

beurer

Polshartslagmeter

NL

german|engineering



PM 62

Gebruikshandleiding



INHOUDSOPGAVE

Omvang van de levering	3
Belangrijke aanwijzingen	3
Algemene informatie over trainingen	6
Functies van de polshartslagmeter	8
Signaaloverdracht en meetwijze van de apparaten	9
Ingebruikname	9
Het omdoen van de polshartslagmeter	9
Het activeren van de polshartslagmeter vanuit de transportmodus	9
Het activeren van de polshartslagmeter vanuit de energiespaarstand	9
De borstband omdoen	10
Bediening van de polshartslagmeter	11
Knoppen op de polshartslagmeter	11
Display	12
Menu's	13
Basisinstellingen	15
Overzicht	15
Persoonlijke gegevens instellen	15
Trainingszone instellen	17
Eenheden instellen	18
Tijdinstellingen	19
Overzicht	19
Huidige tijd en datum instellen	19
Wekkeralarm instellen	21
Trainingen opnemen	22
Overzicht	22

Looptijden met de stopwatch opnemen.....	23
Rondes opnemen	24
Opname beëindigen en opslaan.....	25
Alle opnames wissen.....	26
Opslagmeldingen beoordelen.....	27
Resultaten	28
Overzicht	28
Trainingsgegevens tonen	28
Resultaten van de rondes	30
Overzicht	30
Resultaten van de rondes laten weergeven	30
Fitnessstest.....	31
Overzicht	31
Fitnessstest uitvoeren	32
Fitnesswaarden weergeven.....	33
EasyFit-software	35
Technische gegevens en batterijen	35
Lijst met afkortingen	39
Lijst met trefwoorden	42

OMVANG VAN DE LEVERING

Polshartslagmeter met polsband	
Borstband	
Elastische spanband voor borstband (verstelbaar)	
Bevestigingsbeugel voor op het fietsstuur	
Luxe bewaardoos	

Aanvullende informatie: Deze gebruikershandleiding en aparte beknopte handleiding

In de vakhandel zijn als aanvulling de volgende toebehoren verkrijgbaar:

Pc-interfacekabel (USB) (bestelnummer 162.820)	Met de los verkrijgbare datakabel en de pc-software EasyFit (kan worden gedownload op de website www.beurer.de/) kunt u uw trainingsgegevens optimaal analyseren.
---	--

BELANGRIJKE AANWIJZINGEN

Lees eerst de gebruikershandleiding aandachtig door, bewaar deze zorgvuldig en zorg ervoor dat deze toegankelijk is voor andere personen.

Training

- Dit is geen medisch product. Het is een trainingshulpmiddel dat ontwikkeld is voor het meten en weergeven van de menselijke hartslag.
- Houd er bij risicovolle sporten rekening mee dat het dragen van de polshartslagmeter tot een extra risico op letsel kan leiden.
- Raadpleeg een deskundige voor uw eigen waarden met betrekking tot uw hoogste en laagste hartslag tijdens het trainen, evenals hoe lang en hoe vaak u dient te trainen. Op deze manier realiseert u optimale trainingsresultaten.
- LET OP: Personen met hart- en vaatziekten of dragers van een pacemaker mogen deze polshartslagmeter alleen gebruiken na overleg met hun arts.

Gebruiksdoel

- Het apparaat is alleen bestemd voor persoonlijk gebruik.
- Dit apparaat mag uitsluitend worden gebruikt voor het doel waarvoor het is ontwikkeld en uitsluitend op de in deze gebruikershandleiding aangegeven wijze. Elk onjuist gebruik kan gevaarlijk zijn. De fabrikant is niet aansprakelijk voor schade die is veroorzaakt door onjuist of verkeerd gebruik.
- Deze polshartslagmeter is waterdicht. (zie hoofdstuk „Technische gegevens en batterijen”)
- Er kan elektromagnetische interferentie optreden. (zie hoofdstuk „Technische gegevens en batterijen”)

Reiniging en onderhoud

- Reinig de borstband, elastische band en de polshartslagmeter regelmatig voorzichtig met een milde zeepoplossing. Spoel daarna alle delen af met schoon water. Droog alles voorzichtig met een zachte doek. De elastische band, zonder zender, kan gewassen worden op 30°C in de wasmachine, zonder wasverzachter. De band mag niet in de droger!
- Bewaar de borstband en de polshartslagmeter op een schone, droge plaats. Vuil kan de elasticiteit en het functioneren van de zender beïnvloeden. Zweet en vocht kunnen ervoor zorgen dat de elektroden vochtig blijven, waardoor de zender actief blijft. Dit verkort de levensduur van de batterij.

Reparatie, toebehoren en verwijdering

- Vóór gebruik moet gecontroleerd worden of het apparaat en de toebehoren niet zichtbaar beschadigd zijn. Wij adviseren u om in twijfelgevallen het apparaat niet te gebruiken en contact op te nemen met de verkoper of met de betreffende klantenservice.
- Reparaties mogen alleen door de klantenservice of geautoriseerde handelaars worden uitgevoerd. Probeer in geen geval het apparaat zelf te repareren!
- Gebruik het apparaat alleen met de bijgeleverde onderdelen.
- Vermijd het contact met zonnebrandmiddelen of soortgelijke producten. Deze zouden het apparaat kunnen beschadigen.
- Stel het apparaat niet bloot aan direct zonlicht.
- Verwijder het apparaat conform Verordening 2002/96/EG betreffende afgedankte elektrische en elektronische apparatuur - WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Als u vragen hebt, neemt u contact op met de verantwoordelijke instanties voor afvalverwijdering in uw gemeente.



