

EPSON

GPS Sports Monitor

RUNSENSE

SF-810

Benutzerhandbuch



Einleitung



Vielen Dank für den Kauf dieses GPS Sports Monitor "RUNSENSE".

Lesen Sie für die ordnungsgemäße Verwendung das Benutzerhandbuch sowie die mitgelieferte Schnellstartanleitung.

Halten Sie die mitgelieferte Schnellstartanleitung zur Lösung eventueller Probleme griffbereit.

Dieses Gerät misst Laufdistanz, Tempo, verstrichene Zeit, Höhe sowie Kalorienverbrauch. Sie können zudem aufgezeichnete Daten auf einer speziellen Website speichern und vergangene Trainingssitzungen analysieren.

Beschreibungen im Benutzerhandbuch

 Wichtig:	Bezeichnet auszuführende oder zu unterlassende Aktionen. Werden diese Anweisungen nicht beachtet oder wird das Gerät falsch verwendet, könnte es zu einer Fehlfunktion des Geräts oder Störungen beim Betrieb kommen.
Hinweis:	Deutet auf zusätzliche Erläuterungen und relevante Informationen hin.
Menu Name (Menüname)	Steht für Menüelemente, die auf dem Bildschirm des Geräts angezeigt werden.
A/B/C/D	Bezeichnet die Gerätetasten.
	Weist auf themenverwandte Seiten hin. Klicken Sie auf den blau angezeigten Link, um die entsprechende Seite anzuzeigen.

Marken

EPSON bzw. EXCEED YOUR VISION sind eingetragene Marken der Seiko Epson Corporation.

Microsoft und Windows sind eingetragene Marken der Microsoft Corporation in den Vereinigten Staaten von Amerika und anderen Ländern.

Die Bezeichnung und das Logo Bluetooth® sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Jegliche Verwendung dieser Marken durch die Seiko Epson Corporation erfolgt unter Lizenz.

Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Unternehmen.

Achtung:

- Die unbefugte Vervielfältigung dieser Anleitung als Ganzes oder in Teilen ist streng untersagt.
- Der Inhalt dieser Anleitung kann jederzeit ohne vorherige Ankündigung geändert werden.
- Es werden sämtliche Anstrengungen unternommen, um die Richtigkeit dieser Anleitung zu gewährleisten. Sollten Sie jedoch Fragen haben oder Fehler in den Beschreibungen oder im Inhalt dieser Anleitung feststellen, bitten wir Sie, uns zu kontaktieren.
- Ungeachtet der vorangehenden Klausel haften wir in keiner Weise für eine unsachgemäße Verwendung infolge von Fehlern in dieser Anleitung.
- Wir übernehmen keinerlei Haftung für Fehlfunktionen und andere Störungen, welche infolge der Nichtbeachtung der Angaben in dieser Anleitung, der falschen Handhabung des Geräts oder infolge von Reparaturen bzw. Veränderungen durch Drittanbieter entstehen, welche nicht zu unserem Unternehmen gehören bzw. nicht durch uns zugelassen sind.

Funktionen

SF-810 verfügt über einen eingebauten Herzfrequenzsensor, der hilfreich während des Trainings ist und das HF-Zonentraining erleichtert.

Chronograph-Funktion



Erlaubt die Messung von Laufdaten wie Entfernung und Zeit.

Sie können Zwischen- und Rundenzeiten messen und das GPS-Signal zur Messung von Entfernung und Zeit verwenden.

 [„Messen von Zeit, Entfernung und Geschwindigkeit \(Chronograph-Funktion\)“ auf Seite 41](#)

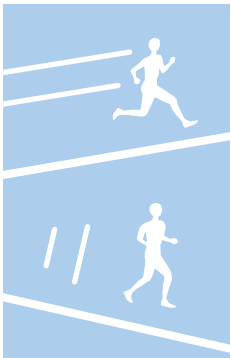
Zwischenzeit: verstrichene Zeit seit dem Start

Rundenzeit: benötigte Zeit für jede Runde

Sie können die Abrufanzeige zur Prüfung der aufgezeichneten Messdaten verwenden.

 [„Überprüfen von Messdaten“ auf Seite 64](#)

Intervallfunktion



Erlaubt das Trainieren in Intervallen.

Intervalltraining:

Trainingsmethode, bei der Sätze mit leichten und schweren Übungen zur Verbesserung der athletischen Leistung verwendet werden. Es wird ein Übungsmenü mit einer Kombination aus schweren (Sprinten) und leichten (Erholung) Übungen erstellt. Ein Alarmsignal wird ausgegeben, wenn es Zeit wird, von der Sprint- in die Erholungsphase zu wechseln.

 [„Einstellen einer Zeit und Entfernung für schwerere und leichtere Trainingseinheiten \(Intervallfunktion\)“ auf Seite 46](#)

Zielfunktion (Zeit)



Erlaubt das Festlegen einer Zielzeit und die Messung der verbleibenden Zeit bis zum Erreichen des Ziels.

Sie können weitertrainieren und dabei die verstrichene Zeit im Auge behalten. Außerdem können Sie die geschätzte Entfernung berechnen, die Sie während dieser Zeit zurücklegen werden.

 [„Messen bis die zuvor festgelegte Zeit oder Entfernung erreicht ist \(Zielfunktion\)“ auf Seite 54](#)

Sie können die Abrufanzeige zur Prüfung der aufgezeichneten Messdaten verwenden.

 [„Überprüfen von Messdaten“ auf Seite 64](#)

Einleitung

Zielfunktion (Entfernung)



Erlaubt das Festlegen einer Zielentfernung und die Messung der zurückgelegten Entfernung bis zum Erreichen des Ziels.

Sie können weitertrainieren und dabei die Entfernung im Auge behalten. Außerdem können Sie die geschätzte Gesamtzeit berechnen, die Sie für die festgelegte Entfernung benötigen.

☞ „Messen bis die zuvor festgelegte Zeit oder Entfernung erreicht ist (Zielfunktion)“ auf Seite 54

Sie können die Abrufanzeige zur Prüfung der aufgezeichneten Messdaten verwenden.

☞ „Überprüfen von Messdaten“ auf Seite 64

Mess-Einstellungen



Gestattet das Ändern der Mess-Einstellungen.

- ☐ Messen des Pulses (Herzfrequenz) (Herzfrequenzfunktion)

☞ „Messen des Puls (Herzfrequenz) während des Trainings“ auf Seite 39

- ☐ Zeichnet automatisch Runden auf, sobald eine im Vorfeld festgelegte Zeit oder Entfernung erreicht wurde (Funktion "AT- Runde")

☞ „Automatisches Aufzeichnen von Runden (AT-Runden-Funktion)“ auf Seite 58

- ☐ Hält den Messvorgang automatisch an, wenn Sie mit dem Rennen aufhören, und setzt ihn wieder fort, sobald Sie wieder anfangen, zu rennen (Funktion "Auto-Pause")

☞ „Automatisches Starten/Anhalten der Messung (Funktion "Auto-Pause")“ auf Seite 60

- ☐ Legt die Zielzeit für einen Kilometer/eine Meile fest und misst diese (Funktion "Zieltempo")

☞ „Festlegen eines Tempos und Messung (Funktion "Zieltempo")“ auf Seite 61

- ☐ Sie können die Elemente und die Darstellung der Anzeige verändern (Funktion "Bildschirmeinstellungen")

☞ „Anzeige“ auf Seite 104

- ☐ Tippen, um eine Satzfunktion anzuzeigen (Tippfunktion)

☞ „Tippen“ auf Seite 21

Einleitung

Einstellungen



Gestattet das Ändern der Messeinstellungen für das Gerät.

- ❑ Kommuniziert mit externen Geräten (Kommunikationsfunktion)
☞ „Smartphone“ auf Seite 100
- ❑ Invertiert die Bildschirmanzeige (Funktion "Invertieren")
☞ „System-Einstellungen“ auf Seite 102
- ❑ Passt den Bildschirmkontrast an (Funktion "Kontrast anpassen")
☞ „System-Einstellungen“ auf Seite 102
- ❑ Schaltet die Beleuchtung automatisch bei der Veränderung des Bildschirms ein (Funktion "Auto-Licht")
☞ „System-Einstellungen“ auf Seite 102
- ❑ Richtet einen Alarm ein (Alarmfunktion)
☞ „System-Einstellungen“ auf Seite 102
- ❑ Deaktiviert Betriebstöne (Funktion "Betriebstöne")
☞ „System-Einstellungen“ auf Seite 102
- ❑ Setzt die Konfigurationsinformationen im Gerätespeicher zurück (Funktion "Initialisieren")
☞ „System-Einstellungen“ auf Seite 102

Weitere Funktionen



- ❑ Sie können die Schrittzahl/Minute und die Schrittlänge mithilfe des eingebauten Schrittlängensensors messen.
☞ „Programmieren des Puls- und Schrittlängensensors“ auf Seite 35
- ❑ Die GPS-Positionierung kann übersprungen werden, falls der Vorgang zu lange dauert.
☞ „Überspringen der GPS-Positionierung:“ auf Seite 32
- ❑ Es können Messungen ohne GPS-Positionierung vorgenommen werden.
☞ „Indoor-Modus“ auf Seite 32
- ❑ Sie können aufgezeichnete Daten überwachen, analysieren und vergleichen und diese mithilfe der Webanwendung "RUNSENSE View" teilen.
☞ „Datenmanagement mithilfe der Web-Anwendung (RUNSENSE View)“ auf Seite 67

Inhalt

Einleitung

Funktionen. 3

Sichere Verwendung des Geräts

Symbole in diesem Handbuch. 8

Hinweise zur Benutzung. 9

Hinweise zur Benutzung des Produkts sowie
der Komponenten. 9

Hinweise zur Verwendung der Ladestation. 9

Hinweise zu elektromagnetischen Wellen. 10

Vorbereitung und grundlegende Funktionen

Prüfung der mitgelieferten Teile. 13

Tragen des Geräts. 14

Grundlegende Funktionen. 15

Ändern von Anzeigen. 15

Funktion der einzelnen Tasten. 17

Tippen. 21

Alarm (Töne/Vibration). 22

Laden. 23

Vor der Verwendung. 23

Laden. 24

Erste Einstellungen. 27

Batterie. 30

Festlegen eines GPS (GPS-Positionierung). 31

Messfunktion für das Gerät. 31

GPS-Positionierung. 32

Indoor-Modus. 32

Genaueres Messen. 34

Programmieren des Puls- und
Schrittlängensensors. 35

Der Puls-/Schrittlängensensor. 35

Programmieren des Puls- und
Schrittlängensensors. 35

Messbare Elemente. 36

Messung

Messen des Puls (Herzfrequenz) während des
Trainings. 39

Messen des Pulses (Herzfrequenz). 39

Anzeigen des gemessenen Pulses
(Herzfrequenz). 40

Messen von Zeit, Entfernung und
Geschwindigkeit (Chronograph-Funktion). 41

Was ist die Chronograph-Funktion?. 41

Messen. 42

Anzeige. 44

Einstellen einer Zeit und Entfernung für
schwerere und leichtere Trainingseinheiten
(Intervallfunktion). 46

Was ist die Intervallfunktion?. 46

Einstellen der Intervallbedingungen und
Messungen. 47

Laden von Intervallbedingungen, die bereits
festgelegt wurden. 51

Anzeige. 53

Messen bis die zuvor festgelegte Zeit oder
Entfernung erreicht ist (Zielfunktion). 54

Was ist die Zielfunktion?. 54

Messen durch Festlegen der Zeit oder
Entfernung. 55

Anzeige. 57

Automatisches Aufzeichnen von Runden (AT-
Runden-Funktion). 58

Automatisches Starten/Anhalten der Messung
(Funktion "Auto-Pause"). 60

Festlegen eines Tempos und Messung (Funktion
"Zieltempo"). 61

Überprüfen von Messdaten (Abruf-Funktion)

Überprüfen von Messdaten. 64

Messdaten, die im Abruf überprüft werden
können. 64

Löschen unnötiger Messdaten. 65

Datenmanagement mithilfe der Web-Anwendung (RUNSENSE View)

Was ist die Web-Anwendung (RUNSENSE
View)?. 68

Installation von Run Connect (Uploader-
Software). 70

Erstellen eines Kontos (bei der ersten Nutzung)
. 71

Messdaten hochladen. 73

Überprüfung hochgeladener Messdaten. 76

Messeinstellungen mithilfe der PC-Anwendung (Run Connect)

Was ist die PC-Anwendung (Run Connect)?	80
Start von Run Connect und Darstellung der Einstellungsanzeige.	82
Einstellen der Funktion AT-Runde.	84
Einstellen der AT-Runde.	84
Messen.	86
Einstellung der Zieltempo-Funktion.	87
Einstellen des Zieltempos.	87
Messen.	89
Einstellung der Intervall-Funktion.	90
Einstellen der Intervalle.	90
Messen.	92

Einstellungen

Ändern der Einstellungen.	94
Mess-Einstellungen.	95
Ändern der Mess-Einstellungen.	95
Mess- Einst.-Tabelle.	97
Einstell.	99
Ändern der Einstell.	99
Einstell.-Tabelle.	100
Anzeige.	104
Anzeigeeinstellungen.	104
Anzeigemustertabelle.	105
Abkürzungen der Messanzeigen.	108
Ändern der Messanzeige.	111
Ändern der Anzeige für Runde.	115

Wartung

Pflege des Geräts.	118
Armband.	118
Austausch des Akkus des GPS Sport Monitors.	119
Eingebauter, wiederaufladbarer Akku.	119
Aktualisieren der Firmware.	120
Überprüfen der Firmware-Version.	120
Aktualisieren der Firmware.	120

Fehlerbehebung

Achtung.	122
Problembhebung.	122
Durchführen eines Kaltstarts.	126
Kontaktaufnahme.	127
Kundendienst.	128

Anhang

Erklärung der Symbole.	130
Produktspezifikationen.	132
Gerätespezifikationen.	132
Spezifikationen der Ladestation.	133
Spezifikationen des Netzgeräts (optional).	133
Glossar.	134

Index

Sichere Verwendung des Geräts

Lesen Sie für die sichere Verwendung zuerst sämtliche Anleitungen (Schnellstartanleitung und Benutzerhandbuch).

Im Falle einer falschen Handhabung kann es zu Fehlfunktionen oder Unfällen kommen.

- Halten Sie die Anleitungen zur Lösung eventueller Probleme griffbereit.
- Wenn Sie das Produkt außerhalb des Landes, in dem das Gerät erworben wurde, verwenden möchten, machen Sie sich vor Reiseantritt mit den im Bestimmungsland geltenden Gesetzen und Bestimmungen vertraut.
- Dieses Produkt ist kein medizinisches Gerät. Das Produkt ist lediglich als Indikator während des körperlichen Trainings zu verwenden.

Symbole in diesem Handbuch

Die folgenden Symbole werden in dieser Anleitung zur Kennzeichnung von möglichen gefährlichen Aktionen bzw. einer möglichen gefährlichen Handhabung verwendet. Machen Sie sich mit der Bedeutung dieser Warnhinweise vertraut, bevor Sie das Produkt verwenden.



Warnung:

Dieses Symbol steht für Informationen, die, falls sie ignoriert werden, zu schweren Körperverletzungen führen können.



Achtung:

Die Nichtbeachtung dieser Anweisungen bzw. die unsachgemäße Verwendung dieses Geräts können zu Verletzungen oder Sachschäden führen.






Dieses Symbol steht für eine auszuführende Aktion.






Dieses Symbol steht für eine zu unterlassende Aktion.



Hinweise zur Benutzung

Hinweise zur Benutzung des Produkts sowie der Komponenten

 Warnung	
	Trainieren Sie nur innerhalb Ihrer körperlichen Grenzen. Beenden Sie Ihr Training und suchen Sie einen Arzt auf, falls Sie sich während des Trainings unwohl fühlen.
	<p>Das Gerät darf in den folgenden Umgebungen weder verwendet noch gelagert werden. Es könnte zu Brand oder Stromschlag bzw. zu einer Fehlfunktion oder Beschädigung des Geräts kommen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Orte mit sehr hohen oder tiefen Temperaturen oder hoher Feuchtigkeit <input type="checkbox"/> In der Nähe von flüchtigen Substanzen <input type="checkbox"/> An staubigen Orten <input type="checkbox"/> In der Nähe starker Magnetfelder (z. B. neben einem Lautsprecher) <p>Demontieren Sie dieses Produkt nicht und versuchen Sie nicht, das Produkt selbständig zu reparieren. Es könnte zu einem Stromschlag oder Unfall kommen.</p> <p>Halten Sie das Produkt von Kindern fern.</p>

 Achtung	
	Stellen Sie die Verwendung des Geräts umgehend ein und suchen Sie einen Arzt auf, falls es während der Verwendung zu einer allergischen Reaktion kommt oder Ausschläge auftreten.
	<p>Das Gerät ist bis 5 bar (5 ATM) wasserdicht. Sie können das Gerät beim Schwimmen oder anderen Aktivitäten im Wasser verwenden, doch dürfen die Tasten unter Wasser nicht betätigt werden.</p> <p>Halten Sie das Produkt nicht direkt unter fließendes Wasser. Die Kraft des Wasserstrahls könnte die Wasserdichtheit des Produkts beeinträchtigen.</p> <p>Tragen Sie das Produkt nicht im Bad oder in der Sauna. Dampf und Seife könnten die Wasserdichtheit des Produkts beeinträchtigen und zu Korrosion führen.</p>

Hinweise zur Verwendung der Ladestation

 Warnung	
	Verwenden Sie die Ladestation und das Netzgerät nicht, falls diese beschädigt, fehlerhaft oder durch Fremdkörper wie Staub, Wasser oder Schmutz verunreinigt sind. Verwenden Sie nur das dafür vorgesehene Netzgerät zum Laden des Geräts.

Sichere Verwendung des Geräts

Hinweise zu elektromagnetischen Wellen

Dieses Gerät ist mit Bluetooth®-Smart-Technologie ausgerüstet. Beim Betrieb unterstützter Smartphones erfolgt mit dieser Funktion das drahtlose Senden und Empfangen von Messdaten an das bzw. vom Gerät.

Dieses Gerät wurde gemäß Funkverkehrsgesetz (Radio Law) als Schwachstrom-Datenkommunikationssystem eingestuft. Daher ist für dieses Gerät keine Funklizenz erforderlich. Die folgenden Handlungen gelten gemäß Gesetz als strafbar:

- Demontage oder Umbau des Geräts
- Entfernen der Prüf- oder Zertifikatnummer vom Gerät

Informationstechnologiegerät der Klasse B gemäß den Normen des VCCI

Dieses Gerät ist ein Informationstechnologiegerät der Klasse B gemäß den Normen des VCCI (Voluntary Control Council for Interference). Dieses Gerät wurde für den Heimgebrauch entwickelt. Bei Verwendung in unmittelbarer Nähe von Radios oder Fernsehantennen kann es jedoch zu Interferenzen kommen.

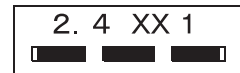


Zertifizierungsinformationen



Frequenz

Dieses Gerät verwendet den Frequenzbereich zwischen 2,402 und 2,480 GHz. Andere drahtlose Geräte verwenden unter Umständen dieselbe Frequenz. Bitte beachten Sie die folgenden Punkte, um Interferenzen mit anderen drahtlosen Geräten zu vermeiden.



Vorkehrungen für die drahtlose Kommunikation




Dieses Gerät verwendet den Frequenzbereich von 2,4 GHz.

Es verwendet den gleichen Frequenzbereich wie industrielle, wissenschaftliche und medizinische Geräte wie Mikrowellenherde und Systeme zur mobilen Objektidentifikation (RF-ID) (lizenzierte Funksender, Amateur- und nicht lizenzierte Schwachstrom-Funksender (nachfolgend "anderen Funksender")) zur Verwendung in Produktionslinien.

1. Stellen Sie vor der Verwendung dieses Geräts sicher, dass sich keine "anderen Funksender" in der Nähe des Geräts befinden.
2. Falls dieses Gerät Funkinterferenzen zwischen Gerät und "anderen Funksendern" hervorruft, verlegen Sie das Gerät umgehend an einen anderen Ort, stellen Sie die Verwendung des Geräts ein und bitten Sie Ihren Händler um Rat zur Vermeidung von Interferenzen (z. B. Einrichten von Partitionen).
3. Lesen Sie beim Auftreten schädlicher Funkwellen zwischen dem Gerät und "anderen Funksendern" den Abschnitt "Kontaktaufnahme", um mit unserem Servicecenter in Verbindung zu treten.

☞ „Kontaktaufnahme“ auf Seite 127

Sichere Verwendung des Geräts

 Warnung	
	Falls Sie Abnormitäten auf der Haut feststellen, stellen Sie die Verwendung des Geräts umgehend ein und wenden Sie sich an einen Spezialisten.
	In Bereichen, in denen der Gebrauch des Geräts eingeschränkt ist, z. B. in Flugzeugen oder Krankenhäusern, sind die jeweiligen Regeln und Bestimmungen (z. B. Durchsagen während des Fluges) zu befolgen.
	Verwenden Sie das Gerät nicht, falls Sie ein chirurgisch implantiertes Gerät (z. B. Herzschrittmacher) verwenden.
	Das Gerät darf nicht in Operationssäle, auf der Intensivstation oder in vergleichbare Bereich mitgeführt oder in der Nähe von medizinischen Geräten verwendet werden. Die vom Gerät ausgehenden Funkwellen können die Funktionsweise von elektronischen medizinischen Geräten beeinträchtigen und zu Fehlfunktionen oder Unfällen führen.

Vorbereitung und grundlegende Funktionen

Vor der Verwendung sind die folgenden vorbereitenden Schritte erforderlich:

 „Prüfung der mitgelieferten Teile“ auf Seite 13

 „Tragen des Geräts“ auf Seite 14

 „Grundlegende Funktionen“ auf Seite 15

 „Laden“ auf Seite 23

 „Erste Einstellungen“ auf Seite 27

Prüfen Sie nach der Vorbereitung die Informationen zur Methode sowie die wichtigen Punkte für die GPS-Satellitenpositionierung.

 „Festlegen eines GPS (GPS-Positionierung)“ auf Seite 31

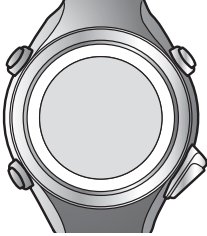
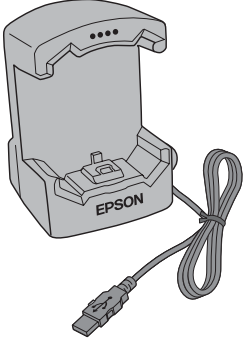
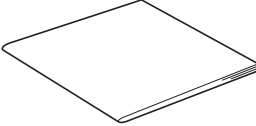
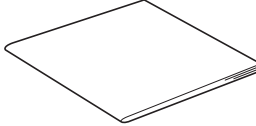
 „Programmieren des Puls- und Schrittlängensensors“ auf Seite 35

 „Messbare Elemente“ auf Seite 36

Vorbereitung und grundlegende Funktionen

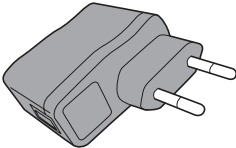
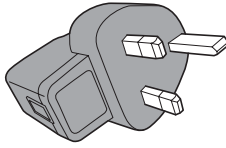
Prüfung der mitgelieferten Teile

Vergewissern Sie sich, dass die folgenden Teile im Lieferumfang dieses Produkts enthalten sind: Falls Teile fehlen, wenden Sie sich bitte an ihren lokalen Händler.

Hauptgerät		
		
Ladestation	Schnellstartanleitung	Garantie
		

Optionen

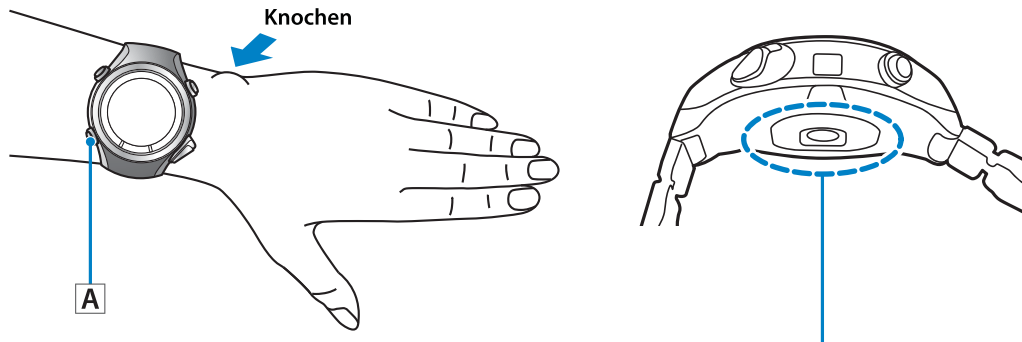
Sie können die folgenden optionalen Extras erwerben: Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Wiederverkäufer.

Netzgerät für Europa (ausschließlich Großbritannien und Irland) (Modell-Nr.: SFAC02)	Netzgerät für Großbritannien und Irland (Modell-Nr.: SFAC03)
	

Vorbereitung und grundlegende Funktionen

Tragen des Geräts

Stellen Sie beim Tragen des Geräts sicher, dass es nicht den Knochen an Ihrem Handgelenk berührt. Tragen Sie das Gerät eng um Ihr Handgelenk. Ziehen Sie das Armband enger, wenn der Puls (Herzfrequenz) nicht korrekt gemessen wird. Tragen Sie es jedoch nicht zu eng, Lockern Sie das Armband, wenn es unbequem ist.



Sensor (misst Ihren Puls an der Unterseite Ihres Handgelenks)

Hinweis:

- ❑ Drücken Sie nach Anlegen des Geräts auf der Zeitanzeige auf die Taste **A** und prüfen Sie, ob Ihr Puls gemessen wird. Ihr Puls (Herzfrequenz) sollte innerhalb von 30 Sekunden angezeigt werden. Korrigieren Sie andernfalls die Position des Geräts (siehe Illustration oben) oder ziehen Sie das Armband enger.

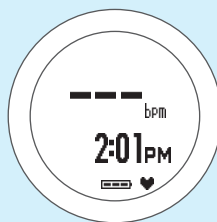
Dieses Gerät misst Ihren Puls und zeigt ihn als Herzfrequenz auf der Anzeige an.



- ❑ Die Messung erfolgt möglicherweise nicht korrekt, wenn das Gerät keinen Kontakt mit Ihrer Haut hat oder während des Trainings zu sehr hin und her rutscht. Ziehen Sie das Armband in diesem Fall um ein Loch enger.

! Wichtig:

Die Genauigkeit des Herzfrequenzsensors wird durch niedrige Körper- oder Umgebungstemperatur beeinträchtigt. Schützen Sie das Gerät, indem Sie es bei kaltem oder windigem Wetter unter dem Ärmel tragen. Eine Warnung (siehe Abbildung unten) wird ausgelöst, wenn die Gerätetemperatur auf einen zu niedrigen Wert senkt.



Grundlegende Funktionen

Ändern von Anzeigen

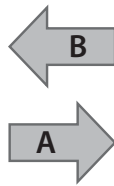
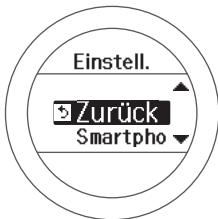
Dieses Gerät beinhaltet eine Zeitanzeige, eine Messanzeige, eine Einstellungsanzeige (Menüs **Einstell.** und **Mess-Einst.** sowie eine Abrufanzeige. Sie können Funktionen über die folgenden Tasten ausführen:



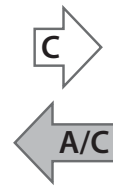
⇨ : Kurzer Tastendruck

➡ : Langer Tastendruck (länger als zwei Sekunden)

Menü Einstell.



Zeitanzeige



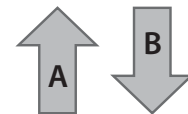
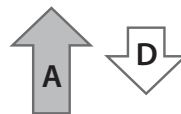
Messanzeige



☞ „Einstellungsanzeige (Menü **Einstell./Mess-Einst.**)“ auf Seite 19

☞ „Zeitanzeige“ auf Seite 17

☞ „Messanzeige“ auf Seite 18



Die folgenden Seiten enthalten Informationen zur Einstellung der jeweiligen Anzeigen.

☞ „Ändern der Einstellungen“ auf Seite 94

Abrufanzeige



☞ „Abrufanzeige“ auf Seite 20

Menü Mess- Einst.



