



PS-500-Serie

Benutzerhandbuch




Einleitung

Vielen Dank, dass Sie sich für eine Epson Pulsense PS-500 entschieden haben.

Lesen Sie zur richtigen Verwendung des Geräts zunächst das Benutzerhandbuch und die Schnellstartanleitung.

Halten Sie die zum Lieferumfang gehörende Schnellstartanleitung stets griffbereit, um etwaige Probleme zu lösen.

Beschreibung im Benutzerhandbuch

! Wichtig	Gibt Dinge an, die Sie tun und unterlassen müssen. Eine Nichtbeachtung dieser Anweisungen oder ein falscher Umgang mit dem Gerät kann zu Fehlfunktionen oder zu Problemen beim Betrieb des Geräts führen.
Hinweis:	Liefert zusätzliche Erklärungen und zugehörige Informationen.
	Geben zugehörige Seiten an. Klicken Sie auf den Link in blau, um die jeweils zugehörige Seite anzuzeigen.

Marken

Epson und EXCEED YOUR VISION sind eingetragene Marken der Seiko Epson Corporation.

Microsoft und Windows sind eingetragene Marken der Microsoft Corporation in den USA und anderen Ländern.

Das Wort Bluetooth® und die Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc. und jegliche Verwendung durch die Seiko Epson Corporation erfolgt unter Lizenz.

Weitere Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der entsprechenden Unternehmen.

Achtung:

- Das vollständige oder teilweise unautorisierte Kopieren dieses Handbuchs ist streng verboten.
- Die in diesem Handbuch enthaltenen Informationen können ohne vorherige Ankündigung geändert werden.
- Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um die Richtigkeit dieses Handbuchs sicherzustellen. Sollten Sie dennoch Fragen haben oder Fehler bei den in diesem Handbuch enthaltenen Beschreibungen feststellen, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.
- Trotz des vorstehenden Abschnitts können wir keine Verantwortung für eine fehlerhafte Bedienung aufgrund von Fehlern in diesem Handbuch übernehmen.
- Wir können keinerlei Verantwortung für Fehlfunktionen und dergleichen übernehmen, die infolge einer Nichtbeachtung der in diesem Handbuch enthaltenen Inhalte, infolge eines unsachgemäßen Umgangs mit dem Gerät oder infolge von Reparaturen bzw. Modifikationen entstanden sind, die durch Dritte durchgeführt wurden, die weder unserem Unternehmen angehören noch von unserem Unternehmen beauftragt wurden.

Systemanforderungen

Für das Hochladen von mit dem Produkt aufgezeichneten Daten ist ein intelligentes Gerät wie ein Smartphone oder Tablet-PC mit Bluetooth® Smart-Funktion erforderlich.

Hinweise zur Kompatibilität finden Sie auf der unten angegebenen Webseite.

www.epson.eu/pulsense

Hinweis:

Die PS-500 verfügt über Bluetooth® Smart, um Daten zu PULSESENSE View zu übertragen.

Die hochgeladenen Daten können über PULSESENSE View for Web aufgerufen werden (URL: go-wellness.epson.com).

So laden Sie Ihre Daten von der PS-500 hoch	Verwenden Sie auf Ihrem intelligenten Gerät die App PULSESENSE VIEW for iOS, Android. Die Übertragung Ihrer Daten erfolgt über Bluetooth® Smart.
	Verwenden Sie die Webanwendung PULSESENSE View auf Ihrem PC über die USB-Ladestation.
Aufrufen der Daten	Melden Sie sich über Ihr intelligentes Gerät bei PULSESENSE View for iOS, Android an.
	Melden Sie sich bei der Webanwendung PULSESENSE View an.

Hinweis:

Zum Aufladen der PS-500 wird ein USB-Anschluss benötigt. Sie können den USB-Anschluss eines PC oder eines Netzteils verwenden. Wir empfehlen die Verwendung des angegebenen Netzteils. (SFAC03 für Großbritannien und Irland. SFAC02 für Europa ohne Großbritannien und Irland.)

Inhalt

Einleitung	2
Beschreibung im Benutzerhandbuch	2
Marken.....	2
Achtung:.....	2
Systemanforderungen	3
Inhalt	4
Sichere Verwendung des Geräts	6
Symbole in diesem Handbuch.....	6
Hinweise zur Verwendung des Geräts und seiner Komponenten	7
Hinweise zur Verwendung der Ladestation	8
Hinweise zu Vorschriften und Sicherheit.....	9
Einrichtung und grundlegende Bedienung	10
Anwendungsbereiche des Produkts	11
Messparameter	11
Das Display „Herzfrequenzzone“	11
Lieferumfang.....	12
Optionen.....	12
Tasten und Funktionen.....	13
Symbole	14
Erste Schritte	15
So zeichnen Sie Ihre Daten auf	15
Deaktivieren des Akkuschutzmodus	15
Tragen der PS-500	17
Grundkonfiguration	18
Benutzer intelligenter Geräte	18
PC-Anwender.....	20
Verwendung	21
Anzeigen im Herzfrequenzmessungs-Modus	27
Anzeigen (ohne Messung der Herzfrequenz)	28
Hintergrundbeleuchtung	29
Menünavigation	30
Navigieren im Menü	30
Überprüfen des Herzfrequenzbereichs in der Fettverbrennungszone	32
Bluetooth®-Einstellungen	33
LED-Einstellungen	35
Vibrationseinstellungen.....	36
Ausschalten	36
Firmware	37
Spracheinstellung	37
Sonstige Funktionen	38
Benachrichtigungseinstellungen.....	39

Wecker.....	40
Einstellung der Passform	41
Wartung	43
Pflegen Ihres Geräts.....	44
Das Armband	44
Akkuwechsel.....	45
Aktualisieren der Firmware	46
Anhang	47
Technische Produktdaten	48
Technische Gerätedaten.....	48
Technische Daten - Ladestation	48
Technische Daten – Optionen	48
Fehlersuche	49
Achtung.....	50
Problemlösung.....	51
Zurücksetzen des Systems	53
Kontaktaufnahme mit uns.....	54

Sichere Verwendung des Geräts

Lesen Sie zur sicheren Verwendung des Geräts zunächst die beiden Anleitungen (Schnellstartanleitung und Benutzerhandbuch).

Bei unsachgemäßer Handhabung kann es zu Fehlfunktionen am Gerät oder zu Unfällen kommen.

- Halten Sie die Anleitungen stets griffbereit, um etwaige Probleme zu lösen.
- Wenn Sie das Gerät in ein anderes Land mitnehmen möchten als das, in dem es gekauft wurde, informieren Sie sich vor der Reise über die entsprechenden Gesetze und Vorschriften Ihres Reiseziels.
- Bei diesem Produkt handelt es sich nicht um ein medizinisches Gerät. Es dient lediglich zu Messungen während sportlicher Betätigung.

Symbole in diesem Handbuch

In diesem Handbuch werden die folgenden Symbole verwendet, um auf mögliche Gefahren bei Handhabung und Betrieb hinzuweisen. Vergewissern Sie sich, dass Sie diese Warnhinweise verstanden haben, bevor Sie das Gerät verwenden.



Warnung:

Mit diesem Symbol werden Informationen gekennzeichnet, deren Missachtung zu Personenschäden führen kann.



Achtung:

Mit diesem Symbol werden Informationen gekennzeichnet, deren Missachtung zu Personenschäden oder zu Beschädigungen am Gerät führen kann.






Mit diesem Symbol wird eine sachgemäße Handhabung des Geräts gekennzeichnet.





Mit diesem Symbol wird eine unsachgemäße Handhabung des Geräts gekennzeichnet.

