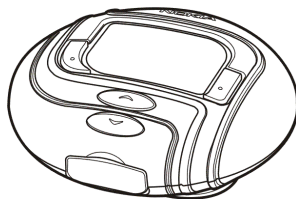


# Bedienungsanleitung für Nokia Fitness-Monitor LS-2

---



9231526

Ausgabe 1

## KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Wir, NOKIA CORPORATION, erklären voll verantwortlich, dass das Produkt LS-2 den Bestimmungen der Direktive 1999/5/EG des Rats der Europäischen Union entspricht.

Den vollständigen Text der Konformitätserklärung finden Sie unter:

[http://www.nokia.com/phones/declaration\\_of\\_conformity/](http://www.nokia.com/phones/declaration_of_conformity/).



Copyright © 2004 Nokia. Alle Rechte vorbehalten.

Der Inhalt dieses Dokuments darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung durch Nokia in keiner Form, weder ganz noch teilweise, vervielfältigt, weitergegeben, verbreitet oder gespeichert werden.

Nokia und Nokia Connecting People sind Marken oder eingetragene Marken der Nokia Corporation. Andere in diesem Handbuch erwähnte Produkt- und Firmennamen können Marken oder Handelsnamen ihrer jeweiligen Inhaber sein.

Nokia entwickelt entsprechend seiner Politik die Produkte ständig weiter. Nokia behält sich das Recht vor, ohne vorherige Ankündigung an jedem der in dieser Dokumentation beschriebenen Produkte Änderungen und Verbesserungen vorzunehmen.

Nokia ist unter keinen Umständen verantwortlich für den Verlust von Daten und Einkünften oder für jedwede besonderen, beiläufigen, mittelbaren oder unmittelbaren Schäden, wie immer diese auch zustande gekommen sind.

Der Inhalt dieses Dokuments wird so präsentiert, wie er aktuell vorliegt. Nokia übernimmt weder ausdrücklich noch stillschweigend irgendeine Gewährleistung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit des Inhalts dieses Dokuments, einschließlich, aber nicht beschränkt auf die stillschweigende Garantie der Marktauglichkeit und der Eignung für einen bestimmten Zweck, es sei denn, anwendbare Gesetze oder Rechtsprechung schreiben zwingend eine Haftung vor. Nokia behält sich das Recht vor, jederzeit ohne vorherige Ankündigung Änderungen an diesem Dokument vorzunehmen oder das Dokument zurückzuziehen.

Die Verfügbarkeit bestimmter Produkte kann je nach Region variieren. Wenden Sie sich an einen Nokia-Vertragspartner in Ihrer Nähe.

# Inhalt

---

|                                                        |           |
|--------------------------------------------------------|-----------|
| <b>SICHERHEITSHINWEISE.....</b>                        | <b>5</b>  |
| <b>Übersicht.....</b>                                  | <b>6</b>  |
| Erstmalige Verwendung des Nokia Fitness-Monitors ..... | 6         |
| Einführung.....                                        | 8         |
| <b>1. Komponenten und Tasten .....</b>                 | <b>9</b>  |
| <b>2. Erste Schritte .....</b>                         | <b>10</b> |
| Nokia Fitness-Monitor laden.....                       | 10        |
| Nokia Fitness-Monitor ein- und ausschalten.....        | 11        |
| Menüfunktionen verwenden und Daten eingeben .....      | 11        |
| Nokia Fitness-Monitor befestigen.....                  | 12        |
| Liste der Menüfunktionen.....                          | 14        |
| <b>3. Nokia Fitness-Monitor verwenden.....</b>         | <b>16</b> |
| Aktivität auswählen .....                              | 16        |
| Aktivitäten hinzufügen und entfernen.....              | 17        |
| Daten anzeigen .....                                   | 18        |
| Ziele festlegen .....                                  | 19        |
| Persönliche Daten.....                                 | 20        |
| Allgemeine Einstellungen.....                          | 22        |
| Stoppuhr und Zähler verwenden.....                     | 22        |
| Stoppuhr.....                                          | 22        |
| Zähler.....                                            | 23        |
| Daten übertragen .....                                 | 23        |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 4. Technische Daten.....    | 25 |
| 5. Akku-Informationen ..... | 26 |
| Laden und Entladen .....    | 26 |
| PFLEGE UND WARTUNG .....    | 27 |

# SICHERHEITSHINWEISE

---

Lesen Sie diese einfachen Richtlinien. Eine Nichtbeachtung dieser Regeln kann gefährlich oder illegal sein. Für weitere Informationen lesen Sie bitte die vollständige Bedienungsanleitung.



