beurer Hodinky pro měření srdeční frekvence

CZ

germanlengineering



PM 52

Návod k použití

top up yourlife

OBSAH

Rozsah dodávky **3**
Důležité pokyny **4**
Všeobecné pokyny k tréninku **6**
Funkce hodinek pro měření srdeční frekvence **8**
Přenos signálu a principy měření přístrojů **9**
Uvedení do provozu **9**
Umístění hodinek pro měření pulzu 9
Aktivace hodinek pro měření pulzu z přepravního režimu 9
Aktivace hodinek pro měření pulzu z úsporného režimu 10
Umístění hrudního úvazu 10
Všeobecné pokyny k ovládání hodinek pro měření pulzu **11**
Tlačítka hodinek pro měření pulzu 11
Displej 12
Nabídky 13
Základní nastavení **15**
Přehled 15
Zadávání osobních dat 15
Nastavení tréninkové zóny 17
Nastavení jednotek 18
Nastavení hodinek **19**
Přehled 19
Nastavení času a data 19
Nastavení alarmu budíku 21
Záznam tréninku **22**
Přehled 22
Stopnutí doby běhu 23
Záznam kol 24

Ukončení a uložení záznamu 25
Vymazání všech záznamů 26
Posouzení paměťových hlášení 27
Výsledky 28
Přehled 28
Zobrazení tréninkových dat 28
Dílčí výsledky 30
Přehled 30
Zobrazení dílčích výsledků 30
Kondiční test 31
Přehled 31
Provádění kondičního testu 32
Zobrazení kondičních hodnot 33
Software EasyFit 35
Technická data a baterie 36
Seznam zkratek 39
Rejstřík 41

ROZSAH DODÁVKY

Hodinky pro měření srdeční frekvence s náramkem	
Držák na jízdní kolo	
Úschovné pouzdro	

Navíc:

- Hrudní úvaz
- Tento návod k použití

DŮLEŽITÉ POKYNY

Tento návod k použití si pečlivě pročtěte, uchovejte jej a dejte k dispozici i dalším osobám.

Trénink

- Tento výrobek není lékařský přístroj. Jedná se o tréninkový přístroj, který byl vyvinut pro měření a záznam srdeční frekvence lidského srdce.
- Pozor! Při rizikových sportech může používání hodinek pro měření pulzu znamenat další zdroj nebezpečí úrazu navíc.
- V případě pochybností nebo nemoci se laskavě informujte u svého lékaře, jaké jsou Vaše hodnoty horní a dolní meze srdeční frekvence pro trénink a o délce a četnosti tréninku. Při tréninku tak budete moci dosáhnout optimálních výsledků.
- POZOR: Osoby s onemocněními srdce nebo krevního oběhu nebo osoby s kardiostimulátorem by měly tyto hodinky pro měření srdeční frekvence používat pouze se souhlasem lékaře.

Účel použití

- Přístroj je určen pouze k soukromému používání.
- Tento přístroj smí být používán pouze k účelu, pro který byl vyvinut, a způsobem uvedeným v návodu k použití. Jakékoli neodborné použití může být nebezpečné. Výrobce neručí za škody vzniklé neodborným nebo nevhodným používáním.
- Tyto hodinky pro měření pulzu jsou vodotěsné. (viz kapitola „Technická data“)
- Mohou se vyskytnout elektromagnetické interference. (viz kapitola „Technická data“)

Čištění a péče

- Hrudní úvaz, elastický hrudní pás a hodinky pro měření pulzu vyčistěte čas od času pečlivě mýdlovým roztokem. Všechny části poté omyjte čistou vodou a vysušte je pečlivě měkkým hadříkem. Elastický hrudní pás můžete prát v pračce na 30° bez aviváže. Hrudní pás není vhodný k sušení v sušičce prádla! Při použití textilního hrudního úvazu dodržujte laskavě pokyny v návodu k použití textilního hrudního úvazu.
- Hrudní úvaz uchovávejte na čistém a suchém místě. Nečistota negativně ovlivňuje elasticitu a funkci snímače. Pot a vlhkost mohou způsobit, že zůstanou elektrody snímače následkem vlhkosti aktivovány, čímž se zkrátí životnost baterie.

Oprava, příslušenství a likvidace

- Před použitím se ujistěte, že přístroj a příslušenství nemají žádné viditelné poškození. Při pochybnostech ho nepoužívejte a obraťte se na Vašeho prodejce nebo na uvedenou adresu zákaznického servisu.
- Opravy mohou být prováděny pouze zákaznickým servisem nebo autorizovaným prodejcem. V žádném případě se nepokoušejte přístroj opravit sami!
- Požívejte přístroj s dodávaným příslušenstvím.
- Zamezte kontaktu s opalovacími krémy nebo podobnými výrobky, protože by mohly poškodit potisk nebo plastové části.
- Nevystavujte přístroj přímému slunečnímu záření.
- Likvidaci přístroje provádějte laskavě v souladu s nařízením o elektrických a elektronických starých přístrojích 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). V případě dotazů se laskavě obraťte na příslušný komunální úřad, kompetentní ve věci likvidace odpadů.



