

beurer

Pulsmätare

S

germanengineering

PM 25



Brugsanvisning



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Medföljande delar	2
Viktiga råd	3
Allmänt om träning	5
Pulsmätarens funktioner	6
Signalöverföring och mätprinciper för enheten	7
Komma igång	7
Ta på pulsmätaren	7
Aktivera pulsmätaren från energisparläge	7
Ta på bröstbandet	8
Allmänna anvisningar för pulsmätaren	9
Knappar på pulsmätaren	9
Teckenfönster	10
Menyer	11
Grundinställningar	13
Översikt	13
Ange personliga uppgifter	14
Ställa in pulsintervall	15
Ange enheter	16
Klockinställningar	17
Översikt	17
Ställa in klockslag och datum	17
Ställa in väckarklockan	19
Träningsregistrering	20
Översikt	20
Stoppa löptiderna	20
Återställa registrering (Reset)	21
Resultat	22
Översikt	22
Visa träningsdata	22
Tekniska uppgifter och batterier	24
Lista över förkortningar	26
Index	28

MEDFÖLJANDE DELAR

Pulsmätare med armband	
Bröstband	
Elastiskt spännband (ställbart)	

Dessutom:

- Förvaringsväska
- Bruksanvisning och separat snabbguide

VIKTIGA RÅD

Läs noga igenom denna bruksanvisning, spara den och se till att den finns till hands för andra personer.

Träning

- Denna produkt är ingen medicinsk apparat. Den är ett träningsinstrument som har konstruerats för att mäta och visa en människas hjärtfrekvens.
- Tänk på att pulsmätaren vid utövande av risksporter kan utgöra ytterligare en potentiell källa till skador.
- Om du är tveksam eller lider av någon sjukdom bör du konsultera din läkare för att få reda på vilket pulsintervall du bör hålla dig inom vid träning, liksom även hur ofta och hur länge du bör träna. På så vis kan uppnå du bästa möjliga resultat av din träning.
- VARNING: Personer med hjärt-kärlsjukdom och personer med pacemaker bör inte använda denna pulsmätare utan att först ha rådfrågat sin läkare.

Tänk användning

- Apparaten är endast avsedd för privat bruk.
- Denna apparat får endast användas för det ändamål som den har konstruerats för och i enlighet med instruktionerna i bruksanvisningen. All olämplig användning kan vara farlig. Tillverkaren ansvarar inte för skador som uppkommer vid olämplig eller felaktig användning.
- Denna pulsmätare är vattentät. (Se kapitlet "Tekniska uppgifter".)
- Elektromagnetiska störningar kan uppträda. (Se kapitlet "Tekniska uppgifter".)

Rengöring och skötsel

- Då och då bör du noggrant rengöra bröstbandet, det elastiska spännbandet och pulsmätaren med tvålösning. Skölj sedan av alla delar med rent vatten. Torka av dem noga med en mjuk trasa. Du kan tvätta det elastiska spännbandet i tvättmaskin i 30° utan sköljmedel. Spännbandet får inte torkas i torktumlare!
- Förvara bröstbandet på ren och torr plats. Smuts påverkar elasticiteten och funktionen hos sändaren. Svett och fukt kan leda till sändarens elektroder aktiveras vilket förkortar batteriets livslängd.

Reparationer, tillbehör och avfallshantering

- Kontrollera före användning att apparaten och dess tillbehör inte uppvisar några synliga skador. I tveksamma fall bör du inte använda den utan vända dig till återförsäljaren eller till vår kundtjänst.
- Reparationer får endast göras av vår kundtjänst eller av auktoriserade återförsäljare. Försök aldrig att reparera apparaten på egen hand!
- Använd endast apparaten med de tillbehör som medföljde vid leveransen av apparaten.
- Undvik kontakt med solkrämer och liknande produkter eftersom dessa kan skada trycket och plastdelarna på apparaten.
- Kassera apparaten i enlighet med direktiv 2002/96/EG om avfall som utgörs av eller innehåller elektriska eller elektroniska produkter (WEEE). Eventuella frågor riktas till den kommunala myndighet som ansvarar för frågor rörande avfallshantering.



