

Inhalt

1. Einstellung
2. vor dem Schwimmen
3. beim Schwimmen
4. nach dem Schwimmen
5. FAQs
6. Fehlerbehebung

Knöpfe

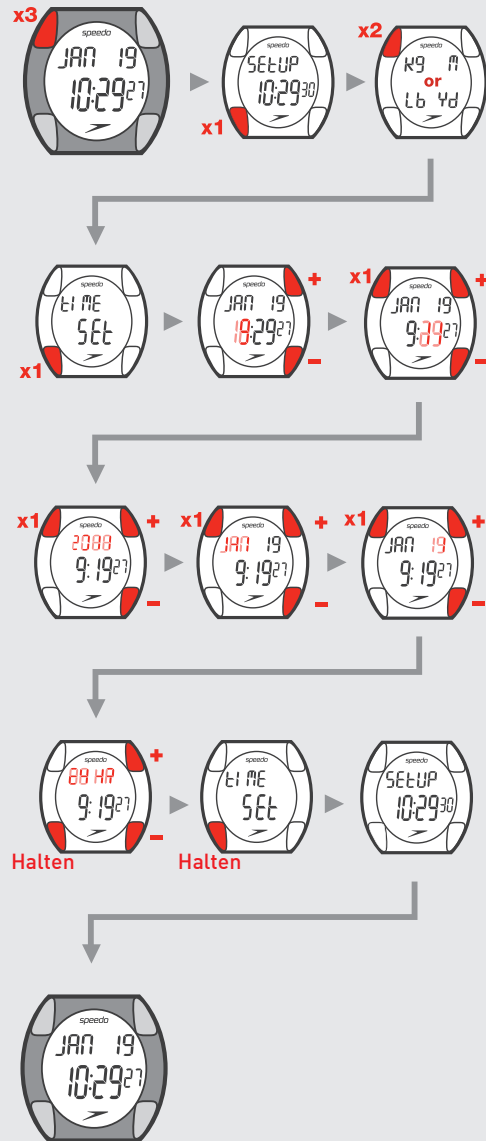


Hintergrundbeleuchtung



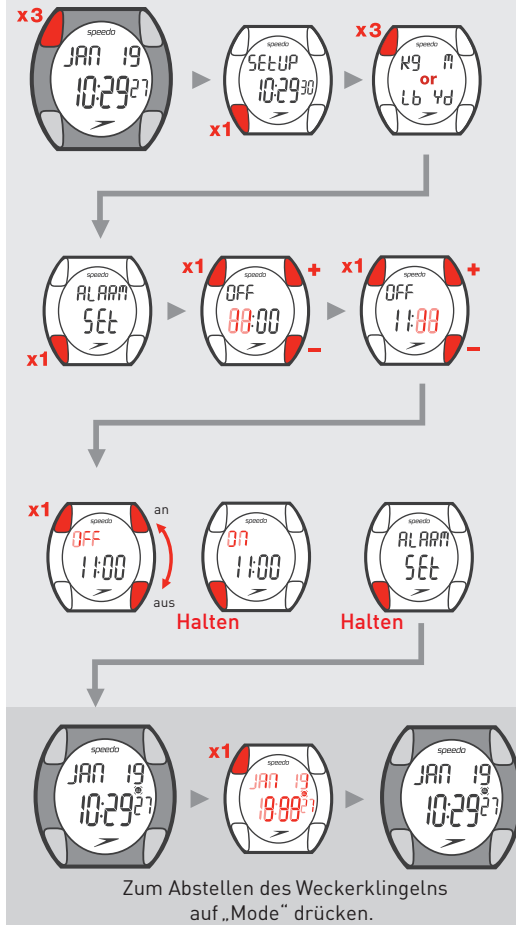
Hinweis: Wenn 10 Sekunden lang keine Knöpfe gedrückt werden, wird der „Setup“-Modus automatisch verlassen.

