

beurer

Pulsmätare

S

germanengineering

PM 52



Brugsanvisning



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Medföljande delar	3
Viktig information	3
Allmänt om träning	6
Pulsmätarens funktioner	8
Signalöverföring och mätprinciper för enheten	9
Komma igång	10
Sätta på pulsmätaren	10
Aktivera pulsmätaren från transportläge	10
Aktivera pulsmätaren från energisparläge	10
Ta på bröstbandet	10
Allmänna anvisningar för pulsmätaren	12
Knappar på pulsmätaren	12
Display	13
Menyer	14
Grundinställningar	16
Översikt	16
Ange personliga uppgifter	16
Ställa in pulsintervall	18
Enhetsinställning	19
Klockinställningar	20
Översikt	20
Ställa in klockslag och datum	20
Ställa in väckarklockan	22
Träningsregistrering	23
Översikt	23
Stoppa löptiderna	24
Registrera varvtider	25

Avsluta och spara registreringen	26
Radera alla registreringar	27
Tolka meddelanden	28
Resultat	29
Översikt	29
Visa träningsdata	29
Varvtidsresultat.....	31
Översikt	31
Visa varvtidsresultat.....	31
Konditionstest.....	32
Översikt	32
Utföra konditionstesten.....	33
Visa konditionsvärden	34
Programvaran EasyFit.....	36
Tekniska uppgifter och batterier.....	37
Lista över förkortningar.....	40
Register	42

MEDFÖLJANDE DELAR

Pulsmätare med armband	
Hållare för cykel	
Förvaringsbox	

Dessutom:

- Bröstband
- Bruksanvisning

VIKTIG INFORMATION

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



Träning

- Denna produkt är ingen medicinsk enhet. 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 uppnår du bästa möjliga resultat av din träning.
- **WARNING:** Personer med hjärt-kärlsjukdom och personer med pacemaker bör inte använda denna pulsmätare utan att först ha rådfrågat sin läkare.



Tänkt användning

- Enheten är endast avsedd för privat bruk.
- Denna enhet 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! Om du använder ett bröstband av textil, följ den medföljande bruksanvisningen.
- Förvara bröstbandet på ren och torr plats. Smuts påverkar elasticiteten och funktionen hos sändaren. Svett och fukt kan göra att sändarens elektroder aktiveras vilket förkortar batteriets livslängd.



Reparationer, tillbehör och avfallshantering

- Kontrollera före användning att enheten 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 enheten på egen hand!
- Använd endast enheten med de tillbehör som medföljde vid leveransen.
- Undvik kontakt med solkrämer och liknande produkter eftersom dessa kan skada trycket och plastdelarna på enheten.
- Utsätt inte enheten för direkt solstrålning.
- Kassera enheten i enlighet med direktiv om avfall som utgörs av eller innehåller elektriska eller elektroniska produkter 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Om du har några frågor om detta, vänd dig till den kommunala myndighet som ansvarar för frågor om 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:

$$220 - \text{ålder} = \text{maxpuls}$$

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 hjärtkärletsystemet	Kroppen förbränner procentuellt sett flest kalorier från fett. Tränar hjärtkärletsystemet, förbättrar konditionen.	Förbättrar andning och blodomlopp. Optimalt för att öka grunduthålligheten.	Förbättrar tempohållningen och ökar grundhastigheten.	Överbelastar specifika muskler. Hög skaderisk för vardagsmotivörer, riskabelt för hjärtat om sjukdom föreligger
Passar vem?	Idealiskt för nybörjaren	Viktkontroll, viktminskning	Vardagsmotivörer	Ambitiösa vardagsmotivörer, 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". I kapitlet "Konditionstest" beskrivs hur pulsmätaren automatiskt ställs in efter dina personliga gränsvärden för det pulsintervall som föreslås via konditionstestet.

Utvärdering av träningen

Med hjälp av pulsmätarens PC-gränssnitt (3 stift på undersidan av pulsmätaren) kan du överföra dina träningsdata till en PC och utvärdera dem där. För detta behöver du ett tillbehör som består av en CD med PC-programvaran **EasyFit** samt en överföringskabel. Detta tillbehör finns att köpa i fackhandeln under beställningsnummer 671.10.