ALLMÄNT OM TRÄNING

Denna pulsmätare är konstruerad för att mäta en människas puls. Tack vare olika inställningsalternativ kan den både övervaka din puls och fungera som stöd i ditt individuella träningsprogram. Du bör kontrollera pulsen kontinuerligt när du tränar, dels för att skydda hjärtat från överbelastning, dels för att uppnå ett optimalt träningsresultat. Med hjälp av tabellen kan du välja ett lämpligt pulsintervall. Maxpulsen sjunker med åldern. Uppgifter som rör träningspulsen måste därför alltid stå i relation till maxpulsen. För fastställande av maxpuls gäller tumregeln:

220 - ålder = maxpuls

Följande exempel gäller för en 40-årig person: $220 - 40 = 180$

	Hjärthälsozon	Fettförbränningszon	Konditionszon	Styrkeuthållighet	Anaerob träning
Andel av maxpuls	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%	90-100%
Effekt	Stärker hjärtkärlsystemet	Kroppen förbränner procentuellt sett flest kalorier från fett. Tränar hjärtkärlsystemet, förbättrar konditionen.	Förbättrar andning och blodomlopp. Optimalt för att öka grunduthålligheten.	Förbättrar tempohållningen och ökar grundhastigheten.	Overbelastar specifika muskler. Hög skaderisk för vardagsmotionärer, riskabelt för hjärtat om sjukdom föreligger
Passar vem?	Idealiskt för nybörjaren	Viktkontroll, viktminskning	Vardagsmotionärer	Ambitiösa vardagsmotionärer, tävlingsidrottare	Enbart tävlingsidrottare
Träning	Regenerativ träning		Konditions träning	Styrkeuthållighetsträning	Träning av specifika zoner

En beskrivning av hur du ställer in individuella pulsintervall finns i kapitlet "Grundinställningar", avsnittet "Ställa in pulsintervall".

PULSMÄTARENS FUNKTIONER

Pulsfunktioner

- Pulsmätning med EKG-noggrannhet
- Överföring: Analog
- Individuella pulsintervall kan ställas in
- Akustiskt och visuellt larm vid pulsvärden utanför valt pulsintervall
- Genomsnittlig puls (Average)
- Maxpuls vid träning
- Kaloriförbrukning i kcal (baserat på joggning)
- Fettförbränning i g/oz

Tidsfunktioner

- Tid
- Kalender (till år 2020) och veckodag
- Datum
- Larm/väckarklocka
- Stoppur

Inställningar

- Kön
- Vikt
- Viktenhet kg/pund
- Längd
- Längdenhet cm/tum

SIGNALÖVERFÖRING OCH MÄTPRINCIPER FÖR ENHETEN

Mottagningsområde för pulsmätaren

Pulsmätaren fångar upp pulssignalerna från sändaren i bröstbandet på upp till 70 centimeters avstånd.

Sensorer på bröstbandet

Bröstbandet består av två delar: Det egentliga bröstbandet och ett elastiskt spännband. I mitten av den sida av bröstbandet som är vänt in mot kroppen sitter två rektangulära, ribbade sensorer. Båda sensorerna registrerar din puls med EKG-noggrannhet och vidarebefordrar värdena till pulsmätaren.

KOMMA IGÅNG

Ta på pulsmätaren

Du kan bära pulsmätaren som ett armbandsur.

Aktivera pulsmätaren från energisparläge

Aktivera pulsmätaren genom att trycka på valfri knapp. Om pulsmätaren inte mottar någon signal under ca 5 minuter, övergår mätaren i energisparläge. I detta läge visas bara aktuellt klockslag. Tryck på valfri knapp för att aktivera mätaren igen.

Ta på bröstbandet

- Fäst bröstbandet med det elastiska spännbandet. Ställ in längden på bandet så att bandet sitter stadigt, varken för löst eller för hårt. Placera bandet på bröstet så att logotypen är vänd utåt och i rätt läge direkt mot bröstbenet. För män ska bröstbandet sitta strax under bröstmuskeln och för kvinnor strax under bysten.
- Om inte en optimal kontakt mellan huden och pulssensorerna omedelbart kan åstadkommas, kan det dröja en stund innan pulsen mäts och visas. Ändra vid behov positionen för sändaren för att åstadkomma bästa möjliga kontakt. Normalt sett blir kontakten tillräckligt god tack vare att svett bildas under bröstbandet. I annat fall kan du fukta kontaktytorna innanför bröstbandet. Lyft upp bröstbandet en aning från huden och fukta båda sensorerna lätt med saliv, vatten eller EKG-gel (finns att köpa på apotek). Kontakten mellan hud och bröstband får heller inte brytas vid större rörelser av bröstkorgen, t.ex. vid djupa andetag. Kraftig bröstbehåring kan störa eller till och med förhindra kontakten.
- Ta på bröstbandet några minuter innan du startar så att bandet värms till kroppstemperatur och kontakten blir så bra som möjligt.