☞ „Einstellungsanzeige (Menü **Einstell./Mess-Einst.**)“ auf Seite 19

Vorbereitung und grundlegende Funktionen

Hinweis:

- ❑ Wenn Sie das Gerät eine bestimmte Zeit lang nicht verwenden, schaltet es in den Ruhezustand und die Zeitanzeige wird ausgeblendet. Dies ist keine Fehlfunktion. Wenn Sie eine Taste drücken oder das Gerät bewegen, erscheint die Anzeige wieder. Sie können den Ruhezustand auch deaktivieren.

 „System-Einstellungen“ auf Seite 102

- ❑ Die Zeitanzeige wird angezeigt, wenn für eine vorgegebene Zeit keine Aktionen ausgeführt werden. Die Zeit variiert je nach Anzeige.

Sys.- Einst./Nutzereinst./Abrufanzeige: 3 Min.

Messanzeige (wenn nicht gemessen wird): 60 Min.

- ❑ Wird innerhalb von drei Minuten keine Aktion im Anzeigemenü **Mess- Einst.** ausgeführt, wird die Messanzeige angezeigt.

Funktion der einzelnen Tasten

Die Funktion der einzelnen Tasten variiert je nach Anzeige.

Zeitanzeige

Funktionstasten



Verwendung der Tasten		Erläuterung
A	Kurzer Tastendruck	Messung des Pulses wird gestartet.*
	Langer Tastendruck (länger als zwei Sekunden)	Dient zum Ein- oder Ausschalten des Geräts.
B	Kurzer Tastendruck	Schaltet das Licht ein oder aus. Das Licht wird für rund 10 Sekunden eingeschaltet.
	Langer Tastendruck (länger als zwei Sekunden)	Zeigt das Menü Einstell. an. ☞ „Einstellungsanzeige (Menü Einstell./Mess- Einst.)“ auf Seite 19
C	Kurzer Tastendruck	Führt die GPS-Positionierung durch und zeigt die Messanzeige an. ☞ „Messanzeige“ auf Seite 18
D	Kurzer Tastendruck	Zeigt den Messverlauf an (Abrufanzeige). ☞ „Abrufanzeige“ auf Seite 20
	Langer Tastendruck (länger als zwei Sekunden)	Aktiviert die Kommunikation mittels Bluetooth®. Verwenden Sie diese Funktion zum Hochladen von Messdaten.

* Misst Ihren Puls (Herzfrequenz), wenn am Handgelenk getragen. Ihre derzeitige Herzfrequenz wird auf der Uhranzeige angezeigt, aber nicht aufgezeichnet.
☞ „Tragen des Geräts“ auf Seite 14

Vorbereitung und grundlegende Funktionen

Messanzeige

Funktionstasten



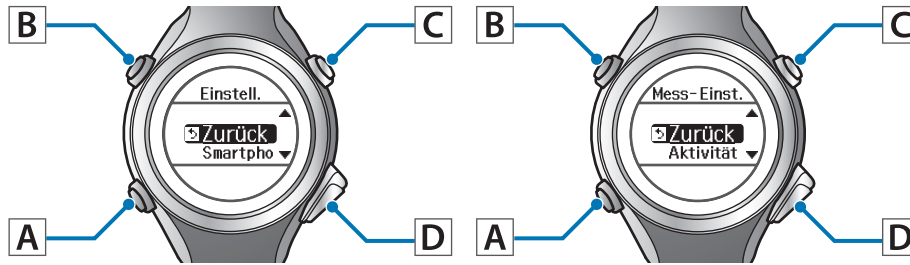
Verwendung der Tasten		Erläuterung
A	Kurzer Tastendruck	Sie können bis zu vier Messanzeigen darstellen und mithilfe dieser Taste die Anzeige wechseln.
	Langer Tastendruck (länger als zwei Sekunden)	Zeigt die Zeitanzeige an. Nicht verfügbar während des Messvorgangs.
B	Kurzer Tastendruck	Schaltet das Licht ein oder aus. Das Licht wird für rund 10 Sekunden eingeschaltet.
	Langer Tastendruck (länger als zwei Sekunden)	Zeigt das Menü Mess- Einst. an. Nicht verfügbar während des Messvorgangs.
C	Kurzer Tastendruck	Wird zum Starten, Stoppen oder Fortsetzen der Messung verwendet.
	Langer Tastendruck (länger als zwei Sekunden)	Zeigt die Zeitanzeige an. Zeigt die Zeitanzeige an, wenn während der Messung eine Zurücksetzung* erfolgt. Nicht verfügbar während des Messvorgangs.
D	Kurzer Tastendruck	Zeichnet Runden während der Messung auf.
	Langer Tastendruck (länger als zwei Sekunden)	Führt eine Zurücksetzung* durch, während der Messvorgang angehalten ist. Nicht verfügbar während des Messvorgangs.

* Wird die Anzeige zurückgesetzt, kehrt diese in den Zustand vor der Messung zurück, sodass Sie mit der nächsten Messung beginnen können. Bis zu diesem Zeitpunkt gemessene Daten werden im Speicher des Geräts gespeichert.

Vorbereitung und grundlegende Funktionen

Einstellungsanzeige (Menü Einstell./Mess- Einst.)

Funktionstasten

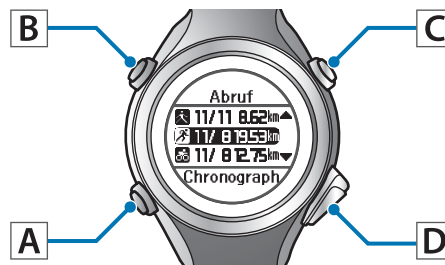


Verwendung der Tasten		Erläuterung
A	Kurzer Tastendruck	Bestätigen Sie eine Auswahl.
	Langer Tastendruck (länger als zwei Sekunden)	Die Zeitanzeige wird über das Menü Einstell. angezeigt. Die Messanzeige wird über das Menü Mess- Einst. angezeigt.
B	Kurzer Tastendruck	Schaltet das Licht ein oder aus. Das Licht wird für rund 10 Sekunden eingeschaltet.
	Langer Tastendruck (länger als zwei Sekunden)	-
C	Kurzer Tastendruck	Wählen Sie das obere Element. Erhöht den Wert.
	Langer Tastendruck (länger als zwei Sekunden)	Wählen Sie das obere Element. Schaltet schnell durch die verschiedenen Werte.
D	Kurzer Tastendruck	Wählen Sie das untere Element. Verringert den Wert.
	Langer Tastendruck (länger als zwei Sekunden)	Wählen Sie das untere Element. Schaltet schnell durch die verschiedenen Werte.

Vorbereitung und grundlegende Funktionen

Abrufanzeige

Funktionstasten

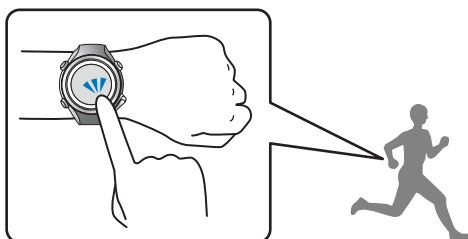


Verwendung der Tasten		Erläuterung
A	Kurzer Tastendruck	Bestätigen Sie eine Auswahl.
	Langer Tastendruck (länger als zwei Sekunden)	Zeigt die Zeitanzeige an.
B	Kurzer Tastendruck	Schaltet das Licht ein oder aus. Das Licht wird für rund 10 Sekunden eingeschaltet.
	Langer Tastendruck (länger als zwei Sekunden)	-
C	Kurzer Tastendruck	Wählen Sie das obere Element.
	Langer Tastendruck (länger als zwei Sekunden)	Wählen Sie das obere Element.
D	Kurzer Tastendruck	Wählen Sie das untere Element.
	Langer Tastendruck (länger als zwei Sekunden)	Wählen Sie das untere Element.

Vorbereitung und grundlegende Funktionen

Tippen

Tippen Sie während der Messung auf die Anzeige, um eine der folgenden Funktionen auszuführen:



Funktion	Erläuterung
Runde	Zeichnet die Runde auf. Führt die gleiche Aktion aus wie beim Drücken von D während der Messung.
Licht	Schaltet das Licht ein. Das Licht wird für rund 10 Sekunden eingeschaltet. Führt die gleiche Aktion aus wie beim Drücken von B .
Anz. ändern	Wechselt zwischen den vier Messanzeigen. Führt die gleiche Aktion aus wie beim Drücken von A .
Aus (Standard)	Deaktiviert Tippfunktionen.

Hinweis:

- ❑ Wenn Sie durch Tippen aktivierte Funktionen ändern möchten, wählen Sie **Tippen** im Menü **Mess- Einst.**
☞ „Mess-Einstellungen“ auf Seite 95
- ❑ Der Vorgang wird möglicherweise nicht erkannt, wenn Sie schnell hintereinander auf die Anzeige tippen. Warten Sie ungefähr eine Sekunde bis zum erneuten Tippen.
- ❑ Ist der Fahrradmodus ausgewählt, wird die Tippfunktion je nach Zustand der Straßenoberfläche eventuell automatisch agieren. Sollte dies geschehen, empfehlen wir die Einstellung auf **Aus** zu stellen.

Vorbereitung und grundlegende Funktionen

Alarm (Töne/Vibration)

Mit dieser Funktion können Sie einen Alarm erklingen lassen, wenn Sie eine Runde anhalten, das Zieltempo festlegen usw.

Nachfolgend ist das Alarm-Timing beschrieben. Ein langer Alarm erklingt, wenn die Runde angehalten wird. Andernfalls wird ein kurzer Alarm ausgegeben.

Modus	Messeinstellungen	Timing
Chronograph Intervall Ziel	Auto-Runde <input type="checkbox"/> Auf dem Gerät  „Automatisches Aufzeichnen von Runden (AT-Runden-Funktion)“ auf Seite 58 <input type="checkbox"/> In der PC-Anwendung (Run Connect)  „Einstellen der Funktion AT-Runde“ auf Seite 84	Beim Anhalten der Runde
	Auto-Pause  „Automatisches Starten/Anhalten der Messung (Funktion "Auto-Pause")“ auf Seite 60	<input type="checkbox"/> Beim Anhalten der Messung <input type="checkbox"/> Bei Wiederaufnahme der Messung
	Zieltempo <input type="checkbox"/> Auf dem Gerät  „Festlegen eines Tempos und Messung (Funktion "Zieltempo")“ auf Seite 61 <input type="checkbox"/> In der PC-Anwendung (Run Connect)  „Einstellung der Zieltempo-Funktion“ auf Seite 87	<input type="checkbox"/> Wenn Sie das Zieltempo nicht einhalten <input type="checkbox"/> Wenn Sie mehrere Zieltempos festgelegt haben und sich das Zieltempo verändert
	HF  „Messen des Puls (Herzfrequenz) während des Trainings“ auf Seite 39	Wenn Sie die HF-Zone verlassen
Intervall	<input type="checkbox"/> Auf dem Gerät  „Einstellen einer Zeit und Entfernung für schwerere und leichtere Trainingseinheiten (Intervallfunktion)“ auf Seite 46 <input type="checkbox"/> In der PC-Anwendung (Run Connect)  „Einstellung der Intervall-Funktion“ auf Seite 90	<input type="checkbox"/> Beim Wechseln zwischen Sprinten/Erholung <input type="checkbox"/> Wenn die Anzahl von Sätzen erreicht wurde
Ziel	 „Messen bis die zuvor festgelegte Zeit oder Entfernung erreicht ist (Zielfunktion)“ auf Seite 54	<input type="checkbox"/> Beim Erreichen von 50%/90% der festgelegten Zeit/Entfernung <input type="checkbox"/> Beim Erreichen der Zeit/Entfernung

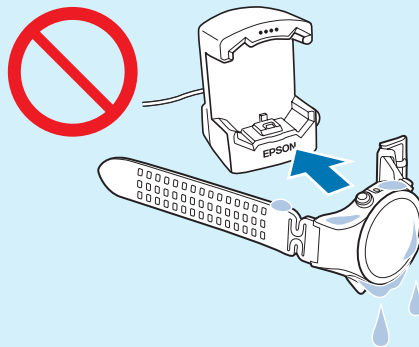
Laden

Vor der Verwendung



Wichtig:

- ❑ Verwenden Sie unbedingt die mitgelieferte Ladestation.
- ❑ Setzen Sie das Gerät nicht in die Ladestation, falls es feucht ist. Andernfalls könnte es zu einer Korrosion der Kontakte der Ladestation bzw. des Geräts, einer Fehlfunktion oder zu einem Kommunikationsfehler kommen.

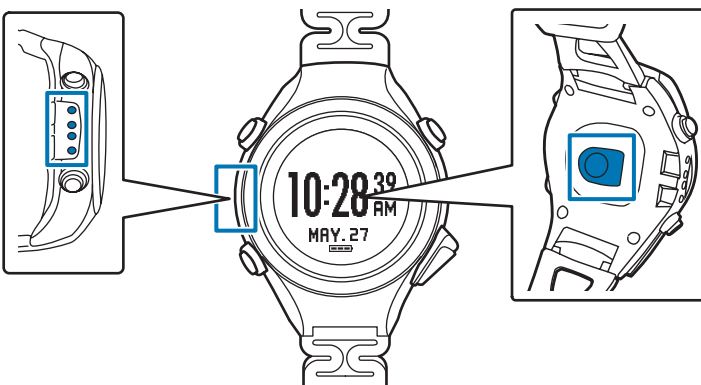


- ❑ Betätigen Sie die Tasten nicht, wenn das Gerät nass ist, da es sonst zu Fehlfunktionen kommen kann.

Falls das Gerät feucht ist, beispielsweise durch Schwitzen, spülen Sie die Kontakte und den Sensor nach Verwendung des Geräts kurz mit Leitungswasser ab, trocknen Sie es und lassen Sie es an der Luft nachtrocknen, bevor Sie es in die Ladestation setzen.

Kontakte/Sensor

Verwenden Sie einen schwachen Wasserstrahl zur Reinigung des Geräts.



Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt zur täglichen Pflege.

🔗 [„Pflege des Geräts“ auf Seite 118](#)

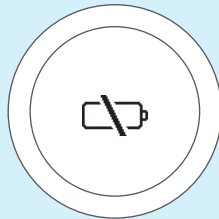
Vorbereitung und grundlegende Funktionen

Laden



Wichtig:

- ❑ **Laden Sie das Gerät vor der ersten Verwendung.**
- ❑ *Laden Sie das Gerät nur bei Temperaturen zwischen 5 und 35°C. Andernfalls werden die folgende Fehlermeldung angezeigt und der Ladevorgang angehalten. Befindet sich die Temperatur wieder in einem akzeptablen Bereich, wird der Ladevorgang fortgesetzt.*



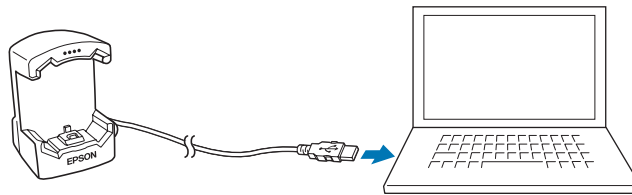
1

Verwenden Sie eine der folgenden Methoden zum Verbinden der Ladestation:

■ Verwenden eines Computers

Verbinden Sie den USB-Stecker der Ladestation mit dem USB-Anschluss des Computers.

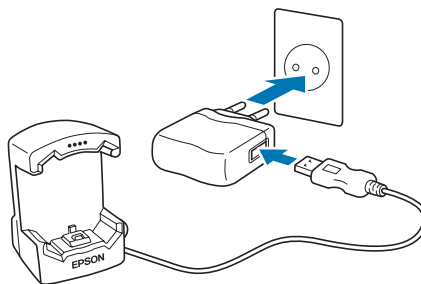
Dies funktioniert nicht zwingend mit allen Computern. Verwenden Sie keinen USB-Hub. Schließen Sie stattdessen die Ladestation direkt am Computer an.



■ Verwenden eines Netzgeräts

Verbinden Sie den USB-Stecker mit dem USB-Anschluss des Netzgeräts.

Wir empfehlen die Verwendung des optionalen Netzteils (Modellnr.: SFAC02 für Europa ausschließlich UK und Irland / SFAC03 für UK und Irland). Wenn Sie kein unterstütztes Netzgerät verwenden, können Sie das Gerät möglicherweise nicht laden oder es funktioniert nicht ordnungsgemäß.



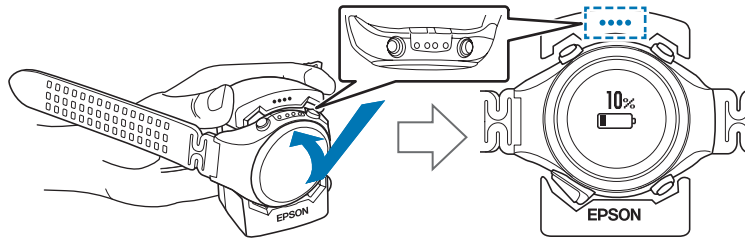
2

Platzieren Sie das Gerät in der Ladestation.

Stellen Sie sicher, dass die Kontakte des Geräts nach oben zeigen und mit den Kontaktmarkierungen in der Ladestation übereinstimmen.

Vorbereitung und grundlegende Funktionen

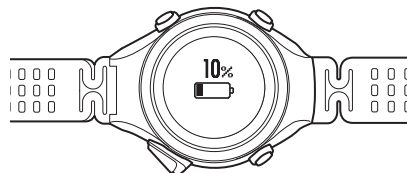
Drücken Sie nach Platzierung des Geräts in der Ladestation vorsichtig oben auf das Gerät, bis es eingerastet ist.



! Wichtig:
 Stellen Sie sicher, dass das Gerät richtig platziert ist. Andernfalls könnte das Gerät oder die Ladestation einen Schaden davontragen.

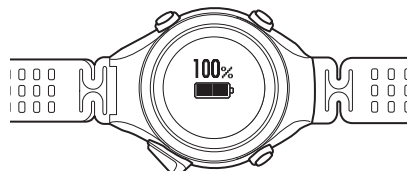
Bei korrekter Platzierung des Geräts erklingt ein Alarmsignal, die folgende Anzeige erscheint und der Ladevorgang beginnt.

Die übliche benötigte Zeit für eine vollständige Ladung beträgt **2,5 bis 3,5 Stunden**. Dies kann jedoch je nach Situation variieren.



3 Vergewissern Sie sich, dass der Ladevorgang abgeschlossen ist.

Wenn das folgende Ladesymbol erscheint, ist der Ladevorgang abgeschlossen.

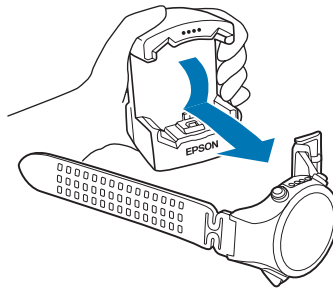


Hinweis:
 Zeigt das Batteriesymbol 100 % an, wird eine Funktion aktiviert, die eine Überladung des Geräts verhindert. Das Gerät wird nicht beschädigt, auch wenn Sie mit dem Laden der Batterie fortfahren.

Vorbereitung und grundlegende Funktionen

4 Ist der Ladevorgang abgeschlossen, nehmen Sie das Gerät aus der Ladestation.

Halten Sie die Ladestation fest und drücken Sie das Gerät in den unteren Teil der Ladestation, um es zu lösen.



Vorbereitung und grundlegende Funktionen

Erste Einstellungen

Befolgen Sie, nachdem Sie das Gerät zum ersten Mal geladen und aus der Ladestation entfernt haben, die Anweisungen auf der Anzeige, um die Einstellungen aufzurufen.

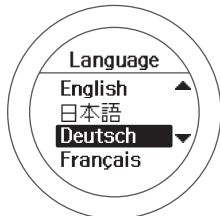
! **Wichtig:**
 Stellen Sie die Zeit mithilfe des empfangenen GPS-Signals ein. Innerhalb von Gebäuden werden keine GPS-Signale empfangen. Der Vorgang muss im Freien erfolgen.

Funktionstasten



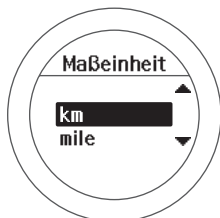
1 Legen Sie die Sprache fest.

Wählen Sie mit C/D und drücken Sie dann auf A.



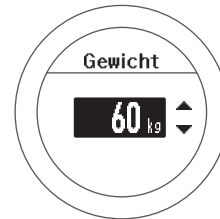
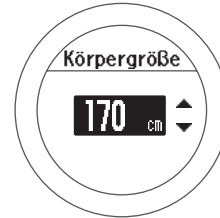
2 Legen Sie die Maßeinheit fest.

Wählen Sie mit C/D und drücken Sie dann auf A.



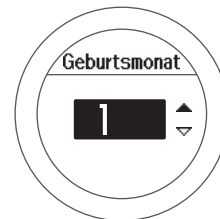
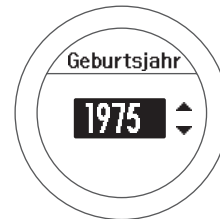
3 Geben Sie Ihre Körpergröße und Ihr Gewicht ein.

Wählen Sie mit C/D und drücken Sie dann auf A.



4 Geben Sie Ihr Geburtsdatum ein.

Wählen Sie mit C/D und drücken Sie dann auf A.



Vorbereitung und grundlegende Funktionen

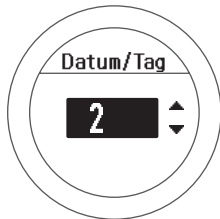
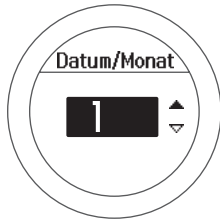
5 Geben Sie das **Geschlecht** an.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.



6 Stellen Sie das heutige Datum ein.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.



7 Legen Sie das **Datumsformat** fest.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.

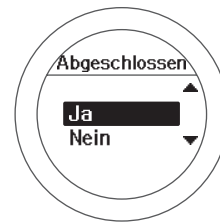


8 Verwenden Sie das Gerät im Freien.

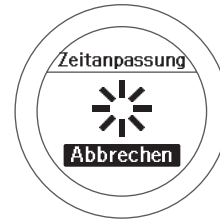
! Wichtig:
 Unternehmen Sie Folgendes, um ein GPS-Signal zu empfangen und automatisch zu synchronisieren. Begeben Sie sich ins Freie, da in Gebäuden kein GPS-Signal empfangen werden kann.

9 Schließen Sie die Einstellungen ab.

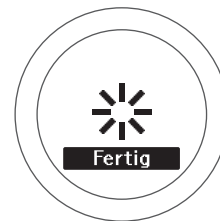
Wählen Sie mit **C/D** **Ja** und drücken Sie anschließend auf **A**.



Es wird ein GPS-Signal empfangen und die Zeit wird automatisch synchronisiert.



Wird **Fertig** angezeigt, drücken Sie auf **A**.



Die Zeitanzeige wird angezeigt.



Vorbereitung und grundlegende Funktionen

Hinweis:

- ❑ Wenn Sie das Gerät eine bestimmte Zeit lang nicht verwenden, schaltet es in den Ruhezustand und die Zeitanzeige wird ausgeblendet. Dies ist keine Fehlfunktion. Wenn Sie das Gerät bewegen, wird die Anzeige wieder angezeigt.
- ❑ Wird die Zeit nicht synchronisiert, kann das GPS-Signal möglicherweise nicht korrekt empfangen werden. Führen Sie die **Zeitanpassung** durch mittels **Sys.-Einst..**

 „System-Einstellungen“ auf Seite 102

Vorbereitung und grundlegende Funktionen

Batterie

Sie können den Ladezustand der Batterie über das Batteriesymbol unten auf der Zeitanzeige prüfen.



Batteriesymbol					
Verbleibende Stunden*	GPS ein Puls (Herzfrequenz) ein	20 bis 14 Stunden	14 bis 8 Stunden	8 bis 2 Stunden	2 bis 0 Stunden
	GPS ein Puls (Herzfrequenz) aus	24 bis 17 Stunden	17 bis 10 Stunden	10 bis 3 Stunden	3 bis 0 Stunden

* Standardstunden, während denen die Chronograph-Funktion verwendet werden kann, während ein GPS-Signal empfangen wird. Die Batterielebensdauer ist je nach Nutzung (Häufigkeit des Lichteinschaltens usw.) unterschiedlich.

! Wichtig:
*Es wird nichts angezeigt, wenn die Batterie fast leer ist. Wird eine fast leere Batterie über längere Zeit nicht aufgeladen, verschlechtert sich die Leistung der wiederaufladbaren Batterie. Laden Sie die Batterie **mindestens einmal alle sechs Monate**, auch wenn das Gerät nicht verwendet wird.*

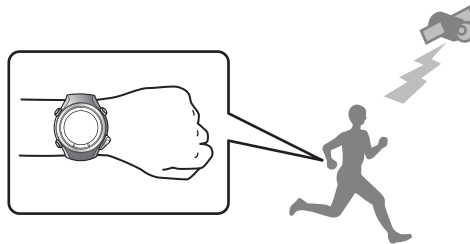
Hinweis:
Auch wenn die Batterie fast leer ist, werden die Messdaten weiterhin im Hauptspeicher gespeichert.

Festlegen eines GPS (GPS-Positionierung)

Messfunktion für das Gerät

Das Gerät empfängt ein Signal von dem GPS und misst Entfernung und Tempo. Verwenden Sie das Gerät, um eine genaue Messung zu gewährleisten, unter den folgenden Bedingungen, die einen einwandfreien Empfang von GPS-Signalen ermöglicht:

- Verwenden Sie das Gerät im Freien.
- Tragen Sie das Gerät mit nach oben gerichteter Anzeige.



Orte, an denen keine Signale empfangen werden können:

<p>In Räumen oder Gebäuden oder unterirdisch</p>	<p>In Tunneln</p>	<p>Unter Wasser</p>

Orte, an denen der Empfang von Signalen nur erschwert möglich ist

<p>Orte mit elektronischen Interferenzen wie Baustellen und reger Verkehr</p>	<p>In der Nähe von Hochspannungsleitungen oder Sendetürmen, Oberleitungen für Züge und Straßen mit hohen Gebäuden</p>	<p>Auf dem Wasser</p>

Vorbereitung und grundlegende Funktionen

GPS-Positionierung

Wenn Sie zur Messanzeige wechseln, empfängt das Gerät ein Signal von mehreren Satelliten, um Ihre Position für die Messung festzustellen.



Wichtig:

Begeben Sie sich ins Freie, um nach einem GPS-Signal zu suchen, und bewegen Sie das Gerät so wenig wie möglich.

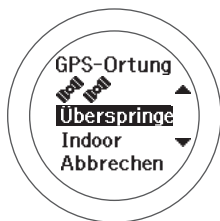
Funktionstasten



- 1 Verwenden Sie das Gerät im Freien.
- 2 Führen Sie die GPS-Positionierung durch.

Drücken Sie C.

Die GPS-Positionierung beginnt.



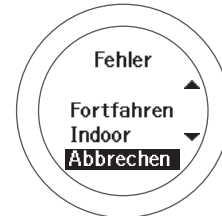
Nach Abschluss der GPS-Positionierung wird die Messanzeige angezeigt.



Hinweis:

Die GPS-Positionierung dauert in der Regel weniger als 2 Minuten.

Sollte dies mehr als 2 Minuten dauern, wird **Fehler** angezeigt. In diesem Fall empfehlen wir, **Abbrechen** auszuwählen, sich einen anderen Standort zu suchen und es erneut zu versuchen.



Die Messanzeige wird angezeigt und Sie können mit der Messung beginnen.

„Messung“ auf Seite 38

Überspringen der GPS-Positionierung:

Wenn Sie sofort mit der Messung beginnen möchten oder die GPS-Positionierung zu lange dauert, wählen Sie **Überspringen** während der GPS-Positionierung und beginnen Sie mit der Messung.



Die GPS-Positionierung wird während des Messens fortgesetzt. Ist die Positionierung abgeschlossen, beginnt das Gerät mit der Aufzeichnung von Positionsdaten. Die Strecken vor der GPS-Positionierung und während der Verwendung des Indoor-Modus werden nicht aufgezeichnet. Daten zu Entfernung und Tempo können weiterhin gemessen werden. Das Gerät verwendet den Schrittlängensensor, bis eine GPS-Verbindung hergestellt wird.

„Messbare Elemente“ auf Seite 36

Indoor-Modus

Mithilfe dieser Funktion können Sie ohne GPS-Positionierung messen. Verwenden Sie diese Funktion, falls keine GPS-Positionierung möglich ist (z. B. in Gebäuden).

