



PS-100-Serie

# Benutzerhandbuch

# Einleitung


Vielen Dank, dass Sie sich für eine PS-100 entschieden haben.

Lesen Sie zur richtigen Verwendung des Geräts zunächst das Benutzerhandbuch und die Schnellstartanleitung.

Halten Sie die zum Lieferumfang gehörende Schnellstartanleitung stets griffbereit, um etwaige Probleme zu lösen.

---

## Beschreibung im Benutzerhandbuch

<b>! Wichtig</b>	Gibt Dinge an, die Sie tun und unterlassen müssen. Eine Nichtbeachtung dieser Anweisungen oder ein falscher Umgang mit dem Gerät kann zu Fehlfunktionen oder zu Problemen beim Betrieb des Geräts führen.
<b>Hinweis:</b>	Liefert zusätzliche Erklärungen und zugehörige Informationen.
	Geben zugehörige Seiten an. Klicken Sie auf den Link in blau, um die jeweils zugehörige Seite anzuzeigen.

---

## Marken

Epson und EXCEED YOUR VISION sind eingetragene Marken der Seiko Epson Corporation.

Microsoft und Windows sind eingetragene Marken der Microsoft Corporation in den USA und anderen Ländern.

Das Wort Bluetooth<sup>®</sup> und die Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc. und jegliche Verwendung durch die Seiko Epson Corporation erfolgt unter Lizenz.

Weitere Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der entsprechenden Unternehmen.

---

## Achtung:

- Das vollständige oder teilweise unautorisierte Kopieren dieses Handbuchs ist streng verboten.
- Die in diesem Handbuch enthaltenen Informationen können ohne vorherige Ankündigung geändert werden.
- Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um die Richtigkeit dieses Handbuchs sicherzustellen. Sollten Sie dennoch Fragen haben oder Fehler bei den in diesem Handbuch enthaltenen Beschreibungen feststellen, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.
- Trotz des vorstehenden Abschnitts können wir keine Verantwortung für eine fehlerhafte Bedienung aufgrund von Fehlern in diesem Handbuch übernehmen.
- Wir können keinerlei Verantwortung für Fehlfunktionen und dergleichen übernehmen, die infolge einer Nichtbeachtung der in diesem Handbuch enthaltenen Inhalte, infolge eines unsachgemäßen Umgangs mit dem Gerät oder infolge von Reparaturen bzw. Modifikationen entstanden sind, die durch Dritte durchgeführt wurden, die weder unserem Unternehmen angehören noch von unserem Unternehmen beauftragt wurden.

---

# Systemanforderungen

Für das Hochladen von mit dem Produkt aufgezeichneten Daten ist ein intelligentes Gerät wie ein Smartphone oder Tablet-PC mit Bluetooth® Smart-Funktion erforderlich.

Hinweise zur Kompatibilität finden Sie auf der unten angegebenen Webseite.

[www.epson.eu/pulsense](http://www.epson.eu/pulsense)

## Hinweis:

PS-100 verfügt über Bluetooth® Smart, um Daten zu PULSESENSE View zu übertragen.

Die hochgeladenen Daten können über PULSESENSE View for Web aufgerufen werden (URL: [go-wellness.epson.com](http://go-wellness.epson.com)).

So laden Sie Ihre Daten von der PS-100 hoch	Verwenden Sie auf Ihrem intelligenten Gerät die App PULSESENSE VIEW for iOS, Android. Die Übertragung Ihrer Daten erfolgt über Bluetooth® Smart.
Aufrufen der Daten	Melden Sie sich über Ihr intelligentes Gerät bei PULSESENSE View for iOS, Android an.
	Melden Sie sich bei der Webanwendung PULSESENSE View an.

## Hinweis:

Zum Aufladen der PS-100 wird ein USB-Anschluss benötigt. Sie können den USB-Anschluss eines PC oder eines Netzteils verwenden. Wir empfehlen die Verwendung des angegebenen Netzteils. (SFAC03 für Großbritannien und Irland. SFAC02 für Europa ohne Großbritannien und Irland.)

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>2</b>
Beschreibung im Benutzerhandbuch .....	2
Marken.....	2
Achtung:.....	2
Systemanforderungen .....	3
<b>Inhalt</b>	<b>4</b>
<b>Sichere Verwendung des Geräts</b>	<b>6</b>
Symbole in diesem Handbuch.....	6
Hinweise zur Verwendung des Geräts und seiner Komponenten .....	7
Hinweise zur Verwendung der Ladestation .....	8
Hinweise zu Vorschriften und Sicherheit.....	9
<b>Einrichtung und grundlegende Bedienung</b>	<b>10</b>
Anwendungsbereiche des Produkts .....	11
Messparameter .....	11
Die Herzfrequenzzone .....	11
Lieferumfang.....	12
Optionen.....	12
Erste Schritte .....	13
So zeichnen Sie Ihre Daten auf .....	13
Deaktivieren des Akkuschutzmodus .....	13
Tragen der PS-100.....	17
Grundkonfiguration .....	19
Benutzer intelligenter Geräte .....	19
<b>Verwendung</b>	<b>22</b>
Messung der Herzfrequenz .....	23
Stoppen und Wiederaufnehmen der Herzfrequenzmessung .....	26
Meldung über niedrigen Akku-Ladestand.....	27
Flugzeugmodus .....	28
Ausschalten des Flugzeugmodus .....	29
<b>Weitere Funktionen</b>	<b>30</b>
Benachrichtigungseinstellungen.....	31
Wecker.....	31
<b>Wartung</b>	<b>32</b>
Pflegen Ihres Geräts.....	33
Das Armband .....	33
Akkuwechsel.....	34
Aktualisieren der Firmware.....	35
<b>Anhang</b>	<b>36</b>

Technische Produktdaten.....	37
Technische Gerätedaten.....	37
Technische Daten - Ladestation .....	37
Technische Daten - Optionen .....	37
<b>Fehlersuche</b>	<b>39</b>
Achtung.....	40
Problemlösung.....	41
Zurücksetzen des Systems .....	43
Kontaktaufnahme mit uns:.....	44

# Sichere Verwendung des Geräts

Lesen Sie zur sicheren Verwendung des Geräts zunächst die beiden Anleitungen (Schnellstartanleitung und Benutzerhandbuch).

Bei unsachgemäßer Handhabung kann es zu Fehlfunktionen am Gerät oder zu Unfällen kommen.

- Halten Sie die Anleitungen stets griffbereit, um etwaige Probleme zu lösen.
- Wenn Sie das Gerät in ein anderes Land mitnehmen möchten als das, in dem es gekauft wurde, informieren Sie sich vor der Reise über die entsprechenden Gesetze und Vorschriften Ihres Reiseziels.
- Bei diesem Produkt handelt es sich nicht um ein medizinisches Gerät. Es dient lediglich zu Messungen während sportlicher Betätigung.

---

## Symbole in diesem Handbuch

In diesem Handbuch werden die folgenden Symbole verwendet, um auf mögliche Gefahren bei Handhabung und Betrieb hinzuweisen. Vergewissern Sie sich, dass Sie diese Warnhinweise verstanden haben, bevor Sie das Gerät verwenden.



**Warnung:**

Mit diesem Symbol werden Informationen gekennzeichnet, deren Missachtung zu Personenschäden führen kann.



**Achtung:**

Mit diesem Symbol werden Informationen gekennzeichnet, deren Missachtung zu Personenschäden oder zu Beschädigungen am Gerät führen kann.






Mit diesem Symbol wird eine sachgemäße Handhabung des Geräts gekennzeichnet.





