

beurer

H

Szívfrekvencia pulzusóra

german|engineering

PM 62



Használati utasítás



TARTALOMJEGYZÉK

Szállítási terjedelem	3
Fontos utasítások	4
Általános információk a tréninghez kapcsolódóan.....	6
A szívfrekvenciás pulzusóra funkciói.....	8
Jelátvitel és a készülékek mérési elvei.....	9
Üzembe helyezés	9
A pulzusóra felhelyezése	9
Pulzusóra aktiválása a szállítási üzemmódból	9
Aktiválja a pulzusórát az energiatakarékos üzemmódból	9
A mellkasra erősíthető öv felhelyezése	10
A pulzusóra általános kezelése.....	11
A pulzusóra gombjai	11
Kijelző	12
Menük.....	13
Alapbeállítások	15
Áttekintés.....	15
Személyes adatok bevitel.....	15
Edzészóna beállítása	17
Egység beállítása	18
Órabeállítás	19
Áttekintés.....	19
Idő és dátum beállítása	19
Ébresztés beállítása	21
Edzésfeljegyzés	22
Áttekintés.....	22
Futásidő megállítása	23
Körök rögzítése	24

Feljegyzés befejezése és elmentése.....	25
Az összes feljegyzés törlése	26
Memóriaüzenetek értékelése	27
Eredmények	28
Áttekintés	28
Edzésadatok megjelenítése	28
Kör-eredmények	30
Áttekintés	30
Kör-eredmények megjelenítése.....	30
Erőnléti teszt	31
Áttekintés	31
Erőnléti teszt végrehajtása	32
Edzésértékek megjelenítése	33
EasyFit szoftver	35
Műszaki adatok és elemek	35
Rövidítések jegyzéke.....	39
Tárgymutató	41

SZÁLLÍTÁSI TERJEDELEM

Szívfrekvenciás pulzusóra karkötővel	
Mellkasra erősíthető öv	
Elasztikus feszítőszíj (állítható)	
Kerékpártartó	
Tárolóbox	

Továbbá: Használati útmutató és külön rövid útmutató

A szakkereskedelemben ezen kívül a következő tartozékok kaphatók:

Tartozékok	Funkció
PC-interfészkábel (USB) (rendelési szám 162.820)	A megvásárolható átviteli kábellel és az EasyFit PC-szoftverrel (letölthető a www.beurer.de/com weboldalról) edzési adatait optimálisan kiértékelheti.

FONTOS UTASÍTÁSOK

Alaposan olvassa át ezt a Használati útmutatót, gondosan őrizze meg és tegye hozzáférhetővé más személyek számára is.

Edzés

- Ez a termék nem gyógyászati készülék. Ezt az edzést segítő eszközt az emberi szív frekvenciájának mérésére és megjelenítésére fejlesztettük ki.
- Tudjon róla, hogy egyes kockázati sportágakban a pulzusmérő óra használata járulékos sérüléseket okozhat.
- Kérjük, kérdéses esetben tudakozódjon kezelőorvosánál, hogy az Ön esetében milyenek az edzési szívfrekvencia felső és alsó értékei, továbbá, hogy milyen gyakorisággal, mennyi ideig végezhet edzést. Így az edzések során optimális eredményeket érhet el.
- FIGYELEM: Szív- és keringési betegségben szenvedők, vagy szívritmusszabályzóval rendelkezők csak orvosukkal történt egyeztetés után használhatják ezt a szívfrekvenciás mérőórát.

Használat célja

- A készülék kizárólag magán használatra vehető igénybe.
- Ezt a készüléket kizárólag arra a célra szabad használni, melyre tervezték, mégpedig a használati útmutatóban ismertetett módon. A készülék mindennemű szakszerűtlen használata veszélyes lehet. A gyártó nem vállal felelősséget olyan károkért, melyeket a szakszerűtlen vagy helytelen használat okoz.
- Ez a pulzusóra vízálló. (lásd a "Műszaki adatok" c. fejezetet)
- Elektromágneses interferencia léphet fel. (lásd a "Műszaki adatok" c. fejezetet)

Tisztítás és ápolás

- Szappanos vizes oldattal időről időre gondosan tisztítsa meg a mellkasra erősíthető övet és a pulzusórát. Ezután tiszta vízzel öb-

lítse le valamennyi tartozékot. Puha ronggyal törölje szárazra az érzékelőt. Az elasztikus mellkasra erősíthető övet mosógépben moshatja 30 °C-on lágyító hozzáadása nélkül. A mellkasra erősíthető öv ruhaszáritóban nem szárítható.

- Tartsa tiszta és száraz helyen a mellkasra erősíthető övet. A koszolódás befolyásolja az adó rugalmasságát és működését. Izgadság és nedvesség hatására az elektródák nedvessége miatt az adó aktiválva marad, amely által az elemek élettartama rövidebb lehet.



Javítás, tartozékok és ártalmatlanítás

- Használat előtt győződjön meg róla, hogy a készüléken és tartozékain nincsenek látható károsodások. Ha kétségei vannak, ne használja a készüléket, és forduljon a kereskedőhöz vagy a felülvizsgált szervizhez.
- Javításokat kizárólag az ügyfélszolgálat vagy arra felhatalmazott kereskedők végezhetnek. Ön semmilyen körülmények között se kísérelje meg a készülék javítását!
- A készüléket csak a vele együtt szállított tartozékokkal szabad használni.
- Kerülje, hogy a termék napkrémmel vagy más hasonló szerekekkel érintkezzen, mert ez megromolhatja a feliratokat vagy a műanyag alkatrészeket.
- Ne tegye ki a készüléket közvetlen napsugárzásnak.
- Kérjük, hogy a készülék ártalmatlanításáról gondoskodjon az elhasznált elektromos és elektronikus készülékekről szóló 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) rendelet szerint. Esetleges további kérdéseivel kérjük, forduljon a hulladékmentesítésben illetékes helyi szervekhez.



ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK A TRÉNINGHEZ KAPCSOLÓDÓAN

Ez a pulzusóra az ember pulzusának megállapítását teszi lehetővé. A különböző beállítási lehetőségeknek köszönhetően Ön egyéni edzésprogramját állíthatja be és ellenőrizheti pulzusát. Azért célszerű edzés közben pulzusát ellenőriznie, mert jó, ha védi szívét a túlterhelés ellen, másrészt így teljessé teheti az edzés hatékonyságát. A táblázat útmutatással szolgál szervezetének edzés által érintett területei megválasztásához. Minél idősebb korban van, annál alacsonyabb a maximális szívfrekvencia. Az edzési pulzuss értékeinek ezért mindig a maximális szívfrekvenciához kell igazodnia. A maximális szívfrekvencia megállapítására a következő arányszabály érvényes:

220 - Életkor = maximális szívfrekvencia

Az alábbi egy 40 éves ember példája: $220 - 40 = 180$

	Szív-egészségi-terület	Zsírégetési terület	Erőnléti terület	Erőkitartás-terület	Anerob edzés
A max. szívfrekvencia hányada	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%	90-100%
Hatás	Szív-keringési rendszer erősítése	Itt égeti el a test százalékosan a zsírból származó legtöbb kalóriát. A szív-keringési rendszert edzi, javítja a fittséget.	Javítja a légzést és a keringést. Kiváló az alapkitartás fokozására!	Javítja a mozgási dinamizmust és fokozza az alapsebességet.	Célzottan túlterheli az izomzatot. Magas sérülésveszély szabadidő-sportolóknál, betegség esetén: a szív veszélyeztetése
Kiknek használ?	Kezdők számára ideális	Súlyellenőrzés, súlycsökkentés	Amatőr sportolók	Ambiciózus szabadidősportolók, versenysportolók	Csak versenysportolók
Edzés	Regeneráló edzés		Erőnléti edzés	Kitartást erősítő edzés	Fejlesztési terület edzése

Hogy Ön miként állíthatja be egyéni edzési területét, az "Alapbeállítások" c. fejezetben az "Edzési terület beállítása" szakaszban olvashatja. Hogy a pulzusóra Önhöz alkalmazkodva miként állítja be automatikusan az edzéstartomány-javaslat egyéni korlátait az erőnléti teszten keresztül, az "Erőnléti teszt" c. fejezetben olvashatja el.

Az edzés kiértékelése

Pulzusórájának PC-interfészén keresztül (3 csatlakozótű az óra hátoldalán) edzésadatait számítógépre továbbíthatja, és ott kiértékelheti azokat. A szükséges PC-interfészkábel (USB) a kereskedelmi forgalomban a rendelési számot 162.820.

Az **EasyFit** PC-szoftver az Ön pulzusórájáról történő adatátvitelt vezérli, és sokoldalú felhasználási lehetőségeket kínál. Továbbá az **EasyFit** hasznos naptár- és szervezőfunkciókkal rendelkezik, amely akár a hosszabb ideig tartó, optimális edzést is támogatja. A szoftverrel irányíthatja és felügyelheti a súly szabályozását.

A SZÍVFREKVENCIÁS PULZUSÓRA FUNKCIÓI

Pulzus-funkciók

- EKG-pontosságú szívfrekvencia mérés
- Átvitel: analóg
- Egyéni edzészóna beállítható
- Akusztikus és vizuális riasztás valamint a világító dióda színváltása az edzészóna elhagyásakor
- Átlagos szívfrekvencia (Average)
- Maximális edzés alatti szívfrekvencia
- Kalória fogyasztás Kcal-ban (kocogást alapul véve)
- Zsírégétés g/oz-ban

Beállítások

- Biológiai nem
- Súly
- Súly mértékegysége kg/lb
- Testmagasság
- Testmagasság mértékegysége cm/inch
- Életkor
- Maximális szívfrekvencia
- 12 / 24 órás időformátum

Idő-funkciók

- Idő (12 vagy 24 órás formátum)
- Naptár és hétköznap
- Dátum
- Riasztás / ébresztő
- Stopperóra
- 50 köridő minden 10 órához, lehívás összesítve vagy külön-külön Köridők és átlagos szívfrekvencia kijelzése

Erőnléti teszt

- Erőnléti index magyarázattal
- Maximális oxigén-belégzési kapacitás (VO₂max)
- Alapanyagcsere-érték (BMR)
- Aktivitás-érték (AMR)
- Maximális számított szívfrekvencia
- Edzéstartomány javaslat

JELÁTVITEL ÉS A KÉSZÜLÉKEK MÉRÉSI ELVEI

A pulzusóra vevőkörzete

A pulzusóra 70 centiméteres körzeten belül veszi a mellkasra erősíthető öv pulzusjeleit.

A mellkasra erősíthető öv érzékelői

A mellkasra erősíthető öv két részből áll: a tulajdonképpeni mellkasra erősíthető övből és egy elasztikus feszítőszíjból áll. A mellkasra erősíthető öv testre illeszkedő belső oldalának közepén található két szögletes, rovátkás érzékelő. Mindkét érzékelő EKG pontossággal méri az.

Ön szívfrekvenciáját és továbbítja a pulzusóra felé.

ÜZEMBE HELYEZÉS

A pulzusóra felhelyezése

A pulzusórát ugyanúgy viselheti, mint egy karórát. Ha a pulzusórát kerékpár kormányrúdjára szeretné szerelni, akkor helyezze a mellékelt tartószerkezetet a kormányrúdra. Rögzítse a pulzusórát a tartószerkezet köré oly módon, hogy az közlekedés közben ne csússzon le.

Pulzusóra aktiválása a szállítási üzemmódból

Szállítás közben a kijelző nem mutat semmit. A szállítás módot úgy szüntetheti meg, hogy megnyomja a  , majd a  gombot.

