

beurer

Pulsmätare

S

germanengineering

PM 40



Brugsanvisning



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Medföljande delar	3
Viktiga råd	4
Allmänt om träning.....	6
Pulsmätarens funktioner.....	7
Signalöverföring och mätprinciper för enheten	8
Komma igång	8
Ta på pulsmätaren	8
Byta armband	9
Aktivera pulsmätaren från energisparläge.....	10
Ta på bröstbandet	10
Allmänna anvisningar för pulsmätaren	11
Knappar på pulsmätaren	11
Teckenfönster.....	12
Menyer	13
Grundinställningar.....	15
Översikt	15
Ange personliga uppgifter	16
Ställa in pulsintervall.....	17
Ange enheter	18
Klockinställningar.....	19
Översikt	19
Ställa in klockslag och datum	19
Ställa in väckarklockan	21
Träningsregistrering.....	22
Översikt	22
Stoppa löptiderna	23
Återställa registrering (Reset).....	24

Resultat	25
Översikt	25
Visa träningsdata.....	25
Tekniska uppgifter och batterier	27
Lista över förkortningar	29
Index	31

MEDFÖLJANDE DELAR

Pulsmätare med armband	
Bröstband	
Elastiskt spännband (ställbart)	
Utbytbart armband	
Hållare för cykel	
Förvaringsbox	

Dessutom:

- 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.
- **ARNING:** Personer med hjärt-kärlsjukdom och personer med pacemaker bör inte använda denna pulsmätare utan att först ha rådfrågat sin läkare.

Tänkt 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 tvällösning. 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. Maxpuls sjunker med åldern. Uppgifter som rör träningspuls måste därför alltid stå i relation till maxpuls. 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 hjärt-kärlsystemet	Kroppen förbränner procentuellt sett flest kalorier från fett. Tränar hjärt-kärlsystemet, förbättrar konditionen.	Förbättrar andning och blodomlopp. Optimalt för att öka grunduthålligheten.	Förbättrar tempohållningen och ökar grundhastigheten.	Överbelastar 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		Konditionsträning	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 jogging)
- Fettförbränning i g/oz

Inställningar

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

Tidsfunktioner

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

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.




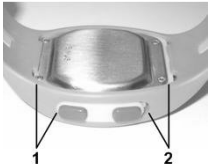
KOMMA IGÅNG

Ta på pulsmätaren

Du kan bära pulsmätaren som ett armbandsur. Du kan också montera pulsmätaren på styrstängens på en cykel med hjälp av den medföljande hållaren. Montera pulsmätaren på styrstängens tillräckligt stadigt så att den inte kan glida runt under cykelturen.

Byta armband

Pulsmätaren har ett utbytbart armband. Gör så här för att byta armband:

<p>Lyft upp bandet som omsluter knapparna på sidan en aning. Lossa boetten och tryck den bakåt, ut ur armbandet.</p>	
<p>På boetten sitter en liten pigg i vart och ett av de fyra hörnen. Armbandet har fyra motsvarande hål (1), (2), (3) och (4).</p>	
<p>Placera boetten i armbandet. Var noga med att de båda triangelarna (se bild) pekar mot varandra. Trä försiktigt bandet över knapparna på sidan så att bandet omsluter dessa.</p>	
<p>Var noga med att piggarna förs in exakt i hålen på armbandet. Boetten måste ligga an direkt mot armbandet (1), det får inte uppstå någon öppning (2). I sådant fall kan det finnas en risk att boetten lossnar.</p>	

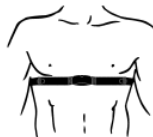
Obs! Du bör enbart byta armband när det är nödvändigt. Täta byten sliter på materialet.

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 bröstbehandling 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



-  Starta och stoppa funktioner samt ställa in värden. Håll knappen intryckt för att snabbt bläddra mellan värdena.
-  Växla mellan funktioner inom en meny och bekräfta inställningar.
-  Växla mellan olika menyer.
-  En kort tryckning tänds 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.