Mit diesem Symbol wird eine unsachgemäße Handhabung des Geräts gekennzeichnet.

# Hinweise zur Verwendung des Geräts und seiner Komponenten

 <b>Warnung</b>	
	<p>Trainieren Sie Ihrer körperlichen Fitness entsprechend.</p> <p>Hören Sie sofort mit dem Training auf und konsultieren Sie gegebenenfalls einen Arzt, wenn Sie sich während des Trainings unwohl fühlen.</p>
	<p>Bei diesem Produkt handelt es sich um ein äußerst genaues Messgerät zur Bestimmung Ihrer Herzfrequenz; jedoch nicht um ein medizinisches Gerät. Sollten Sie Bedenken bezüglich seiner Verwendung haben, fragen Sie hierzu Ihren Arzt.</p>
	<p>Halten Sie Ihre Augen während des Trainings nicht unentwegt auf das Gerät gerichtet. Andernfalls könnten Sie stürzen oder einen Verkehrsunfall verursachen. Achten Sie auf Ihre Umgebung, während Sie das Gerät verwenden.</p>
	<p>Das Gerät darf in den unten genannten Umgebungen nicht gelagert oder verwendet werden. Diese können Stromschläge, Brände, Fehlfunktionen oder Beschädigungen am Gerät verursachen.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- An Orten mit sehr hoher oder sehr niedriger Temperatur oder Luftfeuchtigkeit</li><li>- In der Nähe von flüchtigen Substanzen</li><li>- An ruß- oder staubbelasteten Orten</li><li>- In der Nähe von Feuer</li><li>- In der Nähe starker Magnetfelder (z. B. nahe einem Lautsprecher)</li></ul>
	<p>Sie dürfen das Gerät nicht demontieren. Versuchen Sie nie, es selbst zu reparieren. Dies kann zu Stromschlägen und Unfällen führen.</p>
	<p>Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern auf.</p>

## Achtung


	<p>Um das Risiko von Hautirritationen oder einem unbehaglichen Tragegefühl bei der Verwendung der PS-100 zu vermeiden, müssen Sie die Haut unter dem Band stets trocken und sauber halten. Vermeiden Sie unter dem Band Ansammlungen von Wasser, Schweiß, abgestorbener Haut oder Schmutz. Tragen Sie das Produkt nicht zu eng am Körper. Wenn irgendwelche Beschwerden auftreten, lockern Sie das Armband oder stellen Sie die Verwendung ein.</p>
	<p>Vermeiden Sie, dass sich zwischen Ihrer Haut und dem Produkt Wasser, Schweiß oder Schmutz ansammelt. Säubern Sie die Stelle wie in „Pflegen Ihres Geräts“ auf Seite 33 beschrieben.</p>
	<p>Es kann vorkommen, dass Ihr Handgelenk anschwillt, während Sie schlafen. Wenn es zu eng wird, lockern Sie das Band um eine Stufe.</p>
	<p>Reinigen Sie das Gerät nie unter fließendem Wasser, z. B. aus einem Wasserhahn. Der Wasserstrahl könnte zu stark sein für den Spritzwasserschutz, sodass Wasser in das Gerät eindringen kann.</p>
	<p>Tragen Sie das Gerät nie beim Baden oder in der Sauna. Dampf und Seife können den Spritzwasserschutz beeinträchtigen und Korrosion verursachen.</p>

### **Hinweis:**

Auch wenn Sie die PS-100 nicht verwenden, sollten Sie sie mindestens einmal alle sechs Monate aufladen. Anderenfalls kann die Leistung des Akkus nachlassen.

## **Hinweise zur Verwendung der Ladestation**

### Warnung

	<p>Verwenden Sie die Ladestation oder den Netzadapter nicht, wenn sie bzw. er in irgendeiner Weise beschädigt oder durch Fremdstoffe wie Staub, Wasser oder Schmutz verunreinigt ist. Verwenden Sie zum Aufladen kein anderes Netzteil als das angegebene.</p>
---	--



# Hinweise zu Vorschriften und Sicherheit



Die Datenkommunikation zwischen dem Smartphone und dem Produkt erfolgt über Bluetooth Low Energy im Frequenzband von 2,4 GHz.




SEIKO EPSON gibt hiermit bekannt, dass die PS-100 den grundlegenden Anforderungen und anderen wichtigen Bestimmungen der Richtlinie 1999/5/EC entspricht.

Dieses Gerät darf in Großbritannien und Irland sowie in Deutschland und Frankreich verwendet werden.

SEIKO EPSON CORPORATION,

3-3-5 Owa, Suwa-shi, Nagano-Ken, 392-8502, Japan



 <b>Warnung</b>	
	Halten Sie sich an Orten, in denen die Verwendung eingeschränkt ist, z. B. in Flugzeugen oder Krankenhäusern, an die dort bekanntgegebenen Regeln und Vorschriften (z. B. Durchsagen während des Flugs).
	Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Ihnen ein medizinisches Gerät, z. B. ein Herzschrittmacher, implantiert wurde.
	Halten Sie das Gerät von Operationssälen, Intensivstationen usw. fern, und verwenden Sie das Gerät nicht in der Nähe medizinischer Geräte. Die vom Gerät ausgesendeten Funkwellen können die medizinischen Geräte stören und zu Fehlfunktionen und in der Folge zu Unfällen führen.
	Dieses Gerät ist mit Bluetooth <sup>®</sup> Smart-Technologie ausgestattet. Beim Betreiben unterstützter Herzfrequenz-Überwachungsgeräte oder Smartphones sendet und empfängt diese Funktion drahtlos Messdaten der Herzfrequenz zum bzw. vom Gerät. Dieses Gerät wurde gemäß dem Funkverkehrsgesetz als drahtloses Gerät zertifiziert. Daher sind die folgenden Handlungen möglicherweise strafbar. <ul style="list-style-type: none"><li>- Demontieren oder Umbauen des Geräts</li><li>- Entfernen der Prüf- oder Zertifizierungsnummer des Geräts</li></ul>

# Einrichtung und grundlegende Bedienung

Treffen Sie folgende Vorbereitungen, bevor Sie das Gerät verwenden.

 „[Anwendungsbereiche des Produkts](#)“ auf Seite 11

 „[Lieferumfang](#)“ auf Seite 12

 „[Erste Schritte](#)“ auf Seite 13

 „[Grundkonfiguration](#)“ auf Seite 19

---

# Anwendungsbereiche des Produkts

## Messparameter

Parameter	Inhalt
Herzfrequenz	Die PS-100 erfasst Ihre Herzfrequenz anhand unterschiedlich reflektierten Lichts in den Blutgefäßen Ihres Handgelenks.
Kalorien	PULSENSE hingegen bestimmt die tatsächlich verbrannten Kalorien anhand der Körperbewegung und der Herzfrequenzdaten, die eng mit dem Kalorienverbrauch zusammenhängen. Dies ermöglicht eine genauere Kalorienberechnung. Wenn die Messung der Herzfrequenz deaktiviert ist, berechnet die PS-100 die Kalorien nur anhand der Körperbewegung.
Schritte	Mithilfe des Beschleunigungsmessers werden Ihre Schritte aufgezeichnet und daraus die zurückgelegte Entfernung berechnet. Diese Funktion ermöglicht es Ihnen, Ihre allgemeine Aktivität zu verfolgen. Schon kleine Änderungen am Lebensstil können zu mehr Aktivität führen.
Entfernung	Die zurückgelegte Entfernung wird aus der Schrittzahl und Ihrer Körpergröße ermittelt.

