



H **Használati utasítás**
Pulzusmérő készülék

Igen Tisztelt Vevőnk!

Örülünk, hogy a mi áruválasztékunkból vásárolt magának terméket.

Nevünk a kiváló minőségű és behatóan ellenőrzött termékeket fémjelzi a hő, súly, vérnyomás, testhőmérséklet, pulzus, gyengéd terápia, masszázs és levegő területen.

Kérjük, figyelmesen olvassa el ezt a használati útmutatót, őrizze meg a későbbi használatához, tegye hozzáférhetővé más használók számára, és tartsa be az útmutatásokat!

Szívélyes ajánlással
Beurer-team

1. Általános útmutatások

ÜZEMBE HELYEZÉS: Az óra szállítási üzemmódból történő aktiválásához legalább 5 másodpercig nyomjon egy tetszőleges gombot..

FIGYELEM:

Ezzel a mellkasra erősíthető öv nélküli pulzusórával ellenőrizheti a szívfrekvenciáját, és az edzési célnak megfelelően beállíthatja az edzészónát, felső és alsó határértékkel. A készülék az EKG-val azonos pontossággal meghatározza és kijelzi a szívverést, anélkül, hogy viselné a mellkasra erősíthető kényelmetlen övet. Ehhez egyszerűen helyezze az órát a csuklójára, és ujjával ill. hüvelykujjával érintse meg az óra elülső oldalán található érzékelőt. A mérés révén - az ujjérzékelőtől a karon, felsőtesten, másik karon át a pulzusóra hátoldalán található érzékelőhöz - néhány másodperc alatt EKG-pontossággal meg lehet határozni az Ön szívverését. Így a pulzusóra különösen olyan személyek számára jól használható eszköz,

akik nem viselhetik, vagy nem akarják viselni a mellkasra erősíthető övet, és olyan sportágaknál is alkalmazható, mint a túrázás és a gyaloglás.

Továbbá a pulzusóra olyan funkciókkal is rendelkezik, mint pontos idő, stopperóra, ébresztés és visszaszámláló időmérő.

2. Fontos útmutatások

- Ezt a pulzusórát kizárólag magán használatra terveztük, és orvosi használatra nem alkalmas.
- Ne tegye ki a készüléket rendkívüli hőmérsékleteknek, rezgéseknek és rázkódásoknak!
- A készüléket egy puha, enyhén megnedvesített kendővel tisztítsa meg. Ne használjon súroló- vagy oldószereket!
- Kérjük, hogy az elemcserét szaküzletben végeztesse el (CR2032 3 V-os lítium elem)!
- Az elhasznált elemeket ne dobja a háztartási szemétkbe! Adja le a megfelelő gyűjtőhelyeken vagy a kereskedőnél.
- Kérjük, hogy ne kísérletezzon sajátkezű javításokkal! Reklamáció esetén forduljon a szaküzlethez vagy a szerviz címére! Reklamálás előtt cseréltesse ki az elemet! A felnyitás vagy szakszerűtlen kezelés a garancia elvesztésével jár.
- Vegye figyelembe, hogy kockázatos sportágakban a pulzusmérő óra használata további sérülésveszélyeket jelenthet.
- Ezt a készüléket kizárólag arra a célra szabad használni, melyre tervezték, mégpedig a használati utasításban ismertetett módon. A készülék mindennemű szakszerűtlen használata veszélyes lehet. A gyártó nem vállal felelősséget olyan károkért, amelyeket a szakszerűtlen vagy helytelen használat okozott.
- Használat előtt győződjön meg róla, hogy a készüléken nincsenek látható károsodások! Ha kétségei vannak, ne használja a készüléket, és forduljon a kereskedőhöz vagy a feltüntetett szervizhez!
- Ez a pulzusóra vízálló (50 m) és így úszáshoz is használható. Úszás közben azonban nem szabad megnyomni a gombot, tehát pulzusmérésre sem lehet használni.

- Kerülje, hogy a termék napkrémmel vagy más hasonló termékekkel érintkezzen, mert ez megrongálhatja a nyomtatott feliratokat vagy akár a műanyag alkatrészeket is.
- Kérjük, edzőjénél vagy kezelőorvosánál tudakozódjon, hogy az Ön esetében milyenek az edzési szívfrekvencia felső és alsó értékei, továbbá hogy milyen gyakoriságú és időtartamú edzést végezhet. Így az edzések során optimális eredményeket érhet el.
- FIGYELEM: Szív- és keringési betegségben szenvedők vagy szívritmus-szabályzóval rendelkezők csak orvosukkal történt egyeztetés után használhatják ezt a pulzusmérő órát.

