Bedienungsanleitung für die Finger-Touch-Herzfrequenzüberwachungsuhr

Inhaltsverzeichnis

1. Allgemeine Beschreibung 1
1.1 Einleitung 1
1.2 Funktionen 1
1.3 Systemspezifikationen 2
2. Bedienungsanleitung 2.1 3
Funktions Übersicht 2.2 Mode 3
Mode 5
2.3 Grundfunktionen 6
2.3.1 Auto Return Funktion 6
2.3.2 Initial Screen Memo 6
2.3.3 Item Value Adjustment 6
3. Zeit Modus 6
3.1 Zeit prüfen 6
3.2 Stunden Schema ON/OFF 7
3.3 Zeit und Datum einstellen 7
3.3.1 Erste Zeitzone 7
3.3.2 Zweite Zeitzone 11
4. Pulsmesser (HRM) Modus 12
4.1 HRM Bedienung 12
4.2 Trainings Modus 14
5. Stopuhr 14
5.1 Stopuhr Bedienung 14
5.2 Runden Daten sichern 14
6. Daten abrufen 15
6.1 Daten Sicherung 15
6.2 Daten löschen 15
7. Kalorien Modus 17
7.1 Kalorienverbrauch und Fettverbrennung 17
7.2 Persöhnliche Einstellungen 18
8. Alarm Modus 20
8.1 Alarm AN/AUS 20
8.2 Alarm Zeit einstellen 21
9. Countdown Timer 21
9.1 Countdown Timer 21
9.2 Countdown Timer Einstellung 22
10.1 Relation in Prozent zwischen Puls (MHR) und verbranntem Fett 23
10.2 BMI 24

1. Allgemeine Beschreibung

1.1 Einleitung

Dieses Produkt kann die Herzfrequenz einer normalen Person testen und den Kalorienverbrauch basierend auf voreingestellten persönlichen Informationen berechnen.
Bitte geben Sie vor dem Testen Ihre persönlichen Daten ein, wie Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht, Ruheherzfrequenz (RHF), obere und untere Herzfrequenz-Grenzwerte usw. Wenn die getestete Herzfrequenz die Einstellungen für die Herzfrequenz-Grenzwerte überschreitet, piept die Uhr und der Bildschirm blinkt, um Ihnen einen akustischen und visuellen Alarm zu geben. Es erinnert Sie daran, die Trainingsintensität anzupassen, um im Herzfrequenz-Zielbereich zu bleiben. Wenn Sie den Kalorienverbrauch als Ziel festlegen, kann dies Ihnen dabei helfen, ein effektives Trainingsergebnis zu erzielen, da der Kalorien- und Fettverbrauch (KCAL/FAT) während des Trainings anhand der getesteten Herzfrequenz und der voreingestellten persönlichen Informationen ermittelt werden kannDieses Produkt ist nicht nur für Profi- und Hobbysportler geeignet, sondern auch gut für diejenigen, die sich durch effektives Training fit halten wollen.
Dieses Produkt ist ein Überwachungstool für Training und Fitness. Es darf nicht für präzise, genaue medizinische Zwecke verwendet werden.

1.2 Funktionen

Dieses Produkt verfügt über die Funktionen Uhr, Alarm, Countdown-Timer, Stoppuhr, Herzfrequenzmessung usw.

- Kalenderuhr: Zeit (12-/24-Stunden Format, Datum, Wochentag und Kalender (Jahr 2000-9999)
- Alarm: einstellbar auf AUS (als Standard eingestellt), EINMAL (einmaliger Alarm), Montag bis
- Freitag, Montag bis Samstag, ALLE (täglicher Alarm). Der Alarm ertönt für 20 Sekunden.
- Stündliches Signal: Ein-/Ausschalten (standardmäßig AUS).
- Stoppuhr von 23h59m59s.
- Countdown-Timer von 23h59m59s.
- Dual Time: Zeit in zwei verschiedenen Zeitzonen anzeigen.

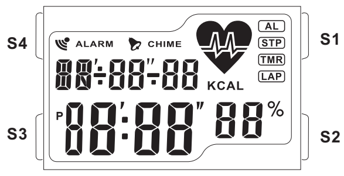
- Persönliche Dateneinstellung: Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht, Ruhepuls (RHF), obere und untere Herzfrequenzgrenze usw.
- Herzfrequenzmessung (HRM): Herzfrequenzmessung per Fingerberührung. Messen Sie die Herzfrequenz und den Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz (MHR).
- Herzfrequenz-Trainingsbereichsalarm: Wenn die getestete Herzfrequenz die Herzfrequenz-Grenzwerteinstellungen überschreitet, die Uhr piept und der Bildschirm blinkt, um Ihnen einen akustischen und visuellen Alarm zu geben. Es erinnert Sie daran, die Trainingsintensität anzupassen, um im Herzfrequenz-Zielbereich zu bleiben.
- BMI: Berechnen Sie den Body Mass Index (BMI) anhand der Größe und des Gewichts einer Person.
- Trainingsdaten aufzeichnen und anzeigen.
- 16 Trainingsgruppen können aufgezeichnet werden, einschließlich Trainingszeit,
- Herzfrequenz und Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz (MHR).
- Kalorien: Aufzeichnung und Anzeige des Kalorienverbrauchs und des verbrannten Fetts.
- EL-Hintergrundbeleuchtung

1.3 Systemspezifikationen

- Batterie: CR2032 (3 V, 210 mAh)
- Batterielebensdauer: 2 Jahre (Test HR 15 Timer pro Tag im Durchschnitt mit 30 Sekunden auf Zeit; EL-Hintergrundbeleuchtung einmal mit durchschnittlich 3 Sekunden pro Tag; Alarm und Timer-Piep pünktlich jeweils pro Tag mit durchschnittlich 20 Sekunden pro Tag; Alarm und Timer-Piep jeweils einmal pro Tag mit 20 Sekunden einmal)
  Herzfrequenz-Testfehler: +/-2 % oder +/- 1 bpm, je nachdem, welcher Wert höher ist, im Normalzustand (ohne Herzfrequenzanomalien)
- Wasserdichtigkeit: 10 ATM
- Arbeitstemperatur: 0 – 50 Grad

2 Bedienungsanleitung

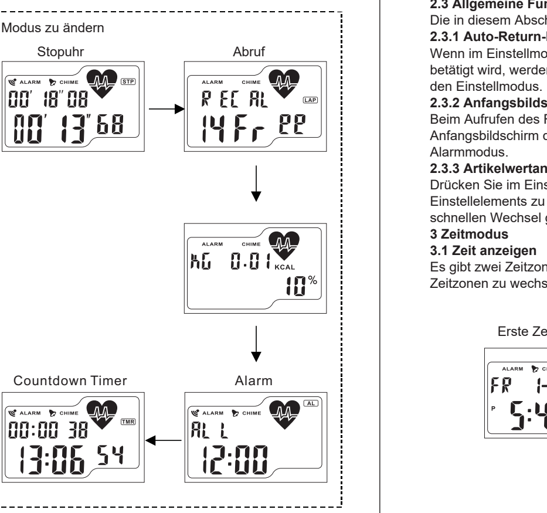
2.1 Übersicht der Tastenfunktionen



S4
S1
S3
S2
ALARM
CHIME
AL
STP
TMR
LAP
KCAL
88:88"88
P 88'88" 88%

Tasten	Funktionen
S1 （**ST/STP**）	Stoppuhr und Countdown-Timer starten/stoppen; die HRM-Funktion aktivieren oder deaktivieren; Stellen Sie im Einstellmodus die Ziffer vor und halten Sie die Taste für schnellen Vorlauf gedrückt.
S2 （**RST/LAP**）	Rundendaten speichern oder löschen; Setzen Sie den Countdown-Timer auf die letzte Einstellung zurück; Verringern Sie im Einstellmodus die Ziffer und halten Sie die Taste für eine schnelle Verringerung gedrückt.
S3 （**MODE**）	Wechseln Sie im Nicht-Einstellmodus zwisch en verschiedenen Modi; Schalten Sie im Einstellungsmodus die Zieleinstellungselemente um.
S4 （**SET/EL**）	Schalten Sie im Nicht-Einstellmodus die Hintergrundbeleuchtung ein; Halten Sie im Nicht-Einstellmodus S4 2 Sekunden lang gedrückt, um in den Einstellmodus zu gelangen; Drücken Sie im Einstellungsmodus S4, um neue Einstellungen zu speichern und den Einstellungsmodus zu verlassen.