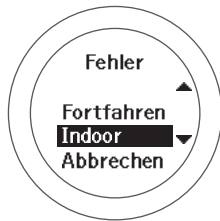
Vorbereitung und grundlegende Funktionen

Die Strecke und andere Daten werden im Indoor-Modus nicht aufgezeichnet. Zudem sind die Messelemente im Indoor-Modus eingeschränkt.

 „Messbare Elemente“ auf Seite 36

Verwenden Sie eine der folgenden Methoden für den Indoor-Modus:

- Wählen Sie während der GPS-Positionierung **Indoor**.
- Ist keine GPS-Positionierung möglich, wählen Sie **Indoor** auf der Anzeige.



Vorbereitung und grundlegende Funktionen

Genaueres Messen

Führen Sie in den folgenden Situationen die GPS-Positionierung durch, rufen Sie die Messanzeige auf und warten Sie im Freien mindestens 15 Minuten lang. Dies ermöglicht eine genaue Messung.

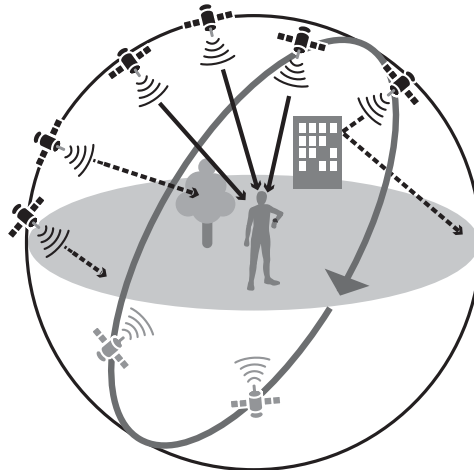
- Bei der ersten Verwendung nach dem Kauf
- Wenn das Gerät für mehrere Monate nicht verwendet wurde.

Diese Vorbereitungen sind nur einmal nötig.

Hinweis:

In der Grundkonfiguration des GPS-Systems sind 24 Satelliten ausgewählt, die die Erde in einer Höhe von 20.000 km umkreisen, wobei sich mindestens vier Satelliten in jeweils sechs unterschiedlichen Umlaufbahnen befinden. Der GPS-Empfänger empfängt Daten von vier Satelliten zur Berechnung von Breitengrad, Längengrad, Höhe und Zeit. Die Messung ist nach Abschluss der Positionierung und Empfang dieser Daten möglich. Da Sie genauere GPS-Navigationsdaten empfangen (Informationen mittels Satellit), sind nach 15 Minuten genauere Messungen möglich.

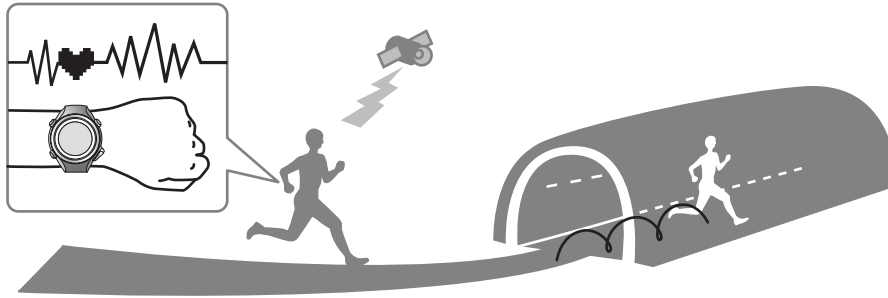
Nach diesen 15 Minuten kann es jedoch weiterhin zu Fehlern bei der Entfernungsmessung kommen. Verantwortlich hierfür sind atmosphärische Bedingungen sowie die Umgebung, in der das Gerät verwendet wird.



Programmieren des Puls- und Schrittlängensensors

Der Puls-/Schrittlängensensor

Dieses Gerät verfügt über einen eingebauten Pulssensor und einen Schrittlängensensor. Der Pulssensor erkennt Ihren Puls (Herzfrequenz) genau, wenn Sie das Gerät direkt um Ihr Handgelenk tragen. Der Schrittlängensensor berechnet die Entfernung und die Runden mit hoher Genauigkeit und misst die Schrittzahl pro Minute sowie die Schrittlänge, selbst bei Verlust des GPS-Signals (z. B. in einem Tunnel).



Programmieren des Puls- und Schrittlängensensors

Wenn Sie das Gerät zum ersten Mal verwenden, laufen Sie unter den folgenden Bedingungen, sodass Ihr Puls (Herzfrequenz) und Ihre Schrittlänge vom Sensor korrekt erkannt und gespeichert werden.

Ort/Zeit

Laufen an den folgenden Orten, an denen eine GPS-Positionierung möglich ist:

- Bei der Verwendung im Freien: rund 10 Min.
- Zwischen hohen Gebäuden: rund 30 Min.

Messung

Messen Sie mithilfe der Chronograph-Funktion.

 [„Messen von Zeit, Entfernung und Geschwindigkeit \(Chronograph-Funktion\)“ auf Seite 41](#)

Hinweis:


- Diese Vorbereitungen sind nur einmal nötig. Hinweis: Wenn das Gerät zurückgesetzt wird, sodass das Gerät erneut eingerichtet werden muss, müssen Sie diesen Vorgang wiederholen.
- Der Schrittlängensensor des Geräts wird zum Rennen (Laufen) und Gehen verwendet.
- Mit "Verwendung" wird der Puls-/Schrittlängensensor beispielsweise anhand der hauptsächlichsten Verwendung programmiert. Wenn Sie also das Gerät zur Messung beim Laufen verwenden möchten, laufen Sie mit Ihrem üblichen Tempo, um den Sensor zu programmieren. Es kann zu Fehlern kommen, falls Ihr Puls-/Schrittlängenmuster deutlich vom Trainingsmuster abweicht.

Vorbereitung und grundlegende Funktionen

Messbare Elemente

Elemente, die von jeder Messfunktion im Chronograph-, Intervall- und Zielmodus gemessen werden können.

Ist das GPS für den Indoor-Modus ausgeschaltet, wird die Strecke nicht aufgezeichnet.

* : Keine Messung möglich im Indoor-Modus  „Indoor-Modus“ auf Seite 32

Messelement (Anzeigename)	Entfernung (Entf.)
	Runde/Entfernung (RdEntf.)
	Tempo (Tmp)
	Durchschn. Tempo (Ø-Tempo)
	Runde/Tempo (RdTempo)
	Geschwindigkeit (Gesw.)
	Durchschn. Geschwindigkeit (Ø-Gesw)
	Runde/Geschwindigkeit (RdGesw)
	Zwischenzeit (ZwZt.)
	Runde/Zeit (Rd)
	Zeit (Zeit)
	Verbrannte Kalorien (Kalorien)
	Höhe (Höhe)*
	Guide Zeit (Guide)
Guide Entfernung (GuideEntf.)	

Vorbereitung und grundlegende Funktionen

Messelemente (Anzeigename)	Schrittlänge (Schrlg)
	Durchschn. Schrittlänge (Ø-Schr.lg)
	Runde/Schrittlänge (RdSchr.lg)
	Schrittzahl/Minute (S/min)
	Durchschn. Steigung (Ø-S./min)
	RundeSchrittzahl/Minute (RdS/min)
	HF (HF)
	Durchschn. HF (Ø-HF)
	Maximale HF (Max.HF)
	Runde/HF (RdHF)
	Schritte (Schr.)
	Runde/Schritte (RdSchr)
	Zeit in HF-Zone (Verbr/HF)
	Zeit bis HF-Zone (Zeit/HF)
	Gesamtanstieg (Ges.Ans.)*
	Gesamtgefälle (Ges.Ent.)*
	Neigung (Neig.)*
	Breitengrad/Längengrad (LAT/LONG)*
	Kalkulierte Zeit (Kal.)
	Kalkulierte Entfernung (Kal.Entf.)

Messung

SF-810 verfügt über einen eingebauten Puls-(Herzfrequenz-)sensor, der hilfreich während des Trainings ist und das HF-Zonentraining erleichtert.

Mit den per GPS-Signal übertragenen Informationen zu Positionierung und Zeit werden die Zeit, Entfernung und Geschwindigkeit automatisch gemessen.

Für das Training wird eine Vielzahl von Funktionen unterstützt, beispielsweise die Intervallfunktion.

 **„Messen des Puls (Herzfrequenz) während des Trainings“ auf Seite 39**

 **„Messen von Zeit, Entfernung und Geschwindigkeit (Chronograph-Funktion)“ auf Seite 41**

 **„Einstellen einer Zeit und Entfernung für schwerere und leichtere Trainingseinheiten (Intervallfunktion)“ auf Seite 46**

 **„Messen bis die zuvor festgelegte Zeit oder Entfernung erreicht ist (Zielfunktion)“ auf Seite 54**

 **„Automatisches Aufzeichnen von Runden (AT-Runden-Funktion)“ auf Seite 58**

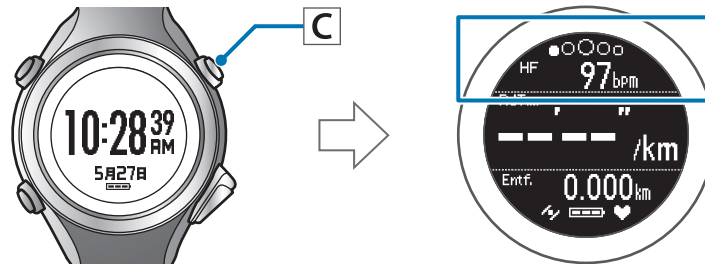
 **„Automatisches Starten/Anhalten der Messung (Funktion "Auto-Pause")“ auf Seite 60**

 **„Festlegen eines Tempos und Messung (Funktion "Zieltempo")“ auf Seite 61**

Messen des Puls (Herzfrequenz) während des Trainings

Drücken Sie auf der Zeitanzeige auf C.

Die GPS-Positionierung setzt ein und die Messanzeige wird angezeigt, sobald die Positionierung abgeschlossen ist. Wenn Ihr Puls (Herzfrequenz) erkannt wird, ertönt ein Alarm und die Herzfrequenz und die Herzfrequenzzone werden angezeigt.



Unter Nutzereinst. können Sie fünf Herzfrequenzzonen einstellen (innerhalb des Bereichs der minimalen und maximalen Herzfrequenz), die der Trainingsintensität entsprechen.

[🔗 „Nutzereinst.“ auf Seite 100](#)

Der Wert in Klammern ist der Standardwert.

Einstellungsoptionen	Wert	Erläuterung
HF-Zone	Zone 1 (30 bis 100 bpm)	●○○○○
	Zone 2 (101 bis 130 bpm)	○●○○○
	Zone 3 (131 bis 160 bpm)	○○●○○
	Zone 4 (161 bis 190 bpm)	○○○●○
	Zone 5 (191 bis 240 bpm)	○○○●●

Messen des Pulses (Herzfrequenz)

Sie können den Puls (Herzfrequenz) in der Chronograph-, Intervall- und Zielfunktion messen. Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen zu jeder Funktion.

[🔗 „Messen von Zeit, Entfernung und Geschwindigkeit \(Chronograph-Funktion\)“ auf Seite 41](#)

[🔗 „Einstellen einer Zeit und Entfernung für schwerere und leichtere Trainingseinheiten \(Intervallfunktion\)“ auf Seite 46](#)

[🔗 „Messen bis die zuvor festgelegte Zeit oder Entfernung erreicht ist \(Zielfunktion\)“ auf Seite 54](#)

Anzeigen des gemessenen Pulses (Herzfrequenz)

Die Herzfrequenz und die Herzfrequenzzone werden standardmäßig angezeigt. Folgende Elemente können ebenfalls angezeigt werden. Ändern Sie die Anzeigeeinstellungen je nach Bedarf.

 „Anzeige“ auf Seite 104

Liste der angezeigten Messelemente (Elemente, die zur Herzfrequenz gehören)

Anzeigeelement	Anzeigetyp		Erläuterung
	1 Zeile	2 Zeilen/3 Zeilen	
HF	HF	HF	Aktuelle Herzfrequenz
Durchschn. HF	Ø-HF	Ø-HF	Durchschnittliche Herzfrequenz ab Messbeginn
Maximale HF	Max.HF	Max.HF	Maximale Herzfrequenz ab Messbeginn
Runde/HF	RdHF	RdHF	Durchschnittliche Herzfrequenz pro Runde
Zeit in HF-Zone	Verbr/HF	Verbr/HF	Zeit pro Runde innerhalb der Herzfrequenzzone
Zeit bis HF-Zone	Zeit/HF	Zeit/HF	Zeit pro Runde bis zum Beginn der Herzfrequenzzone

Messen von Zeit, Entfernung und Geschwindigkeit (Chronograph-Funktion)

Was ist die Chronograph-Funktion?

Damit können Sie Zwischenzeiten und Rundenzeiten gleichzeitig messen. Da das Gerät mit einer GPS-Funktion ausgestattet ist, können Sie automatisch Entfernung, Geschwindigkeit und Strecke über die per GPS-Signal empfangenen Informationen zur Positionierung und Zeit messen.

Dies ist hilfreich bei einer Vielzahl von Aktivitäten wie Laufen oder Gehen und kann bei Wettkämpfen oder im Standardtraining verwendet werden.

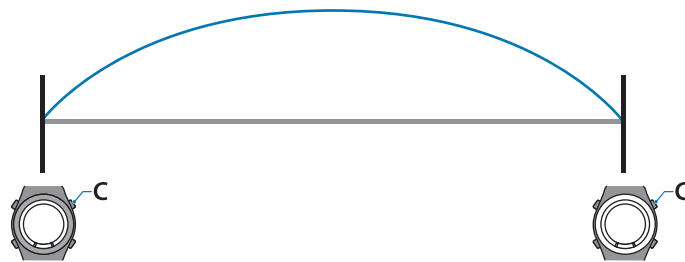
Hinweis:

Legen Sie vor Beginn der Messung die Aktivität (Rennen (Laufen), Gehen oder Radfahren) fest.

☞ „Mess-Einstellungen“ auf Seite 95

Zwischenzeit

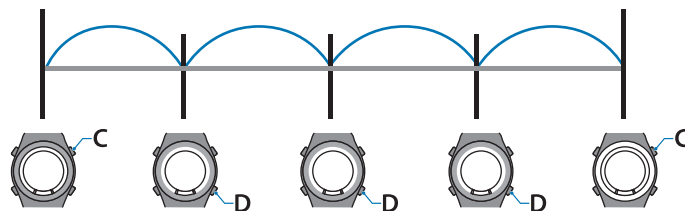
Misst die verstrichene Zeit seit dem Start.



Drücken Sie C, um die Messung zu beginnen, und drücken Sie C erneut, um die Messung anzuhalten.

Runde/Zeit

Zeichnet die verstrichene Zeit pro Runde auf.



Um eine Runde aufzuzeichnen, drücken Sie während der Messung auf D.

Mit der Funktion "AT-Runde" werden Runden automatisch aufgezeichnet, sobald eine im Vorfeld festgelegte Zeit oder Entfernung erreicht wurde.

☞ „Automatisches Aufzeichnen von Runden (AT-Runden-Funktion)“ auf Seite 58

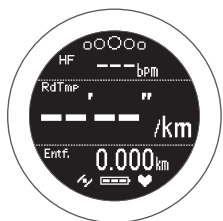
Messen

Funktionstasten



1 Zeigen Sie die Messanzeige an.

Drücken Sie auf der Zeitanzeige auf **C**.
Die GPS-Positionierung setzt ein und die Messanzeige wird angezeigt, sobald die Positionierung abgeschlossen ist.



[„Festlegen eines GPS \(GPS-Positionierung\)“ auf Seite 31](#)

2 Starten Sie die Messung.

Drücken Sie **C**.



3 Zeichnen Sie die Runde auf.

Drücken Sie während der Messung auf **D**.
Die Rundenpausenanzeige* wird 5 Sekunden lang angezeigt und wechselt dann in die Messanzeige.

[„Rundenpausenanzeige“ auf Seite 45](#)



* Die Anzeige variiert je nach Einstellungen.

[„Anzeigemustertabelle“ auf Seite 105](#)

4 Halten Sie die Messung an.

Drücken Sie während der Messung auf **C**.

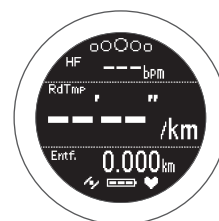


Drücken Sie **C**, um die Messung fortzusetzen.

5 Setzen Sie die Messergebnisse zurück.

Halten Sie **D** gedrückt, während die Messung angehalten ist.

Wird die Anzeige zurückgesetzt, kehrt diese in den Zustand vor der Messung zurück, sodass Sie mit der nächsten Messung beginnen können.



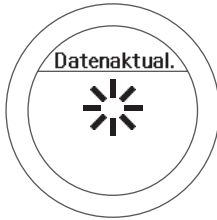
Bis zu diesem Zeitpunkt gemessene Daten werden im Speicher des Geräts gespeichert. Sie können sie durch Drücken auf **D** auf der Zeitanzeige überprüfen.

[„Überprüfen von Messdaten“ auf Seite 64](#)

Hinweis:

So halten Sie die Messung an und kehren zur Zeitanzeige zurück

- Halten Sie nach dem Zurücksetzen der Messergebnisse in Schritt 5 A gedrückt.
- Wenn die Anzeige aus Schritt 4 angezeigt wird, während die Messung angehalten ist, halten Sie C gedrückt. Die Messergebnisse werden zurückgesetzt und die Zeitanzeige wird angezeigt.



- Die Zeitanzeige wird angezeigt, wenn 60 Minuten lang auf einer Anzeige (außer der Messanzeige) keine Aktionen ausgeführt werden.

Messung

Anzeige


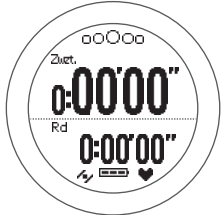

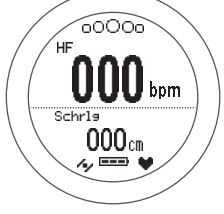
Messanzeige

Es stehen vier Messanzeigen zur Verfügung. Drücken Sie zum Ändern der Anzeige A.


Hinweis:

Sie können das Anzeigemuster und die Messoptionen ändern, die für jede Anzeige zu sehen sind.

 „Anzeige“ auf Seite 104

Anzeige	Anzeigemuster (Standard)	Messelement (Standard)
Anzeige 1		3 Zeilen HF Runde/Tempo Entfernung
Anzeige 2		2 Zeilen Zwischenzeit Runde/Zeit
Anzeige 3		3 Zeilen HF Höhe Zeit
Anzeige 4		2 Zeilen HF Schrittlänge

Die Herzfrequenzzone (dargestellt von  in der Abbildung oben) wird angezeigt, wenn die HF in den Messeinstellungen auf Ein (Standard) gestellt ist.

 „Messen des Puls (Herzfrequenz) während des Trainings“ auf Seite 39

Messung


Rundenpausenanzeige

Die Rundenpausenanzeige wird 5 Sekunden lang angezeigt, wenn eine Runde aufgezeichnet wird.

Hinweis:

Sie können das Anzeigemuster und die Messelemente ändern, die zu sehen sind.

 „Anzeige“ auf Seite 104

Anzeige	Anzeigemuster (Standard)	Anzeigemuster (Standard)	Messelement (Standard)
Rundenanzeige		2 Zeilen	Runde/Zeit Runde/Tempo

Einstellen einer Zeit und Entfernung für schwerere und leichtere Trainingseinheiten (Intervallfunktion)

Was ist die Intervallfunktion?

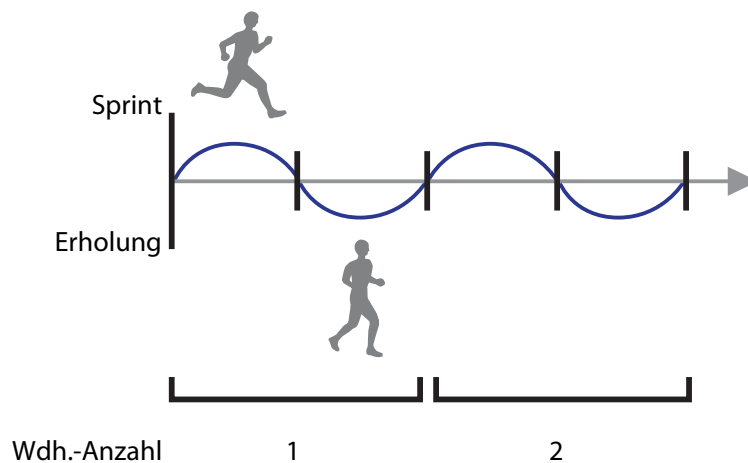
Mit dieser Funktionen können Sie Sätze mit schweren (Sprinten) und leichten (Erholung) Übungen ausführen. Sie können die Zeit und Entfernung festlegen und ein Übungs Menü erstellen.

Ein Alarmsignal wird ausgegeben, wenn Sie von der Sprint- in die Erholungsphase wechseln sollten.

Sprint: Schwere Übung

Erholung: Leichte Übung

Wdh.-Anzahl.: Anzahl der Wiederholung eines Zyklus mit Sprint und Erholung



Einstellen der Intervallbedingungen und Messungen

Hinweis:

Wenn Sie die PC-Anwendung (Run Connect) verwenden, können Sie Intervallbedingungen über Ihren Computer einrichten.

Bei der Einstellung über Ihren Computer können Sie außerdem Ihre Sprint- und Erholungsintervalle anpassen.

🔗 „Einstellung der Intervall-Funktion“ auf Seite 90

Funktionstasten

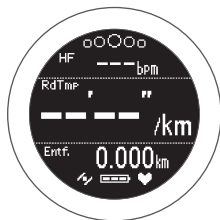


Einstellen der Intervallbedingungen

1 Zeigen Sie die Messanzeige an.

Drücken Sie auf der Zeitanzeige auf C.

Die GPS-Positionierung setzt ein und die Messanzeige wird angezeigt, sobald die Positionierung abgeschlossen ist.



🔗 „Festlegen eines GPS (GPS-Positionierung)“ auf Seite 31

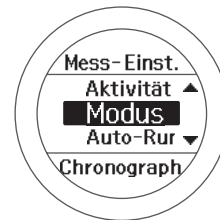
2 Zeigt das Menü **Mess- Einst.** an.

Halten Sie auf der Messanzeige **B** gedrückt.



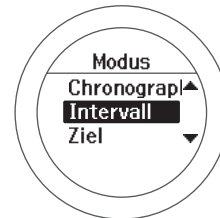
3 Wählen Sie **Modus** aus.

Wählen Sie mit C/D und drücken Sie dann auf A.



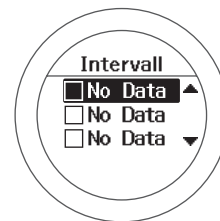
4 Wählen Sie **Intervall** aus.

Wählen Sie mit C/D und drücken Sie dann auf A.



5 Wählen Sie eine leere Einstellung.

Wählen Sie mit C/D und drücken Sie dann auf A.

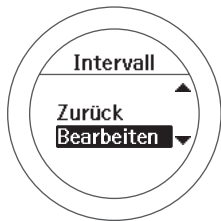


Wenn diese bereits vergeben ist, wählen Sie eins der programmierten **SETTING**. Prüfen Sie die gespeicherten Daten und drücken Sie dann auf A.

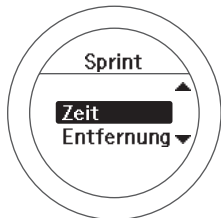
Messung

6 Wählen Sie **Bearbeiten** aus.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.

**7** Wählen Sie aus, ob Sie die Entfernung oder die Zeit als Sprintlänge (schwere Übung) festlegen möchten.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.

**8** Legen Sie die Zeit oder Entfernung fest.

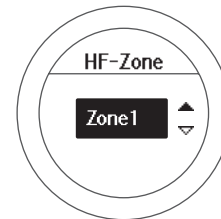
Nehmen Sie die Einstellung mit **C/D** vor und drücken Sie dann auf **A**.

Halten Sie **C/D** gedrückt, um schnell durch die Zahlen zu blättern.

**9** Legen Sie die Herzfrequenzzone fest, die Sie während des Sprints beibehalten möchten.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.

Befinden Sie sich außerhalb der festgelegten Herzfrequenzzone, ertönt ein Alarm.

**Hinweis:**

Sie können den Wert für die Herzfrequenz in jeder Herzfrequenzzone unter **Nutzereinst.** prüfen oder ändern.

 „Nutzereinst.“ auf Seite 100

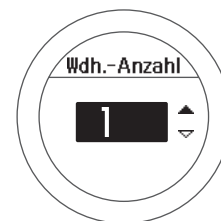
10 Legen Sie die Erholung fest (leichte Übung).

Wiederholen Sie die Schritte 7 bis 9.

11 Legen Sie die Wdh.-Anzahl fest (Anzahl der Wiederholung eines Satzes mit Sprint und Erholung).

Nehmen Sie die Einstellung mit **C/D** vor und drücken Sie dann auf **A**.

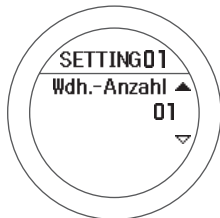
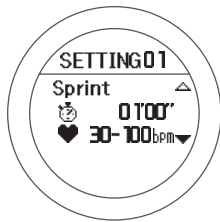
Halten Sie **C/D** gedrückt, um schnell durch die Zahlen zu blättern.

**12** Prüfen Sie die gespeicherten Daten.

Scrollen Sie auf der Anzeige mit **C/D**.

Messung

Drücken Sie nach der Prüfung auf **A**.

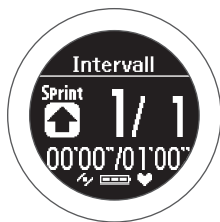


13 Wählen Sie **OK**.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.



Die Intervallmessanzeige wird angezeigt.

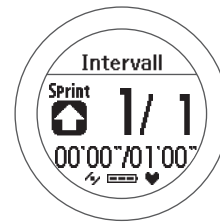


Messen

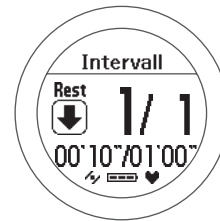
1 Starten Sie die Messung.

Drücken Sie **C**.

Die Sprintmessung startet.



Wenn die Sprintzeit (oder Sprintentfernung) abgelaufen ist, ertönt ein Alarm und die Erholungsmessung beginnt automatisch.



Wenn die Wiederholungsanzahl auf zwei oder mehr festgelegt wurde, wird der Sprint- und Erholungssatz wiederholt.

Hinweis:

- Wenn Sie während der Messung auf **D** drücken, können Sie von Sprint zu Erholung wechseln und dann zurück zu Sprint.
- Um die Messung während des Trainings anzuhalten, drücken Sie auf **C**. Drücken Sie **C**, um die Messung fortzusetzen.

2 Beenden Sie die Messung.

Die Messung wird automatisch nach Wiederholung der festgelegten Sprint- und Erholungssätze beendet.

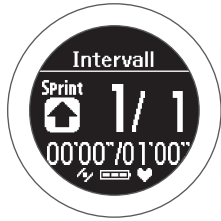
Anschließend werden die Zeit, die Entfernung und die verbrannten Kalorien angezeigt.



3 Setzen Sie die Messergebnisse zurück.

Halten Sie **D** gedrückt, während die Messung angehalten ist.

Wird die Anzeige zurückgesetzt, kehrt diese in den Zustand vor der Messung zurück, sodass Sie mit der nächsten Messung beginnen können.



Laden von Intervallbedingungen, die bereits festgelegt wurden

Funktionstasten



Laden von Intervallbedingungen

1 Zeigen Sie die Messanzeige an.

Drücken Sie auf der Zeitanzeige auf C.

Die GPS-Positionierung setzt ein und die Messanzeige wird angezeigt, sobald die Positionierung abgeschlossen ist.



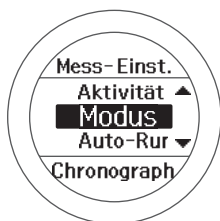
[🔗 „Festlegen eines GPS \(GPS-Positionierung\)“ auf Seite 31](#)

2 Zeigt das Menü **Mess- Einst.** an.

Halten Sie auf der Messanzeige **B** gedrückt.

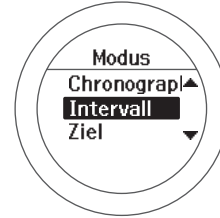
3 Wählen Sie **Modus** aus.

Wählen Sie mit C/D und drücken Sie dann auf A.



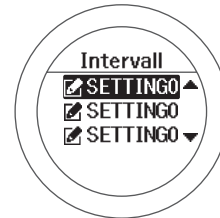
4 Wählen Sie **Intervall** aus.

Wählen Sie mit C/D und drücken Sie dann auf A.



