



BF-1

BF-1 Quick Guide

Den Abschnitt „Vorsichtsmaßnahmen“ finden Sie auf den Seiten 4 – 5. Bitte lesen Sie sich diesen Abschnitt vor Gebrauch des BODiBEAT BF-1 aufmerksam durch.

Herzlichen Glückwunsch!

Vielen Dank, dass Sie sich für den interaktiven Music Player Yamaha BODiBEAT BF-1 entschieden haben! Wenn Sie Musikliebhaber sind und gerne zu Musik trainieren, werden Sie die Erfahrung machen, dass das Training mit der Vielzahl von Funktionen und Features des BF-1 nicht nur Spaß macht, sondern auch wesentlich effektiver ist. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und ein sicheres Training!



Die wichtigsten Leistungsmerkmale

- BODiBEAT spielt Musik automatisch passend zu Ihrer Lauf-/Gehgeschwindigkeit ab. (Siehe Seite 12.)
- BODiBEAT richtet die Musikwiedergabe auf die Etablierung und Erhaltung eines für Ihre Trainingseinheiten optimale aerobe Belastung aus. (Siehe Seite 13.)
- BODiBEAT ermöglicht Ihnen die Verwaltung Ihrer Musik und Ihres Trainings über Computer. (Siehe Seite 18.)

Mitgeliefertes Zubehör



Armbinde



Ohrhörer
(mit Pulssensor)



USB-Kabel



Kabelklemme



Ohrhörer-
polster



Quick Guide
(diese Anleitung)



CD-ROM



Kunden-
registrierungs-
karte



Sicherheits-
informationen

Inhaltsverzeichnis

Vorsichtsmassnahmen	4
Inbetriebnahme.....	6
Trainieren mit dem BF-1	12
Anschließen an einen Computer	18
Verwenden des BF-1 als Music Player.....	22
Einstellungen	23
Menübaum.....	24
Technische Daten.....	25

PDF-Bedienungsanleitung

Auf der beiliegenden CD-ROM befindet sich die BF-1 Bedienungsanleitung (als PDF-Datei), die vollständige, detaillierte Informationen und Anweisungen zur Benutzung des BF-1 liefert. Detaillierte Informationen finden Sie auf dieser Bedienungsanleitung. Damit Sie PDF-Dateien anzeigen können, muss auf Ihrem Computer Adobe Acrobat Reader installiert sein. Adobe Reader kann von der folgenden Website kostenlos heruntergeladen werden: <http://www.adobe.com/>

- Das Kopieren im Handel erhältlicher Musikdaten ist nur für den Privatgebrauch zulässig und ansonsten strengstens untersagt.
- Diese Bedienungsanleitung ist alleiniges, urheberrechtliches Eigentum der Yamaha Corporation.
- Die in dieser Bedienungsanleitung dargestellten Abbildungen und Anzeigen dienen lediglich der Veranschaulichung und können vom tatsächlichen Aussehen auf dem Gerät abweichen.
- Die in dieser Bedienungsanleitung erwähnten Firmen- und Produktnamen sind Warenzeichen bzw. eingetragene Warenzeichen der jeweiligen Unternehmen.



Heben Sie diese Anleitung sorgfältig auf, um jederzeit darauf zurückgreifen zu können.

GEFAHR

- Bauen Sie das Gerät nicht auseinander, bzw. modifizieren Sie es nicht in anderer Weise. Dies kann zum Aufbrechen des Geräts oder gar zu einer Explosion oder einem Brand führen. Nehmen Sie das Gerät bei einer Fehlfunktion sofort außer Betrieb, und lassen Sie es von einem qualifizierten Yamaha-Techniker prüfen.
- Lassen Sie das Gerät nicht ins Wasser fallen.
- Werfen Sie das Gerät nicht in ein Feuer, und bringen Sie es nicht in die Nähe von brennenden Gegenständen.
- Setzen Sie das Gerät nicht extremer Hitze aus (etwa durch direkte Sonneneinstrahlung, die Nähe einer Heizung oder die Lagerung tagsüber in einem geschlossenen Fahrzeug), um zu vermeiden, dass es explodiert, in Brand gerät oder aufbricht. Das Gerät sollte bei Temperaturen zwischen 0° und 40 °C (32° bis 104 °F) aufgeladen und benutzt sowie zwischen -10° to 45 °C (14° bis 113 °F) gelagert werden.
- Vermeiden Sie, während Sie Auto, Motorrad oder Fahrrad fahren, aufgrund der Gefahr schwerer Unfälle die Bedienung des Gerätes bzw. die Benutzung der Ohrhörer.
- Um Unfälle beim Walken oder Joggen zu vermeiden, halten Sie die Lautstärke so niedrig, dass Sie Verkehrsgeräusche hören, und konzentrieren sich nicht zu sehr auf das Display.
- Falls es während des Gebrauchs des Geräts zu einem plötzlichen Tonausfall kommt oder falls ungewöhnliche Gerüche oder Rauch auftreten, schalten Sie das Gerät sofort aus, und lassen Sie es von qualifiziertem Yamaha-Fachpersonal prüfen.