2.2 Modus Auswahl



Drücken Sie Taste S3 um den Modus zu ändern
HRM
HR 78
39%
Stopuhr
00' 18"08
00' 13"68
Abruf
REC AL
14 Fr PP
KG 0.01 KCAL
10%
Uhrzeit
FR 1-01
5:40 04
Countdown Timer
00:00 38
13:06 54
Alarm
AL L
12:00

2.3 Allgemeine Funktionen

Die in diesem Abschnitt erwähnten Funktionen und Operationen gelten für alle Modi.

2.3.1 Auto-Return-Funktion

Wenn im Einstellmodus (mit blinkender Ziffer) zwei oder drei Minuten lang kein Knopf betätigt wird, werden die Einstellungen automatisch gespeichert und die Uhr verlässt den Einstellmodus.

2.3.2 Anfangsbildschirmspeicher

Beim Aufrufen des Rückruf-, Kalorien- oder Alarmmodus ist der angezeigte Anfangsbildschirm der Bildschirm beim letzten Verlassen des Rückruf-, Kalorien- oder Alarmmodus.

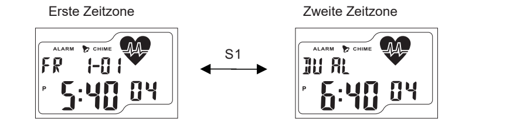
2.3.3 Artikelwertanpassung

Drücken Sie im Einstellmodus die Taste S1 oder S2, um den Wert des Einstellelements zu ändern. Halten Sie in den meisten Fällen S1 oder S2 für einen schnellen Wechsel gedrückt.

3 Zeitmodus

3.1 Zeit anzeigen

Es gibt zwei Zeitzonen: erste Zeitzone und zweite Zeitzone. Drücken Sie S1, um die Zeitzonen zu wechseln.



Erste Zeitzone
FR 1-01
5:40 04
S1
Zweite Zeitzone
DU AL
6:40 04

3.2 Stündliches Signal EIN/AUS

Stundensignal ist nur in der ersten Zeitzone verfügbar. Drücken Sie in der ersten Zeitzone S2, um das Stundensignal ein- oder auszuschalten. Symbol für stündliches Signal EIN:

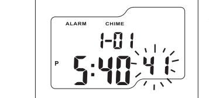
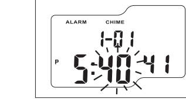
3.3 Zeit- und Datumseinstellung

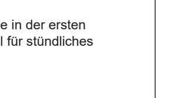
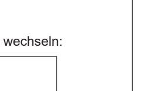
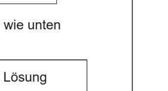
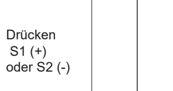
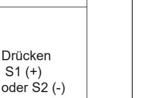
3.3.1 Erste Zeitzone

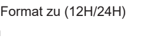
1. 1. Halten Sie in der ersten Zeitzone S4 gedrückt, bis Sie den Zeiteinstellungsbildschirm mit blinkender Ziffer aufrufen.
2. 2. Drücken Sie S3, um zwischen den folgenden acht Einstellungen zu wechseln:

Sekunde → Minute → Stunde → Jahr → Monat → Tag
→12 / 24 Format

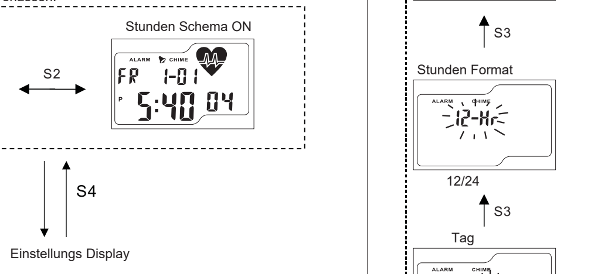
Wenn das Einstellungselement blinkt, drücken Sie S1 oder S2, um es wie unten gezeigt einzustellen.

Display	Einstellung	Lösung
	Zweite Ziffer auf Null zurücksetzen, wenn die zweite Ziffer größer oder gleich 30 ist, wird die Minutenziffer um 1 erhöht; Wenn die zweite Ziffer kleiner als 30 ist, bleibt die Minutenziffer unverändert.	Drücken S1 (+) oder S2 (-)
	Minute einstellen	Drücken S1 (+) oder S2 (-)

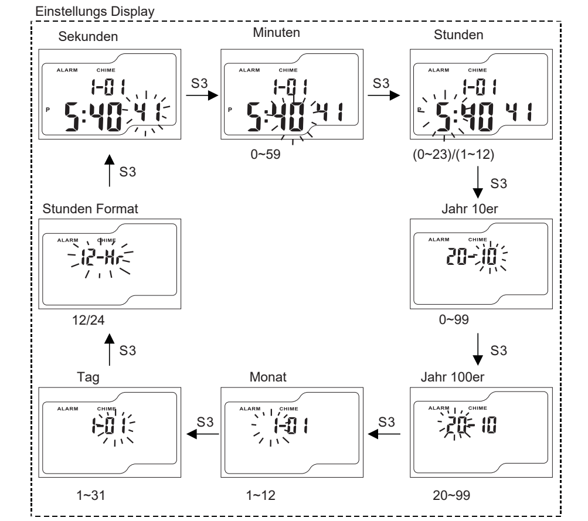
	Stunde einstellen	Drücken S1 (+) oder S2 (-)
	Jahr einstellen 10er	Drücken S1 (+) oder S2 (-)
	Jahr einstellen 100er	Drücken S1 (+) oder S2 (-)
	Monat einstellen	Drücken S1 (+) oder S2 (-)
	Tag einstellen	Drücken S1 (+) oder S2 (-)

	12/24 Format zu (12H/24H) ändern	Drücken S1 (+) oder S2 (-)

4. Nachdem die Einstellungen beendet sind, drücken Sie S4, um den Einstellungs Modus zu verlassen.



Erste Zeitzone
FR 1-01
5:40 04
S2
Stunden Schema ON
FR 1-01
5:40 04
Lange S4 drücken,
für 2 seconds
S4
Einstellungs Display



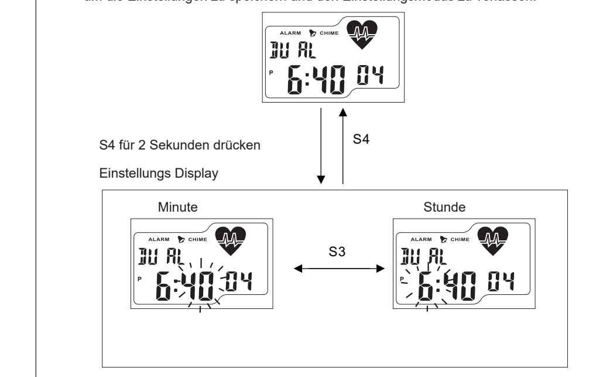
Einstellungs Display
Sekunden
S3
Minuten
S3
Stunden
0~59
(0~23)/(1~12)
S3
S3
Stunden Format
Jahr 10er
12/24
0~99
S3
S3
Tag
S3
Monat
S3
Jahr 100er
1~31
1~12
20~99

3.3.2 Zweite Zeitzone

1. 1. Halten Sie in der zweiten Zeitzone S4 gedrückt, bis Sie den Zeiteinstellungsbildschirm mit blinkender Ziffer aufrufen.
2. 2. Drücken Sie S3, um zwischen den folgenden zwei Einstellungen zu wechseln:

Minute → Stunde

3. Nachdem die Einstellung abgeschlossen ist, drücken Sie S4, um die Einstellungen zu speichern und den Einstellungsmodus zu verlassen.