5 Wählen Sie ein **SETTING** aus.

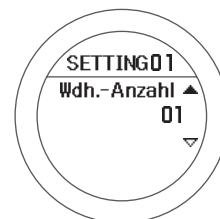
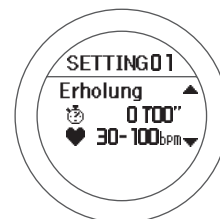
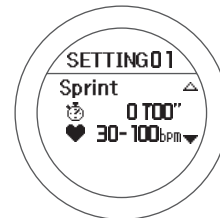
Wählen Sie mit C/D die registrierte Einstellung und drücken Sie dann auf A.



6 Prüfen Sie die gespeicherten Daten.

Scrollen Sie auf der Anzeige mit C/D.

Drücken Sie A.

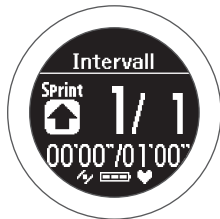


7 Wählen Sie OK.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.




Die Intervallmessanzeige wird angezeigt.



Messen

Auf der folgenden Seite finden Sie Informationen zur Messung.

 [„Messen“ auf Seite 49](#)

Messung

Anzeige

Es stehen fünf Messanzeigen zur Verfügung. Drücken Sie zum Ändern der Anzeige A.

Hinweis:

Sie können das Anzeigemuster und die Messooptionen ändern, die für die Anzeige 1 bis 4 zu sehen sind.

„Anzeige“ auf Seite 104

Anzeige	Anzeigemuster (Standard)	Messelement (Standard)
Anzeige des festgelegten Intervalls	'01'00'"/>	Intervall Zeit oder Entfernung für Sprint/Erholung
Anzeige 1		3 Zeilen HF Runde/Tempo Entfernung
Anzeige 2		2 Zeilen Zwischenzeit Runde/Zeit
Anzeige 3		3 Zeilen HF Höhe Zeit
Anzeige 4		2 Zeilen HF Schrittlänge

Die Herzfrequenzzone (dargestellt von in der Abbildung oben) wird angezeigt, wenn die HF in den Messeinstellungen auf Ein (Standard) gestellt ist.

„Messen des Puls (Herzfrequenz) während des Trainings“ auf Seite 39

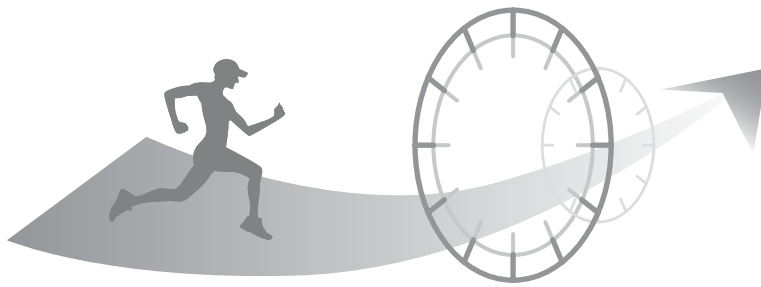
Messen bis die zuvor festgelegte Zeit oder Entfernung erreicht ist (Zielfunktion)

Was ist die Zielfunktion?

Diese Funktion misst solange, bis die zuvor festgelegte Zeit oder Entfernung erreicht ist.

Zeitrennen

Erlaubt das Festlegen einer Zielzeit und die Messung der verbleibenden Zeit bis zum Erreichen des Ziels. Sie können weitertrainieren und dabei die verstrichene Zeit im Auge behalten. Außerdem können Sie die geschätzte Entfernung berechnen, die Sie während dieser Zeit zurücklegen werden.



Entfernungsrennen

Erlaubt das Festlegen einer Zielentfernung und die Messung der zurückzulegenden Entfernung bis zum Erreichen des Ziels. Sie können weitertrainieren und dabei die Entfernung im Auge behalten. Außerdem können Sie die geschätzte Gesamtzeit berechnen, die Sie für die festgelegte Entfernung benötigen.



Hinweis:

Kalkulierte Entfernung und **Kalkulierte Zeit** werden standardmäßig nicht angezeigt. Ändern Sie für Ihre Anzeige die Anzeigeeinstellungen.

 „Anzeige“ auf Seite 104

Messen durch Festlegen der Zeit oder Entfernung

Funktionstasten



Legen Sie die Zeit oder Entfernung fest.

1 Zeigen Sie die Messanzeige an.

Drücken Sie auf der Zeitanzeige auf C.

Die GPS-Positionierung setzt ein und die Messanzeige wird angezeigt, sobald die Positionierung abgeschlossen ist.



[👉 „Festlegen eines GPS \(GPS-Positionierung\)“ auf Seite 31](#)

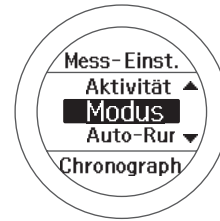
2 Zeigt das Menü Mess- Einst. an.

Halten Sie auf der Messanzeige B gedrückt.



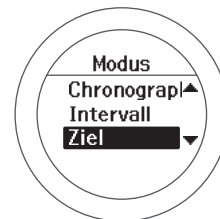
3 Wählen Sie Modus aus.

Wählen Sie mit C/D und drücken Sie dann auf A.



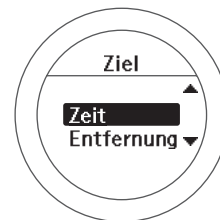
4 Wählen Sie Ziel aus.

Wählen Sie mit C/D und drücken Sie dann auf A.



5 Wählen Sie, ob Sie die Zeit oder Entfernung festlegen möchten.

Wählen Sie mit C/D und drücken Sie dann auf A.



6 Legen Sie die Zeit oder Entfernung fest.

Nehmen Sie die Einstellung mit C/D vor und drücken Sie dann auf A.

Halten Sie C/D gedrückt, um schnell durch die Zahlen zu blättern.



Messung

7 Wählen Sie **OK**.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.



Die Zielmessanzeige wird angezeigt.



Messen

1 Starten Sie die Messung.

Drücken Sie **C**.

**2** Wenn die festgelegte Zeit oder Entfernung erreicht ist, wird die Anzeige "Fertig" angezeigt.

Die Zeit, Entfernung und verbrannten Kalorien werden angezeigt.

**Hinweis:**

Ein Alarm ertönt, wenn Sie 50% und 90% der festgelegten Zeit oder Entfernung erreichen.

3 Halten Sie die Messung an.

Drücken Sie während der Messung auf **C**.

**4** Setzen Sie die Messergebnisse zurück.

Halten Sie **D** gedrückt, während die Messung angehalten ist.

Wird die Anzeige zurückgesetzt, kehrt diese in den Zustand vor der Messung zurück, sodass Sie mit der nächsten Messung beginnen können.



Bis zu diesem Zeitpunkt gemessene Daten werden im Speicher des Geräts gespeichert. Sie können sie durch Drücken auf **D** auf der Zeitanzeige überprüfen.

 „Überprüfen von Messdaten“ auf Seite 64

Hinweis:

So halten Sie die Messung an und kehren zur Zeitanzeige zurück

- Halten Sie nach dem Zurücksetzen der Messergebnisse in Schritt 4 A gedrückt.
- Wenn die Anzeige aus Schritt 3 angezeigt wird, während die Messung angehalten ist, halten Sie **C** gedrückt. Die Messergebnisse werden zurückgesetzt und die Zeitanzeige wird angezeigt.
- Die Zeitanzeige wird angezeigt, wenn 60 Minuten lang auf einer Anzeige (außer der Messanzeige) keine Aktionen ausgeführt werden.

Messung

Anzeige

Es stehen fünf Messanzeigen zur Verfügung. Drücken Sie zum Ändern der Anzeige **A**.

Hinweis:

Sie können das Anzeigemuster und die Messooptionen ändern, die für die Anzeige 1 bis 4 zu sehen sind.

„Anzeige“ auf Seite 104

Anzeige	Anzeigemuster (Standard)	Messelement (Standard)
Anzeige des festgelegten Ziels		Ziel Zeit oder Entfernung für Ziel
Anzeige 1		3 Zeilen HF Runde/Tempo Entfernung
Anzeige 2		2 Zeilen Zwischenzeit Runde/Zeit
Anzeige 3		3 Zeilen HF Höhe Zeit
Anzeige 4		2 Zeilen HF Schrittlänge

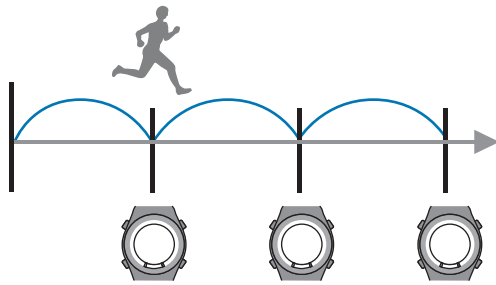
Die Herzfrequenzzone (dargestellt von in der Abbildung oben) wird angezeigt, wenn die HF in den Messeinstellungen auf Ein (Standard) gestellt ist.

„Messen des Puls (Herzfrequenz) während des Trainings“ auf Seite 39

Automatisches Aufzeichnen von Runden (AT-Runden-Funktion)

Wenn eine zuvor festgelegte Zeit oder Distanz erreicht wird, werden Runden automatisch aufgezeichnet.

Festlegen der Rundenzeit oder Distanz. Sie können fünf Zeiten oder Entfernungen festlegen. Während der Messung kann jedoch nur eine Einstellung verwendet werden.



Hinweis:

Wenn Sie die PC-Anwendung (Run Connect) verwenden, können Sie die AT-Runde über Ihren Computer einrichten.

Beim Einstellen über Ihren Computer können Sie Ihre eigene Zeit oder Entfernung zur Aufteilung der Runden festlegen.

🔗 „Einstellen der Funktion AT-Runde“ auf Seite 84

Funktionstasten



- 1 Zeigen Sie die Messanzeige an.
Drücken Sie auf der Zeitanzeige auf C.

Die GPS-Positionierung setzt ein und die Messanzeige wird angezeigt, sobald die Positionierung abgeschlossen ist.



🔗 „Festlegen eines GPS (GPS-Positionierung)“ auf Seite 31

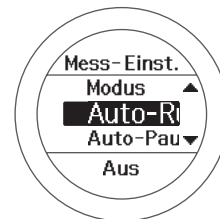
- 2 Zeigt das Menü **Mess- Einst.** an.

Halten Sie auf der Messanzeige **B** gedrückt.



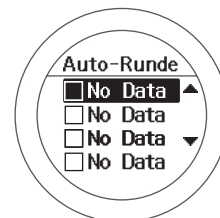
- 3 Wählen Sie **Auto-Runde**.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.



- 4 Wählen Sie eine leere Einstellung.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.



Wenn diese bereits vergeben ist, wählen Sie eins der programmierten Settings.

- 5** Wählen Sie aus, ob sie die Entfernung oder die Zeit als Rundenlänge festlegen möchten.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.



- 6** Legen Sie die Zeit oder Entfernung fest.

Nehmen Sie die Einstellung mit **C/D** vor und drücken Sie dann auf **A**.

Halten Sie **C/D** gedrückt, um schnell durch die Zahlen zu blättern.



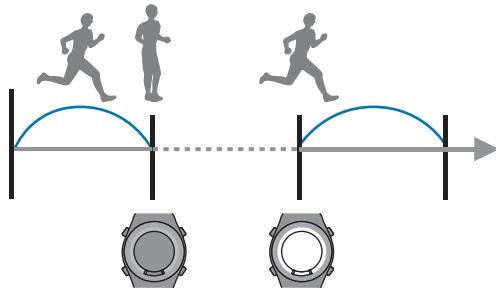
- 7** Schließen Sie die Einstellungen ab.

Halten Sie **A** gedrückt.

Die Messanzeige ist zu sehen.

Automatisches Starten/ Anhalten der Messung (Funktion "Auto-Pause")

Die Messung hält automatisch an, wenn Sie mit dem Rennen aufhören, und setzt sie wieder fort, sobald Sie weiterlaufen.



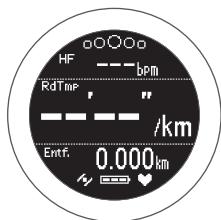
Funktionstasten



1 Zeigen Sie die Messanzeige an.

Drücken Sie auf der Zeitanzeige auf C.

Die GPS-Positionierung setzt ein und die Messanzeige wird angezeigt, sobald die Positionierung abgeschlossen ist.



„Festlegen eines GPS (GPS-Positionierung)“
auf Seite 31

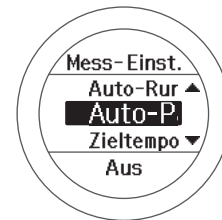
2 Zeigt das Menü Mess- Einst. an.

Halten Sie auf der Messanzeige B gedrückt.



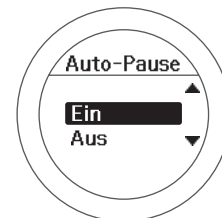
3 Wählen Sie Auto-Pause aus.

Wählen Sie mit C/D und drücken Sie dann auf A.



4 Wählen Sie Ein.

Wählen Sie mit C/D und drücken Sie dann auf A.



5 Schließen Sie die Einstellungen ab.

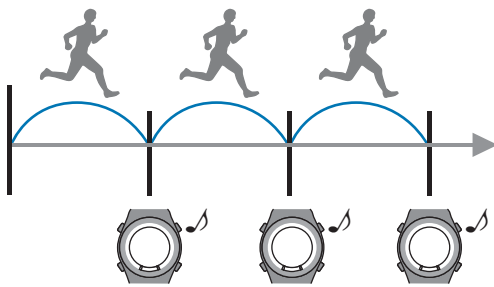
Halten Sie A gedrückt.

Die Messanzeige ist zu sehen.

Festlegen eines Tempos und Messung (Funktion "Zieltempo")

Sie können diese Funktion verwenden, um einen Alarm auszulösen, wenn Ihr Tempo während der Messung unter das festgelegte Zieltempo fällt.

Legen Sie Ihre Zielzeit für einen Kilometer/eine Meile fest (Zieltempo) und den Bereich, bei dem der Alarm ertönt, wenn Sie hinter dieses Zieltempo zurückfallen.



Hinweis:

Wenn Sie die PC-Anwendung (Run Connect) verwenden, können Sie Zieltempo über Ihren Computer einrichten.

Beim Einstellen über Ihren Computer können Sie Ihr Zieltempo individuell festlegen.

🔗 „Einstellung der Zieltempo-Funktion“ auf Seite 87

Funktionstasten



- 1 Zeigen Sie die Messanzeige an.
Drücken Sie auf der Zeitanzeige auf C.

Die GPS-Positionierung setzt ein und die Messanzeige wird angezeigt, sobald die Positionierung abgeschlossen ist.



🔗 „Festlegen eines GPS (GPS-Positionierung)“ auf Seite 31

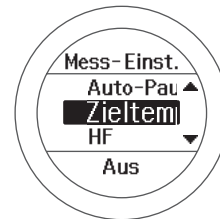
- 2 Zeigt das Menü **Mess- Einst.** an.

Halten Sie auf der Messanzeige B gedrückt.



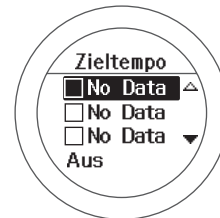
- 3 Wählen Sie **Zieltempo**.

Wählen Sie mit C/D und drücken Sie dann auf A.



- 4 Wählen Sie eine leere Einstellung.

Wählen Sie mit C/D und drücken Sie dann auf A.



Wenn diese bereits vergeben ist, wählen Sie eins der programmierten Settings.

5 Legen Sie die Zielzeit für einen Kilometer/eine Meile fest.

Nehmen Sie die Einstellung mit **C/D** vor und drücken Sie dann auf **A**.

Halten Sie **C/D** gedrückt, um schnell durch die Zahlen zu blättern.

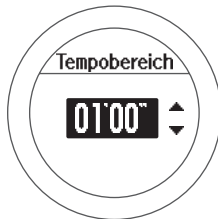


6 Legen Sie den Bereich für die Beibehaltung Ihres Zieltempos fest.

Nehmen Sie die Einstellung mit **C/D** vor und drücken Sie dann auf **A**.

Halten Sie **C/D** gedrückt, um schnell durch die Zahlen zu blättern.

Befinden Sie sich außerhalb des festgelegten Tempobereichs, ertönt ein Alarm.



7 Schließen Sie die Einstellungen ab.

Halten Sie **A** gedrückt.

Die Messanzeige ist zu sehen.

Hinweis:

Wenn Sie den Alarm ausschalten möchten, der ertönt, wenn Sie hinter den festgelegten Tempobereich zurückfallen, wählen Sie in Schritt 6 **Aus. Aus** ist die Untergrenze für den **Tempobereich** (unter 0'05").

Überprüfen von Messdaten (Abruf-Funktion)

Überprüfen von Messdaten (Abruf-Funktion)

Sie können Messdaten auf der Abrufanzeige überprüfen.

 [„Überprüfen von Messdaten“ auf Seite 64](#)

 [„Messdaten, die im Abruf überprüft werden können“ auf Seite 64](#)

 [„Löschen unnötiger Messdaten“ auf Seite 65](#)

Überprüfen von Messdaten (Abruf-Funktion)

Überprüfen von Messdaten

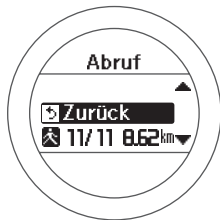
Sie können Messdaten auf der Abrufanzeige überprüfen.

Funktionstasten



1 Zeigen Sie die Abrufanzeige an.

Drücken Sie auf der Zeitanzeige auf D.



2 Wählen Sie die zu überprüfenden Daten aus.

Die Abrufanzeige zeigt Elementsymbole an, das Messdatum und die Entfernung.

Wählen Sie mit C/D und drücken Sie dann auf A.



3 Prüfen Sie die Messdaten.

Scrollen Sie auf der Anzeige mit C/D.



4 Zeigen Sie nach der Prüfung die Abrufanzeige an.

Drücken Sie A und wählen Sie dann Zurück aus.

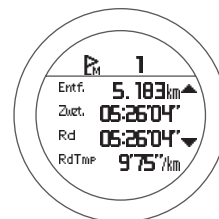
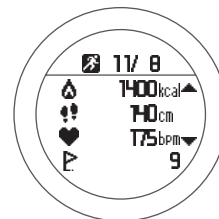
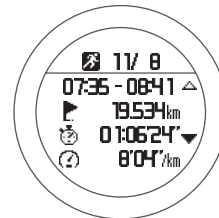
5 Beenden Sie das Überprüfen des Verlaufs.

Halten Sie A gedrückt.

Zeigt die Zeitanzeige an.

Messdaten, die im Abruf überprüft werden können

Die folgenden Messdaten können überprüft werden.



Symbol	
	Rennmodus (Messung beim Rennen, Laufen oder Jogging)
	Gehmodus (Messung beim Gehen)
	Radfahrmodus (Messung beim Radfahren)

Überprüfen von Messdaten (Abruf-Funktion)

Messelement	
-	Messdatum
-	Startzeit/Endzeit
	Entfernung
	Zwischenzeit
	Durchschn. Tempo
	Verbrannte Kalorien
	Durchschn. Schrittlänge
	Durchschn. HF
	Runde/Schritte
	AT-Runde
	Manuelle Runde
	Sprint
	Erholung
Entf.	Gesamtentfernung seit dem Start der Messungen
Zwzt.	Zwischenzeit
Rd	Runde/Zeit
RdTmP	Runde/Tempo

Löschen unnötiger Messdaten

Sie können unnötige Messdaten aus den Verlaufsprotokollen löschen.

Funktionstasten



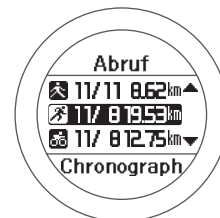
- 1 Zeigen Sie die Abrufanzeige an.
Drücken Sie auf der Zeitanzeige auf D.



- 2 Wählen Sie die zu löschenden Daten aus.

Die Abrufanzeige zeigt Elementsymbole an, das Messdatum und die Entfernung.

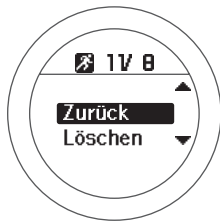
Wählen Sie mit C/D und drücken Sie dann auf A.



Überprüfen von Messdaten (Abruf-Funktion)

- 3** Prüfen Sie die Messdaten und löschen Sie sie.

Drücken Sie **A**.



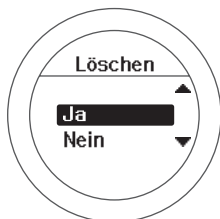
- 4** Wählen Sie **Löschen**.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.



- 5** Wählen Sie **Ja**.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.



- 6** Zeigen Sie nach dem Löschen die Abrufanzeige an.

Hinweis:

Zum weiteren Löschen der Verlaufsdaten wiederholen Sie die Schritte 2 bis 5.

- 7** Beenden Sie das Löschen der Verlaufsdaten.

Halten Sie **A** gedrückt.

Die Zeitanzeige wird angezeigt.

**Wichtig:**

Selbst wenn Sie unnötige Messdaten löschen, wird nicht der Gerätespeicher gelöscht. Wenn der freie Speicher des Geräts voll ist, werden gespeicherte Daten entfernt, beginnend mit den ältesten Daten. Denken Sie daran, dass Daten gelöscht werden, wenn der Speicher voll ist. Initialisieren Sie das Gerät, um den Speicher zu löschen.

„System-Einstellungen“ auf Seite 102

Um den gesamten Verlauf zu löschen, müssen Sie das Gerät initialisieren. Bei der Initialisierung werden auch alle Einstellungsinformationen für **Nutzereinst.**, **Sys.-Einst.** und **Mess- Einst.** zusammen mit den Verlaufsdaten initialisiert.

„System-Einstellungen“ auf Seite 102

Datenmanagement mithilfe der Web-Anwendung (RUNSENSE View)

Dieses Gerät ermöglicht Ihnen, die gemessenen Daten mittels einer Web-Anwendung zu verwalten (RUNSENSE View).

Mit der Web-Anwendung (RUNSENSE View) können Sie Ihre Laufstrecke, Entfernung, Geschwindigkeit, Herzfrequenz, verbrannte Kalorien usw. verwalten, überprüfen und nutzen.

Hinweis:

- ❑ Beim ersten Gebrauch von RUNSENSE View müssen Sie ein Konto erstellen.

 „Erstellen eines Kontos (bei der ersten Nutzung)“ auf Seite 71

Sollten Sie bereits ein RUNSENSE View-Konto besitzen, können Sie dies mit diesem Gerät weiterverwenden.

- ❑ Sie können die Messdaten auch über ein Smartphone verwalten. Weitere Informationen finden Sie im "Free translation".

<http://www.epson.eu/runsense>

 „Was ist die Web-Anwendung (RUNSENSE View)?“ auf Seite 68

 „Installation von Run Connect (Uploader-Software)“ auf Seite 70

 „Erstellen eines Kontos (bei der ersten Nutzung)“ auf Seite 71

 „Überprüfung hochgeladener Messdaten“ auf Seite 76

Datenmanagement mithilfe der Web-Anwendung (RUNSENSE View)

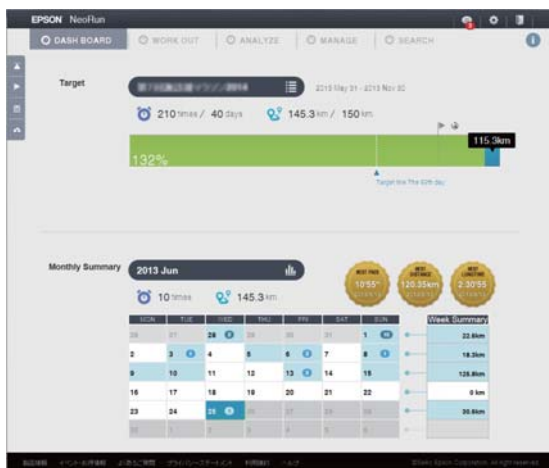
Was ist die Web-Anwendung (RUNSENSE View)?

Die Web-Anwendung (RUNSENSE View) versendet Messdaten über Ihren Computer, die es Ihnen ermöglichen, Ihre Laufstrecke, Entfernung, Geschwindigkeit, Herzfrequenz, verbrannte Kalorien usw. zu überwachen, analysieren, vergleichen und zu teilen.

Nutzen Sie sie ebenfalls zur Datenanalyse, da die versandten Daten in verschiedenen Formaten angezeigt werden können. Beispiele dafür sind Kartendarstellung der Strecke, ein Kurvenbild der Geschwindigkeit/Entfernung und eine Gesamtanzeige (für Monate/komplette Perioden).

Durch den Export im GPX-Format können Sie die Messdaten in anderen Anwendungen verwenden.

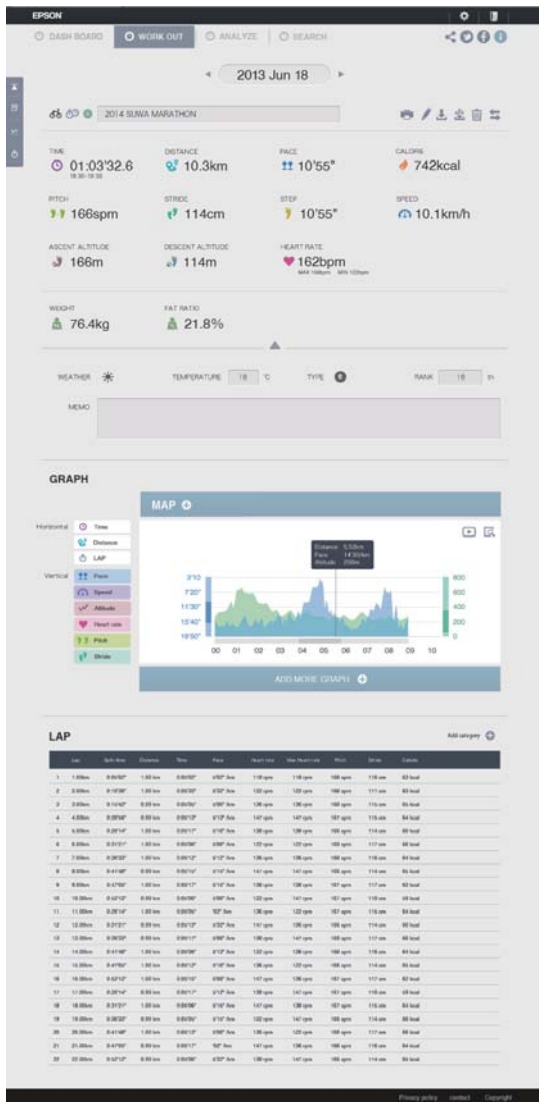
Dashboard



Verwalten Sie Aufzeichnungen im Kalenderformat. Dadurch können Sie vergangene Läufe problemlos überprüfen.

Datenmanagement mithilfe der Web-Anwendung (RUNSENSE View)

Training



Zeigt Ihre Daten als Graphik an. Dadurch können Sie das Training von verschiedenen Blickwinkeln analysieren.

Installation von Run Connect (Uploader-Software)

Mit Run Connect können Sie Messdaten in die Web-Anwendung (RUNSENSE View) hochladen.

Gehen Sie folgendermaßen vor, um Run Connect zu installieren:

- 1 Öffnen Sie die folgende Website und laden Sie Run Connect herunter.

<https://go-wellness2.epson.com/portal/>

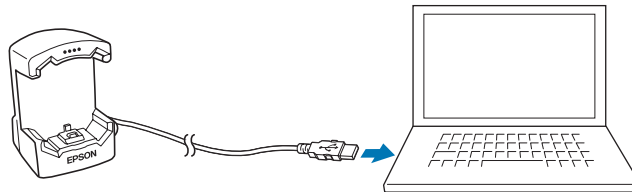
- 2 Führen Sie die heruntergeladene Datei aus und befolgen Sie die Bildschirmanweisungen.

Datenmanagement mithilfe der Web-Anwendung (RUNSENSE View)

Erstellen eines Kontos (bei der ersten Nutzung)

Bei der ersten Nutzung der Web-Anwendung (RUNSENSE View) müssen Sie ein Konto erstellen.

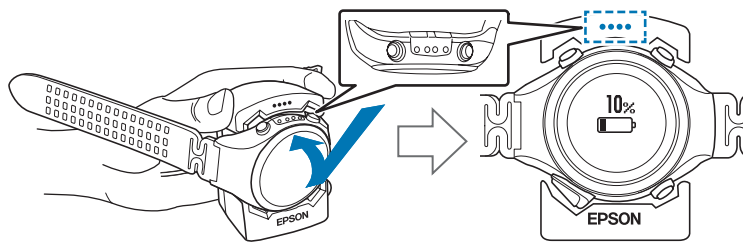
- 1 Verbinden Sie die Ladestation mithilfe eines USB-Kabels mit dem Computer, auf dem Run Connect installiert ist.



