

beurer

Pulsmätare

S

germanengineering

PM 55



Brugsanvisning



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Medföljande delar	3
Viktiga anmärkningar	4
Allmänt om träning	7
Pulsmätarens funktioner.....	9
Signalöverföring och mätprinciper för enheten	10
Komma igång	10
Ta på pulsmätaren	10
Aktivera pulsmätaren från transportläge	10
Aktivera pulsmätaren från energisparläge.....	11
Ta på bröstbandet	11
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
Ställa in enheter	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.....	32
Översikt	32
Visa varvtidsresultat	32
Konditionstest.....	33
Översikt	33
Utföra konditionstesten	34
Visa konditionsvärden	35
Programvaran EasyFit.....	37
Tekniska uppgifter och batterier	39
Lista över förkortningar	42
Register	44

MEDFÖLJANDE DELAR

Pulsmätare med armband	
Bröstband	
Elastiskt spännband (ställbart)	
Hållare för cykel	
Förvaringsbox	
PC-programvaran EasyFit (cd) och gränssnittskabel (USB)	

Dessutom:

- Bruksanvisning och separat snabbguide

VIKTIGA ANMÄRKNINGAR

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 tvållösning. 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 = maximal puls

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

	Hjärtälsozon	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.	Overbelastar specifika muskler. Hög skadensk 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". I kapitlet "Konditionstest" beskrivs hur pulsmätaren automatiskt ställs in efter dina personliga gränsvärden för det pulsintervall som föreslås via konditionstesten.

Utvärdering av träningen

Med hjälp av programvaran **EasyFit** kan du ta emot resultaten från pulsmätaren och utvärdera dem på flera olika sätt. 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 vid pulsvärden utanför valt pulsintervall
- Genomsnittlig puls (Average)
- Maximal träningspuls
- Kaloriförbrukning i kcal (baserat på jogging)
- Fettförbränning i g/oz

Inställningar

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

Tidsfunktioner

- Tid
- 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.

Bröstbandet kan även användas tillsammans med andra analoga enheter som ergometrar.

KOMMA IGÅNG

Ta på pulsmätaren

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

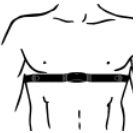
Aktivera pulsmätaren från transportläge

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. Es werden dann nur die aktuelle Uhrzeit und das Datum angezeigt. 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 **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 tänder teckenfönstrets belysning under 5 sekunder.
Ett 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.

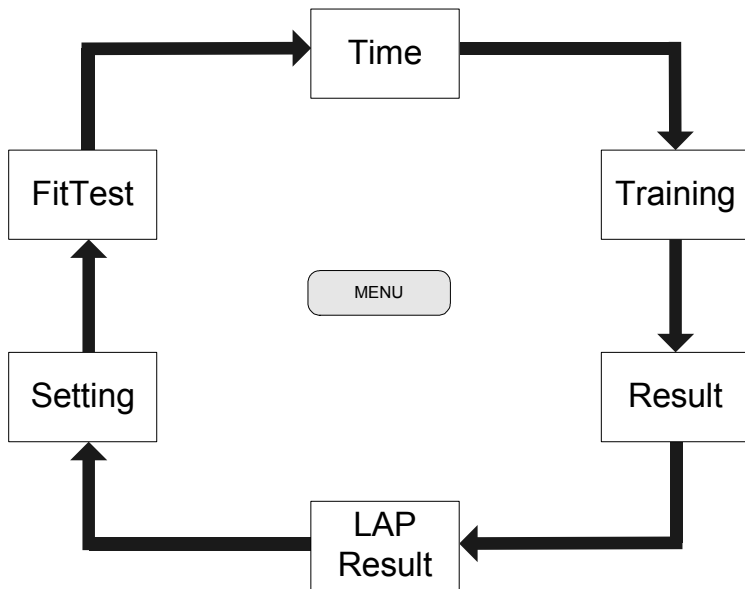


Det akustiska larmet för pulsvärden utanför valt pulsintervall är aktiverat.

