

# Light Watch

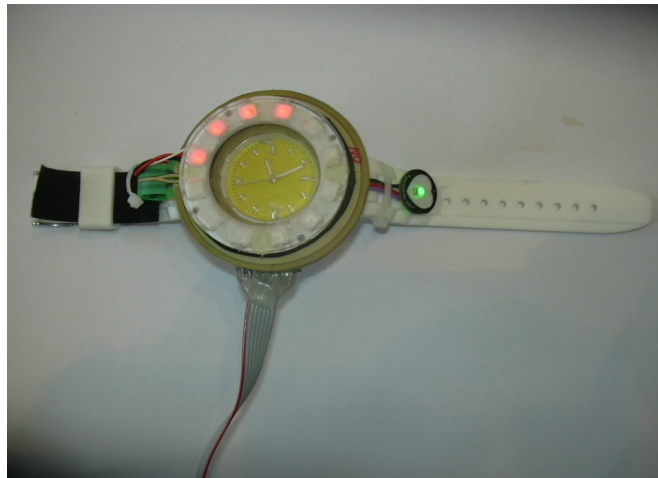
1. Durch Betätigen der sechsten LED (ON) öffnet sich das Hauptmenü (siehe Abb. 1).
2. Im Hauptmenü gibt es drei Auswahlmöglichkeiten:
  - Eingabe des Belastungsempfindens (Rot)
  - Pulsmessung (Grün)
  - Pulsmessung zur automatischen Eingabe des Belastungsempfindens (Blau)
3. Durch drücken einer Farbe wird das entsprechende Menü geöffnet.



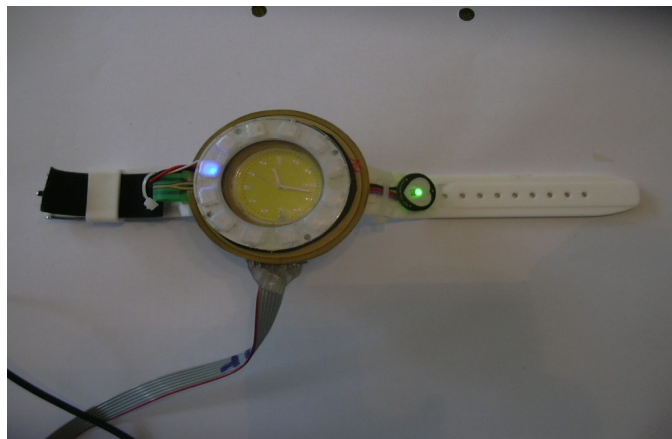
Abb. 1: Hauptmenü

## Eingabe des Belastungsempfindens (Rot)

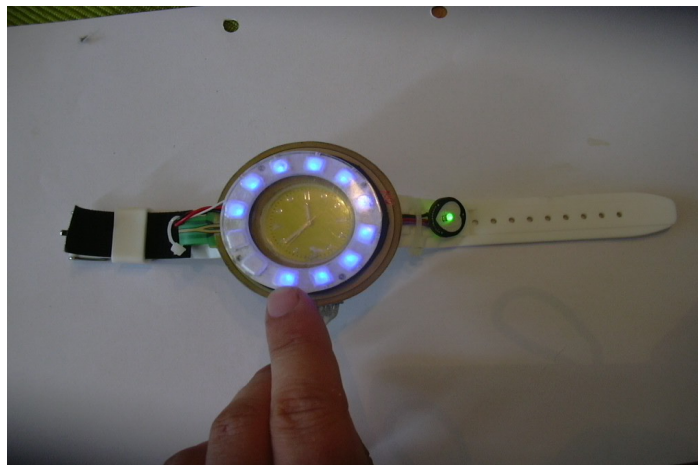
1. Das rote Menü im Hauptmenü auswählen.



