beurer sports powered by runtastic makes sports funtastic

PM 200+



(D) **Herzfrequenzmessung mit Smartphones**
Gebrauchsanleitung 2
(GB) **Heart rate measurement with smartphones**
Instructions for use 14

CE

Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm (Germany)
Tel. +49(0)731/3989-144 • Fax: +49(0)731/3989-255
www.beurer.de • Mail: kd@beurer.de

DEUTSCH

LIEFERUMFANG

1 Empfänger
inkl. Lithiumbatterie (3V, CR1220)

1 Brustgurt
(bestehend aus Sensor und elastischem Gurt)
inkl. Lithiumbatterie (3V, CR2032).
Der elastische Gurt befindet sich im Kartoneinleger in dem der Sensor des Brustgurtes eingepackt ist, öffnen Sie den Kartoneinleger um den elastischen Gurt herauszunehmen.

1 Sportarmband
(bestehend aus Smartphone-Hülle und abnehmbarem Klettband).
Das Sportarmband befindet sich in einem der Kartoneinleger in der Verpackung.

1 Promotion Code
Zahlen-/Buchstaben-Code zur Aktivierung der „Runtastik PRO“ App

⚠ WICHTIGE HINWEISE

Lesen Sie diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bewahren Sie sie auf und machen Sie diese auch anderen Personen zugänglich.

Training
- Dieses Produkt ist kein medizinisches Gerät. Es ist ein Trainingsinstrument, welches für die Messung und Darstellung der menschlichen Herzfrequenz entwickelt wurde.
- Bitte erkundigen Sie sich im Zweifelsfall oder bei Krankheiten bei Ihrem behandelnden Arzt über Ihre eigenen Werte bezüglich oberer und unterer Trainings-Herzfrequenz, sowie Dauer und Häufigkeit des Trainings. Somit können Sie optimale Ergebnisse beim Training erzielen.

- **ACHTUNG:** Personen mit Herz- und Kreislaufkrankheiten oder Träger von Herzschrittmachern sollten dieses Gerät zur Herzfrequenzmessung nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt verwenden.

Verwendungszweck

- Das Gerät ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt.
- Dieses Gerät darf nur für den Zweck verwendet werden, für den es entwickelt wurde, und auf die in der Gebrauchsanleitung angegebene Art und Weise. Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein. Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verursacht wurden.

Elektromagnetische Interferenzen

- Es können elektromagnetische Interferenzen auftreten. Sehr starke Magnetfelder (z.B. Transformatoren) müssen unbedingt gemieden werden, da sonst Abweichungen in der Übertragung entstehen können. Das Nichtbeachten dieser Hinweise kann zu Störungen oder zur Beschädigung Ihres Empfängers mit Brustgurt führen.

Reinigung und Pflege

- Reinigen Sie den Brustgurt von Zeit zu Zeit mit einem feuchten Tuch. Halten Sie den Brustgurt niemals unter Wasser. Trocknen Sie ihn sorgfältig mit einem weichen Tuch ab.
- Den elastischen Gurt können Sie in der Waschmaschine bei 30° ohne Weichspüler waschen. Der elastische Gurt ist nicht für den Wäschetrockner geeignet!
- Reinigen Sie den Empfänger von Zeit zu Zeit mit einem feuchten Tuch. Halten Sie den Empfänger niemals unter Wasser.
- Bewahren Sie den Brustgurt an einem sauberen und trockenen Ort auf. Schmutz beeinträchtigt die Elastizität und die Funktion des Senders. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass durch die feuchten Elektroden der Sender aktiviert bleibt, wodurch sich die Lebensdauer der Batterie verkürzt.
- Das Sportarmband können Sie mit kaltem Wasser waschen. Bitte an der Luft trocknen lassen. Das Sportarmband ist nicht für den Wäschetrockner geeignet.

Hinweise zum Sportarmband

Üblicherweise wird das Sportarmband am Oberarm getragen und ist für einen Umfang von 22 bis 34 cm konzipiert.
Falls sie eine Verlängerung benötigen oder das Sportarmband am Handgelenk tragen wollen, können Sie ein passendes Band unter der Bestellnummer 162.095 bei der Kundendienstadresse nachbestellen. Damit decken Sie Handgelenksumfänge von 15 bis 22 cm ab beziehungsweise erweitern den Oberarmumfang auf 53 cm.

