

BEDIENUNGSANLEITUNG

D

Seite
4 – 24

USERS MANUAL

GB

USA

Page
26 – 45

MODE D'EMPLOI

F

Page
46 – 66

INSTRUCCIONES DE MANEJO

E

Página
68 – 88

ISTRUZIONI D'USO

I

Pagina
90 – 109

BRUGERVEJLEDNING

DK

Side
110 – 129

HANDLEIDING

NL

Bladzijde
130 – 150

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Verpackungsinhalt	5
1. Allgemeines	6
2. Inbetriebnahme	6
2.1 Starten des CC HAC 3	6
2.2 Anlegen des Sendegurtes	6
2.3 Montage des Lenkerhalters	7
2.4 Montage des CC HAC 3 auf dem Lenkerhalter	7
3. Bedienung der Tastatur	7
4. Grundeinstellungen	8
4.1 Einstellmodus 1	8
Ausgangswert für die Höhenmessung	8
Puls Obergrenze 1	8
Puls Untergrenze 1	8
Puls Obergrenze 2	9
Puls Untergrenze 2	9
Countdown 1	9
Countdown 2	9
Gesamtwerte zurücksetzen	9
4.2 Einstellmodus 2	9
Ist-Höhe einstellen bzw. nachjustieren	9
Pulsalarm aus / ein	9
Pulsgrenzen 1 / 2	10
Pulszeitmanager ein / aus	10
Uhrzeit einstellen	10
Monat einstellen	10
Tag einstellen	10
Jahr einstellen	10
Wecker aus / ein	10
Weckzeit einstellen	10
Modus Skifahrer aus / ein	11

5. Menüführung	11
5.1 Funktionen im oberen Display	11
Geschwindigkeit	11
Durchschnittsgeschwindigkeit	11
Maximalgeschwindigkeit	11
Aktueller Puls	12
Durchschnittlicher Puls	12
Maximaler Puls	12
Erholungspuls	12
Aktuelles Steigen bzw. Sinken	12
Durchschnittliches Steigen	12
Durchschnittliches Sinken	12
Maximales Steigen	13
Maximales Sinken	13
Anzahl der Steigungen	13
Anzahl der Gefälle	13
Temperatur	13
Minimaltemperatur	13
Maximaltemperatur	13
5.2 Funktionen im unteren Display	13
Uhrzeit	13
Datum	14
Jahr	14
Stoppuhr	14
Zwischenzeit	14
Rundenzeit	14
Countdown	14
Aktuelle Höhe	14
Tageshöhenmeter aufwärts	15
Tageshöhenmeter abwärts	15
Gesamthöhenmeter aufwärts	15

Gesamthöhenmeter abwärts	15
Maximale Höhe	15
Aktueller Puls	15
Trainingszeit unterhalb d. eingest. Puls-Untergrenze	15
Trainingszeit innerhalb d. eingest. Pulsgrenzen	15
Trainingszeit oberhalb d. eingest. Puls-Obergrenze	15
5.3 Allgemeine Funktionen	16
Ein-/Ausschaltautomatik	16
Beleuchtung	16
Wecker	16
Puls Bargraph	16
Puls Warnton	16
6. Sonderfunktionen	16
6.1 Aufzeichnung	16
Tageswerte zurücksetzen	17
6.2 Puls-Zeit-Manager (PZM)	17
6.3 Erholungspuls	17
6.4 Pulsgrenzen-Zeit-Speicher	18
6.5 Die Pulszahl im Trainingsablauf	18
Ruhepulszahl	18
Pulszahl während des Aufwärmens	18
Pulszahl während des Trainings	18
Maximale Pulszahl und Zielbereich	19
Erholung der Pulszahl	19
7. Batteriewechsel	19
8. Wartung und Pflege	19
9. Garantiebedingungen	20
10. Technische Daten	20
11. Störungsbeseitigung	21
12. Garantieschein	22
13. Stichwortverzeichnis	22
14. Display-Symbole und ihre Bedeutung	24

VERPACKUNGSINHALT:

CC**HAC**3



Uhr mit
Armband

Sendegurt



Brustgurt (verstellbar)



1. ALLGEMEINES

Der **GGHAC** ist ein Multigerät, er vereinigt ein Pulsmeßgerät (Heart Rate Monitor) und ein Höhenmeßgerät (Altimeter) in sich und ist daher das ideale Trainingsüberwachungsgerät. Er hat ein zweigeteiltes Display, so daß die Funktionen des oberen Displays mit den Funktionen des unteren Displays kombiniert werden können.

Außerdem bietet der **GGHAC** 3 Pulsanzeigen im Display, so daß der Puls in Verbindung mit jeder anderen Funktion angezeigt werden kann.

Der **GGHAC** ist beim Schwimmen und Duschen wasserdicht, jedoch nicht zum Tauchen geeignet. Unter Wasser darf die Tastatur nicht betätigt werden, da sonst die Wasserdichtheit nicht mehr gewährleistet ist und Funktionsstörungen auftreten können. Unter Wasser keine Funktion der Höhenmessung. Nach Kontakt mit Wasser sollte die kleine Öffnung oberhalb des Displays ausgeblasen werden.

Träger von Herzschrittmachern sollten dieses Gerät zur Pulsmessung nicht ohne Absprache mit ihrem Arzt verwenden!

2. INBETRIEBNAHME

Grundsätzlich gilt:

- Eine Pulsmessung ist nur möglich, wenn der Brustgurt korrekt angelegt ist und der **GGHAC** max. 60 cm entfernt vom Sender des Sendegurtes ist.

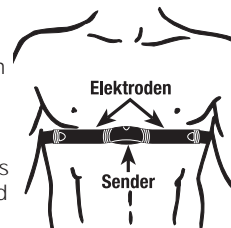
2.1 Starten des **GGHAC**

Beim Kauf des **GGHAC** sind bei allen dazugehörigen Teilen die Batterien bereits eingelegt. Der **GGHAC** selbst befindet sich in einem Sparmodus, d.h. es erscheint keine Anzeige im Display. Durch Drücken einer der beiden linken Tasten (oben links oder unten links) ist er nach ca. 10 Sekunden betriebsbereit (im oberen Teil des Displays erscheint die Anzeige „0 /min“, im unteren Teil die Uhrzeit „08:00“).

2.2 Anlegen des Sendegurtes

Der Sendegurt wird in den elastischen Brustgurt eingehängt und um den (nackten) Oberkörper gelegt. Der Sender (Kunststoffteil mit Aufschrift) sollte über der Mitte des Oberbauches liegen (knapp unterhalb der Brust) und die Aufschrift auf dem Sender muß (von vorne gesehen) lesbar sein (siehe Bild).

Den Gurt straffziehen, so daß ein ständiger Kontakt während der Bewegung gewährleistet ist und er nicht abrutschen kann. Sollte der Brustgurt zu kurz sein, gibt es als Extra (beim Fachhändler erhältlich) einen längeren Brustgurt.