WARNUNG

- Wenn Sie sich nicht in einer guten physischen Verfassung befinden (chronische Krankheiten, Schwangerschaft oder sonstige ungewöhnliche Bedingungen), konsultieren Sie vor Beginn des Trainings Ihren Arzt.
- Wenn beim Training Schmerzen oder sonstige Beschwerden auftreten, brechen Sie sofort ab, und ziehen Sie gegebenenfalls einen Arzt zu Rate.
- Um eine genaue Messung der Herzfrequenz zu gewährleisten, stellen Sie sicher, dass Ohrhänge oder sonstiger Schmuck, den Sie tragen, sich nicht störend auf den Pulssensor auswirken. Das Tragen von Ohrhingen kann zu einer nicht exakten Messung der Herzfrequenz führen. Dies wiederum kann ein zu anstrengendes oder ein zu leichtes Training nach sich führen.
- Halten Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern.
- Stecken Sie niemals Papier, Metallteile oder andere Gegenstände in das Gerät. Falls dies doch geschieht, schalten Sie das Gerät sofort aus, und lassen Sie es von einem qualifizierten Yamaha-Techniker prüfen.
- Bei Verwendung des als Zubehör erhältlichen Netzadapters:
 - Schließen Sie den Adapter nur an die richtige, für das Gerät ausgelegte Spannung an. Die benötigte Netzspannung wird auf dem Adapter angezeigt.
 - Verwenden Sie ausschließlich den Adapter PA-U010 oder einen von Yamaha empfohlenen gleichwertigen Adapter. Die Verwendung eines nicht adäquaten Adapters kann zu Schäden oder zu einer Überhitzung des Gerätes führen.
 - Überprüfen Sie regelmäßig den Zustand des elektrischen Steckers, und entfernen Sie jeglichen Schmutz oder Staub, der sich darauf angesammelt hat.

VORSICHT

- Setzen Sie das Gerät weder übermäßigem Staub noch extremer Kälte aus. Andernfalls können Störungen am Gerät auftreten.
- Stützen Sie sich nicht mit dem Körpergewicht auf dem Gerät ab, und stellen Sie keine schweren Gegenstände darauf ab. Üben Sie keine übermäßige Gewalt auf Tasten, Schalter, Stecker oder Ohrhörer aus.
- Berühren Sie die Anschlussstelle nicht mit nassen Händen. Wenn das Gerät über die Anschlussstelle von innen nass wird, können Störungen am Gerät auftreten.
- Achten Sie darauf, dass sich das Kabel nicht um Ihren Körper oder sich in der Nähe befindende Gegenstände wickelt. Dies kann zu Unfällen oder Verletzungen führen.
- Benutzen Sie das Gerät oder die Ohrhörer nicht über eine längere Zeit mit zu hohen oder unangenehmen Lautstärken. Hierdurch können bleibende Hörschäden auftreten. Wenn Sie einen Hörverlust oder Hörgeräusche bemerken, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.
- Unter Umständen verspüren einige Personen ein ungewöhnliches oder unangenehmes Gefühl auf der Haut. Hören Sie in diesem Fall mit der Benutzung des Gerätes auf, und suchen Sie einen Arzt auf.
- Bei einer längeren Nichtbenutzung des Gerätes oder während eines Gewitters sollten Sie den Netzadapter unbedingt aus der Steckdose ziehen.
- Versuchen Sie nicht zu trainieren, während das Gerät geladen wird. Andernfalls können Störungen am Gerät auftreten. Des Weiteren kann das USB-Kabel sich um Ihren Körper wickeln, was zu Verletzungen führen kann.
- Benutzen Sie zur Reinigung des Geräts ein weiches, trockenes Tuch. Verwenden Sie keine Verdüner, Lösungsmittel, Reinigungsflüssigkeiten oder mit chemischen Substanzen imprägnierten Reinigungstücher.

- Yamaha haftet nicht für Schäden, die auf eine nicht sachgemäße Verwendung oder auf Änderungen am Gerät zurückzuführen sind.
- Yamaha kann nicht für gesundheitliche Probleme während des Trainings mit dem Gerät verantwortlich gemacht werden. Die volle Verantwortung für Ihre Gesundheit obliegt Ihnen selbst.



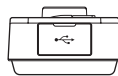
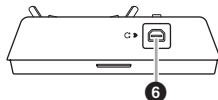
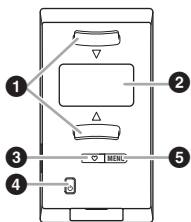
Li-ion

Dieses Gerät besitzt einen Lithium-Ion-Akku. Nach der Benutzung können Sie den Akku recyceln. Entfernen Sie ihn jedoch niemals selbst. Lassen Sie das Gerät von einem qualifizierten Yamaha-Techniker untersuchen. Wenn Sie sich kein Yamaha-Kundendienst in Ihrer Nähe befindet, entsorgen Sie das Gerät ordnungsgemäß entsprechend den in Ihrer Gegend geltenden Umweltgesetzen und Entsorgungsvorschriften.

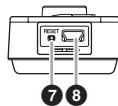
Inbetriebnahme



Bedienfeldelemente



Öffnen Sie die Klappe.



1 ▲/▼ (Aufwärts/Abwärts)-Tasten
(Seite 8)

2 Display

3 LED

Rot: Die Herzfrequenz ist überhöht.

Grün: Optimales aerobes Training

Blau: Zustand der Entspannung

4 [⏻] (Standby/Ein)-Taste

Mit dieser Taste schalten Sie das Gerät ein/aus bzw. aktivieren/deaktivieren die Bediensperre.

Wenn Sie die Taste gedrückt halten, wird das Gerät ausgeschaltet.

5 [MENU]-Taste (Seite 8)

**6 Anschlussstelle für Ohrhörer/
Ear-Clip-Hörer**

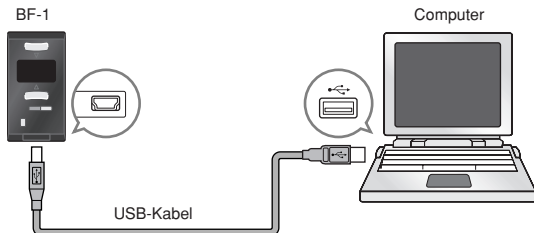
7 [RESET]-Schalter

8 USB-Anschluss (Seiten 7 und 19)

Aufladen des Akkus

Bevor Sie den BF-1 erstmals benutzen, müssen Sie ihn aufladen.

Um den Akku des BF-1 aufzuladen, schließen Sie den BF-1 einfach über das beiliegende USB-Kabel an einen Computer an. (Siehe auch Seite 19.)