Reparatur, Zubehör und Entsorgung

- Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.
- Reparaturen dürfen nur vom Kundendienst oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Versuchen Sie in keinem Fall, das Gerät selbständig zu reparieren!
- Benutzen Sie das Gerät nur mit den mitgelieferten Zubehörteilen.
- Vermeiden Sie Kontakt mit Sonnencremes oder ähnlichem, da diese den Aufdruck oder die Kunststoffteile beschädigen könnten.
- Setzen Sie das Gerät keiner direkten Sonnenbestrahlung aus.
- Bitte entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte Verordnung 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.



Hinweise zu Batterien

- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie deshalb Batterien und Produkte für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, in Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.
- Setzen Sie die Batterien niemals übermäßiger Wär-

me wie Sonnenschein, Feuer oder dergleichen aus! Es besteht erhöhte Auslaufgefahr. Die Missachtung dieser Hinweise kann zur Beschädigung und unter Umständen gar zur Explosion der Batterien führen.

- Entfernen Sie eine erschöpfte Batterie umgehend aus dem Empfänger bzw. Brustgurt, sie kann sonst auslaufen. Vermeiden Sie in diesem Fall den Kontakt mit Haut, Augen und Schleimhäuten. Spülen Sie die mit Batteriesäure betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser und suchen Sie umgehend einen Arzt auf. Reinigen Sie falls nötig Batteriekontakte und auch Gegenkontakte im Gerät.
- Verbrauchte Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Entsorgen Sie diese über Ihren Elektrofachhändler oder Ihre örtliche Wertstoff-Sammelstelle. Dazu sind Sie gesetzlich verpflichtet. Hinweis: Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:
  Pb = Batterie enthält Blei
  Cd = Batterie enthält Cadmium
  Hg = Batterie enthält Quecksilber



INSTALLATION - INBETRIEBNAHME

1. Installation runtastic App

Öffnen Sie abhängig von Ihrem Betriebssystem eine der nachfolgenden Apps:

- iPhone: App Store
- Android: Market
- BlackBerry: App World
- Windows Phone7: Marketplace

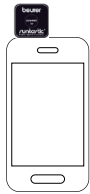
- Laden Sie die **kostenlose Version** der **runtastic App** auf Ihr Smartphone.
- Geben Sie unter **www.runtastic.com/activate** den **Promotioncode** von der Vorderseite der beigelegten Karte ein.
- Starten Sie die runtastic App erneut und alle **PRO-Features werden automatisch** aktiviert. Die Pulsfunktion und viele weitere PRO-Funktionen sind nun aktiviert.

2. Brustgurt anlegen

- Befestigen Sie den Brustgurt am elastischen Spanngurt. Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der Gurt gut, jedoch nicht zu locker oder zu eng anliegt. Legen Sie den Gurt so um die Brust, dass das Logo nach außen zeigt und in der richtigen Position direkt auf dem Brustbein anliegt. Bei Männern sollte sich der Brustgurt direkt unter dem Brustmuskel, bei Frauen direkt unter dem Brustansatz befinden.
- Da nicht sofort ein optimaler Kontakt zwischen Haut und Pulssensoren hergestellt werden kann, kann es einige Zeit dauern, bis der Puls gemessen und angezeigt wird. Verändern Sie gegebenenfalls die Position des Senders, um einen optimalen Kontakt zu erhalten. Durch Schweißbildung unterhalb des Brustgurtes wird meist ein ausreichend guter Kontakt erreicht. Sie können jedoch auch die Kontaktstellen der Innenseite des Brustgurtes befeuchten. Heben Sie dazu den Brustgurt leicht von der Haut ab und befeuchten Sie die beiden Sensoren leicht mit Speichel, Wasser oder EKG-Gel (erhältlich in der Apotheke). Der Kontakt zwischen Haut und Brustgurt darf auch bei größeren Bewegungen des Brustkorbs, wie zum Beispiel bei tiefen Atemzügen, nicht unterbrochen werden. Starke Brustbehaarung kann den Kontakt stören oder sogar verhindern.
- Legen Sie den Brustgurt bereits einige Minuten vor dem Start an, um ihn auf die Körpertemperatur zu erwärmen und einen optimalen Kontakt herzustellen.



3. Empfänger einstecken



Stecken Sie den Empfänger in die Kopfhöreranschlussbuchse Ihres Smartphones.
Achtung: Bitte entfernen Sie die Schutzhülle Ihres Smartphones bevor Sie den Empfänger einstecken.

