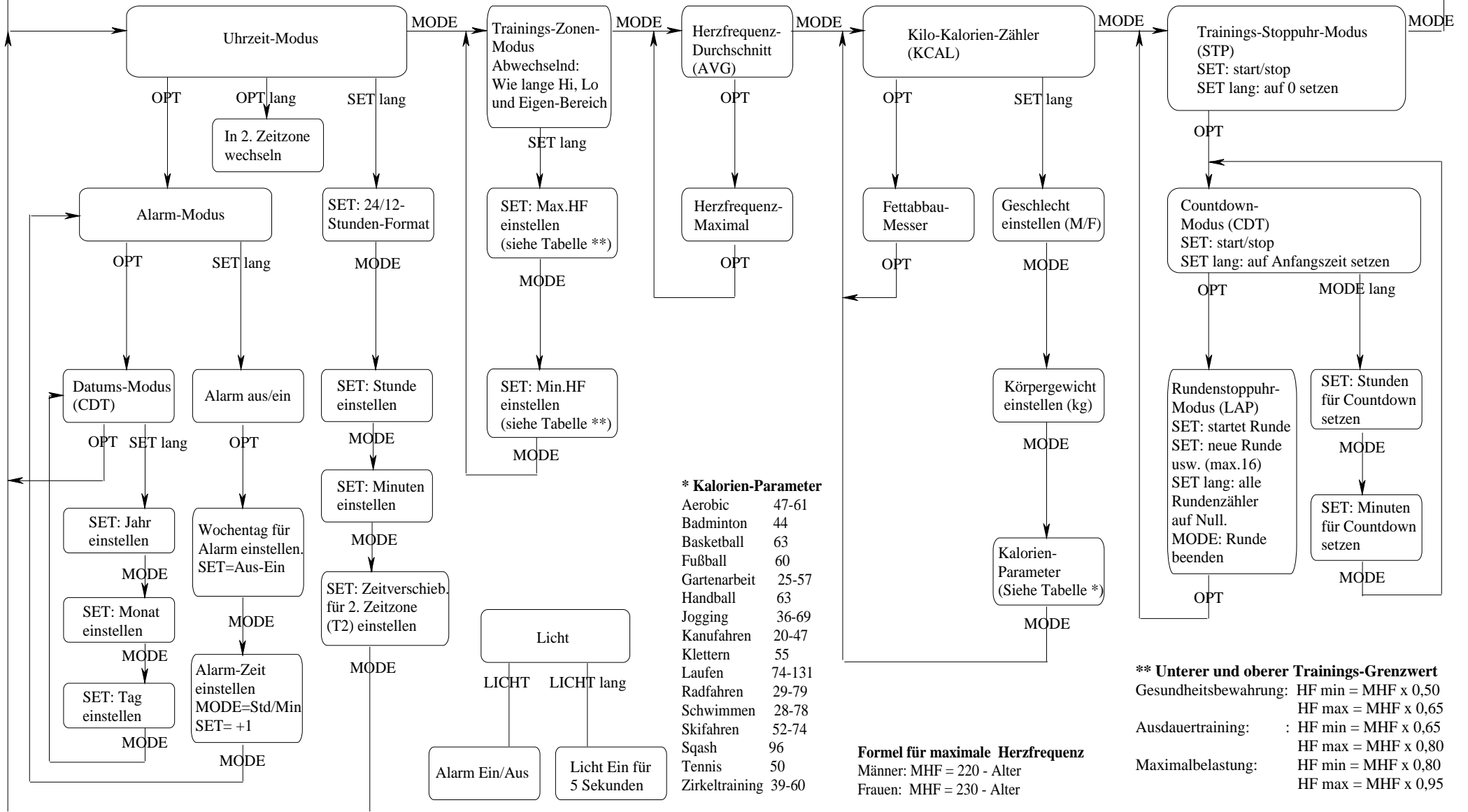


SET lang, MODE lang, OPT lang: ca. 2 Sekunden drücken (hold blinkt).



**\* Kalorien-Parameter**

|                |        |
|----------------|--------|
| Aerobic        | 47-61  |
| Badminton      | 44     |
| Basketball     | 63     |
| Fußball        | 60     |
| Gartenarbeit   | 25-57  |
| Handball       | 63     |
| Jogging        | 36-69  |
| Kanufahren     | 20-47  |
| Klettern       | 55     |
| Laufen         | 74-131 |
| Radfahren      | 29-79  |
| Schwimmen      | 28-78  |
| Skifahren      | 52-74  |
| Sqash          | 96     |
| Tennis         | 50     |
| Zirkeltraining | 39-60  |

**\*\* Unterer und oberer Trainings-Grenzwert**

Gesundheitsbewahrung: HF min = MHF x 0,50  
 HF max = MHF x 0,65  
 Ausdauertraining: : HF min = MHF x 0,65  
 HF max = MHF x 0,80  
 Maximalbelastung: HF min = MHF x 0,80  
 HF max = MHF x 0,95

**Formel für maximale Herzfrequenz**

Männer: MHF = 220 - Alter  
 Frauen: MHF = 230 - Alter

**Technische Daten**

Batterien Sender/Empfänger: CR 2032 3Volt  
 Sendefrequenz: 5,3 kHz  
 Water Resistant

**RESET - Uhr auf Auslieferungszustand**

1. Alle 4 Tasten für 3 Sekunden drücken
2. SET drücken (Die Uhr zählt von 3 bis 0 herunter).
3. MOD-Taste drücken, OPT-Taste drücken

DONNAY Service-Center  
 Freiherr-vom-Stein-Str. 131  
 D-45473 Mülheim/Ruhr  
 Tel..01805/633633  
 Fax: 01805/665566

**Donnay Puls-Uhr Modell 41189a**

Modus Flussdiagramm

08.06.2005