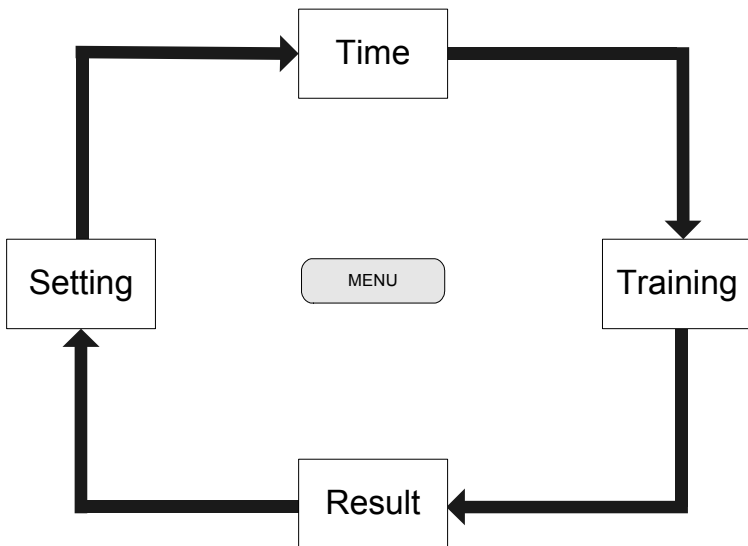


Det akustiska larmet för pulsvärden utanför valt pulsintervall är aktiverat.

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

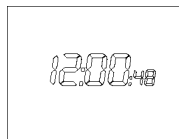
Menyer

Växla mellan menyerna med knappen  .



Energisparläge

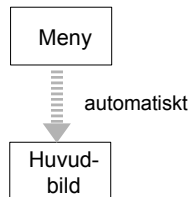
Om pulsmätaren inte mottar någon signal under ca 5 minuter, övergår mätaren i energisparläge. I detta läge visas bara aktuellt klockslag. Tryck på valfri knapp för att aktivera pulsmätaren igen.



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


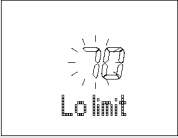


<p>I menyn Setting kan du:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Ange personliga uppgifter (User). Pulsmätaren använder dessa uppgifter för att beräkna kaloriförbrukningen och fettförbränningen under träningen!■ Ställa in pulsintervall (Limits). En beskrivning av hur du ställer in pulsintervallet finns i kapitlet "Allmänt om träning". Pulsmätaren avger ett akustiskt och ett visuellt larm vid pulsvarlden utanför valt pulsintervall.■ Ändra måttenheten (Units) för längd och vikt.	
<p>Så snart du befinner dig i menyn Setting växlar pulsmätaren automatiskt till huvudbilden. Bilden visar User.</p>	

Ange personliga uppgifter


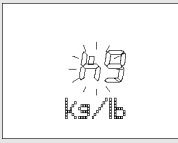
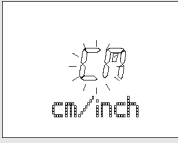
<p>MENU</p>	<p>Växla till menyn Setting.</p>	 <p>138 User</p>
<p>START/STOP</p>	<p>Gender visas. START/STOP Om du är man, väljer du M. Om du är kvinna, väljer du F.</p>	 <p>Gender</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Weight visas. START/STOP Ange vikt (20–227 kg eller 44–499 pund).</p>	 <p>20 kg Weight</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Height visas. START/STOP Ange längd (80–227 cm eller 2'66"–7'6" fot).</p>	 <p>120 cm Height</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Åter till bilden User.</p>	

Ställa in pulsintervall

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



	Växla till menyn Setting .	
	Limits visas.	
	Lo limit visas.  Ange undre gränsen i pulsintervall (40–238).	
	Hi limit visas.  Ange övre gränsen (41–239).	
	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 .	


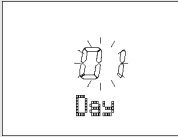
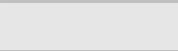
KLOCKINSTÄLLNINGAR

Översikt

<p>I menyn Time kan du:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Ställa in klockslag och datum.■ Ställa in väckarklockan.	
<p>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).</p>	



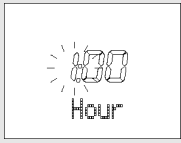
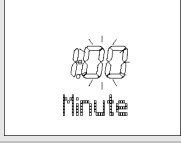
Ställa in klockslag och datum