VŠEOBECNÉ POKYNY K TRÉNINKU

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

220 - věk = maximální srdeční frekvence

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

	Srdeční zdravotní zóna	Zóna spalování tuku	Zóna fitness	Vytrvalostní oblast	Přetěžovací trénink
Podíl max. srdeční frekvence	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%	90-100%
Účinky	Posilování srdečního oběhového systému	Tělo spaluje procentuálně nejvíce kalorií z tuku. Trénink srdečního oběhového systému, zlepšení kondice.	Zdokonalování dýchání a oběhu. Optimální pro zvyšování základní výdrže.	Zdokonalování tempa a zvyšování základní rychlosti.	Cílené přetěžování svalstva. Vysoké riziko zranění pro rekreační sportovce, u již dříve nemocných: nebezpečí pro srdce
Pro koho?	Ideální pro začátečníky	Kontrola a redukce hmotnosti	Neprofesionální sportovci	Ctižádostiví neprofesionální sportovci, vrcholoví sportovci	Pouze vrcholoví sportovci
Trénink	Regenerační trénink		Kondiční trénink	Vytrvalostní trénink	Vývojový trénink určité oblasti

Jak nastavíte svou individuální tréninkovou zónu se dočtete v kapitole "Základní nastavení", odstavec "Nastavení tréninkové zóny". Jak hodinky pro měření pulzu automaticky nastaví Vaše individuální meze návrhu tréninkové zóny pomocí kondičního testu se dočtete v kapitole "Kondiční test".

Vyhodnocení tréninku

Pomocí PC rozhraní Vašich hodinek pro měření pulzu (3 piny na zadní straně hodinek) můžete přenášet svá tréninková data do PC a zde vyhodnocovat. Příslušenství, které je k tomu zapotřebí, sestávající z CD s PC softwarem **EasyFit** a přenosového kabelu, obdržíte v odborném obchodu pod objednacím číslem 671.10.

PC software **EasyFit** řídí přenos dat z Vašich hodinek pro měření pulzu a nabízí rozmanité možnosti vyhodnocování. K tomuto účelu disponuje **EasyFit** užitečnými kalendáři a administrativnímu funkcemi, které podporují optimální trénink i v delším časovém období. Prostřednictvím software můžete kromě toho ovládat a monitorovat svůj hmotnostní management.

FUNKCE HODINEK PRO MĚŘENÍ SRDEČNÍ FREKVENCE

Funkce pro pulz

- Měření srdeční frekvence s přesností EKG
- Přenos: analogový
- Možnost nastavení individuální tréninkové zóny
- Akustický a vizuální alarm
- Průměrná srdeční frekvence (Average)
- Maximální tréninková srdeční frekvence
- Spotřeba kalorií v Kcal (základ jogging)
- Spalování tuku v g/oz

Nastavení

- Pohlaví
- Hmotnost
- Jednotka hmotnosti kg/lb
- Výška postavy
- Jednotka tělesné výšky cm/palce
- Věk
- Maximální srdeční frekvence

Časové funkce

- Hodinový čas
- Kalendář (do roku 2099) a dny v týdnu
- Datum
- Alarm / budík
- Stopky
- 50 dílčích časů vždy po 10 hodinách, vyvolávání všech najednou nebo jednotlivě. Indikace dílčího času a průměrné srdeční frekvence

Kondiční test

- Kondiční index a interpretace
- Maximální objem kyslíku při nádechu (VO_2max)
- Bazální metabolismus (BMR)
- Aktivní metabolismus (AMR)
- Maximální vypočítaná srdeční frekvence
- Návrh tréninkové zóny

PŘENOS SIGNÁLU A PRINCIPY MĚŘENÍ PŘÍSTROJŮ

Oblast příjmu hodinek pro měření pulzu

Vaše hodinky pro měření pulzu přijímají signály pulzu ze snímače na hrudním úvazu do vzdálenosti 70 cm.

Senzory hrudního úvazu

Celý hrudní úvaz se skládá ze dvou částí: z vlastního hrudního úvazu a elastického upínacího pásu. Na vnitřní straně hrudního úvazu přiléhající k tělu se uprostřed nacházejí dva obdélníkové vroubkované senzory. Oba senzory zaznamenávají Vaši srdeční frekvenci s přesností EKG a vysílají ji dále do hodinek pro měření pulzu. Při použití textilního hrudního úvazu dodržujte laskavě pokyny v návodu k použití textilního hrudního úvazu.

Hrudní úvaz není kompatibilní s analogovými přístroji, například s ergometry.

UVEDENÍ DO PROVOZU

Umístění hodinek pro měření pulzu

Hodinky pro měření pulzu můžete nosit stejně jako náramkové hodinky. Pro montáž hodinek pro měření pulzu na řidítka jízdního kola připevněte držák, jenž je obsažen v dodávce, na řidítka. Upevněte hodinky pro měření pulzu na držák tak, aby při jízdě nemohly vyklouznout.

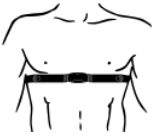
Aktivace hodinek pro měření pulzu z přepravního režimu

Během přepravy nejsou na displeji zobrazována žádná data. Přepravní režim můžete zrušit, když stisknete tlačítko MENU a poté tlačítko START/STOP.

Aktivace hodinek pro měření pulzu z úsporného režimu

Hodinky pro měření pulzu můžete aktivovat libovolným tlačítkem. Jestliže nebudou hodinky pro měření pulzu po dobu cca 5 minut přijímat žádný signál, přepnou se automaticky do úsporného režimu. V tomto režimu je zobrazován pouze aktuální čas. Pro opětovnou aktivaci hodinek stiskněte libovolné tlačítko.

Umístění hrudního úvazu



- Přiložte si hrudní úvaz kolem horní části těla a upevněte oba konce. Nastavte délku úvazu tak, aby úvaz dobře přiléhal, avšak ne příliš volně nebo těsně. Úvaz umístěte kolem hrudi tak, aby logo ukazovalo směrem ven a přiléhalo ve správné poloze přímo k hrudní kosti. U mužů by se měl hrudní úvaz nacházet přímo pod hrudním svalem, u žen přímo pod prsy.