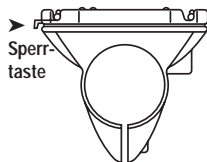


Wenn die Haut zu kalt und trocken ist, kann der elektrische Kontakt zwischen Haut und Elektrode so schlecht sein, daß keine genaue Messung möglich ist. Oft hilft es, wenn man die Elektroden und die darunterliegende Haut mit dem Finger anfeuchtet (bitte nicht den Sender anfeuchten, sondern die Gummiteile rechts und links davon). Wenn das keine Abhilfe bringt, sollte man vorher solange trainieren, bis man ins Schwitzen kommt. Den besten Kontakt erreicht man mit einem sog. Elektroden-Gel (in Apotheken erhältlich).

2.3 Montage des Lenkerhalters

(Sonderzubehör)

Lenkerhalter so auf die gewünschte Stelle am Lenker setzen, daß die Sperrtaste am Halter zum Sattel zeigt. Ggfs. Gummistreifen unterlegen. Schraube des Lenkerhalters vorsichtig festziehen.



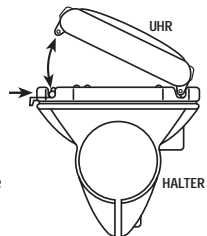
2.4 Montage des **GGHAC** auf dem Lenkerhalter

(Sonderzubehör)

Armband am **GGHAC** lösen und vorsichtig herausziehen. Die zwei Haltestifte am **GGHAC**, in denen das Armband befestigt war, dienen jetzt zur Befestigung am Lenkerhalter.

Zuerst wird die Halterung am oberen Rand des **GGHAC** in die obere Ausbuchtung des Lenkerhalters gesetzt (siehe Bild). Dann wird die untere Halterung des **GGHAC** in die Ausbuchtung bei der Sperrtaste am Lenkerhalter gesetzt und bei gedrückter Sperrtaste eingerastet.

Um den **GGHAC** vom Lenkerhalter zu lösen, Taste drücken und **GGHAC** von unten nach oben herausnehmen.



gleichzeitig ablesbar sind. Dadurch können die möglichen Funktionen im Display beliebig kombiniert werden. Für die Funktionen des oberen Bereichs sind die zwei oberen Tasten, für den unteren Bereich die zwei unteren Tasten zuständig. Dabei gilt jeweils:

Mit der rechten Taste werden die Hauptfunktionen aufgerufen, mit der linken Taste die zugehörigen Unterfunktionen.



Die Tasten werden in der Bedienungsanleitung wie folgt bezeichnet (siehe Abbildung):

Obere Rechte Taste: OR-Taste

Untere Rechte Taste: UR-Taste

Obere Linke Taste: OL-Taste

(mit der OL-Taste können im Einstellmodus auch Zahlenwerte nach oben verändert werden = Plus-Taste)

Untere Linke Taste: UL-Taste

(mit der UL-Taste können im Einstellmodus auch Zahlenwerte nach unten verändert werden = Minus-Taste).

Lichttaste:

Mindestens 3 Sek. langes Drücken der **Lichttaste** (auf der rechten Seite des **GGHAC**) schaltet das Licht ein. Nach ca. 3 Sekunden geht es automatisch wieder aus.

Ausnahme: Bei den Funktionen Stoppuhr und Countdown wird durch **kurzes** Drücken der Lichttaste die jeweilige Funktion gestartet bzw. gestoppt und nullgesetzt.

Bei jeder Tastenbetätigung ertönt ein kurzer Signalton.

3. BEDIENUNG DER TASTATUR

Das Display des **GGHAC** ist in zwei Bereiche aufgeteilt: einen oberen und einen unteren Bereich. In jedem Bereich wird jeweils eine Funktion angezeigt, so daß immer 2 Funktionen

4. GRUNDEINSTELLUNGEN

Der **GCNUE3** besitzt zwei Einstellmodi (im folgenden werden diese als Einstellmodus 1 und Einstellmodus 2 bezeichnet). In den Einstellmodus 1 gelangt man durch 4 Sekunden langes Drücken der **OR**-Taste, in den Einstellmodus 2 durch 4 Sekunden langes Drücken der **UR**-Taste. Um den Einstellmodus vorzeitig zu verlassen, einfach die **OR**- bzw. **UR**-Taste 4 Sekunden lang drücken.

In beiden Modi gilt:

- mit der jeweiligen rechten Taste (Einstellmodus 1 : **OR**-Taste; Einstellmodus 2 : **UR**-Taste) wird von einem Einstellwert zum nächsten Einstellwert geschaltet;
- mit der **OL**- bzw. **UL**-Taste werden die Einstellwerte verstellt (**OL**-Taste verstellt den Wert nach oben, **UL**-Taste nach unten) bzw. um- oder ausgeschaltet. Wird die **OL**- bzw. **UL**-Taste beim Einstellen länger als 1 Sekunde gedrückt, „läuft“ der einzustellende Wert schneller.
- blinkendes Symbol (s. Display-Symbole Kap. 13) im Einstellmodus bedeutet Funktion aus, konstantes Symbol – Funktion ein.

4.1 Einstellmodus 1

(OR-Taste 4 Sekunden drücken)

Ausgangswert für die Höhenmessung

(Homewert)

Einstellen mit OL- oder UL-Taste

Vorgabewert = „----“

Einstellbereich min. „----“

Einstellbereich max. = 8000 m



Der **GCNUE3** besitzt eine barometrische Höhenmessung, die sich automatisch Temperaturschwankungen anpaßt,

jedoch durch Luftdruckänderungen (z.B. über Nacht) Anzeigenschwankungen haben kann. Um diese Schwankungen auszugleichen, kann hier eine Ausgangshöhe eingegeben werden (z.B. die des Heimatortes, weil meistens von dort aus gestartet wird), die der **GCNUE3** bei Start einer neuen Aufzeichnung (Trainingseinheit) dann immer als Starthöhe nimmt. Dieser Wert sollte bei einer längerdauernden Ortsveränderung (z.B. im Urlaub) angepasst werden. (D. h. wenn die tatsächliche Starthöhe von der bei „AH“ einprogrammierten Höhe abweicht!)

Wird hier kein Wert angegeben (Anzeige „----“), nimmt der **GCNUE3** bei Start einer neuen Aufzeichnung den aktuellen Höhenwert, der im Display angezeigt wird.

Puls Obergrenze 1

Einstellen mit OL- oder UL-Taste

Vorgabewert = 180 Bpm (beat per minute)

Einstellbereich min. = 30 Bpm

Einstellbereich max. = 240 Bpm



Zur besseren Trainingsüberwachung können hier 2 verschiedene Pulsgrenzen (jeweils Ober- und Untergrenze) eingegeben werden. Im Einstellmodus 2 kann später ausgewählt werden, welche Pulsgrenzen aktuell gelten sollen und ob im Falle einer Über- bzw. Unterschreitung dieser Grenzen ein Alarmton ertönen soll. Auch bei der Nutzung des automatischen Puls-Zeitmanagers oder des Puls Bargraphen (siehe Kap. 6 Sonderfunktionen) müssen diese Werte angegeben werden.