DU AL
6:40 04
S4
S4 für 2 Sekunden drücken
Einstellungs Display
Minute
S3
Stunde

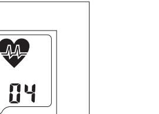
- Wenn im Zeitmodus das 12-Stunden-Format aktiviert ist, wird nach 11:59 Uhr das PM-Symbol angezeigt.
- In der zweiten Zeitzone wird beim Einstellen der Minuten die Minutenziffer jeweils um 30 erhöht oder verringert.

4 Modus Herzfrequenzmessung (HRM)

4.1 HRM-Funktionen

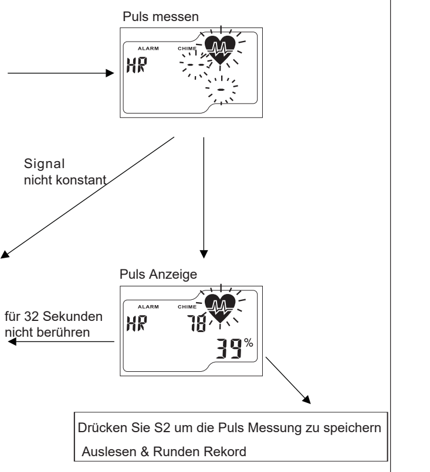
Drücken Sie S3, bis Sie in den HRM-Modus gelangen. Nach Aufrufen des HRM-Modus wird der HF-Messkreis automatisch aktiviert. Bei fehlendem Herzfrequenzsignal oder Herzfrequenzinkontinenz wird die Messfunktion nach einer gewissen Zeit automatisch deaktiviert, um Strom zu sparen.

Drücken Sie S1, um die HRM-Funktion zu aktivieren oder zu deaktivieren.
2 Sensorflächen mit den Fingerkuppen und achten Sie auf genügend Kontaktfläche. Bitte kontaktieren Sie die Sensoren mit der gleichen Stärke, entspannen Sie Ihre Arme und bleiben Sie ruhig, um die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung sicherzustellen. Wenn die Temperatur niedrig ist, reiben Sie bitte Ihre Hände, um sie wärmer zu machen. Wenn das Klima trocken ist, befeuchten Sie bitte Ihre Finger mit Wasser, bevor Sie die Sensoren berühren.



Binden Sie die Uhr
um und drücken dann S3(mode) um zur Pulsmessung zu wechseln.

berühren Sie beide Sensoren mit den Fingerspitzen, es muss ausreichend Kontakt hergestellt sein.



Start Puls Messung
HR
Puls messen
HR
kein Puls
Signal
S1
Signal
nicht konstant
Puls Messung fehlerhaft
HR --
für 32 Sekunden
nicht berühren
Puls Anzeige
HR 78
39%
Drücken Sie S2 um die Puls Messung zu speichern
Auslesen & Runden Rekord

4.2 Übungsmodus

Im Trainingsmodus können Sie den kumulierten Verbrauch und die Fettverbrennung für das Training während eines Zeitraums erfahren.
Bedienung für den Übungsmodus:
1. Schalten Sie die Stoppuhr ein Rufen Sie den HRM-Modus auf, um die Herzfrequenz in Intervallen zu testen (siehe Abschnitt
4.1 für Testmethode). Je länger das Intervall, desto weniger Fehler bei der Berechnung des Kalorienverbrauchs und der Fettverbrennung. Wenn Sie nach dem Abrufen Ihrer Herzfrequenzmessung die Herzfrequenzmessung und den aktuellen Rundenrekord speichern möchten, drücken Sie S2, um die Daten zu speichern.
2. Wenn das Training beendet ist, halten Sie die Stoppuhr an oder stoppen/setzen Sie sie zurück.
a. Wenn die Stoppuhr angehalten wird, wird die Aufzeichnung des Kalorienverbrauchs und der Fettverbrennung gespeichert. Und die Berechnung wird akkumuliert, wenn Sie das nächste Mal den Trainingsmodus starten.
b. Wenn Sie die Stoppuhr stoppen/zurücksetzen, werden alle Rundendaten, Herzfrequenzmesswerte, die Aufzeichnung des Kalorienverbrauchs und der Fettverbrennung zurückgesetzt und auf Null zurückgesetzt.
Bitte geben Sie Ihre persönlichen Daten ein, bevor Sie mit dem Training beginnen.
Bitte beachten Sie Abschnitt 7.2 für die Einstellung persönlicher Informationen.

5. Stoppuhr

5.1. Stoppuhrfunktionen

S1 Start → S1 Pause → S1 Restart → S1 Pause → Drücken und halten S2 Reset

5.2 Runde speichern

S1 Start → S2 Runde → S1 Pause → Drücken und halten S2 Reset

Beim Zurücksetzen der Stoppuhr werden Rundendaten und Herzfrequenzdaten gelöscht.
Beim Zurücksetzen der Stoppuhr wird auch die Aufzeichnung des Kalorienverbrauchs und des verbrannten Fetts auf Null zurückgesetzt.
Es können maximal 16 Datengruppen gespeichert werden.
Wenn die Stoppuhr läuft und in einen anderen Modus gewechselt wird, läuft die Stoppuhr weiter läuft mit oben blinkendem „STP".

6. Abrufmodus

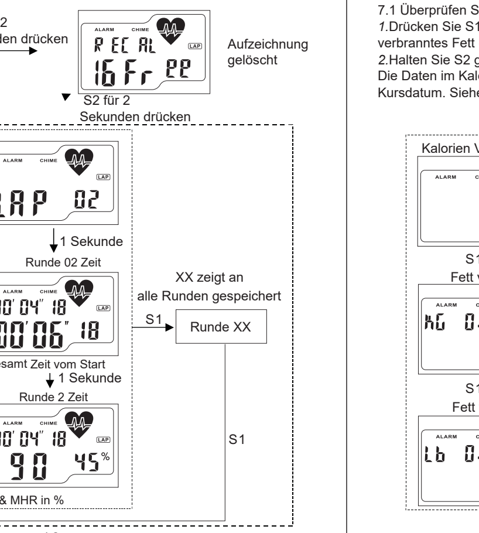
Wenn die Stoppuhr läuft, überspringen Sie den Abrufmodus, wenn Sie S3 drücken, um den Modus zu wechseln.

6.1. Datensatz prüfen

Drücken Sie im Abrufmodus S1, um den Datensatz zu überprüfen.

6.2. Datensatz löschen

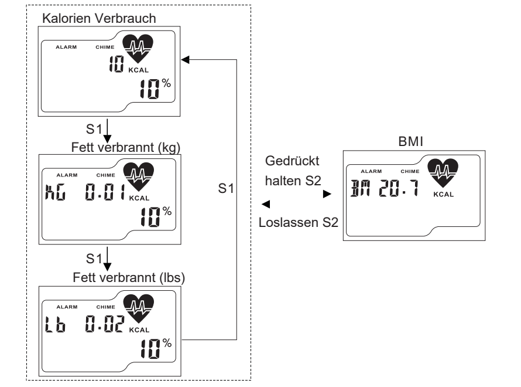
Halten Sie im Abrufmodus S2 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Daten zu löschen.



