

# beurer

H

## Szívfrekvencia pulzusóra

germanengineering



# PM 25

Használati utasítás





## TARTALOMJEGYZÉK

<b>Szállítási terjedelem .....</b>	<b>3</b>
<b>Fontos utasítások .....</b>	<b>4</b>
<b>Általános információk a tréninghez kapcsolódóan.....</b>	<b>6</b>
<b>A szívfrekvenciás pulzusóra funkciói.....</b>	<b>8</b>
<b>Jelátvitel és a készülékek mérési elvei.....</b>	<b>9</b>
<b>Üzembe helyezés .....</b>	<b>9</b>
A pulzusóra felhelyezése .....	9
Aktiválja a pulzusórát az energiatakarékos üzemmódból .....	9
A mellkasra erősíthető öv felhelyezése.....	9
<b>A pulzusóra általános kezelése.....</b>	<b>11</b>
A pulzusóra gombjai .....	11
Kijelző .....	12
Menük.....	13
<b>Alapbeállítások .....</b>	<b>15</b>
Áttekintés.....	15
Személyes adatok bevitele.....	16
Edzészóna beállítása .....	17
Egység beállítása .....	18
<b>Órabeállítás .....</b>	<b>19</b>
Áttekintés.....	19
Idő és dátum beállítása .....	19
Ébresztés beállítása .....	21
<b>Edzésfeljegyzés .....</b>	<b>22</b>
Áttekintés.....	22
Futásidő megállítása .....	23
Rögzítés visszaállítása (Reset).....	24

<b>Eredmények .....</b>	<b>25</b>
Áttekintés .....	25
Edzésadatok megjelenítése .....	25
<b>Műszaki adatok és elemek .....</b>	<b>27</b>
<b>Rövidítések jegyzéke.....</b>	<b>29</b>
<b>Tárgymutató .....</b>	<b>31</b>

## SZÁLLÍTÁSI TERJEDELEM

Szívfrekvenciás pulzusóra karkötővel	
Mellkasra erősíthető öv	
Elasztikus feszítőszíj (állítható)	

Továbbá:

- Tárolórekesz
- Használati útmutató és külön rövid útmutató

## **FONTOS UTASÍTÁSOK**

Alaposan olvassa át ezt a Használati útmutatót, gondosan őrizze meg és tegye hozzáférhetővé más személyek számára is.

### **Edzés**

- Ez a termék nem gyógyászati készülék. Ezt az edzést segítő eszközt az emberi szív frekvenciájának mérésére és megjelenítésére fejlesztettük ki.
- Tudjon róla, hogy egyes kockázati sportágakban a pulzuszámoló óra használata járulékos sérüléseket okozhat.
- Kérjük, kérdéses esetben tudakozódjon kezelőorvosánál, hogy az Ön esetében milyenek az edzési szívfrekvencia felső és alsó értékei, továbbá, hogy milyen gyakorisággal, mennyi ideig végezhet edzést. Így az edzések során optimális eredményeket érhet el.
- **FIGYELEM:** Szív- és keringési betegségben szenvedők, vagy szívritmusszabályzóval rendelkezők csak orvosukkal történt egyeztetés után használhatják ezt a szívfrekvenciás mérőórát.

### **Használat célja**

- A készülék kizárólag magán használatra vehető igénybe.
- Ezt a készüléket kizárólag arra a célra szabad használni, melyre tervezték, mégpedig a használati útmutatóban ismertetett módon. A készülék mindennemű szakszerűtlen használata veszélyes lehet. A gyártó nem vállal felelősséget olyan károkért, melyeket a szakszerűtlen vagy helytelen használat okoz.
- Ez a pulzusóra vízálló. (lásd a "Műszaki adatok" c. fejezetet)
- Elektromágneses interferencia léphet fel. (lásd a "Műszaki adatok" c. fejezetet)

## **i** Tisztítás és ápolás

- Szappanos vizes oldattal időről időre gondosan tisztítsa meg a mellkasra erősíthető övet és a pulzusórát Ezután tiszta vízzel öblítse le valamennyi tartozékot. Puha ronggyal törölje szárazra az érzékelőt. Az elasztikus mellkasra erősíthető övet mosógépben moshatja 30 °C-on lágyító hozzáadása nélkül. A mellkasra erősíthető öv ruhaszáritóban nem szárítható.
- Tartsa tiszta és száraz helyen a mellkasra erősíthető övet. A koszolódás befolyásolja az adó rugalmasságát és működését. Iz-zadság és nedvesség hatására az elektródák nedvessége miatt az adó aktívalva marad, amely által az elemek élettartama rövi-debb lehet.

