

beurer

Polshartslagmeter

NL

german|engineering



PM 70

Gebruikshandleiding



INHOUDSOPGAVE

Omvang van de levering	3
Belangrijke aanwijzingen	4
Algemene informatie over trainingen	6
Functies van de polshartslagmeter	8
Signaaloverdracht en meetwijze van de apparaten	9
Ingebruikname	11
Bediening van de polshartslagmeter	16
Knoppen op de polshartslagmeter	16
Display	17
Menu's	18
Basisinstellingen	20
Overzicht	20
Persoonlijke gegevens instellen	21
Trainingszone instellen	22
Eenheden instellen	23
Apparaatsignalen op elkaar afstemmen	24
Tijdinstellingen	25
Overzicht	25
Huidige tijd en datum instellen	26
Wekkeralarm instellen	28
Snelheid en afstand weergeven	29
Trainingen opnemen	30
Overzicht	30
Looptijden met de stopwatch opnemen	32
Rondes opnemen	33
Snelheid en afstand weergeven	34
Opname beëindigen en opslaan	35

Alle opnames wissen.....	36
Opslagmeldingen beoordelen.....	37
Snelheid en afstand.....	38
Overzicht	38
De eenheid van snelheid wijzigen	38
Speedbox kalibreren.....	39
Snelheid en afstand weergeven	41
Resultaten	43
Overzicht	43
Trainingsgegevens tonen	43
Gegevens gewichtsmanagement naar de polshartslagmeter verzenden.....	45
Resultaten van de rondes	48
Overzicht	48
Resultaten van de rondes laten weergeven	48
Fitnessstest.....	49
Overzicht	49
Fitnessstest uitvoeren	50
Fitnesswaarden weergeven.....	51
EasyFit-software	53
Technische gegevens en batterijen	54
Lijst met afkortingen	56
Lijst met trefwoorden	59

OMVANG VAN DE LEVERING

Polshartslagmeter met polsband	
Borstband en elastische spanband (verstelbaar)	
Bevestigingsbeugel voor op het fietsstuur	
Luxe bewaardoos	
Pc-software EasyFit (kan worden gedownload op de website www.beurer.de / .com) en pc-interfacekabel (USB)	

Aanvullende informatie: Deze gebruikershandleiding

In de vakhandel zijn als aanvulling de volgende toebehoren verkrijgbaar:

Toebehoren	Functie
Beurer Speedbox	U kunt op de polshartslagmeter uw snelheids- en afstandswaarden bekijken.

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“)

Reiniging en onderhoud

- Reinig de borstband, elastische band, polshartslagmeter, en eventueel de Speedbox, 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 originele Beurer-onderdelen.
- Vermijd het contact met zonnebrandmiddelen of soortgelijke producten. Deze zouden het apparaat kunnen beschadigen.
- 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.	Verbetert 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	Gewichtscntrole, -verlies	Recreatieve sporters	Ambitieuze recreatieve sporters, wedstrijd-sporters	Alleen wedstrijd-sporters
Training	Regeneratieve training		Fitness-training	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

Met de **EasyFit**-software kunt u de meetresultaten van de polshartslagmeter op uw computer zetten en op diverse manieren analyseren. 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

Polsslslagfuncties

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

Instellingen

- Geslacht
- Gewicht
- Gewichtseenheid kg/lb
- Lengte
- Eenheid van lengte cm/inch
- Leeftijd
- Maximale hartslag
- Snelheidseenheid km(mijl)/u of min/km(mijl)
- 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 berekenen
- Trainingszone-voorstel

SIGNAALOVERDRACHT EN MEETWIJZE VAN DE APPARATEN

Ontvangsbereik van de polshartslagmeter

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

Uw polshartslagmeter ontvangt signalen van de Speedbox binnen een straal van drie meter.

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.

Tijdens de digitale overdracht treden zelden storingen op. Uw polshartslagmeter ontvangt alleen het signaal van de bijbehorende zender. Signalen van andere zenders kunnen niet voor een storing zorgen.

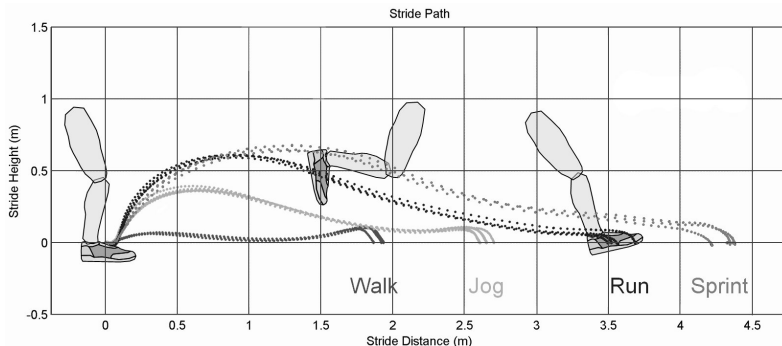
De borstband is niet compatibel met analoge apparaten, bijvoorbeeld ergometers.

Meetsysteem van de Speedbox

De Beurer Speedbox is als accessoire bij uw Beurer vakhandel verkrijgbaar. Uw polshartslagmeter beschikt over alle functies om de signalen van de Beurer Speedbox te analyseren.

In de Speedbox is een meerdimensionaal meetsysteem ingebouwd. Het meetsysteem registreert de versnelling van de voet en verstuurt deze gegevens naar de polshartslagmeter. De polshartslagmeter toont de afgelegde afstand en de snelheid, berekend op basis van de versnelling en de duur van elke pas.

In het onderstaande diagram ziet u de gemeten voetbewegingen in een cyclus van twee passen, afhankelijk van de loopvormen Walk (wandelen), Jog (langzaam joggen), Run (snel joggen) en Sprint (sprinten).