REC AL
14 Fr PP
S2 für 2
Sekunden drücken
REC AL
16 Fr PP
Aufzeichnung
gelöscht
S1
S2
S2 für 2
Sekunden drücken
LAP 01
1 Sekunde
Runde 01 Zeit
S1
LAP 02
1 Sekunde
Runde 02 Zeit
Gesamt Zeit vom Start
1 Sekunde
Runde 1 Zeit
Gesamt Zeit vom Start
1 Sekunde
Runde 2 Zeit
HR & MHR in %
HR & MHR in %
XX zeigt an
alle Runden gespeichert
S1
Runde XX
S1

7 Kalorienmodus

7.1 Überprüfen Sie den Kalorienverbrauch und die Fettverbrennung
*1.*Drücken Sie S1, um zwischen Kalorienverbrauch (kcal) und verbranntes Fett (kg) und verbranntes Fett (lbs).
2.Halten Sie S2 gedrückt, um den BMI anzuzeigen.
Die Daten im Kalorienmodus sind für die Stoppuhr und das Herz relevant Kursdatum. Siehe Abschnitt 4.2.



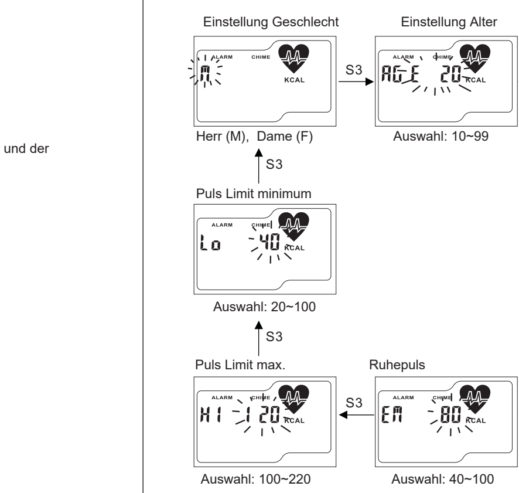
Kalorien Verbrauch
10 KCAL
10%
S1
Fett verbrannt (kg)
KG 0.01
S1
Fett verbrannt (lbs)
Lb 0.02
S1
Gedrückt
halten S2
Loslassen S2
BMI
BM 20.7

7 Kalorienmodus

7.1 Überprüfen Sie den Kalorienverbrauch und die Fettverbrennung
1. Drücken Sie S1, um zwischen Kalorienverbrauch (kcal), verbranntem Fett (kg) und verbranntem Fett (lbs) zu wechseln.

F/M→ AGE→ KG→ HG→ TG→ EM→ HI→ Lo

2. Halten Sie S2 gedrückt, um den BMI anzuzeigen.
Die Daten im Kalorienmodus beziehen sich auf das Datum der Stoppuhr und der Herzfrequenz.
Siehe Abschnitt 4.



Einstellung Geschlecht
M
S3
Einstellung Alter
AGE 20
S3
Einstellung Gewicht
KG 60
Herr (M), Dame (F)
Auswahl: 10~99
Auswahl: 20~199 kg
S3
S3
Puls Limit minimum
Einstellung Größe
Lo 40
HG 170
Auswahl: 20~100
Auswahl: 30~260 cm
S3
S3
Puls Limit max.
Ruhepuls
Kalorien
Verbrauchsziel
HI 120
S3
EM 80
S3
TG 3200
Auswahl: 100~220
Auswahl: 40~100
Auswahl: 10~9990 kcal

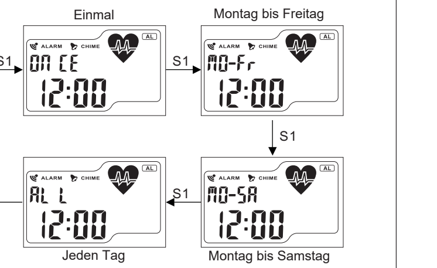
Die Gewichtseinheit ist die gleiche wie die des verbrannten Fettes. Wenn die Einheit für die Fettverbrennung KG ist, dann ist die Einheit für das Gewicht auch KG. Wenn die Einheit für die Fettverbrennung LBS ist, dann ist die Einheit für das Gewicht auch LBS. Die Standardeinheit ist K. Die Uhr berechnet Ihre oberen und unteren Herzfrequenzgrenzen nicht. Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt oder legen Sie die Limits gemäß dem vorherigen Training fest.
Wenn die getestete Herzfrequenz die Grenzwerteinstellungen überschreitet, piept die Uhr und wenn die Stoppuhr läuft, ist die Einstellung persönlicher Informationen nicht erlaubt.

8 Alarm Mode

8.1 Alarm ON/OFF

Drücken Sie S1, um die Alarmfrequenz in der folgenden Reihenfolge umzuschalten:

OFF → ONCE → MO~Fr → MO~SA→ ALL

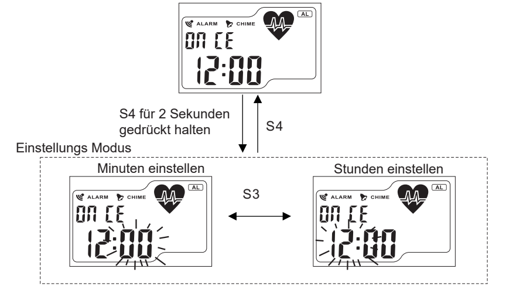


Alarm Off
OF F
12:00
S1
Einmal
ON CE
12:00
S1
Montag bis Freitag
MO-Fr
12:00
S1
S1
AL L
12:00
S1
MO-SA
12:00
Jeden Tag
Montag bis Samstag

- Wenn der Wecker klingelt, drücken Sie eine beliebige Taste, um den Wecker zu stoppen.

8.2 Alarm Einstellung

1. 1. Halten Sie im Alarmmodus S4 gedrückt, bis Sie den Einstellmodus mit blinkender Ziffer aufrufen.
2. 2. Drücken Sie S3, um zwischen Stunden- und Minuteneinstellung umzuschalten.
3. 3. Drücken Sie S1, um die Ziffer vorzurücken, und halten Sie die Taste gedrückt, um schnell vorzurücken. Drücken Sie S2, um die Ziffer zu verringern, und halten Sie die Taste für eine schnelle Verringerung gedrückt.
4. 4. Nachdem die Einstellung abgeschlossen ist, drücken Sie S4, um die Einstellungen zu speichern und den Einstellungsmodus zu verlassen.



ON CE
12:00
S4 für 2 Sekunden
gedrückt halten
S4
Einstellungs Modus
Minuten einstellen
S3
Stunden einstellen

9 Countdown Timer Modus

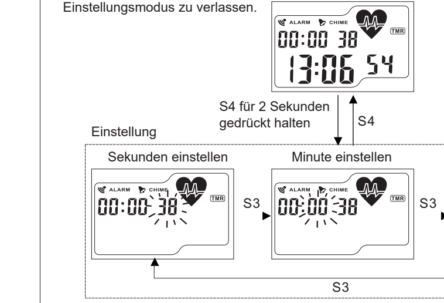
9.1 Countdown Timer Funktion

S1 Start → S1 Pause → S1 Restart → S1 Pause → S2 Reset

Wenn der Countdown beendet ist, wird die Countdown-Zeit automatisch auf die letzte Einstellung zurückgesetzt. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Alarm zu stoppen.
Wenn der Countdown-Timer läuft und in einen anderen Modus gewechselt wird, läuft der Countdown weit
Laufen Sie weiter, während oben „TMR" blinkt.