## **i** Javítás, tartozékok és ártalmatlanítás

- Használat előtt győződjön meg róla, hogy a készüléken és tarto-zékain nincsenek látható károsodások. Ha kétségei vannak, ne használja a készüléket, és forduljon a kereskedőhöz vagy a fel-tüntetett szervizhez.
- Javításokat kizárólag az ügyfélszolgálat vagy arra felhatalmazott kereskedők végezhetnek. Ön semmilyen körülmények között se kísérelje meg a készülék javítását!
- A készüléket csak a vele együtt szállított tartozékokkal szabad használni.
- Kerülje, hogy a termék napkrémmel vagy más hasonló szerekkel érintkezzen, mert ez megrongálhatja a feliratokat vagy a műanyag alkatrészeket.
- Kérjük, hogy a készülék ártalmatlanításáról gondoskodjon az elhasznált elektromos és elektronikus készülékek-ről szóló 2002/96/EC – WEEE rendelet szerint. Esetle-ges további kérdéseivel kérjük, forduljon a hulladékmen-tesítésben illetékes helyi szervekhez.



## ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK A TRÉNINGHEZ KAPCSOLÓDÓAN

Ez a pulzusóra az ember pulzusának megállapítását teszi lehetővé. A különböző beállítási lehetőségeknek köszönhetően Ön egyéni edzésprogramját állíthatja be és ellenőrizheti pulzusát. Azért célszerű edzés közben pulzusát ellenőriznie, mert jó, ha védi szívét a túlterhelés ellen, másrészt így teljessé teheti az edzés hatékonyságát. A táblázat útmutatással szolgál szervezetének edzés által érintett területei megválasztásához. Minél idősebb korban van, annál alacsonyabb a maximális szívfrekvencia. Az edzési pulzus értékeinek ezért mindig a maximális szívfrekvenciához kell igazodnia. A maximális szívfrekvencia megállapítására a következő arany szabály érvényes:

**220 - Életkor = maximális szívfrekvencia**

Az alábbi egy 40 éves ember példája:  $220 - 40 = 180$

	<b>Szív-egészségi-terület</b>	<b>Zsírégetési terület</b>	<b>Erőnléti terület</b>	<b>Erőkitartás-terület</b>	<b>Anerob edzés</b>
<b>A max. szívfrekvencia hányada</b>	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%	90-100%
<b>Hatás</b>	Szív-keringési rendszer erősítése	Itt égeti el a test százalékosan a zsírból származó legtöbb kalóriát. A szív-keringési rendszert edzi, javítja a fittséget.	Javítja a légzést és a keringést. Kiváló az alapkitartás fokozására!	Javítja a mozgási dinamizmust és fokozza az alapbességet.	Célzottan túlterheli az izomzatot. Magas sérülésveszély szabadidő-sportolóknál, betegség esetén: a szív veszélyeztetése
<b>Kiknek használ?</b>	Kezdők számára ideális	Súlyellenőrzés, súlycsökkentés	Amatőr sportolók	Ambiciózus szabadidő-sportolók, versenysportolók	Csak versenysportolók
<b>Edzés</b>	Regeneráló edzés		Erőnléti edzés	Kitartást erősítő edzés	Fejlesztési terület edzése

Hogy Ön miként állíthatja be egyéni edzési területét, az "Alapbeállítások" c. fejezetben az "Edzési terület beállítása" szakaszban olvashatja.