ALGEMENE INFORMATIE OVER TRAININGEN

Deze polshartslagmeter dient ter registratie van de hartslag bij de mens. Door de verschillende instelmogelijkheden kunt u uw individuele trainingsprogramma ondersteunen en uw hartslag controleren. U dient uw hartslag tijdens de training te controleren, omdat u uw hart op deze manier kunt beschermen tegen een mogelijke overbelasting en tegelijkertijd een optimaal trainingseffect kunt behalen. De tabel bevat informatie over de trainingszone die bij u past. Uw maximale hartslag daalt naarmate u ouder wordt. De trainingshartslag is daarom altijd afhankelijk van de maximale hartslag. Voor de bepaling van de maximale hartslag geldt de volgende vuistregel:

220 - leeftijd = maximale hartslag

Voor een veertigjarige geldt dan: $220 - 40 = 180$

	Gezondheidszone	Vetverbrandingszone	Fitnesszone	Duurtraining	Anaërobe training
Aandeel max. hartfrequentie	50 – 60%	60 – 70%	70 – 80%	80 – 90%	90 – 100%
Effect	Versterking van het hart- en vaatstelsel	Het lichaam verbrandt procentueel de meeste calorieën uit vet. Traint hart- en vaatstelsel, verbetert de conditie.	Verbeterd hartlongfunctie. Optimaal voor verbetering van basisconditie.	Zorgt ervoor dat u uw tempo langer vast kunt houden en verhoogt uw basissnelheid.	Zorgt voor een gerichte overbelasting van de spieren. Hoog letselrisico voor recreatieve sporters, bij ziekte: gevaarlijk voor het hart.
Voor wie geschikt?	Ideaal voor beginners	Gewichtscontrole, -verlies	Recreatieve sporters	Ambitieuze recreatieve sporters, wedstrijdssporters	Alleen wedstrijdssporters
Training	Regeneratieve training		Fitnessstraining	Duurtraining	Basisconditie-training

In de paragraaf "Trainingszone instellen" van het hoofdstuk "Basisinstellingen" kunt u lezen hoe u uw individuele trainingszone kunt instellen. In het hoofdstuk "Fitnesstest" kunt u lezen hoe uw persoonlijke grenzen voor het trainingszonevoorstel automatisch worden ingesteld in de polshartslagmeter op basis van de fitnesstest.

Beoordeling van de training

Via de pc-interface van uw polshartslagmeter (met 3 pennen, op de achterzijde van de meter) kunt u uw trainingsgegevens naar een pc sturen en daar evalueren. De datakabel is verkrijgbaar in de vakhandel onder bestelnummer 162.820.

De **EasyFit** pc-software regelt het overnemen van de gegevens van uw polshartslagmeter en heeft daarnaast diverse evaluatiemogelijkheden. Daarnaast is **EasyFit** voorzien van handige agenda- en administratiefuncties, waardoor ook op langere termijn optimale training gegarandeerd is. Bovendien kunt u met behulp van de software uw gewichtsmanagement controleren en bewaken.

FUNCTIES VAN DE POLSHARTSLAGMETER

Polsslagfuncties

- ECG-nauwkeurige hartslagmeting
- Overdracht: analoog
- Individuele trainingszone instelbaar
- Akoestisch en visueel alarm en andere kleur van de led's bij het verlaten van de trainingszone
- Gemiddelde hartslag (Average)
- Maximale hartslag tijdens training
- Calorieverbruik in Kcal (basis joggen)
- Vetverbranding in g/oz

Instellingen

- Geslacht
- Gewicht
- Gewichtseenheid kg/lb
- Lengte
- Eenheid van lengte cm/inch
- Leeftijd
- Maximale hartslag
- Uurindeling 12 uur/24 uur

Tijdfuncties

- Tijd (uurindeling in 12 of 24 uur)
- Kalender en dag van de week
- Datum
- Alarm/wekker
- Stopwatch
- 50 rondes per training, allemaal tegelijk tonen of elke ronde apart. Weergave van rondetijd en gemiddelde hartslag.

Fitnessstest

- Fitnessindex met interpretatie
- Maximaal zuurstofopnamevermogen (VO_2 max)
- Caloriebehoefte in rust (BMR)
- Caloriebehoefte bij activiteit (AMR)
- Maximale hartslag berekend
- Trainingszone-voorstel

SIGNAALOVERDRACHT EN MEETWIJZE VAN DE APPARATEN

Ontvangstbereik van de polshartslagmeter

Uw polshartslagmeter ontvangt signalen van de zender in de borstband binnen een straal van 70 cm.

Sensoren in de borstband

De gehele borstband bestaat uit twee delen: de borstbandzender en een elastische band. Aan de binnenkant van de borstband, die uw lichaam raakt, bevinden zich twee rechthoekige geribbelde sensoren. Beide sensoren meten uw hartslag ECG-nauwkeurig en zenden deze naar uw polshartslagmeter.



De borstband is compatibel met andere analoge apparaten, bijvoorbeeld ergometers.

INGEBRUIKNAME

Het omdoen van de polshartslagmeter

U kunt deze polshartslagmeter dragen als een gewoon horloge. Om de polshartslagmeter op uw fietsstuur te bevestigen, dient u de bijgeleverde steun op het stuur te bevestigen. Bevestig de polshartslagmeter om de steun zodat deze goed vast blijft zitten tijdens het rijden.

Het activeren van de polshartslagmeter vanuit de transportmodus

Tijdens het transport is het display leeg. U kunt de transportmodus annuleren door eerst op de knop  en daarna op de knop  te drukken.

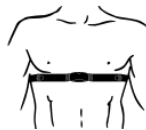
Het activeren van de polshartslagmeter vanuit de energiespaarstand

U kunt uw polshartslagmeter activeren door een willekeurige knop in

te drukken. Als de polshartslagmeter gedurende 5 minuten geen signaal ontvangt, gaat hij naar de energiespaarstand. Alleen de huidige tijd en datum worden dan weergegeven. Druk op een willekeurige knop om de polshartslagmeter weer te activeren.