Bron: Dynastream Technology

Toelichting bij het diagram:

Stride Height (m): Pashoogte (m)

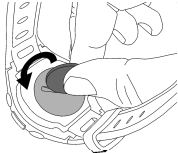
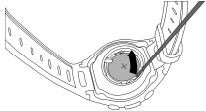

Stride Distance (m): Paslengte (m)

INGEBRUIKNAME

Batterij plaatsen of verwisselen

- i** Als u de batterij niet zelf wenst te plaatsen of te verwisselen, kunt u ook bij een horlogemaker terecht.

Het batterijvak van de polshartslagmeter bevindt zich op de achterzijde van de polshartslagmeter. Leg de polshartslagmeter op een zachte ondergrond met de voorzijde naar onderen gericht. Ga als volgt te werk om een batterij te plaatsen of te verwisselen:

1	Draai met behulp van een muntstuk het afdekklaatje los door tegen de klok in te draaien tot het afdekklaatje loskomt.	
2	Alleen bij batterij verwisselen: haal de batterij uit het batterijvak met behulp van een scherp, niet-metalen object, bijvoorbeeld een tandenstoker.	
3	Plaats de batterij zo in het batterijvak dat de batterij onder het beugeltje ligt, met de pluspool (+) naar boven. Plaats de batterij.	
4	Controleer de afsluitring. De afsluitring dient effen in de behuizing te zitten en mag geen zichtbare schade vertonen. Anders kan de waterdichtheid van de polshartslagmeter niet gegarandeerd worden.	

<p>5</p>	<p>Draai het afdekplaatje zonder met uw vingers kracht te zetten ten minste één keer met de klok mee, tot het plaatje vlak in het batterijvak ligt.</p> <p>Attentie! Draai NIET verder door als u het afdekplaatje alleen met weerstand in het batterijvak kunt vastdraaien. Herhaal de bovenstaande procedure als het afdekplaatje niet meer zo zit als voor het batterij verwisselen. Anders kan het schroefdraad beschadigd raken.</p> <p></p>	
<p>6</p>	<p>Draai daarna met behulp van het muntstuk aan het afdekplaatje totdat het plaatje volledig vast zit, zodat u er zeker van kunt zijn dat het instrument weer waterdicht is.</p>	
<p>7</p>	<p>De polshartslagmeter staat nu in de energiespaarstand en toont alleen de huidige tijd en datum.</p> <p>Druk op  om de polshartslagmeter aan te zetten.</p>	

Het omdoen van de polshartslagmeter

U kunt deze polshartslagmeter dragen als een gewoon horloge. Wanneer u de polshartslagmeter op de fiets wilt gebruiken, kunt u de polshartslagmeter op het stuur bevestigen. De signaaloverdracht is dan duidelijk beter. Gebruik hiervoor het meegeleverde montage-

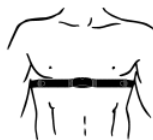
opzetstuk en bevestig de polshartslagmeter zo aan het stuur dat het bij het rijden op zijn plaats blijft.

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 er niet direct een optimaal contact is tussen de huid en de polssensoren kan het een tijdje duren totdat de pols wordt gemeten en weergegeven. Wijzig eventueel de plaats van de zender om een optimaal contact te krijgen. Zweet zorgt er meestal voor dat het contact vanzelf verbetert. U kunt echter ook de contactvlakken van de binnenzijde van de borstband wat 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.

Apparaatsignalen op elkaar afstemmen (Pairing)

De digitale zenders (borstband, Speedbox, diagnoseweegschaal) en de ontvanger (polshartslagmeter) moeten op elkaar zijn afgestemd. Wanneer u elk apparaat apart aanschaft, bijvoorbeeld bij vervanging, of wanneer u de batterijen verwisselt, moet u uw apparaten voor gebruik op elkaar afstemmen.

Hoe u de apparaten op elkaar afstemt, leest u in het hoofdstuk 'Basisinstellingen', paragraaf 'Apparaatsignalen op elkaar afstemmen'.

De apparaten met elkaar verbinden (Connect)

Uw polshartslagmeter ontvangt signalen van de digitale zenders in de borstband en Speedbox, zodra u deze hebt geactiveerd en met

MENU


naar het menu **Training** bent gegaan.

Hoe u op het display kunt zien of er signalen worden ontvangen:

- ♥ Wanneer het hartsymbool knippert, wordt de hartslag door de borstband ontvangen.

Wanneer in de eerste regel gedurende een langere periode '0' wordt weergegeven, kan de polshartslagmeter de signalen van de borstband niet ontvangen. De '0' kan in de menu's **Training**,



Time en **Spd'nDist** verschijnen. Ga in dit geval met  naar het menu **Training**. De polshartslagmeter probeert opnieuw verbinding te maken met de apparaten.

Het omdoen van de Speedbox

Doe de Speedbox om zoals in de gebruikershandleiding van de Speedbox is beschreven.








Het kalibreren van de Speedbox

De meest exacte resultaten kunt u bereiken door de Speedbox te kalibreren. Hoe u uw Speedbox kalibreert, leest u in het hoofdstuk 'Snelheid en afstand', paragraaf 'Speedbox kalibreren'.

BEDIENING VAN DE POLSHARTSLAGMETER

Knoppen op de polshartslagmeter



- 1  Start en stopt functies en stelt gegevens in. Ingedrukt houden versnelt de invoer.
- 2  Wisselt tussen verschillende weergaves van de snelheids- en afstandswaarden.
- 3  Wisselt tussen functies binnen een menu en bevestigt instellingen.
- 4  Wisselt tussen de verschillende menu's.
- 5  Kort indrukken verlicht het display gedurende vijf seconden.
Lang indrukken schakelt het geluidssignaal bij het verlaten van de trainingszone en het geluid bij het indrukken van de knoppen in of uit.