Hinweise zur Verwendung des Geräts und seiner Komponenten

 Warnung	
	<p>Trainieren Sie Ihrer körperlichen Fitness entsprechend. Hören Sie sofort mit dem Training auf und konsultieren Sie gegebenenfalls einen Arzt, wenn Sie sich während des Trainings unwohl fühlen.</p>
	<p>Bei diesem Produkt handelt es sich um ein äußerst genaues Messgerät zur Bestimmung Ihrer Herzfrequenz; jedoch nicht um ein medizinisches Gerät. Sollten Sie Bedenken bezüglich seiner Verwendung haben, fragen Sie hierzu Ihren Arzt.</p>
	<p>Halten Sie Ihre Augen während des Trainings nicht unentwegt auf das Gerät gerichtet. Andernfalls könnten Sie stürzen oder einen Verkehrsunfall verursachen. Achten Sie auf Ihre Umgebung, während Sie das Gerät verwenden.</p>
	<p>Das Gerät darf in den unten genannten Umgebungen nicht gelagert oder verwendet werden. Diese können Stromschläge, Brände, Fehlfunktionen oder Beschädigungen am Gerät verursachen.</p> <ul style="list-style-type: none">- An Orten mit sehr hoher oder sehr niedriger Temperatur oder Luftfeuchtigkeit- In der Nähe von flüchtigen Substanzen- An ruß- oder staubbelasteten Orten- In der Nähe von Feuer- In der Nähe starker Magnetfelder (z. B. nahe einem Lautsprecher)
	<p>Sie dürfen das Gerät nicht demontieren. Versuchen Sie nie, es selbst zu reparieren. Dies kann zu Stromschlägen und Unfällen führen.</p>
	<p>Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern auf.</p>

Achtung


	<p>Um das Risiko von Hautirritationen oder einem unbehaglichen Tragegefühl bei der Verwendung der PS-500 zu vermeiden, müssen Sie die Haut unter dem Band stets trocken und sauber halten. Vermeiden Sie unter dem Band Ansammlungen von Wasser, Schweiß, abgestorbener Haut oder Schmutz. Tragen Sie das Produkt nicht zu eng am Körper. Wenn irgendwelche Beschwerden auftreten, lockern Sie das Armband oder stellen Sie die Verwendung ein.</p>
	<p>Vermeiden Sie, dass sich zwischen Ihrer Haut und dem Produkt Wasser, Schweiß oder Schmutz ansammelt. Säubern Sie die Stelle wie in „Pflegen Ihres Geräts“ auf Seite 44 beschrieben.</p>
	<p>Es kann vorkommen, dass Ihr Handgelenk anschwillt, während Sie schlafen. Wenn es zu eng wird, lockern Sie das Band um eine Stufe.</p>
	<p>Reinigen Sie das Gerät nie unter fließendem Wasser, z. B. aus einem Wasserhahn. Der Wasserstrahl könnte zu stark sein für den Spritzwasserschutz, sodass Wasser in das Gerät eindringen kann.</p>
	<p>Tragen Sie das Gerät nie beim Baden oder in der Sauna. Dampf und Seife können den Spritzwasserschutz beeinträchtigen und Korrosion verursachen.</p>

Hinweis:

Auch wenn Sie die PS-500 nicht verwenden, sollten Sie sie mindestens einmal alle sechs Monate aufladen. Anderenfalls kann die Leistung des Akkus nachlassen.

Hinweise zur Verwendung der Ladestation

Warnung

	<p>Verwenden Sie die Ladestation oder den Netzadapter nicht, wenn sie bzw. er in irgendeiner Weise beschädigt oder durch Fremdstoffe wie Staub, Wasser oder Schmutz verunreinigt ist. Verwenden Sie zum Aufladen kein anderes Netzteil als das angegebene.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Hinweise zu Vorschriften und Sicherheit



Die Datenkommunikation zwischen dem Smartphone und dem Produkt erfolgt durch Bluetooth Low Energy welches im 2,4-GHz-Band arbeitet.

SEIKO EPSON gibt hiermit bekannt, dass die PS-500 den grundlegenden Anforderungen und anderen wichtigen Bestimmungen der Richtlinie 1999/5/EC entspricht.

Dieses Gerät darf in Großbritannien und Irland sowie in Deutschland und Frankreich verwendet werden.

SEIKO EPSON CORPORATION,

3-3-5 Owa, Suwa-shi, Nagano-Ken, 392-8502, Japan



Warnung



Halten Sie sich an Orten, in denen die Verwendung eingeschränkt ist, z. B. in Flugzeugen oder Krankenhäusern, an die dort bekanntgegebenen Regeln und Vorschriften (z. B. Durchsagen während des Flugs).

Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Ihnen ein medizinisches Gerät, z. B. ein Herzschrittmacher, implantiert wurde.



Halten Sie das Gerät von Operationssälen, Intensivstationen usw. fern, und verwenden Sie das Gerät nicht in der Nähe medizinischer Geräte. Die vom Gerät ausgesendeten Funkwellen können die medizinischen Geräte stören und zu Fehlfunktionen und in der Folge zu Unfällen führen.

Dieses Gerät ist mit Bluetooth® Smart-Technologie ausgestattet. Beim Betreiben unterstützter Herzfrequenz-Überwachungsgeräte oder Smartphones sendet und empfängt diese Funktion drahtlos Messdaten der Herzfrequenz zum bzw. vom Gerät.

Dieses Gerät wurde gemäß dem Funkverkehrsgesetz als drahtloses Gerät zertifiziert.

Daher sind die folgenden Handlungen möglicherweise strafbar.

- Demontieren oder Umbauen des Geräts
- Entfernen der Prüf- oder Zertifizierungsnummer des Geräts

Einrichtung und grundlegende Bedienung

Treffen Sie folgende Vorbereitungen, bevor Sie das Gerät verwenden.



„[Anwendungsbereiche des Produkts](#)“ auf Seite 11



„[Lieferumfang](#)“ auf Seite 12



„[Tasten und Funktionen](#)“ auf Seite 13



„[Erste Schritte](#)“ auf Seite 15



„[Grundkonfiguration](#)“ auf Seite 18

Anwendungsbereiche des Produkts

Messparameter

Parameter	Inhalt
Herzfrequenz	Die PS-500 erfasst Ihre Herzfrequenz anhand unterschiedlich reflektierten Lichts in den Blutgefäßen Ihres Handgelenks.
Kalorien	PULSENSE hingegen bestimmt die tatsächlich verbrannten Kalorien anhand der Körperbewegung und der Herzfrequenzdaten, die eng mit dem Kalorienverbrauch zusammenhängen. Dies ermöglicht eine genauere Kalorienberechnung. Wenn die Messung der Herzfrequenz deaktiviert ist, berechnet die PS-500 die Kalorien nur anhand der Körperbewegung.
Schritte	Mithilfe des Beschleunigungsmessers werden Ihre Schritte aufgezeichnet und daraus die zurückgelegte Entfernung berechnet. Diese Funktion ermöglicht es Ihnen, Ihre allgemeine Aktivität zu verfolgen. Schon kleine Änderungen am Lebensstil können zu mehr Aktivität führen.
Entfernung	Die zurückgelegte Entfernung wird aus der Schrittzahl und Ihrer Körpergröße ermittelt.

Hinweis:

Unregelmäßige Armbewegungen können die Ergebnisse des Schrittzählers und des Entfernungsmessers beeinträchtigen.

Das Display „Herzfrequenzzone“

PULSENSE überwacht Ihre Herzfrequenz an den 5 unten stehenden Zonen. Dies wird in Form von LEDs am Gerät angezeigt, Sie können allerdings auch einen Vibrationsalarm festlegen. Weitere Informationen finden Sie unter „Verwendung“.

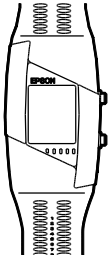
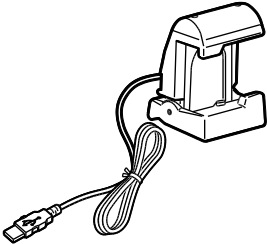
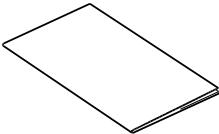
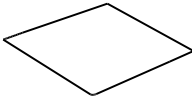
% der max. Herzfrequenz	Herzfrequenzzone
0 – 40%	Unter
40 – 70%	Fettverbrennung
70 – 80%	Aerob
80 – 90%	Anaerob
90 -100%	Max.

