

beurer

Pulsmätare

S

germanengineering

PM 70



Brugsanvisning





INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Medföljande delar	3
Viktiga råd	4
Allmänt om träning	6
Pulsmätarens funktioner.....	8
Signalöverföring och mätprinciper för enheten	9
Komma igång	11
Allmänna anvisningar för pulsmätaren	16
Knappar på pulsmätaren	16
Display	17
Menyer	18
Grundinställningar.....	20
Översikt	20
Ange personliga uppgifter	21
Ställa in pulsintervall.....	22
Enhetsinställning	23
Justera enhetssignalerna till varandra.....	24
Klockinställningar.....	26
Översikt	26
Ställa in klockslag och datum	26
Ställa in väckarklockan	27
Visa hastighet och sträcka	28
Träningsregistrering.....	30
Översikt	30
Stoppa löptiden	31
Registrera varvtider	32
Visa hastighet och sträcka	33
Avsluta och spara registreringen	34

Radera alla registreringar	35
Tolka meddelanden	36
Hastighet och Sträcka	37
Översikt	37
Byta enhet för hastigheten.....	38
Kalibrera Speedbox	39
Ställa in önskad tid och sträcka	41
Visa hastighet och sträcka.....	43
Resultat.....	44
Översikt	44
Visa träningsdata.....	44
Överföra data för vikthantering till pulsmätaren.....	46
Varvtidsresultat.....	48
Översikt	48
Visa varvtidsresultat	48
Konditionstest.....	49
Översikt	49
Genomföra konditionstest.....	50
Visa konditionsvärden	51
Programvaran EasyFit.....	52
Tekniska uppgifter och batterier	53
Lista över förkortningar	54
Register	57

MEDFÖLJANDE DELAR

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

Dessutom: Bruksanvisning

I fackhandeln finns dessutom följande tillbehör att köpa:

Tillbehör	Funktion
Beurer Speedbox	Du kan visa hastighet och sträcka på pulsmätaren.
Beurer diagnosvåg (t.ex. våg BG56, artikelnummer 750.30)	Du kan väga dig och mäta andelen kroppsfett samt överföra värdena till pulsmätaren.

VIKTIGA RÅD

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

Träning

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

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".)

Rengöring och skötsel

- Då och då bör du noggrant rengöra bröstbandet, det elastiska spännbandet och eventuellt Speedbox 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 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 bara apparaten med originaltillbehör från Beurer.
- Undvik kontakt med solkrämer och liknande produkter eftersom dessa kan skada trycket och plastdelarna på enheten.
- 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 - ålder = maxpuls

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

	Hjärthälsozon	Fettförbränningszon	Konditionszon	Styrkeuthållighet	Anaerob träning
Andel av maxpuls	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%	90-100%
Effekt	Stärker hjärtkärlsystemet	Kroppen förbränner procentuellt sett flest kalorier från fett. Tränar hjärtkärlsystemet, förbättrar konditionen.	Förbättrar andning och blodomlopp. Optimalt för att öka grunduthålligheten.	Förbättrar tempohållningen och ökar grundhastigheten.	Överbelastar specifika muskler. Högt 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". 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
- Blinkande lysdiod i takt med pulsen
- Överföring: digital
- Individuella pulsintervall kan ställas in
- Akustiskt och visuellt larm med färgändring av lysdioden vid puls-värden 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
- Ålder
- Maxpuls
- Enhet för hastighet km(miles)/tim eller min/km(mile)

Tidsfunktioner

- Tid
- Kalender (till år 2020) och veckodag
- Datum
- Larm/väckarklocka
- Stoppur
- 50 varvtider på vardera 10 timmar, 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.

Signalerna från Speedbox fångas upp av pulsmätaren på upp till tre meters 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.

Den digitala överföringen fungerar nästintill störningsfritt. Pulsmätaren tar enbart emot signalen från den tillhörande sändaren. Den kan inte ta emot störssignaler från andra sändare.

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

Signalöverföring till diagnosvågen

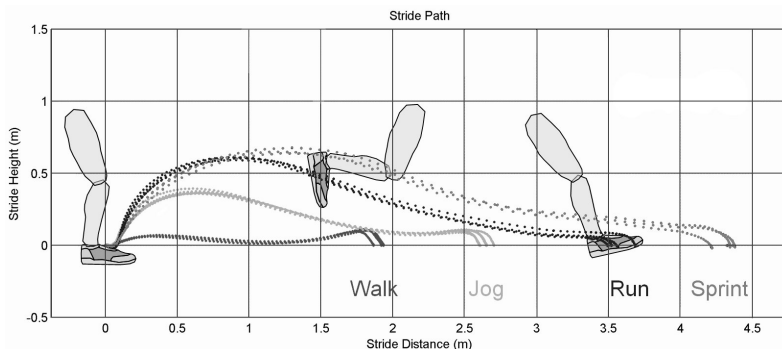
Beurer diagnosvåg BG56 kan köpas separat i fackhandeln och innefattar många möjligheter till en omfattande vikthantering. Med hjälp av vågen kan du när som helst mäta din aktuella vikt och andelen kroppsfett och överföra värdena till pulsmätaren. De viktvärden som inmatats manuellt till pulsmätaren ersätts då med värdena från vågen.

Mätanordningen i Speedbox

Beurer Speedbox kan införskaffas som tillbehör hos en Beurer-återförsäljare. Denna pulsmätare har alla funktioner för att utvärdera signalen från Beurer Speedbox.