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.



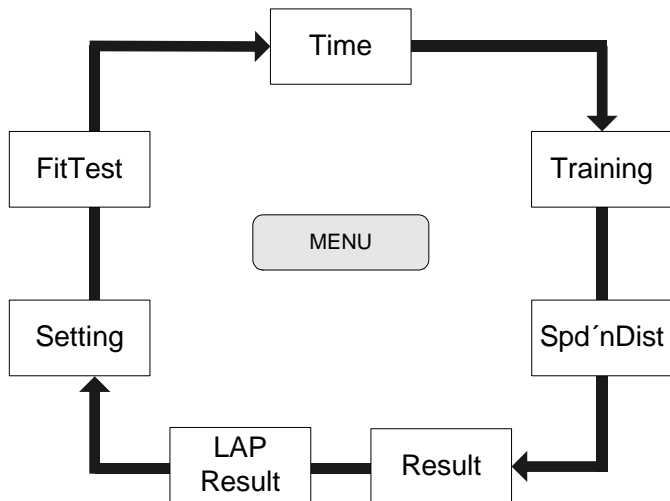
Akoestisch alarm bij het verlaten van de trainingszone is geactiveerd.

- 5 Led: Knipperen in het hartslagritme. Andere kleur bij het verlaten van de trainingszone, van groen naar rood.

U vindt gedetailleerde uitleg over 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

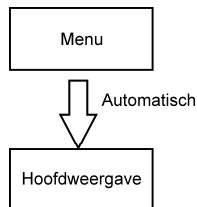


12-uursweergave

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"
Spd'nDist	Snelheid en afstand	"Snelheid en afstand"
Result	Resultaat	"Resultaten"
Lap Result	Resultaat van de rondes	"Resultaten van de rondes"
Setting	Instellingen	"Basisinstellingen"
FitTest	Fitnesstest	"Fitnesstest"

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.
- De signalen van uw apparaten op elkaar afstemmen (PairNewDev).


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

Setting

User

Persoonlijke gegevens instellen

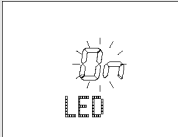

MENU	Ga naar het menu Setting .	
START/STOP	<p>Gender wordt weergegeven.</p> <p>START/STOP Kies M als u een man bent. Kies F als u een vrouw bent.</p>	 <p>Gender</p>
OPTION/SET	<p>AGE wordt weergegeven.</p> <p>START/STOP Geef uw leeftijd op (10-99).</p>	 <p>AGE</p>
OPTION/SET	<p>MaxHR wordt weergegeven. De polshartslagmeter berekent de maximale hartslag automatisch volgens de formule:</p> <p>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>
OPTION/SET	<p>Weight wordt weergegeven.</p> <p>Let erop dat deze waarde wanneer u de diagnoseweegschaal gebruikt bij elke gewichtsmeting wordt overschreven.</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>OPTION/SET</p>	<p>Terug naar de weergave User.</p>	

Trainingszone instellen



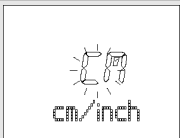
U kunt de individuele boven- en ondergrens van uw hartslag als volgt instellen.

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%.

<p>MENU</p>	<p>Ga naar het menu Setting.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Limits wordt weergegeven.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>On LED wordt weergegeven.</p> <p>START/STOP Schakelt het knipperen en de verandering van kleur van de led afwisselend in (on) en uit (off).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Lo limit wordt weergegeven.</p> <p>START/STOP Stel de ondergrens van uw trainingszone in (40-238).</p>	

<p>OPTION/SET</p>	<p>Hi limit wordt weergegeven.</p> <p>START/STOP Stel de bovengrens in (41-239).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Terug naar de weergave Limits.</p>	

Eenheden instellen

<p>MENU</p>	<p>Ga naar het menu Setting.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Limits wordt weergegeven.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Units wordt weergegeven.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>kg/lb wordt weergegeven. De gewichtseenheid knippert.</p> <p>START/STOP Wissel tussen de eenheden.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>cm/inch wordt weergegeven. De eenheid van lengte knippert. In het metrieke stelsel [cm] worden de afstanden in [km] weergegeven. In het Engelse maatstelsel [inch] worden de afstanden in [mijl] weergegeven.</p> <p>START/STOP Wissel tussen de eenheden.</p>	

OPTION/SET

Terug naar de weergave **Units**.

Apparaatsignalen op elkaar afstemmen

De digitale zenders en de ontvanger moeten op elkaar zijn afgestemd. Wanneer u elk apparaat apart aanschaft, bijvoorbeeld bij vervanging, of wanneer u de batterijen verwisselt, moet u uw apparaten voor gebruik op elkaar afstemmen.

Voor deze procedure moeten de apparaten zijn ingeschakeld. Doe de borstband om, schakel de Speedbox in en zet de weegschaal aan door er kort met uw voet op te drukken.

MENU

Ga naar het menu **Setting**.

138

User

OPTION/SET

Limits wordt weergegeven.

OPTION/SET

Units wordt weergegeven.

OPTION/SET

Pair NewDev wordt weergegeven.

START/STOP

Hr Search wordt weergegeven. De polshartslagmeter start het zoeken naar de apparaten.

U kunt het slagen van het zoekproces op het display volgen:

HR-Belt meldt dat de borstband succesvol werd verbonden.

SPD Dev meldt dat de Speedbox succesvol werd verbonden.


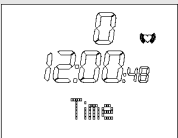
Scale meldt dat de weegschaal succesvol werd verbonden. Wanneer de

 HR
Search...