3. Tudnivalók

Ez a pulzusóra az emberi pulzus megállapítására szolgál.

A különböző beállítási lehetőségeknek köszönhetően Ön elősegítheti egyéni edzésprogramját és ellenőrizheti a pulzusát. Azért célszerű edzés közben pulzusát ellenőriznie, mert jó, ha védi szívét a túlterhelés ellen, másrészt így teljessé teheti az edzés hatékonyságát.

A táblázat néhány útmutatással szolgál edzészónájának megválasztásához.

Minél idősebb korban van, annál alacsonyabb a maximális szívfrekvencia. Az edzési pulzus értékeinek ezért mindig a maximális szívfrekvenciához kell igazodniuk. A maximális szívfrekvencia megállapítására a következő tapasztalati szabály:

Férfiaknál: 220 - életkor = maximális szívfrekvencia

Nőknél: 226 - életkor = maximális szívfrekvencia

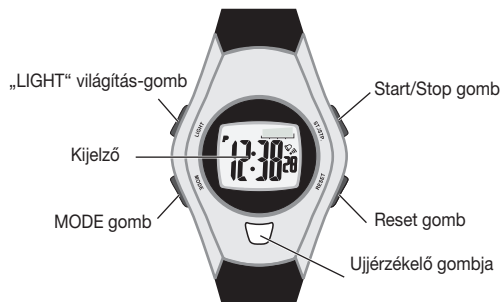
Az alábbi példa egy 40 éves férfira érvényes: $220 - 40 = 180$

	Szív-egészségi-terület	Zsírregenerációs zóna	Erőnléti terület	Erőkitartási terület	Anaerob edzés
max. szívfrekvencia-hányad	50–60%	60–70%	70–80%	80–90%	90–100%
Hatás	A szív keringési rendszerének erősítése	A test százalékosan a legtöbb kalóriát égeti el a zsírból. Edzi a szív keringési rendszerét, javítja az erőnlétet.	Javítja a légzést és a keringést. Optimális az alapvető állóképesség szempontjából.	Javítja a mozgási dinamizmust és fokozza az alapsebességet.	Célzottan túlterheli az izomzatot. Nagy sérülési kockázat a szabadidő-sportolók számára betegség esetén: a szív veszélyeztetése.
Kinek alkalmas?	Kezdők számára ideális	Súlykontroll, -csökkentés	Amatőr sportolók	Ambíciózus amatőr sportolók, versenysportolók	Csak versenysportolók
Edzés	Regeneráló edzés		Erőnléti edzés	Erőkitartás edzés	Fejlesztendő terület edzése

4. Az óra leírása



Pulzusóra hátoldala



A pulzusóra előnézete

5. Gombok funkciói

MODE

- az egyes üzemmódok közötti váltás
- nyomva tartás: A beállító üzemmódba jutás
- kiválasztás (beállító üzemmódban)
- nyomva tartás: Kilépés a beállító üzemmódból

START/STOP

- Időkijelző/dátumkijelző display
- Start/Stop (stopperóra és rövid időmérési üzemmódban)

- Riasztás be/ki (ébresztés üzemmód)
- Beállított értékek növelése (beállító üzemmódban)

RESET

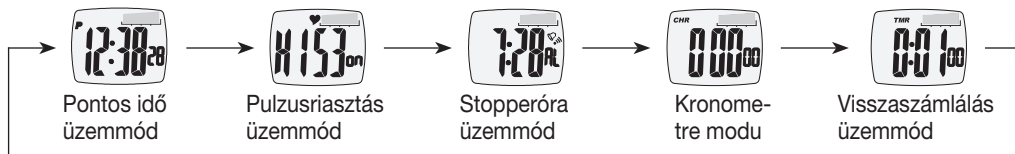
- Órajelzés be/ki (nappali ébresztés üzemmód)
- Visszaállítás: stopperóra és rövid időmérő
- Beállított értékek csökkentése (beállító üzemmódban)

LIGHT

Kijelző-háttérvilágítás kb. 3 másodpercre

6. Üzemmód-áttekintés

Működési üzemmódok



- Az egyes működési módokat a Mode gombbal választhatja ki.

7. Pontos idő üzemmód

Pontos idő kijelzése és dátumkijelzés

- Az időkijelzés és a dátumkijelzés közötti váltáshoz nyomja meg a Start/Stop gombot!
- A dátumkijelző 8 másodperc után automatikusan visszavált a pontos idő kijelzésére, ha nem nyomnak meg újabb gombot.
- 12-órás kijelzésnél (lásd 6.) a nap második felét egy „P” betű jelzi a kijelző baloldali részén!