Uhrzeit und Datum einstellen



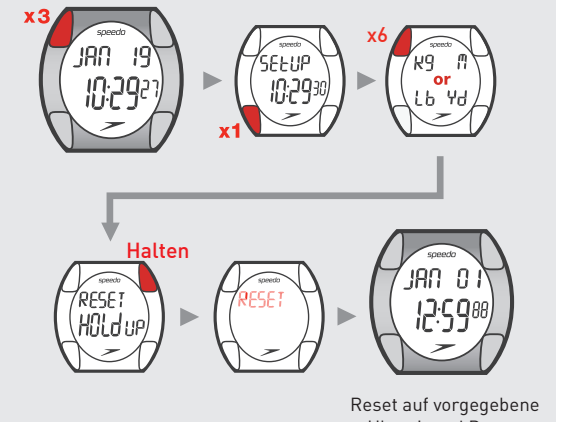
Wecker

Schalten Sie den Wecker auf ON, indem Sie das Klingel-Symbol (über den Sekunden im Display) aktivieren. Der Wecker klingelt dann jeden Tag zur eingestellten Uhrzeit eine Minute lang, es sei denn, Sie schalten ihn vorher aus, indem Sie auf „Mode“ (Modus) drücken.



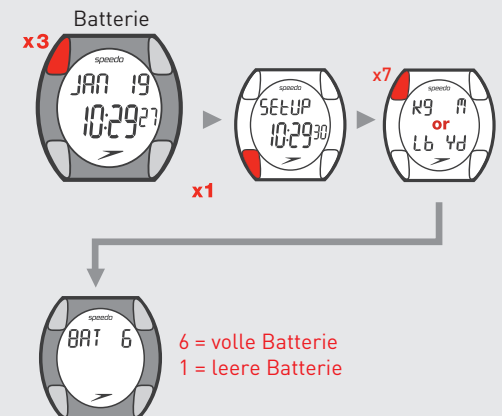
Reset

VORSICHT: Wenn die „Reset“-Funktion aktiviert wird, wird der Speicher des Aquacoach geleert. Dabei werden alle gespeicherten Dateien gelöscht. Alle vom Benutzer eingegebenen Funktionseinstellungen werden dann durch die werksseitigen Einstellungen ersetzt, mit denen Ihr Aquacoach an Sie geliefert wurde.