- Protože není možné okamžitě vytvořit optimální kontakt mezi pokožkou a senzory pro měření pulzu, může trvat nějakou dobu, než začne být pulz měřen a indikován. V daném případě pro získání optimálního kontaktu změňte polohu snímače. Díky tvorbě potu pod hrudním úvazem je většinou dosaženo postačujícího kontaktu. Místa kontaktu na vnitřní straně hrudního úvazu můžete však také navlhčit. Nadzdvihněte při tom lehce hrudní úvaz nad pokožku a lehce navlhčete oba senzory slinami, vodou nebo EKG-gelem (k dostání v lékárně). Kontakt mezi pokožkou a hrudním úvazem nesmí být přerušen ani při větším pohybu hrudního koše, například při hlubokém vdechu a výdechu. Silné hrudní ochlupení může kontakt rušit nebo dokonce zamezit.

- Hrudní úvaz přiložte již několik minut před startem, aby se zahřál na tělesnou teplotu a byl vytvořen optimální kontakt.

VŠEOBECNÉ POKYNY K OVLÁDÁNÍ HODINEK PRO MĚŘENÍ PULZU

Tlačítka hodinek pro měření pulzu



1	START/STOP	Zapínání a vypínání funkcí a nastavování hodnot. Přidržení stisknutého tlačítka zrychluje zadávání.
2	OPTION/SET	Listování funkcemi v rámci nabídky a potvrzování nastavení.
3	MENU	Listování mezi různými nabídkami.
4	/	Při krátkém stisknutí se displej na 5 vteřin rozsvítí. Dlouhým stisknutím se aktivuje/deaktivuje akustický alarm při opuštění tréninkové zóny.

Displej



1 Horní řádek

2 Střední řádek

3 Spodní řádek

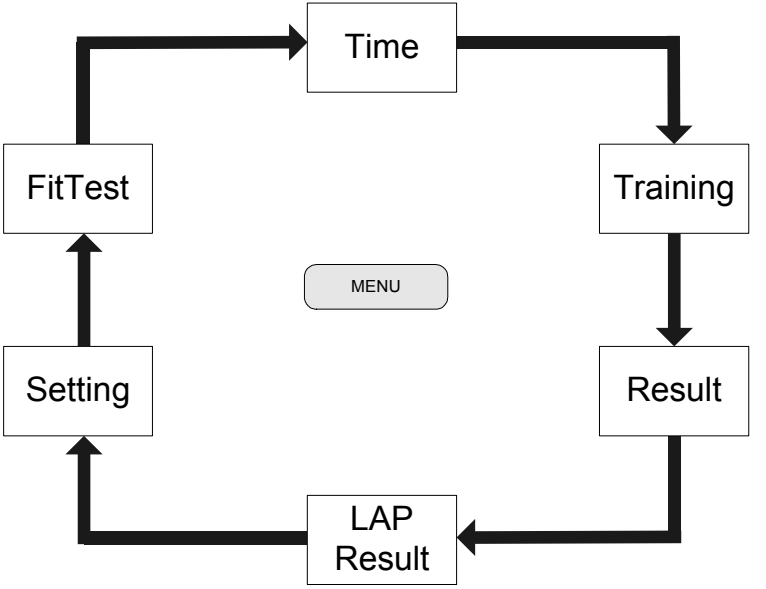
4 **Symboly**

- Alarm budíku je aktivován.
- Srdeční frekvence je přijímána.
- Tréninková zóna je překročena.
- Tréninková zóna je podkročena.
- Akustický alarm při opuštění tréninkové zóny je aktivován. Zvuk při stisknutí tlačítek je aktivní.

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

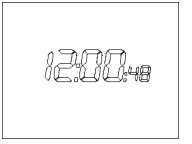
Nabídky

Mezi jednotlivými nabídkami se listuje tlačítkem MENU.



Úsporný režim

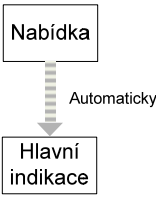
Jestliže nebudou hodinky pro měření pulzu po dobu cca 5 minut přijímat žádný signál, přepnou se automaticky do úsporného režimu. V tomto režimu je zobrazován pouze aktuální čas. Pro opětovnou aktivaci hodinek pro měření pulzu stiskněte libovolné tlačítko.



Hlavní indikace

Při každé změně nabídky se nejprve zobrazí název nabídky, poté se hodinky pro měření pulzu automaticky přepnou do hlavní indikace aktivní nabídky.

Odtud můžete zvolit podnabídku nebo přímo zapínat funkce.



Přehled nabídek

Nabídka	Význam	Popis viz kapitola...
Time	Čas	„Nastavení hodinek"
Training	Trénink	„Záznam tréninku"
Result	Výsledek	„Výsledky"
LAP Result	Dílčí výsledek	„Dílčí výsledky"
Setting	Nastavení	„Základní nastavení"
FitTest	Kondiční test	„Kondiční test"

ZÁKLADNÍ NASTAVENÍ

Přehled

V nabídce **Setting** můžete:

- Zadávat svá osobní data (User). Hodinky pro měření pulzu vypočítají z těchto dat Vaši spotřebu kalorií a spalování tuku během tréninku!
- Nastavit Vaši tréninkovou zónu (Limits). Vysvětlivky k nastavování tréninkových zón naleznete v kapitole „Všeobecné pokyny k tréninku". Hodinky pro měření pulzu spustí během tréninku akustický a vizuální alarm, jestliže opustíte tréninkovou zónu.
- Měnit jednotky (Units) pro výšku postavy a hmotnost.