## **VOR SPORTLICHER BETÄTIGUNG**

Bevor Sie ein regelmäßiges Übungsprogramm starten, konsultieren Sie Ihren Haus- oder Facharzt.



## **QUALIFIZIERTER KUNDENDIENST**

Nur qualifiziertes Personal darf dieses Produkt reparieren.



## **ANSCHLUSS AN ANDERE GERÄTE**

Wenn Sie das Gerät an ein anderes Gerät anschließen, lesen Sie dessen Bedienungsanleitung, um detaillierte Sicherheitshinweise zu erhalten. Schließen Sie keine nicht kompatiblen Produkte an.



## **WASSERDICHTIGKEIT**

Ihr Gerät ist nicht wasserdicht. Halten Sie es trocken.

# Übersicht

---

Vielen Dank, dass Sie sich für den Nokia Fitness-Monitor entschieden haben!

## ■ Erstmalige Verwendung des Nokia Fitness-Monitors

1. Laden Sie den Nokia Fitness-Monitor über Nacht. Öffnen Sie die Abdeckung des Ladeanschlusses an der Unterseite des Nokia Fitness-Monitors, und schließen Sie das Ladegerät an den Monitor sowie an eine Netzsteckdose an. Prüfen Sie, welche Modellnummer ein Ladegerät hat, bevor Sie es zusammen mit diesem Gerät verwenden. Das Gerät ist für Verwendung mit dem Ladegerät ACP-12 bestimmt.



**Warnung:** Verwenden Sie nur Ladegeräte, die von Nokia für die Verwendung mit diesem Gerät zugelassen wurden. Der Einsatz anderer Typen lässt die Zulassung oder Garantie bzw. Gewährleistung für das Gerät erlöschen und kann gefährlich sein.

Erkundigen Sie sich bei Ihrem Händler nach der Verfügbarkeit von zugelassenen Ladegeräten. Ziehen Sie beim Trennen des Netzkabels von Zubehörteilen am Stecker und nicht am Kabel.

2. Schalten Sie den Nokia Fitness-Monitor ein, indem Sie die Taste  gedrückt halten. Das Gerät bietet die Möglichkeit der Eingabe Ihrer persönlichen Daten, um die zurückgelegte Distanz und den Kalorienverbrauch exakter berechnen zu können. Daneben können Sie eine Sprache für das Gerät festlegen sowie Uhrzeit und Datum einstellen.

Drücken Sie **Ja**, um Ihre persönlichen Daten (siehe **Persönliche Daten** auf Seite 20) einzugeben, oder **Nein**, um die Standardeinstellungen zu verwenden.

3. Bringen Sie den Nokia Fitness-Monitor an Ihrem Gürtel oder Hosenbund an, und gehen Sie Ihrer täglichen Beschäftigung nach. Die Aktivität **Automatisch** wird standardmäßig ausgewählt.

Der Fitness-Monitor erfasst automatisch die Daten über Ihren Kalorienverbrauch, die Anzahl Ihrer Schritte und die von Ihnen zurückgelegte Distanz. Der Fitness-Monitor erkennt, ob Sie gehen, joggen oder nicht in Bewegung sind.



**Warnung:** Sportliche Aktivitäten können gesundheitliche Risiken mit sich bringen, besonders für Personen, die nicht regelmäßig Sport treiben. Bevor Sie ein regelmäßiges Übungsprogramm starten, konsultieren Sie Ihren Haus- oder Facharzt.

4. Drücken Sie während des Tages auf , um die Daten Ihrer bis zu diesem Zeitpunkt erfassten Aktivitäten mit Ihrer Tagesvorgabe zu vergleichen.
5. Wenn Sie am Abend beispielsweise joggen gehen, ändern Sie den Aktivitätsmodus von **Automatisch** auf **Joggen**. Drücken Sie **Aktiv**, wählen Sie **Joggen** und drücken **Start**.
6. Wenn Sie Ihr Jogging beendet haben, gehen Sie wieder in den Modus **Automatisch**. Drücken Sie **Stopp** und  oder , um die Ergebnisse der Übungseinheit **Joggen** anzuzeigen. Drücken Sie **Ende**, um die Ergebnisse zu speichern.
7. Wenn Sie schlafen gehen, schalten Sie den Nokia Fitness-Monitor aus, indem Sie die Taste  kurzzeitig gedrückt halten.