Idő és dátum beállítása

- Nyomja meg a MODE gombot 3 másodpercig a beállító üzemmódba lépéshez! A másodperc-kijelző villogni kezd. A másodperceket a Start/Stop vagy a Reset gombbal állíthatja vissza nullára.
- A MODE gombbal válassza ki az adatokat (perc, óra, év, hónap, dátum), amelyeket be akar állítani.
- Amint a számjegyek villognak, beállíthatja az értéket a Start/Stop gombbal vagy a Reset gombbal. Ha lenyomva tartja a gombot, akkor a gyorsított üzemmódba léphet. A MODE gombbal nyugtázza a bevitelt, és eljut a következő beállításhoz.
- Ha a hónap-nap kijelzés vagy a nap-hónap kijelzés villog, a Start/Stop vagy a Reset gombbal választhat az európai dátumkijelzés – nap-hónap (a d-szimbólum jelenik meg) vagy az amerikai dátumkijelzés – hónap-nap (az m-szimbólum jelenik meg) között.
- Ha a 12- vagy 24-órás szimbólum villog, a Start/Stop vagy a Reset gombbal választhat a 12- vagy 24-órás órakijelzés között.
- Ha a „Beep” szó villog a kijelzőn, a Start/Stop vagy Reset gombbal választhat a nyugtázó hang be (on) vagy ki (off) között. Ha be van kapcsolva a nyugtázó hang, minden gombnyomásnál felhangzik egy rövid sípoló hang.

- Miután minden adatot beállított, 3 másodpercre nyomja meg a MODE gombot a beállító üzemmód elhagyásához!
- Ha 60 másodpercen belül nem nyom meg gombot a beállító üzemmódban, a pulzusóra automatikusan visszatér a pontos idő kijelzéshez.

8. Szívfrekvencia mérése

- Rögzítse az órát a csuklóján.
- Helyezze az ujját az érzékelőre, és tartsa rányomva legalább 5 másodpercig.
Győződjön meg róla, hogy az érzékelő a készülék hátoldalán szorosan felfekszik-e a bőrre.
Először „---” látható a kijelzőn.
- 5 - 8 másodperc után megjelenik a kijelzőn a megállapított szívfrekvencia.
- Ha be volt kapcsolva a pulzusriasztás, a relatív szívfrekvencia is megjelenik.
- Ha a mért szívfrekvencia a pulzus alsó határértéke alatt van, ezt egy „L” betű jelzi a kijelzőn.
A pulzus felső határértéke feletti érték esetén a kijelzőn „H” betű lesz látható.
- Ha ráadásul pulzusriasztás üzemmódban nem változtatta meg a korhoz és nemhez viszonyítva megadott pulzus-határértékeket, a készülék grafikusán ábrázolva jeleníti meg Önnek a szívfrekvenciáját az erőnléti edzésre szabott teljesítménytartományban, a maximális szívfrekvencia 65 és 85%-a között.
- 5 másodperccel a gomb elengedése után a pulzusóra visszaáll az utoljára használt üzemmódba.



Útmutatások és ötletek

1. Minden működési módban meg lehet mérni a szívfrekvenciát.
2. Egy érzékelő van elhelyezve az óraház hátoldalán. Az érzékelőnek állandó és stabil kapcsolatot kell létrehoznia a bőrrel.
3. Ne mérje víz alatt a szívfrekvenciáját!
4. Néha nedves kendővel tisztítsa meg a hátoldalt!

5. Ne használjon bőrápoló krémet, ha a pulzusmérő funkciót alkalmazza!
6. Tisztítsa meg bőrét és ujját szappannal, hogy biztosítsa a jobb a jelátvitelt.
7. Nagyon száraz vagy vastag bőr esetén átviteli problémák merülhetnek fel.
8. Nedvesítse meg az ujjhegyeit vagy használjon vezetőpasztát!
9. Mérés közben kerülje el a csukló elfordítását vagy behajlítását!

9. Riasztás-funkció a szívfrekvenciához

Egy edzészónát felső és alsó edzés alatti szívfrekvenciával adhat meg. Pulzusmérés közben kétszeri sípoló hang ad Önnek útmutatást arról, hogy a beállított edzészónán kívül van, és az edzést ennek megfelelően erősítheti vagy lassíthatja. Ez segíthet Önnek abban, hogy biztosabban elérje a meghatározott edzési célokat.