GEFAHR

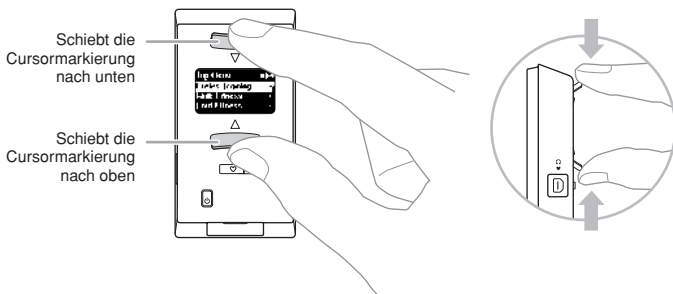
Schließen Sie den BF-1 nicht in extrem heißen Umgebungen an einen Computer an. Das Gerät sollte bei Temperaturen zwischen 0° und 40°C (32° bis 104°F) aufgeladen werden.

Während der Akku geladen wird, blinkt das Akku-Symbol () auf. Wenn der Ladevorgang abgeschlossen ist, leuchtet das Symbol für den aufgeladenen Akku auf.

Während des Betriebs des BF-1 können Sie den verbleibenden Akkuladestand über das Akku-Symbol prüfen.



Allgemeine Bedienung



■ Auswählen von Menüoptionen

Drücken Sie die Taste ▲: Die Cursormarkierung wird nach oben geschoben.

Drücken Sie die Taste ▼: Die Cursormarkierung wird nach unten geschoben.

Drücken Sie die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig: Das markierte Element wird tatsächlich gewählt bzw. aufgerufen.

■ Ändern von Parameterwerten und Einstellungen

Drücken Sie die Taste ▲: Die ausgewählte Einstellung wird erhöht bzw. geändert.

Drücken Sie die Taste ▼: Die ausgewählte Einstellung wird reduziert bzw. geändert.

Drücken Sie die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig: Die Änderung wird bestätigt, und Sie verschieben den Cursor zum nächsten Parameter.

■ Abbrechen des Vorgangs bzw. Zurückkehren in das vorherige Display

Drücken Sie die [MENU]-Taste: Sie kehren in das vorherige Display zurück.

Halten Sie die [MENU]-Taste gedrückt: Sie kehren in das Top-Menü zurück.

Ein-/Ausschalten / Vornehmen der Anfangseinstellungen

Wenn Sie Ihren neuen BF-1 zum ersten Mal einschalten, werden Sie durch eine Reihe von wichtigen Einstellungen geleitet. Um den BF-1 effektiv nutzen zu können, sollten Sie zunächst diese Einstellungen vornehmen.

- 1 Um das Gerät einzuschalten, drücken Sie die [] (Standby/Ein)-Taste.

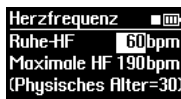


- 2 Wählen Sie die gewünschte Sprache aus, und drücken Sie gleichzeitig die Aufwärts-/Abwärts-Tasten /.

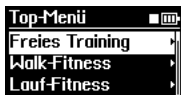


- 3 Um die Anfangseinstellungen zu konfigurieren, wählen Sie „Einrichten“.

Daraufhin wird die folgende Display-Folge angezeigt.



Nachdem Sie alle erforderlichen Einstellungen vorgenommen haben, wird das Top-Menü aufgerufen.



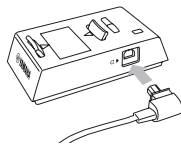
Wählen Sie im Top-Menü einen der Modi aus, und beginnen Sie mit dem Training!

Befestigen der Armbinde

- 1** Schließen Sie das Ohrhörer Kabel an das BF-1 an.
- 2** Schließen Sie das Gerät an der Armbinde an.
- 3** Lockern Sie die Armbinde, und führen Sie Ihren linken Arm hinein.
- 4** Befestigen Sie die Armbinde am Oberarm.
Bringen Sie die Armbinde so in Position, dass Sie das Display leicht sehen können.

f WICHTIG

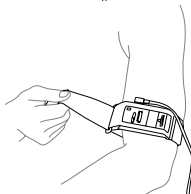
Tragen Sie die Armbinde ausschließlich am Oberarm, d. h. an keiner anderen Stelle Ihres Körpers (etwa am Hals, Handgelenk, Fußgelenk usw.).



Richtig

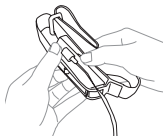


Falsch



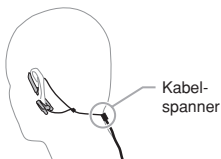
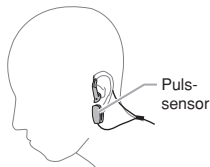
Beim Entnehmen des BF-1 aus der Armbinde...

Drücken Sie die Klappe herunter, und ziehen Sie das Gerät nach oben hinaus.



Anlegen von Ohrhörern und Pulssensor

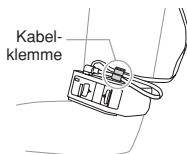
- 1** Führen Sie das Ohrhörerkabel über dem Ohr entlang.
- 2** Stecken Sie den Ohrhörer in das Ohr.
- 3** Regulieren Sie den Ohrhörerbügel wunschgemäß.
- 4** Befestigen Sie den Pulssensor am linken Ohrläppchen.
- 5** Schieben Sie den Kabelspanner auf Ihren Kopf zu.
Bringen Sie den Kabelspanner in die nach Ihrem Empfinden bequemste Position.



Verwenden der Kabelklemme...

Wenn das Kabel zu lang ist und Sie beim Training stört, binden Sie das zu lange Stück des Kabels mit der praktischen Kabelklemme fest.

Falls erwünscht, können Sie das Kabel mit der Kabelklemme auch an Ihrer Kleidung befestigen.