Aktiválja a pulzusórát az energiatakarékos üzemmódból

A pulzusórát bármelyik gomb lenyomásával aktiválhatja. Ha a pulzusóra kb. 5 percig nem érzékel jelet, akkor energiatakarékos

üzemmódba kapcsol. Ekkor csak az aktuális idő látható. Az óra ismételt aktiválásához nyomja meg bármelyik gombot.

A mellkasra erősíthető öv felhelyezése

- A mellkasra erősíthető övet helyezze a felsőteste köré, és mindkét végén rögzítse. Úgy állítsa be a szíj hosszát, hogy az megfelelően, de nem túl lazán és nem túl szorosan illeszkedjen. Helyezze a szíjat a mellkasára úgy, hogy a logo kifelé nézzen és megfelelő helyzetben közvetlenül a mellcsonton legyen. Férfiak esetén a mellkasra erősíthető övnek közvetlenül a mellizom alatt, nők esetén közvetlenül a dekoltázs alatt kell lennie.



- Mivel a bőr és a pulzusérzékelők között nem hozható létre azonnal optimális kapcsolat, ezért eltarthat egy ideig, míg a pulzus megmérhető és kijelezhető. Szükség esetén változtassa meg az adó helyzetét az optimális érintkezés érdekében. A mellkasra erősíthető öv alatti izzadságképződés révén többnyire megfelelő érintkezés érhető el. A mellkasra erősíthető öv belső részének érintkezési pontjait is benedvesítheti. Ehhez kissé emelje fel a mellkasra erősíthető övet a bőrtől és nedvesítse be mindkét érzékelőt nyálalal, vízzel vagy EKG-zselével (gyógyszertárban kapható). A bőr és mellkasra erősíthető öv közötti kapcsolat a mellkas nagyobb mozgása esetén sem szakadhat meg, mint pl. mély lelegzetvétel. Erőteljes mellkas szőrzet zavarhatja vagy akár megakadályozhatja a kapcsolatot.
- Már néhány perccel a kezdés előtt helyezze fel a mellkasra erősíthető övet, hogy az testhőmérsékletre felmelegedjen az optimális kapcsolat létrehozása érdekében.

A PULZUSÓRA ÁLTALÁNOS KEZELÉSE

A pulzusóra gombjai



- | | | |
|---|---|--|
| 1 |  | Funkciókat indít és állít le, valamint értékeket állít be. Nyomva tartva gyorsíthatja a bevitelt. |
| 2 |  | Egy menü funkciói között vált át és megerősíti a beállításokat. |
| 3 |  | Különböző menük között vált át. |
| 4 |  | Rövid ideig megnyomva a kijelzött 5 másodpercig megvilágítja.
Hosszú ideig megnyomva aktiválja/kikapcsolja a hangjelzéses riasztást az edzészóna elhagyása-kor. |

Kijelző



1 Felső sor

2 Középső sor

3 Alsó sor

4 **Szimbólumok**

🔊 Ébresztés aktiválva.

❤ Szívfrekvencia fogadása.

▲ Túllépte az edzészóna felső határát.

▼ Túllépte az edzészóna alsó határát.

📶 Az edzészóna elhagyásakor a hangjelzéses riasztás aktiválva.

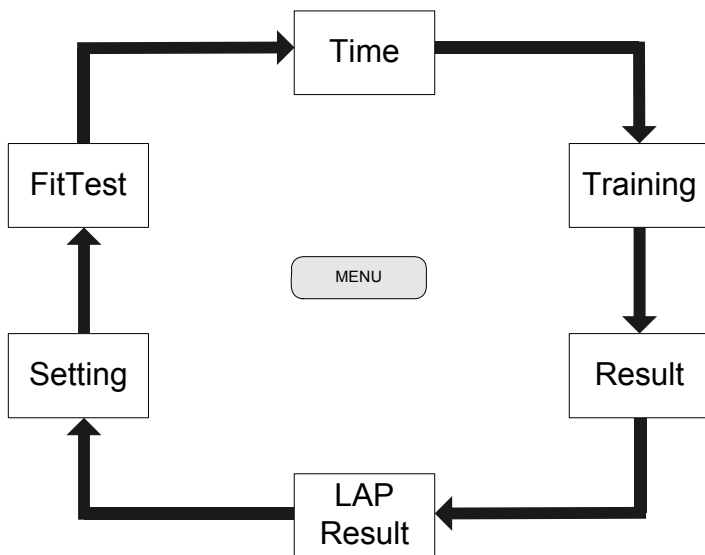
A hang a gombok megnyomásakor aktiválódik.

5 Világító dióda: Villogás a szívfrekvenciában. Az edzészóna elhagyásakor színváltás zöldről pirosra.

A kijelző rövidítései magyarázata a Használati útmutató végén lévő Rövidítésjegyzékben található.

Menük

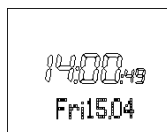
A menük között a  gombbal válthat át.



Energiatakarékos üzemmód

Ha a pulzusóra kb. 5 percig nem érzékel jelet, akkor energiatakarékos üzemmódba kapcsol. Ekkor csak az aktuális idő és dátum jelenik meg.

A pulzusóra ismételt aktiválásához nyomja meg bármelyik gombot.



24 órás

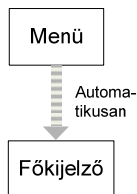


12 órás

Főkijelző

Minden menüváltáskor megjelenik legalább a menü neve, majd a pulzusóra automatikusan az aktív menü főkijelzőjére vált.

Innét vagy egy almenüt kell kiválasztania vagy közvetlenül funkciókat indíthat el.