Speedbox har en inbyggd flerdimensionell mätanordning. Anordningen fastställer fötternas acceleration och vidarebefordrar värdena till pulsmätaren. Pulsmätaren använder accelerationen och tiden för varje steg för att beräkna tillryggalagd sträcka och hastighet.

Följande diagram visar de uppmätta fotrörelserna under varje dubbelsteg beroende på träningsformerna Walk (gång), Jog (långsam jogging), Run (snabb jogging) och Sprint (spurt).



Källa: Dynastream Technology

Förklaring till diagrammet:

Stride Height (m) = steghöjd (m)

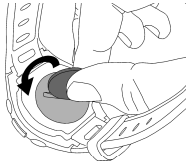
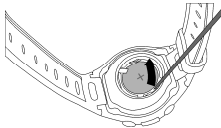

Stride Distance (m) = steglängd (m)


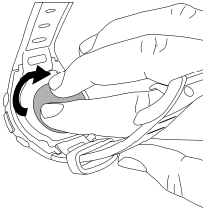
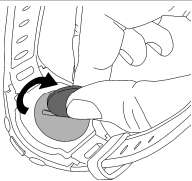

KOMMA IGÅNG

Sätta in batteri/byta batteri

i Om du inte själv vill sätta in eller byta batteri kan du vända dig till en urmakare.

Pulsmätarens batterifack sitter på undersidan. Lägg pulsmätaren med ovsidan nedåt på ett mjukt underlag, följ sedan anvisningarna nedan för att sätta in batteriet:

1	Vrid locket på batterifacket moturs med hjälp av ett mynt tills locket lossnar.	
2	Enbart vid batteribyte: ta ut det gamla batteriet ur batterifacket med hjälp av ett spetsigt, icke-metalliskt föremål, t.ex. en tandpetare.	
3	Sätt in det nya batteriet i batterifacket så att det hamnar under bygeln och så att pluspolen (+) är vänd uppåt. Lägg batteriet tillrätta i facket.	
4	Kontrollera tätningringen. Tätningringen måste ligga rakt och jämnt i boeten och får inte ha några synliga skador. I annat fall kan tätningen vara påverkad så att pulsmätaren inte längre är vattentät.	

<p>5</p>	<p>Vrid locket utan att trycka med fingrarna minst ett varv medsols tills batterilocket ligger plant i batterifacket.</p> <p>Var försiktig! Vrid inte locket mera om du måste ta i, vrid bara så länge det går utan motstånd. Upprepa detta moment om locket hamnar snett. I annat fall kan gångorna skadas.</p> <p></p>	
<p>6</p>	<p>Vrid fast locket med myntet tills det tar stopp så att pulsmätaren är vattentät även i fortsättningen.</p>	
<p>7</p>	<p>Pulsmätaren befinner sig nu i energisparläge och visar bara aktuellt klockslag och datum.</p> <p>Tryck på knappen  för att aktivera pulsmätaren.</p>	

Sätta på pulsmätaren

Du kan bära pulsmätaren som ett armbandsur. Om du vill använda pulsmätaren när du cyklar, fäster du mätaren på styrstängens signalöverföringen kommer då att fungera bättre. Använd den medföljande monteringsssatsen och fäst pulsmätaren ordentligt vid styrstängens så att den inte kan halka runt eller falla av när du cyklar.

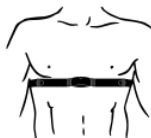
Aktivera pulsmätaren från energisparläge

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

- 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 pulssensorn 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 bröstbe håring 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.




Justera signalerna från enheterna till varandra (Pairing)

De digitala sändarna (bröstbandet, Speedbox, diagnosvägen) och mottagaren (pulsmätaren) måste justeras gentemot varandra. Om enheterna har införskaffats var för sig, t.ex. om du har ersatt en gammal enhet med en ny, måste du justera enheterna till varandra innan du börjar använda dem.

Information om hur du justerar enheterna till varandra finns i kapitlet "Grundinställningar", avsnittet "Justera enhetssignaler till varandra".

Anslutning av enheten (Connect)


Pulsmätaren tar emot signaler från de digitala sändarna, dvs. bröstbandet och Speedbox, så snart du har aktiverat och valt dessa med knappen  i menyn **Training**.

Så här ser du på displayen att signalerna tas emot:

♥ När hjärtsymbolen blinkar mottas pulsen av bröstbandet.

Om siffran "0" visas på rad 1 under en längre tid kan pulsmätaren inte ta emot signalerna från bröstbandet.



Siffran "0" kan visas i menyerna **Training**, **Time** och **Spd'nDist**. Växla då till menyn **Training** med knappen . Ett nytt försök att upprätta förbindelse mellan enheterna görs då.

Ta på Speedbox

Sätt på Speedbox enligt beskrivningen i bruksanvisningen för denna.



Kalibrera Speedbox

Du får bäst precision i resultaten om du kalibrerar din Speedbox. Information om hur du kalibrerar Speedbox finns i kapitlet "Hastighet och sträcka", avsnittet "Kalibrera Speedbox".






Data för vikthantering

Du kan föra över uppgifter om vikt och andel kroppsfett från diagnosvågen till pulsmätaren. En beskrivning av hur du för över uppgifterna finns i kapitlet "Resultat", avsnittet "Överföra data för vikthantering".

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 olika visningar av hastighet och sträcka.
-  Växla mellan funktioner inom en meny och bekräfta inställningar.
-  Växla mellan olika menyer.
-  En kort tryckning tändar displaybelysningen under 5 sekunder.
En lång tryckning aktiverar/avaktiverar det akustiska larmet för mätvärden utanför pulsintervallet samt ljudet som hörs när du trycker på knapparna.