2. Nach einigen Sekunden leuchtet die erste LED.

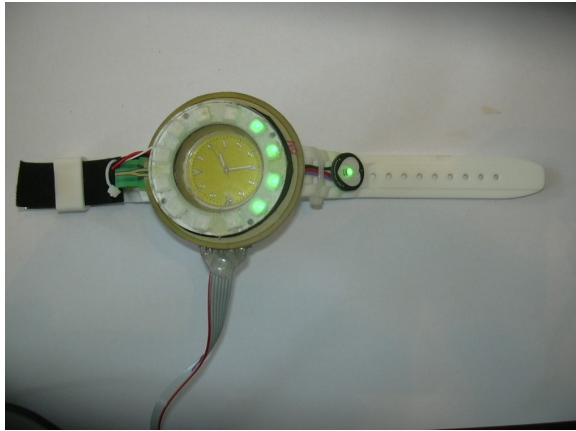


3. Durch Auswahl einer LED wird das Belastungsempfindens angegeben. Es kann von 1 (sehr schwach) bis 12 (sehr hoch) ausgewählt werden.

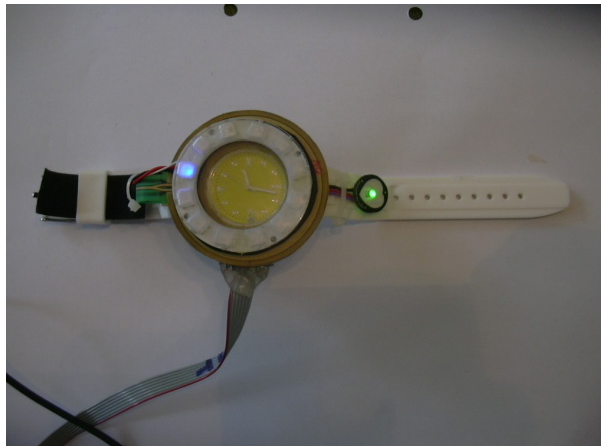


## Pulsmessung (Grün)

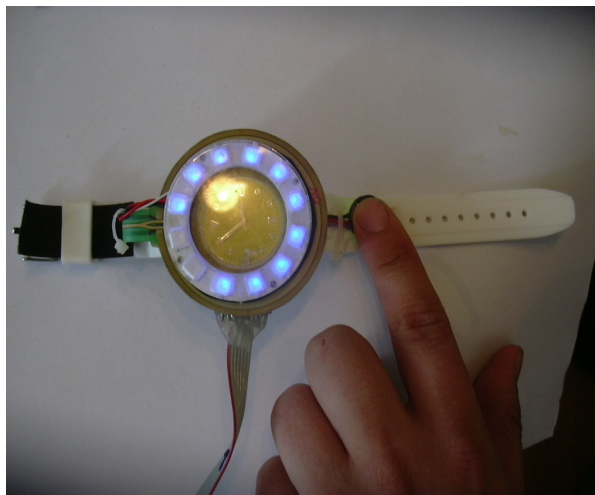
1. Das grüne Menü im Hauptmenü auswählen.



2. Nach einigen Sekunden leuchtet die erste LED.

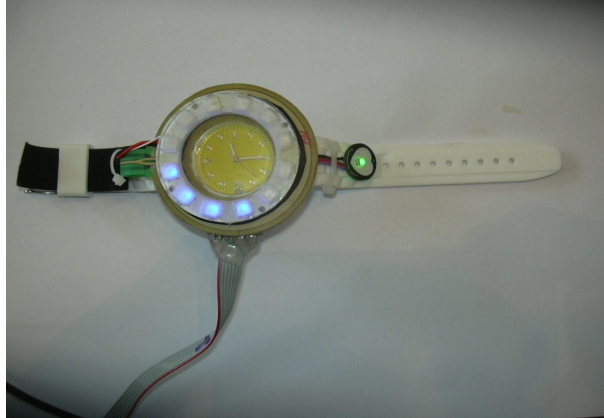


3. Den Zeigefinger leicht auf den Pulssensor legen und warten bis die erste LED zu blinken beginnt. Jetzt den Zeigefinger ruhig auf dem Pulssensor lassen und warten bis alle LEDs leuchten. Falls dieses nicht geschieht, erneut den Zeigefinger auf den Pulssensor legen.