Reset auf vorgegebene Uhrzeit und Datum

Batterie

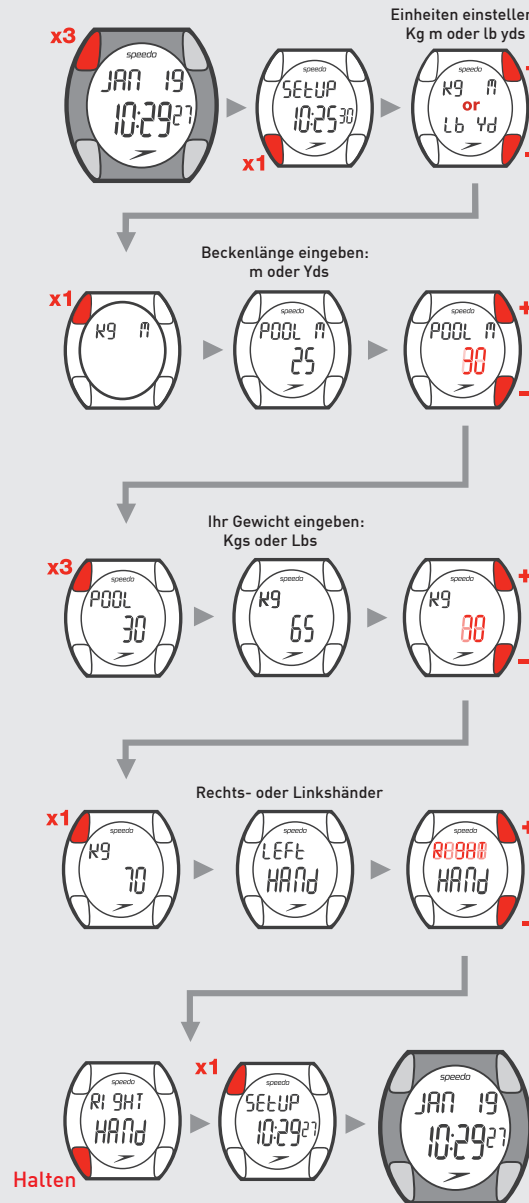


6 = volle Batterie
1 = leere Batterie

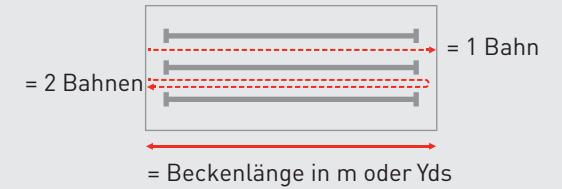
Wichtige Hinweise:

1. Ihr Aquacoach ist für die automatische Bahnzählung im Wasser gedacht. Dies funktioniert nicht in offenen Gewässern.
2. Der Aquacoach erkennt nur regelmäßige Armzugmuster, die Kraulen, Brustschwimmen, Rückenschwimmen oder Schmetterling entsprechen. Der Aquacoach muss auf PAUSE gestellt werden, wenn Sie Übungen oder Beinschlagtraining machen oder sich zwischen verschiedenen Trainingseinheiten ausruhen.
3. Der Schwimmstil darf nicht innerhalb einer Bahn gewechselt werden, weil sonst unter Umständen falsche Bahn- oder Armzugzahlen aufgezeichnet werden.
4. Die angezeigte Armzugzahl entspricht der Zahl der Armzüge des Arms, an dem Sie den Aquacoach tragen. Beim Kraulen oder Rückenschwimmen wird deshalb nur die Hälfte der tatsächlichen Armzüge aufgezeichnet.