## ■ Einführung

Der Nokia Fitness-Monitor LS-2 zeichnet Ihre Aktivitäten während des Tages auf. Nachdem Sie den Nokia Fitness-Monitor an Ihrem Hosenbund oder Gürtel befestigt haben, ermittelt das Gerät die zurückgelegte Distanz, den Zeitraum einer Aktivität und die Anzahl der verbrauchten Kalorien. Legen Sie ein persönliches Fitness-Ziel für sich fest, oder halten Sie sich einfach auf dem Laufenden, was Ihre täglichen, wöchentlichen bzw. monatlichen Aktivitäten angeht. Der Nokia Fitness-Monitor hilft Ihnen, die von Ihnen angestrebte Fitness zu erreichen.

Der Nokia Fitness-Monitor ist einfach zu bedienen, da seine Anzeige- und Menüfunktionen denen von Nokia Mobiltelefonen ähnlich sind. Die gespeicherten Aktivitätsdaten können Sie auch über eine Infrarotverbindung (IR) vom Nokia Fitness-Monitor auf ein kompatibles Nokia Mobiltelefon übertragen.

Lesen Sie die vorliegende Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie den Nokia Fitness-Monitor in Betrieb nehmen.

# 1. Komponenten und Tasten

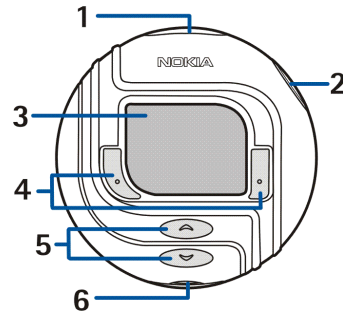
---

Der Nokia Fitness-Monitor besitzt folgende Komponenten und Tasten:

1. IR-Anschluss
2. Ein/Aus-Taste 
3. Display
4. Auswahlstasten  und 

Die Funktion der Auswahlstasten hängt von dem Text ab, der auf dem Display jeweils neben den Tasten erscheint, zum Beispiel **Menü** und **Aktiv**. in der Ausgangsanzeige.

5. Navigationstasten  und 
6. Ladeanschluss mit Abdeckung



## 2. Erste Schritte

---

### ■ Nokia Fitness-Monitor laden

1. Öffnen Sie die Abdeckung des Ladeanschlusses.
2. Stecken Sie das Kabel des Ladegeräts in die Buchse.
3. Schließen Sie das Ladegerät an eine Netzsteckdose an.

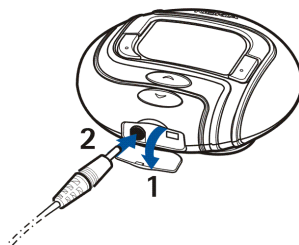
Die Ladezeit beträgt etwa 2,5 Stunden.

Wenn der Nokia Fitness-Monitor eingeschaltet ist, steht das Ladesymbol auf dem Display still, sobald das Gerät vollständig geladen ist.

Der Akku des Nokia Fitness-Monitors hält länger, wenn Sie das Gerät über Nacht ausschalten und nicht täglich laden.



**Hinweis:** Der Nokia Fitness-Monitor besitzt einen Akku, der nur durch einen Fachmann ausgetauscht werden darf. Die Wartung des Nokia Fitness-Monitors sollte durch einen Fachhändler in Ihrer Nähe erfolgen.



## ■ Nokia Fitness-Monitor ein- und ausschalten

Um den Nokia Fitness-Monitor einzuschalten, halten Sie die Taste  kurzzeitig gedrückt.

Um den Nokia Fitness-Monitor auszuschalten, halten Sie die Taste  kurzzeitig gedrückt.

Wenn der Nokia Fitness-Monitor zu Boden fällt und auf Tastendruck nicht mehr reagiert, starten Sie ihn, indem Sie die Tasten  und  drücken.

Wenn Sie den Nokia Fitness-Monitor das erste Mal einschalten, haben Sie die Möglichkeit, Ihre persönlichen Daten einzugeben. Siehe [Persönliche Daten](#) auf Seite 20. Anhand Ihrer persönlichen Daten kann der Nokia Fitness-Monitor die von Ihnen zurückgelegte Distanz sowie Ihren Kalorienverbrauch exakter berechnen. Außerdem können Sie eine Sprache für das Gerät festlegen sowie Uhrzeit und Datum einstellen.