Walken/Laufen im selbst bestimmten Tempo – Modus „Freies Training“

Im Modus „Freies Training“ passt der BF-1 die Musik automatisch an Ihre Trainingsgeschwindigkeit an und wählt Songs aus, die in etwa dasselbe Tempo haben wie Ihre Jogging- oder Walking-Geschwindigkeit. Wenn sich Ihre Geschwindigkeit ändert, ändert sich die Musik ebenfalls. Dadurch können Sie vollkommen frei joggen und bestimmen Ihr Lauftempo selbst – und genießen dabei Musik, die genau Ihrem Tempo entspricht.

- 1 Wählen Sie im Top-Menü „Freies Training“ aus.



- 2 Wählen Sie „Start“ aus. Und fangen Sie einfach an, mit einer beliebigen Geschwindigkeit zu joggen oder walken!
Einzelheiten zu Bedienvorgängen während des Trainings finden Sie auf Seite 14.
- 3 Wenn Sie das Training beenden möchten, halten Sie die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig gedrückt.
Die Trainingseinheit wird beendet, und das Protokoll wird aufgerufen. (Seite 17).

Sie können auch vor dem Training ein Trainingsziel einstellen. Siehe Seite 15.

Optimales aerobes Training – „Walk-Fitness“ und „Lauf-Fitness“.

Die Fitness-Modi („Walk-Fitness“ zum Gehen und „Lauf-Fitness“ zum Joggen) liefern die am besten geeignete Musik für ein optimales aerobes Training. Während des Trainings bestimmt der eingebaute Pulssensor Ihre Herzfrequenz. Auf der Grundlage Ihrer körperlichen Kondition berechnet der BF-1 kontinuierlich und in Echtzeit Ihre optimale Trainingsgeschwindigkeit – und passt die Musik automatisch an Ihre Geschwindigkeit und Herzfrequenz an.

- 1 Wählen Sie im Top-Menü „Walk-Fitness“ oder „Lauf-Fitness“ aus.



- 2 Vergewissern Sie sich, dass der Pulssensor ordnungsgemäß angebracht ist.

- 3 Wählen Sie „Start“ aus. Beginnen Sie anschließend damit, im Tempo des wiedergegebenen Songs zu gehen oder laufen!
Einzelheiten zu Bedienvorgängen während des Trainings finden Sie auf Seite 14.

WARNUNG

Wenn Sie es zu anstrengend finden, Ihre Geschwindigkeit an das Songtempo anzupassen, versuchen Sie nicht zu forcieren. Reduzieren Sie Ihre Geschwindigkeit entsprechend, oder brechen Sie das Training ab.

- 4 Wenn Sie das Training beenden möchten, halten Sie die Aufwärts/Abwärts-Tasten /▼ gleichzeitig gedrückt.

Daraufhin beginnt die Abkühlphase, und anschließend wird die Einheit beendet und das Protokoll aufgerufen (Seite 17).

Sie können auch vor dem Training ein Trainingsziel einstellen. Siehe Seite 15.

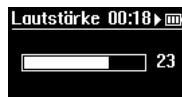
Bedienung während des Trainings

■ Unterbrechen von Trainingseinheiten

Drücken Sie die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig (ohne sie gedrückt zu halten). Dadurch wird die Musik angehalten, und die Trainingseinheit wird unterbrochen. Durch erneutes Drücken der beiden Tasten starten Sie die Musik und Trainingseinheit wieder.

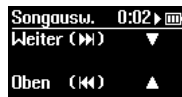
■ Ändern der Wiedergabelautstärke

Um die Lautstärke zu ändern, drücken Sie die Aufwärts- oder Abwärts-Taste ▲/▼.



■ Ändern von Songs

Sie können andere Songs auswählen, die in etwa dasselbe Tempo aufweisen wie der aktuell wiedergegebene Song. Drücken Sie die [MENU]-Taste einmal, und wechseln Sie mit der Aufwärts- oder Abwärts-Taste ▲/▼ entweder zum Anfang des aktuellen Songs oder zum nächsten Song.



■ Sperren oder Ändern der Geschwindigkeit

Drücken Sie die [MENU]-Taste zweimal, und ändern Sie das Tempo mit den Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼. Um das Tempo zu sperren, drücken Sie die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig.



Zieleinstellung

Zur Strukturierung Ihrer Trainingseinheiten können Sie ein Trainingsziel festlegen. Wenn Sie vor dem Training ein Ziel festlegen, wird die Musikwiedergabe automatisch unterbrochen, sobald der eingegebene Zielwert erreicht ist.

1 Wählen Sie in Schritt 2 auf Seite 12 oder Schritt 3 auf Seite 13 die Option „Einstellung“.

2 Wählen Sie die gewünschte Einstellung aus: Zeit, Distanz, Kalorien.

Zeit

Verfügbare Einstellungen:

10, 20, 30, 45, 60, 90 (Minuten), „Benutzerdefiniert“

Distanz

Verfügbare Einstellungen:

3, 5, 10 (kilometers), „Halbmarathon“, „Marathon“, „Benutzerdefiniert“

Wenn die Längeneinheiten auf „Meilen/Fuß“ eingestellt sind, stehen folgende Werte zur Verfügung:

2, 5, 10 (Meilen), „Halbmarathon“, „Marathon“, „Benutzerdefiniert“

Kalorien

Verfügbare Einstellungen:

100, 300, 500, 700, 1000 (Kilokalorien), „Benutzerdefiniert“

Wenn Sie hier „Benutzerdefiniert“ auswählen, können Sie das gewünschte Ziel frei auswählen.

Trainieren nach Trainingsprogrammen – Training-Modus

Im Training-Modus ist es beinahe so, als hätten Sie einen professionellen Trainer an Ihrer Seite, der Ihnen nicht nur sagt, wann Sie das Training beschleunigen oder verlangsamen sollen, sondern auch exakt vorgibt, wie stark Sie beschleunigen oder abbremsen sollen – und bei all dem ist es Ihre Lieblingsmusik, die dafür sorgt, dass Sie Ihr Programm einhalten.