A menük áttekintése

Menü	Jelentés	A leírást lásd a következő fejezetben:
Time	Idő	"Órabeállítás"
Training	Edzés	"Edzésfeljegyzés"
Result	Eredmény	"Eredmények"
LAP Result	Kör-eredmény	"Kör-eredmények"
Setting	Beállítások	"Alapbeállítások"
FitTest	Erőnléti teszt	"Erőnléti teszt"

ALAPBEÁLLÍTÁSOK

Áttekintés

A menüben **Setting** az alábbiakat teheti:

- Személyes adatok (User) bevitele. A pulzusóra ezen adatok alapján kiszámítja az Ön kalórafelhasználását és zsírégetését az edzés alatt!
- Az Ön edzészónájának (Limits) beállítása. Az edzészóna beállításainak magyarázatát az "Általános információk a tréninghez kapcsolódóan" c. fejezetben találja. A pulzusóra az edzés alatt hangjelzéses és vizuális riasztást is ad az edzészóna elhagyásakor.
- A testmagasság és súly mértékegységeinek (Units) megváltoztatása.

Settings

Amint a **Setting** menüben van, a pulzusóra automatikusan a főkijelzőre vált. Ezen **User** látható.

User

Személyes adatok bevitele

MENU

Lépjön a **Setting** menübe.

User

START/STOP	Gender látható a kijelzőn. START/STOP Válassza a M -t, ha Ön férfi. Válassza a F -t, ha Ön nő.	 Gender
OPTION/SET	AGE látható a kijelzőn. START/STOP Állítsa be életkorát (10-99).	 AGE
OPTION/SET	MaxHR látható a kijelzőn. A pulzusóra automatikusan kiszámítja a maximális szívfrekvenciát az alábbi képlet alapján: 220 – életkor = MaxSzFr. Vegye figyelembe, hogy a pulzusóra minden erőnléti teszt után kiszámítja a MaxSzFr értékét és javaslatként beállítja azt. START/STOP A kiszámított értéket felülírhatja (65-239).	 MaxHR
OPTION/SET	Weight látható a kijelzőn. START/STOP Állítsa be súlyát (20-227 kg vagy 44-499 font).	 Weight
OPTION/SET	Height látható a kijelzőn. START/STOP Állítsa be testmagasságát (80-227 cm vagy 2'66"-7'6" láb).	 Height
OPTION/SET	Vissza a User kijelzőhöz.	

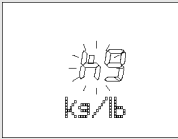
Edzészóna beállítása

Pulzusának egyéni alsó- és felső határértékét az alábbiak szerint állíthatja be.

Vegye figyelembe, hogy az erőnléti teszt alapján mindkét határérték edzészóna-javaslatként automatikusan beállításra kerül és a régi adatok felülíródnak. Az edzészóna-javaslat alsó határértéke a maximális szívfrekvencia 65%-a, a felső határérték pedig a 85%-a.

MENU	Lépjen a Setting menübe.	
OPTION/SET	Limits látható a kijelzőn.	
START/STOP	On LED látható a kijelzőn. START/STOP Váltakozva bekapcsolja (On) és kikapcsolja (Off) a világító dióda villogását és színváltását.	
OPTION/SET	Lo limit látható a kijelzőn. START/STOP Állítsa be az edzészóna alsó határértékét (40-238).	
OPTION/SET	Hi limit látható a kijelzőn. START/STOP Állítsa be a felső határértéket (41-239).	
OPTION/SET	Vissza a Limits kijelzőhöz.	

Egység beállítása

MENU	Lépjen a Setting menübe.	
OPTION/SET	Limits látható a kijelzőn.	
OPTION/SET	Units látható a kijelzőn.	
START/STOP	kg/lb látható a kijelzőn. A súly mértékegysége villog. START/STOP Váltson át az egységek között.	
OPTION/SET	cm/inch látható a kijelzőn. A méret mértékegysége villog. START/STOP Váltson át az egységek között.	
OPTION/SET	Vissza a Units kijelzőhöz.	

ÓRABEÁLLÍTÁS

Áttekintés

A menüben Time az alábbiakat teheti: ■ Az idő és a dátum beállítása. ■ Az ébresztés beállítása.	
Amint a Time menüben van, a pulzusóra automatikusan a főkijelzőre vált. Ez a hét napját és a dátumot jelzi ki. A képernyőn: Fri 12.04 (Április 12., péntek).	

Idő és dátum beállítása

	Lépjen a Time menübe.	
 5 mp	Röviden megjelenik a Set Time. Megjelenik, és villog a 24hr.  Válassza ki az időformátumot (12 vagy 24 órás). Megjegyzések: ■ Dátum kijelzése 24 órás formátumnál: „hét napja nap.hónap”. ■ Dátum kijelzése 12 órás formátumnál: „hét napja hónap.nap”.	  

	■ Kijelzés AM (dél előtt), pl. 2:00 AM jelentése 2:00 óra ■ Kijelzés PM (dél után), pl. 2:00 PM jelentése 14:00 óra	
OPTION/SET	Megjelenik az Hour. Villog az órák beállítása. START/STOP Állítsa be az időt: ■ 0 - 24 a 24 órás formátumban ■ 0 - 12 a 12 órás formátumban	
OPTION/SET	Minute látható a kijelzőn. A percbéállítás villog. START/STOP Állítsa be a percet (0-59).	
OPTION/SET	Year látható a kijelzőn. Az évbeállítás villog. START/STOP Állítsa be az évet. A naptár 2099-ig állítható be.	
OPTION/SET	Month látható a kijelzőn. A hónapbeállítás villog. START/STOP Állítsa be a hónapot (1-12).	
OPTION/SET	Day látható a kijelzőn. A napbeállítás villog. START/STOP Állítsa be a napot (1-31).	
OPTION/SET	Vissza a főkijelzőhöz.	

Ébresztés beállítása

Az ébresztést bármely gomb megnyomásával kikapcsolhatja. A következő napon ismét azonos időben kerül sor ébresztésre.