Wenn Sie keine persönlichen Daten eingeben, bietet Ihnen der Nokia Fitness-Monitor die Möglichkeit der Eingabe Ihrer Daten, wenn Sie das Gerät zum zweiten oder dritten Mal einschalten.

## ■ Menüfunktionen verwenden und Daten eingeben

Die Funktionen des Nokia Fitness-Monitors sind in verschiedenen Menüs angeordnet.

1. Um ein Menü zu öffnen, drücken Sie auf **Menü**.
2. Durch Drücken von  bzw.  navigieren Sie innerhalb des Menüs. Zum Auswählen einer Option, zum Beispiel von **ZIELE**, drücken Sie **Wahl**.

3. Wählen Sie die gewünschte Funktion aus.
4. Drücken Sie **Zur.**, um zur vorherigen Menüebene zurückzukehren, und anschließend **Ende**, um das Menü zu verlassen. Sie können stets zur Ausgangsanzeige zurückkehren, indem Sie die Option **Zur.** kurzzeitig gedrückt halten.

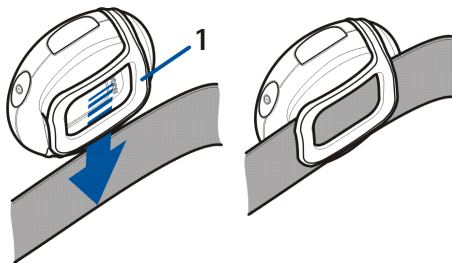
Verfahren Sie wie folgt, um z. B. Zielvorgaben oder Ihre persönlichen Daten einzugeben:

1. Öffnen Sie das entsprechende Menü.
2. Drücken Sie  oder , um die Ziffern durchzugehen, bis die gewünschte Ziffer erscheint.
3. Drücken Sie **>**, um mit dem Cursor die nächste Ziffer anzusteuern.  
Im Falle eines Fehlers drücken Sie **>**, bis der Cursor nach der letzten möglichen Eingabeziffer wieder auf die erste Ziffer springt.
4. Wenn Sie alle Daten eingegeben haben, drücken Sie **OK**, um die Daten zu speichern.

## ■ Nokia Fitness-Monitor befestigen

Sie können den Nokia Fitness-Monitor an Ihrem Gürtel oder am Hosenbund anbringen. Ziehen Sie den Clip (1) an der Rückseite des Nokia Fitness-Monitors etwas nach oben und schieben den Gürtel unter den Clip. Achten Sie darauf, dass der Nokia Fitness-Monitor eng an der Taille oder Hüfte anliegt. Wenn Sie den

Nokia Fitness-Monitor an der Hosentasche einer weit getragenen Hose befestigen, kann das Gerät Ihre Bewegungen nicht erfassen.



**Hinweis:** Achten Sie darauf, dass der Nokia Fitness-Monitor so befestigt ist, dass der IR-Anschluss oben sitzt. Wenn Sie den Monitor verkehrt herum anbringen, können die erfassten Daten falsch sein.

## ■ Liste der Menüfunktionen

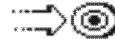
### 1. ERGEBNISSE<sup>1</sup>

1. Heute
2. Akt. Woche
3. Akt. Monat



### 2. ZIELE

1. Tägliches Ziel
2. Einmaliges Ziel
3. Standardziele



### 3. PERS. INFO

1. Geschlecht
2. Geburtstag
3. Größe
4. Gewicht
5. BMI und BMR
6. Schrittl. Gehen
7. Schrittl. Jogg.



### 4. EINST.

1. Zeit
2. Datum



---

1. Das Menü **ERGEBNISSE** enthält Untermenüs für die letzten 11 Monate beginnend mit dem Monat, in dem Sie den Nokia Fitness-Monitor erstmalig eingesetzt haben.

- 3. Energie
- 4. Einheiten
- 5. Sprache
- 6. Signal
- 7. Werkseinstellungen
- 5. EXTRAS
  - 1. Stoppuhr
  - 2. Zähler
- 6. DATENÜBERTR.



### 3. Nokia Fitness-Monitor verwenden

---

Drücken Sie  in der Ausgangsanzeige, um Ihre Aktivitäten kurz mit Ihren Zielwerten zu vergleichen. Drücken Sie wiederholt , um einen Vergleich mit Ihrem täglichen Ziel für den heutigen Tag, für die letzten sieben Tage bzw. die letzten vier Wochen anzuzeigen sowie den aktuellen Stand im Vergleich zu Ihrem einmaligen Ziel darzustellen.