Wählen Sie im Top-Menü „Training“ aus.



Sie können nicht nur eines der neun vorprogrammierten Trainingsprogramme auswählen, um sofort mit dem Training zu beginnen, sondern auch eigene Programme erstellen. Jedes Trainingsprogramm enthält verschiedene Segmente, die jeweils die Länge eines bestimmten Intervalls (Zeit oder Distanz) sowie verschiedene Ziele aufweisen (siehe unten).

Intervall Zeit, Distanz

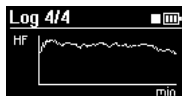
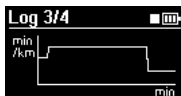
Ziel Geschwindigkeit (Minuten:Sekunden pro Kilometer), Tempo (BPM), HR (BPM), %HRR (%)



Einzelheiten zum Training-Modus (zu den vorprogrammierten Trainingsprogrammen, zum Erstellen eigener Programme usw.) finden Sie auf Seite 20 in diesem Dokument sowie in der BF-1 Bedienungsanleitung und in der BODiBEAT Station Bedienungsanleitung auf der CD-ROM.

Nach einer Trainingseinheit

Nach dem Ende einer Trainingseinheit wird automatisch ein Protokoll der Trainingseinheit, das so genannte „Trainingseinheits-Log“, angezeigt. Navigieren Sie mit den Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ durch die Display-Seiten, um alle Log-Einträge und Diagramme anzuzeigen.



Um die Log-Display-Seiten zu verlassen, drücken Sie die [MENU]-Taste.

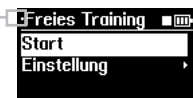
Die auf dem BF-1 gespeicherten Trainingseinheits-Logs können Sie auch über die Option „Daten“ im Top-Menü aufrufen. Mit dieser Option können Sie nicht nur einzelne Trainingseinheiten, sondern auch über einen Tag/eine Woche/einen Monat kumulierte Gesamtdaten anzeigen.

Verwenden des BF-1 im Gast-Modus

Wenn Sie im Anfangs-Display „Versuchen“ (Seite 9) oder im Top-Menü „Gast“ auswählen, können Sie oder Ihre Freunde/Freundinnen im praktischen Gast-Modus einen „Probelauf“ durchführen und die Modi „Freies Training“ sowie die Fitness-Modi frei benutzen.

Im Gast-Modus wird am Anfang des Display-Titels „●“ angezeigt.

Zeigt an, dass der Gast-Modus aktiviert ist.



Um den Gastmodus zu verlassen, halten Sie die [MENU]-Taste zwei Sekunden lang gedrückt.



Über BODiBEAT Station

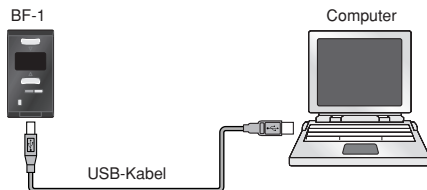
Indem Sie den BF-1 an einen Computer anschließen und die beiliegende Software BODiBEAT Station verwenden, können Sie Trainingseinheits-Logs, Trainingsprogramme und Musikdaten problemlos und intuitiv verwalten. Außerdem können Sie alle Modi und Funktionen des BF-1 auf dem Computer in praktischer und effizienter Weise nutzen.

Systemvoraussetzungen

Betriebs-system	Windows® XP Professional SP2/XP Home Edition SP2 oder Vista* (*Nur kompatibel mit 32-Bit-Versionen von Ultimate/Business/Home Premium/Home Basic/Enterprise)
Computer	Mindestens 1 GHz; Intel® Pentium®/Celeron®-Prozessor
Arbeits-speicher	Windows XP: Mindestens 128 MB (Empfohlen: mindestens 256 MB) Windows Vista: Mindestens 512 MB (Empfohlen: mindestens 1 GB)
Festplatte	Mindestens 200 MB
Bildschirm-anzeige	Mindestens 1024 x 768 Pixel
Sound	Windows-kompatibles Audio Interface oder Windows-kompatible Soundkarte (Auf dem Computer muss Windows Media® Player installiert sein.)

Herstellen der Verbindung

Schließen Sie das Gerät über das beiliegende USB-Kabel an den Computer an.



Wenn der BF-1 an einen Computer angeschlossen ist, wird er automatisch in den PC-Modus geschaltet, und die Tastenbedienung des Gerätes ist deaktiviert.

VORSICHT

- Schalten Sie den Computer nicht in den Energiesparmodus, solange der BF-1 angeschlossen ist. Wenn Sie dies tun, könnte es zu einer Systemblockade des BF-1 oder zu Datenverlusten kommen, oder der Akku des BF-1 könnte vollständig entladen werden.
- Verwenden Sie ausschließlich das beiliegende USB-Kabel. Durch die Verwendung eines nicht geeigneten Kabels kann die USB-Schnittstelle beschädigt werden.
- Trennen Sie das USB-Kabel niemals während der Übertragung von Daten. Andernfalls können Daten verloren gehen oder Schäden am Gerät auftreten.

Entfernen des BF-1 vom Computer

- 1 Doppelklicken Sie in der Windows-Taskleiste auf das Symbol „Hardware sicher entfernen“. Daraufhin wird das Fenster „Hardware sicher entfernen“ angezeigt.
- 2 Vergewissern Sie sich, dass „Gerätekomponenten anzeigen“ aktiviert ist, wählen Sie „Yamaha BODiBEAT USB Device“ aus, und klicken Sie auf [Anhalten]. Daraufhin wird das Dialogfeld „Eine Hardwarekomponente beenden“ angezeigt.
- 3 Klicken Sie auf [OK].
- 4 Ziehen Sie das USB-Kabel vom Computer ab.

