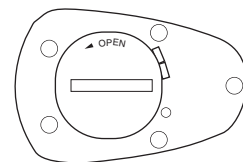
GESCHWINDIGKEIT UND DISTANZ

Die Geschwindigkeit wird angezeigt, sobald Sie zu gehen oder zu laufen beginnen. Die Distanzmessung ist mit dem Auslösen der Stoppuhr verbunden.

LAUFSENSOR-BATTERIE

Wenn die Laufsensor-Batterie schwach ist, blinkt die LED bei der Aktivierung 6 Mal (anstatt 3 Mal). Die Batterie hat dann noch eine Betriebsdauer von ca. 5 Stunden. Außerdem wird im Trainingsmodus die Warnung Lo BATT angezeigt, wenn ein Training beginnt oder endet. Das Auswechseln der Batterie geschieht analog der Beschreibung beim Brustgurt-Batteriewechsel.

Der Sensor ist ohne extra Kalibrierung bis zu 97% zuverlässig, was für normale Trainingsergebnisse ausreicht. Wenn Sie dennoch die Präzision verbessern wollen, kann er nachträglich kalibriert werden, die Methoden dafür finden Sie im **3 EINSTELLUNGEN** > Laufsensor automatisch kalibrieren oder Laufsensor manuell kalibrieren.



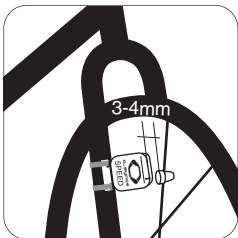
MACRO 2SX spe BIKE-GESCHWINDIGKEITSSENSOR (OPTIONAL)

Sie können als weiteres Accessoire einen Bike-Geschwindigkeitssensor MACRO 2SX spe erwerben.

ACHTUNG: Sie können nicht gleichzeitig die Bike-Sensoren (Geschwindigkeit und/oder Trittfrequenz) mit dem Lauf-Geschwindigkeitssensor verwenden.

MONTAGE DES MACRO 2SX spe SENSORS

- 1_ Bringen Sie zuerst den Magnet an, indem sie ihn an einer der Speichen – zum Gewichtsausgleich gegenüber dem Reifenventil – auf etwa halber Speichenlänge festschrauben. Die magnetisierte Zone muss zur Außenseite des Rades zeigen.
- 2_ Befestigen Sie nun den Bike-Geschwindigkeitssensor mit den mitgelieferten Kabelbindern an einem Holm der Fahrradgabel so, daß die Kerbe im Gehäuse zum Rad hin zeigt.
- 3_ Positionieren Sie den Sensor zunächst etwa parallel zu Radebene in einer Höhe, daß der Speichenmagnet vor der Kerbe am Gehäuse vorbeiläuft. Drehen Sie nun den Sensor um den Gabelholm zum Rad hin, bis der Abstand der der Sensorrandes etwa 3-4 mm vom Magnet beträgt.
- 4_ Trennen sie die überstehenden Enden der Kabelbinder ab, wenn der Magnet beim Vorbeilaufen am Sensor sicher erkannt wird, siehe dazu „Bike-Geschwindigkeitssensor mit Uhr verbinden“



BIKE-GESCHWINDIGKEITSSENSOR KOPPELN

Vor der ersten Inbetriebnahme müssen Sie alle optionalen Sensoren mit der Uhr manuell „koppeln“. Bitte schauen Sie dazu unter **3 EINSTELLUNGEN** „Sensoren koppeln“ (> PAIR) nach.

BIKE-GESCHWINDIGKEITSSENSOR MIT UHR VERBINDEN

Wenige Radumdrehungen durchführen um den Sender zu aktivieren. Gehen Sie in den SPORT-Modus – die Uhr sucht automatisch die aktiven Sender – das Radsymbol im Display blinkt bei der Suche. Erscheint „Found BKM“ ist der Sensor verbunden und das Radsymbol wird auf der Uhr permanent angezeigt. Gelingt das nicht: SPORT-Modus verlassen (1 Sekunde Taste C drücken) und erneut den SPORT-Modus starten (2x Taste C).

Um die richtige Position von Magnet und Sensor zu überprüfen, drehen Sie das Rad, drücken im SPORT-Modus wiederholt Taste B solange, bis im Display die Bikegeschwindigkeit (SPEED) angezeigt wird. Sind Sensor und Magnet richtig positioniert, sehen Sie auf der Uhr einen Anzeigewert.

GESCHWINDIGKEIT UND DISTANZ

Die Geschwindigkeit wird angezeigt, sobald Sie zu fahren beginnen. Die Distanzmessung ist mit dem Auslösen der Stoppuhr verbunden.

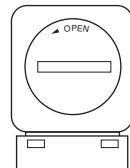
BIKE-GESCHWINDIGKEITSSENSOR BATTERIE

Das Auswechseln der Batterie geschieht anlaog der Beschreibung beim Brustgurt-Batteriewechsel.

MACRO 2SX CAD BIKE-TRITTFREQUENZSENSOR (OPTIONAL)

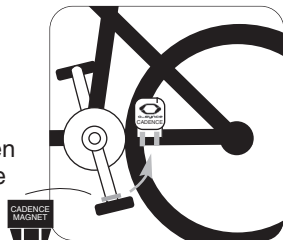
Desweiteren hinzukombinierbar, der Bike-Tittfrequenzsensor MACRO2SX cad.

ACHTUNG: Sie können nicht gleichzeitig die Bike-Sensoren (Geschwindigkeit und/oder Trittfrequenz) mit dem Lauf-Geschwindigkeitssensor verwenden.