- 2 Platzieren Sie das Gerät in der Ladestation.

Stellen Sie sicher, dass die Kontakte des Geräts nach oben zeigen und mit den Kontaktmarkierungen in der Ladestation übereinstimmen.

Drücken Sie nach Platzierung des Geräts in der Ladestation vorsichtig oben auf das Gerät, bis es eingerastet ist.



Wichtig:

Stellen Sie sicher, dass das Gerät richtig platziert ist. Andernfalls könnte das Gerät oder die Ladestation einen Schaden davontragen.

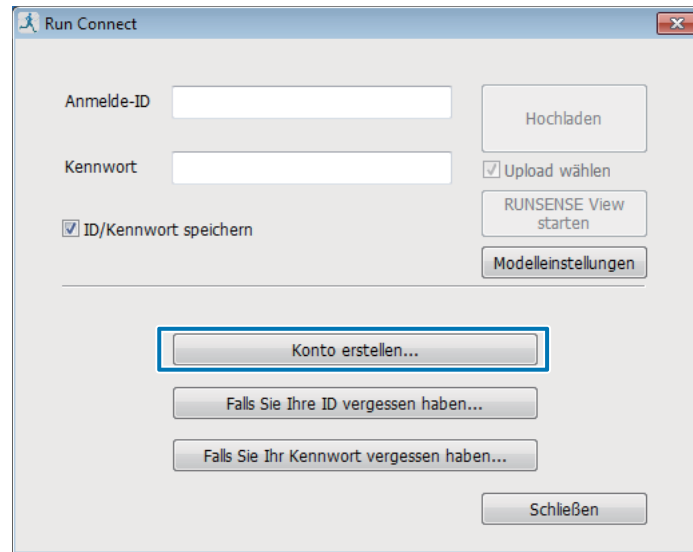
Starten Sie Run Connect.

Hinweis:

Sollte Run Connect nicht starten, ziehen Sie das Kabel aus der Ladestation, warten Sie wenige Sekunden und verbinden Sie das Kabel wieder. Nehmen Sie das Gerät nicht aus der Ladestation.

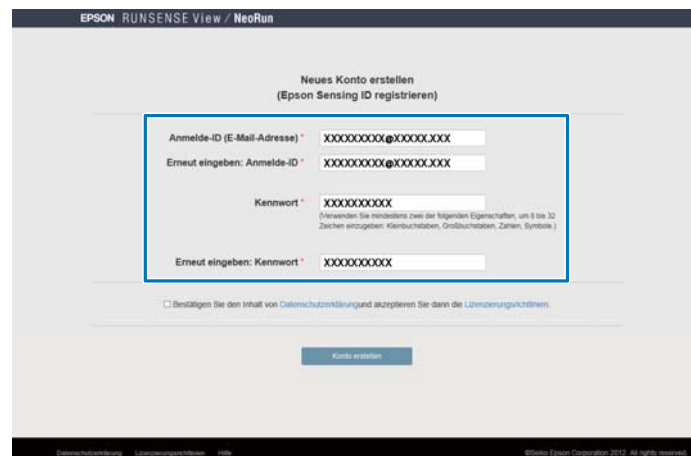
Datenmanagement mithilfe der Web-Anwendung (RUNSENSE View)

3 Klicken Sie auf **Konto erstellen**.



4 Erstellen Sie ein Konto.

Geben Sie die **Anmelde-ID** (E-Mail-Adresse) und das **Kennwort** ein und klicken Sie dann auf **Konto erstellen**.



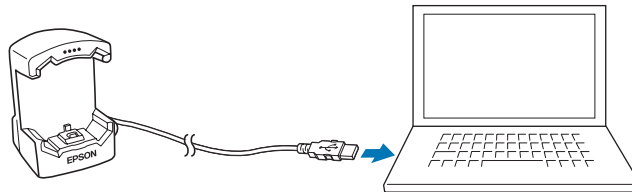
Gehen Sie im folgenden Abschnitt zu Schritt 3, um die Messdaten hochzuladen.

[🔗 „Messdaten hochladen“ auf Seite 73](#)

Messdaten hochladen

Sie können Messdaten in die Web-Anwendung (RUNSENSE View) hochladen.

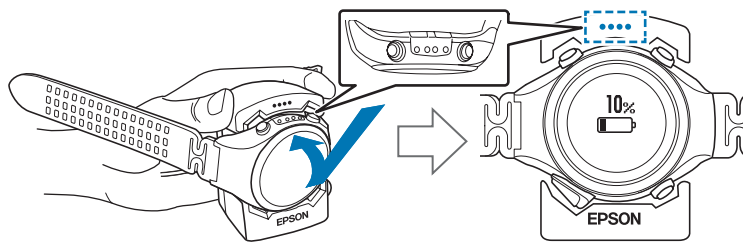
- 1 Verbinden Sie die Ladestation mithilfe eines USB-Kabels mit dem Computer, auf dem Run Connect installiert ist.



- 2 Platzieren Sie das Gerät in der Ladestation.

Stellen Sie sicher, dass die Kontakte des Geräts nach oben zeigen und mit den Kontaktmarkierungen in der Ladestation übereinstimmen.

Drücken Sie nach Platzierung des Geräts in der Ladestation vorsichtig oben auf das Gerät, bis es eingerastet ist.



Wichtig:

Stellen Sie sicher, dass das Gerät richtig platziert ist. Andernfalls könnte das Gerät oder die Ladestation einen Schaden davontragen.

Starten Sie Run Connect.

Datenmanagement mithilfe der Web-Anwendung (RUNSENSE View)

- 3** Geben Sie **Anmelde-ID** und **Kennwort** im Run Connect-Bildschirm ein und klicken Sie auf **Hochladen**.

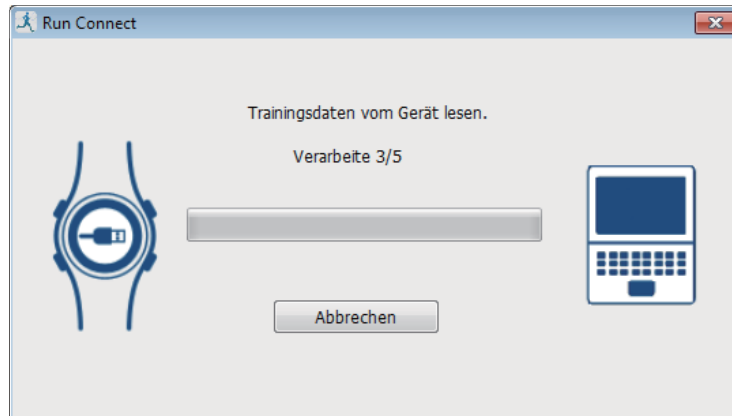
Hinweis:

Wenn Sie **Upload wählen** auswählen und dann auf **Hochladen** klicken, wird der Datenlistenauswahlbildschirm angezeigt. Wählen Sie dort die Daten aus, die hochgeladen werden sollen.

Daten wählen	Tag	Entfernung	Zeit
<input checked="" type="checkbox"/>	2014/10/15	2.038 km	00:13'26"
<input checked="" type="checkbox"/>	2014/10/14	7.181 km	00:46'16"
<input checked="" type="checkbox"/>	2014/10/14	3.911 km	00:25'39"
<input checked="" type="checkbox"/>	2014/10/14	3.599 km	00:17'00"
<input checked="" type="checkbox"/>	2014/10/14	5.837 km	00:32'33"

Datenmanagement mithilfe der Web-Anwendung (RUNSENSE View)

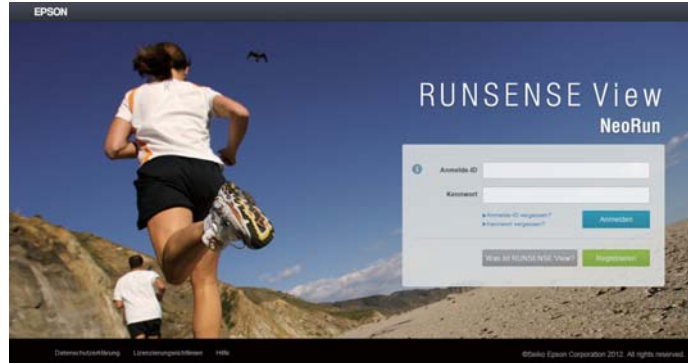
Daten werden in die Web-Anwendung hochgeladen (RUNSENSE View).



Wenn der Upload abgeschlossen ist, startet die Web-Anwendung (RUNSENSE View) und die Startseite wird angezeigt.

Überprüfung hochgeladener Messdaten

Öffnen Sie die Web-Anwendung (RUNSENSE View), um hochgeladene Messdaten zu überprüfen.



1 Starten Sie RUNSENSE View.

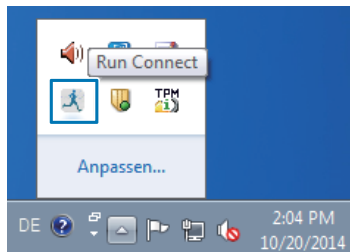
Verwenden Sie eine der folgenden Methoden, um RUNSENSE View zu starten.

■ Erlangen Sie Zugang zu der folgenden Website.

<https://go-wellness.epson.com/runsense-view/>

■ Starten Sie von dem Run Connect-Symbol auf Ihrem Computer.

Klicken Sie mit der rechten Maustaste auf das Symbol Run Connect in der Windows Desktop-Taskleiste und wählen Sie **RUNSENSE View starten** aus.



Datenmanagement mithilfe der Web-Anwendung (RUNSENSE View)

■ Klicken Sie auf RUNSENSE View starten im Bildschirm Run Connect.

Der Run Connect-Bildschirm wird angezeigt, wenn Sie das Gerät in der mit dem Computer verbundenen Ladestation platzieren.

Wenn der Upload abgeschlossen ist, startet die Web-Anwendung (RUNSENSE View) und die Startseite wird angezeigt. Gehen Sie zu Schritt 3.

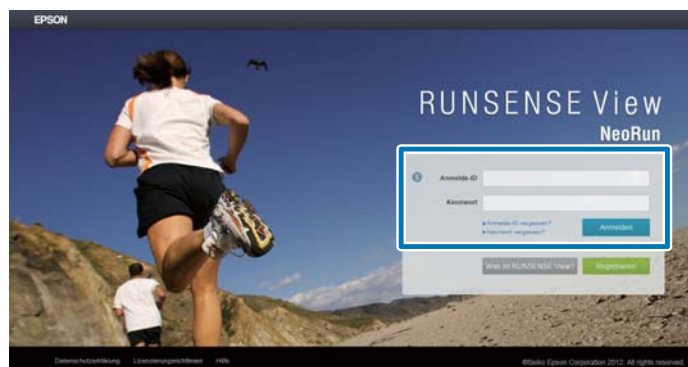
Hinweis:

*In den folgenden Situationen ist die Taste **RUNSENSE View starten** nicht verfügbar:*

- Falls die Anmelde-ID und das Passwort nicht gespeichert oder eingegeben wurden.
- Falls das Gerät aus der Ladestation entfernt wurde.

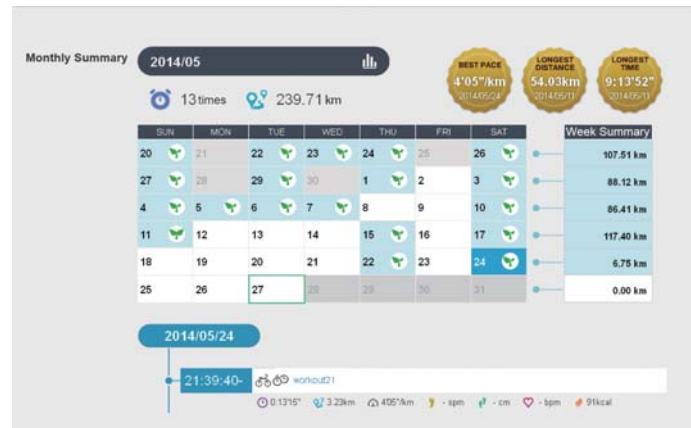
2

Geben Sie die **Anmelde-ID** und das **Kennwort** ein, und klicken Sie dann auf **Anmelden**.



Datenmanagement mithilfe der Web-Anwendung (RUNSENSE View)






3 Klicken Sie auf die hochgeladenen Daten, die Sie überprüfen möchten.



Hinweis:

Informationen zur Verwendung der Web-Anwendung (RUNSENSE View) finden Sie unter RUNSENSE View Hilfe.

Messeinstellungen mithilfe der PC-Anwendung (Run Connect)

-  [„Was ist die PC-Anwendung \(Run Connect\)?“ auf Seite 80](#)
-  [„Start von Run Connect und Darstellung der Einstellungsanzeige“ auf Seite 82](#)
-  [„Einstellen der Funktion AT-Runde“ auf Seite 84](#)
-  [„Einstellung der Zieltempo-Funktion“ auf Seite 87](#)
-  [„Einstellung der Intervall-Funktion“ auf Seite 90](#)

Messeinstellungen mithilfe der PC-Anwendung (Run Connect)

Was ist die PC-Anwendung (Run Connect)?

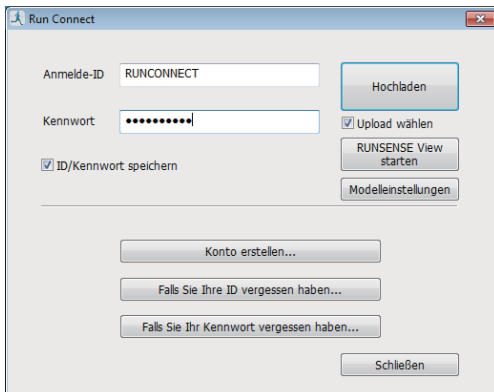
Mit der PC-Anwendung (Run Connect) können Sie Messdaten zur Web-Anwendung (RUNSENSE View) hochladen. Sie können dieses Tool auch verwenden, um AT-Runden, Zieltempos und Intervalle über Ihren PC festzulegen.

Hinweis:

Die folgenden Seiten enthalten Informationen zur Installation von Run Connect.

 „Installation von Run Connect (Uploader-Software)“ auf Seite 70

Anmeldemaske

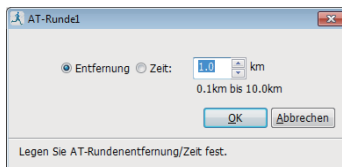


Richten Sie ein Konto ein, um auf die Web-Anwendung (RUNSENSE View) zuzugreifen, Messdaten hochzuladen und RUNSENSE View zu starten.

 „Datenmanagement mithilfe der Web-Anwendung (RUNSENSE View)“ auf Seite 67

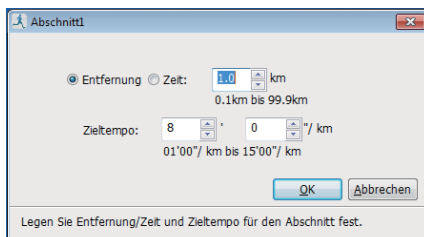
Zusätzlich können Sie in Modelleinstellungen AT-Runde, Zieltempo und Intervall auf Ihrem Computer festlegen.

Modelleinstellungen - AT-Runde Einstellungsanzeige



Beim Einstellen der Funktion AT-Runde können Sie Ihre eigene Zeit oder Distanz zur Unterteilung von Runden festlegen.

Modelleinstellungen - Zieltempo Einstellungsanzeige



Beim Einstellen der Zieltempo-Funktion können Sie Ihr eigenes Zieltempo festlegen.

Messeinstellungen mithilfe der PC-Anwendung (Run Connect)

Modelleinstellungen - Intervall Einstellungsanzeige

Intervall1

Sprintabschnitt

Entfernung Zeit: 0.1 km 0.1 bis 10.0 km

HF-Zone: Zone1

Ruheabschnitt

Entfernung Zeit: 1.0 km 0.1 bis 10.0 km

HF-Zone: Zone1

Anzahl Wiederholungen: 1 01 bis 99

OK Abbrechen

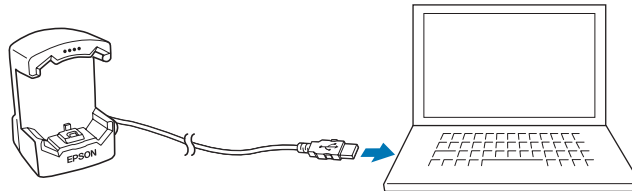
Legen Sie Entfernung/Zeit, HF-Zone und Anzahl Wiederholungen für den Abschnitt fest.

Bei der Erstellung der Intervalleinstellung können Sie außerdem Ihre Sprint- und Erholungsintervalle anpassen.

Messeinstellungen mithilfe der PC-Anwendung (Run Connect)

Start von Run Connect und Darstellung der Einstellungsanzeige

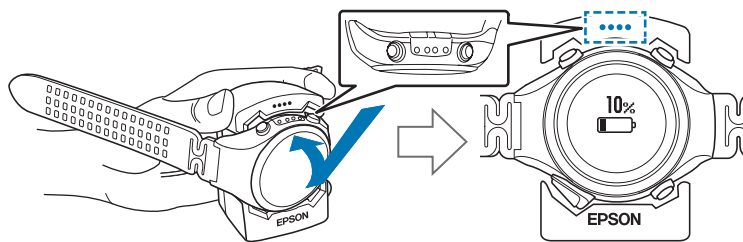
- 1 Verbinden Sie die Ladestation mithilfe eines USB-Kabels mit dem Computer, auf dem Run Connect installiert ist.



- 2 Platzieren Sie das Gerät in der Ladestation.

Stellen Sie sicher, dass die Kontakte des Geräts nach oben zeigen und mit den Kontaktmarkierungen in der Ladestation übereinstimmen.

Drücken Sie nach Platzierung des Geräts in der Ladestation vorsichtig oben auf das Gerät, bis es eingerastet ist.



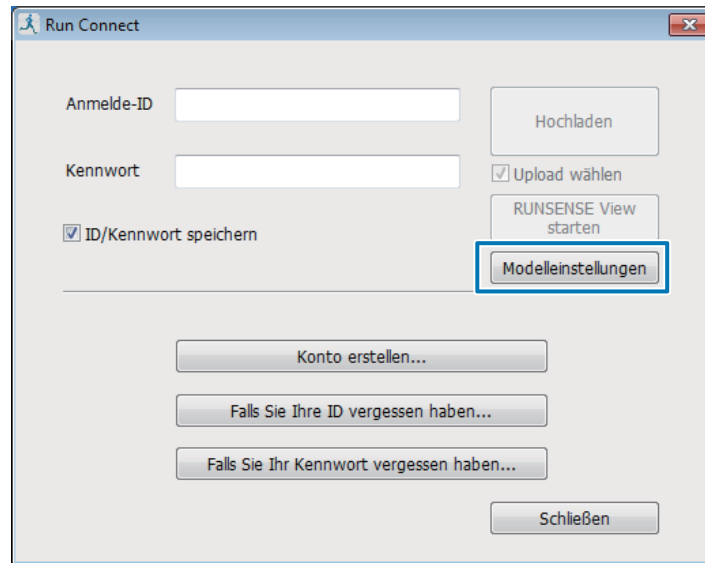
Wichtig:

Stellen Sie sicher, dass das Gerät richtig platziert ist. Andernfalls könnte das Gerät oder die Ladestation einen Schaden davontragen.

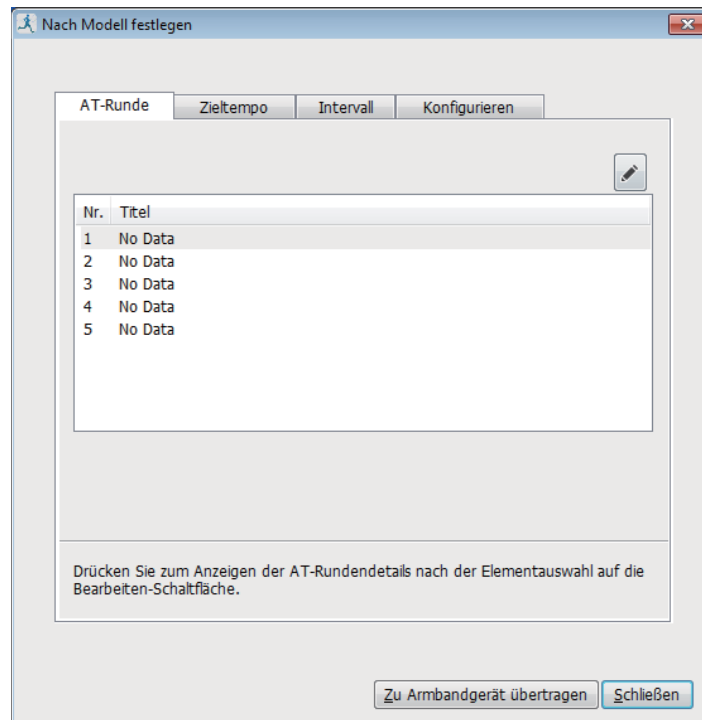
Run Connect startet.

Messeinstellungen mithilfe der PC-Anwendung (Run Connect)

3 Klicken Sie auf **Modelleinstellungen** im Bildschirm Run Connect.



Die Einstellungen auf dem Gerät werden in Run Connect gespeichert und die Modelleinstellungen-Anzeige ist zu sehen.



Hinweis:

Klicken Sie auf die Registerkarte **Konfigurieren** und wählen Sie die Einheit für die Distanz aus. Die hier eingestellten Einheiten werden jedoch nicht von dem Gerät wiederspiegelt.

Messeinstellungen mithilfe der PC-Anwendung (Run Connect)

Einstellen der Funktion AT-Runde

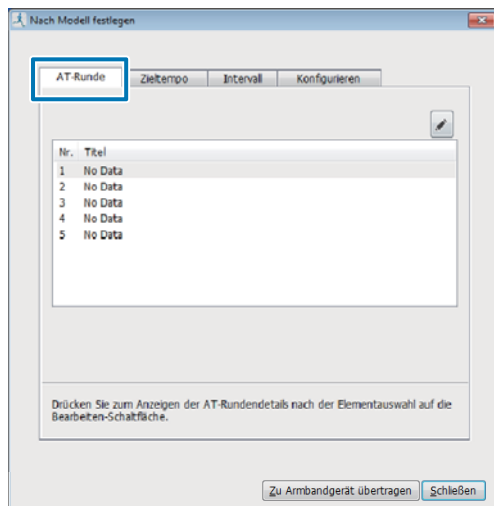
Beim Einstellen der Funktion AT-Runde können Sie Ihre eigene Zeit oder Distanz zur Unterteilung von Runden festlegen.

Einstellen der AT-Runde

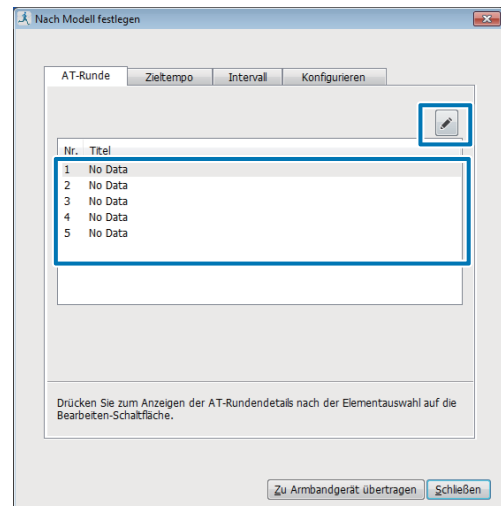
- 1 Zeigen Sie die Modelleinstellungen für Run Connect an.

 „Start von Run Connect und Darstellung der Einstellungsanzeige“ auf Seite 82

- 2 Klicken Sie auf die Registerkarte **AT-Runde**.

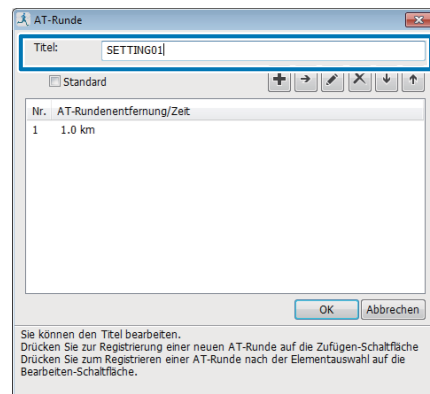


- 3 Wählen Sie bei der Registrierung neuer Daten **No Data** aus und klicken Sie dann auf **Bearbeiten**. Wählen Sie beim Bearbeiten registrierter Einstellungen die zu bearbeitende Einstellung aus und klicken Sie auf **Bearbeiten**.



- 4 Geben Sie den **Titel** ein oder bearbeiten Sie ihn.

Geben Sie den Titel mithilfe von Buchstaben, Zahlen, Bindestrichen oder Unterstrichen ein.



Messeinstellungen mithilfe der PC-Anwendung (Run Connect)

5 Klicken Sie auf **Zufügen**.

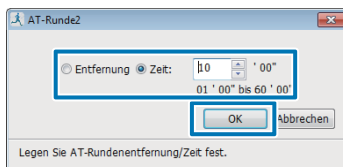


Als nächstes erklären wir, wie neue Daten registriert werden.

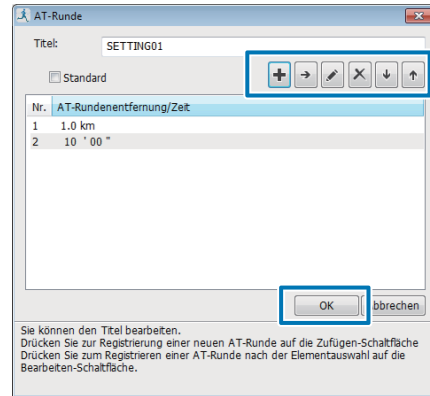
Wählen Sie beim Bearbeiten registrierter Einstellungen die zu bearbeitende Einstellung aus und klicken Sie auf jede Taste.

Taste	Erläuterung
	Zufügen Registrieren Sie neue Einstellungen.
	Einfügen Fügen Sie eine neue Einstellung vor den registrierten Einstellungen ein.
	Bearbeiten Bearbeiten Sie registrierte Einstellungen.
	Löschen Löschen Sie registrierte Einstellungen.
	Abwärts Verschieben Sie die registrierte Einstellung nach unten.
	Aufwärts Verschieben Sie die registrierte Einstellung nach oben.

6 Stellen Sie die Distanz oder Zeit ein, um die Runde aufzuteilen und klicken Sie dann auf **OK**.

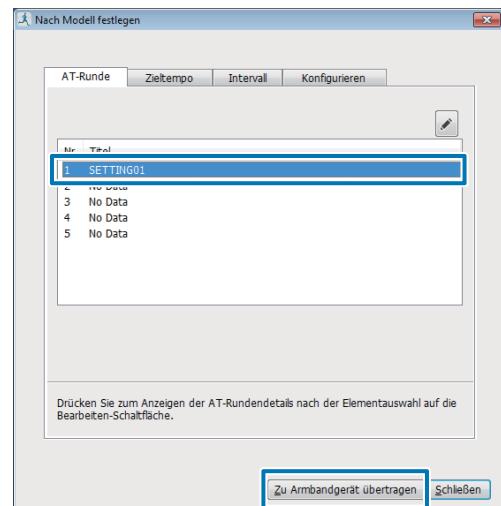


7 Klicken Sie bei der Registrierung oder Bearbeitung mehrerer Einträge auf die Taste und führen Sie die Handlungen aus. Wenn Sie die Auswahl der Einstellungen beendet haben, klicken Sie auf **OK**.



Hinweis:
Ist **Standard** ausgewählt, wird Ihre Einstellung wiederholt. Deaktivieren Sie **Standard**, um Ihre Einstellungen anzupassen.

8 Wählen Sie die Einstellungen aus, die auf das Gerät übertragen werden sollen, und klicken Sie dann auf **Zu Armbandgerät übertragen**.



9 Klicken Sie auf **Ja**.
Einstellungen werden auf das Gerät übertragen.

Messeinstellungen mithilfe der PC-Anwendung (Run Connect)

10 Klicken Sie auf **Schließen**.

Messen

Sehen Sie sich die folgenden Seiten an, um die Einstellungen für die AT-Runde auszuwählen und messen Sie dann.

