

beurer Hodinky pro měření srdeční frekvence

CZ

germanengineering



PM 18

Návod k použití



OBSAH

1. Rozsah dodávky	2
2. Důležité pokyny	2
3. Důležité informace o těchto hodinkách pro měření pulzu	4
Měření pulzu.....	4
Měření trasy při běhu nebo chůzi	5
Všeobecné pokyny k tréninku	6
4. Funkce hodinek pro měření pulzu	7
5. Ovládání hodinek pro měření pulzu	8
Všeobecné pokyny k ovládání hodinek pro měření pulzu	8
Tlačítka hodinek pro měření pulzu	8
Displej.....	9
Úsporný režim	10
Hlavní nabídky.....	10
Měření pulzu.....	11
Základní nastavení/osobní data	12
Přehled	12
Nastavení délky kroku při chůzi a běhu.....	13
Nastavení citlivosti snímače pro počítání kroků	13
Trénink	14
Nastavení tréninkové zóny	14
Zobrazení rychlosti/zdolané trasy.....	15
Zobrazení tréninkových dat	16
Zobrazení spotřeby kalorií a tuku	16
Ovládání stopek.....	17
Časovač	17
Budík	18
6. Výměna baterie.....	19
7. Odstraňování potíží.....	20
8. Technická data a baterie.....	20
9. Vysvětlení zkratk na displeji.....	21

1. ROZSAH DODÁVKY

Náramkové hodinky pro měření srdeční frekvence



Navíc: tento návod k použití

2. DŮLEŽITÉ POKYNY

Tento návod k použití si pečlivě přečtěte, uchovejte jej a dejte k dispozici i dalším osobám. Dodržujte všechny pokyny v tomto návodu k použití!

Trénink

- Věděli jste, že je pro Vaše zdraví dobré, když každý den ujdete alespoň 10 000 kroků nebo se půl hodiny pohybujete (starší osoby méně, děti více)
- Tento výrobek není lékařský přístroj. Jedná se o tréninkový přístroj, který byl vyvinut pro měření a záznam srdeční frekvence lidského srdce.
- Pozor! Při rizikových sportech může používání hodinek pro měření pulzu znamenat další zdroj nebezpečí úrazu navíc.
- V případě pochybností nebo nemoci se laskavě informujte u svého lékaře, jaké jsou Vaše hodnoty horní a dolní meze srdeční frekvence pro trénink a o délce a četnosti tréninku. Při tréninku tak budete moci dosáhnout optimálních výsledků.
- POZOR: Osoby s onemocněními srdce nebo krevního oběhu nebo osoby s kardiostimulátorem by měly tyto hodinky pro měření srdeční frekvence používat pouze se souhlasem lékaře.

Účel použití

- Hodinky pro měření pulzu jsou určeny pouze k soukromému používání.

- Hodinky pro měření pulzu smí být používány pouze způsobem, který je popsán v návodu k použití. Výrobce neručí za škody vzniklé neodborným nebo nevhodným používáním.
- Hodinky pro měření pulzu jsou dobrým pomocníkem při mnoha druzích tréninku (například i při jízdě na kole), avšak všechny funkce lze využít pouze při běhání.
- Tyto hodinky pro měření pulzu jsou vodotěsné (50 m) a proto vhodné pro plavání. Ve vodě však nesmí být stisknuto žádné tlačítko.

Čištění a péče

- Hodinky pro měření pulzu čas od času pečlivě vyčistěte mýdlovým roztokem. Zejména zadní stranu hodinek byste navíc občas měli otřít vlhkým hadříkem. Celé hodinky pro měření pulzu poté omyjte čistou vodou. Následně je pečlivě vysušte měkkým hadříkem.
- Jestliže chcete využít funkci měření pulzu, nepoužívejte žádné krémy na ruce.
- Výměnu baterie nechte provést v odborném obchodě (lithiová baterie CR2032 3 V).

Oprava, příslušenství a likvidace

- Před použitím se ujistěte, že přístroj a příslušenství nemají žádné viditelné poškození. Při pochybnostech ho nepoužívejte a obraťte se na Vašeho prodejce nebo na uvedenou adresu zákaznického servisu.
- Pro lepší přenos signálu při měření pulzu si pokožku a prsty omyjte mýdlem.
- Je-li pokožka příliš suchá nebo silná, může dojít k problémům s přenosem.
- Pokud měření pulzu nefunguje správně nebo vůbec: Navlhčete si špičky prstů nebo použijte vodivou pastu.