De borstband omdoen

- Bevestig de zender aan de elastische band. Pas de lengte van de band aan zodat deze goed past, niet te los of te strak. Doe de band om uw borstkas met het logo aan de buitenzijde en direct op uw borstbeen. De borstband moet op het lichaam op een plaats direct onder de borstspieren gedragen worden. Bij vrouwen is dit direct onder de aanzet van de buste.





- Omdat het contact tussen de huid en de sensoren nooit meteen optimaal is, duurt het enige tijd voordat de hartslag wordt gemeten en weergegeven. Indien nodig kunt u de positie van de zender iets aanpassen om het contact te verbeteren. Zweet zorgt er meestal voor dat het contact vanzelf verbetert. Maar u kunt ook de contactpunten aan de binnenzijde van de borstband vochtig maken. Daarvoor moet u de band iets optillen van de huid en de sensoren vochtig maken met water, speeksel of ECG-gel (te verkrijgen bij de apotheek). Een goede bevestiging van de borstband is van belang om te voorkomen dat het contact tussen de huid en de band tijdelijk wordt onderbroken wanneer de borstkas heftiger op en neer beweegt, bijvoorbeeld bij diep ademen. Sterke beharing van de borstkas kan leiden tot verstoord contact of contact zelfs helemaal onmogelijk maken.
- Doe de borstband een aantal minuten voordat u gaat trainen al om zodat de zender op lichaamstemperatuur kan komen en er een optimaal contact ontstaat.

BEDIENING VAN DE POLSHARTSLAGMETER

Knoppen op de polshartslagmeter



- 1 **START/STOP** Start en stopt functies en stelt gegevens in. Ingedrukt houden versnelt de invoer.
- 2 **OPTION/SET** Wisselt tussen functies binnen een menu en bevestigt instellingen.
- 3 **MENU** Wisselt tussen de verschillende menu's.
- 4  /  Kort indrukken verlicht het display gedurende vijf seconden.
Lang indrukken activeert/deactiveert het akoestisch alarm wanneer de trainingszone wordt overschreden

Display



1 Bovenste regel

2 Middelste regel

3 Onderste regel

4 **Symbolen**

▶ Wekkeralarm is ingeschakeld.

♥ Hartslagsignaal wordt ontvangen.

▲ Boven de ingestelde trainingszone.

▼ Beneden de ingestelde trainingszone.

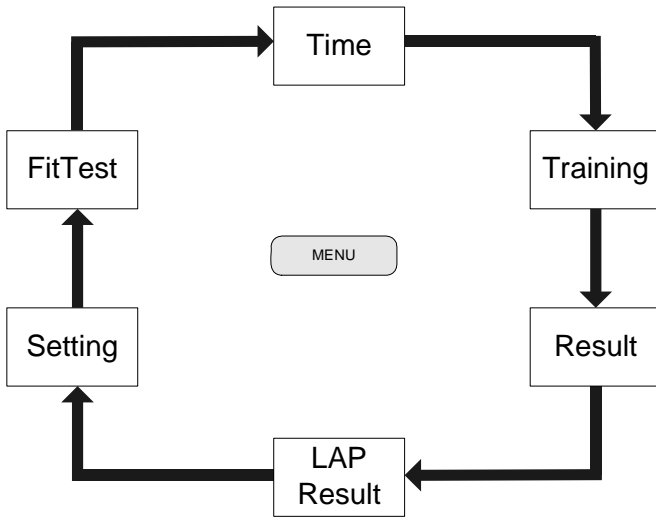
📶 Akoestisch alarm bij het verlaten van de trainingszone is geactiveerd. Geluid bij het indrukken van de knoppen is ingeschakeld.

5 Twee led's: Knipperen in het hartslagritme. Andere kleur bij het verlaten van de trainingszone, van groen naar rood.

U vindt een gedetailleerde toelichting van de displayafkortingen in de lijst met afkortingen aan het einde van de gebruikershandleiding.

Menu's

U kunt tussen de menu's wisselen met de knop  .



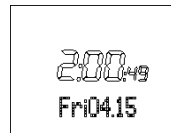
Energiespaarstand

Als de polshartslagmeter gedurende 5 minuten geen signaal ontvangt, gaat hij naar de energiespaarstand. Alleen de huidige tijd en datum worden dan weergegeven.

Druk op een willekeurige knop om de polshartslagmeter weer in te schakelen.



24-uursweergave

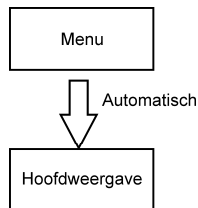


12-uursweergave

Hoofdweergave

Wanneer u tussen de menu's wisselt, zal eerst de naam van het menu getoond worden. Daarna zal de polshartslagmeter automatisch wisselen naar de hoofdweergave van het gekozen menu.

Vanuit dit menu kunt u vervolgens een submenu kiezen of hebt u direct toegang tot de functies.



Overzicht van de menu's

Menu	Betekenis	Voor een beschrijving, zie hoofdstuk...
Time	Tijd	"Tijdstellingen"
Training	Training	"Trainingen opnemen"
Result	Resultaat	"Resultaten"
Lap Result	Resultaat van de rondes	"Resultaten van de rondes"
Setting	Instellingen	"Basisinstellingen"
FitTest	Fisnesstest	„Fisnesstest"

BASISINSTELLINGEN

Overzicht

In het menu **Setting** kunt u:

- Uw persoonlijke gegevens (User) invoeren. Uw polshartslagmeter berekent met behulp van deze gegevens uw calorieverbruik en vetverbranding tijdens het trainen!
- Uw trainingszone (Limits) instellen. Uitleg over het instellen van de trainingszones vindt u in het hoofdstuk 'Algemene informatie over de training'. Uw polshartslagmeter geeft tijdens de training een akoestisch en visueel alarm bij het verlaten van de ingestelde trainingszone.
- De maateenheden (Units) voor de lengte en het gewicht wijzigen.