PC-programvaran **EasyFit** styr överföringen av data från pulsmätaren och innehåller flera olika möjligheter till utvärdering. Dessutom har **EasyFit** en användbar kalender samt funktioner för att hålla reda på och understödja en optimal träning under en längre tidsperiod. Programvaran kan också hjälpa dig med hantering och övervakning av din vikt.

PULSMÄTARENS FUNKTIONER

Pulsfunktioner

- Pulsmätning med EKG-noggrannhet
- Överföring: Analog
- Individuella pulsintervall kan ställas in
- Akustiskt och visuellt larm
- Genomsnittlig puls (Average)
- Maximal träningspuls
- Kaloriförbrukning i kcal (baserat på jogging)
- Fettförbränning i g/oz

Inställningar

- Kön
- Vikt
- Viktenhet kg/pund
- Kroppslängd
- Längdenhet cm/tum
- Ålder
- Maxpuls

Tidsfunktioner

- Klockslag
- Kalender (till år 2099) och veckodag
- Datum
- Larm/väckarklocka
- Stoppur
- 50 varv per träningspass, visa alla samtidigt eller var och en för sig. Visning av varvtider och genomsnittlig puls

Konditionstest

- Konditionsindex med tolkning
- Maximal syreupptagningsförmåga (VO₂max)
- Grundomsättning (BMR)
- Omsättning vid aktivitet (AMR)
- Beräknad maxpuls
- Förslag till pulsintervall

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. Om du använder ett bröstband av textil måste du följa bruksanvisningen för det textila bröstbandet. Bröstbandet kan även användas tillsammans med andra analoga enheter som ergometrar.

KOMMA IGÅNG

Sätta på pulsmätaren

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

Aktivera pulsmätaren från transportläge

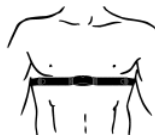
Under transporten är displayen släckt. Du kan avaktivera transportläget genom att trycka på knappen  och därefter på .

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 och datum. Tryck på valfri knapp för att aktivera mätaren igen.

Ta på bröstbandet

- Placera bröstbandet på överkroppen och fäst de bägge ändarna. 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 kontakten mellan huden och pulssensorerna inte är fullgod på en gång, 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** **START/STOP** Starta och stoppa funktioner samt ställa in värden. Håll knappen intryckt för att snabbt bläddra mellan värdena.
- 2** **OPTION/SET** Växla mellan funktioner inom en meny och bekräfta inställningar.
- 3** **MENU** Växla mellan olika menyer.
- 4**  /  En kort tryckning tänds displaybelysningen under 5 sekunder.
En lång tryckning aktiverar/avaktiverar det akustiska larmet vid pulsvärden utanför valt pulsintervall.

Display



1 Övre raden

2 Mellersta raden

3 Nedre raden

4 Symboler



Väckarklockan är aktiverad.



Pulsvärden mottas.



Pulsintervallet har överskridits.



Pulsintervallet har underskridits.




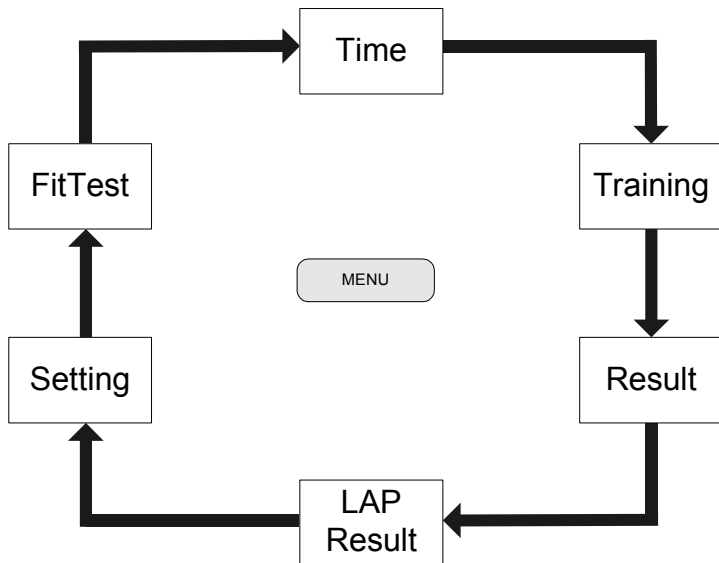
Det akustiska larmet för pulsvärden utanför valt pulsintervall är aktiverat.

Knappljud är aktiverat.