#### ■ Aktivität auswählen

Wenn Sie den Nokia Fitness-Monitor einschalten, ist die Aktivität *Automatisch* standardmäßig ausgewählt.

Bei Auswahl der Option *Automatisch* erkennt der Nokia Fitness-Monitor automatisch, ob Sie gehen, joggen oder sich nicht bewegen, und zeichnet Ihre Fitness-Daten dementsprechend auf. Die Option *Automatisch* ermöglicht das Aufzeichnen Ihrer täglichen Bewegungen, ohne dass die Aktivitätseinstellungen geändert werden müssen, sobald Sie sich hinsetzen bzw. in Bewegung setzen.

Gehen Sie wie folgt vor, wenn Sie einen anderen Modus als *Automatisch* auswählen möchten:

1. Drücken Sie **Aktiv.**, und wählen Sie die bevorstehende Aktivität aus.
2. Drücken Sie **Start**, befestigen Sie den Nokia Fitness-Monitor an Ihrem Gürtel oder Hosenbund, und beginnen Sie mit der Aktivität.
3. Wenn die Aktivität beendet werden soll, drücken Sie **Stopp**.

Drücken Sie  oder , um die Statistik für die Übungseinheit anzuzeigen.

4. Drücken Sie **Forts.**, um die Aktivität fortzusetzen, oder **Ende**, um zur Aktivität *Automatisch* zurückzukehren.

## ■ Aktivitäten hinzufügen und entfernen

Sie können die Liste der Aktivitäten nach Ihren Bedürfnissen bearbeiten. So können Sie Aktivitäten einfügen und später wieder entfernen, falls dies erforderlich ist. Standardmäßig finden Sie in der Aktivitätenliste nur Gehen und Joggen, wenn Sie den Nokia Fitness-Monitor zum ersten Mal einschalten.

Die Aktivität *Automatisch* wird nicht aufgeführt, da sie grundsätzlich auswählbar ist.

1. Drücken Sie **Aktiv.**, um die Aktivitätenliste zu öffnen.
2. Wählen Sie *Hinzufügen* oder *Entfernen*.

Bei Auswahl von *Hinzufügen* zeigt der Nokia Fitness-Monitor eine Liste von Aktivitäten, die noch nicht in der Aktivitätenliste enthalten sind. Bei Auswahl von *Entfernen* zeigt der Nokia Fitness-Monitor eine Liste der Aktivitäten, die zurzeit in der Aktivitätenliste enthalten sind.

3. Navigieren Sie durch die Liste und wählen die Aktivität aus, die Sie hinzufügen oder entfernen möchten.



**Wichtig:** Wenn Sie eine Aktivität entfernen, verbleiben die für diese Aktivität gespeicherten Ergebnisse im Speicher und können auf ein kompatibles Mobiltelefon übertragen werden. Allerdings können Sie die Ergebnisse nicht mehr über das Menü *ERGEBNISSE* aufrufen.

Die Aktivitäten *Gehen* und *Joggen* können nicht aus der Liste entfernt werden.

## ■ Daten anzeigen

Sie können Ihre Fitness-Statistik für den aktuellen Tag, die laufende Woche, den laufenden Monat und für die letzten 11 Monate anzeigen.

Daten, die vor mehr als einem Jahr erfasst wurden, werden automatisch gelöscht.

1. Drücken Sie *Menü*, wählen Sie *ERGEBNISSE*, und navigieren Sie zu dem gewünschten Zeitraum.

Die Anzahl der Kalorien, Schritte und die Distanz für den gewählten Zeitraum werden angezeigt.

2. Drücken Sie *Zeig.*, und navigieren Sie zur Statistik für die gewünschte Aktivität.



**Tipp:** In der Ausgangsanzeige können Sie Ihre Aktivitäten rasch mit Ihren Zielvorgaben vergleichen. Drücken Sie , um zu sehen, wie viele Schritte Sie an dem jeweiligen Tag gelaufen sind. Die Fortschrittsanzeige um die Schrittzahl zeigt Ihnen, wie nah Sie dem täglichen Ziel bereits gekommen sind. Drücken Sie erneut , um die zurückgelegte Distanz anzuzeigen. Bei zweimaligem Drücken werden die Kalorien angezeigt, die Sie während des Tages verbraucht haben.