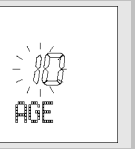
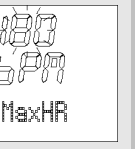
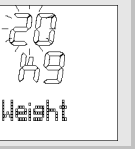
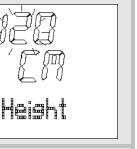


Jakmile vstoupíte do nabídky **Setting**, hodinky pro měření pulzu se automaticky přepnou do hlavní indikace. Touto indikací je **User**.



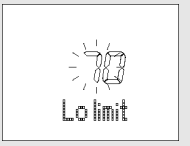
Zadávání osobních dat

MENU	Vstupte do nabídky **Setting**.	

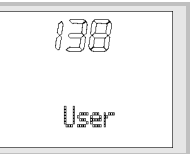
START/STOP	Zobrazí se **Gender**. START/STOP Jste-li muž, zvolte **M**. START/STOP Jste-li žena, zvolte **F**.	
OPTION/SET	Zobrazí se **AGE**. START/STOP Nastavte svůj věk (10-99).	
OPTION/SET	Zobrazí se **MaxHR**. Hodinky pro měření pulzu vypočítají maximální srdeční frekvenci automaticky podle vzorce: **220 – věk = MaxHR** Povšimněte si, že hodinky pro měření pulzu vypočítají MaxHR i po každém kondičním testu a nastaví ji jako nabízenou hodnotu. START/STOP Vypočítanou hodnotu můžete přepsat (65-239).	
OPTION/SET	Zobrazí se **Weight**. START/STOP Nastavte svou hmotnost (20-227 kg nebo 44-499 liber).	
OPTION/SET	Zobrazí se **Height**. START/STOP Nastavte výšku své postavy (80-227 cm nebo 2'66"-7'6" stop).	
OPTION/SET	Návrat k nabídce **User**.	

Nastavení tréninkové zóny

Svou individuální horní a dolní mez pulzu můžete nastavit podle následujícího popisu.
Nezapomeňte, že se po každém kondičním testu obě meze automaticky nastaví jako návrh tréninkové zóny a staré hodnoty budou přepsány. Dolní mez návrhu tréninkové zóny je 65% maximální srdeční frekvence, horní mez 85%.

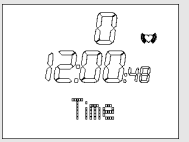
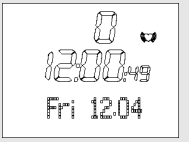
MENU	Vstupte do nabídky **Setting**.	
OPTION/SET	Zobrazí se **Limits**.	
OPTION/SET	Zobrazí se **Lo limit**. START/STOP Nastavte dolní mez své tréninkové zóny (40-238).	
OPTION/SET	Zobrazí se **Hi limit**. START/STOP Nastavte horní mez (41-239).	
OPTION/SET	Návrat k nabídce **Limits**.	

Nastavení jednotek

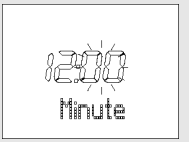
MENU	Vstupte do nabídky **Setting**.	
OPTION/SET	Zobrazí se **Limits**.	
OPTION/SET	Zobrazí se **Units**.	
START/STOP	Zobrazí se **kg/lb**. Jednotka hmotnosti bliká. START/STOP Zvolte jednotku.	
OPTION/SET	Zobrazí se **cm/inch**. Jednotka délky bliká. START/STOP Zvolte jednotku.	
OPTION/SET	Návrat k nabídce **Units**.	

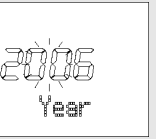
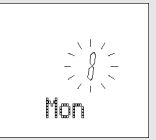
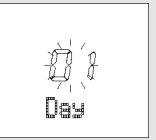
NASTAVENÍ HODINEK

Přehled

V nabídce **Time** můžete: ■ Nastavit čas a datum. ■ Nastavit alarm budíku.	
Jakmile vstoupíte do nabídky **Time**, hodinky pro měření pulzu se automaticky přepnou do hlavní indikace. Touto indikací je den v týdnu a datum. Na obrázku: **Fri 12.04** (pátek, 12. dubna).	

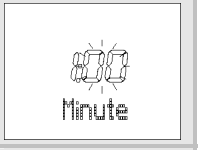
Nastavení času a data

MENU	Vstupte do nabídky **Time**.	
START/STOP 5 sec	Krátce se zobrazí **Set Time**. Zobrazí se **Hour**. Nastavení hodiny bliká. START/STOP Nastavte hodinu (0-24).	
OPTION/SET	Zobrazí se **Minute**. Nastavení minuty bliká. START/STOP Nastavte minutu (0-59).	

OPTION/SET	Zobrazí se **Year**. Nastavení roku bliká. START/STOP Nastavte rok. Kalendář platí do roku 2020.	
OPTION/SET	Zobrazí se **Month**. Nastavení měsíce bliká. START/STOP Nastavte měsíc (1-12).	
OPTION/SET	Zobrazí se **Day**. Nastavení dnu bliká. START/STOP Nastavte den (1-31).	
OPTION/SET	Návrat k hlavní indikaci.	

Nastavení alarmu budíku

Alarm budíku můžete vypnout stisknutím libovolného tlačítka. Druhý den budete buzeni opět ve stejný čas.

MENU	Vstupte do nabídky **Time**.	
OPTION/SET	Zobrazí se **Alarm**.	
START/STOP 5 sec	Krátce se zobrazí **Set Alarm**. Zobrazí se **On Alarm**. START/STOP Alarm budíku se střídavě vypíná (Off) a zapíná (On).	
OPTION/SET	Zobrazí se **Hour**. Nastavení hodiny bliká. START/STOP Nastavte hodinu.	
OPTION/SET	Zobrazí se **Minute**. Nastavení minuty bliká. START/STOP Nastavte minutu.	
OPTION/SET	Návrat k hlavní indikaci.	