### Hinweis:

Unregelmäßige Armbewegungen können die Ergebnisse des Schrittzählers und des Entfernungsmessers beeinträchtigen.

## Die Herzfrequenzzone

PULSENSE überwacht Ihre Herzfrequenz an den 5 unten stehenden Zonen. Dies wird in Form von LEDs am Gerät angezeigt, Sie können allerdings auch einen Vibrationsalarm festlegen. Weitere Informationen finden Sie unter „Verwendung“.

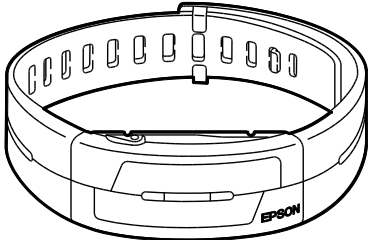
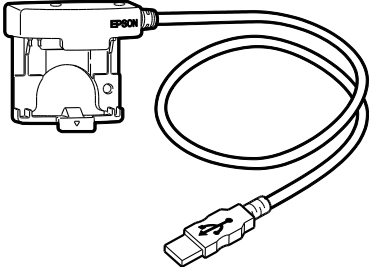
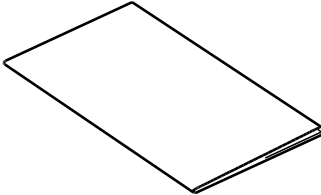
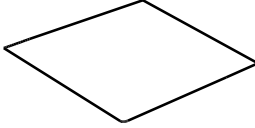
Die Herzfrequenzzone	Name
0 – 40%	Unter
40 – 70%	Fettverbrennung
70 – 80%	Aerob
80 – 90%	Anaerob
90 -100%	Max.

### Hinweis:

- Ihre erste Zielzone wird anhand Ihrer Profildaten berechnet.
- Wenn Sie die PS-100 über Nacht verwenden, werden die Herzfrequenzzonen entsprechend Ihrer Grundherzfrequenz (min. Herzfrequenz) angepasst.

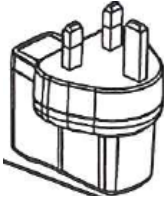
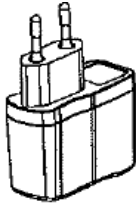
## Lieferumfang

Falls Teile fehlen, kontaktieren Sie bitte Ihren Händler, bei dem Sie das Produkt gekauft haben

PS-100	Ladestation
	
Schnellstartanleitung	Informationsblatt
	

## Optionen

Folgendes optionales Zubehör ist erhältlich. Ihr Fachhändler vor Ort informiert Sie gern näher.

Netzteil (SFAC03 für Großbritannien und Irland.)	Netzteil (SFAC02 für Europa ohne Großbritannien und Irland.)
	

---

# Erste Schritte

## So zeichnen Sie Ihre Daten auf

### **! Wichtig**

Um Ihre Daten aufzeichnen zu können, müssen Sie Ihr Gerät für die PULSENSE View-PC-Anwendung oder für die App auf Ihrem intelligenten Gerät registrieren.

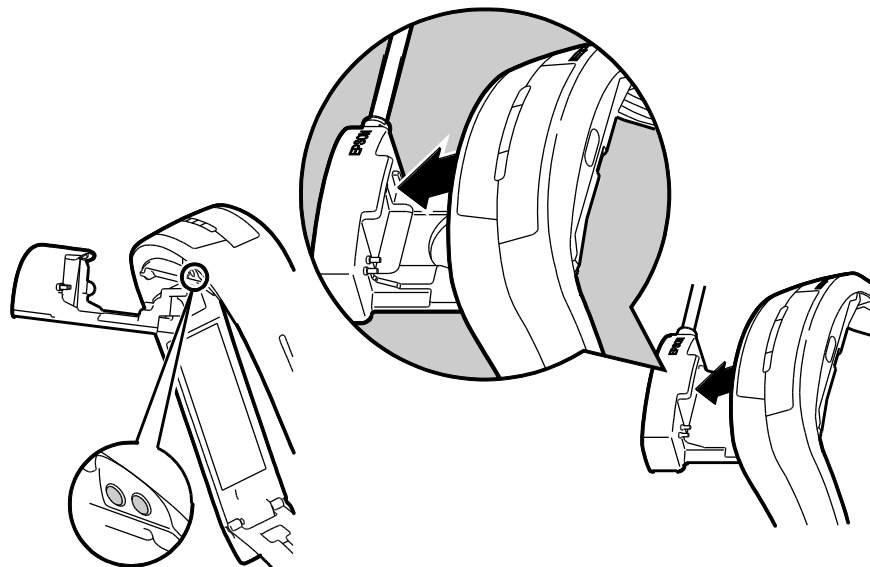
## Deaktivieren des Akkuschutzmodus

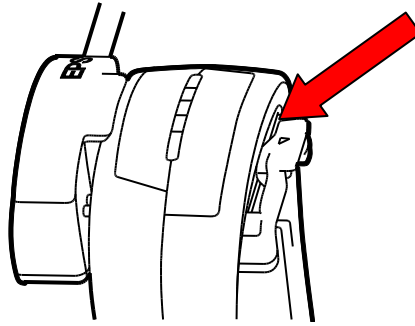
### **! Wichtig**

- Bevor Sie das Produkt das erste Mal verwenden können, müssen Sie es aufladen.
- Das Gerät schaltet sich beim Laden automatisch ein.
- Vergewissern Sie sich, dass es komplett geladen wurde.

## **1** Schließen Sie das Produkt an die Ladestation an.

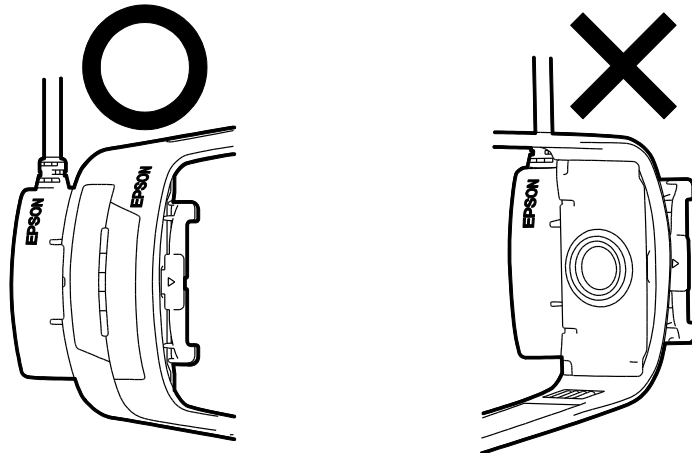
Stecken Sie das Gerät in die Ladestation, wobei die Metallkontakte sich wie abgebildet berühren müssen.





**! Wichtig**

Beachten Sie die folgende Abbildung, bevor Sie das Produkt in die Ladestation legen.



**2 Stecken Sie das USB-Kabel der Ladestation in einen USB-Anschluss an Ihrem PC.**

**Hinweis:**

Sie können die PS-100 mit einem PC aufladen. Eine Datenübertragung ist auf diese Weise allerdings nicht möglich. Die PS-100 benötigt für das Hochladen von Daten Bluetooth® Smart.

Einige USB-Anschlüsse von PCs unterstützen die Aufladefunktion möglicherweise nicht.

Wenn Sie die Ladestation an einen USB-Hub anschließen, kann das Gerät möglicherweise nicht geladen werden. Verbinden Sie die Ladestation in diesem Fall direkt mit einem USB-Anschluss am PC.