9.2 Countdown-Timer-Einstellung

Halten Sie im Countdown-Timer-Modus S4 gedrückt, bis Sie den Einstellmodus mit blinkender Ziffer aufrufen. Halten Sie im Countdown-Timer-Modus S4 gedrückt, bis Sie den Einstellmodus mit blinkender Ziffer aufrufen. Drücken Sie S3, um zwischen der Stunden-/Minuten-/Sekundeneinstellung zu wechseln. Drücken Sie S1, um die Ziffer vorzurücken, und halten Sie die Taste gedrückt, um schnell vorzurücken. Drücken Sie S2, um die Ziffer zu verringern, und halten Sie die Taste für eine schnelle Verringerung gedrückt. Drücken Sie nach Abschluss der Einstellung S4, um die Einstellungen zu speichern und den Einstellungsmodus zu verlassen.



00:00 38
13:06 54
S4 für 2 Sekunden
gedrückt halten
S4
Einstellung
Sekunden einstellen
S3
Minute einstellen
S3
Stunde einstellen
S3

10.1 Beziehung zwischen MHR-Prozentsatz und verbranntem Fett

Im Allgemeinen variiert die individuelle Herzfrequenz von Person zu Person. Die minimale Herzfrequenz für eine normale Person ist die Ruheherzfrequenz (RHF), die ungefähr der Herzfrequenz einer Person am Morgen entspricht: wach, aber immer noch im Liegen ohne körperliche Anstrengung. Die maximale sichere Herzfrequenz für eine Person ist die maximale Herzfrequenz (MHR), die auf dem Alter basiert. Der Prozentsatz der MHF bezieht sich auf die eigene MHF.
Je höher der MHR-Anteil, desto mehr Kalorien werden verbraucht. Diese Kalorien stammen aus Zucker und Fett. Die Beziehung zwischen MHR-Prozentsatz und Kalorienverbrauch ist im nachstehenden Formular dargestellt.

Prozent MHR	Trainings Intensität	Trainings Effect	verbrannt Fett und Zucker
<50%	Ruhe oder moderate Bewegung		Niedriger Kalorienverbrauch und hauptsächlich verbrannter Zucker
50%~60%	Jogging. Normale Atmung	Aerobic-Übungen zum Aufwärmen; Entspannung	Erhöht Fett verbrannt und wenioger Zucker
60%~70%	Laufen in angenehmer Geschwindigkeit. Die Atmung wird tiefer. Sie können ein Gespräch führen.	Herzkreislaufübung; die Geschwindigkeit, auf die Sie zurückfallen, nachdem Sie mit hoher Geschwindigkeit gelaufen sind; Gewichtsverlust	Maximum Fett und wenig Zucker verbrannt.
70%~80%	Laufen mit mäßiger Geschwindigkeit. Sie können nur in kurzen Sätzen sprechen.	Verbesserung der aeroben Kapazität. Die beste Zone zur Verbesserung des Herz-Kreislauf- und Atmungssystems	Weniger Fett, mehr Zucker verbrannt
80%~90%	Laufen mit hoher Geschwindigkeit. Das Atmen ist schwer.	Verbesserung der anaeroben Kapazität; Geschwindigkeit entwickeln.	Selten Fett aber maximal Zucker verbrannt
90%~100%	Sprinten. Das Atmen ist mühsam. Die meisten Menschen können sich nur für kurze Zeit in dieser Zone aufhalten.	Verbessern Sie die anaerobe Trainingsleistung und Ihre Toleranz; Muskeln entwickeln.	Maximal verbrannter Zucker und fast kein verbranntes Fett

10.2 BMI

Der Body-Mass-Index (BMI) ist ein statistisches Maß für das Körpergewicht basierend auf dem Gewicht und der Größe einer Person. Der BMI ist für die meisten Menschen ein zuverlässiger Indikator für den Körperfettanteil, der den Vergleich von Personen unterschiedlicher Größe in Bezug auf ihr Gewicht ermöglicht. Der BMI wird häufig verwendet, um Gewichtsprobleme innerhalb einer Bevölkerung zu identifizieren, normalerweise unabhängig davon, ob Personen normal, übergewichtig oder fettleibig sind.
Bitte denken Sie jedoch daran, dass der BMI nur ein Richtwert ist und andere Faktoren wie Körpertyp und -form ebenfalls eine Rolle spielen. Daher gilt es nicht genau für Jugendliche, Sportler, ältere Menschen, schwangere Frauen oder diejenigen, die Krafttraining machen. Wenn Sie glauben, dass Ihr BMI falsch ist, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt und machen Sie einen Körperfetttest.

BMI für Erwachsene (Richtlinie):

BMI bereich kg/m2	Kategorie
unter 18	Untergewicht
18.5~24.9	Normal
22~24	Fitness
über 25	Übergewicht

Water Resistance 10 Bar:

Waschen, Regen, Spritzer = JA, Duschen = NEIN, Baden = JA, Schwimmen = JA, Tauchen ohne Ausrüstung = NEIN

CWR Trading GmbH - Feldbrunnenstraße 28 - 20148 Hamburg
+49 40/41353238 CWR 07/22

Finger-Touch Heart Rate Monitor Watch
User Manual

TABLE OF CONTENT

1. General Description........1
1.1 Product Overview........1
1.2 Functions........1
1.3 System Specifications........2
2 Operation Guidance........3
2.1 Button Function Overview........3
2.2 Mode Switch........5
2.3 General Functions........6
2.3.1 Auto-return function........6
2.3.2 Initial Screen Memory........6
2.3.3 Item Value Adjustment........6
3 Time Mode........6
3.1 View Time........6
3.2 Hourly Chime ON/OFF........7
3.3 Time and Date Setting........7
3.3.1 First Time Zone........7
3.3.2 Second Time Zone........11
4 Heart Rate Measurement (HRM) Mode........12
4.1 HRM Operations........12
4.2 Exercise Mode........14
5. Stopwatch Mode........14
5.1 Stopwatch Operations........14
5.2 Save Lap Data........14
6 Recall Mode........15
6.1 Review Data Record........15
6.2 Delete Data Record........15
7 Calorie Mode........17
7.1 Review Calorie Consumption and Fat Burnt........17
7.2 Personal Information Setting........18
8 Alarm Mode........20
8.1 Alarm ON/OFF........20
8.2 Alarm Time Setting........21
9 Countdown Timer Mode........21
9.1 Countdown Timer Operations........21
9.2 Countdown Timer Setting........22
10 Appendix........23
10.1 Relationship between Percentage of MHR and Fat Burnt........23
10.2 BMI........24

1. General Description
1.1 Product Overview

This product can test normal person's heart rate and calculate calorie consumptions based on pre-set personal information.

Please input your personal information before testing, such as gender, age, height, weight, resting heart rate (RHR), upper and lower heart rate limits, etc. If the tested heart rate exceeds the heart rate limit settings, the watch will beep and the screen will flash to give you audio and visual alert. It will remind you to adjust exercise intensity to stay in target heart rate zone. If you set target calorie consumption, it can help you achieve exercise result effectively, since calorie and fat consumption (KCAL/FAT) during exercise can be figured out according to tested heart rate and pre-set personal information.

This product is not only suitable for professional and amateur sportsman, but also good for those who want to keep fit through effective exercise.

This product is a monitoring tool for training and fitness. **It must not be used for precise accurate medical purposes.**

1.2 Functions

This product has the functions of clock, alarm, countdown timer, stopwatch, heart rate measurement etc.