MONTAGE DES MACRO 2SX CAD SENSORS

- 1_ Zuerst den Magnet an der Innenseite der linken Kurbel (ohne Kurbelstern) anbringen, möglichst nahe am Pedal, wobei Sie jedoch darauf achten, dessen Bewegung nicht zu stören.
- 2_ Befestigen Sie nun den Trittfrequenzsensor mit den mitgelieferten Kabelbindern an der unteren Strebe des hinteren Rahmendreiecks so, daß die Kerbe im Gehäuse zur Kurbelmagneten hin zeigt.
- 3_ Positionieren sie den Sensor so, daß der Kurbelmagnet vor der Kerbe am Gehäuse vorbeiläuft. Drehen Sie nun den Sensor um die Hinterbaustrebe zum Rad hin, bis der Abstand der der Sensorrandes etwa 3-4 mm vom Magnet beträgt.
- 4_ Trennen sie die überstehenden Enden der Kabelbinder ab, wenn der Magnet beim Vorbeilaufen am Sensor sicher erkannt wird, siehe dazu „Bike-Trittfrequenzsensor mit Uhr verbinden“
- 5_ Bike-Geschwindigkeitssensor mit Uhr verbinden



BIKE-TRITTFREQUENZSENSOR KOPPELN

Vor der ersten Inbetriebnahme müssen Sie alle optionalen Sensoren mit der Uhr manuell „koppeln“. Bitte schauen Sie dazu unter **3 EINSTELLUNGEN** „Sensoren koppeln“ (> PAIR) nach.

BIKE-TRITTFREQUENZSENSOR MIT UHR VERBINDEN

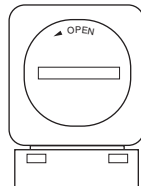
Wenige Kurbelumdrehungen durchführen um den Sender zu aktivieren. Gehen Sie in den SPORT-Modus – die Uhr sucht automatisch die aktiven Sender – das Radsymbol im Display blinkt bei der Suche. Erscheint „Found BKM“, ist der Sensor verbunden und das Radsymbol wird auf der Uhr permanent angezeigt. Gelingt das nicht: SPORT-Modus verlassen (1 Sekunde Taste C drücken) und erneut den SPORT-Modus starten (2x Taste C drücken).

Um die richtige Position von Magnet und Sensor zu überprüfen, drehen Sie

Kurbel, drücken im SPORT-Modus wiederholt Taste B solange, bis im Display die Trittfrequenz (CAD) angezeigt wird. Sind Sensor und Magnet richtig positioniert, sehen Sie auf der Uhr einen Anzeigewert.

BIKE-TRITTFREQUENZSENSOR BATTERIE

Das Auswechseln der Batterie geschieht anlaog der Beschreibung beim Brustgurt-Batteriewechsel



AUSSCHALTEN DER SENSOREN

Alle Sensoren gehen nach 30 Minuten ohne jegliche Bewegung oder wenn sie mehr als 3 m von der Uhr entfernt sind auf Standby über, um die Lebensdauer der Batterie zu verlängern.

Der Geschwindigkeitssensor und die Bike-Sensoren sind wasserabweisend (gegen Spritzwasser), nicht jedoch wasserdicht (gegen Untertauchen). Vermeiden Sie daher das Überqueren von Bächen mit den Füßen im Wasser oder das Untertauchen der Schuhe mit dem Lauf-Sensor.

5 VERWENDUNG DES SPORT-MODUS

DER SPORT-MODUS BIETET FOLGENDE MÖGLICHKEITEN:

- _ Stoppuhr mit 99 Zwischenzeiten, verteilt auf mehrere Übungen.
- _ Geschwindigkeit, Distanz und Tritt- oder Lauffrequenz (Bike oder Laufen) anzeigen.
- _ Herzfrequenz anzeigen.
- _ Ihre persönlichen Parameter einstellen.
- _ Ihre Daten während einer Übung speichern.
- _ Gesamtaufzeichnungsdauer bis zu 7 Std.

Wenn Sie keine Sensoren verwenden, werden nur Stoppuhrdaten angezeigt. Sobald Sensoren erkannt sind (Symbole permanent im Display), können Sie mit deren Daten arbeiten, z.B. anzeigen lassen.

STOPPUHR OHNE SENSOREN BENUTZEN

Stoppuhr starten

A drücken, START erscheint, die Stoppuhr beginnt zu zählen.

Zwischenzeiten nehmen

D während der Übung drücken.

Stoppuhr anhalten

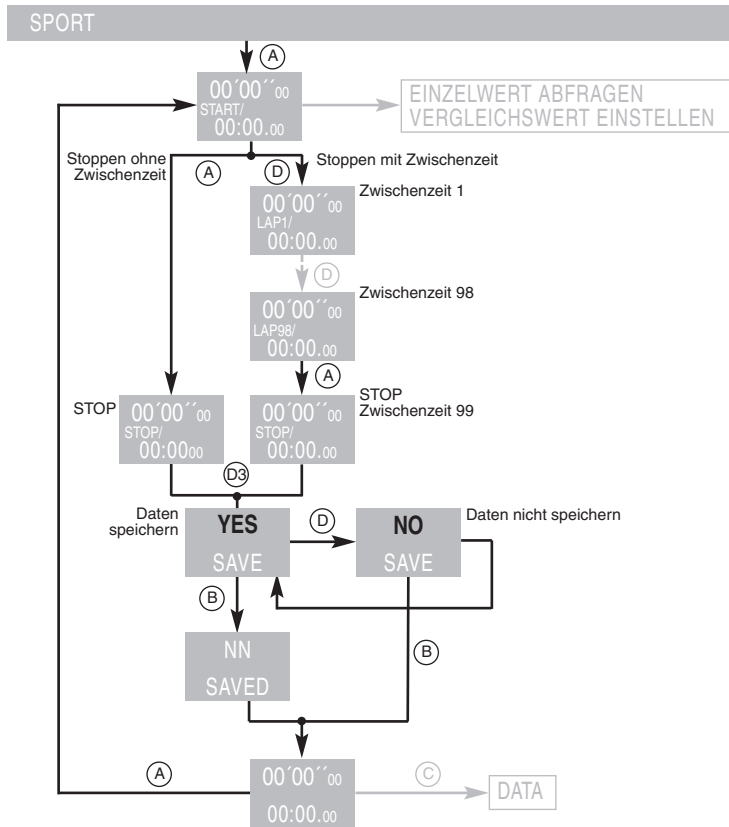
A drücken. STOP erscheint, die Stoppuhr hält an.