138Settings

Zodra u in het menu **Setting** bent, wisselt uw polshartslagmeter automatisch naar de hoofdweergave. De hoofdweergave toont **User**.






138User

Persoonlijke gegevens instellen

MENU

Ga naar het menu **Setting**.


138User

<p>START/STOP</p>	<p>Gender wordt weergegeven.</p> <p>START/STOP Kies M als u een man bent. Kies F als u een vrouw bent.</p>	 <p>Gender</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>AGE wordt weergegeven.</p> <p>START/STOP Geef uw leeftijd op (10-99).</p>	 <p>AGE</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>MaxHR wordt weergegeven. De polshartslagmeter berekent de maximale hartslag automatisch volgens de formule: 220-leeftijd = MaxHR</p> <p>Let erop dat de polshartslagmeter ook na elke fitnessstest de MaxHR berekent en als concept instelt.</p> <p>START/STOP U kunt de berekende waarden overschrijven (65-239).</p>	 <p>MaxHR</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Weight wordt weergegeven.</p> <p>START/STOP Stel uw gewicht in (20-226 kg of 44-499 pond).</p>	 <p>Weight</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Height wordt weergegeven.</p> <p>START/STOP Stel uw lichaamslengte in (80 - 227 cm of 2'6" - 7'6" feet).</p>	 <p>Height</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Terug naar de weergave User.</p>	


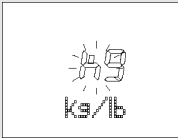
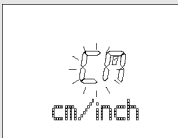
Trainingszone instellen

U kunt de individuele boven- en ondergrens van uw hartslag als volgt instellen.

Let erop dat na elke fitnessstest de beide grenzen automatisch als concept-trainingszone worden ingesteld en dat daardoor oude gegevens worden overschreven. De ondergrens van uw concept-trainingszone is hierbij 65% van uw maximale hartslag, de bovengrens 85%.

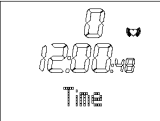

<input type="button" value="MENU"/>	Ga naar het menu Setting .	
<input type="button" value="OPTION/SET"/>	Limits wordt weergegeven.	
<input type="button" value="START/STOP"/>	On LED wordt weergegeven. <input type="button" value="START/STOP"/> Schakelt het knipperen en veranderen van kleur van de led's afwisselend in (On) en uit (Off).	
<input type="button" value="OPTION/SET"/>	Lo limit wordt weergegeven. <input type="button" value="START/STOP"/> Stel de ondergrens van uw trainingszone in (40-238).	
<input type="button" value="OPTION/SET"/>	Hi limit wordt weergegeven. <input type="button" value="START/STOP"/> Stel de bovengrens in (41-239).	
<input type="button" value="OPTION/SET"/>	Terug naar de weergave Limits .	

Eenheden instellen




MENU	Ga naar het menu Setting .	
OPTION/SET	Limits wordt weergegeven.	
OPTION/SET	Units wordt weergegeven.	
START/STOP	kg/lb wordt weergegeven. De gewichtseenheid knippert. START/STOP Wissel tussen de eenheden.	
OPTION/SET	cm/inch wordt weergegeven. De eenheid van lengte knippert. START/STOP Wissel van eenheid.	
OPTION/SET	Terug naar de weergave Units .	

TIJDINSTELLINGEN

Overzicht

<p>In het menu Time kunt u:</p> <ul style="list-style-type: none">■ De tijd en de datum instellen.■ Het wekkeralarm instellen.	
<p>Zodra u in het menu Time bent, wisselt uw polshartslagmeter automatisch naar de hoofdweergave. Deze toont de dag van de week en de datum. Op het display: Fri 12.04 (vrijdag 12 april).</p>	














Huidige tijd en datum instellen

<p>MENU</p>	<p>Ga naar het menu Time.</p>	
<p>START/STOP 5 sec.</p>	<p>Set Time wordt kort weergegeven. 24hr wordt knipperend weergegeven. START/STOP Wijzig de uurindeling (12 of 24 uur).</p> <p>Aanwijzingen:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Weergave van de datum bij 24h: "Dag van de week dag.maand"■ Weergave van de datum bij 12h: "Dag van de week maand.dag".■ Weergave AM (voor de middag), bijv. 2:00 AM betekent 2:00 uur	 <p>⇕</p> 

	<ul style="list-style-type: none"> ■ Weergave PM (na de middag), bijv. 2:00 PM betekent 14:00 uur 	
OPTION/SET	<p>Hour wordt weergegeven. De instelling voor uren knippert.</p> <p>START/STOP Stel het uur in:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 0-24 bij 24h-weergave ■ 0-12 bij 12h-weergave 	
OPTION/SET	<p>Minute wordt weergegeven. De instelling voor minuten knippert.</p> <p>START/STOP Stel de minuten in (0-59).</p>	
OPTION/SET	<p>Year wordt weergegeven. De instelling voor jaren knippert.</p> <p>START/STOP Stel het jaar in. De kalender gaat tot en met het jaar 2099.</p>	
OPTION/SET	<p>Month wordt weergegeven. De maandinstelling knippert.</p> <p>START/STOP Stel de maand in (1-12).</p>	
OPTION/SET	<p>Day wordt weergegeven. De instelling voor dagen knippert.</p> <p>START/STOP Stel de dag in (1-31).</p>	
OPTION/SET	<p>Terug naar de hoofdweergave.</p>	

Wekkeralarm instellen

Het wekkeralarm kunt u stoppen door een willekeurige knop in te drukken. Als u het alarm niet volledig uitschakelt, wordt u de volgende dag op hetzelfde tijdstip gewekt.