Puls Untergrenze 1

Einstellen mit OL- oder UL-Taste

Vorgabewert = 120 Bpm

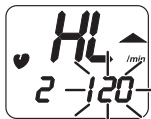
Einstellbereich min. = 30 Bpm

Einstellbereich max. = 240 Bpm



Puls Obergrenze 2

Einstellen mit OL- oder UL-Taste
Vorgabewert = 120 Bpm
Einstellbereich min. = 30 Bpm
Einstellbereich max. = 240 Bpm



Puls Untergrenze 2

Einstellen mit OL- oder UL-Taste
Vorgabewert = 100 Bpm
Einstellbereich min. = 30 Bpm
Einstellbereich max. = 240 Bpm



Countdown 1

Einstellen mit OL- oder UL-Taste
Vorgabewert = 10 Minuten
Einstellbereich = 0 - 99.59 Minuten



1. Countdown 1 / Countdown 2 ist jeweils eine Stoppuhr, die rückwärts läuft und einen kurzen Alarm gibt, wenn sie bei Null angekommen ist (genaue Erklärung siehe Kap. 5.2 Funktion Countdown). Die zwei Countdowns laufen abwechselnd nacheinander ab. Soll nur ein Countdown gezählt werden, muß der andere auf Null gesetzt werden.

2. Diese Werte sind ebenfalls für die Nutzung des automatischen Puls-Zeitmanagers (s. Kap. 6 Sonderfunktionen) einzustellen.

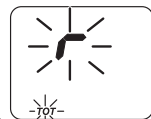
Countdown 2

Einstellen mit OL- oder UL-Taste
Vorgabewert = 1 Minute
Einstellbereich = 0 - 99.59 Minuten



Gesamtwerte zurücksetzen

Löschen durch gleichzeitiges kurzes Drücken der OL- und UL-Tasten



Löscht alle Min-, Max-, Durchschnitts-, Tages- und Gesamtwerte. Beim Löschen ertönt ein Signalton.


4.2 Einstellmodus 2

UR-Taste 4 Sekunden lang drücken:

Ist-Höhe einstellen bzw. nachjustieren

Einstellen mit OL- oder UL-Taste
Wertebereich = -200m bis 8250m



Hier kann die aktuelle Höhe eingegeben werden. Z.B. wenn während einer Tour festgestellt wird, daß die vom  angezeigte Höhe von der tatsächlichen Höhe abweicht (kann durch Luftdruckschwankungen vorkommen). Eine Veränderung der aktuellen Höhe hat keinen Einfluß auf die anderen Höhenfunktionen (z.B. Gesamthöhenmeter). Nur die Funktion Maximale Höhe ändert ihren Wert, wenn die hier eingegebene Höhe die bisher größte erreichte Höhe ist.

Pulsalarm aus / ein

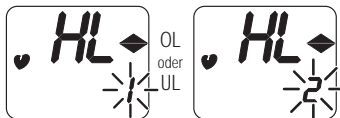
umschalten mit OL- oder UL-Taste



Gibt an, ob bei über- bzw. Unterschreiten der gültigen Pulsgrenzen ein Alarmsignal ertönen soll.

Pulsgrenzen 1 / 2

umschalten mit OL- oder UL-Taste



Gibt an, ob innerhalb der Pulsgrenzen 1 oder der Pulsgrenzen 2 trainiert werden soll.

Hinweis: Der Puls-Zeitmanager (siehe Kapitel 6 Sonderfunktionen) beginnt (unabhängig von dieser Einstellung) immer mit den Pulsgrenzen 1.

Puls-Zeitmanager aus / ein

umschalten mit OL- oder UL-Taste



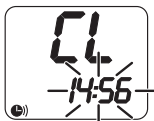
Gibt an, ob mit dem Puls-Zeitmanager gearbeitet werden soll oder nur mit der Countdown-Funktion.

Der Puls-Zeitmanager ermöglicht es, in zwei aufeinanderfolgenden, beliebig oft wiederholbaren Zeitintervallen (einstellbar mit Countdown1 und Countdown 2 im Einstellmodus 1) mit zwei frei wählbaren Puls Ober- und Untergrenzen (ebenfalls einstellbar im Einstellmodus 1) zu trainieren.

Nähere Informationen zum Puls-Zeitmanager siehe Kapitel 6 Sonderfunktionen.

Uhrzeit einstellen

Einstellen mit OL- oder UL-Taste.
Wertebereich = 00:00 - 23:59



Hier wird die aktuelle Uhrzeit im 24-Stundenformat eingestellt.

Monat einstellen

Einstellen mit OL- oder UL-Taste
Wertebereich = 1 - 12

Hier wird der aktuelle Monat eingestellt.



Tag einstellen

Einstellen mit OL- oder UL-Taste
Wertebereich = 1 - 31 (je nach Monat)

Hier wird der aktuelle Tag eingestellt.



Jahr einstellen

Einstellen mit OL- oder UL-Taste
Wertebereich = 1995 - 2100

Hier wird das aktuelle Jahr eingestellt.



Wecker aus / ein

umschalten mit OL- oder UL-Taste

Schaltet den Wecker

ein oder aus. Wird der Wecker eingeschaltet, kann im nächsten Display die Weckzeit eingestellt werden. Wenn nicht wird dieser Modus übersprungen zu Modus „Skifahrer aus/ein“.



Weckzeit einstellen

Einstellen mit OL- oder UL-Taste



Modus Skifahrer
aus / ein
umschalten mit OL-
oder UL-Taste



Jetzt ist der **Garmin** betriebsbereit.

5. MENÜFÜHRUNG

In diesem Kapitel wird die Menüführung auch bildlich dargestellt.

Alle Minimal-, Maximal- und Durchschnittswerte (Displayanzeige: MIN/MAX/AV) und auch alle Tageswerte (DAY) werden nur dann berechnet, wenn die Aufzeichnung gestartet wurde (siehe Kap. 6.1). Das bedeutet: wird die Aufzeichnung während einer Trainingseinheit **nicht** gestartet, werden im Display bei den obengenannten Anzeigen die Werte der letzten gespeicherten Etappe angezeigt, nicht die der aktuellen.

Bei Start einer neuen Aufzeichnung werden automatisch die letzten Tageswerte auf „0“ gesetzt!

Die **Hauptfunktionen** im oberen Display werden mit der **OR-Taste** angewählt, im unteren Display mit der **UR-Taste**. Die jeweiligen **Unterfunktionen** mit der dazugehörigen linken Taste (**OL-** bzw. **UL-Taste**).

Für alle Unterfunktionen gilt: die Anzeige erscheint für ca. 10 Sekunden, dann erscheint wieder die Anzeige der jeweiligen Hauptfunktion. Durch Drücken der OL- bzw. UL-Taste springt die Anzeige sofort zurück zur Hauptfunktion.



5. 1 Funktionen im oberen Display

Zur besseren Unterscheidung sind die **Hauptfunktionen** fett dargestellt, die **Unterfunktionen** dagegen fett und kursiv (schräg).