Installieren von BODiBEAT Station

WICHTIG

Lesen Sie sich bitte vor dem Installieren der Software den auf dieser CD-ROM enthaltenen Endbenutzer-Lizenzvertrag (EULA) aufmerksam durch. Durch die Installation der Software geben Sie Ihr Einverständnis dafür, dass Sie die Bedingungen dieses Lizenzvertrags akzeptieren.

1 Legen Sie die beiliegende CD-ROM in das CD/DVD-Laufwerk Ihres Computers ein.

Auf dem Bildschirm erscheint das Startfenster.

(Falls das Startfenster nicht angezeigt wird, wählen Sie im Windows-Explorer unter [Arbeitsplatz] das CD/DVD-Laufwerk, doppelklicken Sie auf „Setup.exe“, und fahren Sie mit Schritt 3 fort.)

2 Klicken Sie im Startfenster auf [BODiBEAT Station installieren].

Die Installation wird gestartet. Wenn die Meldung „Schließen Sie das BODiBEAT-Gerät an“ angezeigt wird, schließen Sie den BF-1 über das mitgelieferte USB-Kabel an den Computer an.

3 Führen Sie die Installation durch, indem Sie den Bildschirmanweisungen folgen.

VORSICHT

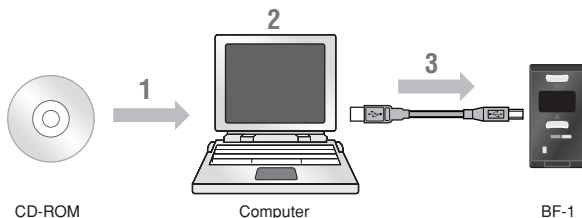
Wenn Sie den BF-1 erstmals an den Computer anschließen, auf dem BODiBEAT Station installiert ist, werden die auf dem BF-1 vorprogrammierten Trainingsprogramme mit den Programmen aus BODiBEAT Station überschrieben. Falls Sie die vorprogrammierten Programme auf dem BF-1 bearbeitet haben, gehen Ihre Änderungen verloren. Um dies zu verhindern, kopieren Sie das bearbeitete Programm in ein anderes Programm. (Informationen hierzu finden Sie in der BF-1 Bedienungsanleitung auf der CD-ROM.)

Laden von Musikdaten auf den BF-1

Wenn Sie Ihre Lieblingssongs auf den BF-1 laden, können Sie sie während des Trainings anhören oder im Musikwiedergabemodus abspielen.

HINWEIS

Wenn Sie Songdaten von einer Musik-CD laden möchten, importieren Sie die Songs von der CD zunächst mit Hilfe einer Kopiersoftware wie Windows Media Player auf den Computer.



- 1** Installieren Sie die Software BODiBEAT Station auf dem Computer.
- 2** Importieren Sie die Songs in BODiBEAT Station.
- 3** Übertragen Sie die Songs auf den BF-1.

Einzelheiten zur entsprechenden Vorgehensweise finden Sie in der BODiBEAT Station Bedienungsanleitung.



Auswählen von Songs

In Musikwiedergabemodus funktioniert der BF-1 als einfacher Music Player. Wählen Sie im Top-Menü die Option „Musikwiedergabe“ aus.



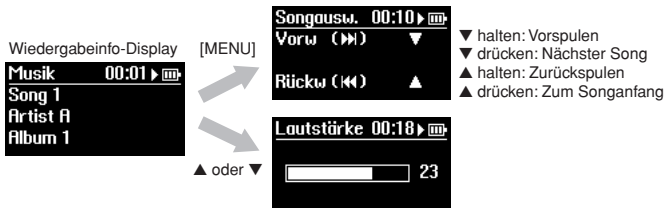
Zur Auswahl der Songs für die Wiedergabe stehen drei Optionen zur Verfügung:

Interpret/Album Hiermit wählen Sie ein bestimmtes Album aus und spielen automatisch die Songs dieses Albums ab.

Songs Hiermit wählen Sie einen einzelnen Song aus und spielen alle Songs auf dem Gerät ab.

Playlists Hiermit wählen Sie eine benutzerdefinierte Playlist aus und spielen automatisch alle dieser Playlist zugewiesenen Songs ab.

Während der Wiedergabe wird das Wiedergabeinfo-Display angezeigt. Im Wiedergabeinfo-Display können Sie den Song vor- und zurückspulen sowie die Lautstärke ändern.



Um die Wiedergabe zu beenden, halten Sie die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig gedrückt.

Um die Wiedergabe vorübergehend zu unterbrechen, drücken Sie die Aufwärts/Abwärts-Tasten ▲/▼ gleichzeitig.



Mit diesen Steuerungen und Parametern können Sie den BF-1 entsprechend Ihren Vorlieben und Ihrer physischen Kondition anpassen. Die Einstellungen sind in drei Hauptgruppen unterteilt: „Musik“, „Gerät“ und „Benutzer“ – zuzüglich einer separaten Initialisierungsfunktion zur sofortigen Wiederherstellung der Standardeinstellungen des Gerätes. Darüber hinaus gibt es ein Menü „Information“, in dem Sie die Version des BF-1 prüfen können.

Wählen Sie im Top-Menü die Option „Einstellungen“ aus.



Details zu den einzelnen Einstellungsmenüs finden Sie im Menübaum auf Seite 24 und in der BF-1 Bedienungsanleitung auf der beiliegenden CD-ROM.

