

beurer

Polshartslagmeter

NL

german|engineering

PM 90



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	12
Bediening van de polshartslagmeter	17
Knoppen op de polshartslagmeter	17
Display	18
Menu's	19
Basisinstellingen	21
Overzicht	21
Persoonlijke gegevens instellen	22
Trainingszone instellen	23
Eenheid van lengte en gewichtseenheid instellen	24
LightManager instellen	24
Geheugeninterval instellen	26
Apparaatsignalen op elkaar afstemmen	27
Tijdinstellingen	29
Overzicht	29
Huidige tijd en datum instellen	29
Wekkeralarm instellen	31
Snelheid en afstand weergeven	32
Trainingen opnemen	35
Overzicht	35
Looptijden met de stopwatch opnemen	37
Rondes handmatig opnemen	38
Snelheid en afstand weergeven	39

Opname beëindigen en opslaan.....	40
Alle opnames wissen.....	41
Opslagmeldingen beoordelen.....	42
Snelheid en afstand.....	43
Overzicht	43
Snelheidseenheid en automatische rondefunctie instellen.....	44
Speedbox kalibreren.....	46
Snelheid en afstand weergeven	48
Hoogte, luchtdruk en temperatuur	50
Overzicht	50
Referentiehoogte, eenheid van hoogte en temperatuur instellen	51
Hoogteprofiel, temperatuur en luchtdruk weergeven.....	52
Resultaten	55
Overzicht	55
Trainingsgegevens tonen	55
Gegevens gewichtsmanagement naar de polshartslagmeter verzenden.....	57
Resultaten van de rondes	60
Overzicht	60
Resultaten van de rondes laten weergeven	60
Fitnessstest.....	61
Overzicht	61
Fitnessstest uitvoeren	62
Fitnesswaarden weergeven.....	63
EasyFit-software	65
Technische gegevens en batterijen	66
Lijst met afkortingen	68
Lijst met trefwoorden	72

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 en aparte beknopte handleiding

In de vakhandel zijn als aanvulling de volgende toebehoren verkrijgbaar:

Beurer Speedbox	Op de polshartslagmeter kunt u informatie over uw snelheid en afstand laten weergeven.
-----------------	--

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 hart- longfunctie. 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

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

Polsslagnfuncties

- ECG-nauwkeurige hartslagmeting
- Overdracht: digitaal
- Individuele trainingszone instelbaar
- Akoestisch en visueel alarm
- Gemiddelde hartslag (AVG)
- Maximale trainingshartslag
- Calorieverbruik [Kcal] basis: Joggen
- Vetverbranding in g/oz

Instellingen

- Geslacht, gewicht, lichaamslengte
- Gewichtseenheid kg/lb
- Eenheid van lengte cm/inch
- Leeftijd
- Maximale hartslag
- Snelheidseenheid km(mijl)/u of min/km(mijl)
- LightManager (Displayverlichting)
- Geheugeninterval (5 sec / 30 sec / 60 sec / 120 sec)
- 12- of 24-uursweergave

Hoogte, luchtdruk en temperatuur

- Hoogtemeting en analyse van het hoogteverloop tijdens de training
- Referentiehoogte voor de hoogtemeting
- Weergave van luchtdruk en temperatuur
- Temperatuureenheid in °C of °F
- Hoogte-eenheid in meter of feet

Tijdfuncties

- Tijd (12- of 24-uursweergave)
- Agenda 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
- Automatische rondefunctie (400 m-10 km) (0,25-6,21 mijl)

Fitnessstest

- Fitnessindex
- Maximaal zuurstofopnamevermogen (VO₂max)
- Caloriebehoefte in rust (BMR)
- Caloriebehoefte bij activiteit (AMR)
- Maximale hartslag berekenen
- 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.

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.

Signaaloverdracht van de diagnoseweegschaal

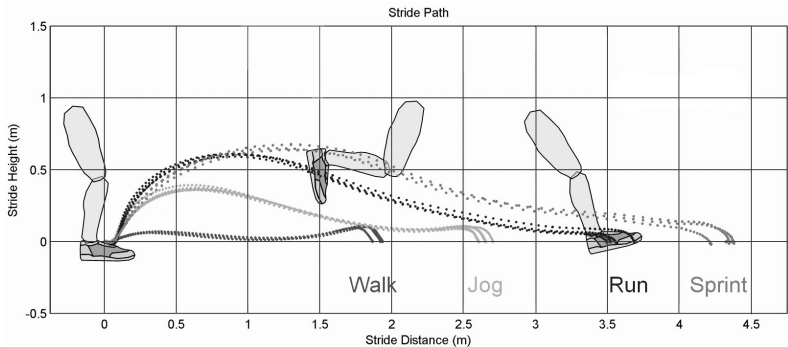
De Beurer-diagnoseweegschaal BG56 is als aanvulling in de vakhandel verkrijgbaar en biedt u extra mogelijkheden voor een uitgebreid gewichtsmanagement. U kunt met de weegschaal op elk gewenst moment uw huidige gewicht en percentage lichaamsvet meten en naar de polshartslagmeter verzenden. De met de weegschaal verkregen waarden vervangen de handmatig verkregen gewichtswaarden op de polshartslagmeter.

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)

Het meten van hoogte, luchtdruk en temperatuur

Met deze polshartslagmeter kunt u de hoogte boven zeeniveau, luchtdruk en temperatuur meten.

De hoogte wordt op basis van de huidige luchtdruk berekend. Het meetsysteem van de polshartslagmeter gaat uit van het principe dat luchtdrukveranderingen door verandering van hoogte worden veroorzaakt. De luchtdruk wordt lager naarmate de hoogte toeneemt. Als vuistregel geldt: een hoogteverschil van 10 m leidt in de onderste laag van de atmosfeer tot een luchtdrukverandering van ca. 1,25 hPa.