ZÁZNAM TRÉNINKU

Přehled

V nabídce **Training** můžete:

- Stopnutí doby běhu a záznam tréninku.
- Záznam jednotlivých kol.
- Ukončit a uložit záznam.
- Vymazat všechny záznamy.
- Posoudit paměťová hlášení.



Jakmile vstoupíte do nabídky **Training**, hodinky pro měření pulzu se automaticky přepnou do hlavní indikace. Touto indikací je v prostředním řádku právě zaznamenaná doba tréninku (po resetu: 00:00:00) a ve spodním řádku **Start**.



Důležité informace k záznamu

- Jakmile spustíte zaznamenávání, hodinky pro měření pulzu začnou zaznamenávat Vaše tréninková data. Hodinky pro měření pulzu budou Vaše tréninková data kontinuálně zaznamenávat, dokud je neuložíte nebo nevymažete. To platí i v případě, že nový trénink začnete až druhý den. Kontinuální čas Vám také umožňuje trénink kdykoli přerušit.
- Vaše hodinky pro měření pulzu jsou vybaveny pamětí. Doba záznamu činí až 24 hodin a je závislá na počtu kol. V rámci tréninku je možných maximálně 50 dílčích časů. Hodinky pro měření pulzu vydají hlášení, pokud je paměť téměř plná. Nejpozději tehdy doporučujeme přenést záznamy do počítače, a tím uvolnit paměť na hodinkách pro měření pulzu. Alternativně můžete všechny zázna-

my vymazat ručně. ¨Pokyny pro mazání záznamů naleznete v odstavci „Vymazání všech záznamů“ v této kapitole.

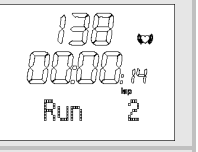
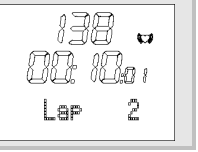
- Svá tréninková data si můžete nechat zobrazit. V nabídce **Result** lze vyvolat poslední zastavený záznam. V nabídce **Lap Result** uvidíte dílčí časy tohoto záznamu.
- Po přenosu záznamů do softwaru EasyFit je můžete pomocí software nahlížet a vyhodnocovat. Při každém úspěšném přenosu do počítače bude paměť vymazána. Vysvětlivky k přenosu do počítače naleznete v kapitole „Software EasyFit“.

Stopnutí doby běhu

MENU	Vstupte do nabídky **Training**. Jestliže jste již stopli dobu běhu, bude zaznamenaná doba tréninku zobrazena v prostředním řádku.	
START/STOP	Spusťte záznam. Zobrazí se **Run**. Doba poběží v pozadí i tehdy, když během záznamu přejdete do jiné nabídky.	
START/STOP	Ukončete záznam. Zobrazí se **Stop**. Záznam můžete kdykoli přerušit a znovu zahájit stisknutím tlačítka START/STOP.	

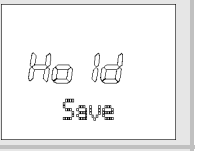
Záznam kol

V rámci zaznamenávání celkového tréninku můžete zaznamenat jednotlivá kola. Během záznamu kol čas stále běží.

	Nacházíte se v nabídce **Training** a je právě zaznamenáván trénink. Zobrazí se **Run**.	
OPTION/SET	Stopněte nové kolo. Indikace zobrazí po dobu 5 vteřin čas a číslo posledního měřeného kola, například **Lap 1**.	
	Indikace se automaticky přepne zpět na **Run** a zobrazí se číslo aktuálního kola, například **Run 2**.	
OPTION/SET	Při potřebě můžete zaznamenat další kola tréninku. Celkem můžete zaznamenat 50 kol.	

Ukončení a uložení záznamu

Nezapomeňte, že si po ukončení a uložení záznamu již nebudete moci nechat zobrazit data v nabídkách **Result** a **Lap Result**.

	Nacházíte se v nabídce **Training**. Právě jste zaznamenali trénink. Zobrazí se **Stop**.	
START/STOP 5 sec	Uložte záznam. Zobrazí se **Hold Save**.	
	Indikace se opět automaticky navrátí k hlavní indikaci. Data jsou nyní připravena k přenosu do počítače.	

Vymazání všech záznamů

Hodinky pro měření pulzu Vás automaticky informují, pokud je paměť téměř plná. Předtím, než paměť vymažete, doporučujeme vyhodnotit záznam tréninku nebo přenést data do počítače! Při každém úspěšném přenosu dat do počítače bude paměť hodinek pro měření pulzu vymazána. Alternativně můžete paměť vymazat ručně, jak je zde popsáno.
Automatické nebo ruční vymazání má za následek vymazání všech záznamů tréninků včetně kol.

	Data můžete vymazat před nebo po tréninku: ■ Nacházíte se v nabídce **Training**. Zobrazí se **Start**. ■ Nacházíte se v nabídce **Training**. Právě jste zaznamenali trénink. Zobrazí se **Stop**.	
OPTION/SET 5 sec	Vymažte všechny záznamy. Zobrazí se **MEM Delete**.	
	Indikace se opět automaticky navrátí k hlavní indikaci.	

Posouzení paměťových hlášení

V nabídce **Training** Vás hodinky pro měření pulzu automaticky informují, když je paměť téměř plná nebo když jsou téměř všechna kola obsazena.