ALLMÄNNA ANVISNINGAR FÖR PULSMÄTAREN

Knappar på pulsmätaren



- 1  Starta och stoppa funktioner samt ställa in värden. Håll knappen intryckt för att snabbt bläddra mellan värdena.
- 2  Växla mellan funktioner inom en meny och bekräfta inställningar.
- 3  Växla mellan olika menyer.
- 4  En kort tryckning tänder teckenfönstrets belysning under 5 sekunder.
Ett lång tryckning aktiverar/avaktiverar det akustiska larmet vid pulsvärden utanför valt pulsintervall.

Teckenfönster



- 1 Övre raden
- 2 Mellersta raden
- 3 Nedre raden

4 Symboler



Väckarklockan är aktiverad.



Pulsvärden mottas.



Pulsintervallet har överskridits.



Pulsintervallet har underskridits.

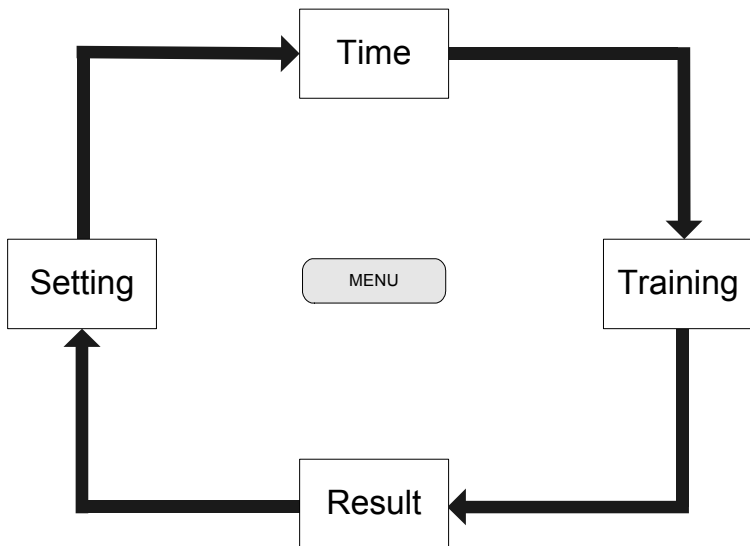


Det akustiska larmet för pulsvärden utanför valt pulsintervall är aktiverat.

En beskrivning av förkortningarna i teckenfönstret finns i förkortningslistan längst bak i bruksanvisningen.

Menyer

Växla mellan menyerna med knappen .



Energisparläge

Om pulsmätaren inte mottar någon signal under ca 5 minuter, övergår mätaren i energisparläge. I detta läge visas bara aktuellt klockslag. Tryck på valfri knapp för att aktivera pulsmätaren igen.

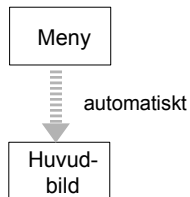


12:00:48

Huvudbild

Vid varje menyväxling visas först namnet på menyn, därefter visas huvudbilden för den aktiva menyn.

Från denna bild kan du antingen välja en undermeny eller starta en funktion direkt.



Menyöversikt

Meny	Förklaring	En beskrivning finns i kapitlet...
Time	Tid	"Klockinställningar"
Training	Träning	"Träningsregistrering"
Result	Resultat	"Resultat"
Setting	Inställningar	"Grundinställningar"

GRUNDINSTÄLLNINGAR

Översikt

I menyn **Setting** kan du:

- Ange personliga uppgifter (User). Pulsmätaren använder dessa uppgifter för att beräkna kaloriförbrukningen och fettförbränningen under träningen!
- Ställa in pulsintervall (Limits). En beskrivning av hur du ställer in pulsintervallet finns i kapitlet "Allmänt om träning". Pulsmätaren avger ett akustiskt och ett visuellt larm vid pulsvärden utanför valt pulsintervall.
- Ändra måttenheten (Units) för längd och vikt.