	Ga naar het menu Time .	
	Alarm wordt weergegeven.	
 5 sec.	Set Alarm wordt kort weergegeven. On Alarm wordt weergegeven.  Schakelt het wekkeralarm afwisselend uit (Off) en in (On).	
	Hour wordt weergegeven. De instelling voor uren knippert.  Stel het uur in.	
	Minute wordt weergegeven. De instelling voor minuten knippert.  Stel de minuten in.	
	Terug naar de hoofdweergave.	

TRAININGEN OPNEMEN

Overzicht

In het menu **Training** kunt u:

- Uw looptijden met de stopwatch opnemen en zo uw training registreren.
- Aparte rondes opnemen.
- Opname beëindigen en opslaan.
- Alle opnames wissen.
- Opslagmeldingen beoordelen.



Zodra u in het menu **Training** bent, wisselt uw polshartslagmeter automatisch naar de hoofdweergave. Deze toont op de middelste regel de al opgenomen trainingstijd (na het opslaan/verwijderen: 00:00:00) en op de onderste regel **Start**.



Wetenswaardigheden over het meten

- Zodra u de opname start, begint de polshartslagmeter met de opname van uw trainingsgegevens. Uw polshartslagmeter meet uw trainingsgegevens continu, totdat u de gegevens opslaat of wist. Dat geldt ook, indien u pas de volgende dag met een nieuwe training begint. De doorlopende stopwatchtijd maakt het mogelijk uw training op elk ogenblik te pauzeren.
- Uw polshartslagmeter beschikt over een geheugen. De opname-tijd is maximaal 23:59:59 uur en is afhankelijk van het aantal rondes. Per training zijn maximaal vijftig rondes mogelijk. Uw polshartslagmeter meldt het wanneer het geheugen bijna vol is. Wij adviseren u om uiterlijk op dat moment de opnames op uw pc

over te zetten, waardoor u het geheugen van de polshartslagmeter leegt. Een alternatieve mogelijkheid is het handmatig wissen van alle opnames. Hoe u de opnames kunt wissen, leest u in dit hoofdstuk in de paragraaf 'Alle opnames wissen'.

- U kunt uw trainingsgegevens laten weergegeven. In het menu **Result** kan het laatste opgeslagen gegeven worden bekeken. In het menu **Lap Result** ziet u de rondes van deze opname.
- Zodra u uw opnames op de EasyFit-software hebt overgezet, kunt u ze daar bekijken en analyseren. Elke keer dat gegevens succesvol op de pc zijn overgezet, wordt het geheugen gewist. Uitleg over het overzetten op de pc vindt u in het hoofdstuk 'EasyFit-software'.

Looptijden met de stopwatch opnemen

<p>MENU</p>	<p>Ga naar het menu Training. Wanneer u de stopwatch al een keer gebruikt hebt, staat op de middelste regel de laatste gemeten tijd.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Start de stopwatch. Run wordt weergegeven. Ook wanneer u tijdens het meten naar een ander menu wisselt, loopt de stopwatch op de achtergrond door.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Stop de stopwatch. Stop wordt weergegeven. U kunt uw opnames altijd door op START/STOP te drukken onderbreken en weer voortzetten.</p>	





Rondes opnemen

Terwijl de opname van de totale training loopt, kunt u aparte rondes opnemen. Wanneer u de rondes opneemt, loopt de tijd gewoon door.

	U bent in het menu Training en uw training wordt nu opgenomen. Run wordt weergegeven.	
OPTION/SET	Neem een nieuwe ronde op. Gedurende vijf seconden worden de tijd en het nummer van de laatste opgenomen ronde weergegeven, bijvoorbeeld Lap 1 .	
	De weergave gaat automatisch terug naar Run en toont het nummer van de huidige ronde, bijvoorbeeld Run 2 .	
OPTION/SET	Neem indien nodig nog meer trainingsrondes op. U kunt maximaal 50 rondes per training opnemen.	

Opname beëindigen en opslaan

Let erop dat u de gegevens na het beëindigen en opslaan niet meer in de menu's **Result** en **Lap Result** kunt laten weergeven.

	U bent in het menu Training . U hebt zojuist een training opgenomen. Stop wordt weergegeven.	
 5 sec.	Sla de opname op. Hold Save wordt weergegeven.	
	De weergave gaat automatisch weer terug naar de hoofdweergave. De gegevens zijn nu klaar om op de pc te worden overgezet.	

Alle opnames wissen

Uw polshartslagmeter meldt het automatisch wanneer het geheugen bijna vol is. Wij adviseren u voordat u vervolgens het geheugen wist, de trainingsgegevens te analyseren of op de pc over te zetten! Elke keer dat gegevens succesvol op de pc zijn overgezet, wordt het geheugen op de polshartslagmeter automatisch gewist. Een alternatieve mogelijkheid is het handmatig wissen van alle opnames in het geheugen, zoals hieronder beschreven.

Automatisch of handmatig wissen zorgt ervoor dat alle trainingsgegevens inclusief uw rondes worden gewist.

	<p>U kunt de gegevens voor of na een training wissen:</p> <ul style="list-style-type: none">■ U bent in het menu Training. Start wordt weergegeven.■ U bent in het menu Training. U hebt zojuist een training opgenomen. Stop wordt weergegeven.	
<p>OPTION/SET 5 sec.</p>	<p>Wis alle opnames. MEM Delete wordt weergegeven.</p>	 The image shows a digital display with the text 'MEM' on the top line and 'Delete' on the bottom line.
	<p>De weergave gaat automatisch weer terug naar de hoofdweergave.</p>	 The image shows a digital display with '138' on the top line, '0000.00' on the second line, and 'Start' on the third line. A small arrow icon is visible to the right of the top line.

Opslagmeldingen beoordelen.

In het menu **Training** meldt uw polshartslagmeter het automatisch wanneer het geheugen bijna vol is of bijna alle rondes bezet zijn.