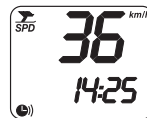
■ **Geschwindigkeit**

(im Modus Skifahrer)

Mißt die aktuelle Geschwindigkeit in km/h. Im Modus Skifahrer gilt: Rechnet das aktuelle Sinken in Geschwindigkeit um (die angezeigte Geschwindigkeit kann eine Abweichung von ca. $\pm 10\%$ haben). Je steiler bzw. flacher der Hang, desto größer die Abweichung.

Wertebereich: 0 bis 140 km/h (bei Modus Skifahrer)

Hinweis: 1 km/h = 1,6 miles/h

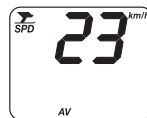


□ **Durchschnittsgeschwindigkeit**

(im Modus Skifahrer)

Unterfunktion der Funktion Geschwindigkeit. Zeigt die Durchschnittsgeschwindigkeit (seit dem letzten Rücksetzen) an.

Wertebereich: 0 bis 140 km/h (bei Modus Skifahrer)

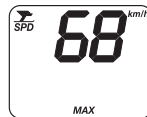


□ **Maximalgeschwindigkeit**

(im Modus Skifahrer)



Unterfunktion der Funktion Geschwindigkeit. Zeigt die höchste bisher gefahrene Geschwindigkeit (seit dem letzten Rücksetzen) an.

Wertebereich: 0 bis 140 km/h (bei Modus Skifahrer)



■ Aktueller Puls

Zeigt den momentan gemessenen Puls an.
Wertebereich: 0 bis 199 Schläge pro Minute
(bei Werten über 199 Schläge pro Minute
erscheint im Display „—“. Höhere Pulswerte
können mit der Funktion „Aktueller Puls“ im unteren Display
angezeigt werden).

Hinweis: Der  kann nur dann Pulsfunktionen
anzeigen, wenn der dazugehörige Sendegurt angelegt wird.
Die Pulsfunktionen besitzen einen Stromsparmodus: wenn ca.
5 Min. kein Impuls erfolgt, schaltet der Puls-Empfänger (im
) automatisch ab.

**Der Puls-Empfänger schaltet sich erst nach erneutem
Anwählen einer Pulshauptfunktion wieder ein.**



□ Durchschnittlicher Puls

Unterfunktion der Funktion aktueller Puls.
Zeigt den (errechneten) durchschnittlichen Puls
seit Beginn der aktuellen Tour an.
Wertebereich: 0 bis 199 Schläge pro Minute.



□ Maximaler Puls

Unterfunktion der Funktion aktueller Puls.
Zeigt den höchsten bisher gemessenen Puls
seit Beginn der aktuellen Tour an.
Wertebereich: 0 bis 199 Schläge pro Minute.



□ Erholungspuls

Unterfunktion der Funktion aktueller Puls.
Zeigt den Erholungspuls an (s. auch Kap. 6.3).
Als Erholungspuls wird der Wert bezeichnet,
der 3 Minuten nach Starten der Erholungspulsfunktion
(3 Sek. langes gleichzeitiges Drücken von OL- und
UL-Taste) gemessen wird. Ein kurzer Piepton zeigt den Start



und nach 3 Minuten das Ende der Erholungspuls-Funktion an.
Im Display erscheint oben der beim Starten dieser Funktion
gemessene Puls, unten der nach 3 Minuten gemessene Puls.
Wertebereich: 0 bis 199 Schläge pro Minute.

■ Aktuelles Steigen bzw. Sinken

(Variometerfunktion)

Zeigt den aktuellen Höhengewinn bzw.

-verlust in Metern pro Minute pro Minute an.

Dabei gibt der Pfeil rechts im Display an, ob
es sich um eine Steigung (oder um ein Gefälle) handelt.

Das ist interessant für Bergwanderer, Radfahrer, Skifahrer und
Skitourenger, besonders aber auch für Drachen- und Gleit-
schirmflieger.

Wertebereich: 0 bis 199 m/min.

Hinweis: 1 Fuß = m : 3 - 10%.

Achtung: Technisch bedingt erscheint die korrekte Anzeige erst
ein paar Sekunden verzögert nach Anwählen der Funktion.

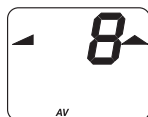


□ Durchschnittliches Steigen

Unterfunktion der Funktion Aktuelles Steigen
bzw. Sinken.

Zeigt den durchschnittlichen Höhengewinn (in
Meter/min.) seit Beginn der aktuellen Tour an.

Wertebereich: 0 bis 199 m/min.



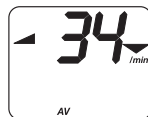
□ Durchschnittliches Sinken

Unterfunktion der Funktion Aktuelles Steigen
bzw. Sinken.

Zeigt den durchschnittlichen Höhenverlust (in
Meter/min.) seit Beginn der aktuellen Tour an.

Wertebereich: 0 bis 199 m/min.

Hinweis: Mit Hilfe dieser beiden Funktionen kann die verbleibende
Zeit bis zum Erreichen des nächsten Gipfels bzw. Tals



errechnet werden. Dazu wird der angezeigte Wert mit 60 multipliziert, dadurch erhält man die Höhenmeter, die man in einer Stunde zurücklegt.

□ **Maximales Steigen**

Unterfunktion der Funktion Aktuelles Steigen bzw. Sinken.

Zeigt den größten Höhengewinn (in Meter/min.) seit Beginn der aktuellen Tour an.

Wertebereich: 0 bis 199 m/min.



□ **Maximales Sinken**

Unterfunktion der Funktion Aktuelles Steigen bzw. Sinken.

Zeigt den größten Höhenverlust (in Meter/min.) seit Beginn der aktuellen Tour an.

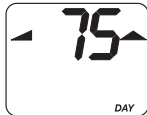
Wertebereich: 0 bis 199 m/min.



□ **Anzahl der Steigungen**

Unterfunktion der Funktion Aktuelles Steigen bzw. Sinken. Zeigt die Anzahl der Steigungen seit Beginn der aktuellen Tour an.

Wertebereich: 0 bis 199.



□ **Anzahl der Gefälle**

Unterfunktion der Funktion Aktuelles Steigen bzw. Sinken. Zeigt die Anzahl der Gefälle seit Beginn der aktuellen Tour an.

Wertebereich: 0 bis 199.



Hinweis: Der **CCNICE** zählt die Anzahl von Steigungen bzw. Gefälle erst ab einem Höhenunterschied von 50 m, da diese Funktionen hauptsächlich für Skifahrer und Downhill-Biker (=Liftbenutzer) gedacht sind.

■ **Temperatur**

Zeigt die momentan gemessene Temperatur an. Wird der **CCNICE** am Handgelenk getragen, kann die gemessene Temperatur Abweichungen haben, z.B. wenn ein Jackenärmel die Uhr verdeckt.

Wertebereich: -10 bis +60°C.



□ **Minimaltemperatur**

Unterfunktion der Funktion Temperatur. Zeigt die niedrigste bisher gemessene Temperatur aus der aktuellen Aufzeichnung an.