vor dem Schwimmen



Aufzeichnung von 50 Logs, 99 Trainingseinheiten/Log,
999 Bahnen/Trainingseinheit

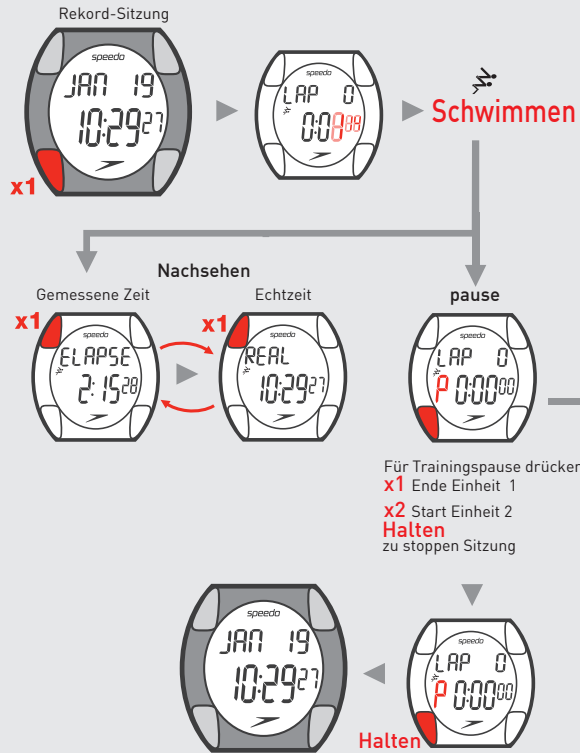


1 voller Armzug = 1 Armzug im Aquacoach



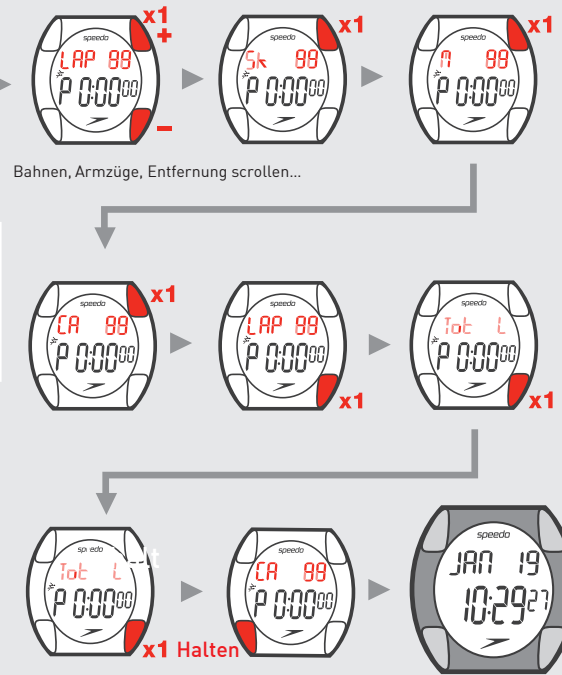
Schwimmtraining im Becken aufzeichnen

Aufzeichnen



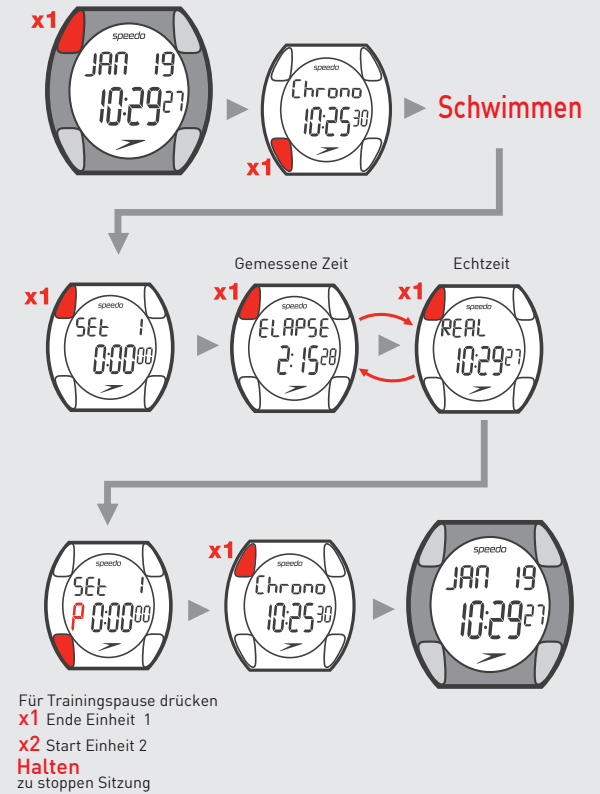
Zeit nachsehen im Becken

Überprüfung Pause



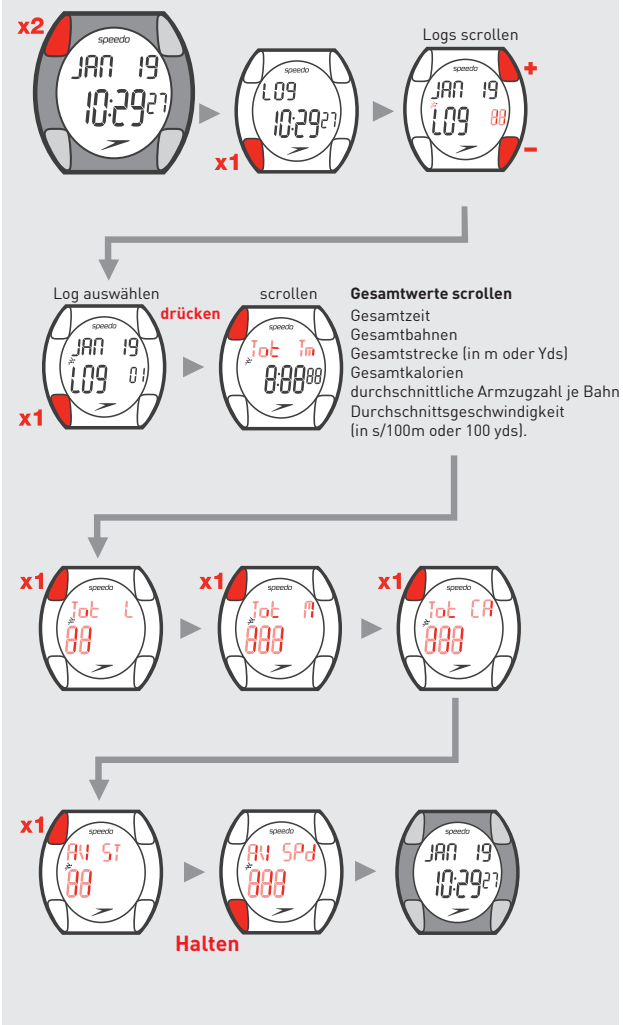
Stoppuhr für offenes Gewässer