Hinweis:

- Ihre ersten Herzfrequenzzonen werden anhand Ihrer Profildaten berechnet.
- Wenn Sie die PS-500 über Nacht verwenden, werden die Herzfrequenzzonen entsprechend Ihrer Grundherzfrequenz (min. Herzfrequenz) angepasst.

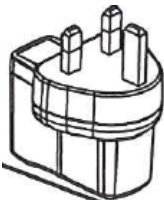
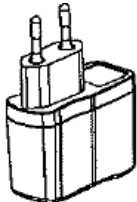
Lieferumfang

Falls Teile fehlen, kontaktieren Sie bitte Ihren Händler, bei dem Sie das Produkt gekauft haben

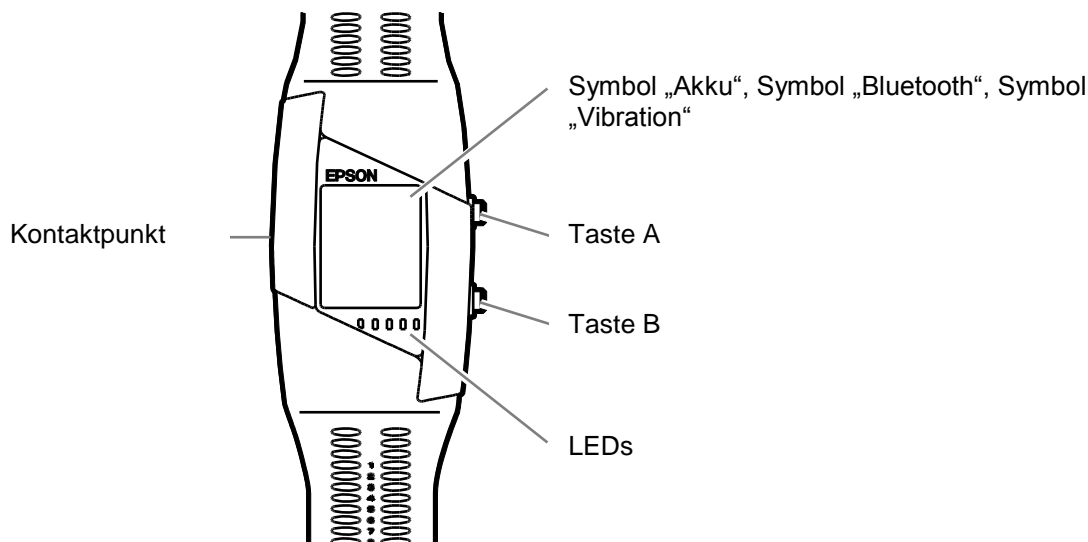
PS-500	Ladestation
	
Schnellstartanleitung	Informationsblatt
	

Optionen

Folgendes optionales Zubehör ist erhältlich. Ihr Fachhändler vor Ort informiert Sie gern näher.

Netzteil (SFAC03 für Großbritannien und Irland.)	Netzteil (SFAC02 für Europa ohne Großbritannien und Irland.)
	

Tasten und Funktionen



Taste [A]

Herzfrequenzmessung starten/stoppen

Taste [B]

Aufgezeichnete Daten überprüfen Halten Sie Taste [B] gedrückt, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.

Kontaktpunkt

Vergewissern Sie sich, dass die Kontaktpunkte des Geräts nach oben zeigen, und bringen Sie sie mit den Kontaktmarkierungen an der Ladestation in Übereinstimmung

LEDs (Blau und Orange)

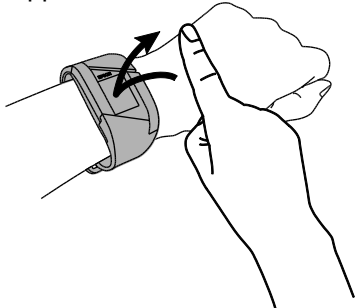
Die LEDs an der PS-500 leuchten oder blinken, um die aktuelle Herzfrequenzzone anzuzeigen.

Wenn Sie Ihr Ziel in PULSE Sense View festlegen, können Sie Ihren Fortschritt überprüfen, während der Messwert auf dem Bildschirm angezeigt wird. Mit der Taste [B] können Sie durch die Messwerte blättern.

TAP J-Betrieb





Tippen Sie einmal auf den Bildschirm, um die Hintergrundbeleuchtung einzuschalten.

Tippen Sie zweimal auf den Bildschirm, um das Hauptmenü aufzurufen.



Symbole

Symbol „Akku“


Symbol „Akku“				
Verbleibende Zeit	36 bis 20 Stunden	20 bis 12 Stunden	12 bis 3 Stunden	3 bis 0 Stunden

! Wichtig

Die verbleibende Zeit kann je nach Nutzung variieren.

Symbol „Bluetooth®“

Dieses Produkt kommuniziert mit dem intelligenten Gerät über Bluetooth® Smart-Technologie. Solange das Produkt mit dem intelligenten Gerät verbunden ist, wird das Bluetooth®-Symbol wie unten gezeigt angezeigt,

	Das Bluetooth®-Symbol wird wie unten gezeigt angezeigt.	Status
	OFF	Bluetooth® AUS
	Flash	Nicht mit intelligentem Gerät verbunden
	ON	Mit intelligentem Gerät verbunden

Symbol „Vibration“



Ist die Vibration auf ON gesetzt, wird das unten stehende Symbol in der Zeitanzeige angezeigt. In PULSENSE View können Sie die Vibrationseinstellungen für eine bestimmte Herzfrequenzzone ändern.

Erste Schritte

So zeichnen Sie Ihre Daten auf

! Wichtig

Um Ihre Daten aufzeichnen zu können, müssen Sie Ihr Gerät für die PULSENSE View-PC-Anwendung oder für die App auf Ihrem intelligenten Gerät registrieren.

Deaktivieren des Akkuschutzmodus

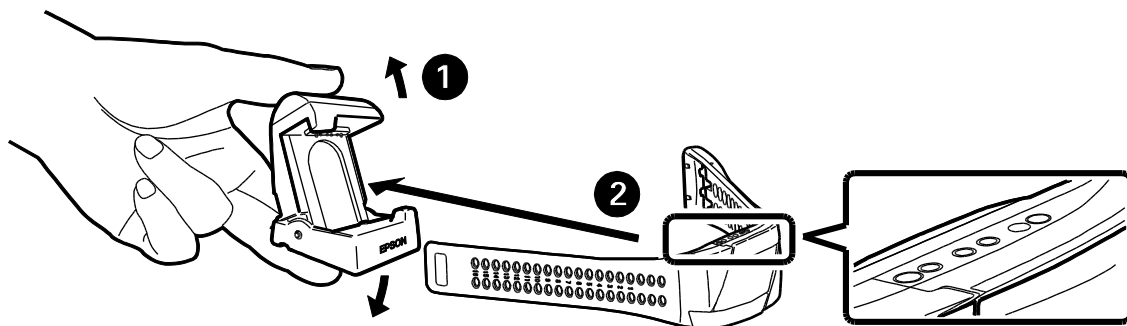
! Wichtig

- Bevor Sie das Produkt das erste Mal verwenden können, müssen Sie es aufladen.
- Das Gerät schaltet sich beim Laden automatisch ein.
- Vergewissern Sie sich, dass es komplett geladen wurde.

1 Schließen Sie die PS-500 an die Ladestation an.

1 Halten Sie die Ladestation wie unten gezeigt oben und unten fest, um sie zu öffnen.

2 Achten Sie beim Anschließen der Ladestation darauf, dass der Anschluss an der PS-500 nach oben zeigt.



2 Laden Sie das Gerät.

2-1 Mit einem PC

Stecken Sie das USB-Kabel der Ladestation in einen USB-Anschluss an Ihrem PC.

Wenn Sie die Ladestation über einen USB-Hub anschließen, funktioniert sie unter Umständen nicht.