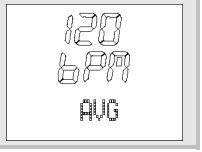
Hlášení	Význam
	Při vstupu do nabídky **Training** nahlásí hodinky pro měření pulzu **MEM LOW**, je-li volných méně než 10% paměti nebo méně než 10 kol.
	Během tréninku hlásí hodinky pro měření pulzu každých 5 vteřin **MEM x% Free**, když je volných méně než 10% paměti. Na obrázku: **MEM 8% Free** (ještě 8% volných).
	Během tréninku hlásí hodinky pro měření pulzu každých 5 vteřin **LAP Rest x**, když je volných méně než 10 (z celkem 60) kol. Na obrázku: **LAP Rest 7** (ještě 7 volných kol).

Když je paměť plná, nelze spustit nový trénink. Chcete-li vymazat paměť ručně, přečtěte si pokyny v předchozím odstavci „Vymazání všech záznamů“.

Paměť se vymaže též při každém přenosu dat do počítače. Vysvětlení naleznete v kapitole „Software EasyFit“.

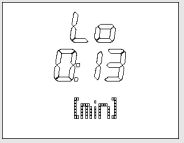
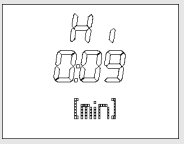
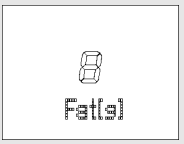
VÝSLEDKY

Přehled

V nabídce **Result** můžete zobrazit svá tréninková data naposledy zastaveného záznamu: střední a maximální srdeční frekvence, časy v rámci i mimo tréninkové zóny, spotřeba kalorií a spalování tuku.	
Jakmile vstoupíte do nabídky **Result**, hodinky pro měření pulzu se automaticky přepnou do hlavní indikace. Touto indikací je **bPM AVG**.	

Zobrazení tréninkových dat

MENU	Vstupte do nabídky **Result.**	
	Zobrazí se **bPM AVG** (průměrná tréninková srdeční frekvence).	
OPTION/SET	Zobrazí se **HRmax** (maximální tréninková srdeční frekvence).	
OPTION/SET	Zobrazí se **In [min]** (čas v rámci tréninkové zóny).	

OPTION/SET	Zobrazí se **Lo [min]** (čas pod tréninkovou zónou).	
OPTION/SET	Zobrazí se **Hi [min]** (čas nad tréninkovou zónou).	
OPTION/SET	Zobrazí se **[kcal]** (celková spotřeba kalorií v rámci zaznamenaného tréninku). Základem pro indikaci spotřeby kalorií a spalování tuku jsou: ■ Osobní data (základní nastavení) ■ čas a srdeční frekvence naměřené během tréninku.	
OPTION/SET	Zobrazí se **Fat[g]** (spalování tuku v rámci celkového zaznamenaného tréninku).	
OPTION/SET	Návrat k hlavní indikaci.	

DÍLČÍ VÝSLEDKY

Přehled

V nabídce **LAP Result** si můžete nechat zobrazit čas a průměrnou srdeční frekvenci. Tato data lze vyvolat pro celkový naposledy zastavený záznam i pro každé jednotlivé kolo.	
Jakmile vstoupíte do nabídky **LAP Result**, hodinky pro měření pulzu se automaticky přepnou do hlavní indikace. V horním řádku je zobrazena průměrná srdeční frekvence, v prostředním řádku již zaznamenaná doba tréninku.	

Zobrazení dílčích výsledků

MENU	Vstupte do nabídky **LAP Result**.	
OPTION/SET	**AVG 1**: Zobrazí se výsledky prvního kola. V horním řádku je zobrazena průměrná srdeční frekvence, v prostředním řádku dílčí čas.	
OPTION/SET	Opětovným stisknutím zobrazíte výsledky následujících kol. Maximálně 50 kol.	
OPTION/SET	Návrat k hlavní indikaci.	

KONDIČNÍ TEST

Přehled

V nabídce **FitTest** můžete:

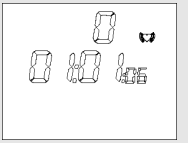
- Otestovat svou kondici při běhu na 1600 m (1 míle).
- Nechat vyhodnotit svou kondici: Kondiční index (1-5), maximální objem kyslíku při nádechu (VO_2max), bazální metabolismus (BMR) a aktivní spotřeba kalorií (AMR).
- Nechat automaticky vypočítat individuální horní a dolní tréninkovou mez jako návrh tréninkové zóny a při tom nechat obě hodnoty přepsat v nabídce **Setting**. Viz též kapitola „Nastavení tréninkové zóny“.
- Automaticky zjistit svou maximální srdeční frekvenci (MaxHR) a nechat ji přepsat v nabídce **Setting**.

Kondiční test je vhodný nejen pro aktivní sportovce, ale i pro méně zdatné příslušníky všech věkových skupin.



Po jedné vteřině se zobrazí hlavní indikace. V horním řádku se zobrazí Váš kondiční index:

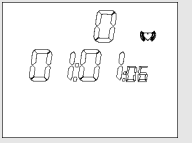
- 0 = Ještě nebyl proveden žádný test
- 1 = Poor (slabý)
- 2 = Fair (dostatečný)
- 3 = Average (průměrný)



	■ 4 = Good (dobrý) ■ 5 = Elite (velmi dobrý) V prostředním řádku se zobrazí datum posledního kondičního testu. Jestliže jste ještě neprovedli žádný kondiční test, zobrazí se aktuální datum.	