MENU	Lépjen a Time menübe.	
OPTION/SET	Alarm látható a kijelzőn.	
START/STOP 5 mp	Set Alarm látható a kijelzőn. On Alarm látható a kijelzőn. START/STOP Váltakozva kikapcsolja (Off) és bekapcsolja (On) az ébresztést.	
OPTION/SET	Hour látható a kijelzőn. Az órabeállítás villog. START/STOP Állítsa be az órát.	
OPTION/SET	Minute látható a kijelzőn. A percbeállítás villog. START/STOP Állítsa be a percet.	
OPTION/SET	Vissza a főkijelzőhöz.	

EDZÉSFELJEGYZÉS

Áttekintés

A menüben **Training** az alábbiakat teheti:

- A futásidők leállítása és így az edzés feljegyzése.
- Egyes körök feljegyzése.
- Feljegyzés befejezése és elmentése.
- Az összes feljegyzés törlése.
- Memóriajelentések értékelése.



Amint a **Training** menüben van, a pulzusóra automatikusan a főkijelzőre vált. Ez a középső sorban a már rögzített edzésidőt mutatja (Reset után: 00:00:00) és az alsó sorban **Start**.



Tudnivalók a feljegyzésekhez

- Ha elindítja a feljegyzést, a pulzusóra elkezd az edzésadatok feljegyzését. A pulzusóra folyamatosan rögzíti edzésadatait, míg azokat Ön el nem menti vagy nem törli. Ez érvényes akkor is, ha 29 csak a következő napon kezd új edzésbe. A folyamatos idő lehetővé teszi, hogy az edzést bármikor megszakítsa.
- Pulzusórája memóriával rendelkezik. A rögzítési idő max. 23:59:59 óra, és a körök számától függ. Edzésenként maximum 50 kör lehetséges. Pulzusórája jelenti Önnek, ha a memória csaknem tele van. Legkésőbb ekkor ajánlatos a feljegyzéseket PC-re átvinni, és így a pulzusóra memóriáját kiüríteni. De manuálisan is törölheti az összes feljegyzést. E fejezet „Az összes fel-

jegyzés törlése“ c. szakaszában olvassa el, hogyan törölheti ezeket

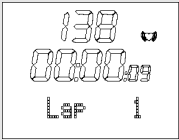
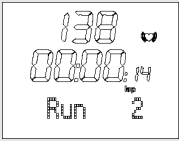
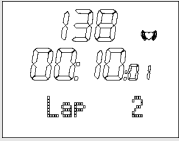
- Ha elindítja a feljegyzést, a pulzusóra elkezd az edzésadatok feljegyzését. Az edzésadatokat a **Result** menüben és a **LAP Result** menüben jelenítheti meg.
- Amint a rögzítést átküldte az **EasyFit** szoftverbe, ott megtekintheti és kiértékelheti azt. A számítógépre történő minden sikeres átvitel törlődik a memória. A számítógépre történő átvitelrel kapcsolatos magyarázatokat az „EasyFit szoftver“ c. fejezetben találhat.

Futásidő megállítása

MENU	Lépjen a Training menübe. Ha egy futásidőt már megállított, akkor a középső sorban a rögzített edzésidő áll.	
START/STOP	Indítsa el a rögzítést. Run látható. Ha a rögzítés közben egy másik menüre vált, a háttérben akkor is tovább megy az idő.	
START/STOP	Állítsa meg a rögzítést. Stop látható. A rögzítést bármikor megszakíthatja és ismét folytathatja a START/STOP gomb meghnyomásával.	

Körök rögzítése

A teljes edzés rögzítése alatt rögzítheti az egyes köröket. Az idő mindig továbbmegy, miközben a köröket rögzíti.

	A Training menüben van és az edzés rögzítése éppen folyamatban van. Run látható a kijelzőn.	
OPTION/SET	Állítson meg egy újabb kört. A kijelző 5 másodpercig megjeleníti az időt és a legutóbb mért kör számát, például Lap 1.	
	A kijelzés automatikusan Run-ra vált és az aktuális kör számát mutatja, például Run 2.	
OPTION/SET	Ha úgy kívánja, akkor rögzítsen további edzési köröket. Összesen 50 kört tud rögzíteni. Minden egyes kör legfeljebb 10 óráig tarthat.	

Feljegyzés befejezése és elmentése

Ne felejtse el, hogy az adatokat befejezés és elmentés után már nem lehet megjeleníteni a **Result** és a **LAP Result** menükben.

	Ön a Training menüben van. Éppen rögzített egy edzést. Stop látható a kijelzőn	
START/STOP 5 mp	Mentse el a feljegyzést. Hold Save látható a kijelzőn.	
	A kijelző automatikusan a főkijelzőre vált. Az adatok most készen állnak arra, hogy átvigye a PC-re.	

Az összes feljegyzés törlése

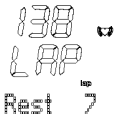
Pulzusórája tájékoztatja Önt, ha a memória csaknem tele van. Mielőtt törölné a memóriát, javasoljuk, hogy értékelje ki az edzésfeljegyzést vagy továbbítsa az adatokat a PC-re! Minden sikeres PC-re történő adatátvitellel automatikusan törlődik a pulzusóra memóriája. A memóriát manuálisan is törölheti az itt leírtak szerint.

Az automatikus vagy kézi törlés azt eredményezi, hogy minden edzés-feljegyzés törlődik a körökkel együtt.

	Az adatokat edzés előtt vagy után törölheti: ■ Ön a Training menüben van. Start látható a kijelzőn. ■ Ön a Training menüben van. Éppen rögzített egy edzést. Stop látható a kijelzőn.	
OPTION/SET 5 mp	Töröljön ki minden feljegyzést! MEM Delete látható a kijelzőn.	
	A kijelző automatikusan a főkijelzőre vált.	