	<p>weegschaal zich ondertussen automatisch heeft uitgeschakeld, schakelt u de weegschaal weer in.</p> <p>Na het beëindigen van het zoeken naar signalen toont de hartslagmeter nog een keer alle beschikbare apparaten:</p> <p>HR OK: Borstband is verbonden</p> <p>Spd OK: Speedbox is verbonden</p> <p>Scale OK: Weegschaal is verbonden</p> <p>Wanneer geen apparaat werd verbonden, verschijnt aan het einde van het zoeken naar apparaten de weergave No Device found.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Terug naar de hoofdweergave.</p>	

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. ■ Met  informatie over snelheid/afstand in de onderste regel laten weergeven. 	
---	---

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).



12:00
Fri 12.04

Huidige tijd en datum instellen

MENU

Ga naar het menu **Time**.



12:00
Fri 12.04

START/STOP

5 sec.

Set Time wordt kort weergegeven. **24hr** wordt knipperend weergegeven.

START/STOP Wijzig de uurindeling (12 of 24 uur).



24hr
TimeForm







Aanwijzingen:

- 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
- Weergave **PM** (na de middag), bijv. 2:00 PM betekent 14:00 uur



12hr
TimeForm

<p>OPTION/SET</p>	<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 	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Minute wordt weergegeven. De instelling voor minuten knippert.</p> <p>START/STOP Stel de minuten in (0-59).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<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>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Month wordt weergegeven. De maandinstelling knippert.</p> <p>START/STOP Stel de maand in (1-12).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Day wordt weergegeven. De instelling voor dagen knippert.</p> <p>START/STOP Stel de dag in (1-31).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Terug naar de hoofdweergave.</p>	

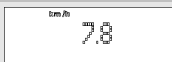
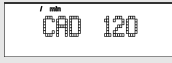


Wekkeralarm instellen




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.

<p>MENU</p>	<p>Ga naar het menu Time.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Alarm wordt weergegeven.</p>	
<p>START/STOP</p> <p>5 sec.</p>	<p>Set Alarm wordt kort weergegeven. Off Alarm wordt weergegeven. START/STOP Schakelt het wekkeralarm afwisselend uit (Off) en in (On).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Hour wordt weergegeven. De instelling voor uren knippert. START/STOP Stel het uur in.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Minute wordt weergegeven. De instelling voor minuten knippert. START/STOP Stel de minuten in.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Terug naar de hoofdwergave.</p>	

Snelheid en afstand weergeven


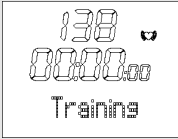

Wanneer u met de Speedbox loopt, kunt u uw snelheids- en afstandswaarden laten weergeven. Tijdens het lopen kunt u tussen de verschillende weergaven wisselen. Maar u kunt er ook voor kiezen tijdens uw training dezelfde weergave te blijven bekijken.

	<p>Ga naar het menu Time.</p>	
	<p>In de onderste regel wordt uw gemiddelde hartslag getoond. Wanneer u vooraf in het menu Time een bepaalde weergave voor de snelheid en afstand hebt ingesteld, ziet u deze in de onderste regel.</p>	
	<p>Uw totale trainingstijd [uren:min:sec] wordt in de onderste regel weergegeven.</p>	
	<p>Uw huidige ronde en de rondetijd [uren:min] worden in de onderste regel getoond.</p>	
	<p>Uw huidige snelheid wordt in de onderste regel weergegeven.</p>	
	<p>Uw huidige pasfrequentie [passen/ minuut] wordt in de onderste regel weergegeven.</p>	
	<p>Uw gemiddelde snelheid wordt in de onderste regel weergegeven.</p>	


	Uw tot nu toe afgelegde afstand wordt in de onderste regel weergegeven.	
	Terug naar de hoofdweergave.	

TRAININGEN OPNEMEN




Overzicht

<p>Zodra u naar het menu Training gaat, zoekt uw polshartslagmeter naar de op de polshartslagmeter afgestemde digitale zenders in de borstband en Speedbox. Zodra een signaal wordt herkend, is de verbinding gerealiseerd. In het menu Training kunt u:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Uw looptijden met de stopwatch opnemen en zo uw training registreren. ■ Aparte rondes opnemen. ■ Opname beëindigen en opslaan. ■ Alle opnames wissen. ■ Opslagmeldingen beoordelen. ■ Met  informatie over snelheid/afstand in de onderste regel laten weergeven. 	
<p>Zodra u in het menu Training bent, wisselt uw polshartslagmeter automatisch naar de hoofdweergave. Het display toont op de middelste regel de reeds gemeten tijd (naar Opslaan/Wissen: 00:00:00) en op de onderste regel Start.</p>	

Wetenswaardigheden over het meten


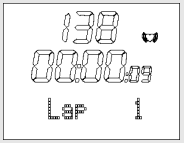

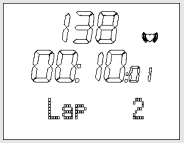
- Zodra u de opname start, begint de polshartslagmeter met de opname van uw trainingsgegevens. Uw polshartslagmeter meet uw trainingsgegevens continu, totdat u de gegevens opslaat of wist. Dat geldt ook, indien u pas de volgende dag met een nieuwe training begint. De doorlopende stopwatchtijd maakt het mogelijk uw training op elk ogenblik te pauzeren.
- Wanneer u een langere periode '0' op het display ziet, betekent dat dat de ontvangst van de signalen is onderbroken. Ga in dat geval opnieuw naar het menu **Training** door 7 maal op  te drukken. De polshartslagmeter probeert opnieuw verbinding te maken met de apparaten.
- Uw polshartslagmeter beschikt over een geheugen. U kunt tot 23:59:59 uur training opnemen. 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 weergeven. In het menu **Result** kan de laatst opgenomen tijd worden opgeroepen. 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 laatst 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>	





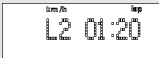

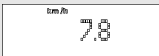






Rondes opnemen

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

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

Snelheid en afstand weergeven

Wanneer u met de Speedbox loopt, kunt u uw snelheids- en afstandswaarden laten weergeven. Tijdens het lopen kunt u tussen de verschillende weergaven wisselen. Maar u kunt er ook voor kiezen tijdens uw training dezelfde weergave te blijven bekijken.