Wertebereich: -10 bis +60 °C.



□ **Maximaltemperatur**

Unterfunktion der Funktion Temperatur. Zeigt die höchste bisher gemessene Temperatur aus der aktuellen Aufzeichnung an.

Wertebereich: -10 bis +60 °C.

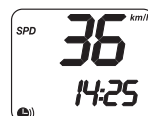


5. 2 Funktionen im unteren Display

Zur besseren Unterscheidung sind die Hauptfunktionen fett dargestellt, die Unterfunktionen dagegen fett und kursiv.

■ **Uhrzeit**

Zeigt die aktuelle Uhrzeit an.
Wertebereich: 00:00 - 23:59



□ Datum

Unterfunktion der Funktion Uhrzeit.
Zeigt das aktuelle Datum an (Schaltjahre werden berücksichtigt).



□ Jahr

Unterfunktion der Funktion Uhrzeit.
Zeigt das aktuelle Jahr an.



■ Stoppuhr

Der Start/Stop und das Rücksetzen der Stoppuhr erfolgt durch kurzes Drücken der Lichttaste.

Wertebereich: 0 - 9:59:59 h (bis zu 9 Minuten und 59 Sekunden zeigt der **GEHNEB** ganz rechts Hundertstel Sekunden an, dabei erscheint als Maßeinheit „MIN“)



□ Zwischenzeit ,UL“ 1x drücken

Unterfunktion bei laufender Stoppuhr.
Die Zwischenzeit ist die Zeit seit Start der Stoppuhr.

Wertebereich: 0 - 9:59:59 h (bis zu 9 Minuten und 59 Sekunden zeigt der **GEHNEB** ganz rechts Hundertstel Sekunden an, dabei erscheint als Maßeinheit „min“)



□ Rundenzeit ,UL“ 2x drücken

Unterfunktion bei laufender Stoppuhr.
Die Rundenzeit ist die Zeit seit der letzten Zwischenzeit (damit können z.B. Runden gestoppt und verglichen werden). Im oberen Display erscheint dabei ein Zähler (1-20). Die Rundenzeiten mit dem dazugehörigen Zähler werden gespeichert und bleiben



gespeichert, bis bei erneutem Stoppen und Abspeichern der Rundenzeit 1 alle Rundenzeiten gelöscht werden.
Wertebereich: 0 - 9:59:59 h (bis zu 9 Minuten und 59 Sekunden zeigt der **GEHNEB** ganz rechts Hundertstel Sekunden an, dabei erscheint die Anzeige „MIN“)

Hinweis: Die Funktionen Zwischenzeit und Rundenzeit erscheinen nacheinander nur bei laufender Stoppuhr. Läuft die Stoppuhr nicht, so erscheinen als Unterfunktionen nur die gespeicherten Rundenzeiten, wobei im Display oben rechts die jeweilige Runde angezeigt wird und unten die dazugehörige Zeit.

■ Countdown

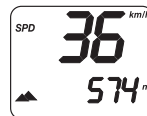
Hier kann die Countdownfunktion (bzw. der Puls-Zeit-Manager) durch Drücken der Lichttaste gestartet werden (nur wenn im Einstellmodus 1 Werte für Countdown1/2 eingegeben wurden). Nach dem Start zählt der **GEHNEB** die angezeigte Zeit des Countdown 1 zurück, bis Null erreicht ist. Nach einem kurzen Alarmsignal wird automatisch die Zeit des Countdown 2 zurückgezählt. Ist diese auf Null angelangt, gibt es erneut ein kurzes Signal und der **GEHNEB** beginnt wieder mit dem Countdown 1 usw. Das geht solange, bis der Countdown durch erneutes Drücken der Lichttaste ausgeschaltet und auf die Ausgangszeit zurückgesetzt wird.



Die Countdownfunktion wird auch bei Nutzung des Puls-Zeitmanagers (siehe Kapitel 6 Sonderfunktionen) genutzt.

■ Aktuelle Höhe

Zeigt die momentane Höhe in Metern (über dem Meeresspiegel) an. Die Anzeige erfolgt (auch bei den Unterfunktionen) in 1-Meter-Schritten. Da die Höhe durch Luftdruck-



messung bestimmt wird, ist sie wetterabhängig.
Wertebereich: -200 - 8200 m.

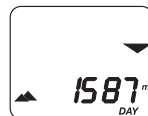
☐ **Tageshöhenmeter aufwärts**

Unterfunktion der Funktion Aktuelle Höhe.
Zeigt die Summe der bisher bei dieser Tour aufwärts zurückgelegten Höhenmeter an.
Wertebereich: 0 - 64525 m.



☐ **Tageshöhenmeter abwärts**

Unterfunktion der Funktion Aktuelle Höhe.
Zeigt die Summe der bisher bei dieser Tour abwärts zurückgelegten Höhenmeter an.
Wertebereich: 0 - 64525 m.



☐ **Gesamthöhenmeter aufwärts**

Unterfunktion der Funktion Aktuelle Höhe.
Zeigt die Summe aller bisher aufwärts zurückgelegten Höhenmeter seit Beginn der ersten Tour (bzw. seit dem letzten Rücksetzen) an.
Wertebereich: 0 - 64525 m.



☐ **Gesamthöhenmeter abwärts**

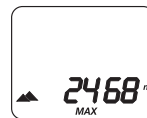
Unterfunktion der Funktion Aktuelle Höhe.
Zeigt die Summe aller bisher abwärts zurückgelegten Höhenmeter seit Beginn der ersten Tour (bzw. seit dem letzten Rücksetzen) an.
Wertebereich: 0 - 64525 m.



Hinweis: werden aus technischen Gründen nur addiert, wenn jeweils 5 Höhenmeter in einem Stück überschritten werden.

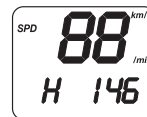
☐ **Maximale Höhe**

Unterfunktion der Funktion Aktuelle Höhe.
Zeigt die höchste in der aktuellen Tour erreichte (bzw. eingestellte) Höhe an.
Wertebereich: -500 - 8200 m



■ **Aktueller Puls**

Zeigt den momentan gemessenen Puls an.
Wertebereich: 0 bis 240 Schläge pro Minute.



☐ **Trainingszeit unterhalb der eingestellten Puls-Untergrenze**

Unterfunktion der Funktion aktueller Puls.
Zeigt die Trainingszeit an, während der der Puls die eingestellte Puls-Untergrenze unterschritten hat. Dabei erscheint im oberen Display die eingestellte Puls Untergrenze mit dem Zeichen ▼, im unteren Display die gemessene Zeit.



☐ **Trainingszeit innerhalb der eingestellten Pulsgrenzen**

Unterfunktion der Funktion aktueller Puls.
Zeigt die Trainingszeit an, während der der Puls innerhalb der eingestellten Pulsgrenzen war. Dabei erscheint im oberen Display nur das Zeichen ◆, im unteren Display die gemessene Zeit.