- Při měření zabraňte otočení a ohnutí zápěstí.
- Opravy smí provádět pouze zákaznický servis nebo autorizovaný prodejce. V žádném případě se nepokoušejte hodinky pro měření pulzu opravit sami! V případě reklamací se obraťte na svého prodejce nebo na servisní adresu.
- Před reklamací nechte vyměnit baterii v odborném obchodě.
- V případě otevření hodinek nebo neodborné manipulace zaniká nárok na záruku.
- Hodinky pro měření pulzu používejte pouze s originálním příslušenstvím Beurer!
- Zamezte kontaktu s opalovacími krémy nebo podobnými výrobky, protože by mohly poškodit potisk nebo plastové části.
- Likvidaci přístroje provádějte laskavě v souladu s nařízením o elektrických a elektronických starých přístrojích 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). V případě dotazů se laskavě obraťte na příslušný komunální úřad, kompetentní ve věci likvidace odpadů.

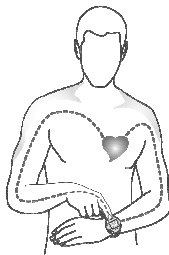


3. DŮLEŽITÉ INFORMACE O TĚCHTO HODINKÁCH PRO MĚŘENÍ PULZU

Měření pulzu

Pomocí těchto hodinek pro měření pulzu bez hrudního úvazu můžete monitorovat svou srdeční frekvenci a nastavit tréninkovou zónu s horní a dolní mezní hodnotou s ohledem na Váš tréninkový cíl. Srdeční tep je měřen a indikován s přesností EKG, aniž byste byli nuceni nosit nepřijemný hrudní úvaz.

Stačí pouze přiložit hodinky k zápěstí a dotknout se ukazovákem, resp. palcem kovového snímače na přední straně hodinek. Kovový snímač změří zadní stranou k paži, horní části těla nebo druhé paži během několika vteřin srdeční tep s přesností EKG. Hodinky noste přímo na těle, aby mohla snímací destička na zadní straně zaznamenávat hodnoty pulzu.



Tyto hodinky pro měření pulzu jsou proto vhodné obzvláště pro osoby, které nemohou či nechtějí nosit hrudní úvaz při provozování sportů, jako je turistika nebo chůze. Pomocí měření pulzu lze spolu s rychlostí běhu určit také počet spotřebovaných kalorií a spalování tuků během tréninku.

Tip: Srdeční frekvenci měřte v pravidelných časových intervalech – zejména v případě stoupající nebo klesající srdeční frekvenci –, nebo na konci Vašich tréninkových úseků!

Měření trasy při běhu nebo chůzi

Dostatečný pohyb je předpokladem pro zdravý život. Každodenní penzum minimálně 7 000-10 000 kroků nebo 30 minut aktivity je optimální (zdroj: podle WHO, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.).

Tyto hodinky pro měření pulzu nabízejí možnost kontroly Vaší každodenní dávky pohybu. Integrovaný snímač aktivity Vám poskytne přehled o Vašem celodenním pohybu a vypočítá počet Vašich kroků, čas aktivity, zdolanou trasu a rychlost. Pro zjištění trasy byl u dosavadních tréninkových hodinek zapotřebí speciální snímač upevněný na noze. Díky integrovanému snímači aktivity použití externího snímače odpadá.

V základních nastaveních hodinek můžete zadat svou vzorovou délku kroku, aby hodinky pro měření pulzu mohly z délky kroku a počtu kroků vypočítat délku Vaší tréninkové trasy a rychlost běhu. Aby vý-

sledek nezávisel na Vaší osobní pohybové aktivitě, můžete navíc přizpůsobit citlivost integrovaného snímače.

Všeobecné pokyny k tréninku

Tyto hodinky pro měření pulzu slouží k zjišťování lidského pulzu. Různými možnostmi nastavení můžete doplnit svůj individuální tréninkový program a kontrolovat pulz. Při tréninku byste svůj pulz měli kontrolovat, abyste své srdce chránili před přetížením, a také docílili optimálního tréninkového efektu. Tabulka obsahuje několik tipů pro výběr Vaší tréninkové zóny. Maximální srdeční frekvence se snižuje s přibývajícím věkem. Údaje o pulzu pro trénink musejí být proto uváděny vždy v závislosti na maximální srdeční frekvenci. Pro určení maximální srdeční frekvence platí přibližný vzorec:

220 - věk = maximální srdeční frekvence

Následující příklad platí pro čtyřicetiletou osobu: $220 - 40 = 180$

	Srdeční zdravotní zóna	Zóna spalování tuku	Zóna fitness	Vytrvalostní oblast	Přetěžovací trénink
Podíl max. srdeční frekvence	50-65%	55-75%	65-80%	80-90%	90-100%
Zobrazení Displej	HEALTH	FAT-B	AROBIC	-	-
Účinky	Posilování srdečního oběhového systému	Tělo spaluje procentuálně nejvíce kalorií z tuku. Trénink srdečního oběhového systému, zlepšení kondice.	Zdokonalování dýchání a oběhu. Optimální pro zvyšování základní výdrže.	Zdokonalování tempa a zvyšování základní rychlosti.	Cílené přetěžování svalstva. Vysoké riziko zranění pro rekreační sportovce, u již dříve nemocných: nebezpečí pro srdce
Pro koho?	Ideální pro začátečníky	Kontrola a redukce hmotnosti	Neprofesionální sportovci	Ctižádostiví neprofesionální sportovci, vrcholoví sportovci	Pouze vrcholoví sportovci
Trénink	Regenerační trénink		Kondiční trénink	Vytrvalostní trénink	Vývojový trénink určité oblasti

V hodinkách pro měření pulzu jsou již uloženy tři přednastavené oblasti pulzu (HEALTH/FAT-B/AROBIC). Výběr a nastavení mezi pulzu viz kapitola „Nastavení tréninkové zóny“.

4. FUNKCE HODINEK PRO MĚŘENÍ PULZU

<p>Funkce pro pulz</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Měření srdeční frekvence s přesností EKG ■ Blikání symbolu pro srdeční frekvenci během měření ■ Možnost nastavení individuální tréninkové zóny ■ Akustický a vizuální alarm při opuštění tréninkové zóny ■ Spotřeba kalorií v kcal (na základě rychlosti chůze nebo běhu) ■ Spalování tuku v g (gramy) ■ Návrh tréninkové zóny 	<p>Časové funkce</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Čas ■ Kalendář (do roku 2099) a dny v týdnu ■ Datum ■ Budík ■ Hodinový signál ■ Signál tlačítek ■ Stopky ■ Časovač s odpočítáváním
<p>Funkce aktivity</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Počet kroků ■ Celková doba aktivity ■ Mazání tréninkových hodnot/hodnot aktivity každý den v 3:00 hodin 	<p>Nastavení</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pohlaví, hmotnost, tělesná výška, rok narození ■ Volba měrných jednotek ■ Maximální srdeční frekvence ■ Délka kroku při chůzi a běhu ■ Citlivost snímače pro počítání kroků
<p>Rychlostní funkce</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Zdolaná trasa (vzdálenost) ■ Aktuální rychlost ■ Průměrná rychlost 	

5. OVLÁDÁNÍ HODINEK PRO MĚŘENÍ PULZU

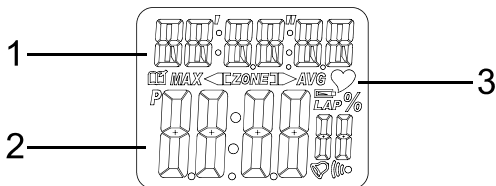
Všeobecné pokyny k ovládání hodinek pro měření pulzu

Tlačítka hodinek pro měření pulzu



- | | | |
|---|--------------------------|---|
| 1 | LIGHT | Při krátkém stisknutí se displej na 3 vteřin rozsvítí. |
| 2 | MODE | Přepíná mezi různými nabídkami a nastaveními. Pokud tlačítko MODE podržíte nejméně 5 vteřin stisknuté, vstoupíte do režimu nastavení v nabídce. Režim nastavení lze opět opustit stisknutím tlačítka MODE na 5 vteřin. |
| 3 | START/
STOP/
RESET | <ul style="list-style-type: none">■ Zapínání/vypínání funkcí, nastavování hodnot. Přidržení stisknutého tlačítka zrychluje zadávání.■ Zvyšuje nastavené hodnoty.■ Spouští a zastavuje stopky.■ Vynuluje funkci stopek a data výsledků (kcal atd.). |
| 4 | SELECT | <ul style="list-style-type: none">■ Nastavuje hodnoty.■ Snižuje nastavené hodnoty.■ Zobrazení v tréninkovém režimu. |
| 5 | SENSOR | Kovový snímač na přední straně hodinek. Při dotyku kovové plošky spustí automaticky měření pulzu. |


