mapjack
OUTDOOR COMPETENCE

Bedienungsanleitung

Watch IQ

1. Einführung

- Kompass:
  - 0 bis 359 Grad in 1-Grad-Auslösung

- Navigation
  - Wegpunkt-Navigation mit Zeiger- und Entfernungs- angaben!
  - Neuer Wegpunkt kann von der Uhr gespeichert werden!
  - Insgesamt 10 Wege und jeder Wer beinhaltet 99 Wegpunkte!
  - 3 Navigations-Modi zur Auswahl:
    - -Wegpunkt Modus
    - -Vorwärts Modus
    - - Rückwärts Modus

- Training
  - Speichert Trainingsdaten
  - 5 Trainingsprofile
  - Anpassbare Ansicht der Trainingsdaten
  - 3 Sätze der Trainingsdaten in jeder Ansicht

- Herzfrequenzmessgerät
  - 2.4Ghz drahtloser Brustgut!
  - 4 Herzfrequenz Zonen (Gesundheit / Fettverbrennung / Aerobic und Benutzer)!
  - Anpassen von unterer und oberer Herzfrequenz Grenzen!
  - Oberhalb/In/Unterhalb der Zeitzone Rekord

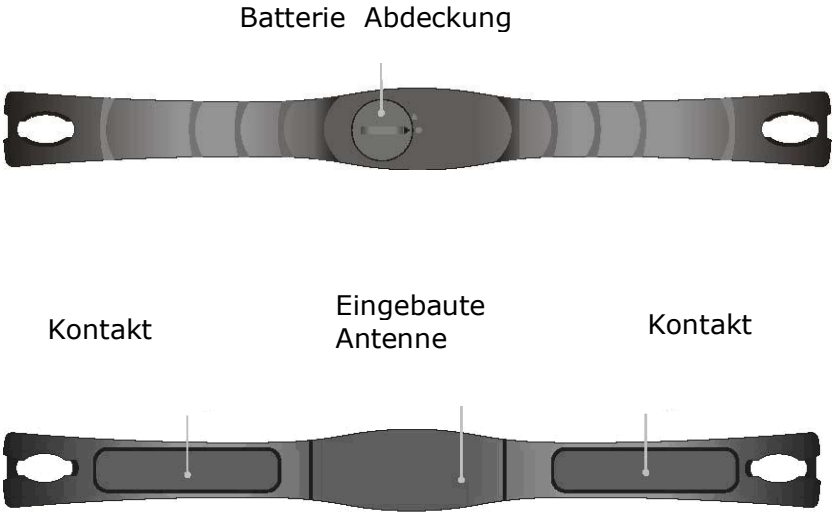
2. Packungsinhalt

Watch IQ
Herzfrequenzmessbandgerät (2,4 GHz)
USB Kabel

3. Geräteübersicht

3.1 Watch IQ

3.2 Herzfrequenzmessbandgerät



4. Ersetzen der Batterie für das Herzfrequenzmessbandgerät

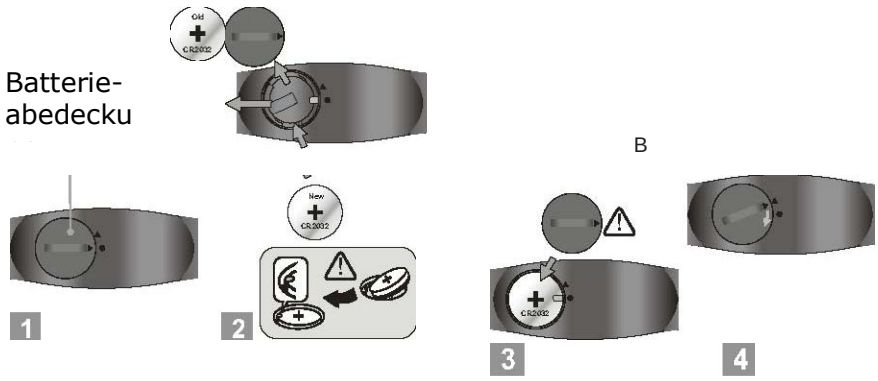


Abb. 1: Drehen Sie die Batterieabdeckung gegen den Uhrzeigersinn, bis der Pfeil mit der offenen Position Marker (Pfeil) ausgerichtet ist. Anschließend drehen Sie ein wenig weiter um das Batteriefach herauszunehmen.