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

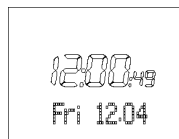
Menyer

Växla mellan menyerna med knappen .



Energisparläge

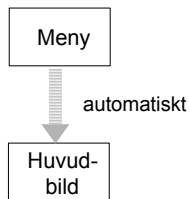
Om pulsmätaren inte mottar någon signal under ca 5 minuter, övergår mätaren i energisparläge. I detta läge visas bara aktuellt klockslag och datum. Tryck på valfri knapp för att aktivera pulsmätaren igen.



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"
Lap Result	Varvtidsresultat	"Varvtidsresultat"
Setting	Inställningar	"Grundinställningar"
FitTest	Konditionstest	"Konditionstest"

GRUNDINSTÄLLNINGAR

Översikt

I menyn **Setting** kan du:

- Ange personliga uppgifter (User). Pulsmätaren använder dessa uppgifter för att beräkna kalori-förbrukningen 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.

Setting

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






User

Ange personliga uppgifter

MENU

Växla till menyn **Setting**.


User

<p>START/STOP</p>	<p>Gender visas. <input type="button" value="START/STOP"/> Om du är man, väljer du M. Om du är kvinna, väljer du F.</p>	 Gender
<p>OPTION/SET</p>	<p>AGE visas. <input type="button" value="START/STOP"/> Ange ålder (10–99).</p>	 AGE
<p>OPTION/SET</p>	<p>MaxHR visas. Pulsmätaren beräknar automatiskt maxpulsen baserat på följande formel: 220 - ålder = max-puls Tänk på att pulsmätaren även beräknar maxpulsen efter varje konditionstest samt ställer in denna som förslag. <input type="button" value="START/STOP"/> Du kan överskrida det beräknade värdet (65–239).</p>	 MaxHR
<p>OPTION/SET</p>	<p>Weight visas. <input type="button" value="START/STOP"/> Ange vikt (20–227 kg eller 44–499 pund).</p>	 Weight
<p>OPTION/SET</p>	<p>Height visas. <input type="button" value="START/STOP"/> Ange längd (80–227 cm eller 2'66"–7'6" fot).</p>	 Height
<p>OPTION/SET</p>	<p>Åter till bilden User.</p>	


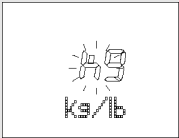
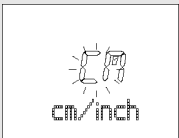
Ställa in pulsintervall

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

Tänk på att efter varje konditionstest anges automatiskt gränsvärdena som förslag till pulsintervall vilket ersätter de gamla uppgifterna. Den undre och övre gränsen i det föreslagna pulsintervallet sätts till 65 % respektive 85 % av maxpulsens.


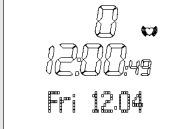
MENU	Växla till menyn Setting .	
OPTION/SET	Limits visas.	
START/STOP	Lo limit visas. START/STOP Ange undre gränsen i pulsintervallet (40–238).	
OPTION/SET	Hi limit visas. START/STOP Ange övre gränsen (41–239).	
OPTION/SET	Åter till bilden Limits .	

Enhetsinställning

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>	




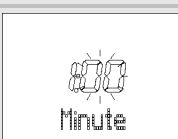
Ställa in klockslag och datum

<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="text" value="START/STOP"/> Ange årtal. Kalendern sträcker sig till år 2099.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Month visas. Månadsinställningen blinkar. <input type="text" value="START/STOP"/> Ange månad (1–12).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Day visas. Dageninställningen blinkar. <input type="text" 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.

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.	

TRÄNINGSGRÄGSTRERING

Översikt

<p>I menyn Training kan du:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Stoppa löptiderna och därigenom registrera träningspasset.■ Registrera enstaka varvtider.■ Avsluta och spara registreringen.■ Radera alla registreringar.■ Tolka meddelanden.	
<p>Så snart du befinner dig i menyn Training växlar pulsmätaren automatiskt till huvudbilden. Huvudbilden visar på den mellersta raden den redan registrerade tränings tiden (efter "Reset": 00:00:00) och på den nedre raden Start.</p>	


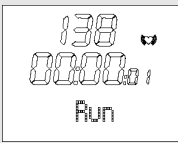

Vårt att veta om registreringen

- Så snart du startar registreringen börjar pulsmätaren registrera dina träningsvärden. Pulsmätaren fortsätter att registrera träningsvärden tills du sparar eller raderar 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.
- Pulsmätaren har ett minne. Registreringstiden uppgår till 24 timmar och är beroende av antalet varv. Du kan spara upp till 50 varv per träningspass. Pulsmätaren meddelar när minnet är nästan fullt. Vi rekommenderar att du allra senast vid detta tillfälle för över registreringarna till dator och sedan tömmer minnet på pulsmätaren. Du kan också radera alla registreringar manuellt. En be-

skrivning av hur du raderar dessa finns i avsnittet "Radera alla registreringar" i detta kapitel.