Voor het exact meten van de hoogte moet u voor de training op uw polshartslagmeter de precieze referentiehoogte instellen van de locatie waar u zich bevindt.

Wanneer de luchtdruk tijdens een training vanwege de weersomstandigheden verandert, zal de weergegeven hoogte niet precies kloppen. Grote veranderingen van luchtdruk duiden op een weersverandering. Omdat in de loop van een dag grote luchtdrukschommelingen kunnen optreden, adviseren wij u de op de polshartslagmeter weergegeven hoogte van tijd tot tijd met de bekende referentiehoogte te vergelijken en eventueel aan te passen.

De hoogte waar u zich bevindt kunt u bijvoorbeeld van een topografische kaart aflezen.



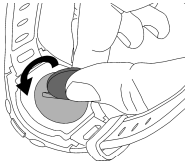
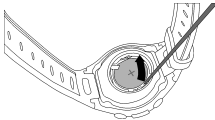

De weergegeven temperatuur kan sterk worden beïnvloed door kleding die de polshartslagmeter bedekt en uw lichaamstemperatuur. Voor een precieze temperatuurweergave moet u de polshartslagmeter ongeveer twee uur af doen.

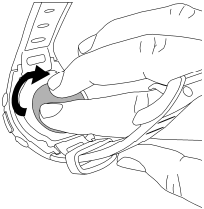
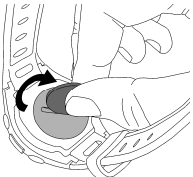
INGEBRUIKNAME

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 afdekplaatje los door tegen de klok in te draaien tot het afdekplaatje 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 zodanig in het batterijvak dat de batterij onder het beugeltje en de doorzichtige isolatiefolie ligt, en de plus-pool (+) naar boven is gericht. 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.	

5	<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>	
6	<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>	
7	<p>De polshartslagmeter staat nu in de energiespaarstand en toont alleen de huidige tijd en datum.</p> <p>Druk op <input type="button" value="start / stop"/> 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. Monteert u daarvoor de bijgeleverde steun en

bevestig de polshartslagmeter zo strak op het stuur dat hij tijdens het fietsen niet kan verschuiven.

Voor de eerste keer aanzetten van de polshartslagmeter

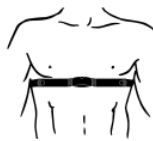
Als u de klok wilt inschakelen vanuit de transportmodus, houdt u een willekeurige knop ten minste vijf seconden ingedrukt.

Het activeren van de polshartslagmeter vanuit de 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 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.

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.


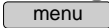
Hoe u de apparaten op elkaar afstemt, leest u in het hoofdstuk 'Basisinstellingen', paragraaf 'Apparaatsignalen op elkaar afstemmen'.

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  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'.







Gegevens gewichtsmanagement

U kunt uw gewichtsgegevens en percentage lichaamsvet van de diagnoseweegschaal naar de polshartslagmeter verzenden. Hoe u de gegevens verzendt, leest u in het hoofdstuk 'Resultaten', paragraaf 'Gegevens gewichtsmanagement verzenden'.

BEDIENING VAN DE POLSHARTSLAGMETER

Knoppen op de polshartslagmeter



-  Start en stopt functies en stelt gegevens in. Ingedrukt houden versnelt de invoer.
-  Wisselt tussen verschillende weergaven van snelheids-, afstands-, hoogte- en hartslagwaarden.
-  Wisselt tussen functies binnen een menu en bevestigt instellingen.
-  Wisselt tussen de verschillende menu's.
-  Voor het meten van de temperatuur en luchtdruk
-  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 Schaalverdeling voor de weergave van de huidige snelheid in [km/u]

5 Symbolen



Wekkeralarm is ingeschakeld.



Hartslagsignaal wordt ontvangen.



Boven de ingestelde trainingszone.



Beneden de ingestelde trainingszone.

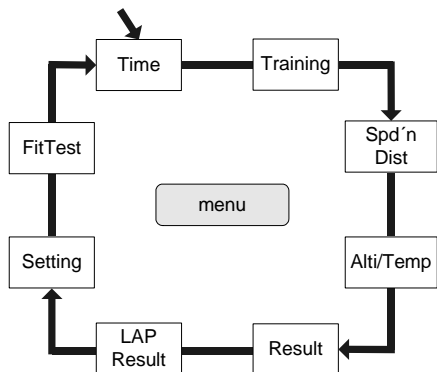


Akoestisch alarm bij het verlaten van de trainingszone is geactiveerd. Geluid bij het indrukken van de knoppen is ingeschakeld.

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

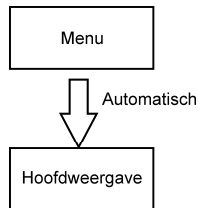
Batterijstatus: bijna leeg

De melding **low battery** houdt in dat er geen 8 uur durende training meer kan worden uitgevoerd. Bevestig met de toets . Vervang de batterij voordat u een nieuwe training begint (zie het gedeelte over batterijen vervangen in het hoofdstuk "Technische gegevens").

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 meten'
Spd'n Dist	Snelheid en afstand	'Snelheid en afstand'
Alti/ Temp	Het meten van hoogte, lucht- druk en tempe- ratuur	'Hoogte, luchtdruk, temperatuur'
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.
- De displayverlichting aan de situatie tijdens het lopen in het donker aanpassen (LightManager).
- Het geheugeninterval in seconden instellen (Sam Rate).
- 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**.