Stoppuhr nullen

D für 3 Sekunden drücken. SAVE erscheint, YES blinkt. A oder D drücken um NO zu wählen. Drücken auf B bestätigt (Stoppuhr ist zum Nullen angehalten)

Übungsdaten speichern

D für 3 Sekunden drücken. SAVE erscheint, YES blinkt. Drücken auf B bestätigt. SAVED erscheint, darüber die Nummer des gespeicherten Datensatzes (Stoppuhr ist zum Speichern anzuhalten)



STOPPUHR MIT SENSOREN BENUTZEN

Folgende Sensoren können verwendet werden:

- _ Brustgurt (Herzfrequenz-Sensor)
- _ Laufgeschwindigkeitssensor (optional)
- _ Bike-Geschwindigkeitssensor (optional)
- _ Bike-Trittfrequenzsensor (optional)

Im SPORT-Modus sucht die Uhr automatisch aktive Sensoren (Symbole blinken). Sind sie gefunden, erscheinen deren Symbole permanent im Display. Gelingt das nicht: Sensoren durch Bewegung aktivieren, SPORT-Modus verlassen (1 Sekunde Taste C drücken) und erneut den SPORT-Modus starten (2x Taste C drücken). Schlägt auch dies fehl: Sensoren neu koppeln (siehe **3 EINSTELLUNGEN** „Sensoren koppeln“(> PAIR))

ACHTUNG: Sie können nicht gleichzeitig einen Lauf-Geschwindigkeitssensor und Bike-Sensoren (Geschwindigkeit und Trittfrequenz) verwenden. Wollen Sie laufen, so entfernen Sie sich weiter als 3 m von den Bike-Sensoren und rufen erneut den SPORT-Modus auf. Die Uhr findet dann nur noch den Laufsensor.

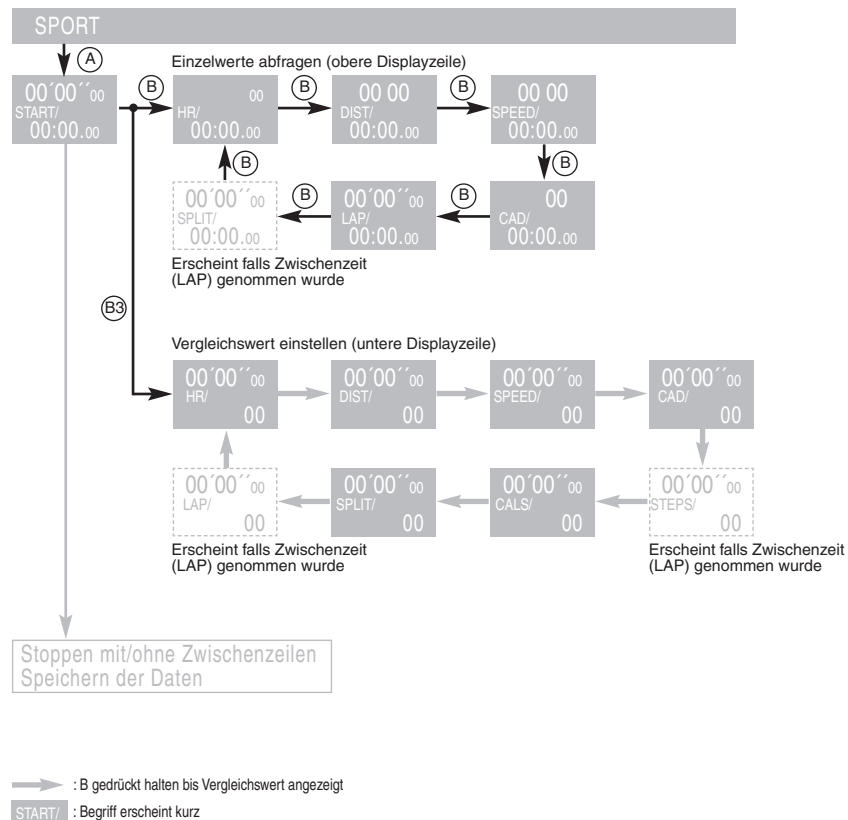
STOPPUHR STARTEN/ZWISCHENZEITEN NEHMEN/STOPPUHR ANHALTEN/STOPPUHR NULLEN/ÜBUNGSDATEN SPEICHERN

> analog zum Verfahren ohne Sensoren, siehe Grafik „Stoppuhr ohne Sensoren benutzen“.

Nach dem Starten der Stoppuhr mit Taste A sehen Sie eine 2-zeilige Anzeige. In der oberen Zeile können Sie durch wiederholtes drücken der Taste B abfragen: Herzfrequenz (HR) Distanz (DIST) Geschwindigkeit (SPEED) Tritt- oder Schrittfrequenz (CAD) Zwischenzeiten (LAP) Stoppuhr (SPLIT).

Die untere Zeile zeigt nacheinander durch halten der Taste B an: Herzfrequenz (HR) > Distanz (DIST) > Geschwindigkeit (SPEED) > Tritt- oder Schrittfrequenz (CAD) > Schrittzahl (STEPS), nicht bei Bike-Sensoren > Kalorien (CAL) > Stoppuhr (SPLIT) > Zwischenzeiten (LAP)

Alle gespeicherten Übungen können Sie im Kapitel 8 DATA-MODUS ansehen.



6 VERWENDUNG VON HERZFREQUENZBEREICHEN

Viele Athleten kontrollieren ihre Herzfrequenzbereiche um ihre Herz- und Kreislaufkondition und dadurch ihre Fitness zu steigern. Ein Herzfrequenzbereich ist ein bestimmter Wertebereich für die Herzschläge pro Minute. Üblicherweise werden fünf Herzfrequenzbereiche verwendet und meist in Prozent der maximalen Herzfrequenz angegeben (nach Intensität von 1 bis 5 nummeriert).

NUTZEN DER HERZFREQUENZBEREICHE FÜR DIE FITNESSZIELE?