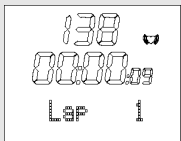
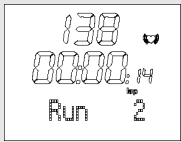
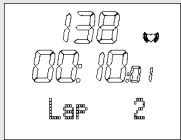
- Du kan visa träningsvärdena. Du kan ta fram den senast sparade registreringen i menyn **Result**. I menyn **Lap Result** kan du se de olika varvtiderna för denna registrering.
- När du har fört över registreringarna till programvaran **EasyFit** kan du visa och utvärdera uppgifterna där. Minnet raderas vid varje överföring till datorn. En beskrivning av överföringen till dator finns i kapitlet "Programvaran EasyFit".

Stoppa löptiderna

<p>MENU</p>	<p>Växla till menyn Training. När du har stoppat en löptid visas den registrerade träningstiden på den mellersta raden.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Starta registreringen. Run visas. Även om du växlar till någon annan meny samtidigt som en registrering pågår, fortsätter registreringen i bakgrunden.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Stoppa registreringen. Stop visas. Du kan när som helst avbryta och återuppta registreringen genom att trycka på knappen START/STOP.</p>	


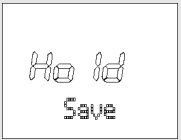

Registrera varvtider

Samtidigt som registreringen av den sammanlagda träningen pågår kan du registrera enskilda varv. Tiden fortsätter att löpa på alltefter-som varvtiderna registreras.

	Menyn Training visas och tränings-passet håller just på att registreras. Run visas.	
OPTION/SET	Börja mätningen av ett nytt varv. I teckenfönstret visas under 5 sekunder tiden och numret för det senast mätta varvet, t.ex. Lap 1 .	
	Visningen växlar automatiskt tillbaka till Run och visar numret för det aktuella varvet, t.ex. Run 2 .	
OPTION/SET	Registrera ytterligare träningsvarv efter behov. Du kan registrera upp till 50 varv.	

Avsluta och spara registreringen

Observera att när du har avslutat och sparat kan du inte längre visa värdena i menyerna **Result** och **Lap Result**.

	<p>Menyn Training visas. Du har just registrerat ett träningspass. Stop visas.</p>	
<p>START/STOP 5 sek.</p>	<p>Spara registreringen. Hold Save visas.</p>	
	<p>Visningen växlar tillbaka till huvudbilden. Värdena är nu klara att överföras till datorn.</p>	

Radera alla registreringar




Pulsmätaren meddelar automatiskt när minnet är nästan fullt. Innan du raderar minnet rekommenderar vi att du antingen utvärderar träningsregistreringen eller överför den till datorn! Pulsmätarens minne raderas automatiskt vid varje dataöverföring till datorn. Du kan också radera minnet manuellt enligt beskrivningen nedan.

Oavsett om raderingen görs automatiskt eller manuellt, innebär denna att alla träningsregistreringar inklusive varvtiderna raderas från minnet.

	<p>Du kan radera värdena före eller efter träningen:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Meny Training visas. Start visas.■ Meny Training visas. Du har just registrerat ett träningspass. Stop visas.	
<p>OPTION/SET 5 sek.</p>	<p>Radera alla registreringar. MEM Delete visas.</p>	 <p>The screen displays the text 'MEM' in a large, stylized font at the top, and 'Delete' in a smaller font below it.</p>
	<p>Visningen växlar tillbaka till huvudbild- den.</p>	 <p>The screen displays the number '138' in a large font at the top, followed by a small right-pointing arrow. Below this is a row of seven small rectangular icons, and at the bottom, the word 'Start' is displayed.</p>

Tolka meddelanden

Pulsmätaren indikerar i menyn **Training** när minnet är nästan fullt eller när nästan maximalt antal varvtider har sparats.