Verbinden Sie die Ladestation in diesem Fall direkt mit einem USB-Anschluss am PC.

Hinweis:

Einige USB-Anschlüsse von PCs unterstützen die Aufladefunktion möglicherweise nicht.

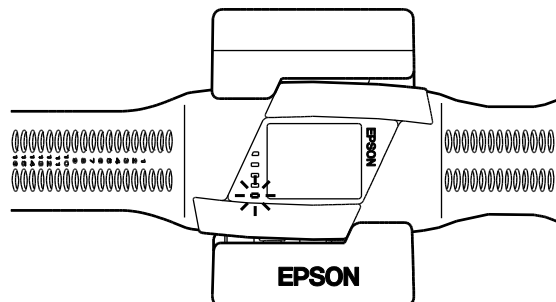
2-2 Verwendung mit Netzteil

Verbinden Sie die Ladestation mit dem Netzteil, und stecken Sie das Netzteil anschließend in die Netzsteckdose.

Wir empfehlen die Verwendung des angegebenen Netzadapters (SFAC03 für Großbritannien und Irland. SFAC02 für Europa ohne Großbritannien und Irland.)

Hinweis:

- Eine orange leuchtende LED zeigt den Ladevorgang an. Die LED leuchtet blau, sobald die PS-500 vollständig geladen wurde.



- Der Ladevorgang dauert etwa 1,5 bis 2,5 Stunden; es kann jedoch zu Abweichungen kommen.

! Wichtig

- Auch wenn Sie die PS-500 nicht verwenden, sollten Sie sie mindestens einmal alle sechs Monate aufladen. Anderenfalls kann die Leistung des Akkus nachlassen.
- Der Akku kann nicht ausgetauscht werden.

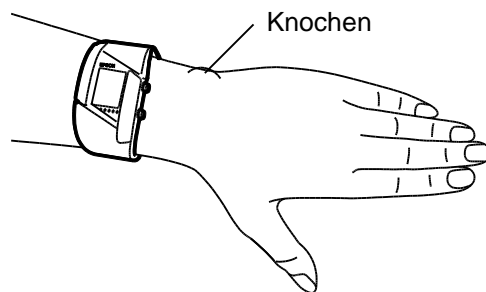
Tragen der PS-500

Achten Sie beim Tragen des Geräts darauf, dass es nicht Ihren Handgelenkknochen berührt.

Tragen Sie das Gerät eng am Handgelenk. Wenn Ihre Herzfrequenz während des Trainings nicht korrekt gemessen wird, ziehen Sie das Armband etwas straffer.

Hinweis:

Tragen Sie das Produkt nicht zu eng am Körper. Wenn irgendwelche Beschwerden auftreten, lockern Sie das Armband. Es kann vorkommen, dass Ihr Handgelenk anschwillt, während Sie schlafen. Wenn es zu eng wird, lockern Sie das Band um eine Stufe.



Grundkonfiguration

! Wichtig

Bevor Sie die PS-500 das erste Mal verwenden, müssen Sie zunächst eine Grundkonfiguration durchführen. Erstellen Sie ein PULSENSE View-Konto, und stellen Sie eine Verbindung zum Gerät her.

Benutzer intelligenter Geräte

1 Suchen Sie im App-Store Ihres intelligenten Geräts nach der dafür vorgesehenen App **Epson PULSENSE View (kostenlos)**, und installieren Sie sie.

Überprüfen Sie, dass in Ihrem intelligenten Gerät „Internetkommunikation“ und „Bluetooth®“ aktiviert sind. Schlagen Sie die Konfigurationsmethode in der Bedienungsanleitung Ihres intelligenten Geräts nach.

2 Starten Sie **Epson PULSENSE View**.

Stellen Sie sicher, dass sich das Produkt in einem Abstand von maximal einem Meter zum intelligenten Gerät befindet und der Akku vollständig aufgeladen ist.

Hinweis:

Schalten Sie Bluetooth® auf Ihrem intelligenten Gerät EIN.

Stellen Sie sicher, dass Ihr intelligentes Gerät mit dem Internet verbunden ist.

Symbol für PULSENSE View



3 Sie müssen ein PULSENSE View-Konto erstellen und den Anweisungen auf dem Bildschirm folgen.

EPSON
PULSENSE View

Epson Sensing ID (Email)
your@example.com

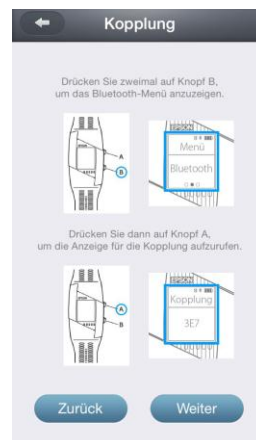
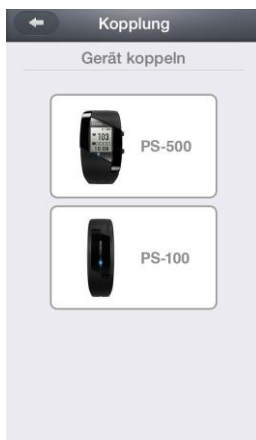
Passwort
8 oder mehr Zeichen

Login

► Passwort vergessen?

Anmeldung

Sobald Sie Ihr Konto erstellt und Ihr Profil ausgefüllt haben, folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um Ihre PS-500 mit Ihrem intelligenten Gerät zu koppeln.



Nach erfolgreicher Kopplung wird „Abgeschlossen“ auf Ihrer PS-500 angezeigt.

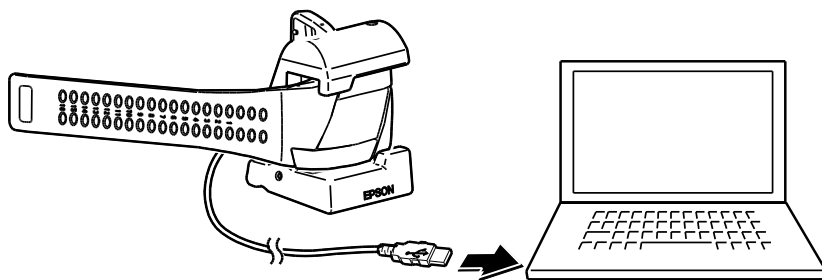
PC-Anwender

- 1 Laden Sie „PS Uploader“ von der folgenden Adresse herunter:
www.epson.eu/pulsense
- 2 Führen Sie die heruntergeladene Datei aus, und führen Sie die Installation durch.
- 3 Nach der Installation wird „PS Uploader“ automatisch geöffnet. Das Symbol „PS Uploader“ wird in der Taskleiste angezeigt.

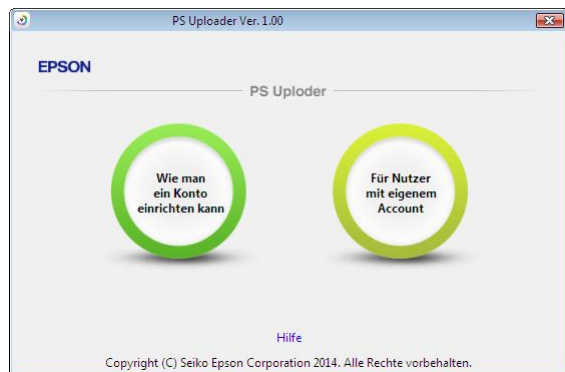
Symbol „PC Uploader“



- 4 Stecken Sie das USB-Kabel der Ladestation in einen USB-Anschluss an Ihrem PC.



- 5 Navigieren Sie zum Bildschirm „Konto erstellen“, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.



Sie müssen ein PULSENSE View-Konto erstellen und den Anweisungen auf dem Bildschirm folgen.

Verwendung

Dieses Produkt misst 24 Stunden am Tag Ihren Puls und Ihre Aktivitäten. Es zählt Schritte, Distanzen und Kalorien, beobachtet Ihre Schlafqualität und misst Ihre Herzfrequenz über fünf Zonen. Dies hilft Ihnen beim Treffen besserer Lebensentscheidungen.