Sie können auch die Kopfhörer Ihres Smartphones an den Empfänger anschließen, der Empfänger hat dazu eine Anschlussbuchse an der Oberseite.

4. Pulsmessung aktivieren

Um die Pulsmessung zu aktivieren, öffnen Sie die runtastic App auf Ihrem Smartphone.

iPhone:
Gehen Sie in den Menüpunkt **„Einstellungen“** und wählen Sie **„Pulsmessung“**.
Wählen Sie **„runtastic Empfänger mit Brustgurt“** und stellen Sie **„Aktiviere runtastic Empfänger“** auf **„EIN“.**
Drücken Sie dann **„Erneut Verbinden“.**

Sollte die Pulsanbindung nicht funktionieren, stellen Sie die Polung ihres Kopfhörer-Anschlußes um, wie folgend beschrieben.

Android Betriebssysteme:
Gehen Sie in den Menüpunkt **„Einstellungen“** (Symbol rechts oben) und wählen Sie **„Pulsmessung“**.
Wählen Sie **„Empfänger und Brustgurt (5,3 kHz)“** aus.
Sollte die Pulsanbindung nicht funktionieren, stellen Sie die Polung ihres Kopfhörer-Anschlußes um, wie folgend beschrieben.

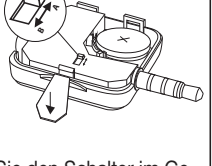
BlackBerry:
Gehen Sie in den Menüpunkt **„Einstellungen“** und wählen Sie **„Pulsmessung“**.
Wählen Sie bei Punkt **„Pulsmessung“** die Einstellung **„Aktiviert“** und beim Punkt **„Puls-Empfänger**“ die Einstellung **„runtastic“** aus.
Sollte die Pulsanbindung nicht funktionieren, stellen Sie die Polung ihres Kopfhörer-Anschlußes um, wie folgend beschrieben.

Windows Phone 7:

Gehen Sie in den Menüpunkt **„Einstellungen“** und wählen Sie **„Pulsmessung“**.
Stellen Sie bei Punkt **„runtastic Empfänger (5,3 kHz)“** auf EIN.
Sollte die Pulsanbindung nicht funktionieren, stellen Sie die Polung ihres Kopfhörer-Anschlußes um, wie folgend beschrieben.

Entfernen Sie den Empfänger nach der Benutzung vom Smartphone, um die Akkulaufzeit Ihres Smartphones nicht zu belasten.

HINWEIS



1. Sollten Sie keine Anzeige der Herzfrequenz erhalten öffnen Sie vorsichtig das Gehäuse des Empfängers (wie im Punkt „Batteriewechsel Empfänger“ beschrieben) und stellen Sie den Schalter im Gehäuse um. Schließen Sie das Gehäuse wieder und wiederholen Sie die Pulsanbindung wie im Kapitel. „Pulsmessung aktivieren“ beschrieben. Zum anderen kann es auch sein, daß die Musiklautstärke die Pulsignale stören. Regeln Sie die Musiklautstärke herunter.
2. Das Mikrofon und der Lautsprecher werden deaktiviert sobald der Empfänger am Telefon angeschlossen wird, die Verwendung von Kopfhörern ist jedoch möglich.
3. Die Fernbedienung des iPhone Kopfhörers funktioniert nicht wenn der Empfänger am Telefon angeschlossen ist.
4. Der Empfänger ist eingeschaltet und verbraucht Akku sobald er am Telefon angeschlossen ist, selbst wenn die runtastic App nicht aktiv ist. Nehmen Sie daher den Empfänger ab wenn er nicht benötigt wird.
5. Die Batterielebensdauer des Empfängers beträgt ca. 2 Jahre beim Gebrauch von 1 Stunde täglich. Sollte die Übertragung zwischen Empfänger und Brustgurt nicht mehr funktionieren, wechseln Sie daher die Batterie so wie in Punkt „Batteriewechsel Empfänger“ bzw. „Batteriewechsel Brustgurt“ beschrieben.