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

Menyer

Växla mellan menyerna med knappen .



Energisparläge

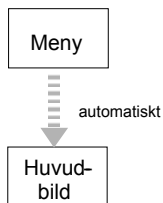
Om pulsmätaren inte mottar någon signal under ca 5 minuter, övergår mätaren i energisparläge. Es werden dann nur die aktuelle Uhrzeit und das Datum angezeigt. Tryck på valfri knapp för att aktivera pulsmätaren igen.



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.



Översikt av menyerna

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 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 mättenheten (Units) för längd och vikt.

Settings

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


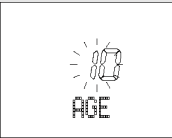
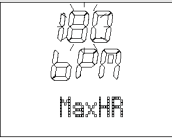

User


Ange personliga uppgifter

MENU

Växla till menyn **Setting**.

User



<p>START/STOP</p>	<p>Texten Gender visas.</p> <p>START/STOP Om du är man, väljer du M. Om du är kvinna, väljer du F.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Texten AGE visas.</p> <p>START/STOP Ange ålder (10–99).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Texten MaxHR visas. Pulsmätaren beräknar automatiskt maxpulsens baserat på följande formel: 220 - ålder = maxpuls</p> <p>Tänk på att pulsmätaren även beräknar maxpulsens efter varje konditionstest samt ställer in denna som förslag.</p> <p>START/STOP Du kan överskrida det beräknade värdet (65–239).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Texten Weight visas.</p> <p>START/STOP Ange vikt (20–227 kg eller 44–499 pund).</p>	


<p>OPTION/SET</p>	<p>Texten Height visas.</p> <p>START/STOP Ange längd (80–227 cm eller 2'6"–7'6" fot).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Åter till bilden User.</p>	

Ställa in pulsintervall



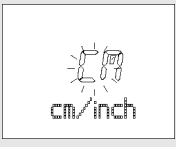
Ställ in dina personliga övre och undre gränsvärden enligt nedanstående beskrivning.

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 maxpulsen.

<p>MENU</p>	<p>Växla till menyn Setting.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Texten Limits visas.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Texten Lo limit visas.</p> <p>START/STOP Ange undre gräns för pulsintervallet (40–238).</p>	



<p>OPTION/SET</p> <p>START/STOP</p>	<p>Texten Hi limit visas.</p> <p>Ange övre gräns (41–239).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Åter till bilden Limits.</p>	

Ställa in enheter


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

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 (fredagen den 12 april).</p>	




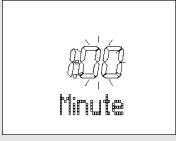
Ställa in klockslag och datum

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

<p>OPTION/SET</p>	<p>Texten Year visas. Årinställningen blinkar.</p> <p>START/STOP Ange årtal. Kalendern sträcker sig till år 2099.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Texten Month visas. Månadsinställningen blinkar.</p> <p>START/STOP Ange månad (1–12).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Texten Day visas. Dageninställningen blinkar.</p> <p>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.

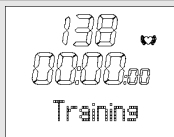
<p>MENU</p>	<p>Växla till menyn Time.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Texten Alarm visas.</p>	
<p>START/STOP</p> <p>5 sek.</p>	<p>Texten Set Alarm visas kort. Texten On Alarm visas. START/STOP Slå på (On) respektive av (Off) väckarklockan.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Texten Hour visas. Timinställningen blinkar.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

TRÄNINGSGRÄGSTRERUNG

Översikt

I menyen **Training** kan du:

- Stoppa löptiderna och därigenom registrera träningspasset.
- Registrera enstaka varvtider.
- Avsluta och spara registreringen.
- Radera alla registreringar.
- Tolka meddelanden.



Så snart du befinner dig i menyen **Training** växlar pulsmätaren automatiskt till huvudbilden. Huvudbilden visar på den mellersta raden den redan registrerade tränings tiden (efter Spara/Radera: 00:00:00) och på den nedre raden **Start**.