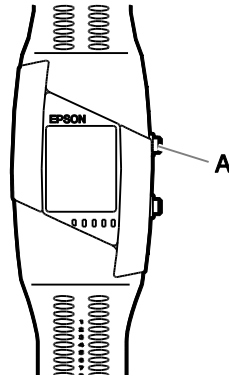
 „[Messung der Herzfrequenz](#)“ auf Seite 22

 „[Menünavigation](#)“ auf Seite 30

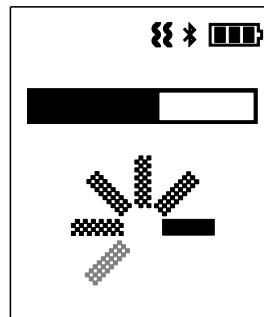
 „[Spracheinstellung](#)“ auf Seite 37

Messung der Herzfrequenz

Tasten



- 1 Befestigen Sie das Gerät an Ihrem Handgelenk, und drücken Sie die Taste [A].**
Die Herzfrequenzerfassung beginnt, und eine Fortschrittsleiste wird angezeigt.



- Wenn die PS-500 Ihre Herzfrequenz nicht innerhalb von einer Minute erfassen kann, vibriert das Gerät und eine Fehlermeldung wird angezeigt. Wenn das Gerät Ihre Herzfrequenz nicht innerhalb von drei Minuten erfasst, vibriert das Produkt länger und eine Fehlermeldung wird angezeigt. Die PS-500 beendet daraufhin die Erfassung Ihrer Herzfrequenz.
- Drücken Sie Taste [A], um die Herzfrequenz erneut zu erfassen.

Wenn die Herzfrequenz nicht erfasst werden kann

Die folgende Vibration (sofern aktiviert) und Anzeige erfolgen, wenn keine Herzfrequenz erfasst werden kann.

Bildschirm der PS-500	Status	Support
Druck- fehler	Das Gerät sitzt wahrscheinlich nicht richtig an Ihrem Handgelenk.	Tragen Sie das Gerät eng am Handgelenk. Wenn Ihre Herzfrequenz nicht korrekt gemessen wird, ziehen Sie das Armband etwas straffer.
Pa- o. °C-Fehler	Das Gerät sitzt wahrscheinlich nicht richtig an Ihrem Handgelenk, oder die Temperatur Ihrer Hautoberfläche ist zu niedrig.	Tragen Sie das Gerät eng am Handgelenk. Wenn Ihre Herzfrequenz nicht korrekt gemessen wird, ziehen Sie das Armband etwas straffer. Wärmen Sie Ihre Handgelenke und Fingerspitzen, wenn diese sich kalt anfühlen.

Hinweis:

Versuchen Sie Folgendes, um die Erfassung der Herzfrequenz zu erleichtern.

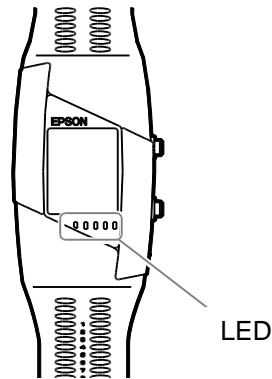
- Versuchen Sie, Körper und Arme ruhig zu halten.
- Halten Sie den Arm unterhalb Ihres Herzens. Verschränken Sie Ihre Arme nicht.

2 Sobald die Herzfrequenz erfasst wurde, wird sie auf dem Bildschirm angezeigt.



Herzfrequenzzonen

Sie können die Herzfrequenzzone anhand der Produkt-LEDs überprüfen. Über PULSESENSE View lassen sich Einstellungen vornehmen, die festlegen, wann die LEDs leuchten sollen. Die verfügbaren Einstellungen können Sie der unten stehenden Tabelle entnehmen.



LED	% der max. Herzfrequenz	LED-Einstellungen			
		TAP	FLASH	ON	OFF
■ □ □ □ □	Unter 40%	Blinken	OFF (Wenn Sie tippen, blinkt die LED)		-
■ □ □ □ □	40~49%	Blinken		ON	-
■ ■ □ □ □	50~59%	↑	↑	↑	-
■ ■ ■ □ □	60~69%	↑	↑	↑	-
■ ■ ■ ■ □	70~79%	↑	↑	↑	-
■ ■ ■ ■ ■	80~89%	↑	↑	↑	-
■ ■ ■ ■ ■	Über 90%	Blinken (schneller)			-

Hinweis:

- Ihre ersten Herzfrequenzzonen werden anhand Ihrer Profildaten berechnet. Wenn Sie die PS-500 über Nacht verwenden, werden die Herzfrequenzzonen entsprechend Ihrer Grundherzfrequenz (min. Herzfrequenz) angepasst.
- Mit der PULSENSE View-App können Sie Ihre Herzfrequenz in Echtzeit prüfen (Aktualisierungsintervall von vier Sekunden). Wischen Sie die Registerkarte oben in der Mitte des Bildschirms nach unten, um das Echtzeit-Messgerät aufzurufen.

Verwendung der Herzfrequenzmessung

Die PS-500 misst fortlaufend Ihre Herzfrequenz und verwendet diese Aufzeichnung neben Ihren Körperbewegungen zum Berechnen der einzelnen Aktivitäten in PULSENSE View. Daher empfehlen wir, die Herzfrequenzerfassung immer aktiviert zu lassen, nicht nur während des Trainings.

Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt „Hilfe“ in der PULSENSE View-App.

Stoppen und Wiederaufnahmen der Herzfrequenzmessung

1 Manueller Betrieb

- 1 Drücken Sie Taste [A], um die Messung der Herzfrequenz zu beenden.
- 2 Bestätigen Sie das Deaktivieren der Herzfrequenzmessung, indem Sie erneut die Taste [A] drücken.



Hinweis:

Wird die Taste [A] versehentlich betätigt, kehrt die Anzeige nach 10 Sekunden zur Zeitanzeige zurück. Sie können auch die Taste [B] gedrückt halten, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.

2 Automatisches Stoppen der Herzfrequenzmessung

Wenn Sie die PS-500 von Ihrem Handgelenk abnehmen und keine Bewegung mehr erkannt wird, wechselt das Gerät automatisch in den Schlafmodus.

Anzeigen im Herzfrequenzmessungs-Modus

Im Modus zur Herzfrequenzmessung können Sie die Echtzeit-Herzfrequenzdaten und Statistiken auf den unten gezeigten Bildschirmen anzeigen. Mit der Taste [B] schalten Sie die Anzeige um.



In Fettverbrennungszone
verbrachte Zeit.



Verbrannte Kalorien.



Geschützte Anzeige (Zeit und Datum
werden angezeigt, die Herzfrequenz
nicht)



Schritte



Herzfrequenz, Uhrzeit und Datum



Anhand der Schritte berechnete
Entfernung



Herzfrequenz und Zonenanzeige

Anzeigen (ohne Messung der Herzfrequenz)

Ist der Modus zur Herzfrequenzmessung deaktiviert, können Sie Ihre Statistiken auf den unten gezeigten Bildschirmen aufrufen. Mit der Taste [B] schalten Sie die Anzeige um.