 „Automatisches Aufzeichnen von Runden (AT-Runden-Funktion)“ auf Seite 58

 „Messen“ auf Seite 42

Messeinstellungen mithilfe der PC-Anwendung (Run Connect)

Einstellung der Zieltempo-Funktion

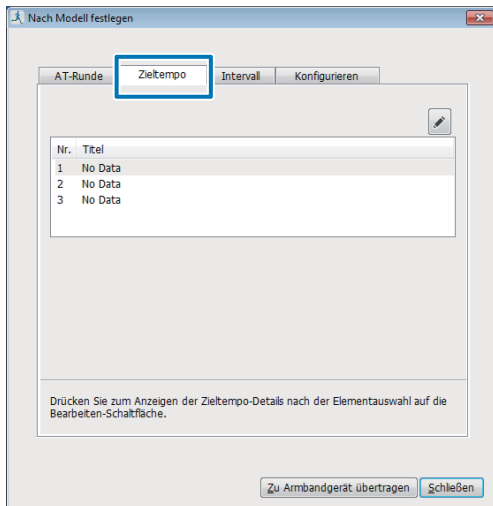
Beim Einstellen der Zieltempo-Funktion können Sie Ihr eigenes Zieltempo festlegen.

Einstellen des Zieltempos

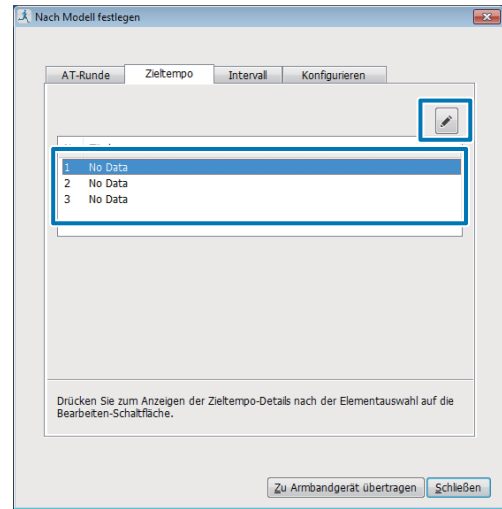
1 Zeigen Sie die Modelleinstellungen für Run Connect an.

 „Start von Run Connect und Darstellung der Einstellungsanzeige“ auf Seite 82

2 Klicken Sie auf die Registerkarte **Zieltempo**.

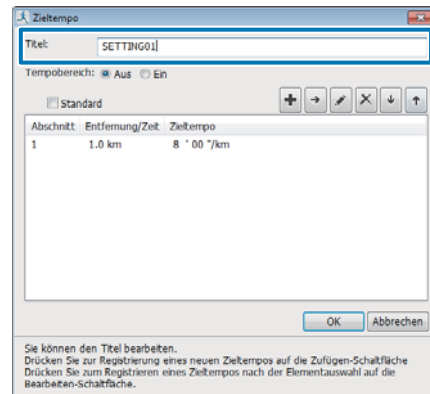


3 Wählen Sie bei der Registrierung neuer Daten **No Data** aus und klicken Sie dann auf **Bearbeiten**. Wählen Sie beim Bearbeiten registrierter Einstellungen die zu bearbeitende Einstellung aus und klicken Sie auf **Bearbeiten**.



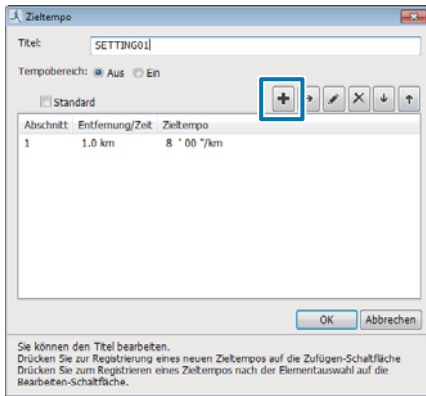
4 Geben Sie den **Titel** ein oder bearbeiten Sie ihn.

Geben Sie den Titel mithilfe von Buchstaben, Zahlen, Bindestrichen oder Unterstrichen ein.



Messeinstellungen mithilfe der PC-Anwendung (Run Connect)

5 Klicken Sie auf **Zufügen**.

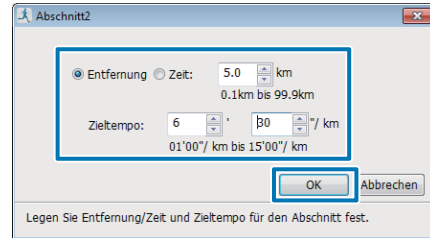


Als nächstes erklären wir, wie neue Daten registriert werden.

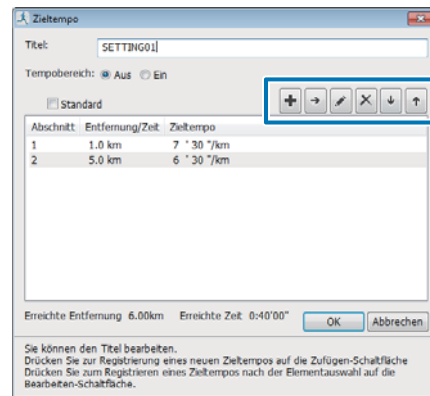
Wählen Sie beim Bearbeiten registrierter Einstellungen die zu bearbeitende Einstellung aus und klicken Sie auf jede Taste.

Taste		Erläuterung
	Zufügen	Registrieren Sie neue Einstellungen.
	Einfügen	Fügen Sie eine neue Einstellung vor den registrierten Einstellungen ein.
	Bearbeiten	Bearbeiten Sie registrierte Einstellungen.
	Löschen	Löschen Sie registrierte Einstellungen.
	Abwärts	Verschieben Sie die registrierte Einstellung nach unten.
	Aufwärts	Verschieben Sie die registrierte Einstellung nach oben.

6 Stellen Sie die Distanz oder Zeit für den Abschnitt und das Zieltempo ein, und klicken Sie dann auf **OK**.



7 Klicken Sie bei der Registrierung oder Bearbeitung mehrerer Einträge auf die Taste und führen Sie die Handlungen aus.

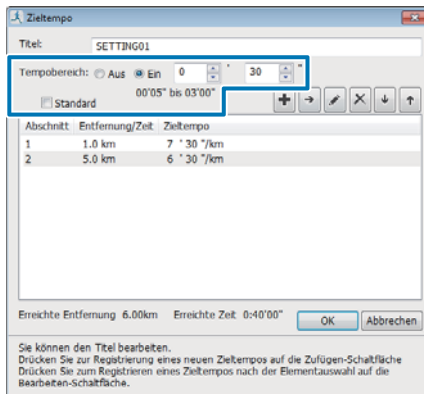


Hinweis:
Da bei der Auswahl von **Standard** ungefähr 1 km als Zielzeit ausgewählt ist, können Sie nicht mehrere Einträge registrieren.

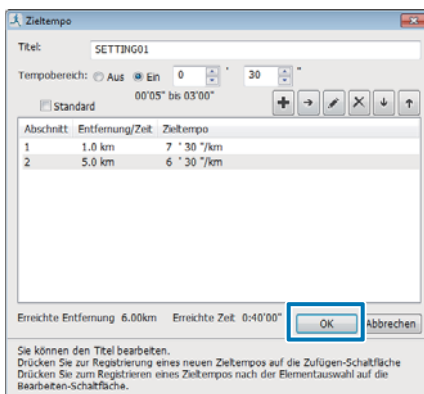
Messeinstellungen mithilfe der PC-Anwendung (Run Connect)

- 8** Legen Sie den Bereich für die Beibehaltung Ihres **Tempobereich** fest.

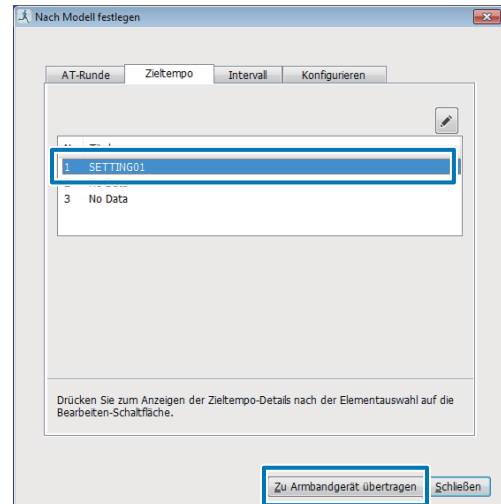
Befinden Sie sich außerhalb des festgelegten Tempobereichs, ertönt ein Alarm.



- 9** Wenn Sie die Auswahl der Einstellungen beendet haben, klicken Sie auf **OK**.



- 10** Wählen Sie die Einstellungen aus, die auf das Gerät übertragen werden sollen, und klicken Sie dann auf **Zu Armbandgerät übertragen**.



- 11** Klicken Sie auf **Ja**.

Einstellungen werden auf das Gerät übertragen.

- 12** Klicken Sie auf **Schließen**.

Messen

Sehen Sie sich die folgenden Seiten an, um die Einstellungen für das Zieltempo auszuwählen und messen Sie dann.

 „Festlegen eines Tempos und Messung (Funktion "Zieltempo")“ auf Seite 61

 „Messen“ auf Seite 42

Messeinstellungen mithilfe der PC-Anwendung (Run Connect)

Einstellung der Intervall-Funktion

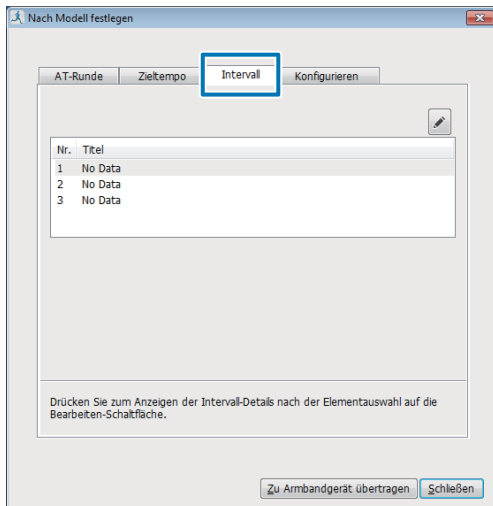
Bei der Erstellung der Intervalleinstellung können Sie außerdem Ihre Sprint- und Erholungsintervalle anpassen.

Einstellen der Intervalle

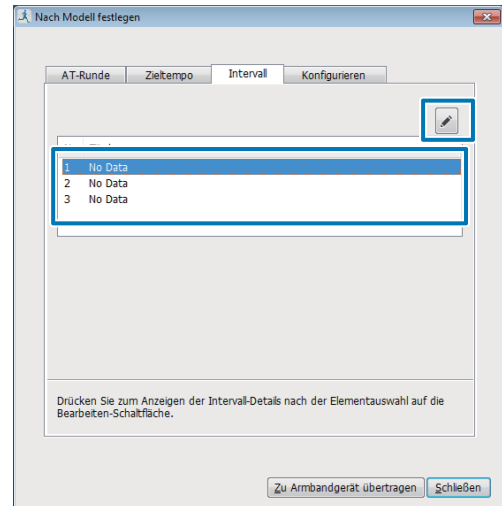
1 Zeigen Sie die Modelleinstellungen für Run Connect an.

„Start von Run Connect und Darstellung der Einstellungsanzeige“ auf Seite 82

2 Klicken Sie auf die Registerkarte **Intervall**.

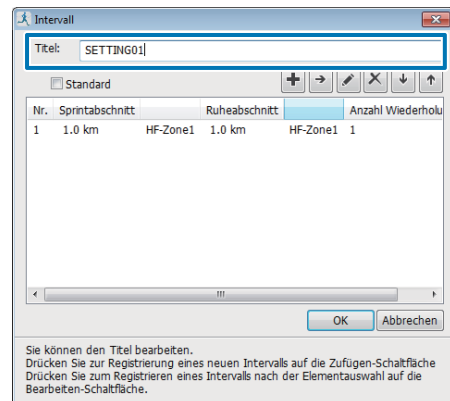


3 Wählen Sie bei der Registrierung neuer Daten **No Data** aus und klicken Sie dann auf **Bearbeiten**. Wählen Sie beim Bearbeiten registrierter Einstellungen die zu bearbeitende Einstellung aus und klicken Sie auf **Bearbeiten**.



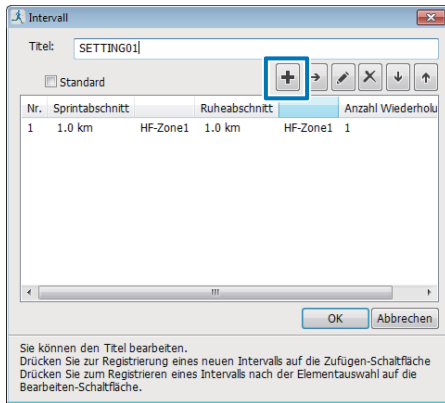
4 Geben Sie den **Titel** ein oder bearbeiten Sie ihn.

Geben Sie den Titel mithilfe von Buchstaben, Zahlen, Bindestrichen oder Unterstrichen ein.



Messeinstellungen mithilfe der PC-Anwendung (Run Connect)

5 Klicken Sie auf **Zufügen**.

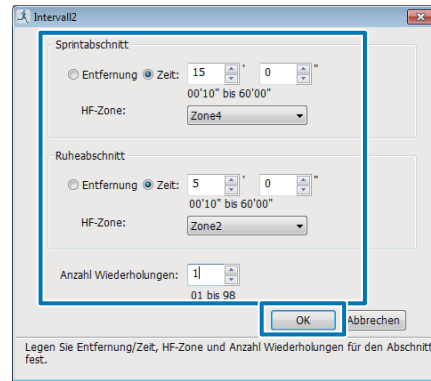


Als nächstes erklären wir, wie neue Daten registriert werden.

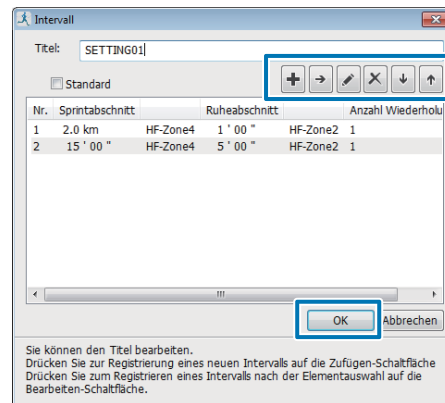
Wählen Sie beim Bearbeiten registrierter Einstellungen die zu bearbeitende Einstellung aus und klicken Sie auf jede Taste.

Taste	Erläuterung
	Zufügen Registrieren Sie neue Einstellungen.
	Einfügen Fügen Sie eine neue Einstellung vor den registrierten Einstellungen ein.
	Bearbeiten Bearbeiten Sie registrierte Einstellungen.
	Löschen Löschen Sie registrierte Einstellungen.
	Abwärts Verschieben Sie die registrierte Einstellung nach unten.
	Aufwärts Verschieben Sie die registrierte Einstellung nach oben.

6 Legen Sie **Entfernung**, **Zeit**, und **HF-Zone** für den **Sprintabschnitt** (schwer)/**Ruheabschnitt** (leicht) fest. Klicken Sie auch auf **Anzahl Wiederholungen** und dann auf **OK**.



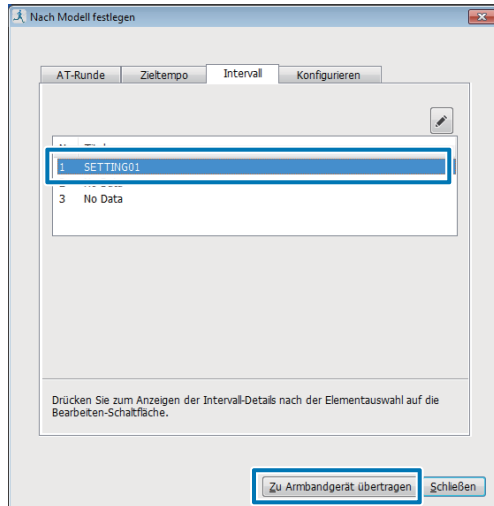
7 Klicken Sie bei der Registrierung oder Bearbeitung mehrerer Einträge auf die Taste und führen Sie die Handlungen aus. Wenn Sie die Auswahl der Einstellungen beendet haben, klicken Sie auf **OK**.



Hinweis:
Da Einstellungen einheitlich ausgeführt werden, wenn **Standard** ausgewählt ist, können Sie nicht mehrere Einträge registrieren.

Messeinstellungen mithilfe der PC-Anwendung (Run Connect)

- 8** Wählen Sie die Einstellungen aus, die auf das Gerät übertragen werden sollen, und klicken Sie dann auf **Zu Armbandgerät übertragen**.



- 9** Klicken Sie auf **Ja**.
Einstellungen werden auf das Gerät übertragen.

- 10** Klicken Sie auf **Schließen**.

Messen

Sehen Sie sich die folgenden Seiten an, um die Intervalleinstellungen auszuwählen und messen Sie dann.

 „Laden von Intervallbedingungen, die bereits festgelegt wurden“ auf Seite 51

 „Messen“ auf Seite 42

Einstellungen

Auf dem SF-810 können Sie eine Reihe von Einstellungen vornehmen. Wählen Sie Einstellungen aus, die Ihrem Zweck entsprechen.

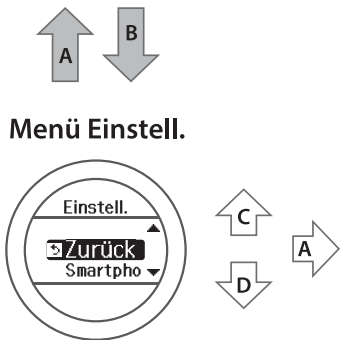
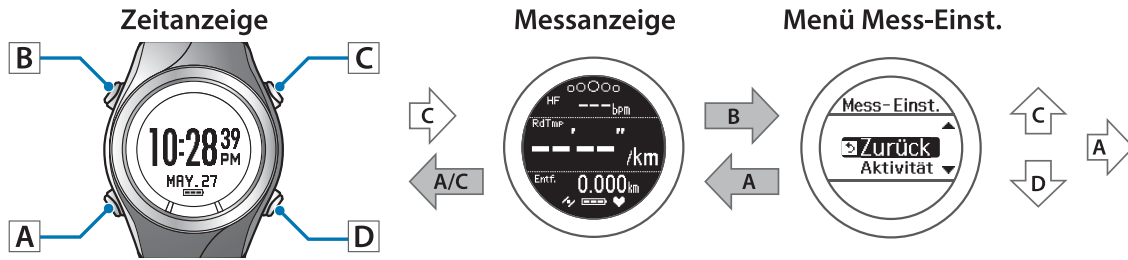
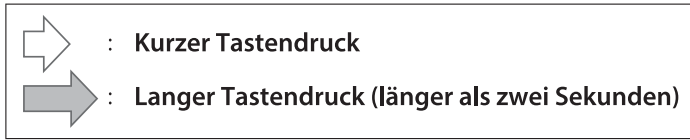
 **„Ändern der Einstellungen“ auf Seite 94**

 **„Mess-Einstellungen“ auf Seite 95**

 **„Einstell.“ auf Seite 99**

 **„Anzeige“ auf Seite 104**

Ändern der Einstellungen



Menü Einstell.

Smartphone	Verbinden Gerät vergessen	Einstell.
Nutzereinst.	Körpergröße Gewicht Geburtsdatum Geschlecht HF-Zone HF- Einst.	Einstell.
Sys.- Einst.	Sprache Maßeinheit Uhr Sommerzeit Zeitanpassung Zeitzone Datumsformat Anz.Invert. Kontrast Ruhezustand Auto-Licht Alarm Tastenöne Initialisieren Softwareversion	Einstell.

Halten Sie **A** gedrückt, um die Zeitanzeige einzublenden.

Menü Mess-Einst.

Aktivität Modus Auto-Runde Auto-Pause Zieltempo HF Alarm Tippen GPS Anzeige	Einstell.
--	-----------

Halten Sie **A** gedrückt, um der Messanzeige einzublenden.

Mess-Einstellungen

Gestattet das Ändern der Mess-Einstellungen.

Ändern der Mess-Einstellungen



Wichtig:

- ❑ Stellen Sie bei der GPS-Positionierung sicher, dass die Anzeige nach oben zeigt und Sie sich im Freien ohne Hindernisse über Ihnen befinden.

„Festlegen eines GPS (GPS-Positionierung)“ auf Seite 31

- ❑ Die GPS-Positionierung dauert in der Regel weniger als 2 Minuten.

Sollte dies mehr als 2 Minuten dauern, wird **Fehler** angezeigt. In diesem Fall empfehlen wir, **Abbrechen** auszuwählen, sich einen anderen Standort zu suchen und es erneut zu versuchen.

Funktionstasten



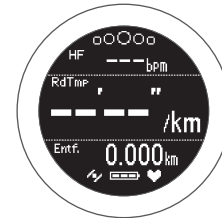
1 Zeigen Sie die Messanzeige an.

Verwenden Sie hierfür eines der folgenden Verfahren.

- ❑ Bei der GPS-Positionierung:
Drücken Sie auf der Zeitanzeige auf **C**.
- ❑ Beim Überspringen der GPS-Positionierung:
Drücken Sie auf der Zeitanzeige auf **C** und wählen Sie **Überspringen** auf der GPS-Positionierungsanzeige.
 „Überspringen der GPS-Positionierung:“ auf Seite 32
- ❑ Ohne GPS-Positionierung (Indoor-Modus):

Drücken Sie auf der Zeitanzeige auf **C** und wählen Sie **Indoor** auf der GPS-Positionierungsanzeige.

„Indoor-Modus“ auf Seite 32



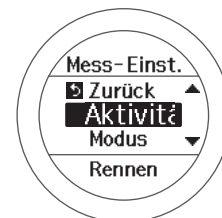
2 Zeigen Sie das Menü Mess- Einst. an.

Halten Sie auf der Messanzeige **B** gedrückt.



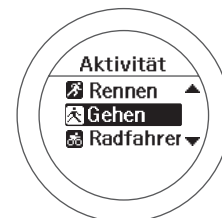
3 Wählen Sie eine Einstellungsoption aus.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.



4 Wählen Sie einen Einstellwert aus.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.



Je nach Auswahl werden weitere Einstellungen notwendig sein. Befolgen Sie die Bildschirmanweisungen.

Einstellungen

Hinweis:

Halten Sie C/D beim Einstellen einer Zahl gedrückt, um schnell durch die Zahlen zu blättern.

5 Schließen Sie die Einstellungen ab.

Halten Sie A gedrückt.






Die Messanzeige ist zu sehen.

Hinweis:





Wenn Sie A auf dem Bildschirm gedrückt halten, der nach dem Zurücksetzen angezeigt wird, erscheint die Zeitanzeige.

Einstellungen

Mess- Einst.-Tabelle

Einstellungsoptionen	Wert	Erläuterung
Aktivität	Rennen (Standard)	Beim Laufen oder Jogging einstellen.
	Gehen	Beim Gehen einstellen (Übungen bei langsamer Geschwindigkeit).
	Radfahren	Bei der Durchführung von Übungen, die nicht erfordern, dass Sie die Arme schwingen, beispielsweise Radfahren.
Modus	Chronograph (Standard)	Stellen Sie den Modus ein, sodass er zu den von Ihnen gewünschten Messungen passt.
	Intervall	Mit dem Chronograph-Modus können Sie Zwischenzeiten und Rundenzeiten (Abschnittsmessung) gleichzeitig messen.  „Messen von Zeit, Entfernung und Geschwindigkeit (Chronograph-Funktion)“ auf Seite 41
	Ziel	Mit dem Intervallmodus können Sie zwischen harten (Sprint) oder leichten (Erholung) Übungen wechseln und mittels der zuvor festgelegten spezifischen Distanz oder Zeit Wiederholungen durchführen.  „Einstellen einer Zeit und Entfernung für schwerere und leichtere Trainingseinheiten (Intervallfunktion)“ auf Seite 46 Der Zielmodus misst solange, bis die zuvor festgelegte Zeit oder Distanz erreicht ist.  „Messen bis die zuvor festgelegte Zeit oder Entfernung erreicht ist (Zielfunktion)“ auf Seite 54
Auto-Runde	SETTING 01 bis 05	Wenn eine zuvor festgelegte Zeit oder Distanz erreicht wird, zeichnete diese Funktion Runden automatisch auf.
	Aus (Standard)	Festlegen der Rundenzeit oder Distanz. Mithilfe des folgenden Intervalls können Sie fünf Zeiten oder Distanzen festlegen. Zeit: 01'00" bis 60'00" (in Steigerungen von je 1 Minute) Entfernung: 0,1 bis 10,0 km (in Steigerungen von je 0,1 km)  „Automatisches Aufzeichnen von Runden (AT-Runden-Funktion)“ auf Seite 58
Auto-Pause	Ein	Diese Funktion hält den Messvorgang automatisch an, wenn Sie mit dem Rennen (Laufen) aufhören, und setzt ihn wieder fort, sobald Sie weiterlaufen.  „Automatisches Starten/Anhalten der Messung (Funktion "Auto-Pause")“ auf Seite 60
	Aus (Standard)	

Einstellungen

Einstellungsoptionen	Wert	Erläuterung
Zieltempo	SETTING 01 bis 03	<p>Legen Sie die Zielzeit und den Tempobereich für einen Kilometer/eine Meile fest. Befinden Sie sich außerhalb des festgelegten Tempobereichs, ertönt ein Alarm.</p> <p>Mithilfe des folgenden Intervalls können Sie drei Zieltempos festlegen.</p> <p>Zieltempo: 1'00" bis 15'00"/km oder Meilen (in Steigerungen von je 1 Sekunde)</p> <p>Tempobereich: 00'05" bis 03'00"/km oder Meilen (in Steigerungen von je 1 Sekunde)</p> <p> „Festlegen eines Tempos und Messung (Funktion "Zieltempo")“ auf Seite 61</p>
	Aus (Standard)	
HF	Ein (Standard)	<p>Sie können den Puls (Herzfrequenz) mit dem eingebauten Sensor messen.</p> <p> „Messen des Puls (Herzfrequenz) während des Trainings“ auf Seite 39</p>
	Aus	
Alarm	Töne	<p>Einstellen des Alarmtyps und der Zeit (1 bis 10 Minuten). Stellen Sie dies alternativ in den Sys.-Einst..</p>
	Vib. (Vibration)	
	Töne & Vib. (Vibration) (Standard)	
	Aus	
Tippen (Nur für die Messanzeige)	Runde	<p>Tippen Sie auf die Anzeige, bis der Alarm während der Messung erscheint, um eine der hier festgelegten Funktionen auszuführen.</p> <p>Wenn Radfahren als Aktivität ausgewählt ist, wird die Tippfunktion je nach Zustand der Straßenoberfläche eventuell automatisch agieren. Sollte dies geschehen, empfehlen wir die Einstellung auf Aus zu stellen.</p> <p> „Tippen“ auf Seite 21</p>
	Licht	
	Anz. ändern	
	Aus (Standard)	
GPS	-	Zeigt die Anzahl der GPS-Satelliten, auf die zugegriffen wird.
Anzeige	Anzeige 1	<p>Sie können bis zu vier Messanzeigen darstellen. Sie können das Anzeigemuster und die Messoptionen ändern, die für jede Anzeige zu sehen sind.</p> <p>Sie können außerdem den Rundenanzeige ändern, doch die wird nicht für die Intervallfunktion angezeigt.</p> <p> „Anzeige“ auf Seite 104</p>
	Anzeige 2	
	Anzeige 3	
	Anzeige 4	
	Rundenanzeige	

Einstellungen

Einstell.

Gestattet das Ändern der Messeinstellungen für das Gerät.

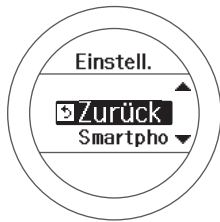
Ändern der Einstell.

Funktionstasten



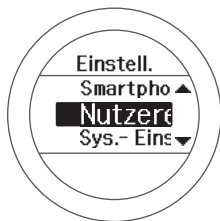
1 Zeigt das Menü **Einstell.** an.

Halten Sie auf der Zeitanzeige **B** gedrückt.



2 Wählen Sie eine Einstellungsoption aus.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.



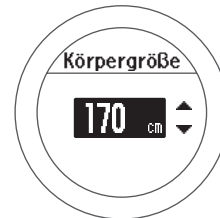
3 Wählen Sie eine Einstellungsoption aus.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.



4 Wählen Sie einen Einstellwert aus.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.



Je nach Auswahl werden weitere Einstellungen notwendig sein. Befolgen Sie die Bildschirmanweisungen.

Hinweis:
Halten Sie **C/D** beim Einstellen einer Zahl gedrückt, um schnell durch die Zahlen zu blättern.

5 Schließen Sie die Einstellungen ab.

Halten Sie **A** gedrückt.

Zeigt die Zeitanzeige an.