## A SZÍVFREKVENCIÁS PULZUSÓRA FUNKCIÓI

### Pulzus-funkciók

- EKG-pontosságú szívfrekvencia mérés
- Átvitel: analóg
- Egyéni edzészóna beállítható
- Akusztikus és vizuális riasztás az edzészóna elhagyásakor
- Átlagos szívfrekvencia (Average)
- Maximális edzés alatti szívfrekvencia
- Kalória fogyasztás Kcal-ban (kocogást alapul véve)
- Zsírégetés g/oz-ban

### Idő-funkciók

- Pontos idő
- Naptár (2020-ig) és hétköznap
- Dátum
- Riasztás / ébresztő
- Stopperóra

### Beállítások

- Biológiai nem
- Súly
- Súly mértékegysége kg/lb
- Testmagasság
- Testmagasság mértékegysége cm/inch

## JELÁTVITEL ÉS A KÉSZÜLÉKEK MÉRÉSI ELVEI

### A pulzusóra vevőkörzete

A pulzusóra 70 centiméteres körzeten belül veszi a mellkasra erősíthető öv pulzusjeleit.

### A mellkasra erősíthető öv érzékelői.

A mellkasra erősíthető öv két részből áll: a tulajdonképpeni mellkasra erősíthető övből és egy elasztikus feszítőszíjból áll. A mellkasra erősíthető öv testre illeszkedő belső oldalának közepén található két szögletes, rovátkás érzékelő. Mindkét érzékelő EKG pontossággal méri az Ön szívfrekvenciáját és továbbítják a pulzusóra felé.

## ÜZEMBE HELYZÉS

### A pulzusóra felhelyezése

A pulzusórát ugyanúgy viselheti, mint egy karórát.

### Aktiválja a pulzusórát az energiatakarékos üzemmódból

A pulzusórát bármelyik gomb lenyomásával aktiválhatja. Ha a pulzusóra kb. 5 percig nem érzékel jelet, akkor energiatakarékos üzemmódba kapcsol. Ekkor csak az aktuális idő látható. Az óra ismételt aktiválásához nyomja meg bármelyik gombot.

### A mellkasra erősíthető öv felhelyezése.

- Rögzítse a mellkasra erősíthető övet az elasztikus feszítőszíjra. Úgy állítsa be a szíj hosszát, hogy az megfelelően, de nem túl lazán és nem túl szorosan illeszkedjen. Helyezze a szíjat a mellkasára úgy, hogy a logo kifelé nézzen és megfelelő helyzetben közvetlenül a mellcsonton legyen. Férfiak esetén a



mellkasra erősíthető övnek közvetlenül a mellizom alatt, nők esetén közvetlenül a dekoltázs alatt kell lennie.

- Mivel a bőr és a pulzusérzékelők között nem hozható létre azonnal optimális kapcsolat, ezért eltarthat egy ideig, míg a pulzus megmérhető és kijelezhető. Szükség esetén változtassa meg az adó helyzetét az optimális érintkezés érdekében. A mellkasra erősíthető öv alatti izzadságképződés révén többnyire megfelelő érintkezés érhető el. A mellkasra erősíthető öv belső részének érintkezési pontjait is benedvesítheti. Ehhez kissé emelje fel a mellkasra erősíthető övet a bőrtől és nedvesítse be mindkét érzékelőt nyállal, vízzel vagy EKG-zselével (gyógyszertárban kapható). A bőr és mellkasra erősíthető öv közötti kapcsolat a mellkas nagyobb mozgása esetén sem szakadhat meg, mint pl. mély lelegzetvétel. Erőteljes mellkas szörzet zavarhatja vagy akár megakadályozhatja a kapcsolatot.
- Már néhány perccel a kezdés előtt helyezze fel a mellkasra erősíthető övet, hogy az testhőmérsékletre felmelegedjen az optimális kapcsolat létrehozása érdekében.

## A PULZUSÓRA ÁLTALÁNOS KEZELÉSE

### A pulzusóra gombjai



-  Funkciókat indít és állít le, valamint értékeket állít be. Nyomva tartva gyorsíthatja a bevitelt.
-  Egy menü funkciói között vált át és megerősíti a beállításokat.
-  Különböző menük között vált át.
-  Rövid ideig megnyomva a kijelzőt 5 másodpercig megvilágítja.  
Hosszú ideig megnyomva aktiválja/kikapcsolja a hangjelzéses riasztást az edzészóna elhagyásakor.