Värt 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. Längsta tid som kan registreras är 21 timmar och 40 minuter. Du kan registrera upp till 100 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 min-

net på pulsmätaren. Du kan också radera alla registreringar manuellt. En beskrivning av hur du raderar dessa finns i avsnittet "Radera alla registreringar" i detta kapitel.

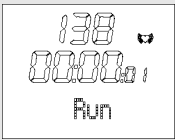
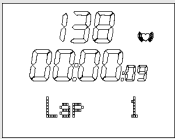
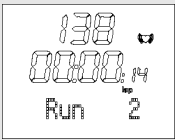
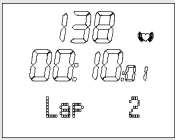
- Du kann visa träningsvärdena. Du kan ta fram den senast sparade registreringen i menyn **Result**. I menyn **Lap Result** kan du se de olika varvtiderna för denna registrering.
- När du har fört över registreringarna till programvaran EasyFit kan du visa och utvärdera uppgifterna där. Minnet raderas 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 tränings tiden på den mellersta raden.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Starta registreringen. Texten 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. Texten 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.

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

Avsluta och spara registreringen



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

	Menyn Training visas. Du har just registrerat ett träningspass. Texten Stop visas.	
 5 sek.	Spara registreringen. Texten Hold Save visas.	
	Visningen växlar tillbaka till huvud-bilden. Värdena är nu klara att överföras till datorn.	

Radera alla registreringar

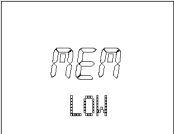

Pulsmätaren meddelar automatiskt när minnet är nästan fullt. Innan du raderar minnet rekommenderar vi att du antingen utvärderar träningsregistreringen eller överför den till datorn! Pulsmätarens minne raderas automatiskt vid varje dataöverföring till datorn. Du kan också radera minnet manuellt enligt 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. Texten Start visas.■ Meny Training visas. Du har just registrerat ett träningspass. Texten Stop visas.	
<p>OPTION/SET</p> <p>5 sek.</p>	<p>Radera alla registreringar.</p> <p>Texten MEM Delete visas.</p>	 A digital display showing the text 'MEM' on the top line and 'Delete' on the bottom line.
	<p>Visningen växlar tillbaka till huvudbilden.</p>	 A digital display showing '138' on the top line, '0000km' on the second line, and 'Start' on the third line. A small arrow icon is visible to the right of the top line.

Tolka meddelanden

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


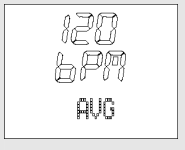
Meddelande	Förklaring
 The image shows the text 'MEM LOW' in a digital font. Above the text are three small icons of a person on a bicycle, representing memory usage.	När du växlar till menyn Training visas texten MEM LOW när det återstår mindre än 10 % av minnesutrymmet eller färre än 10 lediga varvtider.
 The image shows the text 'MEM 8% Free' in a digital font. Above the text are three small icons of a person on a bicycle, representing memory usage.	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 'LAP Rest 7' in a digital font. Above the text are three small icons of a person on a bicycle, representing lap time.	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).

En beskrivning av hur du raderar minnet manuellt finns i föregående avsnitt "Radera alla registreringar".

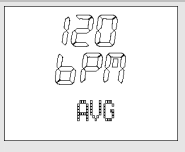

Minnet raderas också vid varje överföring till datorn. En beskrivning av överföringen finns i kapitlet "Programvaran EasyFit".