Bei erneutem Drücken von  werden Ihre Aktivitäten der letzten sieben Tage und der letzten vier Wochen im Vergleich zu Ihrem täglichen Ziel grafisch dargestellt. Die Balken stellen Ihre Aktivitäten pro Tag (oder Woche), und die horizontale Linie auf dem Display stellt Ihr tägliches Ziel (bzw. Ihr tägliches Ziel multipliziert mit sieben) dar.

Drücken Sie  noch einmal, um den aktuellen Stand im Vergleich zu Ihrem einmaligen Ziel anzuzeigen.

## ■ Ziele festlegen

Sie können ein ständiges tägliches Ziel oder ein einmaliges Ziel für eine einzelne Aktivitätseinheit festlegen. Als Ziele können Sie einen bestimmten Energieverbrauch, eine bestimmte Distanz oder eine Anzahl von Schritten festlegen.

Wenn Sie Ihr einmaliges Ziel erreicht haben, gibt der Nokia Fitness-Monitor ein Signal aus und zeigt eine entsprechende Meldung an. Nachdem Sie die Meldung mit **OK** bestätigt haben, schaltet der Fitness-Monitor das einmalige Ziel aus. Sie können anschließend ein neues einmaliges Ziel eingeben.

1. Drücken Sie **Menü**, und wählen Sie **ZIELE** und *Tägliches Ziel* oder *Einmaliges Ziel*.
2. Drücken Sie **Wahl**, und wählen Sie die gewünschte Zielart.
3. Legen Sie das Ziel fest, wie unter **Menüfunktionen verwenden und Daten eingeben** auf Seite 11 beschrieben ist.

Beachten Sie, dass das tägliche Ziel nicht auf 0 gesetzt werden kann.

Um die Standardziele wiederherzustellen, drücken Sie **Menü**, und wählen Sie **ZIELE** und *Standardziele*. Drücken Sie **Ja**, um die Eingabe zu bestätigen. Für ein einmaliges Ziel existiert keine Standardvorgabe, während als tägliches Ziel standardmäßig 10.000 Schritte vorgegeben werden.

## ■ Persönliche Daten

Mit dem Nokia Fitness-Monitor können Sie persönliche Angaben machen, um präzisere Daten zu erhalten. Anhand Ihrer persönlichen Informationen kann der Nokia Fitness-Monitor Ihren Kalorienverbrauch exakter berechnen. Zusätzlich können Sie Ihre Schrittlängen beim Gehen und Joggen eingeben, um präzisere Ergebnisse zu erhalten. Die richtig eingegebene Schrittlänge sorgt für eine höhere Genauigkeit bei der Ermittlung der von Ihnen zurückgelegten Distanz. Um noch exaktere Distanzdaten zu bekommen, können Sie Ihre Schrittlänge kalibrieren.

Wenn Sie keine persönlichen Angaben machen, verwendet der Nokia Fitness-Monitor vorgegebene Standardwerte.

Drücken Sie **Menü**, und wählen Sie **PERS. INFO**. Öffnen Sie die Untermenüs unter **PERS. INFO** nacheinander, drücken Sie **Änd.**, und machen Sie Angaben zu

Geschlecht, Geburtstag, Gewicht und Größe. In den Untermenüs *Schrittl. Gehen* und *Schrittl. Joggen*, drücken Sie **Änd.** und wählen *Eingabe*, um Ihre Schrittlänge für Gehen bzw. Joggen festzulegen. Weitere Informationen finden Sie unter *Menüfunktionen verwenden und Daten eingeben* auf Seite 11.

Sie können Ihre Schrittlänge kalibrieren, um noch exaktere Messungen zu erhalten. Messen Sie eine Distanz von 100 Metern ab, drücken Sie **Menü**, und wählen Sie *PERS. INFO* und *Schrittl. Gehen* oder *Schrittl. Joggen*. Drücken Sie **Änd.**, wählen Sie *Kalibrieren* und drücken Sie **Start**. Sie haben jetzt etwa sieben Sekunden Zeit, um den Nokia Fitness-Monitor an Ihrem Gürtel zu befestigen, bevor das Gerät ein Signal ausgibt. Nach dem Piepton können Sie mit dem Gehen oder Joggen beginnen. Wenn Sie die 100 Meter zurückgelegt haben, bleiben Sie stehen und warten etwa drei Sekunden lang. Das Gerät gibt einen Piepton aus und zeigt damit an, dass die Kalibrierung erfolgt ist. Sie können das Gerät auch vom Gürtel abnehmen und **Stopp** drücken, um die Kalibrierung abzuschließen.