## Kijelző



1 Felső sor

2 Középső sor

3 Alsó sor

4 **Szimbólumok**



Ébresztés aktiválva.



Szívfrekvencia fogadása.



Túllépte az edzésóra felső határát.



Túllépte az edzésóra alsó határát.

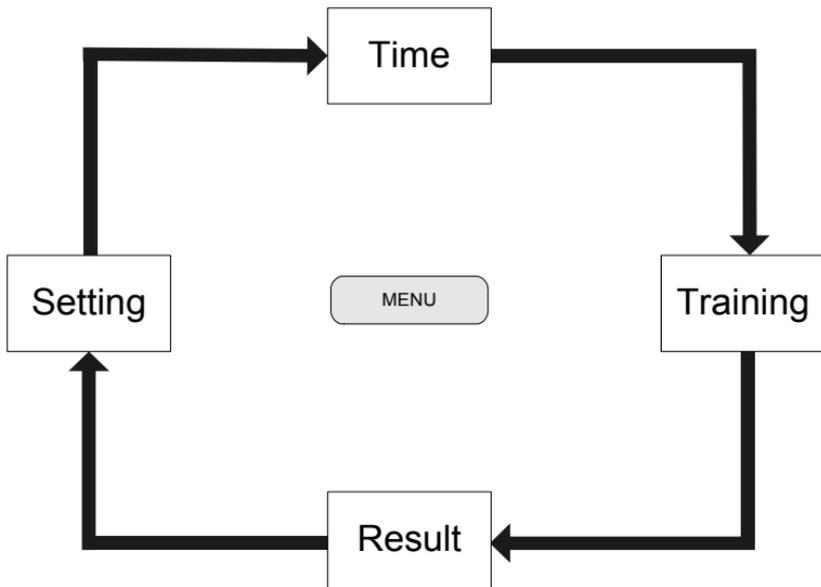


Az edzésóra elhagyásakor a hangjelzéses riasztás aktiválva.

A kijelző rövidítései magyarázata a Használati útmutató végén lévő Rövidítésjegyzékben található.

## Menük

A menük között a  gombbal válthat át.



## Energiatakarékos üzemmód

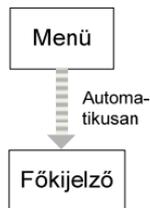
Ha a pulzusóra kb. 5 percig nem érzékel jelet, akkor energiatakarékos üzemmódba kapcsol. Ekkor csak az aktuális idő látható. A pulzusóra ismételt aktiválásához nyomja meg bármelyik gombot.



## Főkijelző

Minden menüváltáskor megjelenik legalább a menü neve, majd a pulzusóra automatikusan az aktív menü főkijelzőjére vált.

Innét vagy egy almenüt kell kiválasztania vagy közvetlenül funkciókat indíthat el.



## A menük áttekintése

Menü	Jelentés	A leírást lásd a következő fejezetben:
Time	Idő	"Órabeállítás"
Training	Edzés	"Edzésfeljegyzés"
Result	Eredmény	"Eredmények"
Setting	Beállítások	"Alapbeállítások"

## ALAPBEÁLLÍTÁSOK

### Áttekintés

A menüben **Setting** az alábbiakat teheti:

- Személyes adatok (User) bevitele. A pulzusóra ezen adatok alapján kiszámítja az Ön kalóრაifelhasználását és zsírégetését az edzés alatt!
- Az Ön edzészónájának (Limits) beállítása. Az edzészóna beállításainak magyarázatát az "Általános információk a tréninghez kapcsolódóan" c. fejezetben találja. A pulzusóra az edzés alatt hangjelzéses és vizuális riasztást is ad az edzészóna elhagyásakor.
- A testmagasság és súly mértékegységeinek (Units) megváltoztatása.