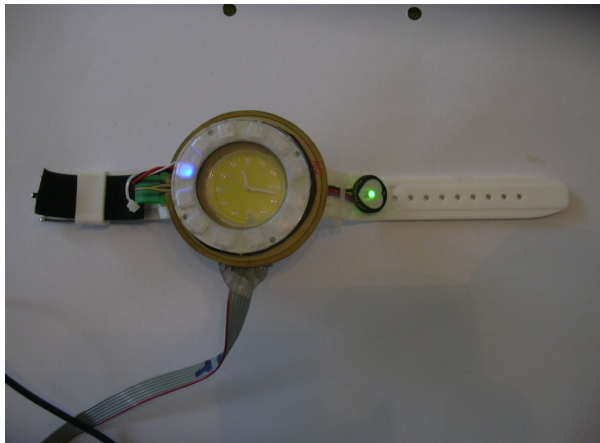


## Pulsmessung zur automatischen Eingabe des Belastungs-empfindens

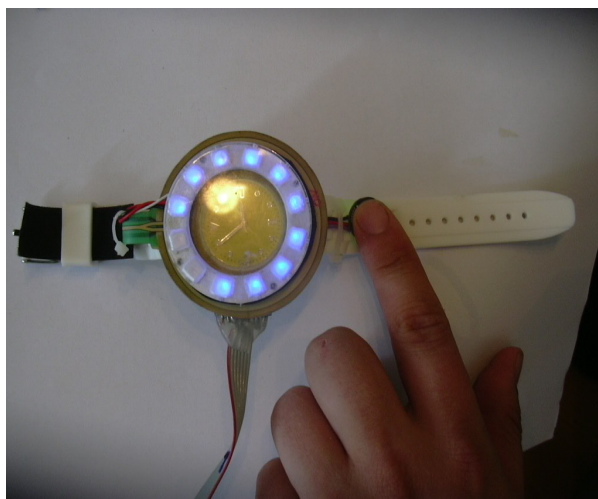
1. Das blaue Menü im Hauptmenü auswählen.



2. Nach einigen Sekunden leuchtet die erste LED.

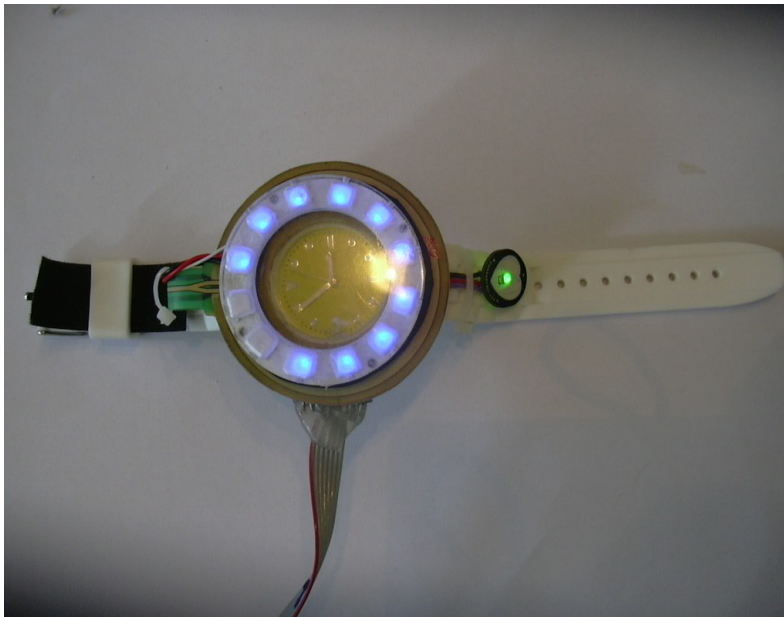


3. Den Zeigefinger leicht auf den Pulssensor legen und warten bis die erste LED zu blinken beginnt. Jetzt den Zeigefinger ruhig auf dem Pulssensor lassen und warten bis alle LEDs leuchten. Falls dieses nicht geschieht, erneut den Zeigefinger auf den Pulssensor legen.





4. Nach dem erfolgreichen Pulsmessen wird das Belastungsempfindens angezeigt.



5. Durch Auswahl einer LED kann das belastungsempfinden korrigiert werden. Es kann von 1 (sehr schwach) bis 12 (sehr hoch) ausgewählt werden.