Provádění kondičního testu

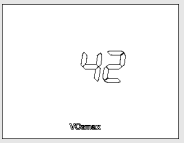
Indikované jednotky „m“ nebo „mile“ pocházejí ze základního nastavení. Chcete-li je změnit, přečtěte si v kapitole „Základní nastavení" odstavec „Nastavení jednotek".

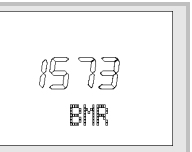
MENU	Vstupte do nabídky **FitTest**.	
START/STOP	Zobrazí se průběžná indikace **PressSTART to begin**. Přiložte hrudní úvaz. Na displeji se nyní zobrazí Váš puls a máte pět minut času na zahřátí. Hodinky pro měření pulzu signalizují konec pětiminutové zahřívací fáze pípnutím. Chcete-li zahřívací fázi zkrátit, můžete stisknutím tlačítka START/STOP vstoupit do následující indikace. Projděte plynule a přesně trasu 1600 m (1 míle). Zvolte k tomu rovnou trasu o délce přesně 1600 m. V ideálním případě zaběhněte 4 okruhy na stadionu (4 x 400 m = 1600 m).	

	Průběžná indikace **Press STOP after 1600 m** Vám připomíná, že máte po 1600 m stisknout tlačítko START/STOP.	
	Zobrazí se průběžná indikace **Test-Finished** a čas, který jste potřebovali k uběhnutí trasy.	
START/STOP	Návrat k hlavní indikaci. Indikace zobrazí Váš kondiční index (1-5) s vyhodnocením a aktuální datum.	

Zobrazení kondičních hodnot

Indikace kondičních hodnot má smysl v případě, že jste provedli minimálně jeden kondiční test. Zobrazené kondiční hodnoty se týkají posledního testu.

MENU	Vstupte do nabídky **FitTest**. Zobrazí se kondiční index (1-5) a datum posledního kondičního testu. Jestliže jste ještě neprovedli žádný kondiční test, zobrazí se 0.	
OPTION/SET	Zobrazí se **VO_2max**. Maximální objem kyslíku při nádechu se zobrazí v mililitrech za minutu na jeden kilogram tělesné hmotnosti. Tento objem je základem pro vyhodnocení kondičního testu.	

OPTION/SET	Zobrazí se **BMR** (Basal Metabolic Rate, bazální metabolismus). Bazální metabolismus je vypočítáván pomocí hodnot pro věk, pohlaví, výšku postavy a hmotnost. BMR udává spotřebu kalorií, které jsou zapotřebí pro zachování Vašich vitálních funkcí – bez pohybu.	
OPTION/SET	Zobrazí se **AMR** (Active Metabolic Rate, aktivní metabolismus). Aktivní spotřeba kalorií je vypočítávána z bazálního metabolismu a „aktivního přídavku", který se řídí podle kondiční úrovně.	
OPTION/SET	Návrat k hlavní indikaci.	

SOFTWARE EASYFIT

Svá tréninková data můžete optimálně vyhodnocovat pomocí sady příslušenství 671.10, sestávající z CD s PC softwarem EasyFit a přenosového kabelu, která je k dostání v obchodu. Kromě toho zde naleznete mnoho dalších funkcí pro hmotnostní management a plánování tréninku.

- Funkce kalendáře
- Přenos všech záznamů tréninků
- Týdenní plánování tréninku pro dosažení požadované hmotnosti
- Různá vyhodnocení a grafická znázornění pro sledování pokroku při tréninku

Instalace softwaru

Návod pro instalaci naleznete na letáku uvnitř obalu CD a v elektronické podobě v souboru „Install_Readme“ na CD.

Postupujte laskavě přesně a v uvedeném pořadí podle pokynů pro instalaci softwaru.

Požadavky na systém

Na naší domovské stránce www.beurer.de se laskavě informujte o aktuální verzi PC softwaru EasyFit a nezbytných systémových předpokladech.

TECHNICKÁ DATA A BATERIE

Hodinky pro měření pulzu	Vodotěsné do 30 m (vhodné pro plavání) Těsnost hodinek vůči vlhkosti nelze zaručit při skákání do vody (vysoké zatížení tlakem) a při mačkání tlačítek za deště.
Hrudní úvaz	Vodotěsný (vhodný pro plavání)
Přenosová frekvence	5,3 KHz
Baterie hodinek pro měření pulzu	3V lithiová baterie, typ CR2032 (doporučení: baterie SONY) Životnost cca 15 měsíců při každodenním používání hodinek s indikací pulzu po dobu jedné hodiny. Dodatečně aktivované funkce, např. akustický alarm mohou zkrátit životnost baterie až na sedm měsíců. Baterie, která je již vložena při koupi, slouží k testovacímu provozu a může se vybít během roku.
Baterie hrudního úvazu	3V lithiová baterie, typ CR2032 Životnost: cca 28 měsíců

Výměna baterií

Baterie hodinek pro měření pulzu smí být vyměněna pouze ve specializovaném obchodu (každé hodinářství) nebo na uvedené servisní adrese. V jiném případě zanikají nároky na záruku.
Baterii hrudního úvazu můžete vyměnit svépomocí. Přihrádka na baterii se nachází na vnitřní straně. K otevření přihrádky použijte minci nebo připravenou lithiovou baterii. Kladný pól vložené baterie musí být nahoře. Přihrádku na baterii opět pečlivě uzavřete.