138

Settings

Amint a **Setting** menüben van, a pulzusóra automatikusan a főkijelzőre vált. Ezen **User** látható.

138

User

## Személyes adatok bevitelle

<p>MENU</p>	<p>Lépjen a <b>Setting</b> menübe.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p><b>Gender</b> látható a kijelzőn. <b>START/STOP</b> Válassza a <b>M</b> -t, ha Ön férfi. Válassza a <b>F</b> -t, ha Ön nő.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p><b>Weight</b> látható a kijelzőn. <b>START/STOP</b> Állítsa be súlyát (20-227 kg vagy 44-499 font).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p><b>Height</b> látható a kijelzőn. <b>START/STOP</b> Állítsa be testmagasságát (80-227 cm vagy 2'66"-7'6" láb).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Vissza a <b>User</b> kijelzőhöz.</p>	

## Edzészóna beállítása

Pulzusának egyéni alsó- és felső határértékét az alábbiak szerint állíthatja be.

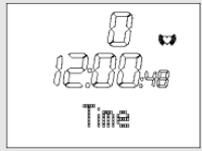
<p>MENU</p>	<p>Lépjen a <b>Setting</b> menübe.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Limits látható a kijelzőn.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Lo limit látható a kijelzőn. <p>START/STOP</p> Állítsa be az edzészóna alsó határértékét (40-238).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Hi limit látható a kijelzőn. <p>START/STOP</p> Állítsa be a felső határértéket (41-239).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Vissza a <b>Limits</b> kijelzőhöz.</p>	

## Egység beállítása

MENU	Lépjen a <b>Setting</b> menübe.	
OPTION/SET	<b>Limits</b> látható a kijelzőn.	
OPTION/SET	<b>Units</b> látható a kijelzőn.	
START/STOP	<b>kg/lb</b> látható a kijelzőn. A súly mértékegysége villog. START/STOP Váltson át az egységek között.	
OPTION/SET	<b>cm/inch</b> látható a kijelzőn. A méret mértékegysége villog. START/STOP Váltson át az egységek között.	
OPTION/SET	Vissza a <b>Units</b> kijelzőhöz.	

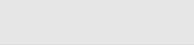
## ÓRABEÁLLÍTÁS

### Áttekintés

<p>A menüben <b>Time</b> az alábbiakat teheti:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Az idő és a dátum beállítása.</li><li>■ Az ébresztés beállítása.</li></ul>	
<p>Amint a <b>Time</b> menüben van, a pulzusóra automatikusan a főkijelzőre vált. Ez a hét napját és a dátumot jelzi ki. A képernyőn: <b>Fri 12.04</b> (Április 12., péntek).</p>	

### Idő és dátum beállítása

<p><b>MENU</b></p>	<p>Lépjen a <b>Time</b> menübe.</p>	
<p><b>START/STOP</b> 5 mp</p>	<p><b>Set Time</b> rövid időre megjelenik. <b>Hour</b> látható. Az órabéállítás villog. <b>START/STOP</b> Állítsa be az órát (0-24).</p>	
<p><b>OPTION/SET</b></p>	<p><b>Minute</b> látható a kijelzőn. A percbéállítás villog. <b>START/STOP</b> Állítsa be a percet (0-59).</p>	

<p>OPTION/SET</p>	<p><b>Year</b> látható a kijelzőn. Az évbeállítás villog.</p> <p><b>START/STOP</b> Állítsa be az évet. A naptár 2020-ig állítható be.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p><b>Month</b> látható a kijelzőn. A hónapbeállítás villog.</p> <p><b>START/STOP</b> Állítsa be a hónapot (1-12).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p><b>Day</b> látható a kijelzőn. A napbeállítás villog.</p> <p><b>START/STOP</b> Állítsa be a napot (1-31).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Vissza a főkijelzőhöz.</p>	

## Ébresztés beállítása

Az ébresztést bármely gomb megnyomásával kikapcsolhatja. A következő napon ismét azonos időben kerül sor ébresztésre.