Display



1 Övre raden

2 Mellersta raden

3 Nedre raden

4 **Symboler**



Väckarklockan är aktiverad.



Pulsvärden mottas.



Pulsintervallet har överskridits.



Pulsintervallet har underskridits.




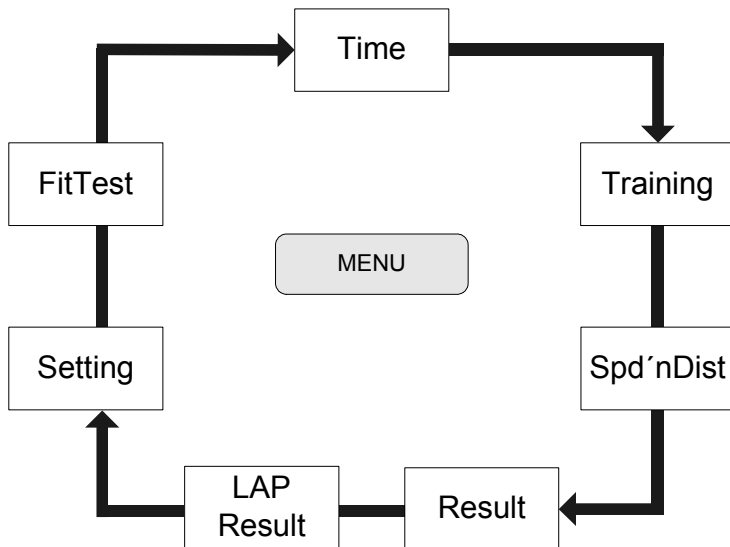
Det akustiska larmet för pulsvärden utanför valt pulsintervall är aktiverat.

5 Lysdioder: blinkar i samma takt som pulsen samt växlar färg från grönt till rött vid pulsvärden utanför valt pulsintervall.

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

Menyer

Växla mellan menyerna med knappen .



Energisparläge

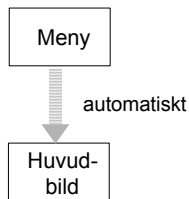
Om pulsmätaren inte mottar någon signal under ca 5 minuter, övergår mätaren i energisparläge. I detta läge visas bara aktuellt klockslag och datum. Tryck på valfri knapp för att aktivera pulsmätaren igen.



Huvudbild

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

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



Menyöversikt

Meny	Förklaring	En beskrivning finns i kapitlet...
Time	Tid	"Klockinställningar"
Training	Träning	"Träningsregistrering"
Spd`nDist	Hastighet och sträcka	"Hastighet och sträcka"
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 pulsvarlden utanför valt pulsintervall.
- Ändra måttenheten (Units) för längd och vikt.
- Justera signalerna för olika enheter till varandra (PairNewDev).




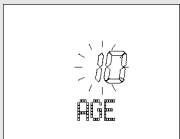
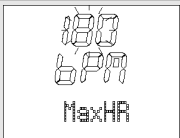

Setting


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



User

Ange personliga uppgifter

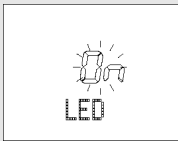

MENU	Växla till menyn Setting .	
START/STOP	Gender visas. START/STOP Om du är man, väljer du M . Om du är kvinna, väljer du F .	
OPTION/SET	AGE visas. START/STOP Ange ålder (10–99).	
OPTION/SET	MaxHR visas. Pulsmätaren beräknar automatiskt maxpulsen baserat på följande formel: 220 - ålder = max-puls Tänk på att pulsmätaren även beräknar maxpulsen efter varje konditionstest samt ställer in denna som förslag. START/STOP Du kan överskrida det beräknade värdet (65–239).	
OPTION/SET	Weight visas. Tänk på att detta värde skrivs över vid varje vägning med diagnosväggen. START/STOP Ange vikt (20–227 kg eller 44–499 pund).	


<p>OPTION/SET</p>	<p>Height visas. START/STOP Ange längd (80–227 cm eller 2'66"–7'6" fot).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Åter till bilden User.</p>	

Ställa in pulsintervall

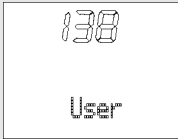
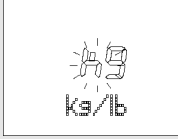

Ställ in dina personliga övre och undre gränsvärden enligt nedanstående beskrivning.

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 maxpuls.

<p>MENU</p>	<p>Växla till menyn Setting.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Limits visas.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>On LED visas. START/STOP Slår på (On) respektive av (Off) lysdiodernas blinkande och färgväxling.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Lo limit visas. START/STOP Ange undre gränsen i pulsintervallet (40–238).</p>	

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



Enhetsinställning

<p>MENU</p>	<p>Växla till menyn Setting.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Limits visas.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Units visas.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>kg/lb visas. Viktenheten blinkar. START/STOP Växla mellan enheterna.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>cm/inch visas. Måttenheten för längd blinkar. I metriska system [cm] visas sträckan i [km]. I anglosaxiska system [inch] visas sträckan i [miles]. START/STOP Växla mellan enheterna.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Åter till bilden Units.</p>	

Justera enhetssignalerna till varandra

Den digitala sändaren och mottagaren måste justeras till varandra. Om enheterna har införskaffats var för sig, t.ex. om du har ersatt en gammal enhet med en ny, måste du justera enheterna till varandra innan du börjar använda dem.