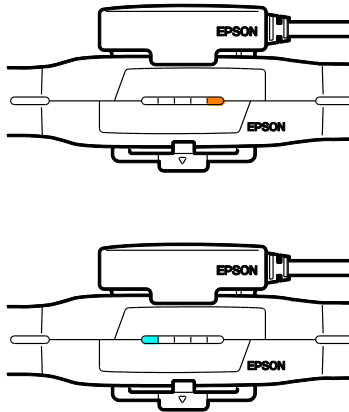
### 3 Verwenden des Netzteils

Verbinden Sie die Ladestation mit dem Netzteil, und stecken Sie das Netzteil anschließend in die Netzsteckdose.

Wir empfehlen die Verwendung des angegebenen Netzadapters (SFAC03 für Großbritannien und Irland. SFAC02 für Europa ohne Großbritannien und Irland.)

#### Hinweis:

- Eine orange leuchtende LED zeigt den Ladevorgang an. Die LED leuchtet blau, sobald die PS-100 vollständig geladen wurde.



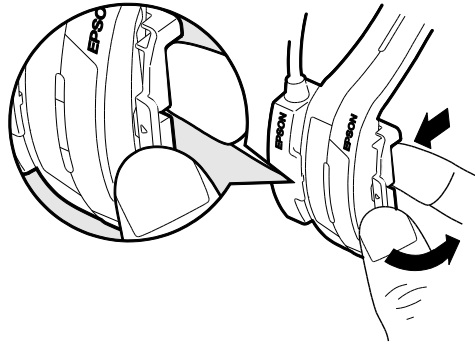
- Der Ladevorgang dauert etwa 1,5 bis 2,5 Stunden; es kann jedoch zu Abweichungen kommen.

#### ! Wichtig

- Die verbleibende Akkukapazität lässt sich mit dem Produkt nicht überprüfen. Verwenden Sie hierzu die Geräteeinstellungen der PULSEVIEW-App.
- Auch wenn Sie die PS-100 nicht verwenden, sollten Sie sie mindestens einmal alle sechs Monate aufladen. Andernfalls kann die Leistung des Akkus nachlassen.
- Der Akku kann nicht ausgetauscht werden.

## 4 Trennen Sie das Produkt von der Ladestation.

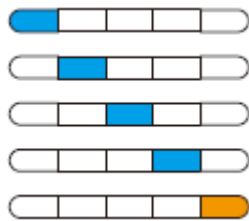
Drücken Sie auf den Clip und drücken Sie dann das Gerät mit dem Finger von hinten heraus.



Sobald es vollständig aufgeladen ist und von der Ladestation getrennt wurde, ist das Produkt konfigurationsbereit.

Startvorgang:

Alle LEDs leuchten der Reihe nach auf, und die PS-100 vibriert.



### **! Wichtig**

Koppeln Sie das Produkt nach dem Kauf mit ihrem intelligenten Gerät. Die Uhrzeit auf der PS-100 wird von Ihrem intelligenten Gerät eingestellt. Der Speicher Ihres Gerät wird erst nach erfolgter Kopplung aktiviert.

Wenn Sie die PS-100 von Ihrem Handgelenk abnehmen und keine Bewegung mehr erkannt wird, wechselt das Gerät in den Schlafmodus. Sobald Sie das Produkt bewegen, wechselt es wieder in den aktiven Modus.



## Tragen der PS-100

### Hinweis:

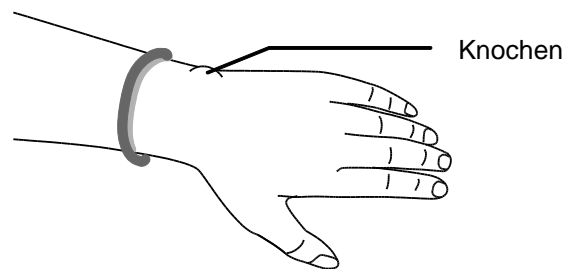
Achten Sie beim Tragen des Geräts darauf, dass es nicht Ihren Handgelenkknochen berührt.

Tragen Sie das Gerät eng am Handgelenk. Wenn Ihre Herzfrequenz während des Trainings nicht korrekt gemessen wird, ziehen Sie das Armband etwas straffer.

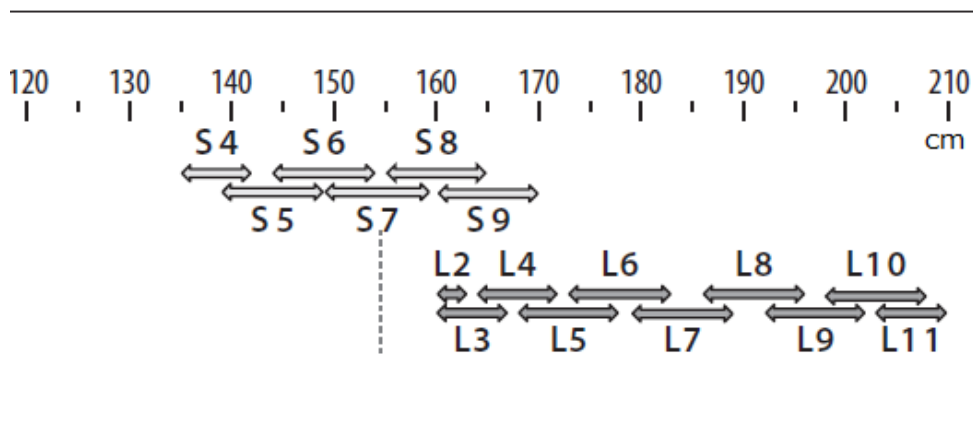
### Hinweis:

Tragen Sie das Produkt nicht zu eng am Körper. Wenn irgendwelche Beschwerden auftreten, lockern Sie das Armband. Es kann vorkommen, dass Ihr Handgelenk anschwillt, während Sie schlafen. Wenn es zu eng wird, lockern Sie das Band um eine Stufe.

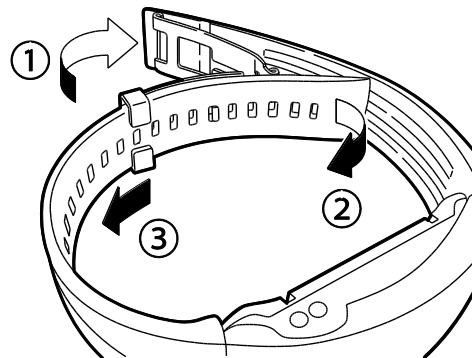
- 1 Messen Sie den Umfang Ihres Handgelenks z. B. mit einer Schnur. Messen Sie den Umfang möglichst genau und an der Position, die in der Abbildung angegeben ist, ohne den Ellenknochen zu berühren.**



- 2 Überprüfen Sie, wie viele Löcher in der um den Arm führenden Länge enthalten sind, anhand der unten stehenden Tabelle. Die Nummer der einzelnen Löcher ist auf der Rückseite des Bands eingeprägt. Für Größe S/M der PS-100 gilt S1 bis S9, für M/L gilt L1 bis L11.**