Meddelande	Förklaring
 The image shows the text 'MEM' in a large, stylized font above the text 'LOW' in a smaller font.	När du växlar till menyn Training visas texten MEM LOW när det återstår mindre än 10 % av minnesutrymmet eller färre än 10 lediga varvtider.
 The image shows the text '138' in a large, stylized font, a small icon of a person, and the text 'MEM' in a large, stylized font above the text '8% Free' in a smaller font.	Under träningen visas texten MEM x% Free var 5:e sekund när det återstår mindre än 10 % av minnesutrymmet. På bilden: MEM 8% Free (8 % utrymme kvar).
 The image shows the text '138' in a large, stylized font, a small icon of a person, and the text 'LAP' in a large, stylized font above the text 'Rest 7' in a smaller font.	Under träningen visas texten LAP Rest x var 5:e sekund när det återstår färre än 10 lediga varvtider (av totalt 100). På bilden: LAP Rest 7 (7 lediga varvtider kvar).

När minnet är fullt kan du inte starta ett nytt träningspass. En beskrivning av hur du raderar minnet manuellt finns i föregående avsnitt "Radera alla registreringar".


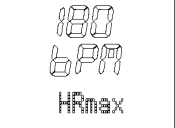

Minnet raderas också vid varje överföring till datorn. En beskrivning av överföringen finns i kapitlet "Programvaran EasyFit".

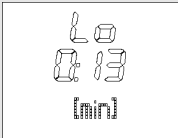


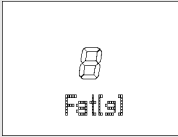
RESULTAT

Översikt

<p>I menyn Result kan du visa träningsvärdena från den senast stoppade registreringen: Genomsnittlig puls och maxpuls, tid inom och utom pulsintervallet samt kaloriförbrukning och fettförbränning.</p>	 <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.</p>	
	<p>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 t 15 [min]</p>

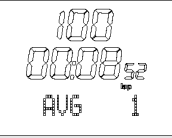

<p>OPTION/SET</p>	<p>Lo [min] (tid under pulsintervallet) visas.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Hi [min] (tid över pulsintervallet) visas.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>[kcal] (den sammanlagda kaloriförbrukningen under registreringen av träningspasset) visas.</p> <p>Utgångspunkten för visningen av kaloriförbrukning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

VARVTIDSRESULTAT

Översikt

<p>I menyn LAP Result kan du visa tid och genomsnittlig puls. Du kan visa dessa värden både för den sammanlagda, senast stoppade träningsregistreringen och för varje enskilt varv.</p>	 <p>138 LAP Result</p>
<p>Så snart du befinner dig i menyn LAP Result växlar pulsmätaren automatiskt till huvudbilden. På den övre raden visas genomsnittspulsen och på den mellersta raden visas den hittills registrerade träningsstiden.</p>	 <p>120 0 02:03 AVG-Run</p>

Visa varvtidsresultat

<p>MENU</p>	<p>Växla till menyn LAP Result.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>AVG 1: Resultatet från varv 1 visas. På den övre raden visas genomsnittspulsen och på den mellersta raden visas varvtiden.</p>	 <p>100 00:00⁵² AVG 1</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Tryck en gång till för att visa resultatet från nästa varv (maximalt 50 varv per träningspass).</p>	 <p>82 00:10⁵⁰ AVG 50</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Åter till huvudbilden.</p>	

KONDITIONSTEST

Översikt

I menyn **FitTest** kan du:

- Testa din kondition genom att utföra ett lopp på 1 600 m (1 mile).
- Utvärdera konditionen: Konditionsindex (1–5), maximal syreupptagningsförmåga ($VO_2\max$), grundomsättning (BMR) och omsättning vid aktivitet (AMR).
- Få din personliga övre och nedre gräns automatiskt bestämd som förslag till pulsintervall som därvid ersätter de befintliga gränsvärdena i menyn **Setting**. Se även kapitlet "Ställa in pulsintervall".
- Få din maxpuls (MaxHR) automatiskt bestämd och låta detta ersätta det befintliga värdet i menyn **Setting**.

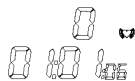
Konditionstesten är inte enbart avsedd för aktiva idrottare, utan lämpar sig även för mindre vältränade personer i alla åldrar.