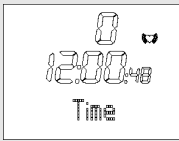

Innan du börjar ska enheterna vara påslagna. Sätt på bröstbandet, aktivera Speedbox och slå på vågen genom att vidröra den med foten.

MENU	Växla till menyn Setting .	
OPTION/SET	Limits visas.	
OPTION/SET	Units visas.	
OPTION/SET	Pair NewDev visas.	
START/STOP	<p>Hr Search visas. Pulsmätaren påbörjar sökningen efter enheterna. Du kan följa förloppet av sökningen på displayen:</p> <p>HR-Belt anger att bröstbandet är korrekt anslutet.</p> <p>SPD Dev anger att Speedbox är korrekt ansluten.</p> <p>Scale anger att vågen är korrekt ansluten. Om vågen har stängts av automatiskt under tiden, slår du på den igen.</p>	

	<p>Efter avslutad signalsökning visas alla anslutna enheter på pulsmätaren igen:</p> <p>HR OK: Bröstbandet är anslutet</p> <p>Spd OK: Speedbox är ansluten</p> <p>Scale OK: Vågen är ansluten</p> <p>När sökningen är klar och om det inte fanns någon enhet ansluten, visas texten No Device found.</p>	
<input type="button" value="OPTION/SET"/>	Åter till huvudbilden.	

KLOCKINSTÄLLNINGAR

Översikt

<p>I menyn Time kan du:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Ställa in klockslag och datum.■ Ställa in väckarklockan.■ Visa information om hastighet/sträcka på den nedre raden med hjälp av knappen .	
<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


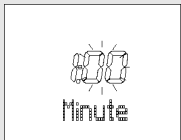
<p></p>	<p>Växla till menyn Time.</p>	
<p> 5 sek.</p>	<p>Set Time visas kort. Hour visas. Timinställningen blinkar.  Ange timme (0–24).</p>	
<p></p>	<p>Minute visas. Minutinställningen blinkar.  Ange minut (0–59).</p>	

<p>OPTION/SET</p>	<p>Year visas. Årinställningen blinkar. <input type="button" value="START/STOP"/> Ange årtal. Kalendern sträcker sig till år 2099.</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. Dageninställningen blinkar. <input type="button" value="START/STOP"/> Ange dagnummer (1–31).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Åter till huvudbilden.</p>	

Ställa in väckarklockan



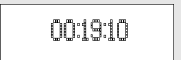
Stäng av väckarklockan genom att trycka på valfri knapp. Nästa dag blir du återigen väckt vid samma klockslag.







<p>MENU</p>	<p>Växla till menyn Time.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Alarm visas.</p>	
<p><input type="button" value="START/STOP"/> 5 sek.</p>	<p>Set Alarm visas kort. Off Alarm visas. <input type="button" value="START/STOP"/> Slå på (On) respektive av (Off) väckarklockan.</p>	

<p>OPTION/SET</p>	<p>Hour visas. Timinställningen blinkar. START/STOP Ange timme.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Minute visas. Minutinställningen blinkar. START/STOP Ange minut.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Åter till huvudbilden.</p>	

Visa hastighet och sträcka

När du går eller springer med Speedbox kan du välja att visa hastighet och sträcka. Under träningspasset du växla mellan olika visningar. Om du föredrar en specifik visning kan du behålla den under hela träningspasset.

<p>MENU</p>	<p>Växla till menyn Time.</p>	
<p>↻</p>	<p>Genomsnittspulsen visas på den nedre raden. Om du på förhand har valt en viss visning av hastighet och sträcka i menyn Time, visas denna på den nedre raden.</p>	
<p>↻</p>	<p>Den sammanlagda träningstiden [tim:min:sek] visas på den nedre raden.</p>	


	Det aktuella varvet och varvtiden [tim:min] visas på den nedre raden.	<small>km/h</small> L2 01:20 ³⁰
	Hastigheten visas på den nedre raden.	<small>km/h</small> 7.8
	Den inställda hastigheten visas på den nedre raden.	<small>km/h</small> T:10.5
	Genomsnittshastigheten visas på den nedre raden.	<small>km/h</small> AVG 7.1
	Tillryggalagd sträcka visas på den nedre raden.	<small>km</small> 3.21
	Åter till huvudbilden.	

TRÄNINGSREGISTRERING

Översikt

Så snart du växlar till menyn **Training** söker pulsmätaren efter den tillhörande digitala sändaren i bröstbandet och Speedbox.

När signalen detekteras, upprättas förbindelsen. I menyn **Training** kan du:

- Stoppa löptiderna och därigenom registrera träningspasset.
- Registrera enstaka varvtider.
- Avsluta och spara registreringen.
- Radera alla registreringar.
- Tolka meddelanden.
- Visa information om hastighet/sträcka på den nedre raden med hjälp av knappen .




Så snart du befinner dig i menyn **Training** växlar pulsmätaren automatiskt till huvudbilden. Huvudbilden visar på den mellersta raden den redan registrerade träningstiden (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 conti-

nuerliga tidregistreringen gör att du kan avbryta träningen när som helst.

- Om siffran "0" visas på displayen en längre stund betyder detta att signalöverföringen är avbruten. Om detta händer växlar du på nytt till menyn **Training** genom att trycka 7 gånger på . Ett nytt försök att upprätta förbindelse mellan enheterna görs då.
- Pulsmätaren har ett minne. Du kan registrera upp till 24 timmars träning. 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 beskrivning av hur du raderar dessa finns i avsnittet "Radera alla registreringar" i detta kapitel.
- Du kan visa träningsvärdena. Du kan ta fram den senast stoppade 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".