Abb.2: Schieben Sie das Batteriefach zur Seite. Ersetzen Sie die alte Batterie mit einer neuen “CR2032”, und die '+' Seite soll nach oben zeigen

WICHITIG: Achten Sie darauf, dass die Batterie Folie in die Anpressplatte ist.

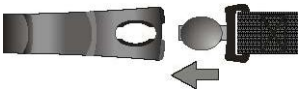
Abb.3: Setzen Sie den Batterieabdeckung wieder ein.

WICHITIG: Achten Sie darauf, dass der O-Ring auf der ursprünglichen Position (Batterieabdeckung) angebracht wird und das alle Flächen sauber sind.

Abb. 4: Drehen Sie die Batterieabdeckung Im Uhrzeigersinn, bis der Pfeil auf die Endmarkierung ausgerichtet ist (Punkt)

5. Anbringen des Herzfrequenzmessbandgerät auf den Oberkörper

1

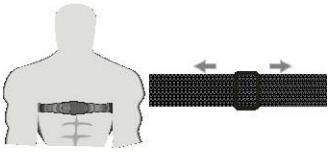


Stecken Sie die Verbindung des elastischen Bandes in die dafür vorhergesehene Öffnung am Ende des Brustgurtes an.

2

Drehen Sie das Bond so oft bis es vollständig im Brustgurt eingerastet ist.

3



Zentrieren Sie den Brustgut gegen Ihren Brustkorb unter halb der Brust so hoch, wie es bequem ist. Passen Sie den Brustkorb mit dem elastischen Band bequem so an, damit Sie noch frei Atmen können.

4

Stellen Sie den freien Anschluss an das andere Ende des Brustgurtes, wie Schritt 1 und 2.

Hinweise:

- Befeuchten der Kontakte mit Wasser oder Speichel kann die Leitfähigkeit erhöhen.
- Stellen Sie sicher, dass die Kontakte festen Kontakt mit der Haut des Benutzers, während der Messung, haben.
- Reinigen Sie die Kontakte gelegentlich mit einem feuchten Papiertuch und wischen Sie es mit einem trockenen Tuch um Fett zu entfernen.
- Legen Sie den Brustgut 3 m von der Uhr entfernt, da sonst die Uhr, die Daten vom Brustgurt, nicht empfangen kann.

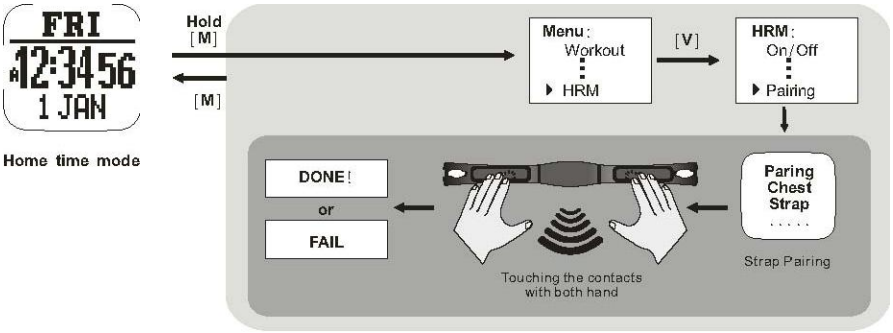
ACHTUNG:

- Stellen Sie den Brustgurt **NICHT** zu eng an, es kann die Blutzirkulation und das Atmen behindern
- Vermeiden Sie während der Messung schwierige Bewegungen, dies kann das Ablesen der Herzfrequenz beeinflussen

6. Funktion des Herzfrequenzmessbandgerät (Synchronisierung des Brustgurtes mit der Watch IQ)

Für den Fall, dass es noch eine weitere Uhr oder ein Herzfrequenzmessegerät geben sollte, welches benutzt wird, gibt es die Synchronisierung für Brustgut mit der Uhr. So dass, die Uhr die korrekte Daten Ablesung der verschiedenen Brustgurte ablesen und speichern kann.

Um die Synchronisierung zu vollziehen, drücken Sie bitte lange die Mode Taste gehen Sie auf Menü >> Puls (bestätigen mit der Taste View) >> Paaren. Anschließend berühren und halten Sie beide Kontakte auf dem Brustgurt für 2 Sekunden. Wenn die Synchronisierungen gelungen ist, wird auf Ihrem Bildschirm „Ok" angezeigt.