Verbrannte Kalorien



Schritte



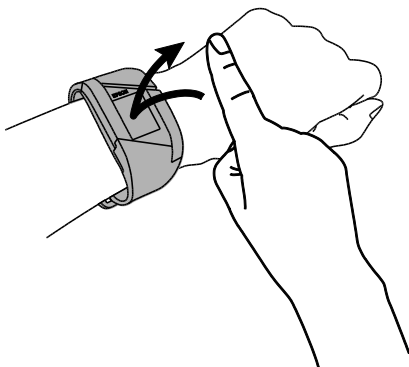
Uhrzeit und Datum



Anhand der Schritte berechnete Entfernung

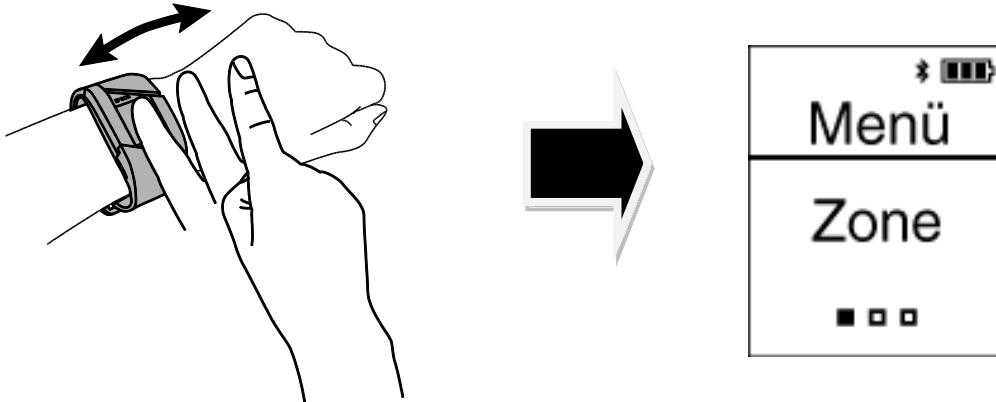
Hintergrundbeleuchtung

Tippen Sie einmal auf den Bildschirm der PS-500, um die Hintergrundbeleuchtung einzuschalten.



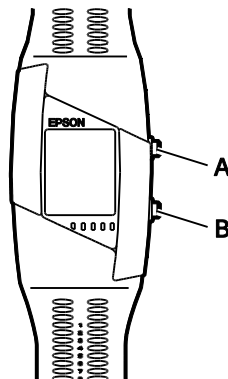
Menünavigation

Tippen Sie zweimal auf den Bildschirm der PS-500, um das Menü aufzurufen.

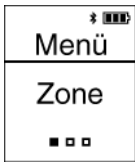


Navigieren im Menü

Sobald Sie das Menü aufgerufen haben, drücken Sie die Taste [B], um zwischen den Untermenüs zu wechseln. Mit der Taste [A] rufen Sie ein Untermenü auf. Halten Sie die Taste [B] gedrückt, um zur Zeitanzeige zurückzukehren.



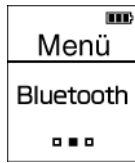
Zonenmenü



auf Seite 32



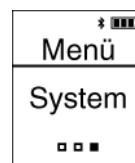
Bluetooth®-Menü



auf Seite 33



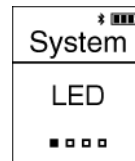
Systemmenü



Zurück zum „Zonenmenü“



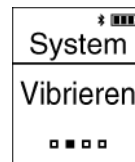
LED



auf Seite 35



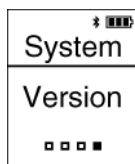
Vibrieren



auf Seite 36



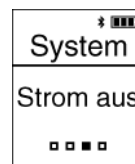
Version



auf Seite 37



AUSSchalten



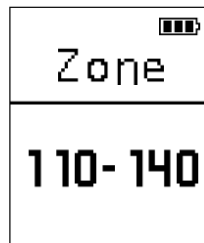
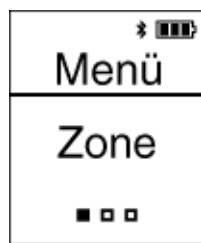
auf Seite 36

Zurück zu „LED“



Überprüfen des Herzfrequenzbereichs in der Fettverbrennungszone

Sie können überprüfen, in welchem Herzfrequenzbereich Sie die Fettverbrennungszone im Menü „[Zone]“ definieren müssen. Drücken Sie im Bildschirm [Zone] einmal auf die Taste [A].



Zurück zur vorherigen Bildschirm.

Bluetooth®-Einstellungen

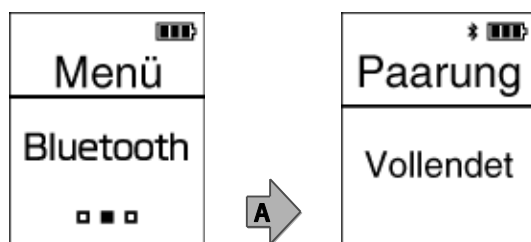
Koppeln

Rufen Sie das Bluetooth®-Menü auf, um eine Kopplung mit einem intelligenten Gerät oder PULSENSE View herzustellen.

Hinweis:

Der Abstand zwischen dem Produkt und dem intelligenten Gerät darf einen Meter nicht überschreiten.

Für den Abschluss der Kopplung muss Ihr intelligentes Gerät mit dem Internet verbunden sein.



Entkoppeln

Durch diesen Vorgang werden Kopplungsinformationen aus der PS-500 gelöscht.

1 Löschen von Kopplungsdaten aus der PS-500

Rufen Sie das Bluetooth®-Menü auf, und drücken Sie die Taste [A].



2 Löschen von Kopplungsinformationen aus 「PULSENSE View」

1 Öffnen Sie 「PULSENSE View」

2 Navigieren Sie zu den Einstellungen und zum Kopplungsmenü.

3 Löschen Sie die PS-500.

3 Löschen Sie Kopplungsinformationen von Ihrem intelligenten Gerät

1 Navigieren Sie zum Bluetooth®-Menü Ihres intelligenten Geräts, und löschen Sie die PS-500.

Probleme beim Koppeln

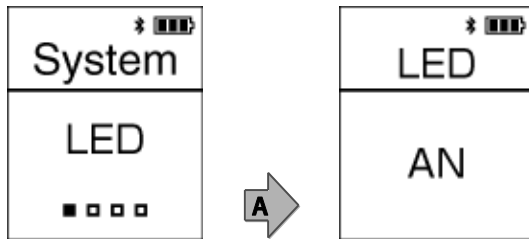
<Bei erster Verwendung des Geräts>

Prüfen		Gegenstand
	1	Verbinden Sie die PS-500 mit der Ladestation, um den Akkuschutzmodus zu deaktivieren.
	2	Aktivieren Sie Bluetooth®-Kommunikation auf Ihrem intelligenten Gerät.
	3	Überprüfen Sie die Kompatibilität des intelligenten Geräts über den folgenden Link: www.epson.eu/pulsense
	4	Stellen Sie sicher, dass Ihr intelligentes Gerät mit dem Internet verbunden ist.
	5	Entfernen Sie jegliches andere PULSENSE-Produkt, das die Bluetooth®-Kommunikation stören könnte.

<Bei unterbrochener Kopplung oder bei Kopplung der PS-500 mit einem anderen intelligenten Gerät>

Prüfen		Gegenstand
	1	Wurde die PS-500 bereits entkoppelt? Wenn nicht, tippen Sie zweimal auf den Bildschirm, um das Menü aufzurufen, und drücken Sie anschließend die Taste [B], um in das Bluetooth®-Menü zu gelangen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der [A]-Taste.
	2	Wurde die PS-500 bereits aus PULSENSE View gelöscht? Löschen Sie die PS-500 über das Kopplungsmenü in PULSENSE View.
	3	Wurde die PS-500 bereits in den Bluetooth®-Einstellungen Ihres intelligenten Geräts gelöscht? Löschen Sie die PS-500 aus dem Bluetooth®-Menü Ihres intelligenten Geräts.
	4	Wurde die Bluetooth®-Kommunikation auf Ihrem intelligenten Gerät aktiviert?
	5	Überprüfen Sie die Kompatibilität des intelligenten Geräts über den folgenden Link: www.epson.eu/pulsense
	6	Stellen Sie sicher, dass Ihr intelligentes Gerät mit dem Internet verbunden ist.
	7	Entfernen Sie jegliches andere PULSENSE-Produkt, das die Bluetooth®-Kommunikation stören könnte.