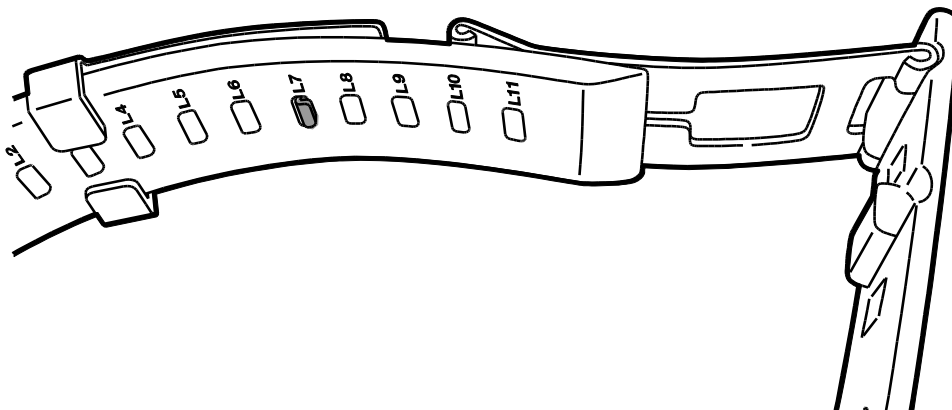


**3** Öffnen Sie die Schnalle des Armbands wie unten gezeigt.

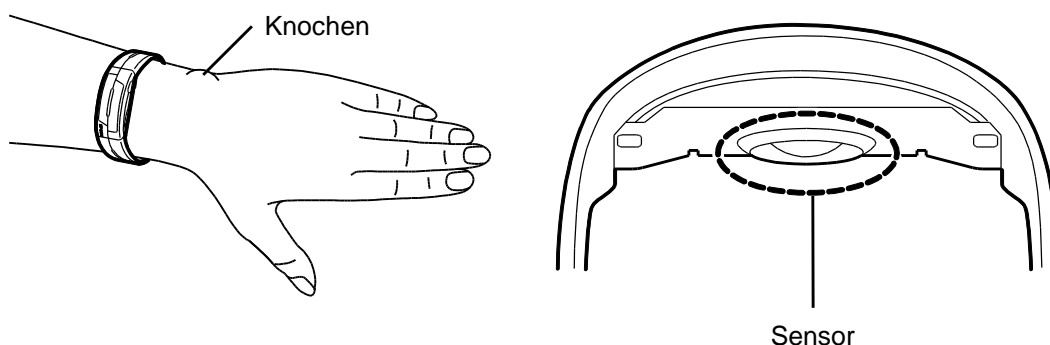


**4** Schieben Sie den Bandhalter in das Loch, das Sie in Schritt 3 ermittelt haben.

Die folgenden Zahlen gelten für einen Halter, der in das „Armband-Einstellungsloch“ L7 eingesteckt ist.



**5** Schieben Sie Ihre Hand durch das Armband, und schließen Sie die Schnalle. Achten Sie beim Tragen des Geräts darauf, dass es nicht den Knochen berührt. Wenn es zu locker sitzt, verstellen Sie das Armband auf eine kleinere Lochnummer.



---

# Grundkonfiguration

## ! Wichtig

Bevor Sie die PS-100 das erste Mal verwenden, müssen Sie zunächst eine Grundkonfiguration durchführen. Erstellen Sie ein PULSENSE View-Konto, und stellen Sie eine Verbindung zu einem intelligenten Gerät her.

## Benutzer intelligenter Geräte

### 1 Suchen Sie im App-Store Ihres intelligenten Geräts nach der dafür vorgesehenen App **Epson PULSENSE View (kostenlos)**, und installieren Sie sie.

Überprüfen Sie, dass in Ihrem intelligenten Gerät „Internetkommunikation“ und „Bluetooth®“ aktiviert sind. Schlagen Sie die Konfigurationsmethode in der Bedienungsanleitung Ihres intelligenten Geräts nach.

### 2 Starten Sie Epson PULSENSE View.

Stellen Sie sicher, dass sich das Produkt in einem Abstand von maximal einem Meter zum intelligenten Gerät befindet.

#### Hinweis:

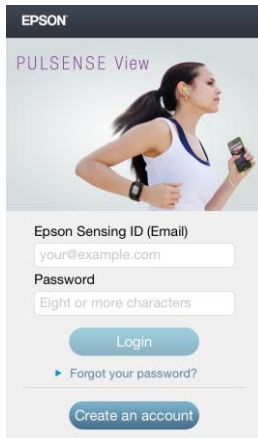
Schalten Sie Bluetooth® auf Ihrem intelligenten Gerät EIN.

Stellen Sie sicher, dass Ihr intelligentes Gerät mit dem Internet verbunden ist.

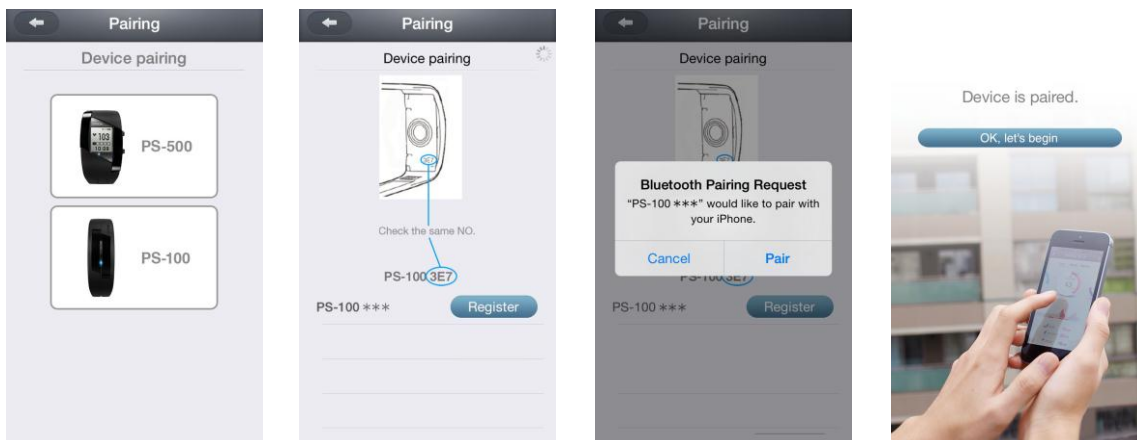
Symbol für PULSENSE View



### 3 Sie müssen ein PULSENSE View-Konto erstellen und den Anweisungen auf dem Bildschirm folgen.



Sobald Sie Ihr Konto erstellt und Ihr Profil ausgefüllt haben, folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um Ihre PS-100 mit Ihrem intelligenten Gerät zu koppeln.



Nach erfolgreicher Kopplung blinken die LEDs zweimal der Reihe nach auf, und der oben abgebildete Bildschirm wird auf dem intelligenten Gerät angezeigt.



## Probleme beim Koppeln

<Bei erster Verwendung des Geräts>

Prüfen		Gegenstand
	1	Verbinden Sie die PS-100 mit der Ladestation, um den Akkuschutzmodus zu deaktivieren.
	2	Aktivieren Sie Bluetooth®-Kommunikation auf Ihrem intelligenten Gerät.
	3	Überprüfen Sie die Kompatibilität des intelligenten Geräts über den folgenden Link: <a href="http://www.epson.eu/pulsense">www.epson.eu/pulsense</a>
	4	Stellen Sie sicher, dass Ihr intelligentes Gerät mit dem Internet verbunden ist.
	5	Entfernen Sie jegliches andere PULSENSE-Produkt, das die Bluetooth®-Kommunikation stören könnte.