7. Batterie aufladen

Die Uhr besitzt eine eingebaute wiederaufladbaren Batterie. Laden Sie diese zumindest 3 Stunden vor der Benutzung auf. Die Aufladezeit der Batterie hängt, nach dem vollständigen Aufladen, davon ab wie oft die Uhr benutzt wird.

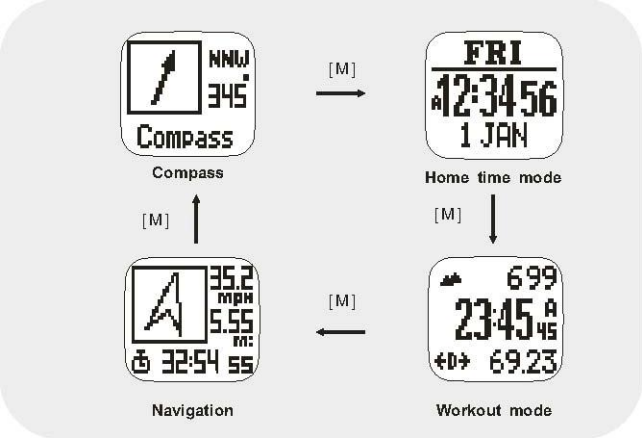
Um die Batterie zu Laden, beachten Sie bitte folgendes:
1) Stecken Sie den USB Anschluss an den USB Anschluss von Ihrem Computer an
2) Richten Sie das Ladeclip mit den Kontakten auf der Rückseite der Uhr
3) Klemmen Sie das Ladegerät sicher an die Vorderseite der Uhr

8. Übersicht der Tastenbelegung

Tastenbenennung	Hauptfunktionen
Licht	- Für 3 Sekunden gedrückt halten um Hintergrundbeleuchtung einzuschalten - Gedrückt halten um in Nachtmodus zu gelangen (Einmal Drücken zum Beenden)
Modus	- Drücken Sie um zwischen des Bildschirm Funktionalitäten zu wählen - Halten um in den Einstellungsmodus zu gelangen - Drücken um die Bildschirmeinstellungen, während der Einstellung, zu beenden
ST./STP	- Drücken Sie um Vorwärts zu gelangen - Drücken Sie um die Uhr Daten zu erhöhen - Drücken Sie um zu Starten / Training zu beenden / Chronograph
Ansicht	- Drücken Sie um die verschiedenen Modi zu ändern und Ansicht der Trainingsdaten - Drücken Sie um eine Auswahl zu treffen - Halten Sie um GPS beim Training anzuschalten / Navigationsmodus
Runde/RESET	- Drücken Sie um Rückwärts zu gelangen - Drücken Sie um die Uhr Daten zu erhöhen - Drücken Sie um zu Starten / Training zu beenden / Chronograph - Drücken Sie um Runden im Trainingsmodus aufzunehmen - Halten Sie um Wegpunkt im Navigationsmodus zu speichern - Halten Sie um Trainingsdaten zu löschen

HINWEIS: Um die Uhr zurückzusetzen, halten Sie [EL], [Mode], [Start/Stopp] und[Runde/Reset]. Lösen Sie die Schaltknöpfe wenn keine Segmente angezeigt werden (Gespeicherte Daten werden NICHT gelöscht sein!)

9. Hauptfunktionen



9.1 Trainingsmodus

Der Trainingsmodus bietet einige Features und optionale Einstellungen an.

Über den Traniningsmodus:

Die Uhr bietet 5 Bildschirm Profile an (Laufen, Radfahren, Wandern, Segeln und Benutzer) und jedes Profil unterstützt 3 Ansichten mit je 3 Datenreihen, welche dem Benutzer einfach die Wiedergabe des Trainings anzeigt. Der Benutzer kann sich auch das Trainingsprotokoll anschauen.

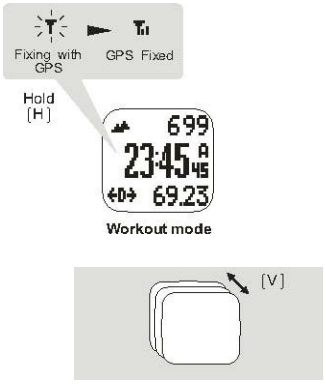
Starten des Trainingsmodus:

- Drücken Sie die [M] Taste im Home Time -Modus um in das Training zu gelangen
- Drücken Sie [S/S] um das Training zu Starten / Stoppen
- Halten Sie [V] gedrückt um das GPS ein- oder auszuschalten
- Drücken Sie [L / R] um die vorherigen Trainingsdaten zu halten und um einen neuen Rekord Training zu starten.