9.1 Edzési határértékek beállítása

Erre Önnek két lehetősége van:

1. Adja meg a korát és a nemét, és a készülék automatikusan meghatározza a felső és alsó határértéket az erőnléti edzés maximális szívfrekvencia 65% - 85% közötti teljesítménytartománya számára. A grafikus oszlop-diagram akkor válik aktív, ha nem változtatja meg az előzőleg megadott szívfrekvenciákat.
 2. Határozza meg a szívfrekvencia felső és alsó határértékeit a „Tudnivalók” c. fejezetben található információk szerint, vagy kérdezze meg edzőjét vagy orvosát! Ha csak a szívfrekvenciákat adja meg, nem aktiválódik a grafikus oszlopdiagramos bemutatás.
- Ön pulzusriasztás üzemmódban van.
 - Nyomja meg a Mode gombot 3 másodpercig a beállító üzemmódba lépéshez! Villogni kezd a kor „Age”. Most beállíthatja az életkorát a Start/Stop gombbal és a Reset gombbal. Ha nyomva tarja a gombot, az értékek gyors ütemben változnak.
- A MODE gombbal nyugtázza a bevitelt, és eljut a következő beállításhoz.



- Villogni kezd a nem. Válassza ki a nemet - „M“ (férfi) és „F“ (nő) – a Start/Stop gombbal és a Reset gombbal. Nyugtázza a MODE gombbal.



- Most nyugtázhhatja a MODE gombbal az előírt értéket, vagy a Start/Stop gombbal és a Reset gombbal beállíthatja a kívánt szívfrekvenciát!



- Az alsó határértékkel ugyanígy járjon el!
- Miután minden adatot beállított, 3 másodpercre nyomja meg a Mode gombot a beállító üzemmódból történő kilépéshez. Ha 60 másodpercen belül nem nyomnak meg gombot a beállító üzemmódban, a pulzusóra automatikusan visszatér a pontos idő kijelzéshez.



9.2 Pulzusriasztás aktiválása

- Váltson a MODE gombbal pulzusriasztás üzemmódra.
- Ha a szívfrekvencia riasztás-funkció már aktiválva van, és az életkor és a nem megadása után a kis számított pulzus-határértékeket nem változtatta meg, minden 2 másodpercben felváltva megjelenik

– az edzés felső határértéke,



– az edzés alsó határértéke és



- az életkor és a nem.



- Ha a pulzus-határértékeket közvetlenül adták meg, a kijelzés csak az edzés felső határértéke és az edzés alsó határértéke között vált át.
- Ha ki van kapcsolva a szívfrekvencia riasztás-funkció, megjelenik a „---” és az „oF” a kijelzőn.
 - Nyomja meg a Start/Stop gombot, amivel be- vagy kikapcsolhatja a szívfrekvencia riasztás-funkciót!

Aktivált pulzusriasztás esetén a szívfrekvencia mérésénél a következő riasztási lehetőségek fordulnak elő:

- a szívfrekvencia a beállított edzészónán belül van: a pulzusmérő egyszer sípol.
- a szívfrekvencia a beállított edzészóna feletti értékű: a pulzusmérő kétszer sípol, „H” valamint az elért pulzusfrekvencia villog.
- a szívfrekvencia a beállított edzészóna alatti értékű: a pulzusmérő kétszer sípol, „L” valamint az elért pulzusfrekvencia villog.

10. Ébresztés üzemmód

- Az órajelzést ébresztés üzemmódban a Reset gombbal lehet be- és kikapcsolni.
Ha az órajelzés be van kapcsolva, a kijelzőn megjelenik a harangszimbólum, és minden egész órában felhangzik egy hangjelzés.
- Az ébresztést ébresztési módban a Start/Stop gombbal lehet be- és kikapcsolni. Ha az ébresztés be van kapcsolva, megjelenik egy szimbólum, és a beprogramozott időpontban 30 másodpercre felhangzik az ébresztő hangjelzés. Az ébresztő hangjelzés kikapcsolásához nyomjon meg egy tetszés szerinti gombot (a világítás (Light kivételével)).



Ébresztési idő beállítása

- Ön most ébresztés üzemmódban van.
- Nyomja meg a MODE gombot 3 másodpercig a beállító üzemmódra váltáshoz!
- Villogni kezd az óra-kijelzés. Most beállíthatja az órákat a Start/Stop gomb és a Reset gomb megnyomásával. Ha lenyomva tartja a gombot, eljut a gyorsított üzemmódba.



- A Mode gombbal nyugtázza a bevitelt, és eljut a következő beállításhoz. Ugyanilyen módon programozza be a perceket.
- Miután minden adatot beállított, 3 másodpercre nyomja meg a Mode gombot a beállító üzemmód elhagyásához.