Settings

User

Persoonlijke gegevens instellen

<p>menu</p>	<p>Ga naar het menu Setting.</p>	
<p>start / stop</p>	<p>Gender wordt weergegeven. <p>start / stop Kies M als u een man bent. Kies F als u een vrouw bent.</p></p>	 <p>Gender</p>
<p>option / set</p>	<p>AGE wordt weergegeven. <p>start / stop Geef uw leeftijd op (10-99).</p></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>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>

<input type="button" value="option / set"/>	<p>Height wordt weergegeven.</p> <input type="button" value="start / stop"/> Stel uw lengte in (80-227 cm of 2'6"-7'6" voet).	
<input type="button" value="option / set"/>	<p>Terug naar de weergave User.</p>	

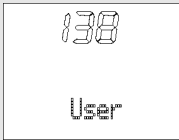
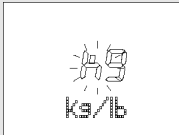
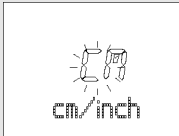
Trainingszone instellen

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"/>	<p>Ga naar het menu Setting.</p>	
<input type="button" value="option / set"/>	<p>Limits wordt weergegeven.</p>	
<input type="button" value="start / stop"/>	<p>Lo limit wordt weergegeven.</p> <input type="button" value="start / stop"/> Stel de ondergrens van uw trainingszone in (40-238).	
<input type="button" value="option / set"/>	<p>Hi limit wordt weergegeven.</p> <input type="button" value="start / stop"/> Stel de bovengrens in (41-239).	
<input type="button" value="option / set"/>	<p>Terug naar de weergave Limits.</p>	

Eenheid van lengte en gewichtseenheid instellen


<input type="button" value="menu"/>	Ga naar het menu Setting .	
<input type="button" value="option / set"/>	Limits wordt weergegeven.	
<input type="button" value="option / set"/>	Units wordt weergegeven.	
<input type="button" value="start / stop"/>	kg/lb wordt weergegeven. De gewichtseenheid knippert. <input type="button" value="start / stop"/> Wissel tussen de eenheden.	
<input type="button" value="option / set"/>	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. <input type="button" value="start / stop"/> Wissel tussen de eenheden.	
<input type="button" value="option / set"/>	Terug naar de weergave Units .	

LightManager instellen

U kunt het display door op  /  te drukken vijf seconden belichten. De polshartslagmeter ondersteunt lopers die in het donker trainen ook met de functie LightManager. Wanneer LightManager is ingeschakeld, wordt wanneer u een knop indrukt het display gedurende

vijf seconden belicht. De LightManager kan zich op drie manieren uitschakelen:

- Wanneer de LightManager tijdens een hartslagmeting werd ingeschakeld (ON), schakelt hij zich na beëindiging van de training in de daaropvolgende energiespaarstand automatisch weer uit (OFF).
- Wanneer de LightManager niet tijdens een hartslagmeting werd ingesteld (ON), blijft de LightManager-functie één uur actief en schakelt hij zich daarna pas automatisch uit (OFF). Wanneer tijdens dit uur een knop wordt ingedrukt, blijft de LightManager nog een extra uur actief.
- U kunt de LightManager op elk gewenst moment handmatig uitschakelen om het stroomverbruik zo laag mogelijk te houden.

menu	Ga naar het menu Setting .	
option / set	Limits wordt weergegeven.	
option / set	Units wordt weergegeven.	
option / set	LightMan wordt weergegeven.	
start / stop	<p>OFF LightMan wordt weergegeven. De weergave knippert.</p> <p>start / stop Schakelt de LightManager afwisselend in (On) en uit (Off).</p>	

		
option / set	Terug naar de weergave LightMan .	


Geheugeninterval instellen

Voor optimale evaluatie in de **EasyFit**-software kunt u een geheugeninterval instellen. Als u geen instellingen wijzigt, slaat de polshartslagmeter uw trainingsgegevens een keer per minuut op. Bij korte trainingstrajecten wordt aanbevolen om de tijd van het geheugeninterval te verminderen (5 sec, 30 sec). Voor langere trajecten kan de tijd van het geheugeninterval worden verlengd tot maximaal 120 seconden.

De geheugencapaciteit van uw polshartslaghorloge is begrensd. Daardoor zijn, afhankelijk van het ingesteld geheugeninterval, verschillende trainingstijden mogelijk. Voorbeelden:

- Bij een geheugeninterval van 5 seconden kan dan tot 2,8 uur worden getraind.
- Bij een geheugeninterval van 120 seconden kan dan tot 65 uur worden getraind.

Houd er wel rekening mee dat een training niet langer kan duren dan 23:59:59 uur. Na verstrijken van die tijd, wordt de training automatisch gestopt.

<input type="button" value="menu"/>	U kunt uw instellingen aanpassen in het menu Setting .	
-------------------------------------	---	--

option / set	Limits wordt weergegeven.	
option / set	Units wordt weergegeven.	
option / set	LightMan wordt weergegeven.	
option / set	<p>Sam Rate wordt weergegeven.</p> <p>start / stop Stel het gewenste geheugeninterval in (60 sec, 120 sec, 5 sec of 30 sec).</p>	
option / set	Druk zo vaak tot u in de hoofdweergave bent.	

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.


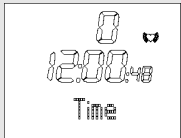


Voor deze procedure moeten de apparaten zijn ingeschakeld. Doe de borstband om, schakel de Speedbox in en zet de weegschaal aan door er kort met uw voet op te drukken.

menu	Ga naar het menu Setting .	
option / set	Limits wordt weergegeven.	
option / set	Units wordt weergegeven.	
option / set	LightMan wordt weergegeven.	

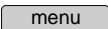





option / set	Sam Rate wordt weergegeven.	
option / set	Pair NewDev wordt weergegeven.	
start / stop	<p>Hr Search wordt weergegeven. De polshartslagmeter start het zoeken naar de apparaten.</p> <p>U kunt het slagen van het zoekproces op het display volgen:</p> <p>HR-Belt meldt dat de borstband succesvol werd verbonden.</p> <p>SPD Dev meldt dat de Speedbox succesvol werd verbonden.</p> <p>Scale meldt dat de weegschaal succesvol werd verbonden. Wanneer de 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>	
option / set	Terug naar de hoofdweergave.	