Så snart du befinner dig i menyn **Setting** växlar pulsmätaren automatiskt till huvudbilden. Bilden visar **User**.

138

Setting

138

User

Ange personliga uppgifter

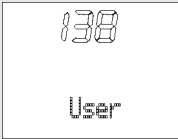
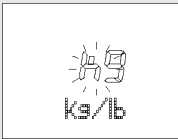
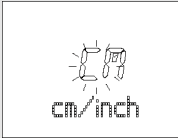
MENU	Växla till menyn Setting .	 User
START/STOP	Gender visas. START/STOP Om du är man, väljer du M . Om du är kvinna, väljer du F .	 Gender
OPTION/SET	Weight visas. START/STOP Ange vikt (20–227 kg eller 44–499 pund).	 Weight
OPTION/SET	Height visas. START/STOP Ange längd (80–227 cm eller 2'66"–7'6" fot).	 Height
OPTION/SET	Åter till bilden User .	

Ställa in pulsintervall

Ställ in dina personliga övre och undre gränsvärden enligt nedanstående beskrivning.

MENU	Växla till menyn Setting .	
OPTION/SET	Limits visas.	
START/STOP	Lo limit visas. [START/STOP] Ange undre gränsen i pulsintervallet (40–238).	
OPTION/SET	Hi limit visas. [START/STOP] Ange övre gränsen (41–239).	
OPTION/SET	Åter till bilden Limits .	

Ange enheter

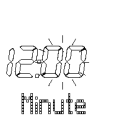
MENU	Växla till menyn Setting .	
OPTION/SET	Limits visas.	
OPTION/SET	Units visas.	
START/STOP	kg/lb visas. Viktenheten blinkar. START/STOP Växla mellan enheterna.	
OPTION/SET	cm/inch visas. Måttenheten för längd visas. START/STOP Växla mellan enheterna.	
OPTION/SET	Åter till bilden Units .	

KLOCKINSTÄLLNINGAR

Översikt

I menyn Time kan du: ■ Ställa in klockslag och datum. ■ Ställa in väckarklockan.	
Så snart du befinner dig i menyn Time växlar pulsmätaren automatiskt till huvudbilden. Bilden visar veckodag och datum. På bilden: Fri 12.04 (fredag den 12 april).	

Ställa in klockslag och datum

MENU	Växla till menyn Time.	
START/STOP 5 sek.	Set Time visas kort. Hour visas. Timinställningen blinkar. START/STOP Ange timme (0–24).	
OPTION/SET	Minute visas. Minutinställningen blinkar. START/STOP Ange minut (0–59).	

OPTION/SET	Year visas. Årinställningen blinkar. START/STOP Ange årtal. Kalendern sträcker sig till år 2020.	
OPTION/SET	Month visas. Månadsinställningen blinkar. START/STOP Ange månad (1–12).	
OPTION/SET	Day visas. Daginställningen blinkar. START/STOP Ange dagnummer (1–31).	
OPTION/SET	Åter till huvudbilden.	

Ställa in väckarklockan

Stäng av väckarklockan genom att trycka på valfri knapp. Nästa dag blir du återigen väckt vid samma klockslag.

MENU	Växla till menyn Time .	
OPTION/SET	Alarm visas.	
START/STOP 5 sek.	Set Alarm visas kort. On Alarm visas. START/STOP Slå på (On) respektive av (Off) väckarklockan.	
OPTION/SET	Hour visas. Timinställningen blinkar. START/STOP Ange timme.	
OPTION/SET	Minute visas. Minutinställningen blinkar. START/STOP Ange minut.	
OPTION/SET	Åter till huvudbilden.	

TRÄNINGSREGISTRERING

Översikt

I menyn **Training** kan du:

- Stoppa löptiderna och därigenom registrera träningspasset.
- Nollställa registreringen (Reset).



Så snart du befinner dig i menyn **Training** växlar pulsmätaren automatiskt till huvudbilden. Huvudbilden visar på den mellersta raden den redan registrerade träningstiden (efter "Reset": 00:00:00) och på den nedre raden **Start**.