☐ **Trainingszeit oberhalb der eingestellten Puls-Obergrenze**

Unterfunktion der Funktion aktueller Puls.
Zeigt die Trainingszeit an, während der der Puls die eingestellte Puls Obergrenze überschritten hat. Dabei erscheint im oberen Display die eingestellte Puls



Obergrenze mit dem Zeichen ▲, im unteren Display die gemessene Zeit.

5.3 Allgemeine Funktionen

■ Ein-/Ausschaltautomatik

Erhält der Pulsempfänger des **GGUAC3** 5 Minuten lang kein Signal vom Sender im Brustgurt (wenn der Sender bzw. der Empfänger außer Reichweite ist), schaltet der Pulsempfänger ab (im Display erlischt das Herzsymbol). Ist der Sender bzw. Empfänger wieder innerhalb der Reichweite, schaltet sich der Pulsempfänger erst dann wieder ein, wenn eine der Pulsfunktionen im Display durch Tastendruck angewählt wird.

■ Beleuchtung

Durch mindestens 3 Sekunden langes Drücken der Lichttaste wird die Beleuchtung eingeschaltet. Nach ca. 3 Sekunden geht das Licht automatisch wieder aus.

■ Wecker (siehe Einstellmodus 2, Kap. 4.4)

Es kann eine Uhrzeit (Weckzeit) eingegeben werden, bei deren Erreichen für 20 Sekunden ein Piepston ertönt (vorzeitiges Abschalten durch beliebigen Tastendruck). Ist der Wecker eingeschaltet, blinkt im Display das Uhrzeitsymbol. Ein- bzw. Ausschalten des Weckers erfolgt im Einstellmodus 2.

■ Puls Bargraph

Zeigt ein Diagramm, bestehend aus 9 Kästchen in der Mitte des Displays. Bei einem Pulsschlag innerhalb der momentanen gültigen Pulsgrenzen werden diese Kästchen – von links nach rechts – angezeigt. Die Anzahl der angezeigten Kästchen ist abhängig vom momentanen Puls. Bei Überschreitung der eingestellten Pulsobergrenze wird das volle Diagramm (100%) angezeigt. Bei Unterschreitung der eingestellten Pulsuntergrenze erfolgt keine Anzeige.

So kann man jederzeit – unabhängig von den momentan im Display angezeigten Funktionen – seinen ♥-Bereich kontrollieren.



1 2 3 4 5 6 7 8 9

Der optimale Pulsschlag während des Trainings ist dann erreicht, wenn er zwischen den Kästchen 5-7 liegt (das entspricht ca. 65 - 85 % der eingestellten Grenzwerte).

■ Puls Warnton

Wird der Puls Warnton im Einstellmodus 2 eingeschaltet, ertönt bei Über- bzw. Unterschreitung der eingestellten Puls- ober- bzw. Untergrenze ein Warnton im Herzschlagrhythmus. Erreicht der Pulsschlag wieder einen Normalwert (innerhalb der eingestellten Grenzen), stoppt der Warnton. Der Warnton kann im Einstellmodus 2 auch wieder ausgeschaltet werden.

6. SONDERFUNKTIONEN

6.1 Aufzeichnung

Der **GGUAC3** besitzt einen Kurzspeicher, mit dem die jeweilige Trainingsetappe aufgezeichnet werden kann, um z. B. AV-Werte zu errechnen und Höhenmeter zu addieren.

Die Aufzeichnung wird durch gleichzeitiges, kurzes Drücken der UL- und OL-Taste gestartet (und auch wieder gestoppt).

Bei Start der Aufzeichnung ertönt ein Signalton und im unteren Display blinkt das Symbol ▲▲. Beim Stoppen der Aufzeichnung ertönt ebenfalls ein Signalton und das blinkende Symbol ▲▲ erlischt.

Beim Starten der Aufzeichnung werden automatisch alle bestehenden Minimal-, Maximal-, Durchschnitts- und Tageswerte auf Null gesetzt.

WICHTIG:

Alle Minimal-, Maximal- und Durchschnittswerte (Displayanzeige: MIN/MAX/AV) und auch alle Tageswerte (DAY) werden nur dann berechnet, wenn die Aufzeichnung gestartet wurde.

Das bedeutet: wird die Aufzeichnung während einer Trainingseinheit nicht gestartet, werden im Display bei den obengenannten Anzeigen die Werte des letzten gespeicherten Trainings angezeigt.

Um Speicherplatz und Batterie zu sparen, schaltet sich die Aufzeichnung nach ca. 24 Std. automatisch aus, falls das Beenden vergessen wurde.

6.2 Puls-Zeit-Manager (PZM)

Der Puls-Zeit-Manager wird im Einstellmodus 2 ein- bzw. ausgeschaltet (siehe Kap. 4.2 und 4.4). Gestartet und gestoppt wird er bei der Funktion Countdown im unteren Display durch Drücken der Lichttaste.

Um mit dem Puls-Zeit-Manager arbeiten zu können, müssen (im Einstellmodus 1) folgende Werte eingegeben werden:

Pulsober- und -untergrenze 1

Pulsober- und -untergrenze 2

Countdown1

Countdown 2

Der PZM ermöglicht es, in zwei aufeinanderfolgenden Zeitintervallen (Countdown1 / 2) in zwei verschiedenen Pulszonen (Puls Grenzen1 / 2) zu trainieren. D. h. mit dem PZM kann zeitlich begrenzt innerhalb eines festgelegten Pulsbereiches trainiert und anschließend genauso zeitlich begrenzt innerhalb eines festgelegten Pulsbereiches erholt werden.

Beispiel

Eingestellte Werte:

Pulsuntergrenze 1 = 120 Pulsobergrenze 1 = 160

Countdown 1 = 30 min.

Pulsuntergrenze 2 = 80 Pulsobergrenze 2 = 120

Countdown 2 = 5 min.

Man trainiert nun - nach Starten des Countdowns - effektiv 30 Minuten im Pulsbereich 1 und erholt sich danach effektiv 5 Minuten im Pulsbereich 2. Dabei ertönt jeweils ein kurzer Signalton, wenn ein Countdown abgelaufen ist und der andere Countdown (automatisch) gestartet wird. Die Bereiche 1 und 2 wechseln sich ab, bis der Countdown durch Drücken der Lichttaste gestoppt wird.

Der jeweilige Countdown zählt allerdings nur dann, wenn die gemessene Herzfrequenz innerhalb des eingestellten Bereiches ist. Ist die gemessene Herzfrequenz außerhalb dieses Bereiches (darüber oder darunter) unterbricht der Countdown automatisch und läuft erst dann weiter, wenn die Herzfrequenz wieder innerhalb des Bereiches ist.

Eine bessere Kontrolle darüber, ob man gerade im eingestellten Bereich ist, hat man, wenn „Pulsalarm“ eingeschaltet wird.

6.3 Erholungspuls

Nur bei laufender Aufzeichnung möglich.

Mit Hilfe dieser Funktion kann man die eigene körperliche Fitness erkennen.