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 weergegeven.	 <p>The display shows a large '0' at the top right, a battery icon, and the time '12:00' with '49' below it. The word 'Time' is displayed at the bottom.</p>
<p>Zodra u in het menu Time bent, wisselt uw pols-hartslagmeter automatisch naar de hoofdweergave. Deze toont de dag van de week en de datum. Op het display: Fri 12.04 (vrijdag 12 april).</p> <p>Met de knop  kunt u de informatie in de onderste regel wijzigen.</p>	 <p>The display shows the same '0', battery icon, and '12:00' with '49'. Below the time, it shows 'Fri 12.04'.</p>

Huidige tijd en datum instellen

<p> menu</p>	<p>Ga naar het menu Time.</p>	 <p>The display shows the '0', battery icon, '12:00' with '49', and 'Fri 12.04'.</p>
<p> start / stop 5 sec.</p>	<p>Set Time wordt kort weergegeven. 24hr wordt weergegeven en knip-pert.</p> <p> Wijzig de tijdweergave (12- of 24-uursweergave).</p> <p>Aanwijzingen:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Weergave van de datum bij 24-	 <p>The display shows '24hr' and 'TimeForm'.</p> <p></p>


	<p>uursweergave: "Dag van de week dag.maand".</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Weergave van de datum bij 12-uursweergave: "Dag van de week maand.dag". ■ Weergave AM (voor de middag), bijv. 2:00 AM betekent 02:00 uur ■ 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><input type="text"/> start / stop Stel het uur in:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 0 - 24 bij een 24-uursweergave ■ 0 - 12 bij een 12-uursweergave 	
option / set	<p>Minute wordt weergegeven. De instelling voor minuten knippert.</p> <p><input type="text"/> start / stop Stel de minuten in (0-59).</p>	
option / set	<p>Year wordt weergegeven. De instelling voor jaren knippert.</p> <p><input type="text"/> 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><input type="text"/> 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.




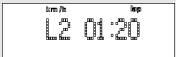

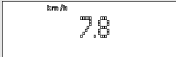



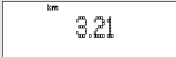



<p>menu</p>	<p>Ga naar het menu Time.</p>	
<p>option / set</p> <p>2 sec.</p>	<p>Alarm wordt weergegeven.</p>	
<p>start / stop</p> <p>5 sec.</p>	<p>Set Alarm wordt kort weergegeven. Off Alarm wordt weergegeven.</p> <p>start / stop Schakelt het wekkeralarm afwisselend uit (Off) en in (On).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Hour wordt weergegeven. De instelling voor uren knippert.</p> <p>start / stop Stel het uur in.</p>	

<p>option / set</p>	<p>Minute wordt weergegeven. De instelling voor minuten knippert.</p> <p>start / stop Stel de minuten in.</p>	
<p>option / set</p>	<p>Terug naar de hoofdweergave.</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>menu</p>	<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>Vanuit deze weergave kunt u twee functies inschakelen:</p> <p>start / stop Starten en stilzetten van de trainingstijd.</p> <p>option / set Neem een nieuwe ronde</p>	

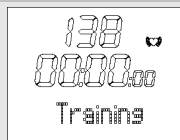
	op. De weergave toont gedurende twee seconden het symbool Lap.	
	Uw huidige ronde en de rondetijd [uren:min] worden in de onderste regel getoond. Vanuit deze weergave kunt u twee functies inschakelen:  Starten en stilzetten van de trainingstijd.  Een nieuwe ronde opnemen.	
	Uw huidige snelheid wordt 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.	
	Uw huidige hoogte wordt weergegeven.	
	Terug naar de hoofdweergave.	

TRAININGEN OPNEMEN


Overzicht

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:

- Uw looptijden met de stopwatch opnemen en zo uw training registreren.
- Aparte rondes handmatig opnemen.
- Opname beëindigen en opslaan.
- Alle opnames wissen.
- Opslagmeldingen beoordelen.
- Met  informatie over snelheid/afstand in de onderste regel laten weergeven.

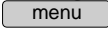


Zodra u in het menu **Training** bent, wisselt uw polshartslagmeter automatisch naar de hoofdweergave. Het display toont op de middelste regel de reeds gemeten tijd (naar Opslaan/Wissen: 00:00:00) en op de onderste regel **Start**.

Met de knop  kunt u de informatie in de onderste regel wijzigen.


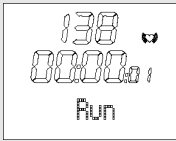
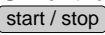



Wetenswaardigheden over het meten

- 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 door acht keer op  te drukken opnieuw naar het menu **Training**. De polshartslagmeter probeert opnieuw verbinding te maken met de apparaten.
- Uw polshartslagmeter beschikt over een geheugen. U kunt tot maximaal 23:59:59 uur per training laten opslaan. Afhankelijk van het geheugeninterval kunt u verschillende trainingstijden laten opnemen, van 2,8 uur (bij een interval van 5 seconden) tot 67 uur (bij een interval van 120 seconden). Na 23:59:59 uur moet de training worden opgeslagen of worden verwijderd. Vervolgens kan dan een nieuwe training worden gestart. Let op: tijdens het opnemen kan het geheugeninterval (5 sec./30 sec./60 sec./120 sec.) niet worden aangepast. 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 of informatie die u met  hebt uitgekozen, wordt in de onderste regel 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  te drukken onderbreken en weer voortzetten.</p>	

Rondes handmatig opnemen





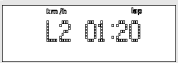





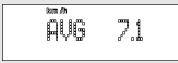



Terwijl de opname van de totale training loopt, kunt u aparte rondes handmatig opnemen. Wanneer u de rondes opneemt, loopt de tijd gewoon door.