Um die voreingestellte Schrittlänge wiederherzustellen, drücken Sie **Menü** und wählen *PERS. INFO* und *Schrittl. Gehen* oder *Schrittl. Joggen*. Drücken Sie **Änd.**, und wählen Sie *Standard*.

Nachdem Sie Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht eingegeben haben, berechnet der Nokia Fitness-Monitor automatisch Ihren BMI (Body Mass Index = Gewicht im Verhältnis zur Größe) und BMR (Basal Metabolism Rate = Grundumsatz). Der BMR zeigt an, wie viele Kalorien über Ihren Stoffwechsel automatisch verbrannt werden, auch wenn Sie sich nicht bewegen. Diese Werte können im Untermenü *BMI und BMR* unter *PERS. INFO* angezeigt werden. Bei der Anzeige verbrannter Kalorien bei sportlicher Aktivität berücksichtigt der Nokia Fitness-Monitor nur Kalorien, die zusätzlich zum BMR verbrannt wurden.

Der Nokia Fitness-Monitor kann jeweils nur von einer Person verwendet werden, da immer nur die persönlichen Daten einer Person gespeichert werden können.

## ■ Allgemeine Einstellungen

Drücken Sie **Menü**, und wählen Sie **EINST.**. Öffnen Sie nacheinander die Untermenüs unter **EINST.**, und stellen Sie Uhrzeit und Datum, Energie und Maßeinheiten, Display-Sprache sowie Signale ein, die der Nokia Fitness-Monitor ausgibt. Weitere Informationen finden Sie unter **Menüfunktionen verwenden und Daten eingeben** auf Seite 11.

Um die Werkseinstellungen wiederherzustellen, drücken Sie **Menü**, und wählen Sie **EINST.** und **Werkseinstellungen**.

## ■ Stoppuhr und Zähler verwenden

### Stoppuhr

Die Verwendung der Stoppuhr beansprucht mehr Akkuleistung und reduziert die Lebensdauer des Akkus.

1. Drücken Sie **Menü**, wählen Sie **EXTRAS**, und navigieren Sie zu **Stoppuhr**.
2. Drücken Sie **Start**, um die Zeitmessung zu beginnen.
3. Drücken Sie **Zw.zt.**, wenn Sie eine Zwischenzeit festhalten möchten, und **Stopp**, um die Zeitmessung anzuhalten.

Nachdem Sie die Zeitmessung angehalten haben, drücken Sie **Forts.**, um die Zeitmessung mit den vorhandenen Zwischenzeiten fortzusetzen, oder **Ende**, um die gespeicherten Zwischenzeiten zu löschen.

## Zähler

1. Drücken Sie **Menü**, wählen Sie **EXTRAS**, und navigieren Sie zu **Zähler**.
2. Drücken Sie **Einst.**, und geben Sie den Zählerwert ein.  
Sobald der Zähler abgelaufen ist, gibt der Nokia Fitness-Monitor einen Piepton aus, blinkt und zeigt eine Benachrichtigung auf dem Display an.

## ■ Daten übertragen

Sie können Daten zwischen dem Nokia Fitness-Monitor und einem kompatiblen Mobiltelefon übertragen.

1. Drücken Sie **Menü**, und wählen Sie **DATENÜBERTR.**.
2. Drücken Sie **Aktiv.**, um die Infrarot-Schnittstelle des Nokia Fitness-Monitors zu aktivieren.
3. Richten Sie die IR-Anschlüsse des Nokia Fitness-Monitors und des empfangenden kompatiblen Mobiltelefons aufeinander aus, und achten Sie darauf, dass sich keine Hindernisse zwischen den Geräten befinden. Die maximal zulässige Distanz beträgt 0,5 Meter, und der Übertragungswinkel sollte nicht größer als 45 Grad sein.

Richten Sie den IR-Strahl (Infrarotstrahl) nicht auf die Augen von Personen und verhindern Sie, dass der IR-Strahl Störungen bei anderen IR-Geräten verursacht. Das Gerät ist ein Laser-Produkt der Klasse 1.