Displej




1 Horní řádek


2 Spodní řádek

3 **Nejdůležitější symboly:**

 Hodinový signál je aktivní


 Je přijímán pulz

 Tréninková zóna je překročena

 Tréninková zóna je podkročena

 Alarm budíku je aktivován

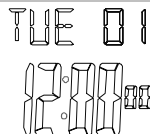
 Srdeční frekvence leží v rámci mezi pulzu

 Po zobrazení tohoto symbolu je třeba co nejdříve vyměnit baterii, aby byly nadále umožněny přesné výsledky.

Vysvětlivky ke zkratkám indikovaným na displeji naleznete v seznamu zkratk na konci návodu k použití.

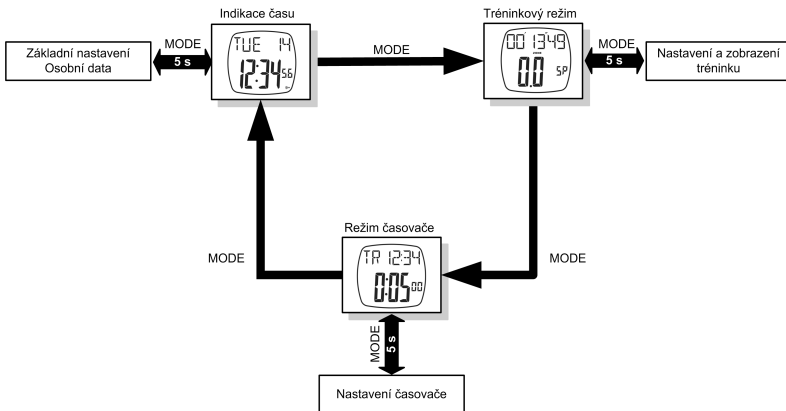
Úsporný režim

Pro zapnutí úsporného režimu stiskněte v indikaci času tlačítko SELECT na cca 5 vteřin. Indikace hodinek pro měření pulzu je v tomto režimu vypnutá pro prodloužení životnosti baterie. Všechny funkce (např. čas) zůstávají zapnuté, vypne se pouze indikace. Pro opětovnou aktivaci indikace stiskněte libovolné tlačítko.



Hlavní nabídky

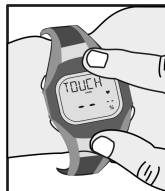
Ovládání hodinek pro měření pulzu je rozděleno do tří hlavních nabídek. Z každé hlavní nabídky lze vstoupit do příslušných nastavovacích nabídek. Mezi hlavními nabídkami lze listovat tlačítkem MODE. Do nastavovacích nabídek vstoupíte přidržetím tlačítka MODE po dobu cca 5 vteřin. Stejným způsobem lze nastavovací nabídky opět opustit a vrátit se zpět do příslušné hlavní nabídky.



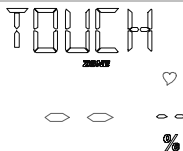
Měření pulzu

Nejdůležitější součástí Vašich hodinek pro měření pulzu je záznam srdeční frekvence. Jednoduchá obsluha Vám usnadní průběžné zjišťování aktuální srdeční frekvence během tréninku.

Položte ukazovák nebo palec na kovový povrch pouzdra hodinek. Dbejte na to, aby měla zadní strana hodinek přímý kontakt s pokožkou.

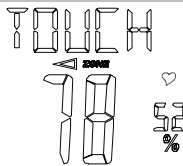


Nechte prst s mírným tlakem nepřetržitě ležet na kovovém povrchu po dobu 3-7 vteřin. Během měření bliká symbol srdce a obě vodorovné čárky uprostřed.



Jakmile bude zjištěna Vaše srdeční frekvence, zobrazí se v tepech za minutu.

Kromě toho uvidíte vpravo hodnotu v procentech, která Vám poví, kde leží Váš pulz v porovnání s doporučenou/nastavenou maximální hodnotou pulzu. Vedle symbolu ZONE se zobrazí šipka, která označuje podkročení nebo překročení srdeční frekvence vzhledem k nastaveným mezním hodnotám.