Použité baterie nepatří do domácího odpadu. Zlikvidujte je prostřednictvím svého elektro obchodu nebo místní sběrny. Jste k tomu ze zákona zavázáni. Upozornění: Tyto symboly naleznete na bateriích obsahujících škodlivé látky:

Pb = baterie obsahuje olovo

Cd = baterie obsahuje kadmium

Hg = baterie obsahuje rtuť

Rušení a překrývání

V hodinkách pro měření pulzu je integrován přijímač pro signály snímače hrudního úvazu. Při použití může dojít k tomu, že budou hodinky pro měření pulzu přijímat i jiné signály než hrudního úvazu.

Jak rozeznat rušení?

Rušení rozeznáte, jestliže začnou být indikovány nereálné hodnoty. Jestliže je normální pulzu 130 bpm a najednou je indikována hodnota 200, jedná se o krátkodobé rušení. Jakmile se vzdálíte z oblasti zdroje rušení, hodnoty začnou být opět normální. Pozor: rušené hodnoty jsou zahrnuty do indikace tréninkových výsledků a mohou mírně ovlivňovat celkové hodnoty.

Jaké jsou typické příčiny rušení?

V některých situacích se mohou vyskytnout elektromagnetická překrytí (interference) způsobená přenosem blízkých polí. Abyste se tomuto rušení vyhnuli, udržujte větší vzdálenost od takových zdrojů.

- Blízké stožáry vysokého napětí
- Při průchodu bezpečnostními průchody na letištích
- Blízká trolejová vedení (tramvaj)
- Blízké semafory, televizní přijímače, automobilové motory, počítače jízdních kol
- Blízké kondiční přístroje
- Blízké mobilní telefony

Rušení jinými vysokofrekvenčními měřicími přístroji

Hodinky pro měření pulzu mohou jako přijímač reagovat na signály snímačů, například jiných hodinek pro měření pulzu, v rámci vzdálenosti jednoho metru. Zejména při skupinovém tréninku to může vést k chybnému měření. Jestliže například vedle sebe cvičíte, může pomoci, jestliže hodinky pro měření pulzu přemístíte na druhé zápěstí nebo zvětšíte odstup k tréninkovému partnerovi.

SEZNAM ZKRATEK

Zkratky na displeji v abecedním pořadí:

Zkratka	Česky
AGE	Věk
Alarm	Alarm
AMR	Aktivní spotřeba kalorií
AVG	Průměrná tréninková srdeční frekvence
AVG-Run	Průměrná tréninková srdeční frekvence
BMR	Bazální metabolismus
BPM	Tepy za minutu
bPM AVG	Průměrná tréninková srdeční frekvence, tepy za minutu
bPM Hrmax	Maximální tréninková srdeční frekvence, tepy za minutu
cm/inch	Centimetry/palce
Day	Den
FitTest	Kondiční test
f	Žena
Fat[g]	Tuk v gramech
Fri	Pátek
Gender	Pohlaví
Height	Výška postavy
Hi	Čas nad tréninkovou zónou
Hi limit	Horní tréninková mez
Hold Save	Uložit záznam
Hour	Hodina
HR	Srdeční frekvence
HRmax	Maximální tréninková srdeční frekvence
In	Čas v rámci tréninkové zóny
[Kcal]	Spotřeba kalorií v Kcal
kg	Kilogram
kg/lb	Kilogram/libra
lap	Kolo

Zkratka	Česky
Limits	Tréninkové meze
Lo	Čas pod tréninkovou zónou
Lo limit	Dolní tréninková mez
m	Muž
MaxHR	Maximální srdeční frekvence (vzorec: 220 - věk)
MEM	Paměť
Minute	Minuta
[min]	Minuta
Mon	Pondělí
Month	Měsíc
Result	Výsledek
Run	Doba běhu je měřena
Sat	Sobota
Setting	Nastavení (nabídka)
SEt	Nastavení
Start	Start
Stop	Stop
Sun	Neděle
Time	Čas (nabídka)
Thu	Čtvrtek
Training	Trénink (nabídka)
Tue	Úterý
Units	Jednotky
User	Uživatel
VO_2max	Maximální objem kyslíku při nádechu
Wed	Středa
Weight	Hmotnost
Year	Rok

REJSTŘÍK

A

Alarm budíku 12

B

Baterii 37

C

Čištění 5

D

Dílčí výsledky 30
Displej 12

F

FitTest (nabídka) 14

H

Hlavní indikace 14

K

Kardiostimulátor 4
Kondiční index 31
Kondiční test 31

L

LAP Result (nabídka) 14
Likvidace 5

N

Nabídky 13
Nastavení alarmu budíku 21
Nastavení času a data 19
Nastavení data 19
Nastavení hodinek 19
Nastavení jednotek 18
Nastavení tréninkové zóny 17

O

Oprava 5

P

Péče 5
Pokyny 4
Posouzení paměťových hlášení 27
Přenos signálu přístrojů 9
Principy měření přístrojů 9
Příslušenství 5
Provádění kondičního testu 32

R

Result (nabídka) 14
Rozsah dodávky 3
Rušení a překrývání 38

S

Setting (nabídka) 14
Seznam zkratek 39
Software EasyFit 7, 35
Stopky 23
Stopnutí doby běhu 23
Symboly 12

T

Technická data 36
Time (nabídka) 14
Tlačítka 11
Training (nabídka) 14
Trénink 6

U

Účel použití 4
Úsporný režim 13
Uvedení do provozu 9

V

Vymazání všech záznamů 26
Výsledky 28

Z

Základní nastavení 15
Záznam 22
Záznam kol 24
Záznam tréninku 22
Zobrazení dílčích výsledků 30
Zobrazení kondičních hodnot 33
Zobrazení tréninkových dat 28

beurer

Hodinky pro měření srdeční frekvence



PM52-0609_CZ Omyly a změny vyhrazeny

CE

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