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. Denna bild visar texten bPM AVG.</p>	 <p>120 bPM AVG</p>

Visa träningsdata

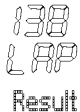

<p>MENU</p>	<p>Växla till menyn Result.</p>	
	<p>Texten BPM AVG (genomsnittlig träningspuls) visas.</p>	 <p>120 bPM AVG</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Texten HRmax (maxpuls) visas.</p>	 <p>180 bPM HRmax</p>

<p>OPTION/SET</p>	<p>Texten In [min] (tid inom pulsintervallet) visas.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Texten Lo [min] (tid under pulsintervallet) visas.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Texten Hi [min] (tid över pulsintervallet) visas.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Texten [kcal] (sammanlagd kaloriförbrukning under träningen) visas. Beräkningen görs baserat på medelsnabb joggning. Vid beräkning av kaloriförbrukningen och fettförbränningen används följande som underlag: ■ Personliga värden (grundinställningar) samt tid och puls som har uppmätts under träningspasset. 	



<p>OPTION/SET</p>	<p>Texten 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>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 tränings tiden.</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>OPTION/SET</p>	<p>Tryck en gång till för att visa resultatet från nästa varv (maximalt 50 varv per träningspass).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Åter till huvudbilden.</p>	

KONDITIONSTEST

Översikt

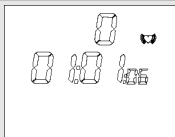
I menyn **FitTest** kan du:

- Testa din kondition genom att utföra ett lopp på 1 600 m (1 mile).
- Utvärdera konditionen: Konditionsindex (1–5), maximal syreupptagningsförmåga (VO2max), grundomsättning (BMR) och omsättning vid aktivitet (AMR).
- Få din personliga övre och undre 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)

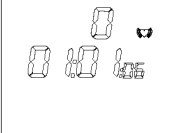





- 4 = Good (bra)
- 5 = Elite (mycket bra)

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

Utföra konditionstesten


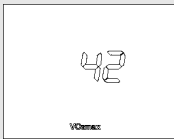
Den visade enheten "m" eller "mile" kommer från grundinställningarna. En beskrivning av hur du ändrar enheterna finns i kapitlet "Grundinställningar", avsnittet "Ställa in enheter".



<p>MENU</p>	<p>Växla till menyn FitTest.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Den rullande texten Press START to begin visas. Nu har du 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. Det bästa är om du kan gå fyra varv á 400 m på en utomhusarena, vilket totalt blir 1 600 m.</p>	

	<p>Den rullande texten STOP efter 1600 m påminner dig om att trycka på knappen START/STOP efter 1 600 m.</p>	
	<p>Den rullande texten Test Finished 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>Texten 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>Texten 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>OPTION/SET</p>	<p>Texten AMR (Active Metabolic Rate) visas. Den aktiva omsättningen baseras på grundomsättningen och ett "aktivitetstillägg" som är beroende av konditionsnivån.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Åter till huvudbilden.</p>	

PROGRAMVARAN EASYFIT

Med hjälp av programvaran EasyFit kan du utvärdera dina träningsdata på bästa möjliga sätt. Dessutom har programmet många funktioner för vikhthantering och träningsplanering.

- Kalenderfunktioner
- Överföring av 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

Operativsystem	Windows 2000/XP
CPU	Rek. minst 1,2 GHz
Internminne	Rek. minst 256 MB RAM
Hårddisk	Rek. minst 200 MB ledigt utrymme, minst 100 MB
Skärmapplösning	800 x 600 eller 1024 x 768
Övriga krav	Cd-läsare, USB-anslutning

Starta programvaran

Starta programmet genom att dubbelklicka på EasyFit-ikonen eller via Start-menyn. När du startar programvaran för första gången anger du dina personliga uppgifter under **Nyanmälan** och bekräftar dessa med **Spara**.



Ansluta pulsmätaren och föra över data

I menyn Administration/Loggar klickar du på knappen **Överför data**.

Programvaran kräver att pulsmätaren är ansluten till datorn. Använd den medföljande dataöverföringskabeln. Kabeln har två kontakter, en USB-kontakt för datorn och ett klämfäste för pulsmätaren. För att åstadkomma en felfri dataöverföring är det viktigt att klämfästet står i kontakt med alla tre stiftarna på baksidan av pulsmätaren. Koppla in USB-kontakten till en ledig USB-port på datorn.