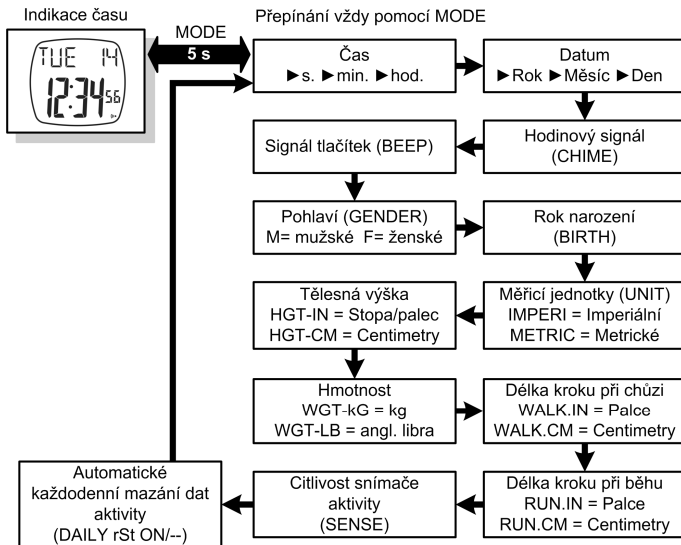
Jakmile sejmete prst nebo stisknete některé tlačítko, vstoupíte zpět do naposledy používaného režimu.

Upozornění: Neměřte pulz pod vodou!

Základní nastavení/osobní data

Přehled

V této nabídce lze nastavovat čas, stanovit základní funkce hodinek pro měření pulzu a provádět osobní nastavení.



V indikaci času stiskněte tlačítko MODE na cca 5 vteřin. Vstoupíte do nastavovací nabídky s množstvím nastavení; k následujícímu nastavení lze přejít tlačítkem MODE. Zadaná nastavení, která můžete změnit, blikají. Tato nastavení lze měnit tlačítky START/STOP/RESET a SELECT.

Nastavovací nabídku lze opustit stisknutím tlačítka MODE na cca 5 vteřin.

TIP: Pokud podržíte tlačítka START/STOP/RESET a SELECT déle než 2 vteřiny, bude se dané nastavení automaticky zvyšovat nebo snižovat, dokud tlačítko neuvolníte.

Nastavení délky kroku při chůzi a běhu

Důležitým přednastavením pro funkci trasy a rychlosti běhu je co nejpřesnější zadání Vaší individuální délky kroku.

Zaběhněte nebo ujděte trasu, jejíž délku přesně znáte (referenční trasa). Například 100 metrů dlouhá dráha na stadionu lehké atletiky.

Spočítejte kroky, které byly zapotřebí ke zdolání této trasy.

Vydělte referenční trasu počtem kroků a získáte délku svého kroku (např. $100 \text{ m} / 125 \text{ kroků} = 0,8 \text{ m} = 80 \text{ cm}$).

Zaznamenejte tuto hodnotu v nabídce délka kroku pro chůzi, resp. běh, podle příslušného způsobu chůze.

Pokud způsob chůze během tréninku změníte, bude to mít vliv na přesnost měření rychlosti a trasy.

Nastavení citlivosti snímače pro počítání kroků

Pro dosažení optimálního výsledku by měla být citlivost snímače nastavena individuálně podle uživatele. Lze volit mezi pěti stupni citlivosti (1 = nízká citlivost, 5 = vysoká citlivost). Před prvním tréninkem doporučujeme provést testovací běhy pro optimální nastavení. Čím nižší je rychlost Vašeho běhu, tím vyšší byste měli zvolit stupeň citlivosti.

Použití hodinek při joggingu/chůzi

Jděte nebo běžte na trase svou tréninkovou rychlostí (nejméně 50 kroků). Neměřte pohyb paží na normální běh. Porovnejte napočítané kroky s indikací kroků hodinek, viz kapitola „Zobrazení tréninkových dat“. Pokud hodinky zobrazují příliš málo kroků, musíte zvýšit citlivost snímače. Pokud se zobrazuje příliš mnoho kroků, citlivost snižte. Je-li citlivost snímače dobře přizpůsobena Vaší chůzi, můžete dosáhnout přesnosti mezi 95 a 100 %.

Upozornění: Změna způsobu nebo rychlosti běhu může ovlivnit přesnost.

Použití jako snímač aktivity

Aby snímač pohybu Vašich rukou neinterpretoval chybně jako kroky, měla by být zvolena spíše nižší citlivost. V závislosti na denní aktivitě je zapotřebí citlivost přizpůsobit.