Die Kenntnis Ihres Herzfrequenzbereichs kann Sie unterstützen Ihre Fitness zu messen und zu verbessern, wenn Sie die Grundsätze kennen und anwenden:

- Ihre Herzfrequenz ist ein gutes Maß für die Intensität Ihres Trainings.
- Das Training in bestimmten Herzfrequenzbereichen kann Ihr Herz-Kreislauf-System stärken und verbessern.
- Wenn Sie Ihre Herzfrequenzbereiche kennen, können Sie ein zu anstrengen des Training vermeiden und die Verletzungsgefahr verringern.

Sie können die Grenzwerte für hohe und niedrige Herzfrequenz in der MIXpro einstellen. Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz kennen, können Sie die folgende Tabelle verwenden, um die besten Herzfrequenzbereiche für Ihre Fitnessziele zu ermitteln. Ihre maximale Herzfrequenz läßt sich auch über internet-basierende Rechner oder die o-synce SAS Trainingsanalyse Software ermitteln. Einstellen des Herzfrequenzbereichs: **3 EINSTELLUNGEN** > Trainingsparameter > **Herzfrequenzzonen**

Zone	Maximale Herzfrequenz	Anstrengungsempfinden	Vorteile
1	50–60%	Entspanntes, leichtes Tempo; rhythmische Atmung	Aerobic-Training der Anfangsstufe; geringere Belastung
2	60–70 %	Komfortables Tempo; leicht tiefere Atmung, Unterhaltung möglich	Einfaches Herz-Kreislauf-Training gutes Erholungstempo
3	70–80 %	Mäßiges Tempo; tiefere Atmung Unterhaltung ist schwieriger	Verbesserte aerobe Kapazität; optimales Herz-Kreislauf-Training
4	80–90 %	Schnelles Tempo, ein wenig unkomfortabel; schweres Atmen	Verbesserte anaerobe Kapazität & Schwelle; höhere Geschwindigkeit
5	90–100 %	Sprinttempo, nicht über längere Zeit ertragbar; angestregtes Atmen	Anaerobe und Muskelausdauer; gesteigerte Leistung

7 TIMER-MODUS (COUNTDOWN)

Sie haben im TIMER-Modus bis zu zwei Countdowns (TIMER 1 und TIMER 2) zur Verfügung, mit denen sie abwärts zählen können. Ist Countdown TIMER 2 aktiviert, laufen beide Countdowns – beginnend mit TIMER 1 – immer nacheinander ab. Anwenden des Countdowns:

TIMER 1 starten

TIMER 1 stoppen

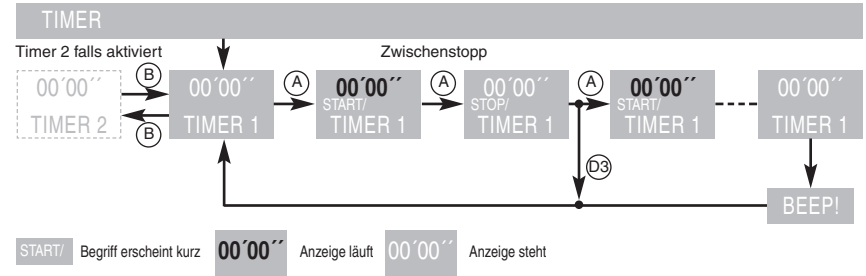
TIMER 1 rücksetzen

TIMER 2 Ausgangswert ansehen (falls aktiviert): Drücken von B

Drücken Sie auf A

Drücken Sie auf A

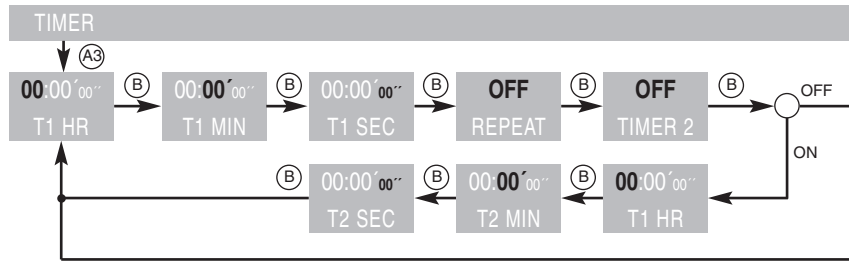
Taste D gedrückt halten



EINSTELLUNGEN DER COUNTDOWNS

ACHTUNG: Um in den Einstellmodus zu gelangen, muß der Countdown TIMER 1 auf seinem Ausgangswert stehen (nicht möglich, wenn dieser läuft oder gestoppt ist).

Wechsel in den TIMER-Einstellmodus: Taste A 3 Sekunden lang drücken. Der Ausgangswert des Countdowns TIMER 1 wird angezeigt. Die **Stunden** blinken. Drücken Sie auf A (+) oder D (-) um die **Stunden** zu verändern. Drücken auf B bestätigt. **Minuten** und **Sekunden** sind analog den Stunden, vgl. Grafik.



00

Anzeige blinkt, ändern mit A (+) oder D (-)

00

Anzeige blinkt, umschalten mit D

00

Anzeige steht

Einschalten der Wiederholung eines oder beider Countdowns, wenn diese auf 0 angelangt sind (Endlosschleife)

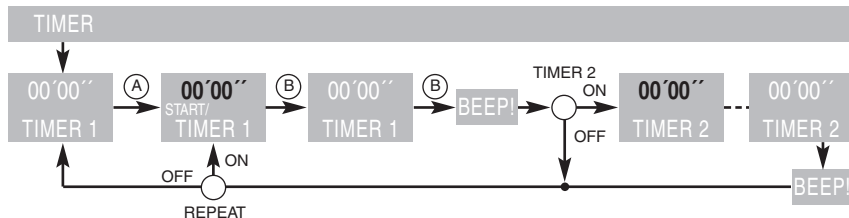
REPEAT: OFF (blinkt): Drücken Sie auf D, um ggf. ON einzuschalten.

Drücken auf B bestätigt.