Ändern der Trainingsansicht:

- Drücken Sie [V] um zwischen 3 Bildschirmansichten zu wählen

Hinweis: Sehen Sie das nächste Kapitel um die Trainingsprofile auszuwählen, die Bildschirmdaten Ansicht anzupassen und das Training nochmals zu betrachten.



Trainingsprofil auswählen:

- Halten Sie die [M] unter einem beliebigen Modus um in **Menüeinstellung** > **Training**> **Profile** > **Auswählen** zu gelangen.
- Drücken Sie [V] zum Bestätigen

Anpassen der Trainingsdaten Ansicht:

- Halten Sie die [M] unter einem beliebigen Modus um in **Menüeinstellung** > **Training**> **Profile** > **Anpassen** > **Wählen Sie gewünschten Profil aus> Ansicht auswählen 1 bis 3**; **Reihe 1-3 Daten entsprechend der unten stehenden Tabelle**

Zurücksetzen auf Werkseinstellungen:

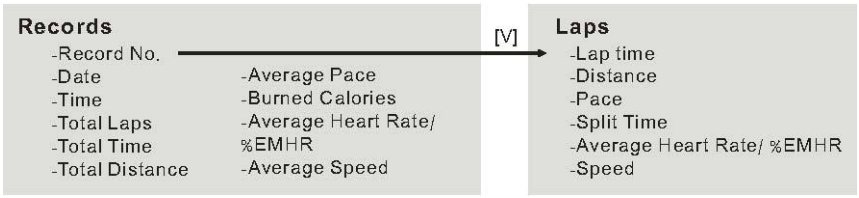
- Halten Sie die [M] unter einem beliebigen Modus um in **Menüeinstellung** > **Training**> **Profile** > **Zurücksetzen** zu gelangen
- Drücken Sie [V] zum Bestätigen

-Höhe	-Oberhalb Herzfrequenz	-Durchschnittstempo	-Geschwindigkeit
-Kalorien	Zeitzone	-Max Tempo	-Aktuelle Herzfrequenz
-Entfernung	-Unterhalb Herzfrequenz	-Aktuelles Tempo	-Längen- & Breitengrad
-Kurszeiger	Zeitzone	-Durchschnittsgeschwindigkeit	- Durchschnittstempo
-durchschnittliche Herzfrequenz	-Innerhalb Herzfrequenz	-Max Geschwindigkeit	-Durchschnittsgeschwindigkeit
-Max Herzfrequenz	Zeitzone	-Aktuelle Geschwindigkeit	- Aktuelle Geschwindigkeit
-Min Herzfrequenz	-Rundenentfernung	-Tageszeit	- Tageszeit
-aktuelle Herzfrequenz	-Runden Anzahl	-Trainingszeit	- Trainingszeit
	-Rundenzeit		

Nach dem Training ist es möglich, dass der Benutzer sich das Training noch einmal anschauen kann

Rückblick des Trainingsprotokoll:

- Halten Sie die [M] unter einem beliebigen Modus um in **Menüeinstellung** > **Training** > **Protokoll** zu gelangen
- Wählen Sie die **Rekord Nr.** durch drücken von [S/S] oder [L/R] Taste. Nachdem Sie den Rekord ausgewählt haben, werden die entsprechenden Daten automatisch angezeigt und ändern sich entsprechend der unten stehenden Abbildung.
- Nachdem Sie den Rekord ausgewählt haben, drücken Sie [V] um jeden Rundenrekord, entsprechend der unten stehenden Abbildung, wieder anzeigen zu lassen.



Löscher aller oder des letztens Rekords:

- Halten Sie die [M] unter einem beliebigen Modus um in **Menüeinstellung** > **Training > Löschen des letzten**/**Löschen aller**.
- Drücken Sie [V] zum Bestätigen

Hinweis: Anzahl der Rekorde ist entspricht der Speichergröße

9.2 Navigationsmodus

Die Uhr ermöglicht dem Benutzer Voreinstellung bezüglich des Weges durchzuführen:

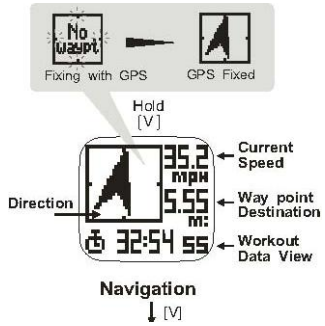
- Mit Hilfe der Software am Computer

Der Benutzer kann zwischen 3 Navigationsmodi zum Fahren auswählen:

-Wegpunkt Modus
- Vorwärts Modus
-Rückwärts Modus

Starten der Navigation
- Halten Sie [V] um die GPS Funktion zu starten
- Sobald GPS festgelegt ist werden die Wegpunkte zum Ziel und die Trainingsdaten auf dem Bildschirm angezeigt.
- Die Navigation kann ohne GPS NICHT funktionieren!
- Ansicht der Trainingsdaten wird entsprechend der unten angezeigten Tabelle verändert

Siehe Abbildung auf der nächsten Seite. No. Navigationdata Way Point Data View



Weg

Wegpunkt

Weg

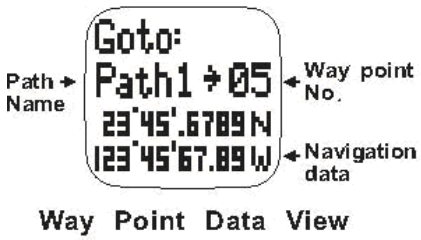
Datum

Workout data view

- Path name and way point number
- Current Heat Rate
- Time of day
- Workout time
- Lap time

<u>Wegansicht, Wegpunkte und Navigationsdaten:</u>

- Drücken Sie [V] im Navigationsmodus um in den Weg Modus zu gelangen
- Navigationsdaten werden entsprechend der unten angezeigten Tabelle geändert



Way Point Data View

Navigation data

1	2	3
- Save Date/Time - Way Point Name and No.	- Distance - Direction	- Latitude - Longitude

<u>Einen Wegpunkt setzen:</u>

- Drücken Sie [S/S] / [L/R] um einen Wegpunkt, unter Ansicht der Wegpunktdaten, zu setzen.
- Drücken Sie[V] um zur Navigationsansicht zurückzukehren.
- Richtung verweist auf dem aktualisiertem Wegpunkt

Navigations Modus auswählen:

- Halten Sie die [M] unter einem beliebigen Modus um in Menüeinstellung > Navigation > Nav Modus zu gelangen

Wepunkt:

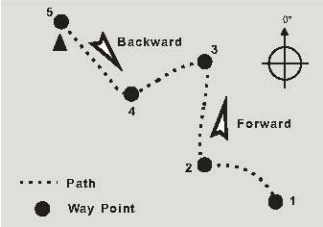
- Benutzer wählt ein einziges Ziel zum Wepunkt aus

Nächster Wepunkt:

- Benutzer wählt ein Wegpunktziel aus und beginnt seine Reise zum nächsten Wegpunkt.

Letzter Wegpunkt:

- Benutzer wählt ein Wegpunktziel aus und beginnt seine Reise rückwärts zum nächsten Wegpunkt.



Setzen eines Wegpunktes am Computer:

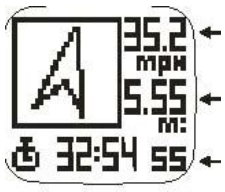
- Legen Sie die Software in Ihrem Computer ein
- Verbinden Sie die Uhr mit dem USB-Kabel
- Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm

Setzen eines Wegpunktes – aktueller Ort:

- Halten Sie [L/R] um den aktuellen Ort als neuen Wegpunkt zu speichern.

Starten/Stoppen des Trainings / Rundenzeiten aufnehmen:

- Drücken Sie [S/S] zum Starten/Stoppen vom Training
- Drücken Sie [L/R] um Rundenzeiten aufzunehmen



Aktuelle Geschwindigkeit

Ziel des Wepunktes

Ansicht der Trainingsdaten

Navigation

9.3 Funktion des Kompass Modus

Die Richtung eines Objekts Richtung:

- Die Richtung eines Objekts von einem Punkt aus kann entweder durch die Kompassrichtung oder die Kurs Richtung ermittelt werden
- Die Uhr beinhaltet beides: Kompassrichtungen Kurs Richtung .