Der Erholungspuls wird 3 Minuten nach Start dieser Funktion gemessen. Je mehr sich der Puls in diesen 3 Minuten erholt (= niedriger wird), umso besser ist die Konstitution des Benutzers.

Beispiel:

Nach einem langen Anstieg ist der Puls auf 170. Durch 3 Sek. langes gleichzeitiges Drücken der OL- und UL-Taste wird die

Funktion Erholungspuls gestartet. Dabei ertönt ein kurzer Signalton. Um eine möglichst genaue Messung zu erhalten, sollte man sich jetzt 3 Minuten lang nicht anstrengen. Nach Ablauf dieser 3 Minuten zeigt ein erneuter Signalton, daß die Messung beendet ist.

In der Hauptfunktion Puls im oberen Display kann nun die Unterfunktion Erholungspuls aufgerufen werden. Dort wird nun im oberen Display der Ausgangspuls und unten der nach 3 Minuten gemessene Erholungspuls angezeigt.

Diese Messung kann beliebig oft durchgeführt werden.

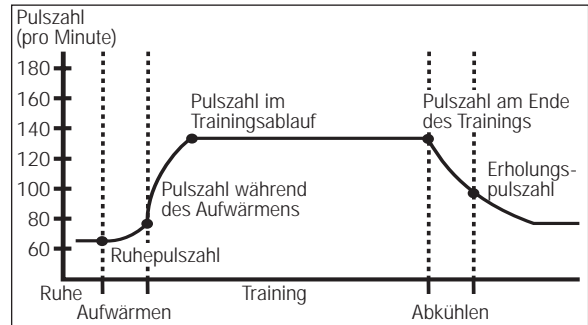
6.4 Pulsgrenzen-Zeit-Speicher

Mit den zwei einstellbaren Pulsüber- und -untergrenzen ist es möglich

- zwei definierte Pulsgrenzbereiche festzulegen und eine davon für das momentane Training auszuwählen.
- den momentanen Pulsschlag innerhalb dieser Grenzen ständig am Puls bargraphen abzulesen (siehe Kap. 5.3).
- nach dem Training (oder auch während des Trainings) auszuwerten, wie lange man innerhalb oder außerhalb dieser Grenzen trainiert hat (siehe Kap. 5.2).
- sich durch ein Warnsignal auch akustisch anzeigen zu lassen, wenn der ausgewählte Pulsbereich über- oder unterschritten wird (siehe Kap. 4.2).

6.5 Die Pulszahl im Trainingsablauf

Das folgende Diagramm zeigt die Punkte, an denen man während des Trainingsablauf die Pulszahl messen sollte.



1. Ruhepulszahl

Pulszahl vor Trainingsbeginn

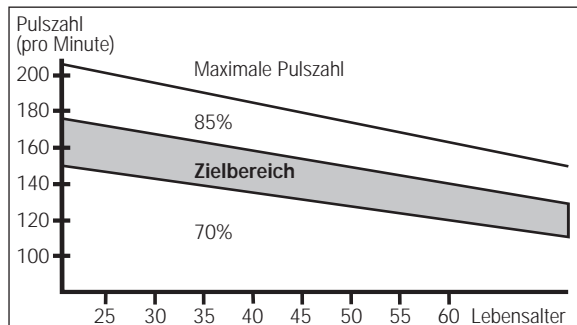
2. Pulszahl während des Aufwärmens

Es ist gefährlich, wenn die Pulszahl zu schnell ansteigt. Darum durch etwa fünf Minuten warmtrainieren die Pulszahl allmählich auf ca. 100 Schläge pro Minute steigern.

3. Pulszahl während des Trainings

Wer trainiert, um jung und gesund zu bleiben, kann - wenn Art und Belastung des Trainings falsch gewählt sind - die Gesundheit sogar gefährden. Man sollte stets unter angemessener Anleitung durch Arzt oder Trainer trainieren. Allgemein gilt, wenn man sein Pulszahl als Basis nimmt, wird man bei maximaler Anstrengung seine maximale Pulszahl erreichen. Am günstigsten für das Training ist es, wenn man den Bereich von 70 bis 80% der maximalen Pulszahl anstrebt, denn bei zu geringer Anstrengung bleibt andererseits die verbessernde Wirkung auf die Herzfunktion aus.

Maximale Pulszahl und Zielbereich



Dieses Diagramm ist nur eine vereinfachte Darstellung. Die individuellen Unterschiede bei Alter und Kondition erfordern die Beratung durch einen Arzt und dessen aufgestelltes, langfristiges Trainingsprogramm.

4. Erholung der Pulszahl

Gleich beim Ende des Trainings (vor dem Stoppen der Aufzeichnung) sollte man die Pulszahl messen und dann wieder nach 3 Minuten (siehe Funktion „Erholungspuls“ Kap. 5.1). Nach dem Training erholt sich die Pulszahl wieder und sinkt allmählich auf den Wert des Ruhepulses. Wenn 3 Minuten nach dem Training die Pulszahl bei mehr als 120 Schlägen pro Minute liegt, war das Training zu anstrengend. Trainiert man regelmäßig, wird der Puls nach dem Training schneller sinken.

7. BATTERIEWECHSEL

Batterie des **GCNAC3**:

Um die Wasserdichtheit des **GCNAC3** zu erhalten, sollte der Batteriewechsel in einem Fachgeschäft erfolgen.

Achtung: Bei einem Batteriewechsel werden in der Anzeige alle Werte gelöscht, auch die Gesamt(jahres)werte. Sollte das Display nach einem Batteriewechsel irreguläre Werte zeigen, dann Batterie noch einmal entfernen, 10 Sekunden warten und dann Batterie wieder einlegen.

Batterie des Sendegurtes:

Den Batteriedeckel auf der Rückseite des Senders aufdrehen und alte Batterie entfernen. Eine neue Batterie Typ CR2032 mit dem Pluspol nach oben einlegen und Deckel wieder zuschrauben.

8. WARTUNG UND PFLEGE

Reinigen des Brustgurts

Der Sendegurt mit seinen eingearbeiteten Spezialelektroden darf nicht in der Waschmaschine gewaschen werden. Zum Reinigen den Sendegurt vorsichtig mit einem synthetischen Waschmittel abwischen. Nicht in der prallen Sonne trocknen lassen.

Der elastische Brustgurt selbst ist waschbar, muß aber vor der Verwendung gut getrocknet sein.

Uhr und Sendegurt nach jedem Tragen unter fließendem Wasser abspülen, besonders nach Kontakt mit Salzwasser.

Lagerung

Vor direktem Sonnenlicht, Hitze und Frost (unter -25°C und über $+50^{\circ}\text{C}$) schützen.

9. GARANTIEBEDINGUNGEN

Wir leisten auf den **GGHAC3** eine Garantie von 12 Monaten, auf den Sendegurt 24 Monate. Die Garantie beschränkt sich auf Material- und Verarbeitungsfehler. Ausgenommen von der Garantie sind die Batterien.