Hinweis: Im „Chrono“-Modus funktioniert der Bewegungssensor nicht.

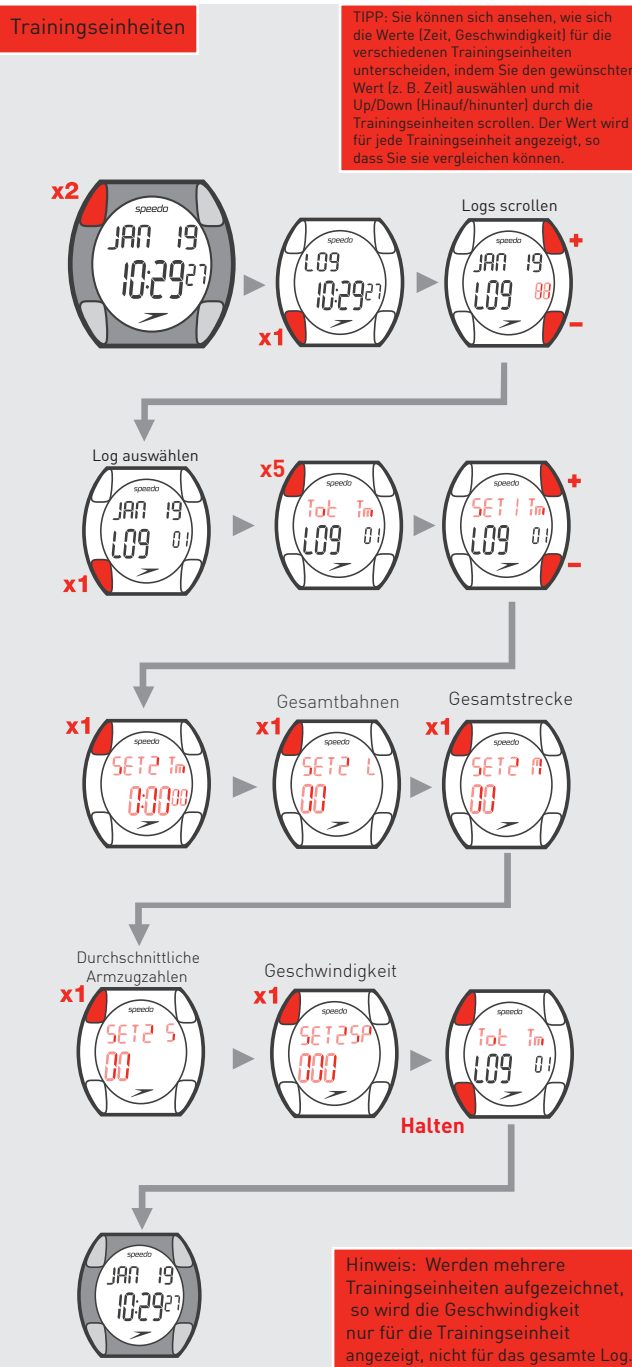


Bei Übungen oder Beinschlagtraining muss der Aquacoach auf „Pause“ gestellt werden. Damit Ihre Batterie länger hält, stellt die Uhr die Aufzeichnung ein, wenn die Uhr NICHT AUF „PAUSE“ gestellt ist und 5 Minuten lang keine Bahnen registriert werden. Die Uhr stellt sich dann wieder auf den „CLOCK“-Uhr-Bildschirm.