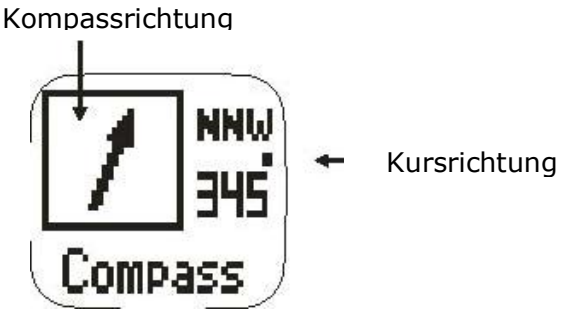
Die Kompassrichtung:

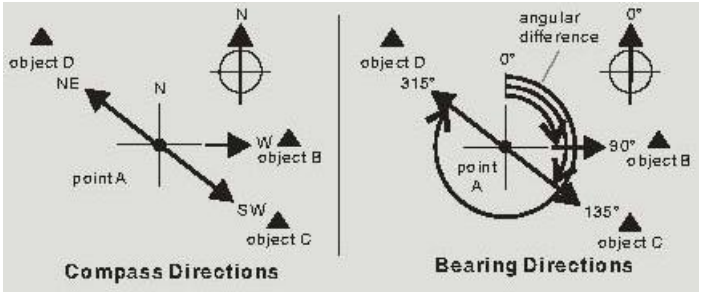
- Die Kompassrichtungen werden auf die anliegende Anzeige im Feld angezeigt.

Kompass Modus

Die Kurs Richtung:

- Die Kurs Richtung eines Objekts ist definiert als die winkelförmige Differenz zwischen dem Norden und ein Objekt. (Angenommen 0° steht für Norden, und der ausgemessene Bereich ist von 0° bis 359°).





Kalibrierung des Kompasses.

Halten Sie [M] unter einem beliebigen Modus gedrückt, um in die Unterteilung **Menüeinstellung> Einstellungen> Kompass> Kalibrieren** zu gelangen

- Bei der Kalibrierung, drehen Sie die Uhr 360 horizontal

- Ihnen wird „Fertig" angezeigt, wenn die Kalibrierung abgeschlossen ist
  Hinweis: Beim drücken einer beliebige Taste kann die Kalibrierung unverändert verlassen werden

Setzen der Kompass Deklination:

Halten Sie [M] unter einem beliebigen Modusgedrückt, um in die Unterteilung **Menüeinstellung> Einstellungen> Kompass> Deklination** zu gelangen

- Drücken Sie [S / S] oder [L / R] um den Wert zu ändern
- Drücken Sie [V] zum Bestätigen

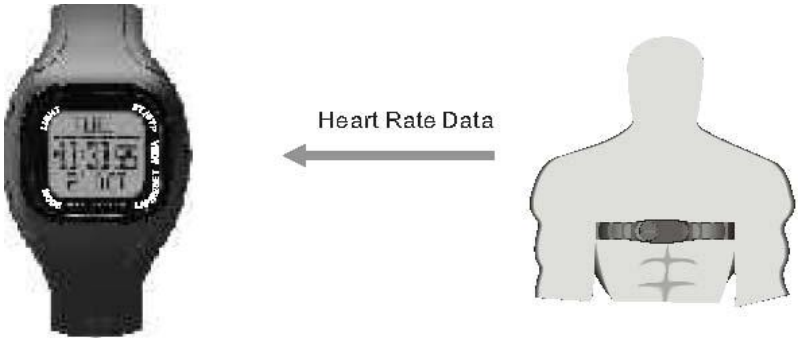
9.4 Funktion des Herzfrequenzmessbandgerätes

Benutzung des Herzfrequenzmessgerätes

Nachdem der Brustgurt angelegt worden ist, beginnt die Auslesung der Herzfreqenz an die Uhr. Wenn das Training gestartet wird, wird die Uhr die Herzfrequenzdaten vom Brustgurt automatisch erhalten. Die Uhr wird die Herzfrequenz Datenautomatisch speichern (Enthalten in den Daten des Trainingsmodus)

Starten der Herfrequenz:

Es gibt 2 Wege die Herzfrequenz zu starten:
1) Unter dem Trainingsmodus. Sobald das Training gestartet wird, startet auch das Herzfrequenzmessgerät automatisch
2) Im Einstellungsmodus > HRM > An/Aus



9.5 Herzfrequenzzone

Wie wird die Herzfrequenz Zone angewendet:

Einige spezielle Übungen wie 'Gesundheit', 'Fettverbrennung' oder 'Aerobic' erfordern, dass der Praktizierende während dieser Übungen in einer bestimmte Herzfrequenzzone bleibt, um das Ziel sicher zu erreichen.