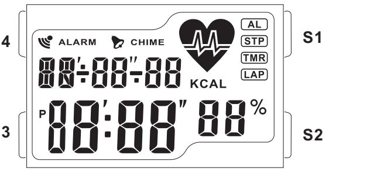
- Calendar Clock: time (12 / 24 hour format option), date, day of week and calendar (year 2000 ~ 9999).
- Alarm: settable to OFF (set as default), ONCE (single alarm), Monday to Friday, Monday to Saturday, ALL (daily alarm). The alarm will sound for 20 seconds.
- Hourly chime: settable to ON/OFF (OFF by default).
- Stopwatch of 23h59m59s.
- Countdown timer of 23h59m59s.
- Dual time: display time in two different time zones.

- Personal information setting: gender, age, height, weight, resting heart rate (RHR), upper and lower heart rate limits, etc.
- Heart Rate Measurement (HRM): finger-touch heart rate measurement. Measure heart rate and percentage of maximum heart rate (MHR).
- Heart Rate Training Zone Alert: If the tested heart rate exceeds the heart rate limit settings, the watch will beep and the screen will flash to give you audio and visual alert. It will remind you to adjust exercise intensity to stay in target heart rate zone.
- BMI: calculate Body Mass Index (BMI) according to an individual's height and weight.
- Record and display exercise data
  16 groups of exercise data can be recorded, including exercise time, heart rate and percentage of maximum heart rate (MHR).
- Calorie: record and display calorie consumption and fat burnt.
- EL Backlight

1.3 System Specifications

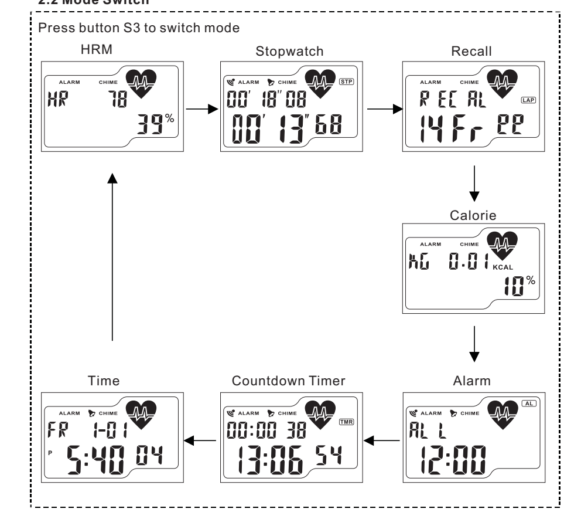
- Battery: CR2032 (3V, 210mAh)
- Battery life:
  2 years (test HR 15 times per day on average with 30 seconds one time; EL backlight up one time with 3 seconds per day on average; alarm and timer beep one time respectively per day with 20 seconds one time)
  3 years (test HR less; EL backlight up one time with 3 seconds per day on average; alarm and timer beep one time respectively per day with 20 seconds one time)
- Heart rate testing error: ±2% or ±1bpm, whichever is higher, under normal status (not including heart rate abnormalities)
- Water Resistance: 10ATM
- Working Temperature: 0℃ ~ 50℃

2 Operation Guidance
2.1 Button Function Overview


S4
S1
S3
S2
ALARM
CHIME
AL
STP
TMR
LAP
KCAL
P
%

Buttons	Functions
S1 （ST/STP）	Start / stop stopwatch and countdown timer; activate or inactivate the HRM function; Under setting mode, advance the digit and hold the button for fast advance.
S2 （RST/LAP）	Save or delete lap data; Reset the countdown timer to the last setting; Under setting mode, decrease the digit and hold the button for fast decrease.
S3 （MODE）	Under non-setting mode, switch among different modes; Under setting mode, switch target setting items.
S4 （SET/EL）	Under non-setting mode, light up the backlight; Under non-setting mode, press and hold S4 for 2 seconds to enter setting mode; Under setting mode, press S4 to save new settings and exit setting mode.

2.2 Mode Switch


Press button S3 to switch mode
HRM
Stopwatch
Recall
Calorie
Alarm
Countdown Timer
Time

2.3 General Functions

The functions and operations mentioned in this section are applicable to all modes.

2.3.1 Auto-return function

Under setting mode (with the digit flashing), if no button operation for two or three minutes, settings will be saved automatically and the watch will exit setting mode.

2.3.2 Initial Screen Memory

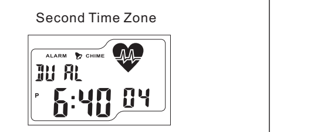
When enter Recall, Calorie or Alarm mode, the initial screen displayed is the screen when exiting Recall, Calorie or Alarm mode last time.

2.3.3 Item Value Adjustment

Under setting mode, press button S1 or S2 to change setting item value. In most cases, hold S1 or S2 for fast change.

3 Time Mode
3.1 View Time

There are two time zones: first time zone and second time zone. Press S1 to switch time zones.


First Time Zone
S1
Second Time Zone

3.2 Hourly Chime ON/OFF

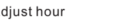
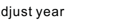
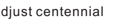
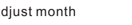
Hourly chime is only available in first time zone. In first time zone, press S2 to turn ON/OFF hourly chime. Hourly chime ON icon: 🔔

3.3 Time and Date Setting
3.3.1 First Time Zone

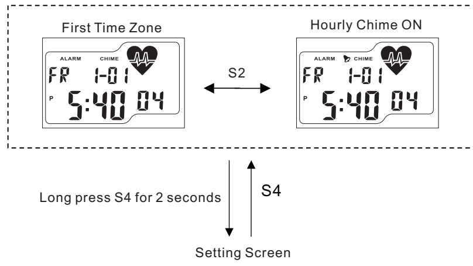
1. In first time zone, press and hold S4 until enter time setting screen with the digit flashing.
2. Press S3 to switch among below eight settings:

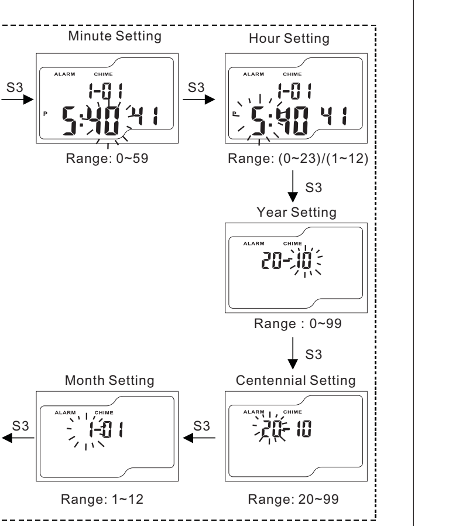
Second → Minute → Hour → Year → Centennial → Month → Day →12 / 24 hour format

3. When the setting item flashes, press S1 or S2 to adjust it as shown in below form.

Screen	Purpose	Operation
	Reset second digit to zero If the second digit is greater than or equal to 30, minute digit will increase by 1; If the second digit is less than 30, minute digit remains unchanged.	Press S1 or S2
	Adjust minute	Press S1 (+) or S2 (-)
	Adjust hour	Press S1 (+) or S2 (-)
	Adjust year	Press S1 (+) or S2 (-)
	Adjust centennial	Press S1 (+) or S2 (-)
	Adjust month	Press S1 (+) or S2 (-)
	Adjust day	Press S1 (+) or S2 (-)
	Switching 12/24 hour format (12H/24H)	Press S1 or S2

4. After setting finished, press S4 to save the settings and exit setting mode.


First Time Zone
S2
Hourly Chime ON
Long press S4 for 2 seconds
S4
Setting Screen

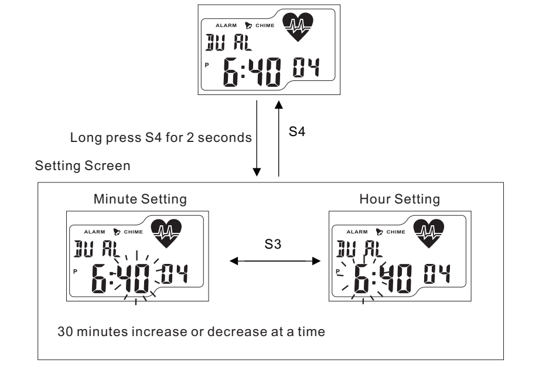

Setting Screen
Second Setting
S3
Minute Setting
S3
Hour Setting
Range: 0~59
Range: (0~23)/(1~12)
S3
S3
Hour Format Setting
Year Setting
Range: 12/24
Range : 0~99
S3
S3
Day Setting
S3
Month Setting
S3
Centennial Setting
Range: 1~31
Range: 1~12
Range: 20~99