Värt att veta om registreringen

- Så snart du startar registreringen börjar pulsmätaren registrera dina träningsvärden. Du kan visa träningsvärdena i menyn **Result**.
- Pulsmätaren fortsätter att registrera träningsvärden tills du nollställer dessa. Detta gäller även om du påbörjar ett nytt träningspass först nästa dag. Den kontinuerliga tidregistreringen gör att du kan avbryta träningen när som helst.
- Återställ registreringen när du vill påbörja en ny registrering. Pulsmätarens minne kan registrera sammanlagt 100 timmar.

Stoppa löptiderna

MENU

Växla till menyn **Training**. När du har stoppat en löptid visas den registrerade träningstiden på den mellersta raden.



START/STOP	Starta registreringen. Run visas. Även om du växlar till någon annan meny samtidigt som en registrering pågår, fortsätter registreringen i bakgrunden.	
START/STOP	Stoppa registreringen. Stop visas. Du kan när som helst avbryta och återuppta registreringen genom att trycka på knappen START/STOP .	

Återställa registrering (Reset)

	Menyn Training visas. Ingen registrering av något träningspass pågår. Stop visas.	
START/STOP 5 sek.	Återställ registreringen. (Reset) Hold Reset visas.	
	Visningen växlar tillbaka till huvudbilden.	

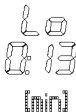
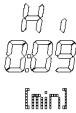
RESULTAT

Översikt

I menyn Result kan du: ■ Visa data från träningen: Genomsnittlig puls och maxpuls, tid inom och utom pulsintervallet samt kaloriförbrukning och fettförbränning.	
Så snart du befinner dig i menyn Result växlar pulsmätaren automatiskt till huvudbilden. Bilden visar bPM AVG.	

Visa träningsdata

	Växla till menyn Result . bPM AVG (genomsnittlig träningspuls) visas.	
	HRmax (maxpuls) visas.	
	In [min] (tid inom pulsintervallet) visas.	

OPTION/SET	Lo [min] (tid under pulsintervallet) visas.	
OPTION/SET	Hi [min] (tid över pulsintervallet) visas.	
OPTION/SET	[kcal] (den sammanlagda kaloriförbrukningen under registreringen av träningspasset) visas. Utgångspunkten för visningen av kaloriförbrukning och fettförbränning är: ■ Personliga uppgifter (grundinställningar) ■ Tid och puls som har uppmätts under träningspasset. Beräkningen görs baserat på medelsnabb jogging.	
OPTION/SET	Fat[g] (fettförbränningen under den sammantagna träningsregistreringen) visas.	
OPTION/SET	Åter till huvudbilden.	

TEKNISKA UPPGIFTER OCH BATTERIER

Pulsmätare	Vattentät till 30 m djup (kan användas i regnväder)
Bröstband	Vattentätt (lämpligt för simning)
Batteri till pulsmätaren	3 V litiumbatteri, typ CR2032
Batteri till bröstbandet	3 V litiumbatteri, typ CR2032

Byta batterier

Batteriet i pulsmätaren får bara bytas av en fackhandlare (t.ex. en urmakare) eller angiven kundtjänst. I annat fall ogiltigförklaras garantin.

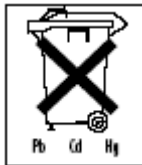
Du kan däremot själv byta bröstbandets batteri. Batterifacket sitter på insidan. Öppna facket med hjälp av ett mynt. Lägg i det nya batteriet med pluspolen vänd uppåt. Stäng batterifacket ordentligt.

Använda batterier får inte kastas i hushållsavfallet. Lämna in dem till din elfackhandlare eller lokala uppsamlingsställe i enlighet med gällande lagstiftning. Tips! Följande symboler finns på batterier som innehåller skadliga ämnen:

Pb = batteriet innehåller bly,

Cd = batteriet innehåller kadmium,

Hg = batteriet innehåller kvicksilver.



Störningar och överlagringar

Pulsmätaren innehåller en mottagare för signalen från sändaren i bröstbandet. Vid användning kan det förekomma att pulsmätaren fångar upp andra signaler än den som utsänds från bröstbandet.

Hur vet jag om det förekommer störningar?

Om orealistiska värden visas, är detta ett tecken på störningar. Om din normala puls är 130 bpm och pulsmätaren plötsligt visar värdet 200, har du råkat ut för en kortvarig störning. Så snart du avlägsnar dig från störningskällan blir värdena normala igen. Tänk på att dessa onormala värden påverkar resultatvärdena och att de sammanlagda värdena kan förskjutas något.