	U bent in het menu Training . Er wordt nu een training opgenomen. Run wordt weergegeven.	
	Uw gemiddelde hartslag wordt in de onderste regel weergegeven. Wanneer u vooraf in het menu Training een bepaalde weergave voor de snelheid en afstand hebt ingesteld, ziet u deze in de onderste regel.	
	Uw huidige ronde en de rondetijd [uren:min] worden in de onderste regel getoond.	
	Uw huidige snelheid wordt in de onderste regel weergegeven.	
	Uw huidige pasfrequentie [passen/ minuut] wordt in de onderste regel weergegeven.	
	Uw gemiddelde snelheid wordt in de onderste regel weergegeven.	
	Uw tot nu toe afgelegde afstand wordt in de onderste regel weergegeven.	



Terug naar de hoofdweergave.

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 weergegeven.

	<p>U bent in het menu Training. U hebt zojuist een training opgenomen. Stop wordt weergegeven.</p>	
<p>START/STOP 5 sec.</p>	<p>Sla de opname op. In het geheugen is tien uur opnametijd beschikbaar. Hold Save wordt weergegeven.</p>	
	<p>De weergave gaat automatisch weer terug naar de hoofdweergave. De gegevens zijn nu klaar om op de pc te worden overgezet.</p>	

Alle opnames wissen

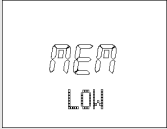

Uw polshartslagmeter meldt het automatisch wanneer het geheugen bijna vol is. Wij adviseren u voordat u vervolgens het geheugen wist, de trainingsgegevens te analyseren of op de pc over te zetten! Elke keer dat gegevens succesvol op de pc zijn overgezet, wordt het geheugen op de polshartslagmeter automatisch 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>	 <p>The screen displays the text 'MEM Delete' in a digital font. Above the text are three small icons: a left-pointing arrow, a vertical bar, and a right-pointing arrow.</p>
	<p>De weergave gaat automatisch weer terug naar de hoofdweergave.</p>	 <p>The screen displays the number '138' at the top, followed by '0000.00' and the word 'Start' at the bottom. A small right-pointing arrow is located to the right of the '138'.</p>

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 display shows the number '138' at the top, followed by the text 'MEM' and 'LOW' below it.	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 display shows the number '138' at the top, followed by 'MEM' and '8% Free' below it.	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 display shows the number '138' at the top, followed by 'LAP' and 'Rest 7' below it.	Tijdens de training meldt de polshartslagmeter elke vijf seconden LAP Rest x wanneer minder dan tien (van in totaal 60) rondes vrij zijn. Op het display: LAP Rest 7 (nog zeven rondes onbezet).

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'.


SNELHEID EN AFSTAND

Overzicht

BELANGRIJK: Alle instellingen uit dit menu werken alleen wanneer u de Speedbox gebruikt!

U kunt de Speedbox ook alleen als passenteller gebruiken.

In het menu **Spd'nDist** kunt u:

- De snelheidseenheid wijzigen. Bij de basisinstelling [cm] kunt u [km/u] in [min/km] wijzigen, bij de basisinstelling [inch] kunt u [mijl/u] in [min/mijl] wijzigen.
- De Speedbox kalibreren.
- Met  informatie over snelheid/afstand in de onderste regel laten weergeven.







Zodra u in het menu **Spd'nDist** bent, wisselt de polshartslagmeter automatisch naar de hoofdweergave. In de middelste regel van de hoofdweergave wordt de huidige snelheid weergegeven. In de onderste regel wordt de gemiddelde hartslag weergegeven.



De eenheid van snelheid wijzigen




Omdat sommige mensen tijdens het trainen de snelheid in een bepaalde eenheid willen laten weergegeven, hebt u keuze uit twee eenheden. Veel lopers kiezen voor de weergave in min/km in plaats van km/u.



<p>MENU</p>	<p>Ga naar het menu Spd'nDist.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Set Spd'nDist wordt weergegeven.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Door meerdere keren te drukken wisselt u van eenheid.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Bij basisinstelling [cm]: min/km (minuten per kilometer) of km/u (kilometer per uur) wordt weergegeven. ■ Bij basisinstelling [inch]: min/mijl (minuten per mijl) of mijl/u (mijl per uur) wordt weergegeven. 	 
<p>OPTION/SET</p>	<p>CAL Distance wordt weergegeven. U hebt vervolgens 2 mogelijkheden:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Wanneer u uw Speedbox wilt kalibreren, leest u verder in de paragraaf 'Speedbox kalibreren'. ■ Als u het menu wilt verlaten drukt u 2 maal op de knop OPTION/SET. 	

Speedbox kalibreren

Bij de loopvorm 'Jog' (langzaam joggen) zijn de metingen van uw polshartslagmeter met Speedbox ook zonder kalibratie voor ten minste 95% nauwkeurig. Na het kalibreren neemt de nauwkeurigheid tot ten minste 97% toe. Leest u de informatie in de gebruikershandleiding van de Speedbox goed door.





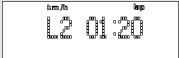







Voor de loopvormen Walk, Run en Sprint moet de Speedbox in elk geval worden gekalibreerd. Voer ook een nieuwe kalibratie door wanneer u uw loopvorm wilt wijzigen.