Melding	Betekenis
 The image shows a digital display with the text 'MEM' in a large, stylized font above the text 'LOW' in a smaller font.	Wanneer u naar het menu Training gaat, geeft de polshartslagmeter de melding MEM LOW als minder dan 10% van het geheugen vrij is of minder dan tien rondes onbezet zijn.
 The image shows a digital display with '138' at the top, a small icon of a person on the right, 'MEM' in the middle, and '8% Free' at the bottom.	Tijdens de training meldt de polshartslagmeter elke vijf seconden MEM x% Free wanneer minder dan 10% van het geheugen vrij is. Op het display: MEM 8% Free (nog 8% vrij).
 The image shows a digital display with '138' at the top, a small icon of a person on the right, 'LAP' in the middle, and 'Rest 7' at the bottom.	Tijdens de training meldt de polshartslagmeter elke vijf seconden LAP Rest x wanneer minder dan tien (van in totaal 100) rondes vrij zijn. Op het display: LAP Rest 7 (nog zeven rondes onbezet).

Als het geheugen vol is kunt u geen nieuwe training starten. Hoe u het geheugen handmatig kunt wissen, leest u in de voorgaande paragraaf 'Alle opnames wissen'.



Het geheugen wordt ook gewist elke keer dat u het op de pc overzet. Uitleg daarover vindt u in het hoofdstuk 'EasyFit-software'.

RESULTATEN

Overzicht

<p>In het menu Result kunt u uw trainingsgegevens van de als laatste opgenomen opname weergeven: gemiddelde en maximale hartslag, tijden onder en boven de ingestelde trainingszone en ook calorieverbruik en vetverbranding.</p>	 <p>138 Result</p>
<p>Zodra u in het menu Result bent, wisselt uw polshartslagmeter automatisch naar de hoofdweergave. Dit geeft BPM AVG weer.</p>	 <p>120 BPM AVG</p>



Trainingsgegevens tonen

<p>MENU</p>	<p>Ga naar het menu Result.</p>	
	<p>BPM AVG (gemiddelde trainingshartslag) wordt weergegeven.</p>	 <p>120 BPM AVG</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>HRmax (maximale trainingshartslag) wordt weergegeven.</p>	 <p>180 BPM HRmax</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>In [min] (tijd binnen de trainingszone) wordt weergegeven.</p>	 <p>17 15 [min]</p>

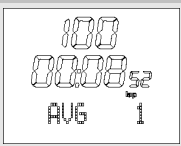
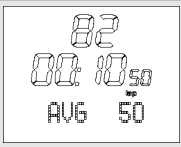
<p>OPTION/SET</p>	<p>Lo [min] (tijd beneden de trainingszone) wordt weergegeven.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Hi [min] (tijd boven de trainingszone) wordt weergegeven.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ [Kcal] (totale calorieënverbruik tijdens de training) wordt weergegeven. De berekening is gebaseerd op een gemiddeld jogtempo. De basis voor het calorieënverbruik en de vetverbranding zijn: ■ Persoonlijke gegevens (basisinstellingen) en de tijdens de training gemeten tijd en hartslag. 	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Fat[g] (Vetverbranding tijdens de totale gemeten training) wordt weergegeven.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Terug naar de hoofdweergave.</p>	

RESULTATEN VAN DE RONDES

Overzicht

In het menu LAP Result kunt u de tijd en gemiddelde hartslag laten weergegeven. Deze weergaven kunt u voor de totale laatst opgenomen training en voor elke aparte ronde oproepen.	
Zodra u in het menu LAP Result bent, wisselt uw polshartslagmeter automatisch naar de hoofdweergave. De bovenste regel geeft de gemiddelde hartslag weer, de middelste regel de reeds opgenomen trainingstijd.	

Resultaten van de rondes laten weergegeven

MENU	Ga naar het menu LAP Result .	
OPTION/SET	AVG 1: De resultaten van ronde 1 worden weergegeven. De bovenste regel geeft de gemiddelde hartslag weer, de middelste regel de rondetijd.	
OPTION/SET	Door nogmaals te drukken komt u bij de resultaten van de volgende ronde (maximaal 50 rondes per training).	
OPTION/SET	Terug naar de hoofdweergave.	

FITNESSTEST

Overzicht

In het menu **FitTest**kunt u:

- Uw persoonlijke fitness testen met een 1.600m-loop (1 mijl).
- Uw fitness laten beoordelen: Fitnessindex (1 - 5), maximaal zuurstofopnamevermogen (VO2max), caloriebehoefte in rust (BMR) en caloriebehoefte tijdens activiteit (AMR).
- Uw individuele boven- en ondergrens als trainingszonevoorstel automatisch laten bepalen en daarbij beide grenzen in het menu **Setting** laten overschrijven. Zie ook hoofdstuk "Trainingszone instellen".
- Uw maximale hartslag (MaxHR) automatisch laten bepalen en in het menu **Setting** laten overschrijven.

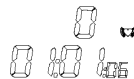
De fitnessstest is niet alleen geschikt voor geofende sporters, maar ook voor minder getrainde sporters uit alle leeftijdsgroepen.

Na één seconde wordt de hoofdweergave weer gegeven. De bovenste regel geeft uw fitnessindex weer:

- 0 = Er is nog geen test uitgevoerd.
- 1 = Poor (zwak)
- 2 = Fair (voldoende)
- 3 = Average (gemiddeld)
- 4 = Good (goed)
- 5 = Elite (zeer goed)



FitTest





In de middelste regel wordt de datum van uw laatste fitnesstest weergegeven. Wanneer u nog geen fitnesstest hebt laten uitvoeren, wordt de vooraf ingestelde datum weergegeven.

Fitnesstest uitvoeren


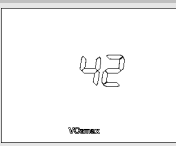
De weergegeven eenheden 'm' of 'mijl' komen uit de basisinstellingen. Hoe u de eenheden kunt wijzigen, leest u in het hoofdstuk 'Basisinstellingen', paragraaf 'Eenheden instellen'.