Aktivieren Countdown TIMER 2: OFF (blinkt): Drücken Sie auf D, um ggf. ON einzuschalten. Drücken auf B bestätigt.

Einstellen des Ausgangswertes TIMER 2 (nur falls TIMER 2: ON):

Stunden, Minuten, Sekunden einstellen: Analog wie TIMER 1.



Zu jedem beliebigen Zeitpunkt auf C drücken, um den Einstellmodus zu verlassen.

ANWENDEN DES COUNTDOWNS 1 & 2 UND DER WIEDERHOLUNG

Sie starten beide Countdowns mit Wiederholung identisch wie Countdown TIMER 1 mit Taste A, weiteres zeigt die vorhergehende Grafik.

8 DATA-HISTORIENMODUS

Der DATA-Modus ermöglicht es, die auf der Uhr im SPORT-Modus gespeicherten Trainingsübungen zu verwalten. Die Uhr kann bis zu 7 Std. Sportaktivitäten oder maximal 99 Zwischenzeiten, verteilt auf mehrere Übungen, aufzeichnen.

TRAININGSHISTORIE ANZEIGEN

Zu Beginn dieses Modus zeigt die Uhr das Datum der letzten Übung, mit der dieser Übung zugewiesenen Dateinummer an. Wenn die Übung ein Lauftraining war (Verwendung des Lauf-Geschwindigkeitssensors), wird sie unter RUN XX verzeichnet. Wenn die Übung ein Biketraining war (Verwendung der Sensoren der Bike-Geschwindigkeit und des Bike-Trittfrequenz), wird sie unter BIKE XX verzeichnet. Wenn keine Übung gespeichert ist, erscheint im Display: NO DATA

ACHTUNG: Wenn Sie Sensoren nicht verbunden haben, werden einige Daten nicht angezeigt.

Gespeicherten Übungen nacheinander durchschalten, beginnend mit der letzten Übung: Drücken Sie auf A oder D.

BASISINFORMATIONEN DER ÜBUNG ANZEIGEN: Drücken Sie auf B.

Informationen nacheinander abfragen: Wiederholt auf A oder D drücken

- _ Uhrzeit des Beginns (START)
- _ Die verbrannten Kalorien (CALS)
- _ Anzahl der Schritte (STEPS) – wenn der Distanz-Sensor aktiviert war
- _ Zurückgelegte Distanz (DIST) – wenn der Distanz-Sensor aktiviert war
- _ Dauer der Übung (TOTAL)
- _ War der Parameter ZONES aktiviert (=ON), werden die folgenden Informatio-

nen der Reihe nach angezeigt:

- _ Verbrachte Zeit unter der Laufgeschwindigkeit-Zielzone, in der LG-Zielzone und über der LG-Zielzone
- _ Verbrachte Zeit unter der Herzfrequenz-Zielzone, in der HF-Zielzone und über der HF-Zielzone
- _ Verbrachte Zeit unter der Bike-Geschwindigkeit-Zielzone, in der BG-Zielzone und über der BG-Zielzone
- _ Verbrachte Zeit unter der Bike-Trittfrequenz-Zielzone, in der BT-Zielzone und über der BT-Zielzone

DURCHSCHNITTSWERTE DER ÜBUNG ANZEIGEN: Drücken Sie auf B Informationen nacheinander abfragen: Wiederholt auf A oder D drücken

- _ Durchschnittszeit der Runde (AVELAP)
- _ Durchschnittliche Herzfrequenz (HRM)
- _ Durchschnittsgeschwindigkeit (SPEED)

RUNDENZEITEN DER ÜBUNG ANZEIGEN (LAP 1, LAP 2, ...):
Drücken Sie mehrmals auf B. Informationen zu jeder dieser Runden nacheinander abfragen: Wiederholt auf A oder D drücken

- _ Verbrauchte Kalorien in der Runde (CALS)
- _ Durchschnittliche und maximale Schritt- oder Trittfrequenz (zweizeilig, z.B.: 82/85MAX)
- _ Durchschnittliche und maximale Herzfrequenz der Runde (zweizeilig, z.B.: 166/190MAX)
- _ Anzahl der Schritte pro Runde. (STEPS)
- _ Durchschnittsgeschwindigkeit der Runde (SPEED)
- _ Zurückgelegte Distanz der Runde und Gesamtdistanz (zweizeilig, z.B.: 1,00km/4,00km)
- _ Rundenzeit und Gesamtdauer (zweizeilig, z.B.: 5'05''25/20:10.75)

Drücken Sie mehrfach auf C, um den DATA-Historienmodus zu verlassen.

TRAININGSHISTORIE LÖSCHEN EINE ÜBUNG LÖSCHEN

DATA-Modus (Startseite RUN XX oder BIKE XX wird angezeigt) > Taste D gedrückt halten (HOLD CLEAR erscheint) > CLEAR bestätigt die Löschung der Übung mit der höchsten Nummer.

ALLE ÜBUNGEN LÖSCHEN

DATA-Modus (Startseite RUN XX oder BIKE XX wird angezeigt) > Taste D gedrückt halten (HOLD CLEAR erscheint, Hold verschwindet) > Taste D weiter gedrückt halten (HOLD CLEAR ALL erscheint) > CLEAR ALL bestätigt Löschung aller Übungen > No DATA erscheint

SPEICHER VERWALTEN

Die MIXpro speichert bis zu 99 Runden und bis zu 7 Stunden Trainingsdateien. Wenn noch Speicher für ca. 1 Stunde verbleibt, wird die Warnung Lo MEM auf dem unteren MIXpro Bildschirm im Trainingsmodus angezeigt. Wenn der Speicher voll ist, wird die Warnung Full MEM angezeigt und die MIXpro stoppt die Datenaufzeichnung.