Vilka är de vanliga orsakerna till störningar?

I vissa situationer kan lokala elektromagnetiska överlagringar (interferens) förekomma. Undvik dessa källor genom att hålla dig på avstånd från dem.

- I närheten av kraftledningar
- Vid passage genom säkerhetsgrindarna på flygplatser
- I närheten av luftledningar (spårvagn)
- I närheten av trafikljus, TV-apparater, bilmotorer, bildatorer
- I närheten av träningsapparater
- I närheten av mobiltelefoner

Störningar från andra pulsmätarapparater

Pulsmätaren kan reagera på signaler från exempelvis andra pulsmätare som befinner sig inom en räckvidd av en meter. I synnerhet om du tränar i grupp kan du råka ut för felaktiga mätvärden av detta skäl. Om du t.ex. joggar bredvid en annan person, kan det vara lämpligt att bära pulsmätaren på den handled som är längst ifrån eller öka avståndet till träningspartnern.

LISTA ÖVER FÖRKORTNINGAR

Förkortningarna som visas i teckenfönstret i alfabetisk ordning:

Förkortning	Engelska	Svenska
Alarm		Larm
AVG	Average	Genomsnittspuls vid träning
BPM	Beats Per Minute	Hjärtslag per minut
bPM AVG	Average Heart Rate in Beat Per Minute	Genomsnittspuls vid träning, slag per minut
bPM Hrmax	Maximal Heart Rate in Beat Per Minute	Maxpuls vid träning, slag per minut
cm/inch		Centimeter/tum
Day		Dag
f	female	kvinnlig
Fat[g]		Fett i gram
Fri	Friday	Fredag
Gender		Kön
Height		Längd
Hi	High	Tid över pulsintervallet
Hi limit	High Limit	Övre träningsgräns
Hour		Timme
HR	Heart Rate	Puls
HRmax		Maxpuls vid träning
In	In Zone	Tid inom pulsintervallet
[Kcal]		Kaloriförbrukning i kcal
kg		Kilogram
kg/lb		Kilogram/pund
Limits		Träningsgränser
Lo	Low	Tid under pulsintervallet
Lo limit	Low Limit	Undre träningsgräns
m	male	manlig
Minute		Minut
[min]	Minute	Minut

Förkortning	Engelska	Svenska
Mon	Monday	Måndag
Month		Månad
Reset		Nollställa värde
Result		Resultat
Run		Löptiden mäts
Sat	Saturday	Lördag
Setting		Inställningar (meny)
SEt		Inställning
Start		Start
Stop		Stopp
Sun	Sunday	Söndag
Time		Tid (meny)
Thu	Thursday	Torsdag
Training		Träning (meny)
Tue	Tuesday	Tisdag
Units		Enheter
User		Användare
Wed	Wednesday	Onsdag
Weight		Vikt
Year		År

INDEX

A

Ange enheter 16
Avfallshantering 4

B

Batterier 24

E

Energisparläge 11

G

Grundinställningar 13

H

Huvudbild 12

K

Klockinställningar 17
Knappar 9
Komma igång 7

L

Lista över förkortningar 26

M

Mätprinciper för enheten 7
Medföljande delar 2
Menyer 11

P

Pacemaker 3
Programvara 20

R

Råd 3
Registrering 20
Rengöring 4

Reparationer 4
Reset 21
Resultat (meny) 12
Resultat 22

S

Setting (meny) 12
Signalöverföring för enheten 7
Skötsel 4
Ställa in datum 17
Ställa in klockslag och datum 17
Ställa in pulsintervall 15
Ställa in väckarklockan 19
Stoppa löptiderna 20
Stoppur 20, 21
Störningar och överlagringar 25
Symbol 10

T

Tänkt användning 3
Teckenfönster 10
Tekniska uppgifter 24
Tillbehör 4
Time (meny) 12
Training (meny) 12
Träning 5
Träningsregistrering 20

V

Väckarklocka 10
Visa träningsdata 22

A

Återställa registrering 21

beurer

Pulsmätare



754.646-0506 Med reservation för eventuella fel och ändringar



Beurer GmbH & Co. KG, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany
www.beurer.de, Tel: (0049) 0731-3989144, Fax: (0049) 0731-3989255, kd@beurer.de