Aanwijzing: U kunt op uw polshartslaghorloge de rondes ook automatisch laten opslaan (zie hoofdstuk "Snelheid en afstand", gedeelte "Snelheid en automatische rondefunctie instellen").

	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 laatst 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.	




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 wordt weergegeven [passen/minuut].	
	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. 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 image shows a digital display with the text 'MEM Delete' in a stylized, segmented font. The 'MEM' is on the top line and 'Delete' is on the bottom line.</p>
	<p>De weergave gaat automatisch weer terug naar de hoofdweergave.</p>	 <p>The image shows a digital display with the number '138' on the top line, '0000.00' on the second line, and the word 'Start' on the third line. A small arrow icon is visible 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 '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 automatische rondefunctie inschakelen en daarbij een rondelengte van tussen de 400 en 10.000 meter instellen.
- De Speedbox kalibreren.
- Met  kunt u 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.

Met de knop  kunt u de informatie in de onderste regel wijzigen.








Snelheidseenheid en automatische rondefunctie instellen

Dit instellingenmenu bevat twee functies.

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.

Met de automatische rondefunctie kunt u een zelf bepaalde afstand tussen de 400 en 1.000 meter instellen. De polshartslagmeter begint dan bijvoorbeeld elke 400 meter met de opname van een volgende ronde. Voorbeeld: U loopt meerdere rondes van 400 meter op de atletiekbaan en wilt weten wat uw looptijden zijn. Met de rondefunctie hoeft u er bij het passeren van de finishlijn niet aan te denken dat u op de **option / set**-knop drukt. Aan het begin van uw training stelt u in dit menu eenmalig de rondelengte op 400 meter in, waarna de rondes automatisch door middel van het meten van de afstand worden opgenomen en opgeslagen.

menu	Ga naar het menu Spd'nDist .	
option / set 2 sec.	Set Spd'nDist wordt weergegeven.	
start / stop	Snelheidseenheid wijzigen: Door meerdere keren te drukken wisselt u van eenheid. <ul style="list-style-type: none">■ Bij basisinstelling [cm]: min/km (minuten per kilometer) of km/u (kilometer per uur) wordt weergegeven.	 

	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bij basisinstelling [inch]: min/mijl (minuten per mijl) of mijl/u (mijl per uur) wordt weergegeven. 	
option / set	<p>CAL Distance wordt weergegeven.</p> <p>Wanneer u uw Speedbox wilt kalibreren, leest u verder in de paragraaf 'Speedbox kalibreren'.</p>	
option / set	<p>OFF AutoLap wordt weergegeven.</p> <p><input type="button" value="start / stop"/> Schakelt de automatische rondelfunctie afwisselend in (On) en uit (Off).</p> <p>Vanuit de weergave OFF keert u met <input type="button" value="option / set"/> terug in de hoofdweergave.</p> <p>Vanuit de weergave On kunt u met <input type="button" value="option / set"/> een rondelengte van tussen de 400 en 10.000 m (0,25 en 6,21 mijl) instellen. Stel in de eerste weergave met <input type="button" value="start / stop"/> de kilometers in.</p> <p>Met <input type="button" value="option / set"/> komt u bij het instellen van de meters.</p> <p>Met <input type="button" value="start / stop"/> kunt u de meters in stappen van 100 meter (0,1 mijl) instellen.</p> <p>Aan het einde met <input type="button" value="option / set"/> terug naar de hoofdweergave.</p> <p>BELANGRIJK: Wanneer u de auto-</p>	   

matische rondelfunctie hebt ingeschakeld, kunt u de rondes daarnaast ook handmatig opnemen. De automatisch opgenomen rondes blijven dan gewoon behouden.

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.

U bent in het menu **Spd'nDist**.


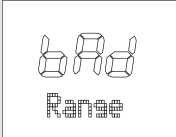

Schakel nu uw Speedbox in en doe uw borstband om.

- Wanneer u vooraf uw snelheids-eenheden hebt ingesteld, wordt meteen **CAL Distance** weergegeven.
- Wanneer u het menu opnieuw hebt opgeroepen, drukt u op **option / set** (2 sec.), vervolgens op **start / stop** en nogmaals op **option / set**.

CAL Distance wordt weergegeven.

The image shows a digital display with the text 'CAL' in a large, stylized font above the word 'Distance' in a smaller, standard font. The display is enclosed in a rectangular border.



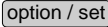


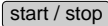
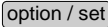
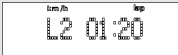

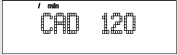


<p>start / stop</p> <p>5 sec.</p>	<p>Ga naar de kalibratieprocedure. CAL 000 Start wordt weergegeven.</p>	
<p>start / stop</p>	<p>Begin met uw loop. CAL 000 Run wordt weergegeven. Loop een afstand waarvan u de precieze lengte kent (referentie-afstand), bijvoorbeeld vier rondes op de atletiekbaan = 1600 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 dat invloed op de nauwkeurigheid van de snelheids- en afstandsmeting.</p>	
<p>start / stop</p>	<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. 	






<p>start / stop</p>	<p>Bij een succesvolle kalibratie verschijnt CAL OK.</p>	
	<p>Wanneer de gemeten afstand korter was dan 100 m en daardoor te kort voor de kalibratie, wordt de foutmelding bad Range weergegeven.</p>	
<p>start / stop</p>	<p>CAL Distance wordt weergegeven.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ U wilt de automatische rondefunctie inschakelen. Lees verder op pagina 44 'Snelheidseenheid en automatische rondefunctie instellen'. ■ Wanneer u het menu wilt verlaten, drukt u op menu. 	

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.