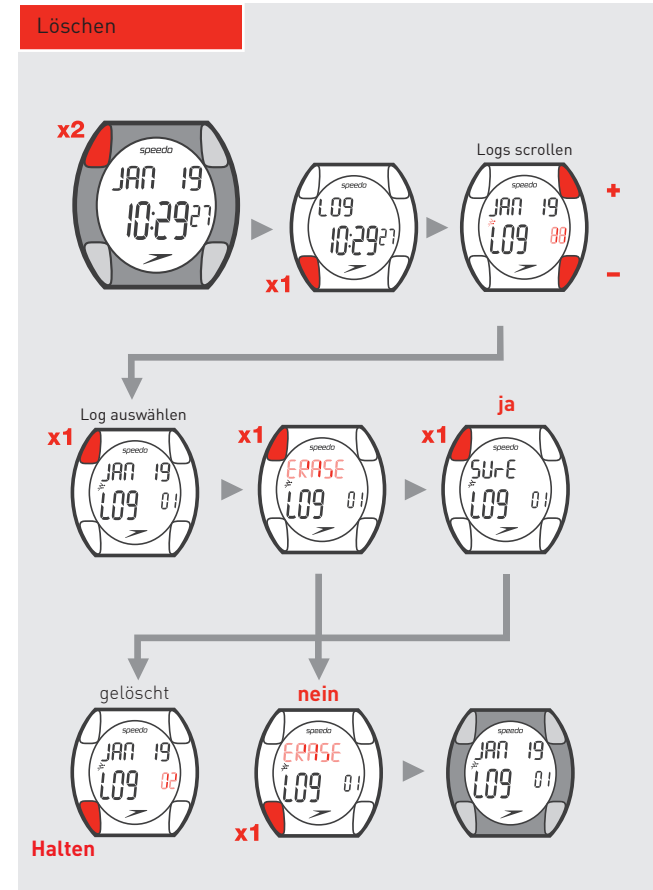
Schwimmtraining im Becken nachsehen



Trainingseinheiten



Löschen



Häufig gestellte Fragen

- Warum muss ich mein Gewicht angeben?
 - o Weil der Aquacoach den Kalorienverbrauch danach berechnet.

- Ich möchte verschiedene Trainingseinheiten absolvieren. Kann der Aquacoach jede Trainingseinheit aufzeichnen?
 - o Ja, Sie können sowohl alle Angaben zu den einzelnen Trainingseinheiten ansehen als auch die Angaben für das gesamte Schwimmtraining.

- Der Aquacoach zählt nicht alle meine Bahnen.
 - o Wenn die Bahnwerte nicht stimmen, müssen Sie nachsehen, ob die Uhr fest an Ihrem Handgelenk sitzt, so dass sie nicht verrutscht. Außerdem sollten Sie versuchen, zu Beginn jeder Bahn länger zu gleiten. Dadurch sparen Sie Energie und der Aquacoach hat etwas mehr Zeit, die Wende zu registrieren.
Bei manchen Schwimmern funktioniert es besser, wenn Sie den Aquacoach am anderen Handgelenk tragen.

- Beim Beinschlagtraining oder bei manchen Übungen funktioniert der Aquacoach nicht.
 - o Beim Beinschlagtraining und bei Übungen muss der Aquacoach auf „Pause“ gestellt werden.

- Funktioniert der Aquacoach in offenem Gewässer?
 - o Der Aquacoach ist für das Schwimmbecken gedacht und funktioniert auch nur in einem Schwimmbecken (oder in einem für das Bahnschwimmen vorgesehenen offenen Gewässer, in dem die Bahnanzählung möglich ist).

- Ist es egal, an welchem Arm der Aquacoach getragen wird?
 - o Ja.