Die Garantie ist nur gültig, wenn

- der Computer vorschriftsmäßig und sorgfältig behandelt wurde
- der Computer mit dem Kaufbeleg (Datum) ausreichend frankiert an:

CICLO SPORT, K.W. Hochschorner GmbH
Konrad-Zuse-Bogen 8
D-82152 Krailling
Fax: 089/857 74 72

ingesandt wird.

Bitte vor Einsendung des Gerätes die Bedienungsanleitung und die Störungsbeseitigung nochmals sorgfältig durchlesen. Bei berechtigten Garantieansprüchen wird ein Austauschgerät oder das reparierte Gerät kostenlos zurückgesandt.

Wird das Gerät zur Reparatur eingesandt oder wird ein Garantieanspruch nicht anerkannt, erfolgt eine Reparatur bis DM 25,- automatisch.

Bei höheren Reparaturkosten erfolgt eine Benachrichtigung. Die Rücksendung des reparierten Gerätes erfolgt per Nachnahme. Bitte Garantieschein auf Seite 22 ausschneiden und an CICLO SPORT senden.

10. TECHNISCHE DATEN

Sendegurt

Umgebungstemperatur: - 10°C bis + 50°C
Batterie: CR 2032 Lithium
Sendefrequenz: 5,2 kHz telemetrisch

HAC3 Uhr (Empfänger)

Wasserdicht: bis 3 m
Umgebungstemperatur: - 20°C bis + 60°C
Batterie: CR 2032 Lithium
Durchschnittliche Lebensdauer 1 Jahr

(Häufiger Gebrauch von Licht und Signalen kann die Lebensdauer der Batterie erheblich verkürzen)

11. STÖRUNGSBESEITIGUNG

Mögliche Probleme	Ursachen bzw. Behebung
Keine Anzeige im Display	UL- oder OL-Taste drücken Batterie überprüfen
Schwarzes Display bzw. Display-Anzeige reagiert zu langsam	Temperatur ist zu hoch (über 60°C) bzw. Display war zu lange direktem Sonnenlicht ausgesetzt Temperatur ist zu niedrig (unter -10°C)
Keine Pulsanzeige im Display Pulswert falsch oder schwankend	Pulsempfänger ist abgeschaltet und muß neu aktiviert werden (s. Kap. 5.3)
	Brustgurt/Sender überprüfen
	Haut zu trocken/zu kalt
	Störung z.B. durch Hochspannungsmasten, andere Herzfrequenzmeßgeräte etc. Nach Verlassen des Störbereichs erscheint wieder normale Anzeige
	Abstand zwischen HAC3 und Brustgurt (Sender) zu groß (sollte nicht mehr als 60 cm betragen)
Pulsanzeige „--“ im oberen Display	gemessener Pulswert liegt über 199 Schläge pro Minute; auf Pulsanzeige im unteren Display wechseln
Signaltöne in regelmäßigen Abständen	überprüfen, ob Countdown oder Pulsalarm eingeschaltet ist
Höhe zeigt nach Start einer Aufzeichnung falschen Wert	Ausgangshöhe (Einstellmodus 1) überprüfen, möglicherweise falscher Wert eingegeben. Wasser in Meßbohrung über dem Display (ausblasen!)
Display wird bei Einschalten des Lichtes oder bei Signalton schwächer Uhr läßt sich nicht mehr bedienen	Batterie muß gewechselt werden

12. GARANTIESCHEIN

Absender:

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ/Ort

Telefon (tagsüber)

Grund der Einsendung:

Nach Ablauf der Garantie:

Reparaturen sollen bis DM _____ durchgeführt werden.

Ich habe Interesse an folgenden CICLO SPORT-Produkten:

- CICLOMASTER
 CICLOCONTROL

13. STICHWORTVERZEICHNIS

	Seite
Aktuelle Höhe	14
Aktuelles Steigen bzw. Sinken	12
Allgemeines	6
Allgemeine Funktionen	16
Anlegen des Brustgurtes	6
Anzahl der Gefälle	13
Anzahl der Steigungen	13
Aufzeichnung	16
Ausgangswert für die Höhenmessung	8
Batteriewechsel	19
Bedienung der Tastatur	7
Beleuchtung	16
Countdown	14
Countdown 1	9
Countdown 2	9
Datum	13
Displaysymbole	24
Durchschnittliches Sinken	12
Durchschnittliches Steigen	12
Durchschnittlicher Puls	12
Durchschnittsgeschwindigkeit	11
Ein-/Ausschaltautomatik	16
Einstellmodus 1	8
Einstellmodus 2	9
Erholung der Pulszahl	19
Erholungspuls	12/17
Funktionen im oberen Display	10
Funktionen im unteren Display	13
Garantiebedingungen	20



Garantieschein	22	Puls Untergrenze 2	9
Gesamthöhenmeter aufwärts	15	Puls Warnton	16
Gesamthöhenmeter abwärts	15	Pulszahl im Trainingsablauf	18
Geschwindigkeit	11	Pulszahl während des Aufwärmens	18
Grundeinstellungen	8	Pulszahl während des Trainings	18
Inbetriebnahme	6	Pulszeitmanager ein / aus	10
Ist-Höhe einstellen bzw. nachjustieren	9	Puls-Zeit-Manager (PZM)	17
Jahr	13	Ruhepulszahl	18
Jahr einstellen	10	Rundenzeit	14
Maßeinheit: Kilometer / Meilen	9	Sonderfunktionen	16
Maßeinheit: Meter/Fuß (Feet)	9	Starten des CC HAC 3	6
Maximalgeschwindigkeit	11	Stoppuhr	13
Maximale Höhe	15	Störungsbeseitigung	21
Maximaler Puls	12	Tag einstellen	10
Maximale Pulszahl und Zielbereich	19	Tageshöhenmeter aufwärts	15
Maximales Steigen	13	Tageshöhenmeter abwärts	15
Maximales Sinken	13	Tageswerte zurücksetzen	17
Maximaltemperatur	13	Technische Daten	20
Menüführung	11	Temperatur	13
Minimaltemperatur	13	Temperaturanzeige: Celsius/Fahrenheit	9
Modus Skifahrer aus / ein	11	Trainingszeit innerhalb der eingestellten Pulsgrenzen	15
Momentaner Puls	12/15	Trainingszeit oberhalb der eingestellten Puls-Obergrenze	15
Monat einstellen	10	Trainingszeit unterhalb der eingestellten Puls-Untergrenze	15
Montage des Lenkerhalters	7	Uhrzeit	13
Montage des CC HAC 3 auf dem Lenkerhalter	7	Uhrzeit einstellen	10
Pulsalarm aus / ein	9	Uhrzeitanzeige: 24 / 12 Stunden AM / PM	9
Puls Bargraph	16	Wartung und Pflege	19
Pulsgrenzen 1 / 2	9	Wecker	16
Pulsgrenzen-Zeit-Speicher	18	Wecker aus / ein	10
Puls Obergrenze 1	8	Weckzeit einstellen	10
Puls Obergrenze 2	9	Zwischenzeit	13
Puls Untergrenze 1	8		

14. DISPLAY-SYMBOLS UND IHRE BEDEUTUNG