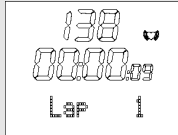

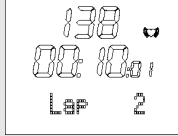
Stoppa löptiden

	Växla till menyn Training . När du har stoppat en löptid visas den registrerade träningstiden på den mellersta raden.	
	Starta registreringen. Run visas. Även om du växlar till någon annan meny samtidigt som en registrering pågår, fortsätter registreringen i bakgrunden.	

<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>	
-------------------	---	--







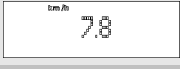



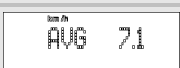



Registrera varvtider

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

	<p>Menyn Training visas och tränings-passet håller just på att registreras. 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.</p>	

Visa hastighet och sträcka

När du går eller springer med Speedbox kan du välja att visa hastighet och sträcka. Under träningspasset du växla mellan olika visningar. Om du föredrar en specifik visning kan du behålla den under hela träningspasset.

	Menyn Training visas. Du har just registrerat ett träningspass. Run visas.	
	Genomsnittspulsen visas på den nedre raden. Om du på förhand har valt en viss visning av hastighet och sträcka i menyn Training , visas denna på den nedre raden.	
	Det aktuella varvet och varvtiden [tim:min] visas på den nedre raden.	
	Hastigheten visas på den nedre raden.	
	Den inställda hastigheten visas på den nedre raden.	
	Genomsnittshastigheten visas på den nedre raden.	
	Tillryggalagd sträcka visas på den nedre raden.	
	Åter till huvudbilden.	

Avsluta och spara registreringen



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

	Menyn Training visas. Du har just registrerat ett träningspass. Stop visas.	
START/STOP 5 sek.	Spara registreringen. Längsta tid som kan registreras i minnet är 10 timmar. Hold Save visas.	
	Visningen växlar tillbaka till huvudbilden. Värdena är nu klara att överföras till datorn.	

Radera alla registreringar



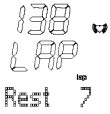
Pulsmätaren meddelar automatiskt när minnet är nästan fullt. Innan du raderar minnet rekommenderar vi att du antingen utvärderar träningsregistreringen eller överför den till datorn! Pulsmätarens minne raderas automatiskt vid varje dataöverföring till datorn. Du kan också radera minnet manuellt enligt 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. 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 image shows a digital display with the text 'MEM' on the top line and 'Delete' on the bottom line. The 'MEM' is in a stylized, outlined font.</p>
	<p>Visningen växlar tillbaka till huvudbilden.</p>	 <p>The image shows a digital display with '138' on the top line, a small arrow icon on the right, and 'Start' on the bottom line. Below '138' are several small, outlined icons representing data points or a bar chart.</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 stylized font above the text 'LOW'.	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 stylized font above 'MEM' and '8% Free'.	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 stylized font above 'LAP' and 'Rest 7'.	Under träningen visas texten LAP Rest x var 5:e sekund när det återstår färre än 10 lediga varvtider (av totalt 60). 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".



HASTIGHET OCH STRÄCKA

Översikt

VIKTIGT! Inställningarna i denna meny har bara betydelse när du använder Speedbox.

Du kan också använda Speedbox enbart för stegmätning.

I menyn **Spd'nDist** kan du:

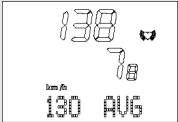


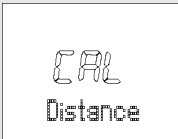
- Byta enhet för hastigheten. Om grundinställningen är [cm] kan du växla från [km/h] till [min/km], om grundinställningen är [inch] kan du växla från [mi/h] till [min/mi].
- Kalibrera Speedbox.
- Ange den sträcka och tid du vill uppnå under träningen. Pulsmätaren beräknar målhastigheten baserat på dessa värden. Du kan visa målhastigheten som riktvärde i menyn  för att kunna jämföra med dina aktuella träningsvärden. På så sätt kan du hela tiden under träningspasset ha kontroll över avvikelser från den inställda målhastigheten.
- Visa information om hastighet/sträcka på den nedre raden med hjälp av knappen .

Så snart du befinner dig i menyn **Spd'nDist** växlar pulsmätaren automatiskt till huvudbilden. Här visas den aktuella hastigheten på den mellersta raden. På den nedre raden visas genomsnittspulsen.



Byta enhet för hastigheten

Eftersom många personer föredrar att visa hastigheten under träningen i en viss enhet, kan du välja mellan två enheter. Många löpare föredrar enheten min/km i stället för km/h.

<p>MENU</p>	<p>Växla till menyn Spd'nDist.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Set Spd'nDist visas.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Upprepade tryckningar växlar mellan enheterna.</p> <ul style="list-style-type: none">■ Om grundinställningen är [cm] visas min/km (minuter per kilometer) eller km/h (kilometer per timme).■ Om grundinställningen är [in] visas min/mi (minuter per mile) eller mi/h (miles per timme).	 
<p>OPTION/SET</p>	<p>CAL Distance visas. Du har nu tre möjligheter:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Om du vill kalibrera Speedbox, gå vidare till avsnittet "Kalibrera Speedbox".■ Om du har redan tidigare kalibrerat enheten och nu vill beräkna din målhastighet, gå vidare till avsnittet "Ställa in önskad tid och sträcka".	