- Wenn ich auf einer Bahn den Armzug ändere, zeichnet der Aquacoach seltsame Ergebnisse auf.
 - o Wenn Sie den Armzug innerhalb einer Bahn ändern, kann der Aquacoach das nicht erkennen. Sie können den Armzug nur zu Beginn einer neuen Bahn ändern. Wenn Sie mitten in der Bahn wechseln, werden die Bahnen nicht richtig gezählt.

- In welchen Einheiten wird die Geschwindigkeit gemessen?
 - o In Sekunden/100 Meter, weil die meisten Schwimmer ihre Geschwindigkeit auf diese Weise messen. Außerdem können Sie sie so auch mit einer Schwimmbaduhr benutzen.

- Funktioniert der Aquacoach auch bei Rollwenden?
 - o Ja, der Aquacoach funktioniert sowohl bei Rollwenden als auch beim Abstoßen von der Beckenwand.

- Funktioniert der Aquacoach in allen Schwimmbecken?
 - o Ja, er funktioniert in allen Becken mit mindestens 15 Meter/Yards Länge. Sie müssen die Beckenlänge aber vor der Benutzung einstellen. Der Aquacoach erkennt erst nach mehreren Armzügen, dass Sie schwimmen.
Wenn das Becken sehr kurz ist, kann es sein, dass Sie schon am Ende angekommen sind, bevor überhaupt erkannt wurde, dass Sie schwimmen.

	PROBLEM	URSACHE	LÖSUNG
1	Die Uhr zeichnet häufig Bahnen nicht auf.	Einstellungsproblem. Die häufigste Fehlerursache ist in diesem Fall, dass die Uhr auf die falsche Hand eingestellt ist.	Ändern Sie die Handeinstellung im Setup-Menü.
2	Bahnen werden nicht von der Uhr aufgezeichnet.	Der Schwimmer wendet überdurchschnittlich schnell. Schnelle Wendungen führen zu einer kürzeren Gleitphase. Es kann sein, dass die Uhr nicht genügend Zeit hat, die Wende zu registrieren. Hinweis: Dies kommt eher beim Brustschwimmen vor.	Versuchen Sie, zu Beginn jeder Bahn länger zu gleiten. So hat die Uhr etwas mehr Zeit, die Wende zu registrieren. Eine Sekunde dürfte genügen.
3	Bahnen werden nicht von der Uhr aufgezeichnet.	Tragen Sie die Uhr einmal am anderen Arm, vielleicht entspricht der eher dem Durchschnitt oder bleibt beim Kraulen nach der Wende länger in der Gleitposition.	Ändern Sie die Handeinstellung im Setup-Menü und tragen Sie die Uhr am anderen Arm.
4	Bahnen werden nicht von der Uhr aufgezeichnet.	Vielleicht ist das Becken zu kurz (die Uhr braucht 6 oder 7 normale Armzüge des Arms, an dem Sie die Uhr tragen, um zu erkennen, dass Sie schwimmen).	Benutzen Sie ein längeres Becken. Eine Beckenlänge von 18 Metern dürfte für die meisten Schwimmer reichen. Wer jedoch mit jedem Armzug eine lange Strecke zurücklegt, braucht möglicherweise ein längeres Becken.
5	Bahnen werden nicht von der Uhr aufgezeichnet.	Wenn Sie abwechselnd eine Bahn kraulen und eine Bahn Brustschwimmen, kann das bei einigen Schwimmern dazu führen, dass die Bahnen falsch gezählt werden.	Versuchen Sie, zu Beginn jeder Bahn länger zu gleiten. So hat die Uhr etwas mehr Zeit, die Wende zu registrieren. Eine Sekunde dürfte genügen.
6	Uhr zeichnet ein oder zwei mehr Bahnen mehr auf als tatsächlich geschwommen wurden.	Zögern, Unterbrechen des Zugrhythmus oder Änderung des Armzugs innerhalb einer Bahn.	Niemals den Armzug während einer Bahn ändern. Wenn Sie mitten in der Bahn hinter einem anderen Schwimmer anhalten müssen oder aus sonstigen Gründen Ihr Armzugmuster ändern, kann es sein, dass die Uhr dies als zusätzliche Bahn wertet.