

**beurer**

NL

# Polshartslagmeter

germanengineering



# PM 26

Gebruikshandleiding





## **INHOUDSOPGAVE**

<b>Omvang van de levering .....</b>	<b>2</b>
<b>Belangrijke aanwijzingen .....</b>	<b>3</b>
<b>Algemene informatie over trainingen .....</b>	<b>5</b>
<b>Functies van de polshartslagmeter .....</b>	<b>6</b>
<b>Signaaloverdracht en meetwijze van de apparaten .....</b>	<b>7</b>
<b>Ingebruikname .....</b>	<b>7</b>
Het omdoen van de polshartslagmeter .....	7
Het activeren van de polshartslagmeter vanuit de transportmodus .....	7
De borstband omdoen .....	7
<b>Bediening van de polshartslagmeter .....</b>	<b>9</b>
Knoppen op de polshartslagmeter .....	9
Display .....	10
Menu's .....	11
<b>Basisinstellingen .....</b>	<b>12</b>
Basisfuncties en persoonlijke gegevens instellen .....	12
Trainingsgegevens instellen .....	13
<b>Training .....</b>	<b>15</b>
Looptijden stoppen .....	15
Rondes opnemen .....	16
Alle opnames wissen .....	16
Trainingsgegevens tonen .....	16
Ronde-overzicht tonen .....	17
<b>Wekker .....</b>	<b>18</b>
<b>Timer .....</b>	<b>19</b>
<b>Technische gegevens en batterijen .....</b>	<b>20</b>
<b>Lijst met afkortingen .....</b>	<b>23</b>

## OMVANG VAN DE LEVERING

Polshartslagmeter met polsband



Borstband



Elastische spanband voor borstband (verstelbaar)



Aanvullende informatie:

- Deze gebruikershandleiding

## BELANGRIJKE AANWIJZINGEN

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

### **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 (50 m) en daarom geschikt om mee te zwemmen. Maar omdat onder water geen signaaloverdracht mogelijk is, kunt u daar geen meting laten uitvoeren.
- Er kunnen elektromagnetische interferenties optreden (zie het hoofdstuk 'Technische gegevens en batterijen', pagina 20).

## **i** Reiniging en onderhoud

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

## **i** Reparatie, toebehoren en verwijdering

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



## ALGEMENE INFORMATIE OVER TRAININGEN

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

**220 - leeftijd = maximale hartslag**  
 Voor een veertigjarige geldt dan:  $220 - 40 = 180$

	Gezondheidszone	Vetverbrandingszone	Fitnesszone	Duurtraining	Anaerobe training
<b>Aandeel max. hartfrequentie</b>	50-65%	55-75%	65-80%	80-90%	90-100%
<b>Weergave op hartslagmeter-display</b>	HEALTH	FAT-B	AROBIC	–	–
<b>Effect</b>	Versterking van het hart- en vatenstelsel	Het lichaam verbrandt procentueel de meeste calorieën uit vet. Traint hart- en vatenstelsel, verbetert de conditie	Verbeterd ademhaling en bloedsomloop. 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.
<b>Voor wie geschikt?</b>	Ideaal voor beginners	Gewichtscntrole, -verlies	Recreatieve sporters	Ambitieuze recreatieve sporters, wedstrijdssporters	Alleen wedstrijdssporters
<b>Training</b>	Regeneratieve training		Fitnessstraining	Duurtraining	Basisconditietraining

In de polshartslagmeter zijn drie vooraf ingestelde hartslagzones als concept-trainingszones opgeslagen (HEALTH / FAT-B / AROBIC). Voor het instellen van de minimale en maximale hartslagwaarden, zie hoofdstuk 'Trainingsgegevens instellen', pagina 13.

## **FUNCTIES VAN DE POLSHARTSLAGMETER**

### **Polsslagfuncties**

- ECG-nauwkeurige hartslagmeting
- Overdracht: analoog
- Drie concept-trainingszones
- Individuele trainingszone instelbaar
- Geluidssignaal wanneer u buiten de trainingszone komt
- Gemiddelde hartslag (Average)
- Maximale hartslag tijdens training
- Calorieverbruik in Kcal
- Vetverbranding in gram

### **Tijdfuncties**

- Tijd
- Kalender (tot het jaar 2099) en dag van de week
- Datum
- Alarm / wekker
- Stopwatch
- 25 rondes per training, allemaal tegelijk tonen of elke ronde apart. Weergave van rondetijd en gemiddelde hartslag.
- Afteltimer

### **Instellingen**

- Geslacht
- Gewicht
- Eenheid van gewicht  
kg c.q. lb
- Lengte
- Eenheid van lengte cm  
c.q. feet en inch
- Geboortjaar
- Uursignaal
- Toetstonen
- Uurweergave 24h / 12h
- Inspanningsniveau  
(drie niveaus)



## SIGNAALOVERDRACHT EN MEETWIJZE VAN DE APPARATEN

### Ontvangsbereik van de polshartslagmeter

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

### 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 geribbelde sensoren. Beide sensoren meten uw hartslag ECG-nauwkeurig en zenden deze naar uw polshartslagmeter. De borstband is compatibel met andere analoge apparaten, bijvoorbeeld ergometers.