- Om du inte vill göra något av ovanstående utan lämna menyn, trycker du 7 gånger på knappen **OPTION/SET**.

Kalibrera Speedbox

Vid träningsformen "Jog" (långsam jogging) är noggrannheten i mätvärdena från pulsmätaren med Speedbox även utan kalibrering minst 95%. Efter kalibrering ökar noggrannheten till minst 97%. Följ bruksanvisningen för Speedbox.

För träningsformerna Walk, Run och Sprint krävs dock att Speedbox kalibreras. Gör också en ny kalibrering när du byter träningsform.

Menyn **Spd'nDist** visas.

Aktivera nu Speedbox.


- Om du tidigare har ställt in enheten för hastighet visas redan texten **CAL Distance**.
- Om du har öppnat menyn på nytt, trycker du på **OPTION/SET**, sedan på **START/STOP** och därefter på **OPTION/SET**.
- **CAL Distance** visas.






START/STOP

5 sek.

Växla till kalibreringsprocessen.
Texten **CAL 000 Start** visas.

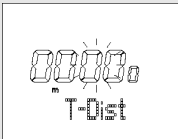
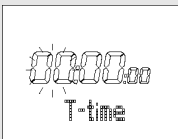
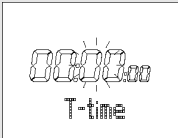
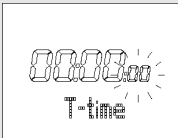


<p>START/STOP</p>	<p>Påbörja träningsrundan. Texten CAL 000 Run visas. Spring en sträcka för vilken du känner till den exakta längden (referenssträcka); välj t.ex. 4 varv på en utomhusarena = 1 600 m. Under löpningen visas sträckan (i meter) på mellersta raden på pulsmätaren.</p> <p>Observera att kalibreringen enbart gäller den aktuella träningsformen. Om du byter träningsform påverkas noggrannheten för hastighets- och avståndsmätningen.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Avsluta träningsrundan. Pulsmätaren visar den uppmätta sträckan, t.ex. 1 596 m.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Om det visade värdet är lägre än den faktiska sträckan, ökar du värdet med MENU. ■ Om det visade värdet är högre än den faktiska sträckan, minskar du värdet med OPTION/SET. 	
<p>START/STOP</p>	<p>Efter en lyckad kalibrering visas texten CAL OK.</p>	

<p>START/STOP</p>	<p>CAL Distance visas. Du har nu två möjligheter:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Om du vill beräkna din målhastighet, gå vidare till avsnittet ”Ställa in önskad tid och sträcka”. ■ Om du i stället vill lämna menyn trycker du 7 gånger på knappen OPTION/SET. 	 <p>The image shows a digital display with the text 'CAL' on the top line and 'Distance' on the bottom line.</p>
--------------------------	--	--




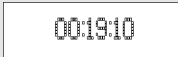



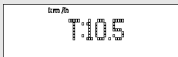





Ställa in önskad tid och sträcka

	<p>Menyn Spd'nDist visas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Om du tidigare har ställt in enhet för hastighet eller har kalibrerat Speedbox visas redan texten CAL Distance. ■ Om du har öppnat menyn på nytt, trycker du på OPTION/SET, sedan på START/STOP och därefter på OPTION/SET. <p>CAL Distance visas nu.</p>	 <p>The image shows a digital display with the text 'CAL' on the top line and 'Distance' on the bottom line.</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>T-Dist visas.</p> <p>START/STOP Ange målsträckan i kilometer (0–99).</p>	 <p>The image shows a digital display with a seven-segment display showing '0000' on the top line and 'T-Dist' on the bottom line.</p>

<p>OPTION/SET</p>	<p>T-Dist visas. Meterinställningen blinkar.</p> <p>START/STOP Ställ in målsträckan i meter (0–99), där exempelvis 85 betyder 850 m.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>T-time visas. Timinställningen blinkar.</p> <p>START/STOP Ange målvärde för tid i timmar (0–99).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>T-time visas. Minutinställningen blinkar.</p> <p>START/STOP Ange målvärde för tid i minuter (0–59).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>T-time visas. Sekundinställningen blinkar.</p> <p>START/STOP Ange målvärde för tid i sekunder (0–59).</p>	
<p>OPTION/SET</p> <p>2 ggr</p>	<p>Åter till huvudbilden.</p>	



Visa hastighet och sträcka

När du går eller springer med Speedbox kan du välja att visa hastighet och sträcka. Under träningspasset du växla mellan olika visningar. Om du föredrar en specifik visning kan du behålla den under hela träningspasset.





	<p>Växla till menyn Spd'nDist. Huvudbilden visar den aktuella hastigheten på den mellersta raden. På den nedre raden visas genomsnittspulsen. Om du på förhand har valt en viss visning av hastighet och sträcka i menyn Spd'nDist, visas denna på den nedre raden.</p>	
	<p>Den sammanlagda träningstiden [tim:min:sek] visas på den nedre raden.</p>	
	<p>Det aktuella varvet och varvtiden [tim:min] visas på den nedre raden.</p>	
	<p>Målhastigheten visas på den nedre raden.</p>	
	<p>Genomsnittshastigheten visas på den nedre raden.</p>	
	<p>Tillryggalagd sträcka visas på den nedre raden.</p>	
	<p>Åter till huvudbilden.</p>	