Efter någon sekund visas huvudbilden. Ditt konditionsindex visas på den övre raden:

- 0 = Ingen test har utförts ännu
- 1 = Poor (dålig)
- 2 = Fair (ganska bra)
- 3 = Average (genomsnittlig)
- 4 = Good (bra)
- 5 = Elite (mycket bra)



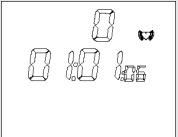

FitTest





På den mellersta raden visas datumet för den senaste konditionstestet. Om du ännu inte har utfört något test visas det förinställda datumet.

Utföra konditionstesten



Den visade enheten "m" eller "mile" kommer från grundinställningarna. En beskrivning av hur du ändrar enheterna finns i kapitlet "Grundinställningar", avsnittet "Ställa in enheter".



<p>MENU</p>	<p>Växla till menyn FitTest.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Den rullande texten Press START to begin visas. Sätt på bröstbandet. Nu visas din puls på displayen och du har fem minuter på dig att värma upp. Pulsmätaren signalerar med ett pip när den fem minuter långa uppvärmningsfasen är slut. Du kan korta ner uppvärmningsfasen genom att trycka på knappen START/STOP för att komma till nästa bild.</p> <p>Gå 1 600 (1 mile) i rask takt. Välj en plan sträcka som är exakt 1 600 m lång. Fyra stadionvarv passar perfekt (4 ggr 400 m = 1 600 m).</p>	

	<p>Den rullande texten Press STOP after 1600 m påminner dig om att trycka på knappen START/STOP efter 1 600 m.</p>	
	<p>Den rullande texten TestFinished visas tillsammans med den nödvändiga tiden.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Åter till huvudbilden. Här visas ditt konditionsindex (1–5) med utvärdering samt aktuellt datum.</p>	

Visa konditionsvärden

Det visade konditionsvärdet är bara meningsfullt om du har utfört åtminstone en konditionstest. De visade konditionsvärdena härrör från den senaste testen.

<p>MENU</p>	<p>Växla till menyn FitTest. Konditionsindex (1–5) och datumet för den senaste konditionstesten visas. Om du inte har utfört någon konditionstest än visas värdet 0.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>VO₂max visas. Den maximala syreupptagningsförmågan visas i milliliter syre per minut per kg kroppsvikt. Detta värde används vid utvärderingen av konditionstesten.</p>	

<p>OPTION/SET</p>	<p>BMR (Basal Metabolic Rate) visas. Grundomsättningen beräknas utifrån ålder, kön, längd och vikt. BMR anger det kaloribehov du behöver för att upprätthålla de vitala funktionerna när kroppen är i vila.</p>	 <p>1573 BMR</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>AMR (Active Metabolic Rate) visas. Den aktiva omsättningen baseras på grundomsättningen och ett "aktivitetstillägg" som är beroende av konditionsnivån.</p>	 <p>2348 AMR</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Åter till huvudbilden.</p>	

PROGRAMVARAN EASYFIT

Tillbehöret Set 671.10 kan köpas i handeln och består av en CD med PC-programvaran **EasyFit** och en överföringskabel. Detta tillbehör hjälper dig att utvärdera dina träningsdata optimalt. Dessutom har programmet många funktioner för vikthantering och träningsplanering.

- Kalenderfunktioner
- Överföring av upp till 10 träningsregistreringar
- Veckoplanering för träningen för att uppnå målvikten
- Olika utvärderingar och diagram för övervakning av framstegen i träningen

Installation av programvaran

Installationsanvisningar återfinns dels i pappersform tillsammans med cd-skivan och i elektronisk form i filen "Install_Readme" på CD-skivan.





Följ installationsanvisningarna noggrant och i den angivna ordningsföljden.

Systemkrav

På vår hemsida på www.beurer.de hittar du information om den aktuella versionen av PC-programvaran EasyFit och gällande systemkrav.