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

<p>OPTION/SET</p>	<p>Year visas. Årinställningen blinkar. <input type="button" value="START/STOP"/> Ange årtal. Kalendern sträcker sig till år 2020.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Month visas. Månadsinställningen blinkar. <input type="button" value="START/STOP"/> Ange månad (1–12).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Day visas. Daginställningen blinkar. <input type="button" value="START/STOP"/> Ange dagnummer (1–31).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Åter till huvudbilden.</p>	

Ställa in väckarklockan

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

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

TRÄNINGSGRÄGGERING

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 tränings tiden 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)



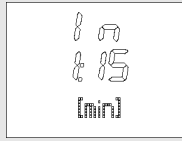
	Menyn Training visas. Ingen registrering av något träningspass pågår. Stop visas.	
START/STOP 5 sek.	Återställ registreringen. (Reset) Hold Reset visas.	
	Visningen växlar tillbaka till huvudbilden.	

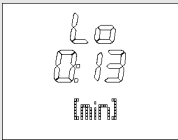
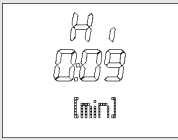
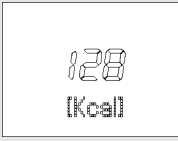
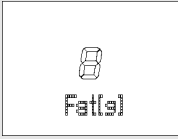
RESULTAT

Översikt

<p>I menyn Result kan du:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Visa data från träningen: Genomsnittlig puls och maxpuls, tid inom och utom pulsintervallet samt kaloriförbrukning och fettförbränning.	 <p>138 Result</p>
<p>Så snart du befinner dig i menyn Result växlar pulsmätaren automatiskt till huvudbilden. Bilden visar bPM AVG.</p>	 <p>120 bPM AVG</p>

Visa träningsdata

<p>MENU</p>	<p>Växla till menyn Result. bPM AVG (genomsnittlig träningspuls) visas.</p>	 <p>120 bPM AVG</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>HRmax (maxpuls) visas.</p>	 <p>180 bPM HRmax</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>In [min] (tid inom pulsintervallet) visas.</p>	 <p>17 :15 [min]</p>

<p>OPTION/SET</p>	<p>Lo [min] (tid under pulsintervallet) visas.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Hi [min] (tid över pulsintervallet) visas.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>[kcal] (den sammanlagda kaloriförbrukningen under registreringen av träningspasset) visas.</p> <p>Utgångspunkten för visningen av kaloriförbrukning och fettförbränning är:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Personliga uppgifter (grundinställningar) ■ Tid och puls som har uppmätts under träningspasset. <p>Beräkningen görs baserat på medelsnabb jogging.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Fat[g] (fettförbränningen under den sammantagna träningsregistreringen) visas.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Åter till huvudbilden.</p>	

TEKNISKA UPPGIFTER OCH BATTERIER

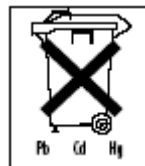
Pulsmätare	Vattentät till 30 m djup (kan användas i regnväder)
Bröstband	Vattentätt (lämpligt för simning)
Batteri till pulsmätaren	3 V litiumbatteri, typ CR2032
Batteri till bröstbandet	3 V litiumbatteri, typ CR2032

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

Förkortning	Engelska	Svenska
[min]	Minute	Minut
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 18
Avfallshantering 5

B

Batterier 27

E

Energisparläge 13

G

Grundinställningar 15

H

Huvudbild 14

K

Klockinställningar 19
Knappar 11
Komma igång 8

L

Lista över förkortningar 29

M

Mätprinciper för enheten 8
Medföljande delar 3
Menyer 13

P

Pacemaker 4
Programvara 22

R

Råd 4
Registrering 22
Rengöring 5

Reparationer 5
Reset 24
Result (meny) 14
Resultat 25

S

Setting (meny) 14
Signalöverföring för enheten 8
Skötsel 5
Ställa in datum 19
Ställa in klockslag och datum 19
Ställa in pulsintervall 17
Ställa in väckarklockan 21
Stoppa löptiderna 23
Stoppur 23, 24
Störningar och överlagringar 28
Symbol 12

T

Tänkt användning 4
Teckenfönster 12
Tekniska uppgifter 27
Tillbehör 5
Time (meny) 14
Training (meny) 14
Träning 6
Träningsregistrering 22

V

Väckarklocka 12
Visa träningsdata 25

Å

Återställa registrering 24

beurer

Pulsmätare



754.661-0506 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