<Bei unterbrochener Kopplung oder bei Kopplung der PS-100 mit einem anderen intelligenten Gerät>

Prüfen		Gegenstand
	1	Wurde die PS-100 bereits entkoppelt? Wenn nicht, verbinden Sie die PS-100 mit der Ladestation und diese wiederum mit einer Steckdose. Tippen Sie kontinuierlich auf den Bildschirm, bis die blauen LEDs blinken. Durch diesen Vorgang werden die aktuellen Bluetooth-Einstellungen im Gerät gelöscht.
	2	Wurde die PS-100 bereits aus PULSENSE View gelöscht? Löschen Sie die PS-100 über das Kopplungsmenü in PULSENSE View.
	3	Wurde die PS-100 bereits in den Bluetooth®-Einstellungen Ihres intelligenten Geräts gelöscht? Löschen Sie die PS-100 aus dem Bluetooth®-Menü Ihres intelligenten Geräts.
	4	Wurde die Bluetooth®-Kommunikation auf Ihrem intelligenten Gerät aktiviert?
	5	Überprüfen Sie die Kompatibilität des intelligenten Geräts über den folgenden Link: <a href="http://www.epson.eu/pulsense">www.epson.eu/pulsense</a>
	6	Stellen Sie sicher, dass Ihr intelligentes Gerät mit dem Internet verbunden ist.
	7	Entfernen Sie jegliches andere PULSENSE-Produkt, das die Bluetooth®-Kommunikation stören könnte.

# Verwendung

Dieses Produkt misst 24 Stunden am Tag Ihren Puls und Ihre Aktivitäten. Es zählt Schritte, Distanzen und Kalorien, beobachtet Ihre Schlafqualität und misst Ihre Herzfrequenz über fünf Zonen. Dies hilft Ihnen beim Treffen besserer Lebensentscheidungen.



„[Messung der Herzfrequenz](#)“ auf Seite 23



„[Meldung über niedrigen Akku-Ladestand](#)“ auf Seite 27



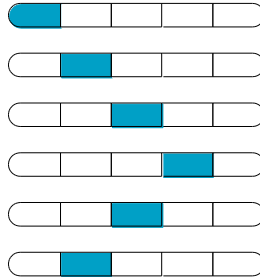
„[Flugzeugmodus](#)“ auf Seite 28

---

# Messung der Herzfrequenz

## Herzfrequenzerfassung

- 1** Die Herzfrequenzerfassung beginnt, wenn das Produkt bewegt wird und die LEDs, wie unten gezeigt, der Reihe nach aufleuchten.



**Hinweis:**

Die Herzfrequenzerfassung wird beendet, wenn das Produkt nicht am Körper getragen wird und drei Minuten lang nicht bewegt wurde.

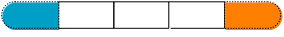
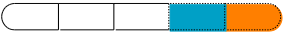
Sobald das Produkt wieder bewegt wurde, beginnt die Herzfrequenzerfassung von Neuem.

- 2** Sobald Sie das Gerät an Ihrem Handgelenk befestigt haben, leuchten alle LEDs zweimal auf und zeigen damit an, dass Ihre Herzfrequenz erfasst wurde. Das Produkt befindet sich anschließend im Pulsmessmodus.

**Hinweis:**

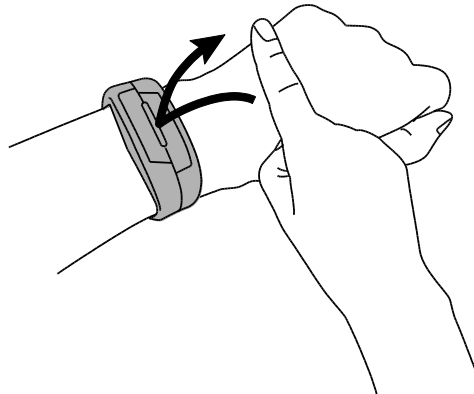
- Versuchen Sie Ihren Körper und Arm möglichst still zu haben, um die Erfassung Ihrer Herzfrequenz zu erleichtern.
- Wenn das Gerät Ihre Herzfrequenz nicht innerhalb von einer Minute erfasst, vibriert das Produkt.
- Wenn das Gerät Ihre Herzfrequenz nicht innerhalb von drei Minuten erfasst, vibriert das Produkt länger und die LEDs blinken 10 Sekunden lang. Die PS-100 beendet daraufhin die Erfassung Ihrer Herzfrequenz.
- Sie können die Herzfrequenzerkennung wiederaufnehmen, indem Sie das Produkt bewegen.

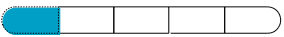
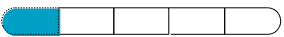
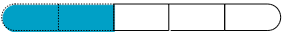




## Wenn die Herzfrequenz nicht erfasst werden kann

LED	Problem	Lösung
	Das Gerät sitzt wahrscheinlich nicht richtig an Ihrem Handgelenk.	Tragen Sie das Gerät eng am Handgelenk. Wenn Ihre Herzfrequenz nicht korrekt gemessen wird, ziehen Sie das Armband etwas straffer.
	Das Gerät sitzt wahrscheinlich nicht richtig an Ihrem Handgelenk, oder die Temperatur Ihrer Hautoberfläche ist zu niedrig.	Tragen Sie das Gerät eng am Handgelenk. Wenn Ihre Herzfrequenz nicht korrekt gemessen wird, ziehen Sie das Armband etwas straffer. Wärmen Sie Ihre Handgelenke und Fingerspitzen, wenn diese sich kalt anfühlen.

## Herzfrequenzzonen

Sie können die Herzfrequenzzone anhand der Produkt-LEDs überprüfen. Über PULSESENSE View lässt sich einstellen, wann die LEDs leuchten sollen. Die verfügbaren Einstellungen können Sie der unten stehenden Tabelle entnehmen.



LED	% der max. Herzfrequenz	LED-Einstellungen			
		TAP	FLASH	ON	OFF
	Unter 40%	Blinken	OFF (Wenn Sie tippen, blinkt die LED)		-
	40~49%	Blinken		ON	-
	50~59%	↑	↑	↑	-
	60~69%	↑	↑	↑	-
	70~79%	↑	↑	↑	-
	80~89%	↑	↑	↑	-
	Über 90%	Blinken (schneller)			-



**Hinweis:**

- Ihre ersten Herzfrequenzzonen werden anhand Ihrer Profildaten berechnet. Wenn Sie die PS-100 über Nacht verwenden, werden die Herzfrequenzzonen entsprechend Ihrer Grundherzfrequenz (min. Herzfrequenz) angepasst.
- Mit der PULSENSE View-App können Sie Ihre Herzfrequenz in Echtzeit prüfen (Aktualisierungsintervall von vier Sekunden). Wischen Sie die Registerkarte oben in der Mitte des Bildschirms nach unten, um das Echtzeit-Messgerät aufzurufen.

**Verwendung der Herzfrequenzmessung**

Die PS-100 misst fortlaufend Ihre Herzfrequenz und verwendet diese Aufzeichnung neben Ihren Körperbewegungen zum Berechnen der einzelnen Aktivitäten in PULSENSE View. Daher empfehlen wir, die Herzfrequenzerfassung immer aktiviert zu lassen, nicht nur während des Trainings.

Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt „Hilfe“ in der PULSENSE View-App.

## Stoppen und Wiederaufnahmen der Herzfrequenzmessung

Die Herzfrequenzerfassung wird beendet, wenn das Produkt nicht am Körper getragen wird und drei Minuten lang nicht bewegt wurde. Sobald das Produkt wieder bewegt wurde, beginnt die Herzfrequenzerfassung von Neuem.

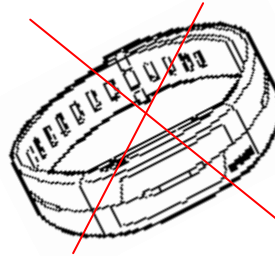
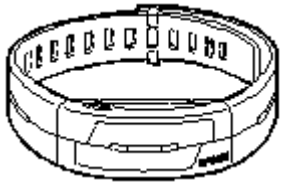
Das unten gezeigte LED-Muster zeigt an, dass die PS-100 von Ihrem Handgelenk genommen wurde.