Menübaum



Top-Menü	Freies Training			
	Walk-Fitness			
	Lauf-Fitness			
	Training			
	Musikwiedergabe	Interpret/Album, Songs, Playlists, Aktueller Song		
	Daten	Trainings, Tage, Wochen, Monate		
	Einstellungen	Musikeinstellungen	Trainingsmusik	Musikpriorität
				Tempovorgabe
				Halbes Tempo
				Songübergang
				Wiedergabedauer
		Wiedergabemodus		Lautst. normal.
				Wiederholen
				Shuffle
			Bassverstärkung	
		Geräteinstellungen	Sensoren	Pulssensor
				Schrittsensor
				Geschw.sensor
		Display		Hauptdisp_Training
				Maßeinheit
				Sprache
				Displayzeit
				Kontrast
		Benutzereinstellungen	Datum/Uhrzeit	
			Herzfreq.	Herzfreq. prüfen
				Herzfreq. ändern
			Schritt	
			Gewicht/Größe	
			Geb.tag/Geschl.	
	Lernfunktion			
	Information			
	Initialisieren			
Gast	Freies Training			
	Walk-Fitness			
	Lauf-Fitness			



Modell		BF-1
Abmessungen		75,7 x 38,0 x 20,1 mm (2,98 x 1,50 x 0,79 Zoll)
Gewicht	Hauptgerät	65 g (2,29 oz)
	Ohrhörer/ Pulssensor	22 g (0,78 oz)
Ausgangsleistung		6,5 mW x 2 (33 Ω)
Frequenzgang		20 bis 20.000 Hz
Wiedergabedauer		Ungefähr 9 Stunden (normale Verwendung) * Je nach Vorlieben bei der Verwendung und Umgebung.
Akku		Eingebauter aufladbarer Lithium-Ionen-Akku
Ladeverfahren (Stromquelle)		USB (über Computer oder als Zubehör erhältlichen Netzadapter)
Aufladedauer		Ungefähr 3 Stunden
Betriebstemperaturbereich		0° – 50°C (32° – 122°F) * Außer beim Aufladen: 0° – 40°C (32° – 104°F)
Display		1,0-Zoll 128 x 64 OLED
Kapazität		512 MB
Unterstützte Audioformate		MP3 (32 bis 320 kbps, variable Bitrate) WMA (32 bis 192 kbps, variable Bitrate) AAC (8 bis 320 kbps, variable Bitrate) WAV
Anschlüsse		Ohrhörer/Pulssensor: proprietärer 8-Pol-Anschluss, USB 2.0 (Hi-speed)
Mitgelieferte Software		BODIBEAT Station

* Die in dieser Bedienungsanleitung enthaltenen technischen Daten und Beschreibungen dienen lediglich der Information. Yamaha Corp. behält sich das Recht vor, Produkte oder technische Daten jederzeit ohne vorherige Ankündigung zu ändern oder zu modifizieren. Da die technischen Daten, das Gerät (bzw. die Software) oder das Zubehör nicht in jedem Land gleich sind, setzen Sie sich im Zweifelsfall bitte mit Ihrem Yamaha-Händler in Verbindung.

Die Einzelheiten zu Produkten sind bei Ihrer unten aufgeführten Niederlassung und bei Yamaha Vertragshändlern in den jeweiligen Bestimmungsländern erhältlich.

NORTH AMERICA

CANADA

Yamaha Canada Music Ltd.
135 Milner Avenue, Scarborough, Ontario,
M1S 3R1, Canada
Tel: 416-298-1311

U.S.A.

Yamaha Corporation of America
6600 Orangethorpe Ave., Buena Park, Calif. 90620,
U.S.A.
Tel: 714-522-9011

CENTRAL & SOUTH AMERICA

MEXICO

Yamaha de México S.A. de C.V.
Calz. Javier Rojo Gómez #1149,
Col. Guadalupe del Moral
C.P. 09300, México, D.F., México
Tel: 55-5804-0600

BRAZIL

Yamaha Musical do Brasil Ltda.
Rua Joaquim Floriano, 913 - 4º andar, Itaim Bibi,
CEP 04534-013 São Paulo, SP. BRAZIL
Tel: 011-3704-1377

ARGENTINA

Yamaha Music Latin America, S.A.
Sucursal de Argentina
Viamonte 1145 Piso 2-B 1053,
Buenos Aires, Argentina
Tel: 1-4371-7021

PANAMA AND OTHER LATIN AMERICAN COUNTRIES/CARIBBEAN COUNTRIES

Yamaha Music Latin America, S.A.
Torre Banco General, Piso 7, Urbanización
Marbella, Calle 47 y Aquilino de la Guardia,
Ciudad de Panamá, Panamá
Tel: +507-269-5311

EUROPE

THE UNITED KINGDOM

Yamaha-Kemble Music (U.K.) Ltd.
Sherbourne Drive, Tilbrook, Milton Keynes,
MK7 8BL, England
Tel: 01908-366700

IRELAND

Danfay Ltd.
61D, Sallynoggin Road, Dun Laoghaire, Co.
Dublin
Tel: 01-2859177

GERMANY

Yamaha Music Central Europe GmbH
Siemensstraße 22-34, 25462 Rellingen, Germany
Tel: 04101-3030

SWITZERLAND/LIECHTENSTEIN

**Yamaha Music Central Europe GmbH,
Branch Switzerland**
Seefeldstrasse 94, 8008 Zürich, Switzerland
Tel: 01-383 3990

AUSTRIA

**Yamaha Music Central Europe GmbH,
Branch Austria**
Schleiergasse 20, A-1100 Wien, Austria
Tel: 01-60203900

CZECH REPUBLIC/SLOVAKIA/HUNGARY/ SLOVENIA

**Yamaha Music Central Europe GmbH,
Branch Austria, CEE Department**
Schleiergasse 20, A-1100 Wien, Austria
Tel: 01-602039025

POLAND

Yamaha Music Central Europe GmbH
Sp.z. o.o. Oddział w Polsce
ul. 17 Stycznia 56, PL-02-146 Warszawa, Poland
Tel: 022-868-07-57