TEKNISKA UPPGIFTER OCH BATTERIER

Pulsmätare	Vattentät till 30 m djup (lämplig för simning) Pulsmätarens täthet mot fukt kan inte garanteras om du hoppar i vattnet (hög tryckbelastning) eller om du trycker på knapparna när det regnar. 
Bröstband	Vattentätt (lämpligt för simning)
Överföringsfrekvens	5,3 kHz
Batteri till pulsmätaren	3 V litiumbatteri, typ CR2032 (rekommendation: SONY-batterier) Livslängd ca 15 månader vid en daglig, timplång användning av enheten med pulsmätning. Om ytterligare funktioner används, t.ex. akustiskt larm, kan detta förkorta batteriets livslängd ner till 13 månader.  Det batteri som ligger i pulsmätaren vid köpet är avsett för testning och kan ta slut innan ett år har gått.
Batteri till bröstbandet	3 V litiumbatteri, typ CR2032 Livslängd: ca 28 månader

Byta batterier

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

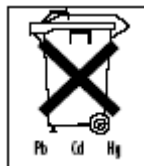
Du kan däremot själv byta bröstbandets batteri. Batterifacket sitter på insidan. Öppna facket med hjälp av ett mynt. Lägg i det nya batteriet med pluspolen vänd uppåt. Stäng batterifacket ordentligt.

Förbrukade batterier får inte kastas i hushållsavfallet. Lämna in dem till elfackhandeln eller närmaste batteriinsamling/återvinningscentral i enlighet med gällande lagstiftning. OBS: Dessa 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	Svenska
AGE	Ålder
Alarm	Larm
AMR	Omsättning vid aktivitet
AVG	Genomsnittspuls vid träning
AVG-Run	Genomsnittspuls vid träning
BMR	Grundomsättning
BPM	Hjärtslag per minut
bPM AVG	Genomsnittspuls vid träning, slag per minut
bPM Hmax	Maxpuls vid träning, slag per minut
cm/inch	Centimeter/tum
Day	Dag
FitTest	Konditionstest
f	kvinnlig
Fat[g]	Fett i gram
Fri	Fredag
Gender	Kön
Height	Längd
Hi	Tid över pulsintervallet
Hi limit	Övre träningsgräns
Hold Save	Spara registrering
Hour	Timme
HR	Puls
HRmax	Maxpuls vid träning
In	Tid inom pulsintervallet
[Kcal]	Kaloriförbrukning i kcal
kg	Kilogram
kg/lb	Kilogram/pund
lap	Varv

Förkortning	Svenska
Limits	Träningsgränser
Lo	Tid under pulsintervallet
Lo limit	Undre träningsgräns
m	manlig
MaxHR	Maxpuls (Formel: 220 - ålder)
MEM	Minne
Minute	Minut
[min]	Minut
Mon	Måndag
Month	Månad
Result	Resultat
Run	Löptiden mäts
Sat	Lördag
Setting	Inställningar (meny)
SEt	Inställning
Start	Start
Stop	Stopp
Sun	Söndag
Time	Tid (meny)
Thu	Torsdag
Training	Träning (meny)
Tue	Tisdag
Units	Enheter
User	Användare
VO ₂ max	Maximal syreupptagningsförmåga
Wed	Onsdag
Weight	Vikt
Year	År

REGISTER

A

Avfallshantering 5

B

Batterier 38

D

Display 13

E

Energisparläge 14

Enhetsinställning 19

F

FitTest (meny) 15

G

Grundinställningar 16

H

Huvudbild 15

K

Klockinställningar 20

Knappar 12

Komma igång 10

Konditionsindex 32

Konditionstest 32

L

Lap Result (meny) 15

Lista över förkortningar 40

M

Mätprinciper för enheten 9

Medföljande delar 3

Menyer 14

P

Pacemaker 3

Programvaran EasyFit 7, 23, 36

R

Radera alla registreringar 27

Radera registreringar 27

Registrera varvtider 25

Registrering 23

Rengöring 4

Reparationer 5

Result (meny) 15

Resultat 29

S

Setting (meny) 15

Signalöverföring för enheten 9

Skötsel 4

Ställa in datum 20

Ställa in klockslag och datum 20

Ställa in pulsintervall 18

Ställa in väckarklockan 22

Stoppa löptiderna 24

Stoppur 24

Störningar och överlagringar 39

Symbol 13

T

Tänkt användning 4

Tekniska uppgifter 37

Tillbehör 5

Time (meny) 15

Tolka mätvärden 28

Tolka meddelanden 28

Training (meny) 15

Träning 6

Träningsregistrering 23

U

Utföra konditionstesten 33

V

Väckarklocka 13

Varvtdsresultat 31

Visa konditionsvärden 34

Visa träningsdata 29

Visa varvtdsresultat 31

beurer Pulsmätare



PM52-0709_S Med reservation för fel och ändringar



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