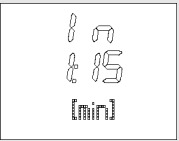
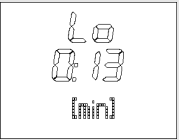
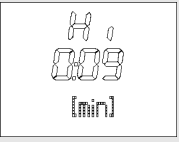

RESULTAT

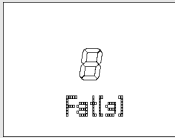
Översikt

<p>I menyn Result kan du:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Visa träningsvärdena från den senast stoppade registreringen: genomsnittlig puls och maxpuls, tid inom och utom pulsintervallet samt kaloriförbrukning och fettförbränning.■ Överföra data för vikthantering från diagnosvågen till pulsmätaren.	
<p>Så snart du befinner dig i menyn Result växlar pulsmätaren automatiskt till huvudbilden. Denna bild visar TrData.</p>	

Visa träningsdata

	<p>Växla till menyn Result. TrData visas.</p>	
	<p>BPM AVG (genomsnittlig träningspuls) visas.</p>	


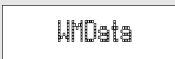
<p>OPTION/SET</p>	<p>HRmax (maxpuls) visas.</p>	 <p>180 bpm HRmax</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>In [min] (tid inom pulsintervallet) visas.</p>	 <p>17 :15 [min]</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Lo [min] (tid under pulsintervallet) visas.</p>	 <p>Lo 02:13 [min]</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Hi [min] (tid över pulsintervallet) visas.</p>	 <p>Hi 00:09 [min]</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>[kcal] (den sammanlagda kaloriförbrukningen under registreringen av träningspasset) visas. Beräkningen görs baserat på medelsnabb jogging. 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>128 [kcal]</p>

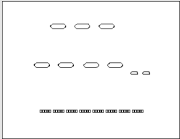

OPTION/SET	Fat[g] (fettförbränningen under den sammantagna träningsregistreringen) visas.	
OPTION/SET	Åter till huvudbilden.	

Överföra data för vikthantering till pulsmätaren

Du kan föra över uppgifter om vikt och andel kroppsfett från diagnosvågen till pulsmätaren. Pulsmätaren kan lagra upp till 10 viktvärden med aktuellt datum och klockslag. Om du utför ytterligare vägningar skrivs det äldsta viktvärdet över. Du kan överföra ett mätvärde per dag till pulsmätaren. Om du gör ytterligare en vägning under samma dag skrivs det tidigare värdet för dagen över.



Under överföringen ska du hålla pulsmätaren i handen och göra på följande sätt:

MENU	Växla till menyn Result . TrData visas.	
OPTION/SET	WMDData (vikthantering) visas.	
	Aktivera vågen genom trycka kort och bestämt med foten på fotplattan. Välj minnesplats för dina personliga värden genom att trycka upprepade gånger på knappen "User". Dessa visas efter varandra följt av siffrorna "0.0".	



	<p>Ställ dig barfota på vågen. Tänk på att stå lugnt och stilla på stålelektroderna.</p>	
START/STOP	<p>Vågen fastställer din vikt och andelen kroppsfett och överför värdena till pulsmätaren. Under överföringen visas vågräta streck en kort stund på displayen. Observera att andelen kroppsfett bara kan mätas och överföras när du på förhand har ställt in dina personliga användardata på vågen. Du kan dock alltid överföra vikten utan andelen kroppsfett. Vid vägningen uppdateras vikten automatiskt i menyn Setting.</p> <p>Den vikt Weight[kg] som uppmätts av vågen visas. Om du inte utför någon vägning visas den senast sparade</p>	
OPTION/SET	<p>Den andel kroppsfett BF[%] som beräknats av vågen visas. Om du inte utför någon mätning av andelen kroppsfett visas det senast sparade värdet.</p>	
OPTION/SET	<p>Tryck flera gånger tills huvudbilden visas.</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 träningstiden.</p>	 <p>120 0 42'40.3 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 00:00.52 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 00:10.50 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 (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**.

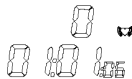
Konditionstesten är inte enbart avsedd för aktiva idrottare, utan lämpar sig även för mindre vältränade personer i alla åldrar.

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)





FitTest




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

Genomföra konditionstest


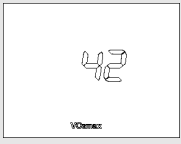

Den visade enheten "m" eller "mile" kommer från grundinställningarna. En beskrivning av hur du ändrar enheterna finns i kapitlet "Grundinställningar", avsnittet "Ställa in enheter".


<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. 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 Press STOP after 1600 m påminner dig om att trycka på knappen START/STOP efter 1 600 m.</p>	

	Den rullande texten TestFinished visas tillsammans med den nödvändiga tiden.	
START/STOP	Åter till huvudbilden. Här visas ditt konditionsindex (1–5) med utvärdering samt aktuellt datum.	

Visa konditionsvärden

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

MENU	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.	
OPTION/SET	VO₂max visas. Den maximala syreupptagningsförmågan visas i milliliter syre per minut per kg kroppsvikt. Detta värde används vid utvärderingen av konditionstesten.	
OPTION/SET	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.	

OPTION/SET	AMR (Active Metabolic Rate) visas. Den aktiva omsättningen baseras på grundomsättningen och ett "aktivitetstillägg" som är beroende av konditionsnivån.	
OPTION/SET	Åter till huvudbilden.	