4. Aktivieren Sie die Übertragung vom Mobiltelefon aus. Weitere Informationen finden Sie im Bedienerhandbuch des Mobiltelefons.

Alle auf dem Nokia Fitness-Monitor gespeicherten Daten werden zum Mobiltelefon übertragen. Sobald die Übertragung beendet ist, gibt der Nokia Fitness-Monitor eine Erfolgsmeldung aus.

5. Die IR-Schnittstelle wird nach kurzer Zeit automatisch deaktiviert; wenn Sie sie jedoch umgehend deaktivieren möchten, drücken Sie **Deakt**.

## 4. Technische Daten

---

- Gewicht: 40 g
- Abmessungen (Durchmesser, Dicke): 60 mm, 22 mm
- Betriebszeit: 32 h
- Ladezeit: 2,5 h
- Betriebstemperatur: von -15°C bis 55°C
- Kompatibilität: Nokia Mobiltelefone der Series 40 mit Infrarot-Schnittstelle und Fitness Coach-Programm

## 5. Akku-Informationen

---

### ■ Laden und Entladen

Ihr Gerät wird von einem aufladbaren Akku gespeist. Ein neuer Akku erreicht seine volle Leistung erst, nachdem er zwei- oder dreimal vollständig ge- und entladen wurde. Der Akku kann zwar mehrere hundert Mal ge- und entladen werden, entleert sich aber schließlich.



**Hinweis:** Dieses Gerät besitzt einen Akku, der nur durch einen Fachmann ausgetauscht werden darf. Die Wartung des Nokia Fitness-Monitors sollte durch einen Fachhändler in Ihrer Nähe erfolgen.

Laden Sie den Akku nur mit von Nokia zugelassenen Ladegeräten, die speziell für diesen Zweck vorgesehen sind.

Trennen Sie das Ladegerät vom Netzstecker und vom Gerät, wenn es nicht mehr benötigt wird. Lassen Sie das Ladegerät nur zum Laden eingesteckt. Durch Überladen kann die Lebensdauer des Akkus verringert werden. Bei Nichtgebrauch entlädt sich ein voll aufgeladener Akku mit der Zeit. Extreme Temperaturen haben einen nachteiligen Einfluss auf die Aufladbarkeit Ihres Akkus.

# PFLEGE UND WARTUNG

---

Ihr Gerät ist ein technisch und handwerklich hochwertiges Produkt und sollte mit Sorgfalt behandelt werden. Die nachstehenden Empfehlungen werden Ihnen helfen, Ihre Gewährleistungs- bzw. Garantieansprüche zu bewahren.

- Bewahren Sie das Gerät trocken auf. In Niederschlägen, Feuchtigkeit und allen Arten von Flüssigkeiten und Nässe sind Mineralien enthalten, die elektronische Schaltkreise angreifen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht in staubigen oder schmutzigen Umgebungen oder bewahren Sie es dort auf. Die beweglichen Teile und elektronischen Komponenten können beschädigt werden.
- Bewahren Sie das Gerät nicht in heißen Umgebungen auf. Hohe Temperaturen können die Lebensdauer elektronischer Geräte verkürzen, Akkus beschädigen und bestimmte Kunststoffe verformen oder zum Schmelzen bringen.
- Bewahren Sie das Gerät nicht in kalten Umgebungen auf. Wenn das Gerät anschließend wieder zu seiner normalen Temperatur zurückkehrt, kann sich in seinem Innern Feuchtigkeit niederschlagen und die elektronischen Schaltkreise beschädigen.
- Versuchen Sie nicht, das Gerät anders als in dieser Anleitung beschrieben zu öffnen. Durch eine unsachgemäße Behandlung kann das Gerät beschädigt werden.
- Lassen Sie das Gerät nicht fallen, setzen Sie es keinen Schlägen oder Stößen aus und schütteln Sie es nicht. Eine grobe Behandlung kann im Gerät befindliche elektronische Schaltkreise und mechanische Feinteile zerbrechen.
- Verwenden Sie keine scharfen Chemikalien, Reinigungslösungen oder starken Reinigungsmittel zur Reinigung des Geräts.

- Malen Sie das Gerät nicht an. Durch die Farbe können die beweglichen Teile verkleben und so den ordnungsgemäßen Betrieb verhindern.

Alle obigen Hinweise gelten in gleicher Weise für Ihr Gerät und das Ladegerät. Wenn ein Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert, bringen Sie es zum nächsten Fachhändler.