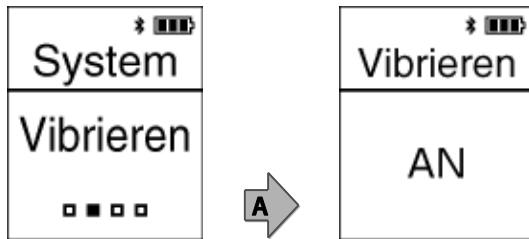
LED-Einstellungen



Drücken Sie die Taste [B], und wählen Sie aus [TAP], [FLASH], [ON], [OFF]. Drücken Sie anschließend die [A]-Taste.

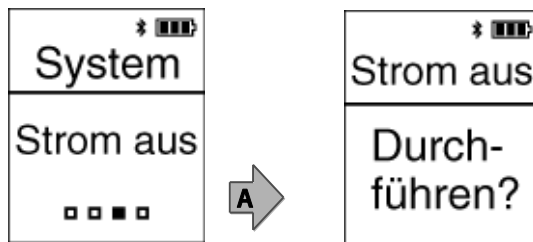
Weitere Hinweise zum LED-Muster finden Sie unter „[Herzfrequenzzonen](#)“ auf Seite 24.

Vibrationseinstellungen



Drücken Sie die Taste [B] zum Auswählen von [ON] oder [OFF]. Drücken Sie [A], um die Einstellung vorzunehmen.

Ausschalten



A Schalten Sie die PS-500 aus.

B Zurück zur vorherigen Bildschirm.

(Halten Sie [B] gedrückt.)

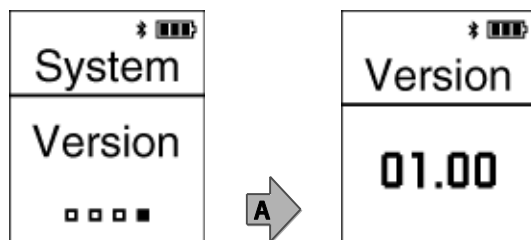
So schalten Sie die PS-500 wieder ein.

- Drücken Sie [A] oder [B].
- Schließen Sie das Produkt an die Ladestation an.

Hinweis:

Auch wenn Sie das Produkt nicht verwenden, sollten Sie es mindestens einmal alle sechs Monate aufladen. Anderenfalls kann die Leistung des Akkus nachlassen.

Firmware



Spracheinstellung

Die folgenden Sprachen werden unterstützt: Japanisch, Englisch, Französisch, Deutsch und Traditionelles Chinesisch.

Navigieren Sie zum Auswählen Ihrer Sprache zu den Regionseinstellungen in PULSENSE View.

Drücken Sie die Taste [A] oder [B], um die Einstellungen auf Ihr Gerät zu übertragen.

Sonstige Funktionen

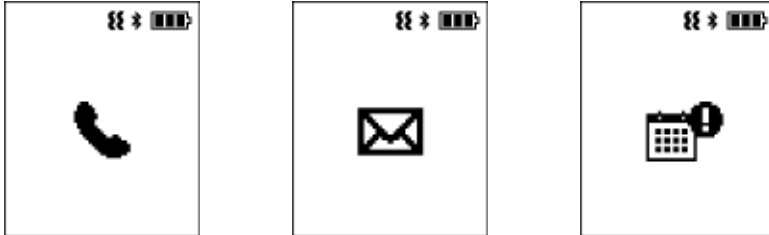
 „[Benachrichtigungseinstellungen](#)“ auf Seite 39

 „[Weckfunktion](#)“ auf Seite 40

 „[Passform prüfen](#)“ auf Seite 41

Benachrichtigungseinstellungen

Die PS-500 kann Sie über auf Ihrem intelligenten Gerät eingehende E-Mails, Anrufe oder Zeitpläne benachrichtigen.



Die Benachrichtigungseinstellungen müssen in PULSENSE View festgelegt werden. Weitere Informationen finden Sie im Hilfeabschnitt von PULSENSE View.

Hinweis:

Die PS-500 muss über Bluetooth® mit Ihrem intelligenten Gerät verbunden sein. In den Benachrichtigungseinstellungen Ihres intelligenten Geräts sind möglicherweise noch weitere Einstellungen erforderlich. Genauere Informationen finden Sie im Handbuch Ihres intelligenten Geräts. Diese Funktion wird von einigen Android-Geräten möglicherweise nicht unterstützt.

Wecker

Sie können einen Schlafphasenwecker aktivieren. Er weckt Sie in einer Phase des leichten Schlafs und erleichtert Ihnen so das Aufwachen.

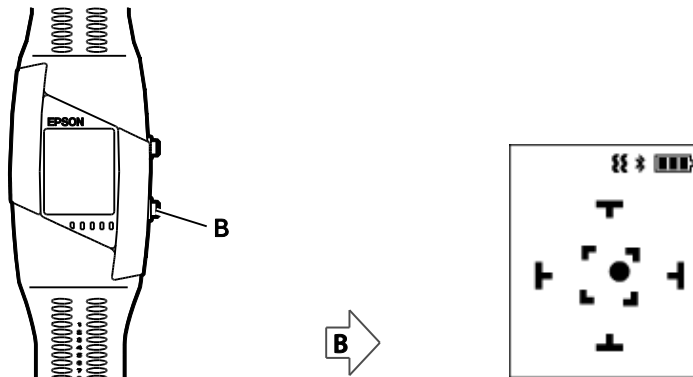


Sie müssen die Weckzeit und ein Zeitfenster festlegen, während dessen PULSENSE Sie aufwecken soll. Wenn Sie beispielsweise 7:00 Uhr morgens als Weckzeit und 30 Minuten als Zeitfenster festlegen, vibriert PULSENSE, um Sie in einer leichten Schlafphase zwischen 6:30 und 7:00 Uhr aufzuwecken.

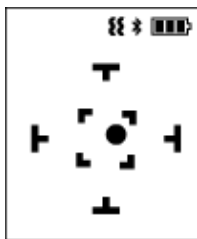
Einstellung der Passform

Die PS-500 hat ein Hilfsmittel, um den Gurt richtig einzustellen und so ein optimales Ablesen der Herzfrequenz zu ermöglichen.

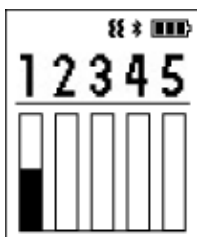
- 1** Tragen Sie das Produkt locker, halten Sie die Taste [B] gedrückt und merken Sie sich die Lochnummer des Armbands.



- 2** Halten Sie Ihr Handgelenk so, dass sich die schwarze Kugel in der Mitte des Ziels befindet.



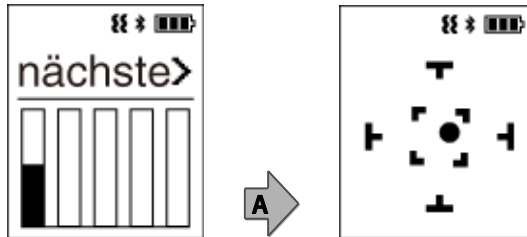
- 3** Die Herzfrequenzmessung startet automatisch und der folgende Bildschirm wird angezeigt.



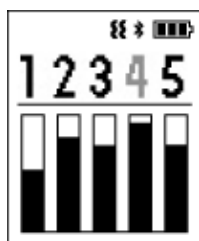
Hinweis:

Versuchen Sie, Körper und Arme so ruhig wie möglich zu halten. Wenn Sie sich zu stark bewegen, kehrt der Bildschirm zurück zu Schritt 2.




- 4** Wenn der erste Balken absolviert wurde und „Weiter“ angezeigt wird, ziehen Sie das Armband um eine Einstellung straffer, und wiederholen Sie die Schritte 2 und 3.



- 5** Stellen Sie das Armband nach Abschluss des Tests wieder auf die größte Einstellung zurück, um die besten Ergebnisse zu erzielen.



Wartung

-  [„Pflegen Ihres Geräts“](#) auf Seite 44
-  [„Akkuwechsel“](#) auf Seite 45
-  [„Aktualisieren der Firmware“](#) auf Seite 46

Pflegen Ihres Geräts

Reinigen Sie die PS-500 regelmäßig. Wischen Sie das Produkt mit einem leicht feuchten weichen Tuch ab und lassen es trocknen, oder verwenden Sie eine weiche Bürste.