Einstellungen

Einstell.-Tabelle

Smartphone

Für das Verbinden und Kommunizieren des Smartphones mit diesem Gerät.

Einstellungsoptionen	Wert	Erläuterung
Verbinden	-	Registrieren Sie ein Smartphone auf diesem Gerät.
Gerät vergessen	-	Weitere Informationen finden Sie im "Smartphone-Handbuch".

Nutzereinst.

Legen Sie die Benutzerinformationen fest.

Größe, Gewicht, Geburtsdatum und das Geschlecht werden genutzt, um die verbrannten Kalorien zu berechnen.

Der Wert in Klammern ist der Standardwert.

Einstellungsoptionen	Wert	Erläuterung
Körpergröße	(170 cm)	Größe eingeben.
Gewicht	(60 kg)	Gewicht eingeben.
Geburtsdatum	(01.01.1975)	Tragen Sie Ihr Geburtsdatum ein.
Geschlecht	Männlich (Standard)	Geben Sie das Geschlecht ein.
	Weiblich	
HF-Zone	Zone 1 (30 bis 100 bpm)	Stellen Sie die maximale und minimale Herzfrequenz ein. Legen Sie fünf Zonen fest, die zu der Intensität der Übungen passen. Bei Auto HF Zone wird die Herzfrequenz basierend auf dem eingestellten Geburtsdatum automatisch festgelegt.
	Zone 2 (101 bis 130 bpm)	
	Zone 3 (131 bis 160 bpm)	
	Zone 4 (161 bis 190 bpm)	
	Zone 5 (191 bis 240 bpm)	
	Auto HF Zone	

Einstellungen

Einstellungsoptionen	Wert	Erläuterung
HF- Einst.	Einstellung 1	Die meisten Benutzer (99%+) sollten diese Einstellungen verwenden.
	Einstellung 2	<p>Bitte wählen Sie die Einstellung 2 , wenn Sie eine sehr niedrige Herzfrequenz haben, zum Beispiel wenn Sie Profi-Ausdauersportler sind.</p> <p>In sehr seltenen Fällen kann eine höhere Herzfrequenz angezeigt werden, als der Wert, den Sie beim Laufen mit einer niedrigen Schrittfrequenz erwarten würden. Einstellung 2 behebt dieses Problem.</p>

Einstellungen

System-Einstellungen

Stellen Sie das System des Geräts ein.

Der Wert in Klammern ist der Standardwert.

Einstellungsoptionen	Wert	Erläuterung
Sprache	English (Standard)	Stellen Sie die Anzeigesprache ein.
	日本語	
	Deutsch	
	Français	
	繁體中文	
Maßeinheit	km (Standard)	Stellen Sie die Anzeigeeinheiten für die Entfernung ein.
	mi	
Uhr	12 Stunden (Standard)	Stellen Sie das Format für die Zeitanzeige ein.
	24 Stunden	
Sommerzeit	Ein	Stellen Sie die Sommerzeit ein.
	Aus (Standard)	
Zeitanpassung	-	<p>Das Gerät empfängt ein Signal von dem GPS und stellt automatisch die Zeit ein.</p> <p>Innerhalb von Gebäuden werden keine GPS-Signale empfangen. Stellen Sie sicher, dass die Anzeige nach oben zeigt und sie sich im Freien ohne Hindernisse über Ihnen befinden.</p> <p>Sollte die GPS-Positionierung mehr als 2 Minuten dauern, empfehlen wir, Abbrechen auszuwählen, sich einen anderen Standort zu suchen und es erneut zu versuchen.</p>
Zeitzone	Auto (Standard)	Stellen Sie die Zeitzone für Ihren Standort ein.
	Manuell	<p>Sollte Auto ausgewählt sein, führen Sie die Zeitanpassung aus, damit die Zeitzone automatisch eingestellt wird.</p> <p>Sollte Manuell ausgewählt sein, können Sie die Zeitzone in einem Bereich von -12:00 bis +14:00 einstellen.</p>
Datumsformat	Tag/Monat	Stellen Sie Zeitanzeige für das Datum ein.
	Monat/Tag (Standard)	

Einstellungen

Einstellungsoptionen	Wert	Erläuterung
Anz.Invert.	Ein	Stellen Sie Zeitanzeige für den Bildschirm ein.
	Aus (Standard)	Wenn Ein ausgewählt ist, wird weißer Text auf schwarzem Untergrund angezeigt. Wenn Aus ausgewählt ist, wird schwarzer Text auf weißem Untergrund angezeigt.
Kontrast	(4)	Stellen Sie den Kontrast für die Anzeige ein.
Ruhezustand	Ein (Standard)	Wenn Du das Gerät für eine Weile in Ruhe lässt, versetzt diese Funktion das Gerät automatisch in den Ruhezustand. Dieser Zustand reduziert die Höhe des Stromverbrauchs.
	Aus	
Auto-Licht	Ein	Bei der Veränderung des Bildschirms schaltet diese Funktion automatisch das Licht ein. Nach einer bestimmten Zeit schaltet sich das Licht automatisch aus.
	Aus (Standard)	
Alarm	Töne	Einstellen des Alarmtyps und der Zeit (1 bis 10 Minuten). Stellen Sie dies alternativ in Mess- Einst. ein.
	Vib. (Vibration)	
	Töne & Vib. (Vibration) (Standard)	
	Aus	
Tastenstöne	Ein (Standard)	Schalten Sie die Funktionstöne ein oder aus.
	Aus	
Initialisieren	-	Initialisiert alle Einstellinformationen (Komm.-Einst. , Nutzereinst. , Sys.- Einst. und Mess- Einst.) und Informationen des Puls-/Schrittlängensensors in dem Speicher des Geräts. Messverlaufdaten werden auch gelöscht.
Softwareversion	-	Zeigt Informationen zu der Firmware-Version an.

Einstellungen

Anzeige

Sie können bis zu vier Messanzeigen darstellen. Sie können das Anzeigemuster (durch Darstellung von einer Zeile im Vergleich zu drei Zeilen voller Daten) und die Messoptionen ändern, die für jede Anzeige zu sehen sind.

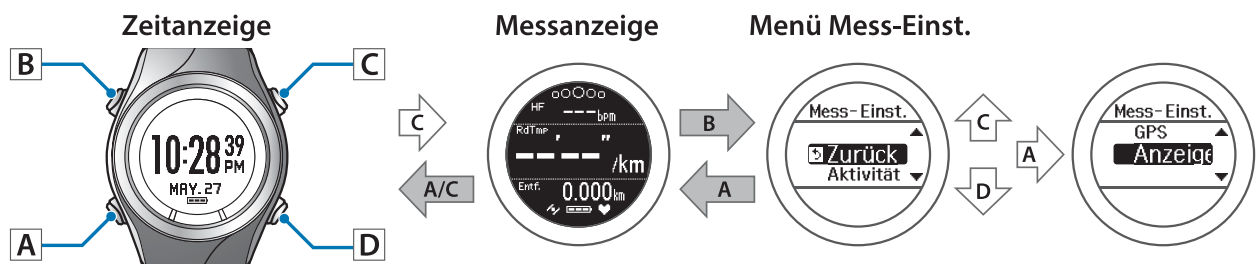
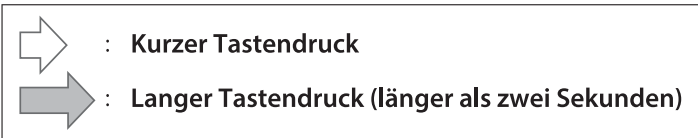
Sie können ebenfalls die Rundenanzeige ändern.

Hinweis:

Sehen Sie sich die folgenden Seiten für die Standardeinstellungen an.

„Anzeige“ auf Seite 44

Anzeigeeinstellungen




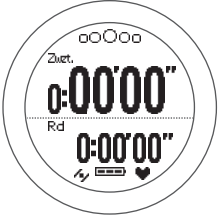

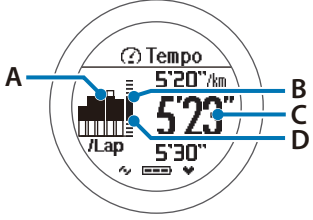
Menü Anzeige																																									
Anzeige	Anz. Layout	Element																																							
Anzeige 1 Anzeige 2 Anzeige 3 Anzeige 4	1 Zeile 2 Zeilen 3 Zeilen Tempo & Graphik HF & Graphik Runde Zieltempo Aus	<table border="0"> <tr> <td>Entfernung</td> <td>Höhe</td> <td>Schritte</td> </tr> <tr> <td>Runde/Entfernung</td> <td>Guide Zeit</td> <td>Runde/Schritte</td> </tr> <tr> <td>Tempo</td> <td>Guide Entfernung</td> <td>Zeit in HF-Zone</td> </tr> <tr> <td>Durchschn. Tempo</td> <td>Schrittlänge</td> <td>Zeit bis HF-Zone</td> </tr> <tr> <td>Runde/Tempo</td> <td>Durchschn. Schrittlänge</td> <td>Gesamtanstieg</td> </tr> <tr> <td>Geschwindigkeit</td> <td>RundeSchrittlänge</td> <td>Gesamtgefälle</td> </tr> <tr> <td>Durchschn. Geschwindigkeit</td> <td>Schrittzahl/Minute</td> <td>Neigung</td> </tr> <tr> <td>RundeGeschwindigkeit</td> <td>Durchschn. Steigung</td> <td>Breitengrad/Längengrad</td> </tr> <tr> <td>Zwischenzeit</td> <td>RundeSchrittzahl/Minute</td> <td>Kalkulierte Zeit</td> </tr> <tr> <td>Runde/Zeit</td> <td>HF</td> <td>Kalkulierte Entfernung</td> </tr> <tr> <td>Zeit</td> <td>Durchschn. HF</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Verbrannte Kalorien</td> <td>Maximale HF</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Runde/HF</td> <td></td> </tr> </table>	Entfernung	Höhe	Schritte	Runde/Entfernung	Guide Zeit	Runde/Schritte	Tempo	Guide Entfernung	Zeit in HF-Zone	Durchschn. Tempo	Schrittlänge	Zeit bis HF-Zone	Runde/Tempo	Durchschn. Schrittlänge	Gesamtanstieg	Geschwindigkeit	RundeSchrittlänge	Gesamtgefälle	Durchschn. Geschwindigkeit	Schrittzahl/Minute	Neigung	RundeGeschwindigkeit	Durchschn. Steigung	Breitengrad/Längengrad	Zwischenzeit	RundeSchrittzahl/Minute	Kalkulierte Zeit	Runde/Zeit	HF	Kalkulierte Entfernung	Zeit	Durchschn. HF		Verbrannte Kalorien	Maximale HF			Runde/HF	
Entfernung	Höhe	Schritte																																							
Runde/Entfernung	Guide Zeit	Runde/Schritte																																							
Tempo	Guide Entfernung	Zeit in HF-Zone																																							
Durchschn. Tempo	Schrittlänge	Zeit bis HF-Zone																																							
Runde/Tempo	Durchschn. Schrittlänge	Gesamtanstieg																																							
Geschwindigkeit	RundeSchrittlänge	Gesamtgefälle																																							
Durchschn. Geschwindigkeit	Schrittzahl/Minute	Neigung																																							
RundeGeschwindigkeit	Durchschn. Steigung	Breitengrad/Längengrad																																							
Zwischenzeit	RundeSchrittzahl/Minute	Kalkulierte Zeit																																							
Runde/Zeit	HF	Kalkulierte Entfernung																																							
Zeit	Durchschn. HF																																								
Verbrannte Kalorien	Maximale HF																																								
	Runde/HF																																								
Rundenanzeige	1 Zeile 2 Zeilen	Zwischenzeit Runde/Entfernung Runde/Zeit Runde/Tempo Runde/HF																																							

Halten Sie **A** gedrückt, um der Messanzeige einzublenden.

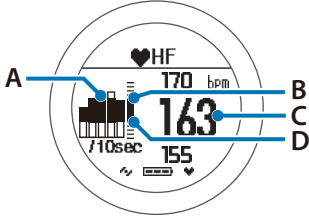


Einstellungen

Anzeigemustertabelle

Messanzeige

Anzeigemuster	Anzeige	Erläuterung
1 Zeile		Zeigt eine Messoption auf dem Bildschirm an.
2 Zeilen		Zeigt durch Teilung des Bildschirms in zwei Abschnitte zwei Messoptionen an.
3 Zeilen		Zeigt durch Teilung des Bildschirms in drei Abschnitte drei Messoptionen an. Breitengrad/Längengrad kann nur in Zeile 2 angezeigt werden.
Tempo & Graphik.		Zeigt an, ob Sie das Tempo erreicht haben oder nicht. Wenn der Tempobereich ausgestellt ist, wird nur das aktuelle Tempo angezeigt. A: Ein Balkendiagramm, das das Durchschnittstempo pro Runde anzeigt, wobei die jüngsten Daten ganz rechts sind. Das Balkendiagramm ist schwarz, wenn sich das Tempo innerhalb des minimalen und maximalen Bereichs befindet, und weiß, wenn es außerhalb des Bereichs liegt. B: Maximales festgelegtes Tempo (Beispiel: 5 Min. 20 Sek./km). C: Aktuelles Tempo (Beispiel: 5 Min. 23 Sek./km). D: Minimales festgelegtes Tempo (Beispiel: 5 Min. 30 Sek./km).


Einstellungen

Anzeigemuster	Anzeige	Erläuterung
HF & Graphik		<p>Zeigt an, ob Sie sich innerhalb der festgelegten Herzfrequenzzone befinden. Wenn die HF-Zone ausgestellt ist, wird nur die aktuelle Herzfrequenz angezeigt.</p> <p>A: Ein Balkendiagramm, das die durchschnittliche Herzfrequenz für die festgelegten Intervalle anzeigt (Beispiel: Zeigt die durchschnittliche Herzfrequenz für alle 10 Sekunden an, wobei die jüngsten Daten ganz rechts sind). Das Balkendiagramm ist schwarz, wenn sich das Tempo innerhalb des minimalen und maximalen Bereichs befindet, und weiß, wenn es außerhalb des Bereichs liegt.</p> <p>B: Maximale festgelegte Herzfrequenz (Beispiel: 170 bpm).</p> <p>C: Aktuelle Herzfrequenz (Beispiel: 163 bpm).</p> <p>D: Minimale festgelegte Herzfrequenz (Beispiel: 155 bpm).</p>
Runde		<p>Zeigt Informationen zu der Runde an, die von der Rundenfunktion erlangt wurden.</p>
Zieltempo		<p>Zeigt oben das aktuelle Tempo und ganz unten das Zieltempo an.</p>
Aus	-	Die Messanzeige wird nicht angezeigt.

Rundenanzeige

Anzeigemuster	Anzeige	Erläuterung
1 Zeile		<p>Zeigt eine Messoption auf dem Bildschirm an.</p>

Einstellungen

Anzeigemuster	Anzeige	Erläuterung
2 Zeilen		Zeigt durch Teilung des Bildschirms in zwei Abschnitte zwei Messoptionen an.

Einstellungen

Abkürzungen der Messanzeigen**Messanzeige**

Anzeigeoption	Anzeigename		Erläuterung
	1 Zeile	2 Zeilen/3 Zeilen	
Entfernung	Entfernung	Entf.	Gesamtentfernung seit Start der Messungen
Runde/Entfernung	RdEntf.	RdEntf.	Entfernung pro Runde
Tempo	Tempo	Tmp	Aktuelles Tempo (gemessene Zeit pro Kilometer/Meile)
Durchschn. Tempo	Ø-Tempo	Ø-Tempo	Durchschn. Tempo seit Start der Messungen
Runde/Tempo	RdTempo	RdTempo	Durchschnittstempo pro Runde
Geschwindigkeit	Geschw.	Gesw.	Aktuelle Geschwindigkeit
Durchschn. Geschwindigkeit	Ø-Geschw.	Ø-Gesw	Durchschn. Geschwindigkeit seit Start der Messungen
RundeGeschwindigkeit	RdGeschw.	RdGesw	Durchschn. Geschwindigkeit pro Runde
Zwischenzeit	Zw.-Zeit	ZwZt.	Gesamtzeit seit Start der Messungen
Runde/Zeit	RdZeit	Rd	Zeit pro Runde
Zeit	Zeit	Zeit	Aktuelle Zeit
Verbrannte Kalorien	Kalorien	Kalorien	Anzahl der beim Training verbrannten Kalorien
Höhe*1	Höhe	Höhe	Aktuelle Höhe
Guide Zeit*2	GuideZeit	Guide	Fortschritt beim Erreichen der Zielgeschwindigkeit in Zeit (Fortschritt oder Rückschritt)
Guide Entfernung*2	GuideEntf.	GuideEntf.	Fortschritt beim Erreichen der Zielgeschwindigkeit in Entfernung (Fortschritt oder Rückschritt)
Schrittlänge	Schritte	Schrlg	Aktuelle Schrittlänge
Durchschn. Schrittlänge	Ø-Schrittlg	Ø-Schr.lg	Durchschnittliche Schrittlänge ab Messbeginn
RundeSchrittlänge	RdSchr.lg	RdSchr.lg	Durchschnittliche Schrittlänge pro Runde
Schrittzahl/Minute	Schr./min	S/min	Aktuelle Schrittzahl pro Minute

Einstellungen

Anzeigeoption	Anzeigename		Erläuterung
	1 Zeile	2 Zeilen/3 Zeilen	
Durchschn. Steigung	Ø-Schr./min	Ø-S./min	Durchschnittliche Steigung ab Messbeginn
RundeSchrittzahl/Minute	RdSchr/min	RdS/min	Durchschnittliche Schrittzahl pro Minute und Runde
HF	HF	HF	Aktuelle Herzfrequenz
Durchschn. HF	Ø-HF	Ø-HF	Durchschnittliche Herzfrequenz ab Messbeginn
Maximale HF	Max.HF	Max.HF	Maximale Herzfrequenz ab Messbeginn
Runde/HF	RdHF	RdHF	Durchschnittliche Herzfrequenz pro Runde
Schritte	Schritte	Schr.	Anzahl der Schritte ab Messbeginn
Runde/Schritte	RdSchritte	RdSchr	Anzahl der Schritte pro Runde
Zeit in HF-Zone	Verbr/HF	Verbr/HF	Zeit pro Runde innerhalb der Herzfrequenzzone, eingestellt über die Intervallfunktion
Zeit bis HF-Zone	Zeit/HF	Zeit/HF	Zeit pro Runde bis zum Erreichen der Herzfrequenzzone, eingestellt über die Intervallfunktion
Gesamtanstieg*1	Ges.Anstieg	Ges.Ans.	Gesamtanstieg ab Messbeginn
Gesamtgefälle*1	Ges.Gefälle	Ges.Ent.	Gesamtgefälle ab Messbeginn
Neigung*1	Neigung	Neig.	Aktuelle Neigung
Breitengrad/Längengrad*3	LAT/LONG	LAT/LONG	Aktueller Breitengrad/Längengrad
Kalkulierte Zeit*4	Kal.Zeit	Kal.	Kalkulierte Zeit bis zum Erreichen der Zielentfernung, eingestellt über die Zielfunktion
Kalkulierte Entfernung*4	Kal.Entf.	Kal.Entf.	Kalkulierte Entfernung, die innerhalb der Zielzeit zurückgelegt wird, eingestellt über die Zielfunktion

*1 **Höhe, Gesamtanstieg, Gesamtgefälle** und **Neigung** werden über das GPS-Signal berechnet. Je nach GPS-Umgebung sind erhebliche Abweichungen von der tatsächlichen Position und Entfernung möglich.

*2 Stellen Sie im Menü **Zieltempo** das **Mess- Einst.** ein.
 „Festlegen eines Tempos und Messung (Funktion "Zieltempo")“ auf Seite 61

*3 Wenn in der Anzeige **Zeile 3** eingestellt ist, kann **Breitengrad/Längengrad** nur für Zeile 2 ausgewählt werden.

Einstellungen

*4 Hierfür muss im Menü **Modus** bei **Ziel** die Option **Mess- Einst.** eingestellt sein.

Rundenanzeige

Elementanzeige	Anzeigename		Erläuterung
	1 Zeile	2 Zeilen/3 Zeilen	
Zwischenzeit	Zw.-Zeit	ZwZt.	Gesamtzeit seit Start der Messungen
Runde/Entfernung	RdEntf.	RdEntf.	Entfernung pro Runde
Runde/Zeit	RdZeit	Rd	Zeit pro Runde
Runde/Tempo	RdTempo	RdTempo	Durchschnittstempo pro Runde
Runde/HF	RdHF	RdHF	Durchschnittliche Herzfrequenz pro Runde

Ändern der Messanzeige

Die Einstellungsmethode variiert je nach Anzeigemuster. Weitere Informationen finden Sie in den Erläuterungen zu den einzelnen Anzeigemustern.

☞ „Einstellung 1 Zeile/2 Zeilen/3 Zeilen“ auf Seite 111

☞ „Einstellung Tempo & Graphik/HF & Graphik“ auf Seite 112

☞ „Einstellung Runde/Zieltempo/Aus“ auf Seite 114

Einstellung 1 Zeile/2 Zeilen/3 Zeilen

Im Folgenden wird erläutert, wie Sie in **Verbrannte Kalorien** mit **Anzeige 4 1 Zeile** einblenden.

Funktionstasten



1 Zeigen Sie die Messanzeige an.

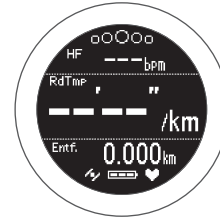
Verwenden Sie hierfür eines der folgenden Verfahren.

- ☐ Bei der GPS-Positionierung:
Drücken Sie auf der Zeitanzeige auf C.
- ☐ Beim Überspringen der GPS-Positionierung:
Drücken Sie auf der Zeitanzeige auf C und wählen Sie **Überspringen** auf der GPS-Positionierungsanzeige.

☞ „Überspringen der GPS-Positionierung:“ auf Seite 32

- ☐ Ohne GPS-Positionierung (Indoor-Modus):
Drücken Sie auf der Zeitanzeige auf C und wählen Sie **Indoor** auf der GPS-Positionierungsanzeige.

☞ „Indoor-Modus“ auf Seite 32



2 Zeigen Sie das Menü Mess- Einst. an.

Halten Sie auf der Messanzeige B gedrückt.



3 Wählen Sie Anzeige.

Wählen Sie mit C/D und drücken Sie dann auf A.



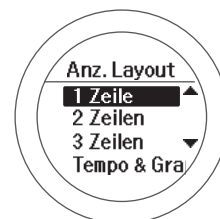
4 Wählen Sie Anzeige 4.

Wählen Sie mit C/D und drücken Sie dann auf A.



5 Wählen Sie 1 Zeile.

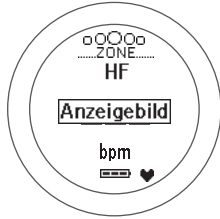
Wählen Sie mit C/D und drücken Sie dann auf A.



Einstellungen

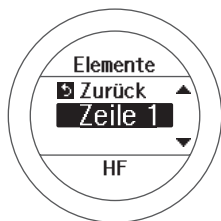
Das Anzeigebild wird eingeblendet. **HF** wird standardmäßig angezeigt.

Drücken Sie nach der Prüfung **A** und fahren Sie mit dem nächsten Schritt fort.



6 Wählen Sie **Zeile 1**.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.



7 Wählen Sie **Verbrannte Kalorien**.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.



Das Anzeigebild wird eingeblendet.

Drücken Sie nach der Prüfung **A** und fahren Sie mit dem nächsten Schritt fort.



Hinweis:

- Wenn Sie **2 Zeilen** oder **3 Zeilen** einstellen möchten, wiederholen Sie Schritt 6 und 7.
- Wenn **3 Zeilen** eingestellt ist, kann **Breitengrad/Längengrad** nur für Zeile 2 ausgewählt werden.

8 Schließen Sie die Einstellungen ab.

Halten Sie **A** gedrückt.

Die Messanzeige ist zu sehen.

Drücken Sie auf der Messanzeige auf **A** und überprüfen Sie, ob **Anzeige 4** sich geändert hat.

Hinweis:

Halten Sie auf der Messanzeige **A** gedrückt, um die Zeitanzeige einzublenden.

Einstellung Tempo & Graphik/HF & Graphik

Im Folgenden wird erläutert, wie Sie in **Tempo & Graphik Anzeige 4** einblenden.

Funktionstasten



1 Zeigen Sie die Messanzeige an.

Verwenden Sie hierfür eines der folgenden Verfahren.

- Bei der GPS-Positionierung:
Drücken Sie auf der Zeitanzeige auf **C**.
- Beim Überspringen der GPS-Positionierung:
Drücken Sie auf der Zeitanzeige auf **C** und wählen Sie **Überspringen** auf der GPS-Positionierungsanzeige.

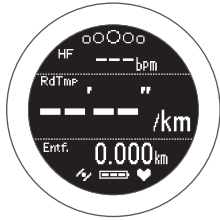
Einstellungen

„Überspringen der GPS-Positionierung:“ auf Seite 32

- ❑ Ohne GPS-Positionierung (Indoor-Modus):

Drücken Sie auf der Zeitanzeige auf **C** und wählen Sie **Indoor** auf der GPS-Positionierungsanzeige.

„Indoor-Modus“ auf Seite 32



2 Zeigen Sie das Menü **Mess- Einst.** an.

Halten Sie auf der Messanzeige **B** gedrückt.



3 Wählen Sie **Anzeige**.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.



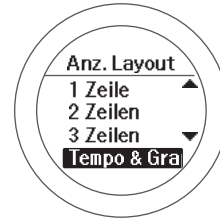
4 Wählen Sie **Anzeige 4**.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.



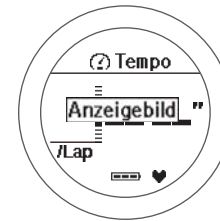
5 Wählen Sie **Tempo & Graphik**.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.



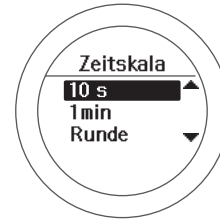
Das Anzeigebild wird eingeblendet.

Drücken Sie nach der Prüfung **A** und fahren Sie mit dem nächsten Schritt fort.



6 Wählen Sie das Intervall, mit der die Anzeige eingeblendet wird.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.



7 Schließen Sie die Einstellungen ab.

Halten Sie **A** gedrückt.

Die Messanzeige ist zu sehen.

Drücken Sie auf der Messanzeige auf **A** und überprüfen Sie, ob **Anzeige 4** sich geändert hat.

Hinweis:

Halten Sie auf der Messanzeige **A** gedrückt, um die Zeitanzeige einzublenden.

Einstellungen

Einstellung Runde/Zieltempo/Aus

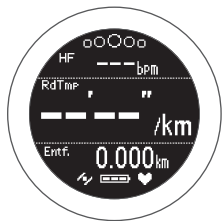
Im Folgenden wird erläutert, wie Sie in **Runde Anzeige 4** einstellen.



1 Zeigen Sie die Messanzeige an.

Verwenden Sie hierfür eines der folgenden Verfahren.

- Bei der GPS-Positionierung:
Drücken Sie auf der Zeitanzeige auf **C**.
- Beim Überspringen der GPS-Positionierung:
Drücken Sie auf der Zeitanzeige auf **C** und wählen Sie **Überspringen** auf der GPS-Positionierungsanzeige.
[🔗 „Überspringen der GPS-Positionierung:“ auf Seite 32](#)
- Ohne GPS-Positionierung (Indoor-Modus):
Drücken Sie auf der Zeitanzeige auf **C** und wählen Sie **Indoor** auf der GPS-Positionierungsanzeige.
[🔗 „Indoor-Modus“ auf Seite 32](#)



2 Zeigen Sie das Menü **Mess- Einst.** an.

Halten Sie auf der Messanzeige **B** gedrückt.



3 Wählen Sie **Anzeige**.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.



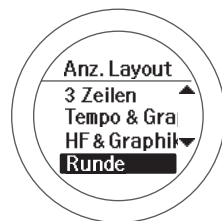
4 Wählen Sie **Anzeige 4**.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.



5 Wählen Sie **Runde**.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.



Das Anzeigebild wird eingeblendet.

Drücken Sie nach der Prüfung **A** und fahren Sie mit dem nächsten Schritt fort.



6 Schließen Sie die Einstellungen ab.

Halten Sie **A** gedrückt.

Die Messanzeige ist zu sehen.

Einstellungen

Drücken Sie auf der Messanzeige auf **A** und überprüfen Sie, ob **Anzeige 4** sich geändert hat.

Hinweis:

Halten Sie auf der Messanzeige **A** gedrückt, um die Zeitanzeige einzublenden.