Auswählen einer Herzfrequenzzone:

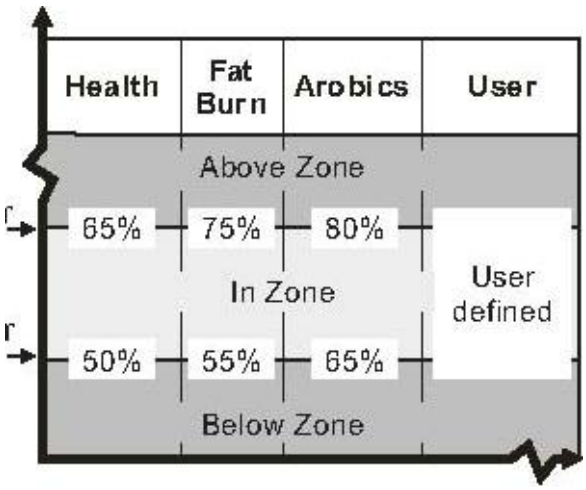
Halten Sie[M] unter einem beliebigen Modus gedrückt um in folgende Unterteilung zu gelangen: Menüeinstellung > HRM > HR Zone > Auswählen
Wählen Sie zwischen Gesundheit / Fettverbrennung / Aerobic / Benutzer aus
Drücken Sie [V]zum bestätigen. Ihnen wird "fertig" angezeigt

Festlegung einer Herzfrequenzzone festgelegen:

Halten Sie[M] unter einem beliebigen Modus gedrückt um in folgende Unterteilung zu gelangen Menüeinstellung > HRM > HR Zone > Anpassen
Wählen Sie zwischen Gesundheit / Fettverbrennung / Aerobic / Benutzer aus
Setzen Sie den Wert durch Drücke der Taste [S/S] oder [L/R]
Drücken Sie [V]zum bestätigen

Zurücksetzen aller Herzfrequenzzonen:

Halten Sie [M] unter einem beliebigen Modus gedrückt um in folgende Unterteilung zu gelangen Menüeinstellung > HRM > HR Zone > Alle zurücksetzen



9.6 Home Time Funktion

Setzung der Home Time:

- Halten Sie [M] unter einem beliebigen Modus um in **Menü Einstellungen** > **Einstellung> Zeit Datum** zu gelangen
- Home Time auswählen/ Duale Zeit oder Format

Home Time Einstellungen:

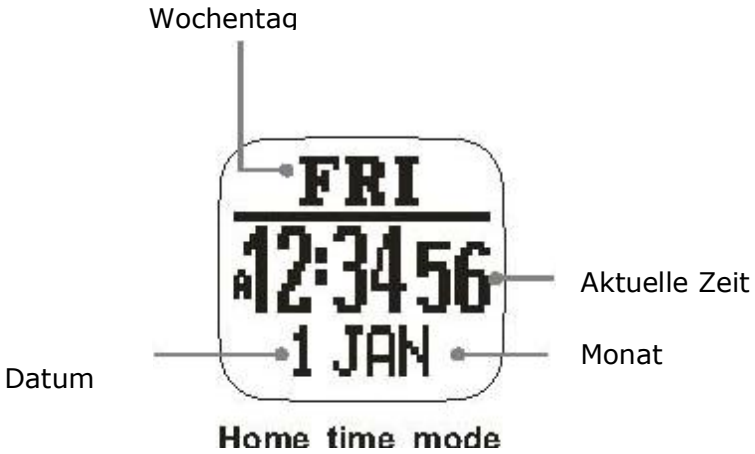
- Benutzer kann folgendes auswählen GPS Aktualisierung, Zeitzone durch Längengrad/+-00:30 min und manuell
- GPS Update -Zeit wird aktualisiert sobald GPS verbunden ist.
- Aktualisierung der Zeitzone - Zeitzone wird durch Längengrad/+-00:30 aktualisiert
- Manuelles Aktualisieren -**Sekunde**-> **Minute**-> **Stunde**-> **Jahr**-> **Monat**-> **Datum**
- Drücken Sie [S/S] oder [L/R] um den Wert zu ändern

Duale Zeit Einstellungen:

- Drücken Sie [S/S] oder [L/R] um den Wert alle 30 min zu ändern

Format:

- 12 / 24 Stunden Format



9.7 Timer Funktion

Benutzung des Timers:

- Drücken Sie [V] in Home Zeit Modus -> Timer
- Drücken Sie [S/S] zum Starten oder Stoppen
- Drücken Sie [L/R] zum zurücksetzen
- Sie werden in den nächsten 10 Sekunden ein Piepston hören
- Langer Ton ertönt sobald 0:00:00 erreicht ist