Upozornění: Při činnostech, při kterých jsou vykonávány výhradně pohyby rukama (např. čištění oken), by měly být hodinky odloženy, aby bylo zabráněno nesprávným výsledkům.

Trénink

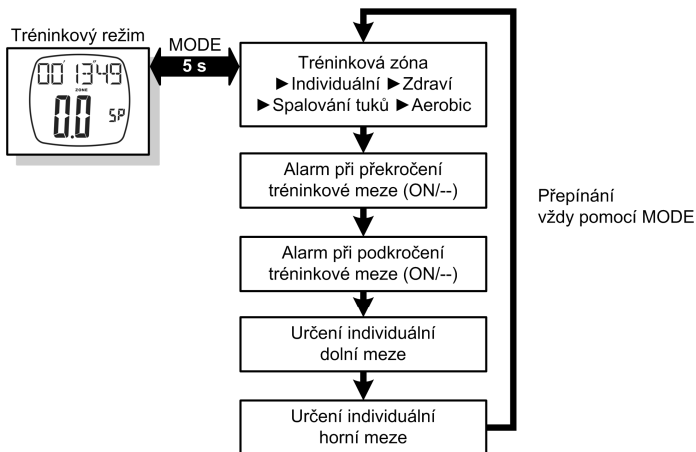
Nejprve byste měli nastavit svou tréninkovou zónu. Během tréninku můžete přepínat mezi různými indikacemi na displeji.

Nastavení tréninkové zóny

Zde můžete nastavit individuální horní a dolní mez svého pulzu zvolením tréninkové zátěže, která je pro Vás optimální. Můžete zvolit buď jedno ze tří zadání:

- optimální pro zdraví [**HEALTH**] (50-65 % max. srdeční frekvence)
- spalování tuků [**FAT-B**] (55-75 % max. srdeční frekvence)
- fitness [**AROBIC**] (65-80 % max. srdeční frekvence)

Nebo můžete určit své individuální meze pro srdeční frekvenci. Můžete také nastavit akustický alarm pro případ, že se Vaše srdeční frekvence při tréninku dostane mimo meze pulzu.



V hlavní nabídce tréninkového režimu stiskněte tlačítko MODE na cca 5 vteřin. Vstoupíte do nastavovací nabídky; k dalšímu nastavení listujte vždy tlačítkem MODE. Nastavení, která můžete změnit, blikají. Tato nastavení lze měnit tlačítky START/STOP/RESET a SELECT. Potvrďte tlačítkem MODE.

Nastavovací nabídku lze poté opět opustit stisknutím tlačítka MODE na cca 5 vteřin.

TIP: Pokud podržíte tlačítka START/STOP/RESET a SELECT déle než 2 vteřiny, bude se dané nastavení automaticky zvyšovat nebo snižovat.

Zobrazení rychlosti/zdolané trasy

Obecně můžete ve spodním řádku displeje volit mezi dvěma hlavními indikacemi (rychlost a zdolaná trasa) a automatickým střídáním těchto hlavních indikací. Upřednostňujete-li jednu indikaci, můžete ji nechat zobrazenou po celou dobu běhu.

Pokud v tréninkovém režimu stisknete na cca 2 vteřiny tlačítko SELECT, můžete indikaci přepínat mezi rychlostí (SP) a zdolanou trasou (DI). Pokud stisknete tlačítko SELECT na cca 4 vteřiny, zapne se automatické střídání rychlosti a zdolané trasy (SCAN). V režimu SCAN se indikace přepíná v intervalu 2 vteřin. Pro vypnutí režimu SCAN stiskněte na 2 vteřiny tlačítko SELECT.

Zobrazení tréninkových dat

V horním řádku displeje můžete pomocí tlačítka SELECT zobrazovat různé výsledky:

- Doba tréninku
- Kilokalorie (kC) v kilokaloriích [kcal]
- Spalování tuku (g) v gramech [g]
- Zdolaná trasa (DI) v kilometrech [km]
- Aktuální rychlost (SP) v kilometrech za hodinu [km/h] nebo mílích za hodinu [mi/h]
- Průměrná rychlost (SP se symbolem AVG)
- Počet kroků (ST = steps)
- Doba aktivity (M = motion)
- Čas

Z poslední indikace se displej při opětovném stisknutí SELECT přepne zpět na první indikaci.