! Wichtig:

Vermeiden Sie, dass sich zwischen Ihrer Haut und dem Produkt Wasser, Schweiß oder Schmutz ansammeln, da dies zu Hautirritationen führen könnte.

Das Armband

Das Armband besteht aus Silikon und kann im Laufe der Zeit seine Elastizität und Farbe verlieren.

Akkuwechsel

Der integrierte Akku kann nicht gewechselt werden.

Aktualisieren der Firmware

Probleme lassen sich möglicherweise durch eine Aktualisierung der Firmware beheben.

Wir empfehlen hierzu die Verwendung der jeweils neuesten Version.

! Wichtig

Beim Aktualisieren der Firmware wird möglicherweise der Verlauf gelöscht und Einstellungen initialisiert. Weitere Hinweise zum Durchführen einer Aktualisierung über Ihr intelligentes Gerät finden Sie auf der folgenden Website.

www.epson.eu/pulsense

Wir empfehlen, Ihre Messdaten vor dem Aktualisieren der Firmware über die App oder über „PS Uploader“ auf PULSENSSE View hochzuladen.

Anhang

 [„Technische Produktdaten“](#) auf Seite 48

Technische Produktdaten

Technische Gerätedaten

Inhalt	Technische Daten
Modell	PS-500
Format: (LxBxH)	45 mm x 35 mm x 14 mm (ohne Sensoreinheit) 1,77 Zoll x 1,38 Zoll x 0,55 Zoll (ohne Sensoreinheit)
Gewicht	ca. 44 g
Handgelenkgröße	140 – 190 mm (5,51 Zoll – 7,48 Zoll)
Akku	Lithium-Ionen-Akku, 75 mAh
Akkulaufzeit (Herzfrequenz aktiviert)	Ca. 36 Stunden (je nach Nutzung)
Aufladezeit	Ca. 3,5 Stunden (von leer nach voll)
Wasserfestigkeit	3 Bar
Anschlussmöglichkeiten	Bluetooth® Smart und USB
Betriebstemperatur	-5°C ~ +40°C
Lagertemperatur	-20°C ~ +60°C

Technische Daten - Ladestation

Inhalt	Technische Daten
Betriebstemperatur	-5°C ~ 35°C
Funktion	Wiederaufladen, Aktualisierung von PS-500-Daten über PC.

Technische Daten – Optionen

Folgendes optionales Zubehör ist erhältlich.

Netzteil

Inhalt	Technische Daten
Modell	SFAC02 für Europa ohne Großbritannien und Irland. SFAC03 für Großbritannien und Irland.
Eingang	100–240 V AC, 50/60 Hz
Ausgabe	Gleichstrom 5 V/1,0 A

Fehlersuche

In diesem Abschnitt wird erklärt, wie Sie bei der Verwendung auftretende Probleme lösen können.



„[Achtung](#)“ auf Seite 50



„[Problemlösung](#)“ auf Seite 51



„[Zurücksetzen des Systems](#)“ auf Seite 53





„[Kontaktaufnahme mit uns](#)“ auf Seite 54

Achtung

- Reinigen Sie die PS-500 regelmäßig. Wischen Sie das Produkt mit einem leicht feuchten weichen Tuch ab und lassen es trocknen, oder verwenden Sie eine weiche Bürste.
- Verwenden Sie die Ladestation oder das Netzteil nicht, wenn diese beschädigt, fehlerhaft oder durch Fremdstoffe wie Staub, Wasser oder Schmutz verunreinigt sind. Verwenden Sie zum Laden keinen anderen Netzadapter als den angegebenen.
- Wenn das Aufladen instabil wird, säubern Sie die Kontakte an Gerät und Ladestation mit einem feuchten Tupfer.
- Wenn der Betrieb des Geräts instabil wird oder keine Datenübertragung möglich ist, setzen Sie das System zurück, indem Sie das Produkt mit der Ladestation verbinden.
- Trainieren Sie Ihrer körperlichen Fitness entsprechend. Hören Sie sofort mit dem Training auf und konsultieren Sie gegebenenfalls einen Arzt, wenn Sie sich während des Trainings unwohl fühlen.
- Es kann vorkommen, dass im Schlaf oder bei anderen Gegebenheiten Ihr Handgelenk anschwillt. Wenn es zu eng wird, lockern Sie das Band um eine Stufe.
- Wir empfehlen, die PS-500 einmal täglich mit Ihrem intelligenten Gerät oder PC zu verbinden.

Problemlösung

Überprüfen Sie jeden einzelnen Punkt.


Problem		Lösung
Grundlegende Aktion	Display zeigt nichts an.	Nach dem Kauf des Produkts befindet sich die PS-500 im Akkuschutzmodus. Verbinden Sie das Produkt mit der Ladestation und diese wiederum mit einem USB-Anschluss, um das Gerät aufzuladen und den Akkuschutzmodus zu deaktivieren.  „Erste Schritte“ auf Seite 15
	Das Produkt reagiert nicht entsprechend dem durchgeführten Vorgang.	Überprüfen Sie den Akkuladestand, und laden Sie das Gerät ggf. auf.
Aufladen	Das Gerät lädt nicht, wenn es an die Ladestation angeschlossen wird. Der Ladevorgang wird regelmäßig unterbrochen.	Führen Sie das Aufladen in einer Umgebung mit einer Temperatur von 5 bis 35°C durch. Produkt Beachten Sie, dass einige PCs das Produkt unter Umständen nicht unterstützen. Wenn Sie die Ladestation über einen USB-Hub anschließen, funktioniert sie unter Umständen nicht. Verbinden Sie die Ladestation in diesem Fall direkt mit einem USB-Anschluss am PC. Säubern Sie die Kontakte von Produkt und Ladestation.  „Pflegen Ihres Geräts“ auf Seite 43
	Das Produkt und die Ladestation werden während des Ladevorgangs heiß.	Produkt oder Ladestation ist möglicherweise defekt. Stellen Sie die Verwendung von Produkt und Ladegerät sofort ein, und wenden Sie sich an unser Service Center.
	Es wird ein Aufladefehler angezeigt.	Führen Sie den Ladevorgang an einem Ort mit einer Umgebungstemperatur von 5 bis 35 °C durch.
Wasserfestigkeit	Kann ich das Produkt beim Schwimmen oder Tauchen verwenden?	Das Produkt ist bis zu 3 Bar wasserdicht. Das Produkt ist nicht zum Schwimmen oder Tauchen geeignet.

	Die Innenseite des Glases am Sensor ist beschlagen.	Durch ein vorübergehendes Beschlagen wird das Produkt nicht beeinträchtigt. Verwenden Sie es ganz normal weiter. Wenn die Trübung nicht nach einiger Zeit verschwindet, ist möglicherweise Wasser in das Produkt eingedrungen.
Datenübertragung	Es ist keine Datenübertragung möglich, obwohl das Produkt mit einem intelligenten Gerät verbunden ist.	Bei Kopplungsproblemen schlagen Sie bitte im Abschnitt „Bluetooth®“ in diesem Handbuch nach.

Zurücksetzen des Systems

Wenn der Betrieb des Geräts instabil wird, setzen Sie das System zurück, indem Sie das Produkt mit der Ladestation verbinden.

Durch das Aufladen wird das System zurückgesetzt und das Produkt kehrt in den Normalbetrieb zurück.

Wenn dieser Vorschlag Ihr Problem nicht löst, hilft Ihnen möglicherweise der Abschnitt  „[Problemlösung](#)“ auf Seite 51.

Kontaktaufnahme mit uns

Besuchen Sie www.epson.eu/pulsense. Dort finden Sie die Kontaktdaten für den Kundenservice.

EPSON EUROPE B.V.

Adresse: Atlas Arena, Azië Building, Hoogoorddreef 5, 1101 BA Amsterdam Zuidoost,

Niederlande

412831201