9 PC SAS SOFTWARE

DOWNLOAD DES SAS SOFTWARE PAKETS:

- _ Rufen Sie die Website www.o-synce.com auf.
- _ Gehen Sie auf Download und wählen Sie SAS sport analyse system.
- _ Erstellen Sie ein „my SAS“-Konto und geben Sie dabei Ihre persönlichen Daten ein, wählen einen Benutzernamen und ein Passwort.
- _ Absenden der Eingaben generiert einen Link an Ihre Mailadresse, dessen anklicken Ihre Mailadresse, Benutzernamen und Passwort bestätigt und Sie direkt in den Downloadbereich weiterleitet.
- _ Klicken Sie auf setup_SAS_ddmmyy.exe („ddmmyy“ fungiert als Platzhalter für das Releasedatum, z.B. 050609). Bitte laden Sie die jeweils aktuellste Version herunter.
- _ Nun erscheint ein Abfragefenster, bitte bestätigen Sie den Download und laden die entsprechende Datei herunter.

INSTALLATION DER SAS SOFTWARE:

- _ Nach dem Download starten Sie bitte das Setup-Programm (z.B. über den Windows Explorer oder ihre Windows Arbeitsplatzumgebung), welches Sie durch die Installation führt.
- _ Bitte befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm. Akzeptieren Sie die Lizenzbedingungen und gehen weiter mit „Next“. Sind Sie mit den Lizenzbedingungen nicht einverstanden brechen Sie die Installation an dieser Stelle ab.
- _ Wählen sie den Installations-Zielordner, weiter mit „Next“.
- _ Wählen Sie günstigerweise die Vollinstallation, die „ANT Driver Files“ sind dabei angehakt, weiter mit „Next“.
- _ Wählen Sie einen Startmenüordner, weiter mit „Next“.
- _ Desktop Verknüpfung erzeugen (empfehlenswert).
- _ Die Installationskonfiguration wird angezeigt, Installation mit „Install“ starten.
- _ Die Installation von SAS ist nun abgeschlossen.

INSTALLATION DES ANT-TREIBERS:

- _ Im Anschluß (bei Vollinstallation) wird nun der ANT-Treiber installiert. Sofern auf ihrem Windows System ein ANT-Treiber bereits installiert ist (bei SAS Programm Updates, etc.), können Sie die Treiberinstallation überspringen bzw. an dieser Stelle abbrechen. Anderenfalls führen Sie die Treiberinstallation bitte unbedingt durch.
- _ Das USB ANT Silicon Installationsfenster öffnet sich und stellt den entsprechenden Treiber für Ihr System zu Verfügung (derzeit werden nur Windows 2000, Windows XP und Windows Vista Systeme offiziell unterstützt!).
- _ Bitte auf Install klicken.
- _ Der ANT-Treiber wird nun installiert.

ABSCHLUßARBEITEN ANT-TREIBER INSTALLATION:

Beim erstmaligen Anschließen des MAXpc USB-Sticks wird Windows die Installation des ANT-Treibers abschließen. Je nach verwendetem Betriebssystem wird Windows eine Warnmeldung anzeigen: Wenn der Bildschirm mit der Warnung zum Windows Logo-Test angezeigt wird, klicken Sie auf „Installation fortsetzen“.

PC-KOPPLUNG

Damit die MIXpro den PC mit Hilfe des MAXpc USB-Stick automatisch erkennt, ist vor dem ersten Hochladen im Einstellmenü der MIXpro die PC-Kopplung zu aktivieren. Dafür im SPORT-Modus der MIXpro die Taste A 5 Sekunden lang gedrückt halten und mit Taste B durchschalten bis PC PAIR erscheint. Drücken Sie A oder D für ON. Mit B bestätigen. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der MIXpro-Anleitung, **3 BASISEINSTELLUNGEN** > PC Kopplung. Jedes weitere Hochladen erfolgt dann automatisch.

TRAININGSDATEN AN DEN PC SENDEN

ACHTUNG: Die MIXpro muss in Reichweite (3 m) des Computers sein und darf sich nicht in einer Aufzeichnung befinden. Die letzte Datenaufnahme muss entweder gespeichert oder gelöscht sein.

- _ Schließen Sie den MAXpc USB-Stick an den USB-Anschluss des Computers an.
- _ Der PC erkennt den USB-Stick beim Erstanschluß automatisch.
- _ Starten Sie SAS und wählen Sie FILE > IMPORT DEVICE, oder drücken Sie den entsprechenden Button.
- _ Beim ersten Hochladen fragt die MIXpro, ob mit dem PC gepaart werden soll (PC PAIR). Mit Taste B bestätigen (PAIRED)
- _ Die MIXpro überträgt nun automatisch Daten an den USB-Stick (UPLOAD) Wenn beim Hochladen der Daten Probleme auftreten, müssen Sie möglicherweise die PC- Kopplung (PC-PAIR) erneut aktivieren, lassen sich die Probleme dennoch nicht beheben, wenden Sie bitte sich an ihren Händler.

10 ANHANG

TECHNISCHE DATEN MIXpro

Uhrengröße: 58 mm × 42 mm × 20 mm

Armbandgröße: 204 mm × 28 mm × 3 mm

Gewicht: 44 g

LCD-Display: 23,75 mm × 18,25 mm, mit Hintergrundbeleuchtung

Wasserbeständig: dauerhaft bis 30 m

HINWEIS: Um die Wasserbeständigkeit zu erhalten, bedienen Sie keine Tasten unter Wasser.

Datenspeicher: Bis zu 99 Runden und bis zu 7 Stunden Trainingsdateien

Computerschnittstelle: Drahtloser automatischer USB-Stick

Batterietyp: Auswechselbare CR2032-Batterie (3 Volt)

Batterielebensdauer: 12 Monate, abhängig vom Nutzungsverhalten

Betriebstemperaturbereich: -15 °C–70 °C (5 °F–158 °F)

Funkfrequenz/Protokoll: 2,4 GHz/drahtloses Dynastream-USB+Sport-Kommunikationsprotokoll

FEHLERBEHEBUNG

TASTEN REAGIEREN NICHT. WIE SETZE ICH DIE MIXpro ZURÜCK?

Werksteinstellungen wieder herstellen.