Wechsel zwischen codierter und uncodierter Übertragung

Es stehen Ihnen 16 codierte und ein uncodierter Kanal zur Verfügung. Durch ein einmaliges Drücken auf den Knopf auf der Vorderseite des Brustgurtes wechseln Sie zwischen den codierten Kanälen. Wenn Sie den Knopf 10 Sekunden lang gedrückt halten, wechseln Sie automatisch zum uncodierten Kanal. Durch ein nochmaliges Drücken wechseln Sie wieder zu den codierten Kanälen.

iPhone:

Auf Ihrem iPhone sehen Sie im Menü **„Einstellungen“,** unter **„Pulsmessung“** am unteren Bildschirm auf welchem Kanal der Brustgurt gerade sendet. Wird ein codierter Kanal verwendet, sehen Sie eine Zahl. Wird der uncodierte Kanal verwendet, erscheint **„unkodiert“**. Sollten Sie den Kanal wechseln, drücken Sie wie oben beschrieben den Knopf am Brustgurt. Wählen Sie **„Erneut verbinden“**,Ihr Smartphone verbindet sich wieder mit dem Brustgurt auf dem neuen Kanal.

Android Betriebssysteme:

Auf Ihrem Android Smartphone sehen Sie im Menü **„Einstellungen“, „Pulsmessung“** unter dem Punkt **„Sensor Kanal“** auf welchem Kanal der Brustgurt gerade sendet. Wird ein codierter Kanal verwendet, sehen Sie eine Zahl. Wird der uncodierte Kanal verwendet, erscheint **„unkodiert“**. Sollten Sie den Kanal wechseln müssen Sie zuerst die Verbindung unterbrechen in dem Sie **„Keine Pulsverbindung“** auswählen. Ändern Sie nun wie vorher beschrieben durch Drücken des Knopfes auf dem Brustgurt den Übertragungskanal. Wählen Sie nun wieder den Punkt **„Empfänger und Brustgurt (5,3 kHz)“** aus, Ihr Smartphone verbindet sich wieder mit dem Brustgurt auf dem neuen Kanal.

BlackBerry:

Auf Ihrem BlackBerry Smartphone sehen Sie im Menü **„Einstellungen“, „Pulsmessung“** unter dem Punkt **„Sensor Kanal“** auf welchem Kanal der Brustgurt gerade sendet. Wird ein codierter Kanal verwendet, sehen Sie eine Zahl. Wird der uncodierte Kanal verwendet, erscheint **„unkodiert“**. Sollten Sie den Kanal wechseln drücken Sie wie oben beschrieben den Knopf am

Brustgurt um den Kanal zu wechseln, wählen Sie wieder **„Brustgurt verbinden“**,Ihr Smartphone verbindet sich wieder mit dem Brustgurt auf dem neuen Kanal.

Windows Phone 7:

Auf Ihrem Windows Phone 7 sehen Sie im Menü **„Einstellungen“, „Pulsmessung“** unter dem Punkt **„Sensor Kanal“** auf welchem Kanal der Brustgurt gerade sendet. Wird ein codierter Kanal verwendet, sehen Sie eine Zahl. Wird der uncodierte Kanal verwendet, erscheint **„unkodiert“**. Sollten Sie den Kanal wechseln drücken Sie wie oben beschrieben den Knopf am Brustgurt um den Kanal zu wechseln, wählen Sie wieder **„Brustgurt verbinden“**,Ihr Smartphone verbindet sich wieder mit dem Brustgurt auf dem neuen Kanal.

HINWEIS

Vorteil codierte Übertragung:

Die Übertragung von Brustgurt zu Empfänger wird kodiert, wodurch die Übertragung kaum durch Störfaktoren wie z.B. Brustgurt einer anderen Person gestört wird.

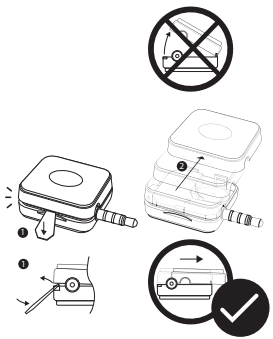
Vorteil uncodierte Übertragung:

Die Übertragung von Brustgurt zu Empfänger erfolgt auf einer Frequenz die die meisten Fitnessgeräte empfangen, somit können Sie den Brustgurt auch mit sehr vielen anderen Fitnessgeräten wie z.B. Laufband oder Crosstrainer verwenden.

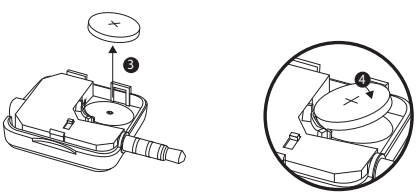
BATTERIEWECHSEL

BATTERIEWECHSEL EMPFÄNGER

Öffnen Sie das Gehäuse des Empfängers wie in der Zeichnung angezeigt.