Memóriaüzenetek értékelése

A **Training** menüben pulzusórája automatikusan tájékoztatja Önt, ha a memória csaknem tele van, vagy csaknem minden kör foglalt.

Jelzés	Jelentés
	Ha a Training menüre vált, pulzusórája MEM LOW -t jelent, ha a memóriának kevesebb mint 10%-a vagy 10-nél kevesebb kör szabad.
	A tréning ideje alatt a pulzusóra 5 másodpercenként MEM x% Free jelzést ad, ha 10%-nál kevesebb hely van a memóriában. A képernyőn: MEM 8% Free (még 8% szabad).
	Edzés közben a pulzusóra 5 másodpercenként LAP Rest x jelzést ad, ha 10-nél kevesebb kör szabad (az összesen 60 körből). A képernyőn: LAP Rest 7 (még 7 kör szabad).

Ha a memória megtelt, nem indíthat el egy új edzést. Az „Összes feljegyzés törlése” c. előző szakaszban olvassa el, hogyan törölheti manuálisan a memóriát!

A memória mindig törlődik, ha a feljegyzéseket átvitte PC-re. Az ezzel kapcsolatos magyarázatokat az „EasyFit szoftver” c. fejezetben találja meg.

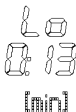
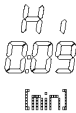
EREDMÉNYEK

Áttekintés

A menüben Result az alábbiakat teheti edzés- adatok megjelenítése: közepes és maximális szívfrekvencia, az edzészónán belüli- és azon kívüli idők valamint kalória fogyasztás és zsírége- tés.	
Amint a Result menüben van, a pulzusóra auto- matikusan a főkijelzőre vált. Ezen bPM AVG látható.	

Edzésadatok megjelenítése

MENU	Lépjen a Result menübe.	
	BPM AVG (átlagos edzés alatti szív- frekvencia) látható.	
OPTION/SET	HRmax (maximális edzés alatti szív- frekvencia) látható.	
OPTION/SET	In [min] (az edzészónán belüli idő) látható.	

OPTION/SET	Lo [min] (az edzészóna alatti idő) látható.	
OPTION/SET	Hi [min] (az edzészóna fölötti idő) látható.	
OPTION/SET	[kcal] (az edzésfelvétel alatti teljes kalóriaelfogyasztás) látható. A számítás a közepesen gyors kocogáson alapul. A kalóriaelfogyasztás és a zsírégetés kijelzésének alapja: ■ Személyes adatok bevitele (Alapbeállítások) és ■ az edzés alatt mért idő és szívfrekvencia.	
OPTION/SET	Fat[g] (az edzésfeljegyzés alatti zsírégetés) látható.	
OPTION/SET	Vissza a főkijelzőhöz.	

KÖR-EREDMÉNYEK

Áttekintés

A **LAP Result** menüben az időt és az átlagos szívfrekvenciát jelenítheti meg a kijelzőn. Ezek a kijelzések mind az összes utoljára leállított edzésrögzítés, mind pedig az egyes körök mind-egyike számára lehívhatók.

1:38
LAP
Result

Amint a **LAP Result** menüben van, a pulzusóra automatikusan a főkijelzőre vált. A felső sor az átlagos szívfrekvenciát jelzi, a középső sor a már rögzített edzésidőt.

120
01:24.03
AVG Run

Kör-eredmények megjelenítése

MENU	Lépjen a LAP Result menübe.	
OPTION/SET	AVG 1: Az 1. kör eredményeinek megjelenítése. A felső sor az átlagos szívfrekvenciát jelzi, a középső sor a köridőt.	100 00:00.52 AVG 1
OPTION/SET	Ismételt gombnyomással a következő kör eredményének kijelzésére válthat. Legfeljebb 50 kör.	82 00:10.50 AVG 50
OPTION/SET	Vissza a főkijelzőhöz.	

ERŐNLÉTI TESZT

Áttekintés

A menüben **FitTest** az alábbiakat teheti:

- Személyes erőnlétének tesztelése egy 1600 m-es futás során (1 mérföld).
- Erőnlétének értékelése: Erőnléti index (1-5), maximális oxigén-belégzési kapacitás ($VO_2\max$), alapanyagcsere-érték (BMR) és aktivitás szerinti kalóriaszükséglet (AMR).
- Az Ön egyéni felső- és alsó határértékének edzészóna-javaslatként történő automatikus meghatározása és eközben a **Setting** menüben mindkét érték felülírása. Lásd a "Edzészóna beállítása" c. fejezetet is!
- Az Ön maximális szívfrekvenciájának (MaxHR) automatikus meghatározása és felülírása a **Setting** menüben.

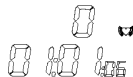
Az erőnléti teszt nem csak aktív sportolóknak alkalmas, hanem kevésbé gyakorlott korosztályok számára is.

Egy másodperc elteltével megjelenik a főkijelző. A felső sor az erőnléti indexet mutatja:

- 0 = Még nem került sor teszt futtatására
- 1 = Poor (gyenge)
- 2 = Fair (kielégítő)
- 3 = Average (átlagos)
- 4 = Good (jó)
- 5 = Elite (nagyon jó)

138

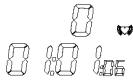
FitTest



A középső sorban a legutóbbi erőnléti teszt dátuma jelenik meg. Ha még nem hajtott végre erőnléti tesztet, akkor az aktuális dátum jelenik meg.

Erőnléti teszt végrehajtása

A kijelzett egységek "m" vagy "mile" az alapbeállításokból származnak. Hogy miként változtathatja meg ezt, az "Alapbeállítások" c. fejezetben az "Egységek beállítása" szakaszban olvashatja.