	<p>U bent in het menu Spd'nDist. Schakel nu uw Speedbox in.</p> <ul style="list-style-type: none">■ Als u de snelheidseenheden al eerder had ingesteld wordt nu CAL Distance weergegeven.■ Wanneer u het menu opnieuw hebt opgeroepen, drukt u op OPTION/SET, vervolgens op START/STOP en nogmaals op OPTION/SET.■ CAL Distance wordt weergegeven.	 <p>The image shows a digital display with the text 'CAL' on the top line and 'Distance' on the bottom line.</p>
<p>START/STOP 5 sec.</p>	<p>Ga naar de kalibratieprocedure. CAL 000 Start wordt weergegeven.</p>	 <p>The image shows a digital display with 'CAL' on the top line, '000' on the second line, and 'Start' on the third line.</p>
<p>START/STOP</p>	<p>Begin met uw loop. CAL 000 Run wordt weergegeven. Loop een afstand waarvan u de precieze lengte kent (referentie-afstand), bijvoorbeeld vier rondes op de atletiekbaan = 1600 m. Tijdens het lopen toont polshartslagmeter in de middelste regel de afstand (meter).</p> <p>Let erop dat de kalibratie alleen voor de ingestelde loopvorm geldt. Wanneer u de loopvorm verandert, heeft</p>	 <p>The image shows a digital display with 'CAL' on the top line, '000' on the second line, and 'Run' on the third line.</p>

	dat invloed op de nauwkeurigheid van de snelheids- en afstandsmeting.	
START/STOP	<p>Beëindig uw loop. De polshartslagmeter toont de gemeten lengte van de route, bijvoorbeeld 1.596 m.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Wanneer de weergegeven waarde lager is dan de gelopen afstand, verhoogt u de waarde met MENU . ■ Wanneer de weergegeven waarde hoger is dan de gelopen afstand, verlaagt u de waarde met OPTION/SET . 	
START/STOP	Bij een succesvolle kalibratie verschijnt CAL OK .	
START/STOP	CAL Distance wordt weergegeven. Als u het menu wilt verlaten drukt u 2 maal op de knop OPTION/SET .	



Snelheid en afstand weergeven

Wanneer u met de Speedbox loopt, kunt u uw snelheids- en afstandswaarden laten weergeven. Tijdens het lopen kunt u tussen de verschillende weergaven wisselen. Maar u kunt er ook voor kiezen tijdens uw training dezelfde weergave te blijven bekijken.


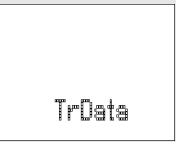


<p>MENU</p>	<p>Ga naar het menu Spd'nDist.</p> <p>In de middelste regel van de hoofdweergave wordt de huidige snelheid weergegeven.</p> <p>In de onderste regel wordt de gemiddelde hartslag weergegeven. Wanneer u vooraf in het menu Spd'nDist een bepaalde weergave voor de snelheid en afstand hebt ingesteld, ziet u deze in de onderste regel.</p>	 <p>The screenshot shows a digital display with '138' at the top, a heart icon, and '130 AVG' at the bottom.</p>
	<p>Uw totale trainingstijd [uren:min:sec] wordt in de onderste regel weergegeven.</p>	 <p>The screenshot shows the text '00:19:10' on a dark background.</p>
	<p>Uw huidige ronde en de rondetijd [uren:min] worden in de onderste regel getoond.</p>	 <p>The screenshot shows 'L2 01:20' with 'Lap' and 'min' indicators.</p>
	<p>Uw huidige pasfrequentie [passen/minuut] wordt in de onderste regel weergegeven.</p>	 <p>The screenshot shows 'CAD 120' with a 'min' indicator.</p>
	<p>Uw gemiddelde snelheid wordt in de onderste regel weergegeven.</p>	 <p>The screenshot shows 'AVG 7.1' with a 'km/h' indicator.</p>
	<p>Uw tot nu toe afgelegde afstand wordt in de onderste regel weergegeven.</p>	 <p>The screenshot shows '3.21' with a 'km' indicator.</p>
	<p>Terug naar de hoofdweergave.</p>	

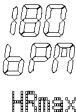

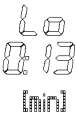
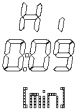

RESULTATEN

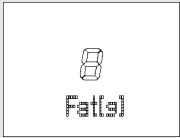
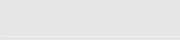
Overzicht

<p>In het menu Result kunt u:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Uw trainingsgegevens van de laatst opgenomen training weergeven: gemiddelde en maximale hartslag, tijden onder en boven de ingestelde trainingszone en ook calorieverbruik en vetverbranding.■ Uw gegevens gewichtsmanagement van de diagnoseweegschaal aan de polshartslagmeter overdragen.	 <p>138 Result</p>
<p>Zodra u in het menu Result bent, wisselt uw polshartslagmeter automatisch naar de hoofdweergave. De hoofdweergave geeft TrData weer.</p>	 <p>TrData</p>

Trainingsgegevens tonen

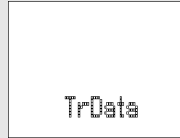
	<p>Ga naar het menu Result. TrData wordt weergegeven.</p>	 <p>TrData</p>
	<p>BPM AVG (gemiddelde trainingshartslag) wordt weergegeven.</p>	 <p>120 bpm AVG</p>