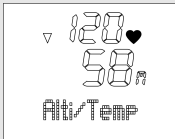


<p>menu</p>	<p>Ga naar het menu Spd'nDist.</p> <p>In de middelste regel van de hoofdweergave wordt de huidige snelheid weergegeven.</p> <p>In de onderste regel wordt de gemiddelde hartslag weergegeven.</p>	
-------------	--	--

	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.	
	Uw totale trainingstijd [uren:min:sec] wordt in de onderste regel weergegeven. Vanuit deze weergave kunt u twee functies inschakelen:  Starten en stilzetten van de trainingstijd.  Een nieuwe ronde opnemen. De weergave toont gedurende twee seconden het symbool Lap .	
	Uw huidige ronde en de rondetijd [uren:min] worden in de onderste regel getoond. Vanuit deze weergave kunt u twee functies inschakelen:  Starten en stilzetten van de trainingstijd.  Een nieuwe ronde opnemen.	
	Uw huidige pasfrequentie wordt weergegeven [passen/minuut].	
	Uw gemiddelde snelheid wordt in de onderste regel weergegeven.	

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

HOOGTE, LUCHTDRIK EN TEMPERATUUR

Overzicht

<p>In het menu Alti/Temp kunt u:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ De referentiehoogte van een bekende locatie opgeven en de eenheid van hoogte en temperatuur instellen ■ Het hoogteprofiel tijdens een training en de temperatuur en luchtdruk laten weergegeven. 	
<p>Zodra u in het menu Alti/Temp bent, wisselt uw polshartslagmeter automatisch naar de hoofdweergave.</p> <p>De polshartslagmeter toont in de middelste regel de absolute hoogte boven zeeniveau. Wanneer u zojuist aan een training bent begonnen, ziet u in de onderste regel de totale stijging van de training tot nu toe of willekeurige andere informatie, die u met  hebt ingesteld.</p>	

Referentiehoogte, eenheid van hoogte en temperatuur instellen















Om de hoogte exact te kunnen meten, moet aan het begin van de training een precieze referentiehoogte worden ingesteld. Hiervoor gaat u naar een plaats waarvan u de hoogte precies kent, doordat u de hoogte op een kaart hebt afgelezen of met een gps hebt bepaald








<p>menu</p>	<p>Ga naar het menu Alti/Temp.</p>	
<p>option / set</p>	<p>Set Alti/Temp wordt weergegeven.</p>	
<p>start / stop</p>	<p>U hebt keuze uit twee eenheden voor de hoogtemeting. Door meerdere keren op start / stop te drukken, wisselt u tussen de eenheden m (meter) en Ft (feet).</p>	 
<p>option / set</p>	<p>Alti Cal wordt weergegeven. U kunt de referentiehoogte instellen. De referentiehoogte wordt in de middelste regel weergegeven. Met menu kunt u de waarde van</p>	

	de hoogte boven zeeniveau verhogen, met  /  kunt u deze verlagen.	
option / set	Wanneer de ingestelde hoogte buiten het bereik ligt, wordt de foutmelding bad Range weergegeven. Met <input type="button" value="start / stop"/> gaat u naar het instellen van de eenheden van temperatuur (zie volgende stap).	
option / set	U hebt keuze uit twee eenheden van temperatuur. Door meerdere keren op <input type="button" value="start / stop"/> te drukken, wisselt u tussen de eenheden °C (Celsius) en °F (Fahrenheit).	 
option / set	Terug naar de hoofdweergave.	

Hoogteprofiel, temperatuur en luchtdruk weergegeven


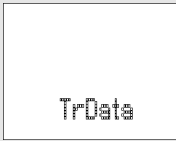
<input type="button" value="menu"/>	Ga naar het menu Alti/Temp . De hoofdweergave toont in de middelste regel de huidige hoogte of informatie die u met <input type="button" value="↺"/> hebt uitgekozen.	
-------------------------------------	---	---

	<p>De totale stijging tijdens een training [in meter of feet] wordt in de onderste regel weergegeven.</p> <p> BELANGRIJK! U moet daarvoor aan de training zijn begonnen.</p>	
	<p>De totale daling tijdens een training [in meter of feet] wordt in de onderste regel weergegeven.</p> <p> BELANGRIJK! U moet daarvoor aan de training zijn begonnen.</p>	
	<p>De hoogte [in meter of feet] wordt in de onderste regel weergegeven.</p> <p> BELANGRIJK! U moet daarvoor aan de training zijn begonnen.</p>	
	<p>De snelheid tijdens dalen of stijgen wordt in de onderste regel weergegeven.</p> <p> BELANGRIJK! De waarden worden altijd in de eenheid [m/min] weergegeven, ook wanneer de eenheid op [feet] staat ingesteld.</p>	
	<p>Het aantal dalingen wordt in de onderste regel weergegeven. Alle dalingen van meer dan 50 meter worden weergegeven. Een daling kan</p>	



	<p>alleen worden geregistreerd wanneer tussen twee dalingen een stijging zit. Tip: Tijdens het skiën kunt u op deze manier het aantal afdalingen tellen!</p> <p> BELANGRIJK! U moet daarvoor aan de training zijn begonnen.</p>	
	<p>De temperatuur wordt in de onderste regel weergegeven.</p> <p> BELANGRIJK! Voor een precieze temperatuurbepaling doet u de polshartslagmeter twee uur af. Anders beïnvloedt uw lichaamstemperatuur de meting.</p> <p>Wanneer u de temperatuurweergave sneller wilt laten actualiseren, kunt u het menu Alti/Temp meerdere keren oproepen. Het display wordt bij elke oproep geactualiseerd.</p>	
	De luchtdruk wordt in de onderste regel weergegeven.	
	Terug naar de hoofdweergave.	