PROGRAMVARAN EASYFIT

Med hjälp av programvaran **EasyFit** kan du utvärdera dina träningsdata på bästa möjliga sätt. 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 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)
Batteri till pulsmätaren	3 V litiumbatteri, typ CR2032 (rekommendation: Energizer-batterier). Livslängd ca 11 månader vid en daglig, timslång användning av enheten med pulsmätning. Om ytterligare funktioner används, t.ex. akustiskt larm eller aktiverad lysdiodsvisning, kan detta förkorta batteriets livslängd ner till hälften.
Batteri till bröstbandet	3 V litiumbatteri, typ CR2032 Livslängd: ca 28 månader

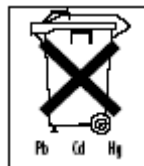
Byta batterier

Du kan själv byta batteri i pulsmätaren och bröstbandet. När det är dags att byta batteri pulsmätaren, läs kapitlet "Första användning", avsnittet "Sätta in/byta batteri". Batterifacket för bröstbandet sitter på insidan. Öppna facket med hjälp av ett mynt eller det nya litiumbatteriet. 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



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
BF [%]	Andel kropps fett [%]
BMR	Grundomsättning
BPM	Hjärtslag per minut
bPM AVG	Genomsnittspuls vid träning, slag per minut
bPM Hrmax	Maxpuls vid träning, slag per minut
CAL	Kalibrering
cm/inch	Centimeter/tum
Day	Dag
FitTest	Konditionstest
f	Kvinnlig
Fat[g]	Fett i gram
Fri	Fredag
Gender	Kön
Height	Kroppslängd

Förkortning	Svenska
Hi	Tid över pulsintervallet
Hi limit	Övre träningsgräns
Hold Save	Spara registrering
Hour	Timme
HR	Puls
HR Search	Söker efter bröstbandet
HR-Belt	Bröstbandet har hittats
HRmax	Maxpuls vid träning
In	Tid inom pulsintervallet
[Kcal]	Kaloriförbrukning i kcal
kg	Kilogram
kg/lb	Kilogram/pund
km/h	Kilometer per timme
km/h AVG	Genomsnittlig hastighet
L1	Varv 1
lap	Varv
LED	Lysdioder
Limits	Pulsintervall
Lo	Tid under pulsintervallet
Lo limit	Nedre träningsgräns
m	Manlig
MaxHR	Maximal puls = 220 minus åldern
MEM	Minne
MEM Delete	Radera minnet
Minute	Minut
[min]	Minut
min/km	Minuter per kilometer
min/mi	Minuter per mile
Mon	Måndag
Month	Månad
PAIr NewDev	Anslut nya sändare

Förkortning	Svenska
PC-Link	Förbindelse med datorn har upprättats
Result	Resultat
Run	Löptiden mäts
Sat	Lördag
Scale	Vågen har hittats
SCL search	Söker efter vågen
Setting	Inställningar (menyn Setting)
SEt	Inställning
Spd'nDist	Hastighet och sträcka (menyn Spd'nDist, Speed and Distance)
Speed	Hastighet
SPd Dev	Speedbox har hittats
SPd Search	Söker efter Speedbox
Start	Start
Stop	Stopp
Sun	Söndag
T:	Målhastighet
T-Dist	Målsträcka
T-time	Måltid
Time	Tid (menyn Time)
Thu	Torsdag
Training	Träning (menyn Training)
TrData	Träningsdata
Tue	Tisdag
Units	Enheter
User	Användare
VO ₂ max	Maximal syreupptagningsförmåga
Wed	Onsdag
Weight	Vikt
WMData	Data för vikthantering
Year	År

REGISTER

A

Ange personliga uppgifter 21
Avfallshantering 5
Avsluta och spara registreringen
34

B

Batterier 53
Byta enhet för hastigheten 38

D

Display 17

E

Energisparläge 18
Enhetsinställning 23

F

FitTest (meny) 19

G

Genomföra konditionstest 50
Grundinställningar 20

H

Hastighet och Sträcka 37
Huvudbild 19

J

Justera enhetssignalerna till
varandra 24

K

Kalibrera Speedbox 39
Klockinställningar 26
Knappar 16
Komma igång 11
Konditionsindex 49
Konditionstest 49

L

LAP Result (meny) 19
Lista över förkortningar 54
Lysdioder (LED) 17

M

Mätprinciper för enheten 9
Medföljande delar 3
Menyer 18

O

Överföra data för vikthantering 46

P

Pacemaker 4
Programvaran EasyFit 7, 52

R

Råd 4
Radera alla registreringar 35
Radera registreringar 35
Registrera varvtider 32
Registrering 30
Rengöring 5
Reparationer 5

Result (meny) 19
Resultat 44

S

Setting (meny) 19
Signalöverföring för enheten 9
Skötsel 5
Spd`nDist (meny) 19
Ställa in datum 26
Ställa in klockslag och datum 26
Ställa in önskad tid och sträcka 41
Ställa in pulsintervall 22
Ställa in väckarklockan 27
Stoppa löptiden 31
Stoppur 31
Symbol 17

T

Tänkt användning 4
Tekniska uppgifter 53

Tillbehör 5
Time (meny) 19
Tolka meddelanden 36
Training (meny) 19
Träning 6
Träningsregistrering 30

V

Väckarklockan 17
Varvtidsresultat 48
Visa hastighet och sträcka ,
menyn Spd`nDist 43
Visa hastighet och sträcka ,
menyn Time 28
Visa hastighet och sträcka ,
menyn Training 33
Visa konditionsvärden 51
Visa träningsdata 44
Visa varvtidsresultat 48

beurer Pulsmätare



PM70-0709_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