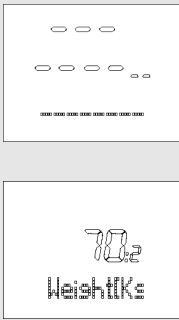
<p>OPTION/SET</p>	<p>HRmax (maximale trainingshartslag) wordt weergegeven.</p>	 <p>180 BPM HRmax</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>In [min] (tijd binnen de trainingszone) wordt weergegeven.</p>	 <p>17 :15 [min]</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Lo [min] (tijd beneden de trainingszone) wordt weergegeven.</p>	 <p>Lo 0:13 [min]</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Hi [min] (tijd boven de trainingszone) wordt weergegeven.</p>	 <p>Hi 0:09 [min]</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>[kcal] (het totale calorieverbruik tijdens de opgenomen training) wordt weergegeven. De berekening is gebaseerd op een gemiddeld jogtempo. Het calorieverbruik en de vetverbranding worden bepaald op basis van:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Persoonlijke gegevens (basisinstellingen) ■ Tijdens de training gemeten tijd en hartslag. 	 <p>128 [Kcal]</p>


<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>	

Gegevens gewichtsmanagement naar de polshartslagmeter verzenden

U kunt uw gewichtsgegevens en percentage lichaamsvet van de diagnoseweegschaal naar de polshartslagmeter verzenden. Op uw polshartslagmeter kunt u maximaal tien gewichtsmetingen met bijbehorende datum en tijd opslaan. Wanneer u meer metingen doet, wordt de oudste meting overschreven. U kunt per dag één meting naar de polshartslagmeter verzenden. Doet u een tweede meting op dezelfde dag, dan wordt de eerste meting van die dag overschreven. Houd tijdens de verzending van de gegevens uw polshartslagmeter in uw hand en ga als volgt te werk:

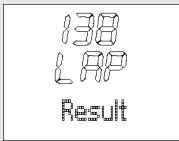

<p>MENU</p>	<p>Ga naar het menu Result. TrData wordt weergegeven.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>WMData (gewichtsmangement) wordt weergegeven.</p>	
	<p>Schakel de weegschaal in door kort en hard met uw voet op het oppervlak van de weegschaal te drukken. Kies door herhaald drukken op de knop „User“ de geheugenplaats waar</p>	

	<p>uw persoonlijke gegevens zijn opgeslagen. Deze worden dan achter elkaar weergegeven tot '0,0' wordt weergegeven.</p> <p>Ga met blote voeten op de weegschaal staan.</p> <p>Let erop dat u rustig op de elektroden van edelstaal staat.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>De weegschaal bepaalt uw gewicht en percentage lichaamsvet en verzendt de beide gegevens naar de polshartslagmeter. Tijdens de verzending worden enige tijd horizontale strepen op het display weergegeven. Let erop dat het percentage lichaamsvet alleen kan worden gemeten en verzonden wanneer u vooraf uw persoonlijke gebruikersgegevens op de weegschaal hebt ingesteld. U hoeft uw percentage lichaamsvet niet te meten, u kunt ook alleen uw gewicht verzenden. Bij de meting wordt uw gewicht in het menu Setting automatisch geactualiseerd.</p> <p>Uw met de weegschaal bepaalde gewicht Weight[kg] wordt weergegeven. Wanneer u geen gewichtsmeting doorvoert, wordt uw laatst opgeslagen gewicht weergegeven.</p>	



<p>OPTION/SET</p>	<p>Uw met de weegschaal bepaalde percentage lichaamsvet BF[%] wordt weergegeven. Wanneer u geen meting van uw percentage lichaamsvet doorvoert, wordt uw als laatste opgeslagen percentage lichaamsvet weergegeven.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Druk zo vaak tot u in de hoofdweergave bent.</p>	

RESULTATEN VAN DE RONDES

Overzicht

In het menu LAP Result kunt u de tijd en gemiddelde hartslag laten weergeven. 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 weergeven

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

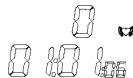
In het menu **FitTest** kunt u:

- Uw persoonlijke fitness testen met een 1.600m-loop (1 mijl).
- Uw fitness laten beoordelen: Fitnessindex (1-5), maximaal zuurstofopnamevermogen (VO_2max), caloriebehoefte in rust (BMR) en caloriebehoefte tijdens activiteit (AMR).
- Uw individuele boven- en ondergrens als concept-trainingszone automatisch laten bepalen en de oude boven- en ondergrens 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)



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


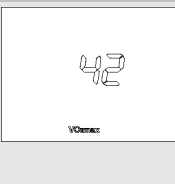
De weergegeven eenheden 'm' of 'mijl' komen uit de basisinstellingen. Hoe u de eenheden kunt wijzigen, leest u in het hoofdstuk 'Basisinstellingen', paragraaf 'Eenheden instellen'.

MENU	Ga naar het menu FitTest .	
START/STOP	<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. Vier rondes op de atletiekbaan zijn ideaal (vier keer 400m = 1.600m).</p>	

	<p>De continue weergave Press STOP after 1600 m herinnert u eraan dat u na 1600m op START/STOP moet 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 totale calorieënbehoefte wordt berekend op basis van de ruststofwisseling en een „activiteitstoeslag“, die afhankelijk is van het fitnessniveau.</p>	 <p>2348 AMR</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Terug naar de hoofdweergave.</p>	

EASYFIT-SOFTWARE

Met de **EasyFit**-software kunt u uw trainingsgegevens optimaal analyseren. U beschikt daarnaast over diverse aanvullende functies voor gewichtsmanagement en trainingsplanning.

- Agendafuncties
- Overdracht van alle trainingsgegevens
- 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/com.