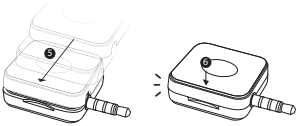


Entnehmen Sie die alte Batterie und legen Sie eine neue 3V Batterie Typ CR1220 ein. Achten Sie unbedingt darauf, dass der Pluspol (+) nach oben zeigt und dass die Batterie den Batteriekontakt im Gehäuse berührt.



Schließen Sie das Gehäuse des Empfängers wieder.





BATTERIEWECHSEL BRUSTGURT

Öffnen Sie den Batteriefachdeckel mit einer Münze, indem Sie ihn gegen den Uhrzeigersinn drehen. Entnehmen Sie die alte Batterie und legen Sie eine neue 3V Batterie Typ CR2032 ein. Achten Sie unbedingt darauf, dass der Pluspol (+) nach oben zeigt. Setzen Sie den Batteriefachdeckel wieder auf und verschließen Sie ihn wieder, indem Sie ihn im Uhrzeigersinn drehen. Achten Sie darauf, dass die Abdeckung fest geschlossen ist und der Dichtungsring in der vorgesehenen Rille liegt, damit keine Feuchtigkeit in den Brustgurt eintreten kann.

TECHNISCHE DATEN

Empfänger Stromversorgung:	1 Lithiumbatterie (3V, CR1220)
Brustgurt Stromversorgung:	1 Lithiumbatterie (3V, CR2032)
Übertragungsfrequenz vom Brustgurt zum Empfänger:	5,3 kHz (uncodiert oder codiert)

Wasserdichtheit

Der Empfänger und der Brustgurt sind spritzwassergeschützt. In der nachstehend angeführten Tabelle sehen Sie, für welche Aktivitäten und Bedingungen sie geeignet sind:

Schweiß Spritzer	Dusche	Baden, Schwimmen	Wassersport
Ja	Nein	Nein	Nein

Wir garantieren hiermit, dass dieses Produkt der europäischen R&TTE Richtlinie 1999/5/EC entspricht. Kontaktieren Sie bitte die genannte Serviceadresse, um detailliertere Angaben – wie zum Beispiel die CE-Konformitätserklärung – zu erhalten.

GARANTIE

Wir leisten 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum für Material- und Fabrikationsfehler des Produktes.
Die Garantie gilt nicht:

- im Falle von Schäden auf Grund unsachgemäßer Bedienung
- für Verschleißteile, wie zum Beispiel Batterien oder das Armband
- für Mängel, die dem Kunden bereits bei Kauf bekannt waren
- bei Eigenverschulden des Kunden

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen. Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 3 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Beurer GmbH, 89077 Ulm, Germany, geltend zu machen. Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unseren eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten.

INCLUDED IN DELIVERY

1 receiver
Incl. lithium battery (3V, CR1220)

1 chest strap
(Comprising a sensor and elastic belt)
Incl. lithium battery (3V, CR2032).
The elastic belt can be found inside the cardboard insert which contains the chest strap sensor. Open the cardboard insert to remove the belt.

1 sports armband
(Comprising a smartphone case and removable Velcro fastener).
The sports armband can be found in one of the cardboard inserts inside the packaging.

1 promotion code
Number/letter code for activating the “Runtastic PRO” app

⚠ IMPORTANT NOTES

Read these instructions for use carefully, store them in a safe place and make them available to other users.

Training
- This product is not a medical device. It is a training instrument that has been designed for measuring and displaying the human heart rate.
- If in doubt or in the case of illness, consult your doctor on your own personal upper and lower training heart rate values, and on the length and frequency of training. This will ensure that you achieve optimum training results.
- **IMPORTANT:** People with heart and circulatory problems or wearers of pacemakers should consult their doctor before using this heart rate measurement device.

Intended use

- The device is intended for private use only.
- This device may only be used for the purpose for which it is designed and in the manner specified in the instructions for use. Any improper use can be dangerous. The manufacturer is not liable for damage resulting from improper or careless use.

Electromagnetic interference

- Electromagnetic interference may occur. Strong magnetic fields (e.g. transformers) must always be avoided as they may give rise to deviations in transmission. Failure to observe these notes may give rise to faults or to damage to your receiver or chest strap.