	Lépjen a <b>Time</b> menübe.	
	<b>Alarm</b> látható a kijelzőn.	
 5 mp	<b>Set Alarm</b> látható a kijelzőn. <b>On Alarm</b> látható a kijelzőn.  Váltakozva kikapcsolja (Off) és bekapcsolja (On) az ébresztést.	
	<b>Hour</b> látható a kijelzőn. Az órabeállítás villog.  Állítsa be az órát.	
	<b>Minute</b> látható a kijelzőn. A percbeállítás villog.  Állítsa be a percet.	
	Vissza a főkijelzőhöz.	

## EDZÉSFELJEGYZÉS

### Áttekintés

<p>A menüben <b>Training</b> az alábbiakat teheti:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ A futásidők leállítása és így az edzés feljegyzése.</li><li>■ Feljegyzés visszaállítása nullára (Reset).</li></ul>	
<p>Amint a <b>Training</b> menüben van, a pulzusóra automatikusan a főkijelzőre vált. Ez a középső sorban a már rögzített edzésidőt mutatja (Reset után: 00:00:00) és az alsó sorban <b>Start</b>.</p>	

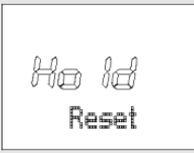
### Tudnivalók a feljegyzésekhez

- Ha elindítja a feljegyzést, a pulzusóra elkezd az edzésadatok feljegyzését. Az edzésadatokat a **Result** menüben jelenítheti meg.
- A pulzusóra folyamatosan rögzíti edzésadatait, míg azokat Ön vissza nem állítja. Ez érvényes akkor is, ha csak a következő napon kezd új edzésbe. A folyamatos idő lehetővé teszi, hogy az edzést bármikor megszakítsa.
- Ha új feljegyzést kíván indítani, mindig állítsa vissza a rögzítést. A pulzusóra memóriája összesen 100 órát tud rögzíteni.

## Futásidő megállítása

MENU	Lépjen a <b>Training</b> menübe. Ha egy futásidőt már megállított, akkor a középső sorban a rögzített edzésidő áll.	 The LCD display shows the number '138' at the top right, followed by a small bird icon. Below it, the time '00:00.00' is displayed in a digital font. At the bottom, the word 'Start' is shown.
START/STOP	Indítsa el a rögzítést. <b>Run</b> látható. Ha a rögzítés közben egy másik menüre vált, a háttérben akkor is tovább megy az idő.	 The LCD display shows the number '138' at the top right, followed by a small bird icon. Below it, the time '00:00.00' is displayed. At the bottom, the word 'Run' is shown.
START/STOP	Állítsa meg a rögzítést. <b>Stop</b> látható. A rögzítést bármikor megszakíthatja és ismét folytathatja a <b>START/STOP</b> gomb mehnyomásával.	 The LCD display shows the number '138' at the top right, followed by a small bird icon. Below it, the time '00:00.00' is displayed. At the bottom, the word 'Stop' is shown.

## Rögzítés visszaállítása (Reset)

	Ön a <b>Training</b> menüben van. Jelenleg nincs folyamatban edzés rögzítése. <b>Stop</b> látható.	
<b>START/STOP</b> 5 mp	Állítsa vissza a rögzítést. (Reset) <b>Hold Reset</b> látható a kijelzőn.	
	A kijelző automatikusan a főkijelzőre vált.	

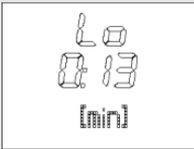
## EREDMÉNYEK

### Áttekintés

<p>A menüben <b>Result</b> az alábbiakat teheti:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Edzésadatok megjelenítése: közepes és maximális szívfrekvencia, az edzészónán belüli és azon kívüli idők valamint kalóriafogyasztás és zsírégetés.</li></ul>	 <p>138</p> <p>Result</p>
<p>Amint a <b>Result</b> menüben van, a pulzusóra automatikusan a főkijelzőre vált.</p> <p>Ezen <b>bPM AVG</b> látható.</p>	 <p>120 bPM AVG</p>