Ändern der Anzeige für Runde

Die Anzeige für Runde wird beim Aufzeichnen der Runden eingeblendet. Im Folgenden wird erläutert, wie Sie in **Runde/Tempo 1 Zeile** zu Demonstrationszwecken einblenden.

Funktionstasten

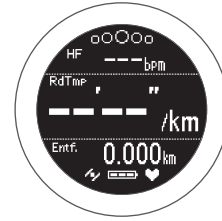


1 Zeigen Sie die Messanzeige an.

Verwenden Sie hierfür eines der folgenden Verfahren.

- Bei der GPS-Positionierung:
Drücken Sie auf der Zeitanzeige auf **C**.
- Beim Überspringen der GPS-Positionierung:
Drücken Sie auf der Zeitanzeige auf **C** und wählen Sie **Überspringen** auf der GPS-Positionierungsanzeige.
[„Überspringen der GPS-Positionierung:“ auf Seite 32](#)
- Ohne GPS-Positionierung (Indoor-Modus):
Drücken Sie auf der Zeitanzeige auf **C** und wählen Sie **Indoor** auf der GPS-Positionierungsanzeige.

„Indoor-Modus“ auf Seite 32



2 Zeigen Sie das Menü **Mess- Einst.** an.

Halten Sie auf der Messanzeige **B** gedrückt.



3 Wählen Sie **Anzeige**.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.



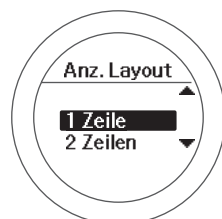
4 Wählen Sie **Rundenanzeige**.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.



5 Wählen Sie **1 Zeile**.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.



Einstellungen

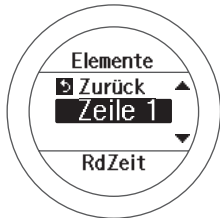
Das Anzeigebild wird eingeblendet. **Runde/Zeit** wird standardmäßig eingeblendet.

Drücken Sie nach der Prüfung **A** und fahren Sie mit dem nächsten Schritt fort.



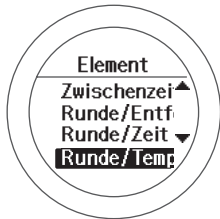
6 Wählen Sie **Zeile 1**.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.



7 Wählen Sie **Runde/Tempo**.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.



Das Anzeigebild wird eingeblendet.

Drücken Sie nach der Prüfung **A** und fahren Sie mit dem nächsten Schritt fort.



Hinweis:
Wenn **2 Zeilen** eingestellt ist, wiederholen Sie Schritt 6 und 7.

8 Schließen Sie die Einstellungen ab.

Halten Sie **A** gedrückt.

Die Messanzeige ist zu sehen.

Hinweis:
Halten Sie auf der Messanzeige **A** gedrückt, um die Zeitanzeige einzublenden.

Wartung

In diesem Abschnitt wird erklärt, wie Sie das Gerät warten, den Akku austauschen und die Firmware aktualisieren.

 **„Pflege des Geräts“ auf Seite 118**

 **„Austausch des Akkus des GPS Sport Monitors“ auf Seite 119**

 **„Aktualisieren der Firmware“ auf Seite 120**

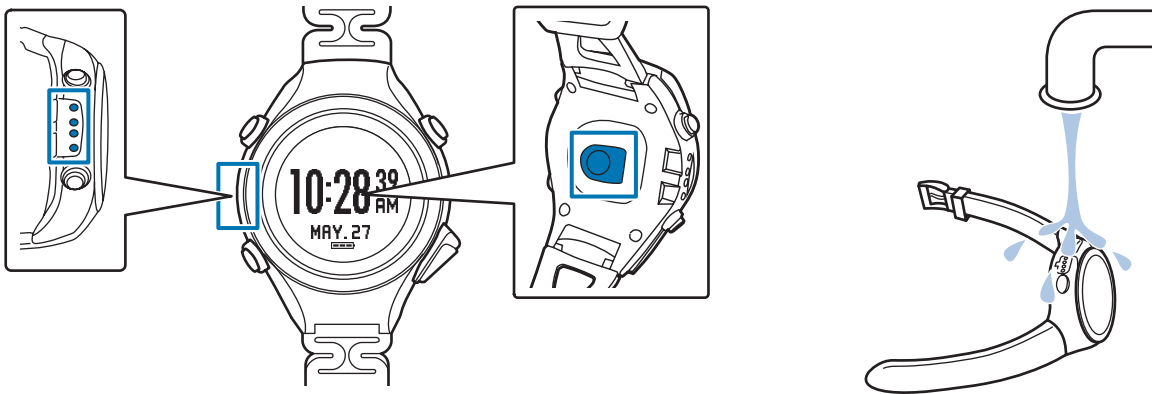
Pflege des Geräts



Wichtig:

- ❑ Wenn das Gerät beim Einsetzen in die Ladestation Wasser, Schweiß oder Schmutz aufweist, kann es zur Korrosion oder Fehlfunktion der Kontakte oder zu Kommunikationsfehlern kommen.
- ❑ Betätigen Sie die Tasten nicht, wenn das Gerät nass ist, da es sonst zu Fehlfunktionen kommen kann.

Spülen Sie die Kontakte und den Sensor nach Verwendung des Geräts kurz mit Leitungswasser ab, trocknen Sie es und lassen Sie es an der Luft nachtrocknen.



Wenn es zu Lade- oder Kommunikationsschwankungen kommt, reinigen Sie die Kontakte von Gerät und Ladegerät mit einem feuchten Tuch.

Verwenden Sie zum Reinigen keine organischen Lösungsmittel, wie Reinigungsbenzin, Verdünnungsmittel, Alkohol oder Detergenzien. Dabei können Schäden am Produkt entstehen.

Armband

Waschen Sie Verschmutzungen am Armband mit Wasser ab und trocknen Sie es mit einem Tuch. Das Armband besteht aus Polyurethan und kann nach einigen Jahren an Farbintensität und Elastizität verlieren.

Austausch des Akkus des GPS Sport Monitors

Eingebauter, wiederaufladbarer Akku

Sie können den eingebauten, wiederaufladbaren Akku nicht selbst austauschen.

Wenn der Akku aufgrund ausgedehnten Gebrauchs schneller leer wird, ist er möglicherweise fast aufgebraucht. Wenden Sie sich in diesem Fall an unser Kundencenter.

Die durchschnittliche Lebensdauer des Akkus beträgt fünf Jahre. Dies variiert jedoch je nach Betriebsbedingungen.

Aktualisieren der Firmware

Einige der möglichen Probleme lassen sich durch das Aktualisieren der Firmware lösen.

Wir empfehlen, die neueste Version herunterzuladen und zu verwenden.



Wichtig:

Beim Aktualisieren der Firmware wird der Verlauf möglicherweise gelöscht und die Einstellungen initialisiert. Weitere Informationen zum Aktualisieren finden Sie auf der Epson-Website.

<http://www.epson.eu/runsense>

Wir empfehlen, vor dem Aktualisieren der Firmware Ihre Messdaten in RUNSENSE View hochzuladen.

☞ „Erstellen eines Kontos (bei der ersten Nutzung)“ auf Seite 71

Überprüfen der Firmware-Version

Funktionstasten



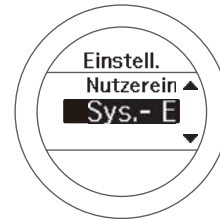
1 Blenden Sie das Menü Einstell. ein.

Halten Sie auf der Zeitanzeige **B** gedrückt.



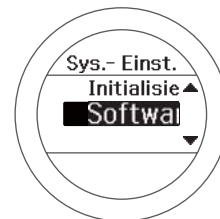
2 Wählen Sie Sys.- Einst..

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.



3 Wählen Sie Softwareversion.

Wählen Sie mit **C/D** und drücken Sie dann auf **A**.



4 Überprüfen Sie die Version.



5 Schließen Sie die Einstellungen ab.

Halten Sie **A** gedrückt.

Die Zeitanzeige wird angezeigt.

Aktualisieren der Firmware

Laden Sie die Firmware für "RUNSENSE View" zur Aktualisierung von der folgenden Epson-Website herunter.






<http://www.epson.eu/runsense>

Hinweis:

Details zum Aktualisieren der Firmware finden Sie auf der Epson-Download-Seite.

Fehlerbehebung

In diesem Abschnitt wird die Lösung für Probleme beschrieben, die bei der Verwendung des Geräts auftreten können.

-  [„Achtung“ auf Seite 122](#)
-  [„Problembhebung“ auf Seite 122](#)
-  [„Durchführen eines Kaltstarts“ auf Seite 126](#)
-  [„Kontaktaufnahme“ auf Seite 127](#)
-  [„Kundendienst“ auf Seite 128](#)

Fehlerbehebung









Achtung

- ❑ Wenn es zu Schwankungen beim Laden oder Datentransfer kommt, reinigen Sie die Kontakte und den Sensor von Gerät und Ladegerät mit einem feuchten Tuch.
- ❑ Wenn es zu Schwankungen oder Fehlern bei den Gerätefunktionen kommt, führen Sie einen Kaltstart durch (alle vier Tasten gleichzeitig gedrückt halten).




Problembhebung

Überprüfen Sie jedes Element.



Fehlerbehebung

Problem		Lösung
Durchzuführende Handlungen	Die Anzeige ist ausgeblendet.	Sie können das Gerät erst verwenden, wenn es zum ersten Mal aufgeladen wurde. Laden Sie das Gerät. Die Anzeige ist ausgeblendet, wenn der Akku leer ist. Laden Sie das Gerät.  „Laden“ auf Seite 23
	Das Gerät reagiert nicht auf durchgeführte Aktionen.	Überprüfen Sie, ob der Akku leer ist und laden Sie ihn ggf. auf.  „Batterie“ auf Seite 30 Wenn das Gerät nach dem Laden des Akkus nicht funktioniert, führen Sie einen Kaltstart durch.  „Durchführen eines Kaltstarts“ auf Seite 126
	Die Anzeige verschwindet während dem Gebrauch oder wird blau.	Führen Sie einen Kaltstart durch.  „Durchführen eines Kaltstarts“ auf Seite 126
	Die Uhr wird plötzlich ausgeblendet.	Wenn Sie das Gerät eine bestimmte Zeit lang nicht verwenden, schaltet es in den Ruhezustand und die Zeitanzeige wird ausgeblendet. Dies ist keine Fehlfunktion. Wenn Sie eine Taste drücken oder das Gerät bewegen, erscheint die Anzeige wieder. Wenn die Anzeige nicht wieder eingeblendet wird, geht der Akku zur Neige. Laden Sie das Gerät.  „Laden“ auf Seite 23 Wenn Ruhezustand ausgeschaltet ist, wird die Uhr nicht ausgeblendet.  „System-Einstellungen“ auf Seite 102
	Die Zeit ist falsch eingestellt.	Stellen Sie die Zeit in "Sys. Einst." über "Zeitanpassung" ein.  „System-Einstellungen“ auf Seite 102 Wenn nur die Stunde falsch ist, ist möglicherweise eine falsche Zeitzone bzw. Sommer-/Winterzeit falsch eingestellt.  „System-Einstellungen“ auf Seite 102

Fehlerbehebung

Problem		Lösung
Durchzuführende Handlungen	Die Messung stoppt beim Training.	Bei langsamem Tempo, z. B. beim Gehen, empfehlen wir, die Funktion Auto-Pause auszuschalten.  „Automatisches Starten/Anhalten der Messung (Funktion "Auto-Pause")“ auf Seite 60
	Der Puls (Herzfrequenz) kann nicht gemessen werden.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Überprüfen Sie, dass Sie das Gerät ordnungsgemäß tragen.  „Tragen des Geräts“ auf Seite 14 <input type="checkbox"/> Die Genauigkeit des Herzfrequenzsensors wird durch niedrige Körper- oder Umgebungstemperatur beeinträchtigt. Schützen Sie das Gerät, indem Sie es bei kaltem oder windigem Wetter unter dem Ärmel tragen. Eine Warnung wird ausgelöst, wenn die Gerätetemperatur auf einen zu niedrigen Wert senkt.
Chronograph	Das Gerät findet kein GPS-Signal.	Verwenden Sie das Gerät im Freien. Innerhalb von Gebäuden werden keine GPS-Signale empfangen. Wird der Himmel teilweise durch Hindernisse blockiert, z. B. durch große Gebäude oder Berge, kommt es möglicherweise zu Unterbrechungen beim Empfang, was bei der Entfernungsmessung zu Ungenauigkeiten führen kann.
	Der GPS-Empfang ist schlecht oder unterbrochen.	Auch wenn grundsätzlich Signale empfangen werden, kann es je nach Umgebung zu Unterbrechungen kommen. Achten Sie darauf, dass das Gerät nicht durch Kleidung bedeckt wird.
Laden	Das Gerät lädt nicht, auch wenn es sich in der Ladestation befindet. Es kommt beim Laden häufig zu Unterbrechungen.	Prüfen Sie die Verbindung des Ladegeräts. Reinigen Sie die Kontakte von Gerät und Ladegerät.  „Pflege des Geräts“ auf Seite 118 Wenn Sie das Gerät auch nach Ausführung der genannten Schritte nicht laden können, liegt möglicherweise eine Fehlfunktion vor. Unterbrechen Sie den Ladevorgang sofort und wenden Sie sich an unser Kundencenter.
	Gerät und Ladegerät werden beim Laden heiß.	Möglicherweise liegt eine Fehlfunktion vor. Verwenden Sie das Gerät nicht weiter und wenden Sie sich an unser Kundencenter.
Wasserdichtigkeit	Verwendung des Geräts beim Schwimmen	Das Gerät ist bis 5 bar wasserdicht und kann beim Schwimmen verwendet werden. Betätigen Sie die Tasten nicht im Wasser. Unter Wasser können keine GPS-Signale empfangen und kein Puls (Herzfrequenz) gemessen werden.

Fehlerbehebung

Problem		Lösung
Zubehör	Erwerb optionaler Produkte	Das Netzgerät ist als optionales Zusatzteil verfügbar. Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Wiederverkäufer.
Kommunikation	Das Gerät wird nicht erkannt, wenn es mit einem Computer verbunden wird.	<p>Prüfen Sie die Verbindung von Computer und Ladegerät. Reinigen Sie die Kontakte von Gerät und Ladegerät.</p> <p> „Pfleger des Geräts“ auf Seite 118</p> <p>Führen Sie einen Kaltstart durch.</p> <p> „Durchführen eines Kaltstarts“ auf Seite 126</p>
Webanwendung	Bei der Kommunikation mit dem Computer wird eine Fehleranzeige eingeblendet und die Kommunikation wird unterbrochen.	Bewegen Sie Gerät und Ladegerät nicht während der Kommunikation. Vermeiden Sie die Datenkommunikation an Orten, an denen es zu statischer Aufladung kommen kann. Wenn derselbe Fehler auftritt, stellen Sie erneut eine Verbindung mit dem Ladegerät her und starten Sie die Kommunikation neu.

Wenn auch nach der Durchführung der genannten Punkte das Problem nicht gelöst ist, wenden Sie sich an unser Servicecenter.

Durchführen eines Kaltstarts

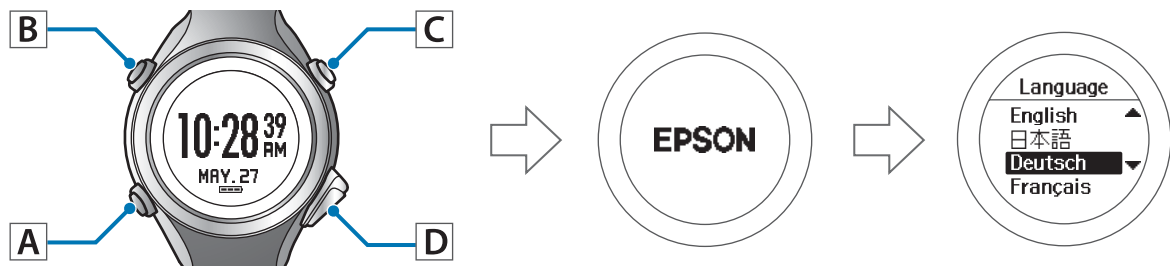
Wenn es zu Funktionsschwankungen kommt, führen Sie einen Kaltstart durch.

Halten Sie alle Tasten (A/B/C/D) gleichzeitig gedrückt.

Die Anzeige wird zurückgesetzt und das Gerät startet neu.

Initialisieren Sie das Gerät anschließend.

 „Erste Einstellungen“ auf Seite 27



Wichtig:

Messdaten werden nicht aufgezeichnet, wenn der Kaltstart während einer Messung erfolgt.

Hinweis:

- Die Einstellungen und Messdaten bleiben so erhalten, wie sie vor dem Kaltstart gespeichert waren.
- Im Folgenden werden die Unterschiede zwischen Kaltstart und Initialisierung dargestellt. Bei beiden Vorgängen muss die Zeit neu eingestellt werden.

Kaltstart: Die Nutzereinst., Sys.-Einst., Mess-Einst. sowie Verlauf, Puls, Schrittlänge und Informationen zur Smartphone-Registrierung bleiben so erhalten, wie sie vor dem Kaltstart gespeichert waren.

Initialisierung: Die Nutzereinst., Sys.-Einst., Mess-Einst. sowie Verlauf, Puls, Schrittlänge und Informationen zur Smartphone-Registrierung werden vollständig initialisiert.

Kontaktaufnahme

Kontaktinformationen zu unserem Service finden Sie unter <http://www.epson.eu/runsense>.

EPSON EUROPE B.V.

Adresse: Atlas Arena, Asia Building, Hoogoorddreef 5, 1101 BA Amsterdam Zuidoost, Niederlande
<http://www.epson.com/europe.html>

Kundendienst

- Wenden Sie sich für Reparatur- und Wartungsdienste an diesem Produkt an Ihren Wiederverkäufer oder an unser Reparaturcenter.
- Wenn der Akku aufgrund ausgedehnten Gebrauchs schneller leer wird, ist er möglicherweise fast aufgebraucht. Wenden Sie sich in diesem Fall an Ihren Wiederverkäufer oder unser Reparaturcenter, wo der Akku gebührenpflichtig ausgetauscht wird.
- Wenn das Gerät nicht mehr hergestellt wird, sind Ersatzteile für das Produkt noch weitere sechs Jahre erhältlich.
- Bei Fehlfunktionen garantieren wir nicht den Erhalt der auf dem Gerät gespeicherten Daten.
- Die Garantie enthält einen Aufkleber mit der Seriennummer für dieses Produkt. Wenn kein Aufkleber vorhanden ist, ist die Garantie nichtig.





















Anhang

 [„Erklärung der Symbole“ auf Seite 130](#)


 [„Produktspezifikationen“ auf Seite 132](#)

 [„Glossar“ auf Seite 134](#)

Erklärung der Symbole

Symbol	Name
	Renmodus (Messung beim Laufen/Rennen)
	Gehmodus (Messung beim Gehen)
	Radfahrmodus (Messung beim Radfahren)
	Das Signal kommt vom GPS (GPS ein)
	GPS-Positionierung
	Messen des Pulses (Herzfrequenz)
	Durchschn. Tempo
	Runde
	Entfernung
	Verbrannte Kalorien
	Zwischenzeit
	Durchschn. Schrittlänge
	Durchschn. HF
	AT-Runde
	Manuelle Runde
	Sprint
	Erholung
	Daten, die auf dem Gerät bearbeitet werden können
	Aktuelle Einstellung
	Einrichtung ausgehend von aktuell ausgewähltem externem Gerät

Anhang

Symbol	Name
	Einrichtung ausgehend von externem Gerät

Produktspezifikationen

Gerätespezifikationen

Größe (Dicke)		14,15 mm
Gewicht		52g
Wasserdichtigkeit		5 bar
Betriebszeit	GPS ein/Puls (Herzfrequenz) ein	20 Stunden
	Zeitanzeige (wenn Ruhezustand eingeschaltet ist)	16 Tage*1
Betriebstemperatur		-5 bis 50°C
Mögliche Speicherzeit (Gesamtentfernungszeit)		Ca. 70 Stunden*2
Maximale Rundenanzahl am Stück		400
Messung von Schrittzahl/Minute und Schrittzahl		○
Indoor-Modus		○
Anzeigebereich	Entfernung, Runde/Entfernung, Kalkulierte Entfernung	0,000 bis 999,99 km/0,000 bis 999,99 mi
	Tempo, Runde/Tempo, Durchschn. Tempo	0'00" bis 30'00"/km/0'00" bis 45'00"/mi
	Geschwindigkeit, Runde/Geschwindigkeit, Durchschn. Geschwindigkeit	0,0 bis 999,9 km/h/0,0 bis 999,9 mi/h
	Zwischenzeit, Runde/Zeit	00'00" bis 99:59'59"
	Schrittzahl/Minute, Runde/Schrittlänge/Minute, durchschn. Steigung	0 bis 255 spm
	Schrittlänge, Runde/Schrittlänge, Durchschn. Schrittlänge	0 bis 255 cm/0 bis 100 Zoll
	Schritt, Runde/Schritte	0 bis 999999
	Verbrannte Kalorien	0 bis 9.999 kcal
	Neigung	-99 bis 99%
	Höhe	-500 bis 9.999 m/-1500 bis 914.369,52 cm

Anhang

Anzeigebereich	Gesamtanstieg	0 bis 99.999 m/0 bis 99.999 Fuß
	Gesamtgefälle	0 bis 99.999 m/0 bis 99.999 Fuß
	HF, Runde/HF, Durchschn. HF, Maximale HF	30 bis 240 bpm
	Guide Zeit	0:00'00" bis ±9:59'59"
	Guide Entfernung	00,00 bis ±99,99 km/00,00 bis ±99,99 ml

*1 10 Stunden/Tag im Ruhemodus

*2 Nach 70 Stunden werden Daten in chronologischer Reihenfolge überschrieben.

Spezifikationen der Ladestation

Betriebstemperaturbereich	5 bis 35°C
---------------------------	------------

Spezifikationen des Netzgeräts (optional)

Sie können die folgenden optionalen Extras erwerben. Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Wiederverkäufer.

Modell-Nr.:	SFAC02 Europa (ausschließlich Großbritannien) / SFAC03 Großbritannien
Eingabe	AC 100 V-240V 50/60 Hz
Ausgabe	DC 5V/1.0A

Anhang

Glossar

Begriff	Definition
AT-Runde	Diese Funktion zeichnet die Runden auf, wenn Sie eine bestimmte Zeit oder über eine bestimmte Entfernung gelaufen sind.
Auto-Licht	Damit wird bei Rundenmessung und Alarmmeldung und während der Intervallfunktion automatisch die Beleuchtung eingeschaltet.
Auto-Pause	Hält den Messvorgang automatisch an, wenn Sie mit dem Training aufhören, und setzt ihn wieder fort, sobald Sie weiterlaufen.
Berechnung der Verbrannten Kalorien	Seit dem Trainingsstart insgesamt verbrannte Kalorien.
Bis 5 bar wasserdicht	Das Gerät ist bis 5 bar wasserdicht.
bpm	bpm steht für Schläge pro Minute (beats per minute). Dies zeigt den Gesamtpuls (Herzfrequenz) pro Minute an.
Chronograph	Damit können Sie Zwischenzeiten und Rundenzeiten (Abschnittsmessung) gleichzeitig messen.
Entfernung	Entfernung vom Startpunkt der Messung zu dem Punkt, an dem Sie sich aktuell befinden.
Gesamtanstieg	Gesamtwert des Höhenanstiegs vom Startpunkt der Messung.
Gesamtgefälle	Gesamtwert des Höhengefälles vom Startpunkt der Messung.
GPS-Funktion	System, das in einem GPS-Empfänger Signale aus Satelliten, die die Erde umkreisen, empfängt und Ihre aktuelle Position berechnet. Durch diese Funktion erhalten Sie genaue Informationen zu Position und Zeit.
Guide Entfernung	Berechnet, ob Sie mit Ihrem Lauftempo der Zielentfernung näher kommen oder hinter diese zurückfallen.
Guide Zeit	Berechnet, ob Sie mit Ihrem Lauftempo der Zielzeit näher kommen oder hinter diese zurückfallen.
Intervall	Trainingsmodus, mit dem Sie innerhalb einer bestimmten Zeit oder über eine bestimmte Entfernung Sätze mit schweren (Sprinten) und leichten (Erholung) Übungen ausführen und diese wiederholen können.
Pulssensor	Erkennt Ihren Puls (Herzfrequenz) genau, wenn Sie das Gerät direkt um Ihr Handgelenk tragen.
Run Connect	Anwendung für Computer zur Verwendung mit GPS-Uhren. Hiermit werden Messdaten in die Web-Anwendung (RUNSENSE View) hochgeladen. Sie können auch AT-Runde, Zieltempo und Intervall von Ihrem Computer einstellen.

Anhang

Begriff	Definition
Runde/Tempo	Tempo für die aktuelle Runde
Runde/Zeit	Zeit pro Runde.
RundeGeschwindigkeit	Durchschnittsgeschwindigkeit pro Runde.
RundeSchrittlänge	Durchschnittliche Schrittlänge pro Runde.
RundeSchrittzahl/Minute	Durchschnittliche Schrittzahl pro Minute und Runde
RUNSENSE View	RUNSENSE dazugehörige Webanwendung. Damit können Sie Trainingsstrecken verwalten, Ihr Tempo analysieren sowie verbrannte Kalorien und Ihre Kondition überprüfen.
Schrittlänge	Ausgehend von Ihren Laufdaten berechnete Schrittlänge.
Schrittlängensensor	Nutzt die GPS-Funktion zum Sammeln von Daten zur Schrittlänge und Beschleunigung. Dadurch kann die Strecke geschätzt werden, die Sie beim Durchlaufen von Orten ohne GPS-Signal (z. B. Tunnel) zurückgelegt haben.
Schrittzahl/Minute	Anzahl der Schritte pro Minute während der Messung.
Tempo	Aktuelles Tempo, das durch GPS-Informationen erhalten wird.
Zeit bis HF-Zone	Zeit, bis Sie die Herzfrequenzzone erreichen.
Zeit in HF-Zone	Zeit, innerhalb der Sie sich in der Herzfrequenzzone befinden.
Zwischenzeit	Gesamtzeit vom Start bis zum Ende der Messungen.

Index**A**

AT-Runde.....58, 84
 Auto-Pause.....60

B

Breitengrad/Längengrad.....37, 109

C

Chronograph.....41

D

Durchschn. Geschwindigkeit.....36, 108
 Durchschn. HF.....37, 40 , 109
 Durchschn. Schrittlänge.....37, 108
 Durchschn. Steigung.....37, 109
 Durchschn. Tempo.....36, 108

E

Entfernung.....36, 108
 Erholung.....46

G

Gesamtanstieg.....37, 109
 Gesamtgefälle.....37, 109
 Geschwindigkeit.....36, 108
 GPS-Positionierung.....31
 Guide Entfernung.....36, 108
 Guide Zeit.....36, 108

H

HF.....37, 40 , 109
 Höhe.....36, 108

I

Intervall.....46, 90

K

Kalkulierte Entfernung.....37, 109
 Kalkulierte Zeit.....37, 109
 Kaltstart.....126

L

Ladestation.....13

M

Maximale HF.....37, 40 , 109
 Messelemente.....37

N

Neigung.....37, 109
 Netzgerät.....13

P

Pulssensor.....35

R

Run Connect.....70, 80
 Runde/Entfernung.....36, 108 , 110
 Runde/Geschwindigkeit.....36, 108
 Runde/HF.....37, 40 , 109 , 110
 Runde/Schritte.....37, 109
 Runde/Schrittlänge.....37
 Runde/Tempo.....36, 108 , 110
 Runde/Zeit.....36, 41 , 108 , 110
 RundeSchrittlänge.....108
 RundeSchrittzahl/Minute.....37, 109
 RUNSENSE View.....73

S

Schritte.....37, 109
 Schrittlänge.....37, 108
 Schrittlängensensor.....35
 Schrittzahl/Minute.....37, 108
 Sprint.....46
 Symbole.....130

T

Tempo.....36, 108

V

Verbrannte Kalorien.....36, 108

W

Wdh.-Anzahl.....46

Index

Z

Zeit.....	36, 108
Zeit bis HF-Zone.....	37, 40 , 109
Zeit in HF-Zone.....	37, 40 , 109
Zieltempo.....	61, 87
Zwischenzeit.....	36, 41 , 108 , 110

EPSON

GPS Sports Monitor

RUNSENSE

SF-810

www.epson.eu/runsense



412842900

©2014 Seiko Epson Corporation. All rights reserved.