### Hinweis:

Zum Beenden der Messung legen Sie das Produkt auf eine flache Oberfläche.

Es kann bis zu sechs Minuten dauern, bis die Messung beendet wird.



Zum Wiederaufnehmen der Herzfrequenzmessung platzieren Sie die PS-100 an Ihrem Handgelenk und straffen die Bänder.

---

## Meldung über niedrigen Akku-Ladestand

Wenn der verbleibende Akku-Ladestand niedrig ist, blinkt die orangefarbene LED alle 4 Sekunden.



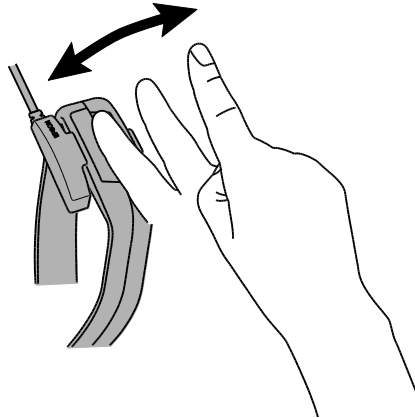
Sobald der verbleibende Akku-Ladestand auf zirka 1 Stunde gesunken ist, blinkt die orangefarbene LED 30 Sekunden lang jede Sekunde. Nach Ablauf dieser Stunde stellt die PS-100 die Messung der Herzfrequenz ein, bis das Gerät wieder aufgeladen wurde.

# Flugzeugmodus

Während eines Fluges muss die drahtlose Kommunikation ausgeschaltet sein. Versetzen Sie das Produkt vor dem Start in den Flugzeugmodus.

Dieser Modus wird außerdem zum Transportieren des Produkts empfohlen.

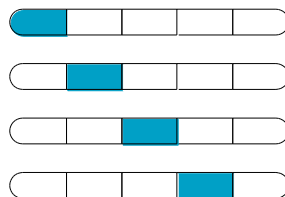
## 1 Tippen Sie wie unten gezeigt wiederholt auf die LED-Bank des Produkts



### ! Wichtig

Wenn Sie die PS-100 wie oben gezeigt kontinuierlich antippen, während das Gerät mit der Ladestation verbunden ist, werden die Kopplungseinstellungen gelöscht. Während der Herzfrequenzmessung an Ihrem Handgelenk kann das Gerät nicht in den Flugzeugmodus wechseln. Nehmen Sie es zunächst ab, bevor Sie wie oben gezeigt verfahren.

## 2 Wenn das Produkt erfolgreich in den Flugzeugmodus versetzt wurde, leuchten die LEDs wie unten gezeigt auf.



### Hinweis:

- Um zu überprüfen, ob sich das Produkt im Flugzeugmodus befindet, tippen Sie auf das Gerät und das unten gezeigte LED-Muster wird angezeigt.



- Im Flugzeugmodus sind Herzfrequenzmessung und drahtlose Kommunikation deaktiviert. Die verbrannten Kalorien sowie Schrittzahl und Entfernung werden vom Beschleunigungsmesser-Sensor weiterhin berechnet.

## Ausschalten des Flugzeugmodus

### **1** Tippen Sie wie unten gezeigt wiederholt auf die LED-Bank des Produkts.

Die LEDs leuchten mit dem unten gezeigten Muster auf und bestätigen so, dass sich das Gerät immer noch im Flugzeugmodus befindet.



### **2** Tippen Sie weiter, bis die LEDs erlöschen.

Das Produkt nimmt Herzfrequenzmessung und drahtlose Kommunikation wieder auf.

# Weitere Funktionen



„[Benachrichtigungseinstellungen](#)“ auf Seite 31



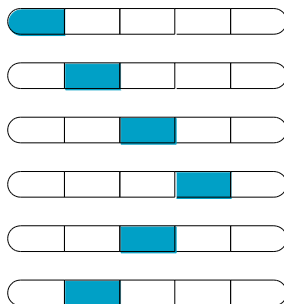
„[Weckfunktion](#)“ auf Seite 31

---

## Benachrichtigungseinstellungen

Je nach Einstellung kann das Produkt Sie beim Eingang von E-Mails, Anrufen oder Kalenderterminen auf Ihrem intelligenten Gerät per Vibration und/oder LEDs benachrichtigen.

Für eine solche Benachrichtigung leuchten die LEDs, wie im unten stehenden Muster gezeigt, sechsmal auf und das Gerät vibriert einmal, sofern die Vibration in den Einstellungen aktiviert ist.



Die Konfigurationseinstellungen werden über die Geräteeinstellungen in PULSENSE View aktiviert. Weitere Informationen finden Sie im Hilfeabschnitt von PULSENSE View.

### Hinweis:

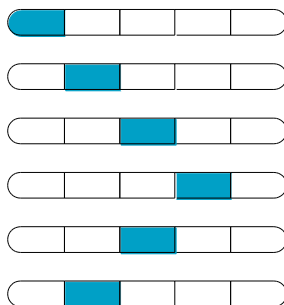
Die PS-100 muss über Bluetooth® mit Ihrem intelligenten Gerät verbunden sein. In den Benachrichtigungseinstellungen Ihres intelligenten Geräts sind möglicherweise noch weitere Einstellungen erforderlich. Genauere Informationen finden Sie im Handbuch Ihres intelligenten Geräts. Diese Funktion wird von einigen Android-Geräten möglicherweise nicht unterstützt.

---

## Wecker




Mit der Weckfunktion können Sie sich genau zur richtigen Zeit wecken lassen. Die PS-100 ermittelt in einem Zeitfenster vor der von Ihnen angegebenen Weckzeit Ihren Schlafstatus. Innerhalb dieses Fensters löst die PULSENSE den Alarm (Vibration) in einer Phase leichten Schlafs aus. Dadurch fällt das Aufwachen leichter.

Für eine solche Benachrichtigung leuchten die LEDs, wie im unten stehenden Muster gezeigt, sechsmal auf und das Gerät vibriert, sofern die Vibration in den Einstellungen aktiviert ist.



Die Weckzeit und das Zeitfenster werden über die Geräteeinstellungen in PULSENSE View aktiviert. Weitere Informationen finden Sie im Hilfeabschnitt von PULSENSE View.

# Wartung

-  „[Pflegen Ihres Geräts](#)“ auf Seite 33
-  „[Akkuwechsel](#)“ auf Seite 34
-  „[Aktualisieren der Firmware](#)“ auf Seite 35



---

## Pflegen Ihres Geräts

Reinigen Sie die PS-100 regelmäßig. Wischen Sie das Produkt mit einem leicht feuchten weichen Tuch ab und lassen es trocknen, oder verwenden Sie eine weiche Bürste.

### **! Wichtig**

Vermeiden Sie, dass sich zwischen Ihrer Haut und dem Produkt Wasser, Schweiß oder Schmutz ansammeln, da dies zu Hautirritationen führen könnte.

## Das Armband

Das Armband besteht aus Silikon und kann im Laufe der Zeit seine Elastizität und Farbe verlieren.

---

## **Akkuwechsel**

Der integrierte Akku kann nicht gewechselt werden.

---

## Aktualisieren der Firmware

Probleme lassen sich möglicherweise durch eine Aktualisierung der Firmware beheben.

Wir empfehlen hierzu die Verwendung der jeweils neuesten Version.

### **! Wichtig**

Beim Aktualisieren der Firmware wird möglicherweise der Verlauf gelöscht und Einstellungen initialisiert. Weitere Hinweise zum Durchführen einer Aktualisierung über Ihr intelligentes Gerät finden Sie auf der folgenden Website.