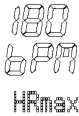

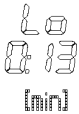
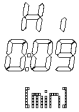

RESULTATEN

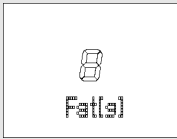
Overzicht

<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>Zodra u in het menu Result bent, wisselt uw polshartslagmeter automatisch naar de hoofdweergave.</p> <p>De hoofdweergave geeft TrData weer.</p>	

Trainingsgegevens tonen

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

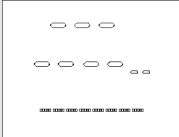

option / set	HRmax (maximale trainingshartslag) wordt weergegeven.	
option / set	In [min] (tijd binnen de trainingszone) wordt weergegeven.	
option / set	Lo [min] (tijd beneden de trainingszone) wordt weergegeven.	
option / set	Hi [min] (tijd boven de trainingszone) wordt weergegeven.	
option / set	[kcal] (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: <ul style="list-style-type: none"> ■ Persoonlijke gegevens (basisinstellingen) ■ Tijdens de training gemeten tijd en hartslag. 	


option / set	Fat[g] (Vetverbranding tijdens de totale gemeten training) wordt weergegeven.	
option / set	Terug naar de hoofdweergave.	

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:

menu	Ga naar het menu Result . TrData wordt weergegeven.	
option / set	WMDData (gewichtsmangement) wordt weergegeven.	
	Schakel de weegschaal in door kort en hard met uw voet op het oppervlak van de weegschaal te drukken. Selecteer de geheugenplaats waar uw persoonlijke gegevens zijn opgeslagen door meerdere keren op de	

	<p>knop 'User' op de weegschaal te drukken. Deze worden dan achter elkaar weergegeven tot '0,0' wordt weergegeven. Ga met blote voeten op de weegschaal staan. 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. 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

<p>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.</p>	<p>The LCD display shows the number '138' at the top, followed by 'LAP' in a larger font, and 'Result' at the bottom.</p>
<p>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.</p>	<p>The LCD display shows '120' at the top, followed by '00:02:40.03' in the middle, and 'AVG-Run' at the bottom.</p>

Resultaten van de rondes laten weergegeven

<p>menu</p>	<p>Ga naar het menu LAP Result.</p>	
<p>option / set</p>	<p>AVG 1: De resultaten van ronde 1 worden weergegeven. De bovenste regel geeft de gemiddelde hartslag weer, de middelste regel de rondetijd.</p>	<p>The LCD display shows '100' at the top, followed by '00:00:00.00' in the middle, and 'AVG 1' at the bottom.</p>
<p>option / set</p>	<p>Door nogmaals te drukken komt u bij de resultaten van de volgende ronde (maximaal 50 rondes per training).</p>	<p>The LCD display shows '82' at the top, followed by '00:10:50.00' in the middle, and 'AVG 50' at the bottom.</p>
<p>option / set</p>	<p>Terug naar de hoofdweergave.</p>	

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** de oude waarde overschrijven.

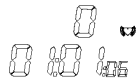
De fitnessstest is niet alleen geschikt voor geofende sporters, maar ook voor minder getrainde sporters uit alle leeftijdsgroepen.

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 fitnessstest weergegeven. Wanneer u nog geen fitnessstest hebt laten uitvoeren, wordt de vooraf ingestelde datum weergegeven.

Fitnessstest uitvoeren


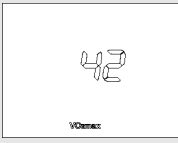
De weergegeven eenheden 'm' of 'mijl' komen uit de basisinstellingen. Hoe u de eenheden kunt wijzigen, leest u in het hoofdstuk 'Basisinstellingen', paragraaf 'Eenheden instellen'.

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 piepton. Wanneer u de warming-up wilt verkorten, kunt u door op start / stop te drukken naar de volgende weergave gaan.</p> <p>Loop de 1.600 meter (1 mijl) in een stevig tempo. Zoek daarvoor een vlak parcours van precies 1.600 m. Vier rondes op de atletiekbaan zijn ideaal (vier keer 400m = 1.600m).</p>	

	De continue weergave Press STOP after 1600 m herinnert u eraan dat u na 1600m op start / stop moet drukken.	
	De continue weergave Test Finis hed verschijnt en vervolgens wordt de gelopen tijd weergegeven, die nodig is voor de beoordeling.	
start / stop	Terug naar de hoofdweergave. Op het display wordt uw fitnessindex (1-5) met beoordeling en de huidige datum weergegeven.	

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.

menu	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.	
option / set	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>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 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.

Systeemvereisten

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

TECHNISCHE GEGEVENS EN BATTERIJEN

Polshartslagmeter

Waterdicht	<p>Geschikt om mee te zwemmen (tot 50m)</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> 
Overdrachtsfrequentie	2,4 GHz
Omgevingstemperatuur	-10 tot +60°C (14 tot 140°F)
Hartslagbereik	40 tot 240
Bereik van de snelheidsweergave	0 tot 20 km/u (0 tot 12,4 mijl/u), Het bereik van de snelheidsweergave kan alleen in km/u worden weergegeven.
Batterij polshartslagmeter:	3V Lithiumbatterij, type CR2032 (Aanbevolen: Energizer batterijen). Levensduur: ca. 12 maanden, afhankelijk van trainingsduur en aantal verbonden apparaten.
Hoogtedisplayweergave	-500 m tot +9.000 m (-1.640 ft tot +29.527 ft), stapgrootte dalen/stijgen: 1 m (1 ft)

Temperatuurweergave	-10 tot +60°C (14 tot 140°F), Stapgrootte: 0,1°C c.q. 0,1°F
Aantal afdalingen	Alle afdalingen > 50 m (164 ft)

Borstband

Waterdicht	Geschikt om mee te zwemmen (maar geen hartslagmeting onder water)
Batterij in de borstband	3V Lithiumbatterij, type CR2032 Levensduur: ongeveer 28 maanden

Batterijen verwisselen

De batterijen van de polshartslagmeter en de borstband kunt u zelf vervangen. Hoe u de batterij van uw polshartslagmeter vervangt, leest u in het hoofdstuk 'Ingebruikname', paragraaf 'batterij plaatsen/batterijwissel'. Het batterijvak van de borstband bevindt zich aan de binnenkant. Gebruik een munt voor het openen van het batterijvak. De plus-pool (+) van de geplaatste batterij moet naar boven gericht zijn. Sluit het batterijvak weer zorgvuldig, zodat de waterdichtheid gegarandeerd is.