### Edzésadatok megjelenítése

<p>MENU</p>	<p>Lépjen a <b>Result. bPM AVG</b> menübe (átlagos edzési alatti szívfrekvencia) látható.</p>	 <p>120 bPM AVG</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p><b>HRmax</b> (átlagos edzés alatti szívfrekvencia) látható.</p>	 <p>180 bPM HRmax</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p><b>In [min]</b> (az edzészónán belüli idő) látható.</p>	 <p>17 15 [min]</p>

<p>OPTION/SET</p>	<p><b>Lo [min]</b> (az edzészónán belüli idő) látható.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p><b>Hi [min]</b> (az edzészónán kívüli idő) látható.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p><b>[kcal]</b> (az edzésfelvétel alatti teljes kalóriaelfogyasztás) látható.  A kalóriaelfogyasztás és a zsírégetés kijelzésének alapja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Személyes adatok bevitele (Alapbeállítások)</li> <li>■ az edzés alatt mért idő és szívfrekvencia.</li> </ul> <p>A számítás a közepesen gyors kocogáson alapul.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p><b>Fat[g]</b> (az edzésfeljegyzés alatti zsírégetés) látható.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Vissza a főkijelzőhöz.</p>	

## MŰSZAKI ADATOK ÉS ELEMEK

Pulzusóra	30 m-ig vízálló (esőben használható)
Mellkasra erősíthető öv	Vízálló (úszás közben használható)
Pulzusóra elemek	3V lítium elem, CR2032 típus
Mellkasra rögzíthető szíj elemek	3V lítium elem, CR2032 típus

### Az elemek cseréje

A pulzusóra elemeit csak szaküzletben (bármely órásműhely) vagy a megadott szervizpontokon cseréltesse ki. Ellenkező esetben a garancia érvényét veszti.

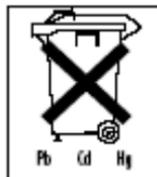
A mellkasra erősíthető szíj elemeit sajátkezűleg is kicserélheti. Az elem helye a belső oldalon található. A fiók kinyitásához használjon egy pénzérmét vagy egy behelyezendő lítiumelemet. A behelyezett elem pozitív pólusának felfelé kell mutatnia. Ismét zárja le gondosan az elemtartó fiókot.

Az elhasznált telepeket ne dobja a háztartási szemétkosárba. Adja le őket villamosság-technikai szaküzletében vagy a helyi anyaghasznosító gyűjtőhelyen. Erre Önt törvény kötelezi. Figyelem! A káros anyagot tartalmazó telepeken a következő jelzések találhatóak:

Pb = a telep ólmot tartalmaz,

Cd = a telep kadmiumot tartalmaz,

Hg = a telep higanyt tartalmaz.



## Zavarok és átfedések

A pulzusórában a mellkasra erősíthető szíj adójának jeleit vevő készülék van beépítve. Használat közben előfordulhat, hogy a pulzusóra a mellkasra erősíthető szíj jelein kívüli jeleket is érzékel.

### Hogyan ismerhetjük fel a zavarokat?

A zavarokat úgy ismerheti fel, hogy irreális értékek jelennek meg. Ha az Ön normális pulzusa 130 bpm és hirtelen 200-at mutat, akkor rövid zavar merült fel. Amint a zavarforrás körzetéből eltávolodik, az értékek ismét helyesek lesznek. Vegye figyelembe, hogy a hibás értékek az edzési eredmények közé bekerülnek és az összesített értékeket csekély mértékben befolyásolhatják.

### Melyek a tipikus zavaró okok?

Néhány helyzetben a közeli mezőmozgás révén elektromágneses átfedések (interferencia) léphet fel. Ezek elkerülése érdekében tartson nagyobb távolságot ilyen forrásoktól.

- Közeli magasfeszültségű oszlopok
- Repülőtereken biztonsági zsilipeken történő áthaladáskor
- Közeli felsővezetékek (villamos)
- Közeli villanylámpák, televíziókészülékek, autók, kerékpár-computerek
- Közeli fitnessgépek
- Közeli mobiltelefonok

### Más szívfrekvenciás mérőkészülékek miatti zavarok

A pulzusóra, mint vevőkészülék, egy méteres hatótávolságon belül reagálni képes adókészülékek jeleire, mint pl. más pulzusórák. Ez különösen csoportos edzés során vezethet hibás mérésekhez. Ha pl. egymás mellett kocognak, akkor az is segíthet, ha a pulzusórát a másik csuklóján viseli vagy növeli a távolságot edzőtársától.