Cleaning and maintenance

- Clean the chest strap occasionally using a damp cloth. Never immerse the chest strap in water. Dry the chest strap carefully using a soft cloth.
- The elastic belt can be washed in the washing machine at 30°C without fabric conditioner. The elastic belt is not suitable for use in a tumble drier!
- Clean the receiver occasionally using a damp cloth. Never immerse the receiver in water.
- Store the chest strap in a clean and dry place. Dirt can impair the elasticity and function of the transmitter. Sweat and moisture may cause the transmitter to remain active due to moist electrodes, which can reduce the service life of the battery.
- The sports armband can be cleaned with cold water. Allow to air dry. The sports armband is not suitable for use in a tumble drier.

Notes on sports armband

The sports armband is usually worn on the upper arm and is designed for circumferences of 22 to 34 cm. If you require an extension or would like to wear the sports armband on your wrist, you can order a suitable armband (order number 162.095) from the Customer Services address. This covers wrist circumferences of 15 to 22 cm and also extends the upper arm circumference to 53 cm.

Repair, accessories and disposal

- Before use, ensure that there is no visible damage to the device or accessories. If you have any doubts, do not use the device and contact your retailer or the specified Customer Services address.
- Repairs must only be carried out by Customer Services or authorised suppliers. Never attempt to repair the device yourself!
- Only use the device with the supplied accessories.
- Avoid contact with suncream and similar substances as these can damage the printing or plastic parts.
- Never expose the device to direct sunlight.
- Please dispose of the unit in accordance with Directive 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any queries, please contact the appropriate local authorities.



Notes on batteries

- Swallowing batteries can be extremely dangerous. Keep the batteries and products out of the reach of small children. If a battery is swallowed, seek medical attention immediately.
- Batteries must not be recharged, reactivated by other means, taken apart, thrown into an open fire or short circuited.
- Never expose the batteries to excessive levels of heat, such as sunlight, fire or similar! This increases the risk of leakage. There is a risk of damage to the batteries or even explosion if these instructions for use are not observed.
- Remove depleted batteries from the receiver or chest strap immediately, as otherwise they may leak. If leakage does occur, avoid contact with the skin, eyes and mucous membranes. Rinse surfaces contaminated with battery acid immediately with plenty of clean water and consult a doctor without delay. Clean the battery contacts and device contacts if necessary.
- Used batteries should not be disposed of in normal household waste. Dispose of them via your electronics retailer or your local recycling point. You are legally obligated to do so. Note: the codes below are printed on batteries containing harmful substances:
  Pb = Battery contains lead
  Cd = Battery contains cadmium
  Hg = Battery contains mercury



INSTALLATION – INITIAL USE

1. Installing the runtastic app

Open one of the following apps according to your operating system:

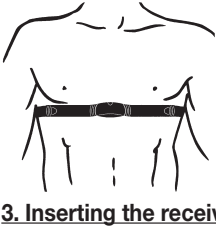
- iPhone: App Store
- Android: Market
- BlackBerry: App World
- Windows Phone7: Marketplace

- Download the **free version** of the **runtastic app** to your smartphone.
- At **www.runtastic.com/activate**, enter the **promotion code** found on the front of the enclosed card.
- Restart the runtastic app and all **PRO features will be activated automatically**. The pulse function and many other PRO functions are now activated.

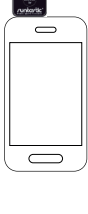
2. Putting on the chest strap

- Secure the chest strap to the elastic tension belt. Adjust the length of the belt so that it is comfortable without being too loose or too tight. Position the belt around the chest with the logo facing outwards and in the correct position immediately on the breastbone. On men, the chest strap should lie immediately below the pectoral muscle, on women, immediately below the bust.
- As optimum contact between the skin and pulse sensors is not always possible immediately, it may be some time before the pulse is measured and displayed. Adjust the position of the transmitter to achieve optimum contact. The formation of sweat under the chest strap usually helps to ensure good contact. You can also moisten the contacts on the inside of the chest strap. To do this, lift the chest strap away from the skin slightly and carefully moisten both sensors with saliva, water or ECG gel (available from pharmacies). Contact between the skin and the chest strap must not be interrupted when there is significant movement of the ribcage, such as when taking a deep breath. Chest hair may interrupt or even prevent contact.

- Put on the chest strap a few minutes before commencing training to allow it to warm to body temperature and to establish optimum contact.



3. Inserting the receiver



Insert the receiver into the headphone socket on your smartphone.
Caution: Please remove the protection cover from your smartphone before you plug in the receiver.