MENU	Lépjen a FitTest menübe.	
START/STOP	Megjelenik a folyamatos Press START to begin kijelzés. Helyezze fel a mellkasra erősíthető övet. Most a kijelzőn megjelenik az Ön pulzusa, és öt perc ideje van a bemelegítéshez. A pulzusóra az 5 perces bemelegítési fázis végét egy sípoló hanggal jelzi. Amennyiben a bemelegítési szakaszt le szeretné rövidíteni, a START/STOP gomb megnyomásával a következő kijelzőre válthat. Lendületesen tegyen meg 1600 m-t (1 mérföld)! Ehhez válasszon egy sík, pontosan 1600 m-es szakaszt! A legideálisabb megoldás, ha négy kört fut egy futópályán (4x400 m = 1600 m).	

	A Press STOP after 1600 m folyamatos kijelzés emlékezteti arra, hogy 1600 m után megnyomja a START/STOP gombot.	
	Megjelenik a folyamatos kijelzés TestFinished és a szükséges idő látható.	
START/STOP	Vissza a főkijelzőhöz. Megjeleníti az Ön erőnléti indexét (1-5) értékeléssel és az aktuális dátummal.	

Edzésértékek megjelenítése

Az edzésértékeket csak akkor érdemes megjeleníteni, ha legalább egy erőnléti tesztet végrehajtott. A kijelzett erőnléti értékek a legutóbbi tesztre vonatkoznak.

MENU	Lépjen a FitTest menübe. Az erőnléti index (1-5) és a legutóbbi erőnléti teszt dátuma jelenik meg. Ha még nem került sor erőnléti teszt végrehajtására, akkor 0 jelenik meg.	
OPTION/SET	VO₂max látható a kijelzőn. A maximális oxigén-belégzési kapacitás milliliterben megadva egy percen belül megjelenik egy kg testsúlyra vonatkozóan. Ez az alapja az Ön erőnléti tesztjének értékeléséhez.	

OPTION/SET	BMR (Basal Metabolic Rate) látható. Az alapanyagcsere-érték az életkor, nem, testmagasság és súly értékeiből adódik. Az alapanyagcsere-érték megadja a kalóriaszükségletet, amelyre az életfunkciók fenntartásához - mozgás nélkül - szüksége van.	1573 BMR
OPTION/SET	AMR (Active Metabolic Rate) látható. Az Aktiváshoz szükséges kalóriaszükséglet az alapanyagcsere-értékből és az "Aktivítási ráadás"-ból adódik, amely az erőnléti szinthez igazodik.	2348 AMR
OPTION/SET	Vissza a főkijelzőhöz.	

EASYFIT SZOFTVER

A megvásárolható átviteli kábellel (rendelési szám 162.820) és az **EasyFit** PC-szoftverrel edzési adatait optimálisan kiértékelheti. Továbbá sok további funkciót talál a súly szabályozásához és az edzéstervezéshez.

- Naptárfunkciók
- Akár 10 edzési felvétel átvitele
- Heti edzéstervezés a kívánt súly eléréséhez
- Különböző kiértékelések és grafikák az edzés előrehaladásának felügyeletéhez

A szoftver telepítése

Az **EasyFit** szoftver honlapunkról letölthető: **www.beurer.de/.com**.

Rendszerkövetelmények

Kérjük, hogy a **www.beurer.de** honlapunkon tájékozódjon az **EasyFit** PC-szoftver aktuális verziójáról és a szükséges rendszerkövetelményekről.

MŰSZAKI ADATOK ÉS ELEMEEK

Pulzusóra	30 m-ig vízálló (úszás közben használható) Az óra vízhatlanságát nem tudjuk garantálni, ha Ön vízbe ugrik (magas nyomásterhelések), valamint ha esőben nyomkodja a gombokat. A víz alatt nem lehet pulzust mérni. 
Mellkasra erősíthető öv	Vízálló, úszás közben használható (de nincs pulzusmérés víz alatt)
Átviteli frekvencia	5,3 KHz
Pulzusóra elemek	3V lítium elem, CR2032 típus (ajánlott: SONY elemek) Az élettartam kb. 15 hónap a pulzuskijelzős óra napi egyórás használata mellett. A kiegészítőleg aktivált funkciók, mint pl. a hangjelzéses riasztás vagy az aktivált LED kijelző, akár hét hónapra lerövidíthetik az elem élettartamát.  A vásárlás kezdetén már behelyezett elem tesztelő üzemmódra szolgál, és egy éven belül elhasználódhat.
Mellkasra rögzíthető szíj elemek	3V lítium elem, CR2032 típus Élettartam: kb. 28 hónap

Az elemek cseréje

A pulzusóra elemeit csak szaküzletben (bármely órásműhely) vagy a megadott szervizpontokon cseréltesse ki. Ellenkező esetben a garancia érvényét veszti.

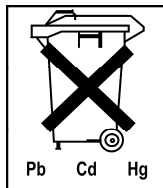
A mellkasra erősíthető szíj elemeit sajátkezűleg is kicserélheti. Az elem helye a belső oldalon található. A fiók kinyitásához használjon egy pénzérmét vagy egy behelyezendő lítiumelemet. A behelyezett elem pozitív pólusának felfelé kell mutatnia. Ismét zárja le gondosan az elemtartó fiókot.

Az elhasznált telepeket ne dobja a háztartási szemétbe. Adja le őket villamosság-technikai szaküzletében vagy a helyi anyaghasznosító gyűjtőhelyen. Erre Önt törvény kötelezi. Figyelem! A káros anyagot tartalmazó telepeken a következő jelzések találhatók:

Pb = a telep ólmot tartalmaz

Cd = a telep kadmiumot tartalmaz

Hg = a telep higanyt tartalmaz



Zavarok és átfedések

A pulzusórában a mellkasra erősíthető szíj adójának jeleit vevő készülék van beépítve. Használat közben előfordulhat, hogy a pulzusóra a mellkasra erősíthető szíj jelein kívüli jeleket is érzékel.

Hogyan ismerhetjük fel a zavarokat?