Ha 60 másodpercig nem nyomnak meg gombot a beállító üzemmódban, a pulzusóra automatikusan visszatér a pontos idő kijelzéséhez.

11. Stopperóra üzemmód

- Ön most stopperóra üzemmódban van.



- A stopperóra elindításához nyomja meg a Start/Stop gombot! A „CHR” kijelzés kezd villogni a kijelzőn.



- Bármikor megállíthatja a stopperórát, ha újból megnyomja a Start/Stop gombot. A készülék kijelzi a letelt időt.



- Bármikor folytathatja az időmérést a Start/Stop gomb megnyomásával.
- A kijelzőt megállított állapotban visszaállíthatja nullára a Reset gombbal.
- A maximális futamidő 99 óra, 59 perc és 59 másodperc. Ha ez az idő letelt, akkor a számláló ismét 0 óránál, 0 percnél és 0 másodpercnél indul.

12. Visszaszámlálás üzemmód

Visszaszámlálási idő beállítása

- Ön most visszaszámlálás üzemmódban van.



- Nyomja meg a MODE gombot 3 másodpercig a beállító üzemmódra váltáshoz! Az órakijelzés villogni kezd. Most beállíthatja az órákat a Start/Stop gombbal és a Reset gombbal.



- A MODE gombbal nyugtázza a bevitelt. Ugyanilyen módon programozza be a perceket és a másodperceket! A maximális idő 99 óra, 59 perc és 59 másodperc.



- Miután minden adatot beállított, 3 másodpercre nyomja meg a Mode gombot a beállító üzemmódból történő kilépéshez. Ha 60 másodpercen belül nem nyomnak meg gombot a beállító üzemmódban, a pulzusóra automatikusan visszatér a pontos idő kijelzéshez.

Visszaszámlálás üzemmód használata

- A visszaszámlálás elindításához nyomja meg egyszer a Start/Stop gombot! A maradék idő folyamatosan megjelenik a kijelzőn.
- A visszaszámlálás megszakításához nyomja meg a Start/Stop gombot!
- Ha vissza szeretné állítani a visszaszámlálást a beállított időre, leállított állapotban nyomja meg a Reset gombot!
- Most beállíthat egy új időpontot.
- A visszaszámlálás letelte előtti utolsó 5 másodpercben felhangzik egy hangjelzés, amely a fennmaradó másodperceket jelzi. Ha elérte a nullát, 10 másodpercre felhangzik a hangjelzés.
- A hangjelzés kikapcsolásához nyomjon meg egy tetszés szerinti gombot (a világítás (Light) kivételével)!

13. Hibaelhárítás

1. Száraz bőr

- Használjon vezetőpasztát, vagy nedvesítse meg az ujjait és a csuklóját!

2. Az ujj nem érintkezik határozottan az érzékelővel

- Az ujjnak (nemcsak az ujjhegyeknek!) laposan és határozottan fel kell feküdnie az érzékelőn, és az órának stabilan kell a csuklón elhelyezkednie.

3. Szőrös karok

- Használjon vezetőpasztát a csuklón!

4. Szívritmus-zavarok

- Ilyen esetben nagyon nehézkes a pulzusmérés, rendszertelen mérési időkre lehet számítani.

14. Elem és hulladék-ártalmatlanítás

A csomagolás egy CR2032 lítium elemet tartalmaz, ami már be van helyezve a készülékbe. Az elem élettartama kb. 30 hónap.

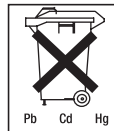
A pulzusórában csak szakember (bármely órásműhely) cserélheti ki az elemet. Ellenkező esetben a garancia érvényét veszti.

Az elhasznált elemeket ne dobja a háztartási szemétkbe! Adja le őket villamossági szaküzletben vagy a helyi anyaghasznosító gyűjtőhelyen! Erre Önt törvény kötelezi.

Útmutatás: A káros anyagot tartalmazó elemeken a következő jelzések találhatók:

Pb = a telep ólmot tartalmaz, Cd = a telep kadmiumot tartalmaz, Hg = a telep higanyt tartalmaz.

Kérjük, hogy a készülék ártalmatlanításáról gondoskodjon az elhasznált elektromos és elektronikus készülékekről szóló 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronik Equipment) rendelet szerint. További felvilágosítás érdekében kérjük, forduljon a hulladékkezelésért felelős helyi hatósághoz.



Magyarországi forgalmazó:

Gyógyexpressz webáruház
www.gyogyexpressz.com



GYÓGYEXPRESSZ