<p>MENU</p>	<p>Ga naar het menu FitTest.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Doorlopend wordt Press START to begin weergegeven. Doe de borstband om. Nu wordt uw hartslag op het display weergegeven en hebt u vijf minuten tijd voor uw warming-up. Uw polshartslagmeter geeft het einde van de warming-up van vijf minuten aan met een pieptoon. Wanneer u de warming-up wilt verkorten, kunt u door op START/STOP te drukken naar de volgende weergave gaan.</p> <p>Loop vlot precies 1600 m (1 mijl). Zoek daarvoor een vlak parcours van precies 1.600m. Ideaal zijn vier stadionrondjes (4 maal 400 m = 1600 m)</p>	

	<p>De doorlopende weergave Press STOP after 1600 m herinnert u eraan om na 1600 m de knop START/STOP in te drukken.</p>	
	<p>De continue weergave Test Finished verschijnt en vervolgens wordt de gelopen tijd weergegeven, die nodig is voor de beoordeling.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Terug naar de hoofdweergave. Op het display wordt uw fitnessindex (1-5) met beoordeling en de huidige datum weergegeven.</p>	

Fitnesswaarden weergeven

De weergave van de fitnesswaarden is alleen nuttig wanneer u ten minste één fitnessstest hebt laten uitvoeren. De weergegeven fitnesswaarden gaan over de laatste test.

<p>MENU</p>	<p>Ga naar het menu FitTest. De fitnessindex (1-5) en de datum van uw laatste fitnessstest worden weergegeven. Wanneer er nog geen fitnessstest werd uitgevoerd, wordt 0 weergegeven.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>VO₂max wordt weergegeven. Het maximale zuurstofopnamevermogen wordt in milliliter per minuut per kg lichaamsgewicht weergegeven. Het is de basis voor de beoordeling van uw fitnessstest.</p>	

<p>OPTION/SET</p>	<p>BMR (Basal Metabolic Rate) wordt weergegeven. De caloriebehoefte in rust wordt afgeleid uit de waarden leeftijd, geslacht, lichaamslengte en gewicht. De BMR geeft weer hoeveel calorieën u nodig hebt voor het in werking houden van uw levensfuncties - wanneer u niet beweegt.</p>	 <p>1573 BMR</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>AMR (Active Metabolic Rate) wordt weergegeven. De caloriebehoefte tijdens activiteit wordt afgeleid uit de caloriebehoefte in rust en een 'activiteitstoeslag', die is gebaseerd op het fitnessniveau.</p>	 <p>2348 AMR</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Terug naar de hoofdweergave.</p>	

EASYFIT-SOFTWARE

Met de los verkrijgbare datakabel (bestelnummer 162.820) en de pc-software **EasyFit** kunt u uw trainingsgegevens optimaal analyseren. Daarnaast heeft **EasyFit** diverse functies voor gewichtsmanagement en voor het plannen van de training.

- Agendafuncties
- Overzetten van de opnames van trainingen.
- Weekplanning van training voor het bereiken van uw streefgewicht
- Diverse schematische weergaven en grafieken ter controle van de trainingsvoortgang



Installatie van de software

U kunt de **EasyFit** -software downloaden via onze homepage www.beurer.de/.

Systeemvereisten

Bekijk op onze startpagina www.beurer.de de actuele versie van de **EasyFit**-software en de systeemvereisten.

TECHNISCHE GEGEVENS EN BATTERIJEN

Polshartslagmeter	<p>Waterdicht tot 30 m (geschikt om mee te zwemmen)</p> <p>De waterdichtheid van het uurwerk kan bij in het water springen (hoge drukbelastingen) en bij het indrukken van de knoppen tijdens regen niet worden gegarandeerd. Meting van de hartslag is onder water niet mogelijk.</p> 
Borstband	Waterdicht, geschikt om mee te zwemmen (maar geen hartslagmeting onder water)
Zendfrequentie	5,3 kHz
Batterij polshartslagmeter	<p>3 V lithiumbatterij, type CR2032 (Advies: SONY-batterijen).</p> <p>Levensduur ongeveer 15 maanden bij één uur gebruik van hartslagmeter met polslagweergave per dag. Extra geactiveerde functies zoals het geluidssignaal of de ledlichtfunctie kunnen de levensduur van de batterij tot op zeven maanden verkorten.</p> <p>De batterij die in de winkel al in het apparaat zat, is alleen bedoeld voor testgebruik en kan binnen een jaar leeg zijn.</p> 
Batterij in de borstband	3V Lithiumbatterij, type CR2032 Levensduur: ongeveer 28 maanden

Batterijen verwisselen

De batterij van de polshartslagmeter mag alleen vervangen worden door een specialist (horlogerie of juwelier). Anders vervalt de garantie.

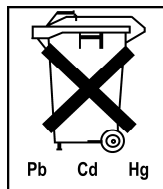
De batterij van de borstband kunt u zelf vervangen. Het batterijvakje bevindt zich aan de binnenkant van de borstband. Om het batterijvakje te openen, kunt u een munt of de nieuwe batterij gebruiken. De plus-pool moet naar boven gericht zijn. Sluit het batterijvak vervolgens goed.

Lege batterijen horen niet thuis in het restafval. Deponeer ze bij uw elektrohandelaar of de milieudienst in uw woonplaats. U bent hiertoe wettelijk verplicht. Aanwijzing: Deze tekens vindt u op batterijen die schadelijke stoffen bevatten:

Pb = batterij bevat lood

Cd = batterij bevat cadmium

Hg = batterij bevat kwik



Storingen

De polshartslagmeter heeft een ontvanger om de signalen op te vangen die uitgezonden worden door de zender in de borstband. Tijdens het gebruik kan het voorkomen dat de polshartslagmeter ook andere signalen ontvangt dan die van de borstband.