Så snart dataöverföringskabeln har kopplats in och anslutningen är klar, visas texten **PC Link** på pulsmätaren. Värdena förs över till programvaran. När överföringen är klar visas texten **PC OK**. Koppla ur USB-kontakten från uttaget. Du kan nu visa och utvärdera de uppdaterade värdena i programvaran eller avsluta programmet genom att klicka på knappen **Avsluta**. Tänk på att vid överföringen raderas alla registreringar från pulsmätarens minne.

Om det uppstår något fel vid överföringen visas texten **PC ERR** på displayen. Registreringarna förblir kvar i minnet på pulsmätaren. Gör nu ett nytt överföringsförsök. Koppla ur USB-kontakten från uttaget och upprepa steg 1–3. Tänk på att utföra stegen i rätt ordning.

TEKNISKA UPPGIFTER OCH BATTERIER

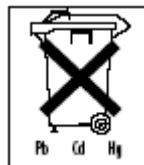
Pulsmätare	Vattentät till 50 m djup (lämplig för simning)
Bröstband	Vattentätt (lämpligt för simning)
Överföringsfrekvens	5,3 kHz
Batteri till pulsmätaren	3 V litiumbatteri, typ CR2032
Batteri till bröstbandet	3 V litiumbatteri, typ CR2032

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.

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	Engelska	Svenska
AGE		Ålder
Alarm		Larm
AMR	Active metabolic rate	Omsättning vid aktivitet
AVG	Average	Genomsnittspuls vid träning
AVG-Run	Average Run	Genomsnittspuls vid träning
BMR	Basal Metabolic Rate	Grundomsättning
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
FitTest	Fitness Test	Konditionstest
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
Hold Save		Aufzeichnung speichern
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
lap		Varv
Limits		Träningsgränser

Förkortning	Engelska	Svenska
Lo	Low	Tid under pulsintervallet
Lo limit	Low Limit	Undre träningsgräns
m	male	manlig
MaxHR	Maximum Heart Rate	Maxpuls (Formel: 220 - ålder)
MEM	Memory	Minne
Minute		Minut
[min]	Minut	Minut
Mon	Monday	Måndag
Month		Månad
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
VO ₂ max	Maximal Amount of Oxygen in Milliliter	Maximal syreupptagningsförmåga
Wed	Wednesday	Onsdag
Weight		Vikt
Year		År

REGISTER

A

Anmärkningar 4
Avfallshantering 5

B

Batterier 39

D

Datum, ställa in 20
Display 13

E

Energisparläge 14

F

FitTest (meny) 15

G

Grundinställningar 16

H

Huvudbild 15

K

Klockinställningar 20
Klockslag och datum, ställa in 20
Knappar 12
Komma igång 10
Konditionsindex 33
Konditionstest 33

L

LapResult (meny) 15
Lista över förkortningar 42

M

Mätprinciper för enheten 10
Meddelanden, tolka 28
Medföljande delar 3
Menyer 14

P

Pacemaker 4
Pflege 15
Programvaran EasyFit 8

R

Radera alla registreringar 27
Registrera varvtider 25
Registrering 23
Registreringar, radera 27
Rengöring 5
Rengöring 15
Reparationer 5
Result (meny) 15
Resultat 29

S

Setting (meny) 15
Signalöverföring för enheten 10
Skötsel 5
Ställa in enheter 19
Ställa in pulsintervall 18
Ställa in väckarklockan 22
Stoppa löptiderna 24
Stoppur 24
Störningar och överlagringar 40
Symbol 13

T

Tänkt användning 4
Tekniska uppgifter 39
Tillbehör 5
Time (meny) 15
Tolka meddelanden 28
Training (meny) 15
Träning 7
Träningsregistrering 23

U

Utföra konditionstesten 34

V

Väckarklocka 13
Varvtdsresultat 32
Visa konditionsvärden 35
Visa träningsdata 29
Visa varvtdsresultat 32

beurer

Pulsmätare



754.691-0307 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