You can also connect your smartphone headphones to the receiver using the socket on the top.

4. Activating pulse measurement

To activate pulse measurement, open the runtastic app on your smartphone.

iPhone:
Go to **"Settings"** and select **"Heart Rate Settings"**.
Choose „**"runtastic Receiver with Chest Strap"** and set **„Enable runtastic Receiver"** to ON, press **„Re-pair".**
If the pulse connection fails to function, reverse the polarity of the headphone connection as follows.

Android operating systems:
Go to **"Settings"** (symbol ⚙ top right) and select **"Heart Rate Settings"**.
Select **"Receiver and chest strap (5.3 kHz)"**.
If the pulse connection fails to function, reverse the polarity of the headphone connection as follows.

BlackBerry:
Go to **"Settings"** and select **"Heart Rate Settings"**.
Go to **"Pulse measurement"** and select the setting **"Activated"** and under **"Pulse Receiver"** select **"runtastic"**.

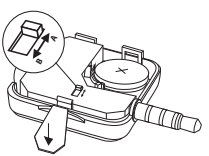
If the pulse connection fails to function, reverse the polarity of the headphone connection as follows.

Windows Phone 7:

Go to **"Settings"** and select **"Heart Rate Settings"**. Set **"runtastic Receiver (5.3 kHz)"** to ON.
If the pulse connection fails to function, reverse the polarity of the headphone connection as follows.

After use, disconnect the receiver from the smartphone in order to preserve the battery life of the smartphone.

NOTE



1. If no heart rate display appears, open the receiver housing carefully (as detailed under "Replacing the receiver battery"), and reverse the switch in the housing. Close the housing and repeat the pulse connection as detailed under "Activating pulse measurement". Alternatively, the music volume may be so high that it is interfering with the pulse signals. Reduce the music volume.
2. The microphone and speaker are deactivated when the receiver is connected to the telephone, but you can continue to use headphones.
3. The remote control on the iPhone headphones does not function when the receiver is connected to the telephone.
4. The receiver is switched on and consumes battery power as soon as it is connected to the telephone, even if the runtastic app is not active. Remember to disconnect the receiver when it is not needed.
5. The service life of the receiver battery is approx. 2 years when used for 1 hour per day. If transmission between the receiver and the chest strap ceases to function, replace the battery as detailed under "Replacing the receiver battery" or "Replacing the chest strap battery".

Switching between coded and uncoded transmission.

16 coded channels and one uncoded channel are available. You can switch between the coded channels by pressing the button on the front of the chest strap. Pressing the button for 10 seconds automatically switches the device to the uncoded channel. Pressing the button again switches the device back to the coded channels.

iPhone:

To see which channel the chest strap is currently using, select the **"Settings"** menu on your iPhone, followed by **"Heart Rate settings", "runtastic Receiver with Chest Strap"**. If a coded channel is being used, a number is displayed on the botton side of the display. If the uncoded channel is being used, **"uncoded"** is displayed. To switch channels, press the button on the chest strap as detailed above to change the channel and then re-select **"Re-pair"**; your smartphone will then re-connect to the chest strap on the new channel.

Android operating systems:

To see which channel the chest strap is currently using, select the **"Settings"** menu on your Android smartphone, followed by **"Heart Rate Settings", "Sensor channel"**. If a coded channel is being used, a number is displayed. If the uncoded channel is being used, **"uncoded"** is displayed. If you switch channels, you must firstly break the connection by selecting **"No pulse connection"**. Now switch transmission channel as described by pressing the button on the chest strap. Then select **"Receiver and chest strap (5.3 kHz)"** again. Your smartphone will re-connect with the chest strap on the new channel.

BlackBerry:

To see which channel the chest strap is currently using, select the **"Settings"** menu on your BlackBerry smartphone, followed by **"Heart Rate Settings", "Sensor channel"**. If a coded channel is being used, a number is displayed. If the uncoded channel is being used, **"uncoded"** is displayed. To switch channels, press the button on the chest strap as detailed above to change the channel and then re-select **"Connect chest strap"**; your smartphone will then re-connect to the chest strap on the new channel.

Windows Phone 7:

To see which channel the chest strap is currently using, select the **"Settings"** menu on your Windows Phone 7, followed by **"Heart Rate Settings", "Sensor channel"**. If a coded channel is being used, a number is displayed. If the uncoded channel is being used, **"uncoded"** is displayed. To switch channels, press the button on the chest strap as detailed above to change the channel and then re-select **"Connect chest strap"**; your smartphone will then re-connect to the chest strap on the new channel.