Hoe kunt u een storing herkennen?

Storingen kan men herkennen aan de onrealistische waarden die weergegeven worden. Als uw normale hartslag gewoonlijk rond de 130 bpm zit en er wordt ineens 200 bpm aangegeven, dan is er sprake van een korte storing. Wanneer u uit de buurt van de storingsbron bent, zullen de gegevens weer kloppen. Houd er rekening mee dat verstoorde waarden uw gemeten trainingsresultaten en uw gemiddelde waarden lichtelijk kunnen beïnvloeden.

Welke storingsoorzaken zijn er?

In sommige situaties kunnen elektromagnetische storingen ontstaan. Om deze te vermijden, adviseren wij uit de buurt te blijven van de volgende storingsbronnen.

- In de buurt van elektriciteitsmasten
- Bij het passeren van veiligheidspoorten op bijvoorbeeld vliegvelden
- In de buurt van overhangende kabels (trams)
- In de buurt van verkeerslichten, tv's, fietscomputers of motoren van auto's
- In de buurt van fitnessapparatuur
- In de buurt van mobiele telefoons

Storingen door andere hartslagmeters

De polshartslagmeter kan uitgezonden signalen (bijvoorbeeld van andere hartslagmeters) binnen een straal van één meter ontvangen. In het bijzonder wanneer er getraind wordt in een groep kan dit leiden tot foutieve metingen. Als u bijvoorbeeld naast elkaar hardloopt, kan het al helpen wanneer u de polshartslagmeter aan uw andere pols draagt of meer afstand houdt tussen u en uw hardlooppartner.

LIJST MET AFKORTINGEN

Afkortingen die op het display worden weergegeven, in alfabetisch volgorde:

Afkorting	Nederlands
12hr	12-uursweergave AM/PM
24hr	24-uursweergave
AGE	Leeftijd
Alarm	Alarm
AM	Ante meridiem: tijd tussen middernacht en middag
AMR	Caloriebehoefte tijdens activiteit
AVG	Gemiddelde trainingshartslag
AVG-Run	Gemiddelde trainingshartslag
BMR	Caloriebehoefte in rust
BPM	Aantal hartslagen per minuut
bPM AVG	Gemiddelde trainingshartslag in aantal hartslagen per minuut
bPM Hmax	Maximale trainingshartslag in aantal hartslagen per minuut
cm/inch	Centimeter/ inch
Day	Dag
FitTest	Fitnessstest
f	vrouwelijk
Fat [g]	vet in grammen
Fri	Vrijdag
Gender	Geslacht
Height	Lengte
Hi	Tijd boven de trainingszone
Hi Limit	Bovengrens van de trainingszone
Hold Save	Opname opslaan
Hour	Uur
HR	Hartslag
HRmax	Maximale trainingshartslag
In	Tijd binnen de trainingszone

Afkorting	Nederlands
[Kcal]	Calorieverbruik in Kcal
kg	Kilogram
kg/lb	Kilogram/Engelse pond
lap	Ronde
LED	Lichtdiode
Limits	Trainingsgrenzen
Lo	Tijd onder de trainingszone
Lo Limit	Ondergrens van de trainingszone
m	Mannelijk
MaxHR	Maximale hartslag (Formule: 220 - leeftijd)
MEM	Geheugen
Minute	Minuten
[min]	Minuten
Mon	Maandag
Month	Maand
PM	Post meridiem: Tijd tussen middag en middernacht
Result	Resultaat
Run	Tijd wordt gemeten
Sat	Zaterdag
Setting	Instellingen (menu)
SEt	Instelling
Start	Start
Stop	Stop
Sun	Zondag
Time	Tijd (Menu)
Thu	Donderdag
Training	Training (menu)
Tue	Dinsdag
Units	Eenheden
User	Gebruiker
VO ₂ max	Maximaal zuurstofopnamevermogen

Afkorting	Nederlands
Wed	Woensdag
Weight	Gewicht
Year	Jaartal

LIJST MET TREFWOORDEN

A

Aanwijzingen 4
Alle opnames wissen 26

B

Basisinstellingen 15
Batterijen 37

D

Datum instellen 19
Display 12

E

EasyFit-software 7, 23, 35
Eenheden instellen 18

F

Fitnessindex 31
Fitnessstest 31
Fitnessstest uitvoeren 32
Fitnesswaarden weergeven 33
FitTest (menu) 14

G

Gebruiksdoel 4

H

Hoofdweergave 14
Huidige tijd en datum instellen 19

I

Ingebruikname 9
Installation de software 35

K

Knoppen 11

L

Lap Result (menu) 14
Light Emitting Diode (Led) 12, 17
Lijst met afkortingen 39
Looptijden met de stopwatch opnemen 23

M

Meetwijze van de apparaten 9
Meldingen beoordelen 27
Menu's 13

O

Omvang van de levering 3
Onderhoud 5, 14, 31
Opname 22
Opnames wissen 26
Opslagmeldingen beoordelen. 27

P

Pacemaker 4

R

Reiniging 5, 14, 31
Reparatie 5
Result (menu) 14
Resultaten 28
Resultaten van de rondes 30
Resultaten van de rondes laten weergeven 30
Rondes opnemen 24

S

Setting (menu) 14
Signaaloverdracht van de apparaten 9
Stopwatch 23
Storingen 37
Symbool 12

T

Technische gegevens 36
Tijdstellingen 19
Time (menu) 14
Toebehoren 5
Training 6
Training (menu) 14
Trainingen opnemen 22
Trainingsgegevens tonen 28
Trainingszone instellen 17

V

Verwijdering 5

W

Wekkeralarm 12
Wekkeralarm instellen 21

beurer

Polshartslagmeter



PM62-0813_NL Vergissingen en veranderingen voorbehouden



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