## INGEBRUIKNAME

### Het omdoen van de polshartslagmeter

U kunt deze polshartslagmeter dragen als een gewoon horloge.

### Het activeren van de polshartslagmeter vanuit de transportmodus

Tijdens het transport is het display leeg. U kunt de transportmodus uitschakelen door op een willekeurige knop te drukken.

### 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). Goede bevestiging 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 ademhalen. Een zwaar behaarde borstkas kan het contact verstoren of zelfs helemaal onmogelijk maken.
- Doe de borstband een aantal minuten voordat u gaat trainen al om zodat de zender op lichaamstemperatuur kan komen en er een optimaal contact ontstaat.

## BEDIENING VAN DE POLSHARTSLAGMETER

### Knoppen op de polshartslagmeter



1	LAP	Beëindigt een trainingsronde.
2	MODE	Wisselt van hoofdmenu. Wanneer u de knop MODE minimaal 3 seconden ingedrukt houdt, komt u in het instellingenmenu van een hoofdmenu. U verlaat het instellingenmenu door de knop MODE 3 seconden ingedrukt te houden.
3	ST/STP/ RESET	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Start/stopt functies, stelt waarden in. Ingedrukt houden versnelt de invoer.</li><li>■ Laat de in te stellen waarden oplopen.</li><li>■ Start en stopt de stopwatch.</li><li>■ Ingedrukt houden zet de stopwatch-functie en de resultaatgegevens (kcal etc.) op 0 (Reset).</li></ul>
4	LIGHT	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Bij drie seconden ingedrukt houden, wordt het display drie seconden belicht. Aanwijzing: geldt niet in het instellingenmenu voor de basisinstellingen en persoonlijke gegevens.</li><li>■ Laat de in te stellen waarden richting 0 lopen.</li></ul>

## Display



1 Bovenste regel

2 Onderste regel

### 3 **Symbol**



Uursignaal is ingeschakeld

---



Hartslag wordt ontvangen

---



Boven de ingestelde trainingszone

---



Onder de ingestelde trainingszone

---



Wekkeralarm is ingeschakeld

---



Hartslag ligt binnen de ingestelde hartslaggrenzen

---

**MAX**

Maximale hartslag

---

**AVG**

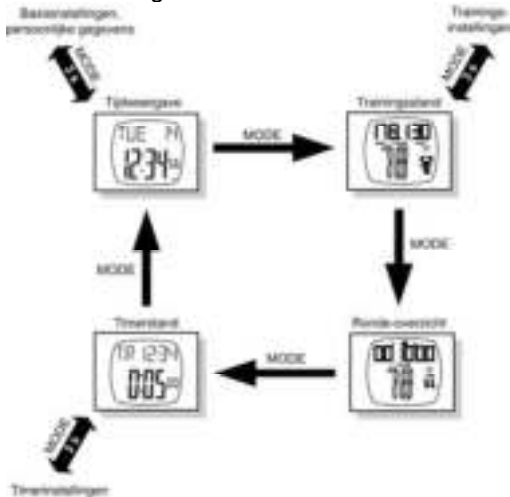
Gemiddelde hartslag

---

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

## Menu's

U bedient de polshartslagmeter vanuit de hoofdmenu's. Vanuit de hoofdmenu's (geldt niet voor het ronde-overzicht) kunt u vervolgens naar de instellingenmenu's gaan. U kunt van hoofdmenu wisselen met de knop MODE. U komt in de instellingenmenu's door de knop MODE ongeveer 3 seconden ingedrukt te houden. Op dezelfde manier kunt u de instellingenmenu's weer verlaten in naar het bijbehorende hoofdmenu terugkeren.