NOTE

Advantage of coded transmission:

Transmission between the chest strap and the receiver is coded, which reduces the likelihood of the transmission being interrupted by interference factors, such as another person's chest strap.

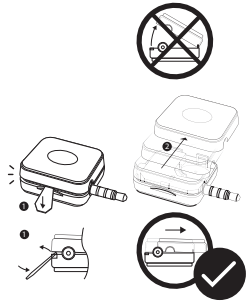
Advantage of uncoded transmission:

The transmission between the chest strap and the receiver is effected on a frequency that can be received by the majority of fitness devices, allowing the chest strap to be used with a range of other equipment such as a treadmill or crosstrainer.

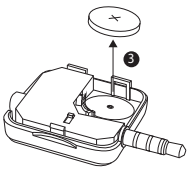
REPLACING THE BATTERY

REPLACING THE RECEIVER BATTERY

Open the receiver housing as depicted in the figure.



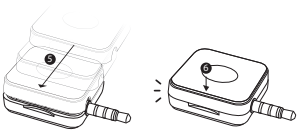
Remove the depleted battery and insert a new 3V battery of type CR1220. Always ensure that the positive terminal (+) is facing upwards and that the battery is in contact with the battery contact in the housing.





Close the receiver housing again.





REPLACING THE CHEST STRAP BATTERY

Open the battery compartment cover with a coin by rotating it in an anticlockwise direction. Remove the depleted battery and insert a new 3V battery of type CR2032. Always ensure that the positive terminal (+) is facing upwards Replace the battery compartment cover and lock by rotating it in a clockwise direction. Ensure that the cover is tightly closed and the sealing ring is positioned correctly in the appropriate groove, so as to prevent moisture from penetrating the chest strap.

TECHNICAL DATA

Receiver Power supply:	1 lithium battery (3V, CR1220)
Chest strap Power supply:	1 lithium battery (3V, CR2032)
Transmission frequency from the chest strap to the receiver:	5.3 kHz (uncoded or coded)

Waterproof

The receiver and the chest strap are splash-proof. The following table indicates the conditions and activities for which the receiver and chest strap are suitable:

Drops of sweat	Showers	Baths, swimming pools	Water sports
Yes	No	No	No

We hereby guarantee that this product complies with the European R&TTE Directive 1999/5/EC. Please contact the specified service address to obtain further information, such as the CE Declaration of Conformity.

(F) Vous pouvez télécharger gratuitement le mode d'emploi dans votre langue depuis notre site web : **www.beurer.com**

(E) Puede descargar gratis las instrucciones de uso en su idioma en nuestra página web: **www.beurer.com**

(I) Le istruzioni per l'uso nelle varie lingue possono essere scaricate gratuitamente dalla nostra home page: **www.beurer.com**

(NL) De gebruikshandleiding in uw taal kunt u gratis downloaden op onze homepage: **www.beurer.com**

(P) As instruções de utilização no seu idioma poderão ser descarregadas gratuitamente no nosso sítio na internet: **www.beurer.com**

(GR) Μπορείτε να κατεβάσετε δωρεάν τις οδηγίες χρήσης στη γλώσσα σας από την ιστοσελίδα μας: **www.beurer.com**

(DK) Du kan downloade brugsanvisningen på dit sprog gratis fra vores hjemmeside: **www.beurer.com**

(FIN) Voit ladata suomenkielisen käyttöohjeen maksutta kotisivuiltamme: **www.beurer.com**

(S) Instruktioner på ditt språk, kan du ladda ner gratis på vår hemsida: **www.beurer.com**

(N) Bruksanvisningen på ditt språk kan lastes ned gratis fra vår hjemmeside: www.beurer.com

(RUS) Инструкцию по применению на вашем языке можно загрузить с сайта **www.beurer.com**

(PL) Możesz bezpłatnie pobrać instrukcję obsługi w swoim języku na naszej stronie internetowej: **www.beurer.com**

(CZ) Návod k obsluze ve Vašem jazyce si můžete zdarma stáhnout na našich internetových stránkách: **www.beurer.com**

(H) A használati útmutató Önnek megfelelő nyelvi változatát díjmentesen letöltheti honapunkról: **www.beurer.com**

752.266 - 0812 Irrtum und Änderungen vorbehalten