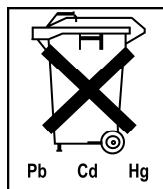
Lege batterijen horen niet thuis in het restafval. Deponeer ze bij uw elektrohandelaar of de milieudienst in uw woonplaats. U bent hiertoe wettelijk verplicht.

Aanwijzing: Deze tekens vindt u op batterijen die schadelijke stoffen bevatten:

Pb = batterij bevat lood

Cd = batterij bevat cadmium

Hg = batterij bevat kwik



LIJST MET AFKORTINGEN

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

Afkorting	Nederlands
12hr	12-uursweergave AM/PM
24hr	24-uursweergave
°C, °F	graden Celsius, graden Fahrenheit
AGE	Leeftijd
Alarm	Alarm
AM	Ante meridiem: tijd tussen middernacht en twaalf uur 's midags
ALTI	Altitude (hoogte)
AMR	Caloriebehoefte tijdens activiteit
AutoLap	Automatische rondelfunctie
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
Desc	Descents (dalingen >50 meter)
FitTest	Fitnessstest
Ft	Feet
f	vrouwelijk
Fat [g]	vet in grammen
Fri	Vrijdag
Gender	Geslacht
Height	Lengte

Afkorting	Nederlands
Hi	Tijd boven de trainingszone
Hi Limit	Bovengrens van de trainingszone
Hold Save	Opname opslaan
Hour	Uur
hPa	Luchtdruk in hectopascal [hPa]
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 (snelheid)
km/h AVG	Gemiddelde snelheid
L1	Ronde 1
lap	Ronde
LapDist	Rondelengte
LightMan	LightManager (automatische belichtingsfunctie)
Limits	Trainingsgrenzen
Lo	Tijd onder de trainingszone
Lo Limit	Ondergrens van de trainingszone
M	Meter
m	Mannelijk
MaxHR	Maximale hartslag (formule: 220 – leeftijd)
MEM	Geheugen
MEM Delete	Geheugen wissen
Minute	Minuten
mi/h	Mijl per uur (snelheid)
min	Minuten
min/km	Minuten per kilometer

Afkorting	Nederlands
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 twaalf uur 's middags en middernacht
Result	Resultaat
Run	Tijd wordt gemeten
Sam Rate	Geheugeninterval
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
Temp	Temperatuur
Time	Tijd (Menu)
Thu	Donderdag
Training	Training (menu)
TrData	Trainingsgegevens
Tue	Dinsdag
Units	Eenheden
User	Gebruiker
VO ₂ max	Maximaal zuurstofopnamevermogen
Wed	Woensdag

Afkorting	Nederlands
Weight	Gewicht
WMData	Gegevens gewichtsmanagement
Year	Jaartal

LIJST MET TREFWOORDEN

A

Aanwijzingen 4
Alle opnames wissen 41
Apparaatsignalen op elkaar afstemmen 27

B

Basisinstellingen 21
Batterijen 66
Batterijen verwisselen 67
Batterijstatus, bijna leeg 19

D

Datum instellen 29
Display 18

E

EasyFit-software 7, 65
Eenheid van gewichtseenheid instellen 24
Eenheid van hoogte en temperatuur instellen 51
Eenheid van lengte instellen 24
Energiespaarstand 19

F

Fitnessindex 61
Fisnesstest 61
Fisnesstest uitvoeren 62
Fitnesswaarden weergeven 63

G

Gebruiksdoel 4

Gegevens gewichtsmanagement naar de polshartslagmeter verzenden 57
Geheugeninterval instellen 26

H

Hoofdweergave 20
Hoogte 50
Hoogteprofiel weergeven 52
Huidige tijd instellen 29

I

Ingebruikname 12
Installation de software 65

K

Knoppen op de polshartslagmeter 17

L

LightManager instellen 24
Lijst met afkortingen 68
Looptijden met de stopwatch opnemen 37
Loopvormen 10
Luchtdruk 50
Luchtdruk weergeven 52

M

Meetwijze van de apparaten 9
Menu Overzicht 20
Menu's 19

O

- Omvang van de levering 3
- Onderhoud 5
- Opname beëindigen en opslaan 40
- Opslagmeldingen beoordelen 42

P

- Pacemaker 4
- Persoonlijke gegevens instellen 22

R

- Referentiehoogte instellen 51
- Reiniging 5
- Reparatie 5
- Resultaten 55
- Resultaten van de rondes laten weergeven 60
- Rondes
 - de automatische rondefunctie instellen 44
 - Resultaten van de rondes 60
- Rondes handmatig opnemen 38

S

- Signaaloverdracht van de apparaten 9
- Snelheid en afstand 43

- Snelheid en afstand weergeve (Menu SpdnDist) 48
- Snelheid en afstand weergeven (Menu Time) 32
- Snelheid en afstand weergeven (Menu Training) 39
- Snelheidseenheid en automatische rondefunctie instellen 44
- Software EasyFit 65
- Speedbox kalibreren 46
- Stopwatch 37
- Symbolen 18

T

- Technische gegevens 66
- Temperatuur 50
- Temperatuur weergeven 52
- Tijdstellingen 29
- Toebehoren 5
- Training, algemene informatie 6
- Trainingen opnemen 35
- Trainingsgegevens tonen 55
- Trainingszone instellen 23

V

- Verwijdering 5

W

- Wekkeralarm instellen 31

beurer

Polshartslagmeter



PM90-0713_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