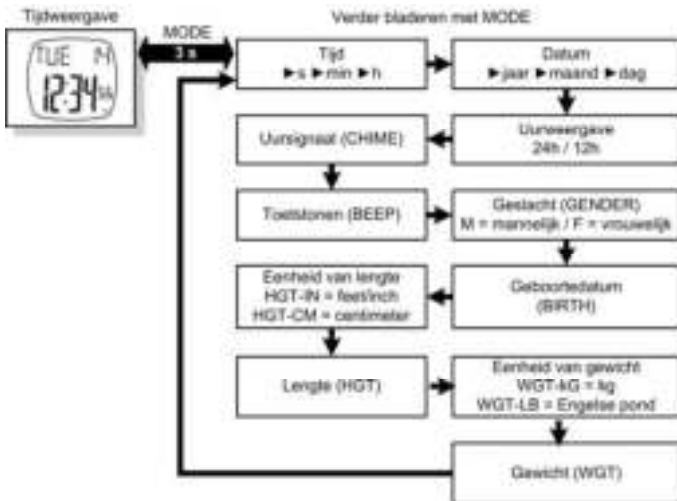
## Energiespaarstand

Voor het inschakelen van de energiespaarstand houdt u in het hoofdmenu **Tijdweergave** de knop LAP ongeveer 5 seconden ingedrukt. In de energiespaarstand wordt de weergave van de polshartslagmeter uitgeschakeld, om de levensduur van de batterij te verlengen. De functies (bv. tijd) blijven in de energiespaarstand ingeschakeld, alleen de weergave wordt uitgeschakeld. Druk op een willekeurige knop om het weergave weer te activeren.

## BASISINSTELLINGEN

### Basisfuncties en persoonlijke gegevens instellen

In het hoofdmenu **Tijdweergave** kunt u de tijd instellen, de basisfuncties van de polshartslagmeter opslaan en persoonlijke instellingen wijzigen.



In het hoofdmenu **Tijdweergave** houdt u op de knop **MODE** ongeveer 3 seconden ingedrukt. U komt in het instellingenmenu met een rij instellingen; blader met de knop **MODE** telkens naar de volgende instelling. Instellingen die u kunt wijzigen, knipperen. Wijzig deze instellingen met de knoppen **ST/STP/RESET** en **LIGHT**.

Verlaat het instellingenmenu door de knop **MODE** ongeveer 3 seconden ingedrukt te houden.

**TIP:** Wanneer u de knoppen **ST/STP/RESET** of **LIGHT** meer dan 2 seconden ingedrukt houdt, loopt het getal in de betreffende instelling automatisch op of richting 0, tot u de knop loslaat.

## Trainingsgegevens instellen

Door in het hoofdmenu **Trainingsmodus** de voor u optimale trainingsbelasting te kiezen, stelt u de individuele boven- en ondergrens van uw polsslag in. Daarvoor kunt u een keuze maken uit één van de drie conceptzones:

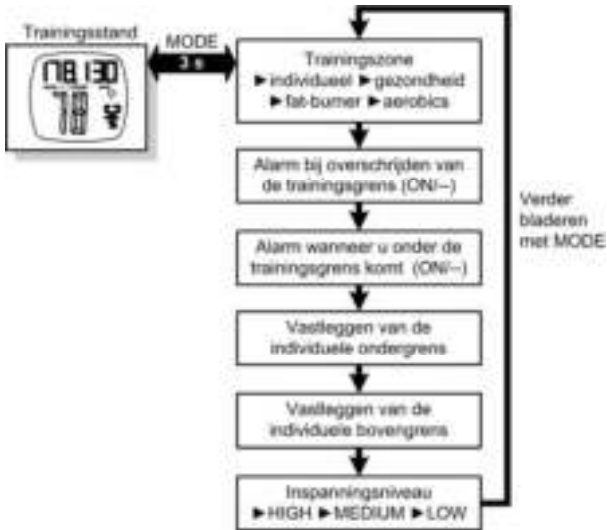
- gezondheidsverbeterend [**HEALTH**] (50-65 % van de max. hartslag)
- Fat-Burner [**FAT-B**] (55-75 % van de max. hartslag)
- Fitness [**AROBIC**] (65-80 % van de max. hartslag)

U kunt ook uw individuele hartslagzone instellen via [**USR**].

Ook kunt u instellen dat het geluidssignaal klinkt wanneer uw hartslag tijdens een training buiten uw hartslagzone komt te liggen.

Ook kunt u uw inspanningsniveau instellen. U hebt keuze uit drie niveaus. Kiest u een ander inspanningsniveau, dan worden calorieverbruik en vetverbranding opnieuw berekend:

- Hoog inspanningsniveau [**HIGH**]: U sport regelmatig en traint minstens drie keer per week met een zeer hoge intensiteit.
- Gemiddeld inspanningsniveau [**MEDIUM**]: U doet regelmatig aan sport ter ontspanning.
- Laag inspanningsniveau [**LOW**]: U doet aan sport, maar zonder vaste regelmaat en zonder fysiek veel van uzelf te vragen.