Zobrazení spotřeby kalorií a tuku

V zobrazení tréninkových dat můžete pomocí tlačítka SELECT při listování zobrazit také počet spotřebovaných kalorií a spalování tuku při tréninku.



Upozornění: Výpočet hodnot spalování kalorií a tuku je založen na rychlosti Vašeho běhu při tréninku. Při jízdě na kole nelze provést přesné měření hodnot spotřeby kalorií a tuku.

Ovládání stopek

V režimu stopek se v horním řádku zobrazují nuly „000000“.

Stopy lze spustit tlačítkem START/STOP/RESET.

Opětovným stisknutím tlačítka START/STOP/RESET lze stopky vypnout.

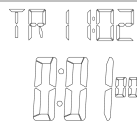
Pro vynulování stopek a všech uložených tréninkových dat a dat aktivity stiskněte tlačítko START/STOP/RESET na nejméně 2 vteřiny. Zobrazí se **Reset all** a poté **Reset done**.

Časovač

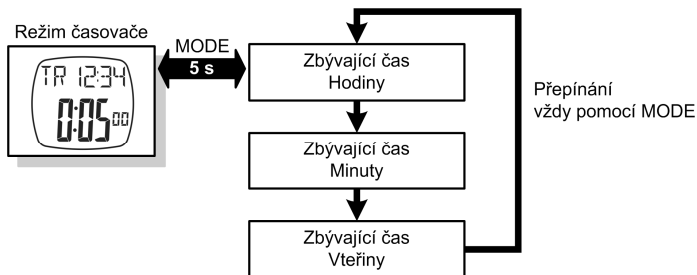
Časovač jsou stopky se zpětným odpočtem. Hodinky pro měření pulzu vydají krátký akustický tón alarmu, jakmile na časovači zbývá méně než 10 vteřin. Při dosažení nuly zazní trvalý akustický alarm, který lze vypnout stisknutím libovolného tlačítka.

Indikace režimu časovače

V tomto režimu se zobrazuje aktuální čas a zbývající odpočítávaný čas časovače.



Nastavení režimu časovače



Stiskněte na cca 5 vteřin tlačítko MODE. Nastavení, která lze změnit, blikají. Tato nastavení lze měnit tlačítky START/STOP/RESET a SELECT. Mezi nastavením hodin, minut a vteřin lze přepínat tlačítkem MODE, nové hodnoty budou současně uloženy.

Nastavovací nabídku lze opět opustit stisknutím tlačítka MODE na cca 5 vteřin.

TIP: Pokud podržíte tlačítka START/STOP/RESET a SELECT déle než 2 vteřiny, bude se dané nastavení automaticky zvyšovat nebo snižovat.

Časovač můžete kdykoli spustit a zastavit tlačítkem START/STOP/RESET. Pro vymazání nastavení časovače stiskněte na 2 vteřiny tlačítko SELECT.

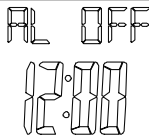
Budík

Vaše hodinky pro měření pulzu jsou vybaveny budíkem, který ohlásí dosažení doby buzení akustickým signálem. Pro vypnutí alarmu pak stiskněte libovolné tlačítko (mimo LIGHT).

Indikace budíku

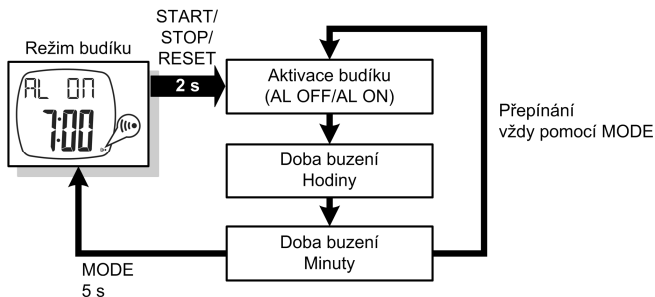
V indikaci času stiskněte tlačítko START/STOP/RESET

V tomto režimu se zobrazuje nastavená doba buzení (na obrázku: 12 hodin) a zda je budík aktivní (na obrázku je budík vypnutý „OFF“).



Jakmile uvolníte tlačítko START/STOP/RESET, zobrazí se opět indikace času.