Wie man den Timer setzt:

- Drücken Sie [M] unter einem beliebigen Modus um in Menüeinstellungen > Einstellungen > Timer hineinzugelangen
- Drücken Sie [S/S] oder [L/R] um den Wert zu ändern
  Manuelle Aktualisierung -Sekunde-> Minute-> Stunde-> Jahr-> Monat

9.8 Alarm Funktion

Benutzung des Alarms:

- Drücken Sie [V] im **Home Time Modus > Alarm**
- Drücken Sie [S/S] um Alarm 1 – 5 auszuwählen
- Drücken Sie [L/R] um den Alarm an- / auszuschalten

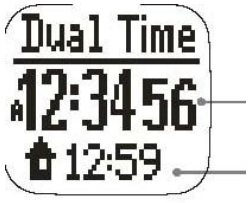
Alarm stellen:

- Halten Sie [M] unter einem beliebigen Modus um in **Menüeinstellung > Einstellung > Alarm** zu gelangen
- **Alarm > Uhrzeit > Minuten > An/Aus > Täglich / So-Sa / Mo- Fr**
- Drücken Sie [S/S] oder [L/R] zum ändern der Werte

9.9 Duale Zeit Modus

Benutzung der Dualen Zeit:

- Drücken Sie [V] im Home Time Modus >> **Duale Zeit >> Wie setzt man die Duale Zeit**
- Halten Sie [M] unter einem beliebigen Modus um in **Menüeinstellung > Einstellung > Zeit Datum** zu gelangen
- Wählen Sie Duale Zeit aus,
- Drücken Sie [S/S] oder [L/R] zum ändern des Wertes pro 30 Minuten

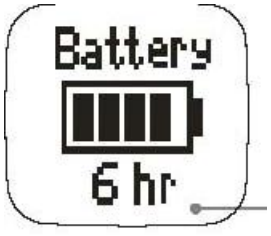


Dual Time mode

10. Überprüfen der Akkulaufzeit

Akkulaufzeit überprüfen:

- Drücken Sie [V] in **Home Time Modus** -> **Akku**
- Verbleibende Stunden des Akkus werden angezeigt



Verbleibende Zeit

Battery Life Time

11. Benutzereinstellungen

Einstellen von Benutzerdaten ist sehr wichtig um die genauen Trainingsdaten zu erhalten.

- Halten Sie [M]] unter einem beliebigen Modus gedrückt um folgendes einzugeben Menüeinstellungen > Einstellung > Benutzer

Geschlecht > Geburtsdatum > Gewicht

Geschlecht:

- Halten Sie [S/S] oder [L/R] gedrückt um männlich oder weiblich auszuwählen
- Zum bestätigen [V] drücken

Geburtsdatum:

- Zum bestätigen [S/S] oder [L/R] drücken um die Werte zu ändern
- Zum bestätigen [V] drücken und folgende Daten zu setzen
- Jahr --> Monat -- > Datum

Gewicht:

- Drücken Sie [S/S] oder [L/R] um die Werte zu ändern (Kg).
- Halten Sie den Schaltknopf um die Einheiten schneller zu ändern
- Drücken Sie [V] zum Bestätigen

Hinweis: Um die Einheit zu wechseln, beachten Sie bitte das folgende Kapitel

12. Systemeinstellungen

Für Systemeinstellungen:

- Halten Sie [M] unter einem beliebigen Modus um folgendes einzugeben
  Menü > Einstellungen > System
  System Zurücksetzen

Sound:
- Wählen Sie einen **Tastenton** aus
- **An / Aus** schalten
- Drücken Sie [V] zum bestätigen

Kontrast:

- Wählen Sie von Level **1 leichter ->** **16 härter**
- Drücken Sie [V] zum bestätigen

Einheiten:

- Wählen Sie **Allgemein** / **Latlong** aus
- Allgemein> **kg**/**M**/**km oder lb**/**ft**/**mi** ! Ausgabe in > **Min**'**sec**" **oder Dezimal**

Kompass:

Bitte unter Kapitel Kompassfunktionen und Modus-Einstellungen nachschauen

Zurücksetzen des Systems:

- Wählen Sie **Ja / Nein**
- Zum bestätigen [V] drücken!

HINWEIS: Dies wird die Uhr auf die Werksstandardeinstellungen zurücksetzen. Alle Daten werden gelöscht.

Viel Spaß mit der Watch IQ!

Ihr Mapjack Team.