3.3.2 Second Time Zone

1. In second time zone, press and hold S4 until enter time setting screen with the digit flashing.
2. Press S3 to switch between below two settings:

Minute → Hour

3. After setting finished, press S4 to save the settings and exit setting mode.


Long press S4 for 2 seconds
S4
Setting Screen
Minute Setting
S3
Hour Setting
30 minutes increase or decrease at a time

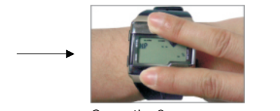
- In time mode, if 12-hour format on, it will display PM icon after 11:59.
- In second time zone, when setting minute, the minute digit increases or decreases by 30 at a time.

4 Heart Rate Measurement (HRM) Mode
4.1 HRM Operations

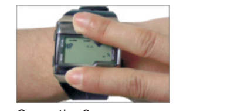
Press S3 until enter HRM mode. After enter HRM mode, HR measurement circuit is activated automatically. If there is no heart rate signal or heart rate is inconsistent, the measurement function will be inactivated automatically after a certain time to save power.

Note:

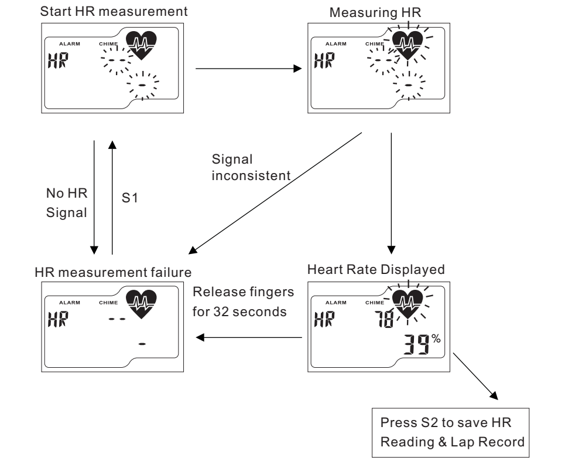
- Press S1 to activate or inactivate the HRM function.
- To get your heart rate reading, place the watch on your wrist, cover the 2 sensor areas with your finger pads and make sure there is enough contact area. Please contact sensors with the same strength, relax your arms and stay still to ensure the accuracy of heart rate reading.
- If the temperature is low, please rub your hands to make them warmer. If the climate is dry, please moisten your fingers with water before contact sensors.



Place the watch on your wrist and then press button S3 (mode) to switch to HRM mode.



Cover the 2 sensor areas with your finger pads and make sure there is enough contact area.


Start HR measurement
Measuring HR
No HR Signal
S1
Signal inconsistent
HR measurement failure
Release fingers for 32 seconds
Heart Rate Displayed
Press S2 to save HR Reading & Lap Record

4.2 Exercise Mode

In exercise mode, you can know the cumulative calorie consumption and fat burnt for workouts during a period.

Operations for exercise mode:

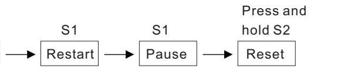
1. Turn on the stopwatch
2. Enter HRM mode and test heart rate at intervals (referring to Section 4.1 for test method). The longer the interval, the less error the calculation of calorie consumption and fat burnt. After get your heart rate reading, if you want to save heart rate reading and current lap record, press S2 to save data.
3. When the workout finished, pause or stop/reset the stopwatch.

(1) If pause the stopwatch, the record of calorie consumption and fat burnt will be saved. And the calculation will accumulate when start exercise mode next time.

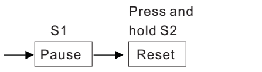
(2) If stop/reset the stopwatch, all lap data, heart rate readings, the record of calorie consumption and fat burnt will be reset and return to zero.

- **Please input your personal information before starting a workout**.
  Please refer to Section 7.2 for personal information setting

5. Stopwatch Mode
5.1 Stopwatch Operations


S1
Start
S1
Pause
S1
Restart
S1
Pause
Press and hold S2
Reset

5.2 Save Lap Data


S1
Start
S2
Save Lap
S1
Pause
Press and hold S2
Reset

- When reset the stopwatch, lap data and heart rate data are deleted.
- When reset the stopwatch, the record of calorie consumption and fat burnt will also return to zero.
- 16 groups of data can be saved at the most.
- When stopwatch is running, if switch to other mode, stopwatch will still keep running with "STP" flashing on the top.

6 Recall Mode

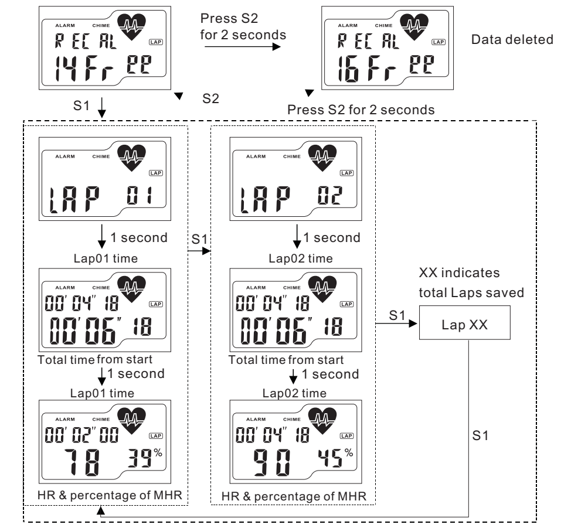
If the stopwatch is running, skip Recall Mode when press S3 to switch modes.

6.1 Review Data Record

In Recall Mode, press S1 to review data record

6.2 Delete Data Record

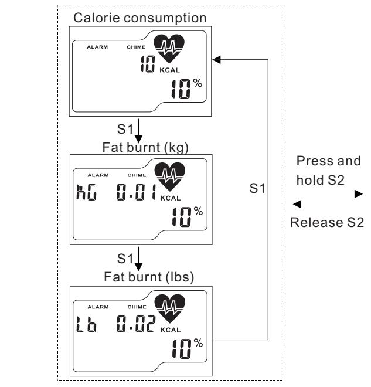
In Recall Mode, press and hold S2 for 2 seconds to **delete all data**.


Press S2 for 2 seconds
Data deleted
S1
S2
Press S2 for 2 seconds
1 second
Lap01 time
Total time from start
1 second
Lap01 time
HR & percentage of MHR
S1
1 second
Lap02 time
Total time from start
1 second
Lap02 time
HR & percentage of MHR
XX indicates total Laps saved
S1
Lap XX
S1

7 Calorie Mode
7.1 Review Calorie Consumption and Fat Burnt

1. Press S1 to switch screens among calorie consumption (kcal), fat burnt (kg) & fat burnt (lbs).
2. Press and hold S2 to display BMI.

The data in calorie mode is relevant to the stopwatch and heart rate date.
Please refer to Section 4.2.