[www.epson.eu/pulsense](http://www.epson.eu/pulsense)

Wir empfehlen, Ihre Messdaten vor dem Aktualisieren der Firmware auf PULSE Sense View hochzuladen.

# Anhang



„[Technische Produktdaten](#)“ auf Seite 37

---

# Technische Produktdaten

## Technische Gerätedaten

Inhalt	Technische Daten
Modell	PS-100
Format: (LxBxH)	45mm x 22mm x 12,5mm (ohne Sensoreinheit) 1,77Zoll x 0,87Zoll x 0,49Zoll (ohne Sensoreinheit)
Gewicht	S/M: 30g M/L: 31g
Handgelenkgröße	S/M: 135mm – 160mm (5,31Zoll – 6,30Zoll) M/L: 150mm – 210mm (5,91Zoll – 8,27Zoll)
Akku	Lithium Polymer-Akku, 40mAh
Akkulaufzeit (Herzfrequenz aktiviert)	Ca. 36Stunden (je nach Nutzung)
Aufladezeit	Ca. 2,5Stunden (von leer bis voll, je nach Stromquelle)
Wasserfestigkeit	3 Bar
Anschlussmöglichkeiten	Bluetooth® Smart
Betriebstemperatur	-5°C ~ +40°C
Lagertemperatur	-20°C ~ +60°C

## Technische Daten - Ladestation

Inhalt	Technische Daten
Betriebstemperatur	-5°C ~ 35°C
Funktion	Wiederaufladen, Aktualisierung von PS-100-Daten über PC.

## Technische Daten - Optionen

Folgendes optionales Zubehör ist erhältlich.

## Netzteil

Inhalt	Technische Daten
Modell	SFAC02 für Europa ohne Großbritannien und Irland. SFAC03 für Großbritannien und Irland.
Eingang	100–240 V AC, 50/60Hz
Ausgabe	Gleichstrom 5V/1,0A

# Fehlersuche

In diesem Abschnitt wird erklärt, wie Sie bei der Verwendung auftretende Probleme lösen können.



„[Achtung](#)“ auf Seite 40



„[Problemlösung](#)“ auf Seite 41



„[Zurücksetzen des Systems](#)“ auf Seite 43



„[Kontaktaufnahme mit uns](#)“ auf Seite 44

---

## Achtung

- Reinigen Sie die PS-100 regelmäßig. Wischen Sie das Produkt mit einem leicht feuchten weichen Tuch ab und lassen es trocknen, oder verwenden Sie eine weiche Bürste.



Verwenden Sie die Ladestation oder das Netzteil nicht, wenn diese beschädigt, fehlerhaft oder durch Fremdstoffe wie Staub, Wasser oder Schmutz verunreinigt sind. Verwenden Sie zum Laden keinen anderen Netzadapter als den angegebenen.

- Wenn das Aufladen instabil wird, säubern Sie die Kontakte an Gerät und Ladestation mit einem feuchten Tupfer.
- Wenn der Betrieb des Geräts instabil wird oder keine Datenübertragung möglich ist, setzen Sie das System zurück, indem Sie das Produkt mit der Ladestation verbinden.
- Trainieren Sie Ihrer körperlichen Fitness entsprechend. Hören Sie sofort mit dem Training auf und konsultieren Sie gegebenenfalls einen Arzt, wenn Sie sich während des Trainings unwohl fühlen.
- Es kann vorkommen, dass im Schlaf oder bei anderen Gegebenheiten Ihr Handgelenk anschwillt. Wenn es zu eng wird, lockern Sie das Band um eine Stufe.
- Wir empfehlen, die PS-100 einmal täglich mit Ihrem intelligenten Gerät zu verbinden.



# Problemlösung

Überprüfen Sie jeden einzelnen Punkt.

	Problem	Lösung
Grundlegende Aktion	LED leuchtet nicht oder blinkt.	Nach dem Kauf des Produkts befindet sich die PS-100 im Akkuschutzmodus. Verbinden Sie das Produkt mit der Ladestation und diese wiederum mit einem USB-Anschluss, um das Gerät aufzuladen und den Akkuschutzmodus zu deaktivieren.   <a href="#">„Erste Schritte“ auf Seite 13</a>
	Das Produkt reagiert nicht entsprechend dem durchgeführten Vorgang.	Überprüfen Sie den Akkuladestand, und laden Sie das Gerät ggf. auf.
Aufladen	Das Gerät lädt nicht, wenn es an die Ladestation angeschlossen wird. Der Ladevorgang wird regelmäßig unterbrochen.	Führen Sie das Aufladen in einer Umgebung mit einer Temperatur von 5 bis 35°C durch. Beachten Sie, dass einige PCs das Produkt unter Umständen nicht unterstützen.  Wenn Sie die Ladestation über einen USB-Hub anschließen, funktioniert sie unter Umständen nicht. Verbinden Sie die Ladestation in diesem Fall direkt mit einem USB-Anschluss am PC.  Säubern Sie die Kontakte von Produkt und Ladestation.   <a href="#">„Pflegen Ihres Geräts“ auf Seite 32</a>
	Das Produkt und die Ladestation werden während des Ladevorgangs heiß.	Produkt oder Ladestation ist möglicherweise defekt. Stellen Sie die Verwendung von Produkt und Ladegerät sofort ein, und wenden Sie sich an unser Service Center.
	Es wird ein Aufladefehler angezeigt.	Führen Sie den Ladevorgang an einem Ort mit einer Umgebungstemperatur von 5 bis 35 °C durch.
Wasserfestigkeit	Kann ich das Produkt beim Schwimmen oder Tauchen verwenden?	Das Produkt ist bis zu 3 Bar wasserdicht. Das Produkt ist nicht zum Schwimmen oder Tauchen geeignet.
	Die Innenseite des Glases am Sensor ist beschlagen.	Durch ein vorübergehendes Beschlagen wird das Produkt nicht beeinträchtigt. Verwenden Sie es ganz normal weiter. Wenn die Trübung nicht nach einiger Zeit verschwindet, ist möglicherweise Wasser in das Produkt eingedrungen.


Zubehör/Optionen	Wo kann ich es kaufen?	Das Netzteil ist als Zubehör erhältlich. Bitte wenden Sie sich an Ihren Fachhändler vor Ort. Wenn Sie darüber hinaus weitere Ladestationen benötigen, nehmen Sie Kontakt mit unserem Service Center auf.
Datenübertragung	Es ist keine Datenübertragung möglich, obwohl das Produkt mit einem intelligenten Gerät verbunden ist.	Bei Kopplungsproblemen schlagen Sie bitte im Abschnitt „Probleme beim Koppeln“ in diesem Handbuch nach.

---

## Zurücksetzen des Systems

Wenn der Betrieb des Geräts instabil wird, setzen Sie das System zurück, indem Sie das Produkt mit der Ladestation verbinden.

Durch das Aufladen wird das System zurückgesetzt und das Produkt kehrt in den Normalbetrieb zurück.

Wenn dieser Vorschlag Ihr Problem nicht löst, hilft Ihnen möglicherweise der Abschnitt  „[Problemlösung](#)“ auf Seite 41.

---

## Kontaktaufnahme mit uns:

Besuchen Sie [www.epson.eu/pulsense](http://www.epson.eu/pulsense). Dort finden Sie die Kontaktdaten für den Kundenservice.

EPSON EUROPE B.V.

Adresse: Atlas Arena, Azië Building, Hoogoorddreef 5, 1101 BA Amsterdam Zuidoost,  
Niederlande

412834601