A zavarokat úgy ismerheti fel, hogy irreális értékek jelennek meg. Ha az Ön normális pulzusa 130 bpm és hirtelen 200-at mutat, akkor rövid zavar merült fel. Amint a zavarforrás körzetéből eltávolodik, az értékek ismét helyesek lesznek. Vegye figyelembe, hogy a hibás értékek az edzési eredmények közé bekerülnek és az összesített értékeket csekély mértékben befolyásolhatják.

Melyek a tipikus zavaró okok?

Néhány helyzetben a közeli mezőmozgás révén elektromágneses átfedések (interferencia) léphet fel. Ezek elkerülése érdekében tartson nagyobb távolságot ilyen forrásoktól.

- Közeli magasfeszültségű oszlopok
- Repülőtereken biztonsági zsilipeken történő áthaladásakor
- Közeli felsővezetékek (villamos)
- Közeli villanylámpák, televíziókészülékek, autók, kerékpár-computerek
- Közeli fitnessgépek
- Közeli mobiltelefonok

Más szívfrekvenciás mérőkészülékek miatti zavarok

A pulzusóra, mint vevőkészülék, egy méteres hatótávolságon belül reagálni képes adókészülékek jeleire, mint pl. más pulzusórák. Ez különösen csoportos edzés során vezethet hibás mérésekhez. Ha pl. egymás mellett kocognak, akkor az is segíthet, ha a pulzusórát a másik csuklóján viseli vagy növeli a távolságot edzőtársától.

RÖVIDÍTÉSEK JEGYZÉKE

A kijelzőn megjelenő rövidítések betűrend szerinti sorrendben:

Rövidítés	Magyar
12hr	12 órás formátum, AM/PM
24hr	24 órás formátum
AGE	Életkor
Alarm	Riasztás
AM	Ante meridiem: az éjfél és a dél közötti idő
AMR	Aktivitás szerinti kalóriaszükséglet
AVG	Átlagos edzés alatti szívfrekvencia
AVG-Run	Átlagos edzés alatti szívfrekvencia
BMR	Alapanyagcsere-érték
BPM	Szívverés percenként
bPM AVG	Átlagos edzés alatti szívfrekvencia, percenkénti szívverés
bPM Hmax	Maximális edzés alatti szívfrekvencia, percenkénti szívverés
cm/inch	Centiméter/inch
Day	Nap
FitTest	Erőnléti teszt
f	nőnemű
Fat[g]	Zsír grammban
Fri	Péntek
Gender	Biológiai nem
Height	Testmagasság
Hi	Az edzészóna feletti idő
Hi limit	Felső edzészóna
Hold Save	Feljegyzés elmentése
Hour	Óra
HR	Szívfrekvencia
HRmax	Maximális edzés alatti szívfrekvencia
In	Az edzészónán belüli idő
[Kcal]	Kalóriaelfogyasztás kcal-ban
kg	Kilogramm

Rövidítés	Magyar
kg/lb	Kilogramm/font
lap	Kör
LED	Világító dióda
Limits	Edzéshatárok
Lo	Az edzészónán kívüli idő
Lo limit	Alsó edzéshatár
m	férfi
MaxHR	maximális szívfrekvencia (Képlet: 220 - életkor)
MEM	Memória
Minute [min]	Perc
Mon	Hétfő
Month	Hónap
PM	Post meridiem: a dél és az éjféli közötti idő
Result	Eredmény
Run	Futásidő mérése
Sat	Szombat
Setting	Beállítások (Menü)
SEt	Beállítás
Start	Indítás
Stop	Leállítás
Sun	Vasárnap
Time	Idő (Menü)
Thu	Csütörtök
Training	Edzés (Menü)
Tue	Kedd
Units	Egység
User	Felhasználó
VO ₂ max	maximális oxigén-belégzési kapacitás
Wed	Szerda
Weight	Súly
Year	Év

TÁRGYMUTATÓ

A

A készülékek jelátvittele 9
A készülékek mérési elvei 9
A szoftver telepítése 35
Alapbeállítások 15
Ápolás 4
Ártalmatlanítás 5
Az összes feljegyzés törlése 26

D

Dátum beállítása 19

E

Ébresztés 12
Ébresztés beállítása 21
Edzésadatok megjelenítése 28
Edzésértékek megjelenítése 33
Edzésfeljegyzés 22
Edzészóna beállítása 17
Egység beállítása 18
Elemek 37
Energiatakarékos üzemmód 14
Eredmények 28
Erőnléti index 31
Erőnléti teszt 31
Erőnléti teszt végrehajtása 32

F

Feljegyzés 22
FitTest (Menü) 14
Főkijelző 14
Futásidő megállítása 23

G

Gombok 11

H

Használat célja 4
Használat célja 4

I

Idő és dátum beállítása 19

J

Javítás 5

K

Kijelző 12
Kör-eredmények 30
Kör-eredmények megjelenítése 30
Körök rögzítése 24

L

LAP Result (Menü) 14

M

Memóriaüzenetek értékelése 27
Menük 13
Műszaki adatok 36

O

Órabeállítás 19

R

Result (Menü) 14
Rövidítések jegyzéke 39

S

Setting (Menü) 14
Stopperóra 23
Szállítási terjedelem 3
Szimbólumok 12
szívritmusszabályzó 4
szoftver EasyFit 7, 35

T

Tartozék 5
Time (Menü) 14
Tisztítás 4
Training (Menü) 14
Tréning 6

U

Utasítások 4
Üzembe helyezés 9

V

Világító dióda 12, 17

Z

Zavarok és átfedések 38

beurer

Szívfrekvencia pulzusóra



PM62-0513_H Tévedések és változtatások joga fenntartva



Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany

www.beurer.de, Tel: (0049) 0731-3989144, Fax: (0049) 0731-3989255, kd@beurer.de

Magyarországi forgalmazó:

Gyógyexpressz webáruház
www.gyogyexpressz.com



GYÓGYEXPRESSZ