THE NETHERLANDS/BELGIUM/ LUXEMBOURG

**Yamaha Music Central Europe GmbH,
Branch Benelux**
Clarissenhof 5-b, 4133 AB Vianen, The
Netherlands
Tel: 0347-358 040

FRANCE

Yamaha Musique France
BP 70-77312 Marne-la-Vallée Cedex 2, France
Tel: 01-64-61-4000

ITALY

Yamaha Musica Italia S.P.A.
Viale Italia 88, 20020 Lainate (Milano), Italy
Tel: 02-935-771

SPAIN/PORTUGAL

Yamaha-Hazen Música, S.A.
Ctra. de la Corona km. 17, 200, 28230
Las Rozas (Madrid), Spain
Tel: 91-639-8888

GREECE

Philippos Nakas S.A. The Music House
147 Skiatthou Street, 112-55 Athens, Greece
Tel: 01-228 2160

SWEDEN

Yamaha Scandinavia AB
J. A. Wettergrens Gata 1
Box 30053
S-400 43 Göteborg, Sweden
Tel: 031 89 34 00

DENMARK

YS Copenhagen Liaison Office
Generatørvej 6A
DK-2730 Herlev, Denmark
Tel: 44 92 90 00

FINLAND

F-Musiikki Oy
Kluuvikatu 6, P.O. Box 260,
SF-00101 Helsinki, Finland
Tel: 09 618511

NORWAY

Norsk filial av Yamaha Scandinavia AB
Grini Næringspark 1
IS-1345 Østerås, Norway
Tel: 67 16 77 70

ICELAND

Skeifan HF
Skeifan 17 P.O. Box 8120
IS-124 Reykjavik, Iceland
Tel: 525 5000

OTHER EUROPEAN COUNTRIES

Yamaha Music Central Europe GmbH
Siemensstraße 22-34, 25462 Rellingen, Germany
Tel: +49-4101-3030

AFRICA

**Yamaha Corporation,
Asia-Pacific Music Marketing Group**
Nakazawa-cho 10-1, Naka-ku, Hamamatsu, Japan
430-8650
Tel: +81-53-460-2312

MIDDLE EAST

TURKEY/CYPRUS

Yamaha Music Central Europe GmbH
Siemensstraße 22-34, 25462 Rellingen, Germany
Tel: 04101-3030

OTHER COUNTRIES

Yamaha Music Gulf FZE
LOB 16-513, P.O.Box 17328, Jubel Ali,
Dubai, United Arab Emirates
Tel: +971-4-881-5868

ASIA

THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA

**Yamaha Music & Electronics (China)
Co., Ltd.**
25/F., United Plaza, 1468 Nanjing Road (West),
Jingan, Shanghai, China
Tel: 021-6247-2211

HONG KONG

Tom Lee Music Co., Ltd.
11/F., Silvercord Tower 1, 30 Canton Road,
Tsimshatsui, Kowloon, Hong Kong
Tel: 2737-7688

INDONESIA

**PT. Yamaha Music Indonesia (Distributor)
PT. Nusantara**
Gedung Yamaha Music Center, Jalan Jend. Gatot
Subroto Kav. 4, Jakarta 12930, Indonesia
Tel: 21-520-2577

KOREA

Yamaha Music Korea Ltd.
8F, 9F, Dongsung Bldg. 158-9 Samsung-Dong,
Kangnam-Gu, Seoul, Korea
Tel: 080-004-0022

MALAYSIA

Yamaha Music Malaysia, Sdn., Bhd.
Lot 8, Jalan Perbandaran, 47301 Kelana Jaya,
Petaling Jaya, Selangor, Malaysia
Tel: 3-78030900

PHILIPPINES

Yupangco Music Corporation
339 Gil J. Puyat Avenue, P.O. Box 885 MCPO,
Makati, Metro Manila, Philippines
Tel: 819-7551

SINGAPORE

Yamaha Music Asia Pte., Ltd.
#03-11 A-Z Building
140 Paya Lebar Road, Singapore 409015
Tel: 747-4374

TAIWAN

Yamaha KHS Music Co., Ltd.
3F, #6, Sec. 2, Nan Jing E. Rd. Taipei.
Taiwan 104, R.O.C.
Tel: 02-2511-8688

THAILAND

Siam Music Yamaha Co., Ltd.
891/1 Siam Motors Building, 15-16 floor
Rama 1 road, Wangmai, Pathumwan
Bangkok 10330, Thailand
Tel: 02-215-2626

OTHER ASIAN COUNTRIES

**Yamaha Corporation,
Asia-Pacific Music Marketing Group**
Nakazawa-cho 10-1, Naka-ku, Hamamatsu,
Japan 430-8650
Tel: +81-53-460-2317

OCEANIA

AUSTRALIA

Yamaha Music Australia Pty. Ltd.
Level 1, 99 Queensbridge Street, Southbank,
Victoria 3006, Australia
Tel: 3-9693-5111

NEW ZEALAND

Music Houses of N.Z. Ltd.
146/148 Captain Springs Road, Te Papapa,
Auckland, New Zealand
Tel: 9-634-0099

COUNTRIES AND TRUST TERRITORIES IN PACIFIC OCEAN

**Yamaha Corporation,
Asia-Pacific Music Marketing Group**
Nakazawa-cho 10-1, Naka-ku, Hamamatsu,
Japan 430-8650
Tel: +81-53-460-2312

HEAD OFFICE

**Yamaha Corporation, Pro Audio & Digital
Musical Instrument Division**
Nakazawa-cho 10-1, Naka-ku, Hamamatsu, Japan
430-8650
Tel: +81-53-460-3273



BODiBEAT Website

<http://www.bodibeat.com>

Yamaha Manual Library

<http://www.yamaha.co.jp/manual/>

U.R.G., Pro Audio & Digital Musical Instrument Division, Yamaha Corporation

© 2007 Yamaha Corporation

WJ94120 70?MWXX?.?-01A0

Printed in Indonesia