ACHTUNG: Dadurch werden alle eingegebenen Informationen gelöscht.

Drücken Sie die Tasten A, B und C gleichzeitig für 2 Sekunden, um die MIXpro-Software zurückzusetzen. Dadurch wird die Werkseinstellung wiederhergestellt. Trainingsdaten werden gelöscht, benutzerdefinierte Parameter und die Zeit sind erneut einzustellen. Falls weiterhin Probleme auftreten, entfernen Sie die Batterie und tauschen Sie sie anschließend aus.

WIE STELLE ICH DIE ZEIT AUF AM ODER PM EIN?

Stellen Sie sicher, dass im Einstellmenü der Zeitmodus auf 12 Stunden (Mode 12 - H) eingestellt ist, dann wird das Symbol A oder P über den Sekunden angezeigt. Mit den Tasten + oder -, können Sie die Stundenanzeige verändern

und sobald die Stunden die Marke 11 überschreiten, wechselt auch A/P. Weitere Informationen finden Sie unter **2 UHRZEIT/DATUM** einstellen.

DIE MIXpro SENDET KEINE DATEN AN DEN COMPUTER

Tipps zum Aktivieren der PC-Kopplung finden Sie auf Seite xxx Weitere Information zur Fehlerbehebung finden Sie auf www.o-synce.com – first aid.

Das Herzfrequenzmessgerät oder Laufsensoren werden nicht an den MIXpro gekoppelt. Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von 10 m von anderen USB-Sensoren ein. Die MIXpro muss sich beim Koppeln in Reichweite (3 m) des Herzfrequenzmessgeräts befinden. Oder Batteriewechsel.

DIE DISTANZMESSUNG HAT IMMER DEN WERT 0,00

Im SPORT-Modus die Stoppuhr auslösen, die Distanzmessung ist daran gebunden.

DER GURT DES HERZFREQUENZMESSGERÄTS IST ZU GROß.

Ein kleinerer Gurt ist separat erhältlich: Website www.o-synce.com auf.

DIE HERZFREQUENZDATEN SIND UNGENAU ODER SCHWANKEN

Vergewissern Sie sich, dass das Herzfrequenzmessgerät eng an Ihrem Körper anliegt. Wärmen Sie es 5–10 Minuten lang auf. Bei weiterem Problem folgende Schritte. Sensoren anfeuchten (Wasser, Speichel, Elektrodengel). Sensoren reinigen. Schmutz- und Schweißreste am Sensor können die Herzfrequenzsignale beeinträchtigen. Synthetikmaterialien, die am Herzfrequenzmessgerät reiben oder dagegen schlagen, können zu statischer Elektrizität führen, Herzfrequenzsignale werden gestört. Besser ein Baumwollhemd, oder feuchten Sie Ihr Hemd an. NOTIZ: Starke elektromagnetische Felder und einige drahtlose 2,4-GHz-Sensoren können die Funktion des Gerätes beeinträchtigen. Interferenzquellen können z. B. Hochspannungsleitungen, Elektromotoren, Mikrowellen, schnurlose 2,4-GHz-Telefone und WLAN Access Points sein. Entfernen Sie sich von der Interferenzquelle, sollten sich Ihre Herzfrequenzdaten wieder normalisieren.

BATTERIEN

Alle Produkte funktionieren mit einer Batterie CR2032 3V. Achtung, ein ungewöhnliches Blinken der Anzeige oder jegliche andere Funktionsstörung deutet im Allgemeinen darauf hin, dass die Batterie der Uhr bzw. jene des Gurts oder des Sensors leer ist und ersetzt werden muss. Es ist ratsam, den Batteriewechsel besonders der Uhr von einer spezialisierten o-synce Haendler durchführen zu lassen. Wenn Sie den Batteriewechsel selbst durchführen, achten Sie bitte darauf, nicht die Dichtung zu beschädigen. Denn damit wäre das Produkt nicht mehr wasserdicht und die Garantie würde verfallen. Erkundigen Sie sich nach der Verfügbarkeit passender Batterien. Die Lebensdauer der Batterien beträgt etwa 1 Jahr, sie kann jedoch je nach Lagerdauer im Geschäft und Beanspruchung der Uhr variieren.

VERWENDUNG UND PFLEGE

Die MIXpro wurde entwickelt, um bei Multisportaktivitäten in gemäßigten Klima am Handgelenk getragen, oder an einem Biketräger befestigt zu werden. Das Gerät ist mit üblicher Vorsicht zu behandeln, d.h. nicht fallen lassen oder starken Schlägen aussetzen. Bauen Sie die Uhr bitte nicht selbst auseinander. Dies würde zum Verfall der Garantie führen. Sie könnte dabei beschädigt oder undicht werden. Setzen Sie die Uhr keinen extremen Temperaturen aus. Wird die Uhr zu lange in der Sonne liegen gelassen, kann sich kurzzeitig die Anzeige verdunkeln, bevor sie nach dem Abkühlen wieder normal wird. Benutzen Sie für die Reinigung der Uhr nur ein weiches, feuchtes Tuch. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel, da diese Materialschäden an Ihrer Uhr verursachen können. Nur der Elastikteil des Gurtes kann in der Maschine (30°) gewaschen werden.

DICHTIGKEIT

Diese Uhr ist bis 3ATM wasserresistent. Sie kann daher in feuchten Umgebungen und bei starkem Regen getragen werden. Die Tasten dürfen unter Wasser nicht gedrückt werden. Der Brustgurt ist nur „Wasserbeständig“. Er ist daher gegen Schweiß undurchlässig und kann im Regen und unter feuchter Kleidung

verwendet werden. Er darf jedoch nicht beim Duschen getragen oder beim Schwimmen verwendet werden.

GARANTIE

o-synce gewährt dem Erstkäufer dieser Uhr, dass sie keine Material- oder Herstellungsfehler aufweist, und dies innerhalb eines Zeitraums von zwei Jahren ab Kaufdatum auf Material- und Fabrikationsfehler. Bewahren Sie die Rechnung gut auf, da diese als Kaufbeleg dient.