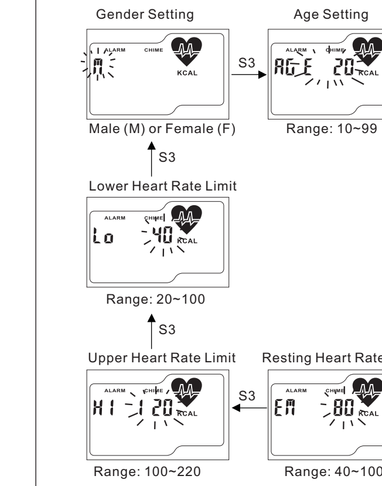

Calorie consumption
S1
Fat burnt (kg)
S1
Fat burnt (lbs)
S1
Press and hold S2
Release S2
BMI

7.2 Personal Information Setting

1. In Calorie Mode, press and hold S4 until enter personal information setting mode with letters flashing on the screen.
2. Press S3 to switch among below settings:

F/M→ AGE → KG → HG→ TG → EM → HI → Lo

3. Press S1 to advance digit and hold the button for fast advance. Press S2 to decrease digit and hold the button for fast decrease. When setting gender, either S1 or S2 can be pressed to switch between F/M (female or male).
4. After setting finished, press S4 to save the settings and exit setting mode.

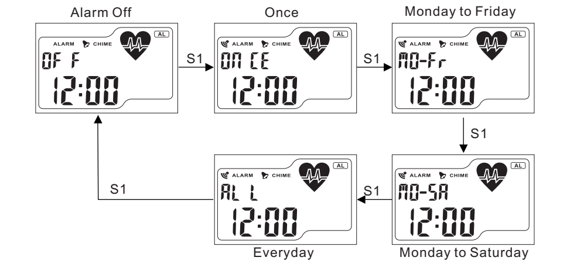

Gender Setting
S3
Age Setting
S3
Weight Setting
Male (M) or Female (F)
Range: 10~99
Range: 20~199 kg
S3
S3
Lower Heart Rate Limit
Height Setting
Range: 20~100
Range: 30~260 cm
S3
S3
Upper Heart Rate Limit
S3
Resting Heart Rate Setting
S3
Target Calorie Consumption Setting
Range: 100~220
Range: 40~100
Range: 10~9990 kcal

- **The unit of weight is the same as that of fat burnt**. If the unit for fat burnt is KG, then the unit for weight is also KG. If the unit for fat burnt is LBS, then the unit for weight is also LBS. Default unit is KG.
- **The watch won't calculate your upper and lower heart rate limits**. Please consult your doctor or set the limits according to previous workout.
- If the tested heart rate exceeds the limit settings, the watch will beep and the screen will flash to give you audio and visual alert.
- When the stopwatch is running, personal information setting is not allowed.

8 Alarm Mode
8.1 Alarm ON/OFF

Press S1 to switch alarm frequency in the following sequence:

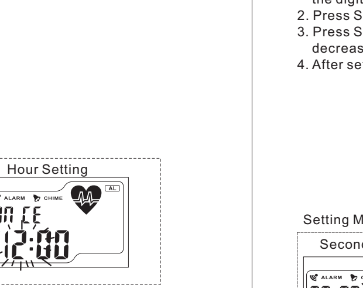
OFF → ONCE → MO~Fr → MO~SA→ ALL


Alarm Off
S1
Once
S1
Monday to Friday
S1
S1
Everyday
S1
Monday to Saturday

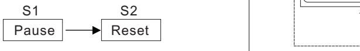
- When the alarm rings, press any button to stop the alarm.

8.2 Alarm Time Setting

1. In alarm mode, press and hold S4 until enter the setting mode with the digit flashing.
2. Press S3 to switch between hour and minute setting.
3. Press S1 to advance digit and hold the button for fast advance. Press S2 to decrease digit and hold the button for fast decrease.
4. After setting finished, press S4 to save the settings and exit setting mode.


Long press S4 for 2 seconds
S4
Setting Mode
Minute Setting
S3
Hour Setting

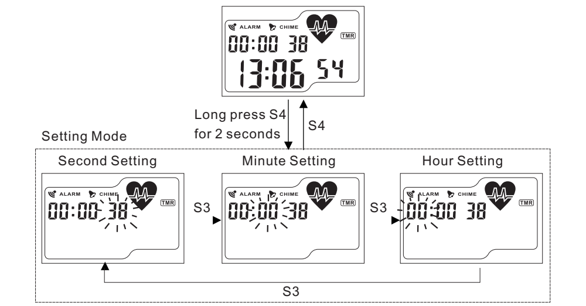
9 Countdown Timer Mode
9.1 Countdown Timer Operations


S1
Start
S1
Pause
S1
Restart
S1
Pause
S2
Reset

- When countdown is finished, the countdown time will automatically restore to the last setting. Press any button to stop the alarm.
- When countdown timer is running, if switch to other mode, countdown will still keep running with "TMR" flashing on the top.

9.2 Countdown Timer Setting

1. In countdown timer mode, press and hold S4 until enter the setting mode with the digit flashing.
2. Press S3 to switch among hour/minute/second setting.
3. Press S1 to advance digit and hold the button for fast advance. Press S2 to decrease digit and hold the button for fast decrease.
4. After setting finished, press S4 to save the settings and exit setting mode.


Long press S4 for 2 seconds
S4
Setting Mode
Second Setting
S3
Minute Setting
S3
Hour Setting
S3

10 Appendix
10.1 Relationship between Percentage of MHR and Fat Burnt

Generally, individual heart rate varies person to person. The minimal heart rate for a normal person is resting heart rate (RHR), which is about a person's heart rate in the morning: awake but still lying down with no physical exertion. The maximal safe heart rate for an individual is maximum heart rate (MHR), which is based on one's age. Percentage of MHR relates to one's MHR.

The higher the percentage of MHR, the more calories consumed. Those calories are from sugar and fat. The relationship between percentage of MHR and calorie consumption is shown in below form.

Percentage of MHR	Exercise Intensity	Exercise Effect	Fat and Sugar burnt
＜50%	Rest or moderate exercise (eg. walking)		Low calorie expenditure and mainly sugar burnt
50%~60%	Jogging. Breathing is regular.	Warm-up aerobic exercise; stress relief	Fat burnt increases and less sugar burnt
60%~70%	Running at a comfortable speed. Breathing becomes deeper. You can carry on a conversation.	Cardiovascular exercise; the speed you drop back to after running at a fast speed; weight loss	Maximum fat burnt and less sugar burnt
70%~80%	Running at a moderate speed. You can only talk in short phrases.	Improve aerobic capacity. The best zone for improving cardiovascular and respiratory systems	Less fat but more sugar burnt
80%~90%	Running at a fast speed. Breathing is heavy.	Improve anaerobic capacity; develop speed.	Seldom fat but maximum sugar burnt
90%~100%	Sprinting. Breathing is labored. Most people can only stay in this zone for short periods.	Improve anaerobic exercise performance and your tolerance; develop muscles.	Maximum sugar burnt and almost no fat burnt

10.2 BMI

The body mass index (BMI) is a statistical measure of body weight based on a person's weight and height. BMI provides a reliable indicator of body fatness for most people, which allows for the comparison of individuals of different heights in terms of their weight. BMI is widely used to identify weight problems within a population, usually whether individuals are normal, overweight or obese.

However, please remember that BMI is only a guide and other issues such as body type and shape have a bearing as well. Therefore, it does not accurately apply to juveniles, athletes, elderly populations, pregnant women or those who are doing weight training. If you think your BMI is incorrect, please consult your doctor and do body fat test.

BMI for adults (just a guide):

BMI range-kg/m2	Category
Less than 18	Underweight
18.5~24.9	Normal
22~24	Fitness
Over 25	Overweight

Water Resistance 10 Bar:

wash, rain, splashes = YES, shower = NO, bathe = YES, swim = YES, dive without equipment = NO

CWR Trading GmbH - Feldbrunnenstraße 28 - 20148 Hamburg
+49 40/41353238 CWR 07/22