Systemvereisten

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	<p>Waterdicht, geschikt om mee te zwemmen (maar geen hartslagmeting onder water)</p>
Batterij polshartslagmeter	<p>3 V lithiumbatterij, type CR2032 (Advies: Energizer batterijen).</p> <p>Levensduur ongeveer 11 maanden bij één uur gebruik van hartslagmeter met polsslagweergave per dag. Extra geactiveerde functies zoals het geluidssignaal of de led-lichtfunctie kunnen de levensduur van de batterij tot de helft verkorten.</p>
Batterij in de borstband	<p>3V Lithiumbatterij, type CR2032</p> <p>Levensduur: ongeveer 28 maanden</p>

Batterijen verwisselen

De batterijen van de polshartslagmeter en de borstband kunt u zelf vervangen. In het hoofdstuk "Ingebruikname", paragraaf "Batterijen plaatsen/vervangen" staat hoe u de batterij van uw polshartslagmeter vervangt. Het batterijvak van de borstband bevindt zich aan de binnenkant. Gebruik voor het openen van het batterijvak een muntje of de nieuwe lithiumbatterij. De plus-pool (+) van de geplaatste batterij moet naar boven gericht zijn. Sluit het batterijvak vervolgens goed.

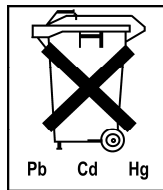
Lege batterijen horen niet thuis in het restafval. Deponeer ze bij uw elektrohandelaar of de milieudienst in uw woonplaats. U bent hiertoe wettelijk verplicht.

Aanwijzing: Deze tekens staan op batterijen met schadelijke stoffen:

Pb = batterij bevat lood

Cd = batterij bevat cadmium

Hg = batterij bevat kwik



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
BF [%]	Percentage lichaamsvet [%]
BMR	Caloriebehoefte in rust
BPM	Aantal hartslagen per minuut
bPM AVG	Gemiddelde trainingshartslag in aantal hartslagen per minuut
bPM Hrmax	Maximale trainingshartslag in aantal hartslagen per minuut
CAD	Cadence (pasfrequentie, aantal passen per minuut)
CAL	Kalibreren
cm/inch	Centimeter/ inch
Day	Dag
FitTest	Fitnesstest
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

Afkorting	Nederlands
HR	Hartslag
HR Search	Borstband wordt gezocht
HR-Belt	Borstband gevonden
HRmax	Maximale trainingshartslag
In	Tijd binnen de trainingszone
[Kcal]	Calorieverbruik in Kcal
kg	Kilogram
kg/lb	Kilogram/Engelse pond
km/h	Kilometer per uur
km/h AVG	Gemiddelde snelheid
L1	Ronde 1
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
MEM Delete	Geheugen wissen
Minute	Minuten
[min]	Minuten
min/km	Minuten per kilometer
min/mi	Minuten per mijl
Mon	Maandag
Month	Maand
PAIr NewDev	Verbinden nieuwe zender
PC-Link	Verbinding met pc gerealiseerd
PM	Post meridiem: Tijd tussen middag en middernacht
Result	Resultaat
Run	Tijd wordt gemeten

Afkorting	Nederlands
Sat	Zaterdag
Scale	Weegschaal gevonden
SCL search	Weegschaal wordt gezocht
Setting	Instellingen (menu)
SEt	Instelling
Spd'nDist	Snelheid en afstand (menu)
Speed	Snelheid
SPd Dev	Speedbox gevonden
SPd Search	Speedbox wordt gezocht
Start	Start
Stop	Stop
Sun	Zondag
Time	Tijd (Menu)
Thu	Donderdag
Training	Training (menu)
TrData	Trainingsgegevens
Tue	Dinsdag
Units	Eenheden
User	Gebruiker
VO ₂ max	Maximaal zuurstofopnamevermogen
Wed	Woensdag
Weight	Gewicht
WMData	Gegevens gewichtsmanagement
Year	Jaartal

LIJST MET TREFWOORDEN

A

Aanwijzingen 4
Alle opnames wissen 36
Apparaatsignalen op elkaar afstemmen 24

B

Basisinstellingen 20
Batterijen 54
Batterijen vervangen 55

D

Datum en tijd instellen 26
De eenheid van snelheid wijzigen 38
Display 17

E

EasyFit-software 53
EasyFit-software 7, 53
Eenheden instellen 23

F

Fitnessindex 49
Fitnessstest 49
Fitnessstest uitvoeren 50
Fitnesswaarden weergeven 51

G

Gebruiksdoel 4
Gewichtsmanagementgegevens doorgeven 45

H

Hoofdweergave 19
Huidige tijd en datum instellen 26

I

Ingebruikname 11
Installation de software 53

L

Light Emitting Diode (Led) 17, 22
Lijst met afkortingen 56
Looptijden met de stopwatch opnemen 32
Loopvormen 10

M

Meetwijze van de apparaten 9
Menu Overzicht 19
Menu's 18

O

Omvang van de levering 3
Onderhoud 5
Opname 30
Opnames wissen 36
Opslagmeldingen beoordelen 37

P

Pacemaker 4
Persoonlijke gegevens instellen 21

R

Reiniging 5
Reparatie 5
Resultaten 43
Resultaten van de rondes 48
Resultaten van de rondes laten
weergeven 48
Rondes opnemen 33

S

Signaaloverdracht van de
apparaten 9
Snelheid en afstand 38
Snelheid/afstand weergeven,
menu Spd'nDist 41
Snelheid/afstand weergeven,
menu Time 29
Snelheid/afstand weergeven,
menu Training 34
Speedbox kalibreren 39

Stopwatch 32
Symbol 17

T

Technische gegevens 54
Tijdstellingen 25
Toebehoren 5
Training 6
Trainingen opnemen 30
Trainingsgegevens tonen 43
Trainingszone instellen 22

V

Verwijdering 5

W

Wekkeralarm 17
Wekkeralarm instellen 28

beurer

Polshartslagmeter



PM70-0913_NL Vergissingen en veranderingen voorbehouden



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