- Die Garantie schließt Schäden durch unsachgemäßen Gebrauch, Nichteinhaltung der Gebrauchsanweisung, Unfälle, fehlerhafte Wartung oder kommerziellen Gebrauch der Uhr aus.
- Die Garantie schließt Schäden aufgrund von Reparaturen aus, welche durch nicht von o-synce autorisierte Personen durchgeführt wurden.
- Diese Garantie soll ausdrücklich jedwede andere Garantie ersetzen, einschließlich impliziter Garantien auf Handelsqualität und/oder Anpassungen an besondere Verwendungen. O-synce haftet darüber hinaus weder für direkte noch indirekte Schäden allgemeiner oder konkreter Art, die durch diese Gebrauchsanleitung bzw. die in ihr beschriebenen Produkte entstehen oder damit zusammenhängen.
- Während des Garantiezeitraums wird das Produkt entweder durch einen autorisierten Kundendienst kostenlos repariert oder unentgeltlich ersetzt (nach Ermessen des Verkäufers).
- Die Garantie gilt weder für die Batterien noch bei Rissen, Brüchen oder sichtbaren Stoßspuren am Gehäuse Recycling.

Das Symbol „durchgestrichene Mülltonne“ bedeutet, dass dieses Produkt sowie die darin enthaltenen Batterien nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden dürfen. Bitte entsorgen Sie diese mit dem Spezialmüll. Die Wiederverwertung elektronischer Abfälle ermöglicht den Schutz der Umwelt und Ihrer Gesundheit.

INDEX

A

Accessoires (Zubehör)	_6 _20
Anschalten	_8
Alarm	_10
ANT-Treiber	_38 _39

B

Batterien	_22 _23 _25 _27 _42
Brustgurt	_6 _20

C

Countdown (TIMER)	_9 _33
-------------------	--------

D

DATA-Modus	_9 _35
Daten hochladen	_39
Distanzmessung	_23 _25 _31 _41
Daten speichern	_28 _29 _30

E

Einheiten	_11 _13
-----------	---------

F

Fahrradzubehör	_6 _24 _25
Fehlerbehebung	_40

G

Geschwindigkeitssensor, Bike	_6 _24
Geschwindigkeitssensor,	
Laufen	_6 _22

H

HEART2feel X	_6 _20
Herzfrequenzbereiche	_32
Herzfrequenzmessgerät	_6 _20
Hintergrundbeleuchtung	_8
Historienmodus	_35
Hochladen von Daten	_39

K

Kalibrierung, Laufsensoren	_16 _18
Koppeln Sensoren	_12

L

Laufsensoren	_6 _22
Laufgeschwindigkeitszonen	_14 _19
Lizenzvereinbarung	_46

M

MACRO 2SX Sensoren	_6 _24 _25
MAXrun	_6 _22
MAXpc	_6 _39
Modi ändern	_7 _9

P

PC-Kopplung	_12 _13
-------------	---------

S

Sensoren koppeln	_12
Software herunterladen	_37
Speicher	_28 _30 _35 _37
SPORT-Modus	_9 _27
Stoppuhr	_28 _30
Symbole	_8

T

Tasten, Uhr	_7
Technische Daten	_40
Trittfrequenzsensor	_6 _25
TIME-Modus	_9 _10 _11
TIMER-Modus	_9 _33
Timer einstellen	_33 _34
Töne	_10
Trainingsdaten	_35
Trainingszonen	_14 _19

U

Übertragen von Daten	_39
USB-Treiber	_4 _24
USB-Stick	_6 _39

W

Werkseinstellungen	
wiederherstellen	_40
Wochentag	_10

Z

Zeit einstellen	_9
Zeitzone	_11
Zubehör (Accessoires)	_6 _20
Zwischenzeiten, manuell	_7 _28
Zwischenzeiten, automatisch	_14

KONTAKT

Um die Sachdienlichkeit unserer Entwicklungen laufend zu verbessern, bedanken wir uns für Ihre Informationen über Qualität, Funktionen oder Verwendung unserer Produkte. Sie können jederzeit auf unserer Website eine Mitteilung hinterlassen: www.o-synce.com. Wir bemühen uns, Ihnen so schnell wie möglich zu antworten. Hiermit erklärt o-synce, dass sich das Gerät MIXpro in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen der Richtlinie 1999/5/EG befindet. FCCE: Diese Ausrüstung entspricht dem Abschnitt 15 der FCCBestimmungen.

© 2009 o-synce

Alle Rechte vorbehalten. Sofern in dieser Vereinbarung nicht anders bestimmt, darf ohne schriftliche Genehmigung durch o-synce kein Teil dieses Handbuchs zu irgendeinem Zweck reproduziert, kopiert, übertragen, weitergegeben, heruntergeladen oder auf Speichermedien jeglicher Art gespeichert werden.

o-synce genehmigt hiermit, dass eine einzige Kopie dieses Handbuchs auf eine Festplatte oder ein anderes elektronisches Speichermedium zur Ansicht heruntergeladen und eine Kopie des Handbuchs oder der Überarbeitungen des Handbuchs ausgedruckt werden kann, vorausgesetzt, diese elektronische Kopie oder Druckversion enthält den vollständigen Text des vorliegenden Copyright-Hinweises; darüber hinaus ist jeglicher unbefugter kommerzieller Vertrieb dieses Handbuchs oder einer Überarbeitung des Handbuchs strengstens verboten. Die Informationen im vorliegenden Dokument können ohne Ankündigung geändert werden. o-synce behält sich das Recht vor, Änderungen und Verbesserungen an seinen Produkten vorzunehmen und den Inhalt zu ändern, ohne Personen oder Organisationen über solche Änderungen oder Verbesserungen informieren zu müssen. Auf der o-synce Website www.o-synce.com finden Sie aktuelle Updates sowie zusätzliche Informationen zu Verwendung und Betrieb dieses und anderer o-synce Produkte. Diese Marke darf nur mit ausdrücklicher Genehmigung von o-synce verwendet werden. Made in China.