Nastavení budíku



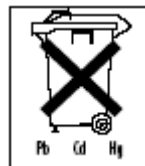
V indikaci času stiskněte alespoň na cca 2 vteřiny tlačítko START/STOP/RESET. Vstoupíte do nastavovací nabídky; na následující nastavení přepnete vždy tlačítkem MODE. Nastavení, která můžete změnit, blikají. Tato nastavení lze měnit tlačítky START/STOP/RESET a SELECT. Nastavovací nabídku lze poté opět opustit stisknutím tlačítka MODE na cca 5 vteřin.

TIP: Pokud podržíte tlačítka START/STOP/RESET a SELECT déle než 2 vteřiny, bude se dané nastavení automaticky zvyšovat nebo snižovat.

6. VÝMĚNA BATERIE

Výměnu baterie nechte provést v odborném obchodě (lithiová baterie CR2032 3 V).

Použité baterie nepatří do domácího odpadu. Zlikvidujte je prostřednictvím svého elektro obchodu nebo místní sběrný. Jste k tomu ze zákona zavázáni. Upozornění: Tyto symboly naleznete na bateriích obsahujících škodlivé látky: Pb = baterie obsahuje olovo, Cd = baterie obsahuje kadmium, Hg = baterie obsahuje rtuť



7. ODSTRAŇOVÁNÍ POTÍŽÍ

Suchá pokožka nebo silně ochlupené paže

Použijte vodivou pastu nebo navlhčete prst a zápěstí.

Prst nemá pevný kontakt se snímačem

Prst (nikoli pouze špičky prstů!) musí ležet naplocho a pevně na kovovém pouzdru a hodinky musí být dobře připevněny na zápěstí.


Poruchy srdečního rytmu

Správné měření pulzu je zde velmi složité, očekávejte nepravidelné doby měření. Výsledek nebude ve všech případech spolehlivý!

Pohyb během měření pulzu

Během měření pulzu se vyvarujte intenzivních pohybů, aby bylo dosaženo spolehlivého výsledku.

8. TECHNICKÁ DATA A BATERIE

Hodinky pro měření pulzu	Vodotěsné do 50 m (vhodné pro plavání)  Těsnost hodinek vůči vlhkosti nelze zaručit při skákání do vody (vysoké zatížení tlakem) a při mačkání tlačítek za deště.
Baterie	3 V lithiová baterie, typ CR2032. Životnost cca 12 měsíců (podle počtu měření pulzu). Baterie, která je již vložena při koupi, je určena pro testovací provoz a může se vybit během roku.

9. VYSVĚTLENÍ ZKRATEK NA DISPLEJI

Zkratky na displeji v abecedním pořadí:

Zkratka	Vysvětlení
[cm]	centimetry
[IN]	inch/palce
[km/h]	kilometry za hodinu
[mi/h]	míle za hodinu
AL	budík (OFF = vypnutý, ON = zapnutý)
AROBIC	fitness: 65-80 % max. srdeční frekvence
BEEP	signál tlačítek
BIRTH	rok narození (4 znaky, například „1978“)
CHIME	hodinový signál
DAILY	denně
DI	zdaná trasa v kilometrech [km]
FAT-B	spalování tuků: 55-75 % max. srdeční frekvence
Fri	pátek
g	spalování tuku v gramech [g]
Gender	pohlaví (M = mužské, F = ženské)
HEALTH	optimální pro zdraví: 50-65 % max. srdeční frekvence
HGT	tělesná výška v palcích [IN] nebo centimetrech [CM]
IMPERI	imperální měrné jednotky
kC	spotřeba kalorií v kilokaloriích [kcal]
M	doba aktivity ve formátu [hodina:minuta:vteřina]
METRIC	metrické měrné jednotky
Mon	pondělí
RUN	délka kroku při běhu v centimetrech [CM] nebo palcích [IN]
Sat	sobota
SCAN	automatické přepínání indikace mezi rychlostí a zdanou trasou
SENSE	citlivost snímače aktivity
SP	aktuální rychlost v [km/h] nebo [m/h]
SP AVG	průměrná rychlost v [km/h] nebo [m/h]
ST	počet kroků

Zkratka	Vysvětlení
Sun	neděle
Thu	čtvrtek
TR	režim časovače
Tue	úterý
UNIT	imperiální [IMPERI] nebo metrická [METRIC] jednotka
WALK	délka kroku při chůzi v centimetrech [CM] nebo palcích [IN]
Wed	středa
WGT	tělesná hmotnost v kilogramech [kg] nebo librách [LB]
ZONE	tréninkové meze

beurer Hodinky pro měření srdeční frekvence



PM18 -0609_CZ Chyby a změny vyhrazeny



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