## RÖVIDÍTÉSEK JEGYZÉKE

A kijelzőn megjelenő rövidítések betűrend szerinti sorrendben:

Rövidítés	Angol	Német
Alarm		Riasztás
AVG	Average	Átlagos edzés alatti szívfrekvencia
BPM	Beats Per Minute	Szívverés percenként
bPM AVG	Average Heart Rate in Beat Per Minute	Átlagos edzés alatti szívfrekvencia, percenkénti szívverés
bPM Hrmax	Maximal Heart Rate in Beat Per Minute	Maximális edzés alatti szívfrekvencia, percenkénti szívverés
cm/inch		Centiméter/inch
Day		Nap
f	female	nőnemű
Fat[g]		Zsír grammban
Fri	Friday	Péntek
Gender		Biológiai nem
Height		Testmagasság
Hi	High	Az edzészóna feletti idő
Hi limit	High Limit	Felső edzészóna határ
Hour		Óra
HR	Heart Rate	Szívfrekvencia
HRmax		Maximális edzés alatti szívfrekvencia
In	In Zone	Az edzészónán belüli idő
[Kcal]		Kalóriaelfogyasztás kcal-ban
kg		Kilogramm
kg/lb		Kilogramm/font
Limits		Edzészóna határok
Lo	Low	Az edzészónán kívüli idő
Lo limit	Low Limit	Alsó edzészóna határ
m	male	férfi
Minute		Perc

<b>Rövidítés</b>	<b>Angol</b>	<b>Német</b>
[min]	Minute	Perc
Mon	Monday	Hétfő
Month		Hónap
Reset		Értékek nullára visszaállítva
Result		Eredmény
Run		Futásidő mérése
Sat	Saturday	Szombat
Setting		Beállítások (Menü)
SEt		Beállítás
Start		Indítás
Stop		Leállítás
Sun	Sunday	Vasárnap
Time		Idő (Menü)
Thu	Thursday	Csütörtök
Training		Edzés (Menü)
Tue	Tuesday	Kedd
Units		Egység
User		Felhasználó
Wed	Wednesday	Szerda
Weight		Súly
Year		Év

## TÁRGYMUTATÓ

### A

A készülékek jelátvittele 9  
A készülékek mérési elvei 9  
Alapbeállítások 15  
Ápolás 5  
Ártalmatlanítás 5

### D

Dátum beállítása 19

### E

Ébresztés 12  
Ébresztés beállítása 21  
Edzés (Menü) 14  
Edzésadatok megjelenítése 25  
Edzésfeljegyzés 22  
Edzészóna beállítása 17  
Egység beállítása 18  
Elemek 27  
Energiatakarékos üzemmód 13  
Eredmény (Menü) 14  
Eredmények 25

### F

Feljegyzés 22  
Főkijelző 14  
Futásidő megállítása 23

### G

Gombok 11

### H

Használat célja 4

### I

Idő (Menü) 14  
Idő és dátum beállítása 19

### J

Javítás 5

### K

Kijelző 12

### M

Menük 13  
Műszaki adatok 27

### O

Órabeállítás 19

### R

Reset 24  
Rögzítés visszaállítása 24  
Rövidítések jegyzéke 29

### S

Setting (Menü) 14  
Stopper visszaállítása 24  
Stopperóra 23  
Szállítási terjedelem 3  
Szimbólum 12  
szívritmusszabályzó 4  
Szoftver 22

### T

Tartozék 5  
Tisztítás 5  
Tréning 6

### U

Utasítások 4  
Üzembe helyezés 9

### Z

Zavarok és átfedések 28





# beurer

## Szívfrekvencia pulzusóra



754.647-1008 Irrtum und Änderungen vorbehalten



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