Houd de knop **MODE** in het hoofdmenu **Trainingsmodus** ongeveer 3 seconden ingedrukt. U komt in het instellingenmenu; blader met de knop **MODE** telkens naar de volgende instelling. Instellingen die u kunt wijzigen, knipperen. Wijzig deze instellingen met de knoppen **ST/STP/RESET** en **LIGHT**. Bevestig door op **MODE** te drukken. Verlaat het instellingenmenu vervolgens weer door de knop **MODE** ongeveer 3 seconden ingedrukt te houden.

**TIP:** Wanneer u de knoppen **ST/STP/RESET** of **LIGHT** meer dan 2 seconden ingedrukt houdt, loopt het getal in de betreffende instelling automatisch op of richting 0.



## TRAINING

Voor uw training kunt u de volgende functies uitvoeren:

- Uw looptijden stoppen en zo uw training opnemen
- Aparte rondes opnemen
- Opnemen beëindigen
- Alle opnames wissen
- Trainingsgegevens tonen
- Ronde-overzicht tonen

### Wetenswaardigheden over het opnemen

- Zodra u de opname start, begint de polshartslagmeter met de opname van uw trainingsgegevens. De polshartslagmeter neemt uw trainingsgegevens continu op. 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.
- In de trainingsmodus is de laatst opgenomen training op te roepen. In het ronde-overzicht ziet u de rondes van deze training.

### Looptijden stoppen

Ga met de knop **MODE** in het hoofdmenu naar **Trainingsmodus**. Druk op de knop **LIGHT** tot u bij de stopwatchmodus komt. In de stopwatchmodus staat in de bovenste regel een nul '000000'. Wanneer u al een looptijd hebt gestopt, wordt de tijd in de bovenste regel weergegeven.

- Start de stopwatch met de knop **ST/STP/RESET**. De stopwatch loopt op de achtergrond door, ook als u naar een ander menu gaat.
- U kunt uw opnames altijd door op de knop **ST/STP/RESET** te drukken onderbreken en weer voortzetten.
- Wilt u de stopwatch stoppen, druk dan op de knop **ST/STP/RESET**.

## Rondes opnemen

Terwijl de opname van de totale training loopt, kunt u aparte rondes opnemen. Wanneer u de rondes opneemt, loopt de rijd gewoon door. Druk in de stopwatchmodus op de knop LAP. Gedurende 5 seconden worden de tijd en het nummer van de laatst opgenomen ronde weergegeven, bijvoorbeeld **LAP 01**. Het nummer van de ronde knippert. Na 5 seconden worden automatisch de gegevens van de volgende ronde en het bijbehorende nummer weergegeven, bijvoorbeeld **LAP 02**.

Indien nodig kunt u tot aan 25 rondes per training opnemen.

## Alle opnames wissen

Voordat u de training wist, raden wij u aan de opgenomen trainingsgegevens te benutten! Houd in de trainingsmodus de knop ST/STP/RESET 3 seconden ingedrukt om de stopwatch op 0 te zetten en alle opgeslagen trainingsgegevens te wissen. In de bovenste regel wordt vervolgens '000000' voor de trainingstijd weergegeven.

## Trainingsgegevens tonen

In de bovenste regel van het display kunt u in de trainingsmodus met de knop LIGHT de onderstaande resultaten van de training weergeven:

- Maximale hartslag en gemiddelde hartslag
- Trainingsperiode
- Trainingsperiode waarin de hartslag onder de ingestelde ondergrens voor de trainingshartslag lag
- Trainingsperiode waarin de hartslag binnen de ingestelde trainingshartslagzone lag
- Trainingsperiode waarin de hartslag boven de ingestelde bovengrens voor de trainingshartslag lag
- Verbruikte kilocalorieën (kC) in kilocalorie [kcal]
- Vetverbranding (G) in gram [g]
- Tijd



**Aanwijzing:** Het vaststellen van de calorie- en vetverbrandingswaarden gebeurt op basis van uw hartslag tijdens de training.

Vanuit het laatst weergegeven resultaat (tijd) komt u wanneer u weer op LIGHT drukt bij het eerst weergegeven resultaat (maximale en gemiddelde hartslag) terug.



**Aanwijzing:** Wanneer u vanuit één van de boven genoemde weergaven de trainingsmodus met de knop MODE verlaat en later vanuit een andere modus - ook met MODE - weer in de trainingsstand terugkeert, ziet u weer de laatst gekozen weergave.

## **Ronde-overzicht tonen**

Druk op de knop MODE tot u in het hoofdmenu **Ronde-overzicht** bent. De ronderesultaten van de huidige training worden getoond. In de bovenste regel wordt de rondetijd in uren/minuten/seconden getoond. In de onderste regel wordt de gemiddelde hartslag tijdens deze ronde getoond.

Door op ST/STP/RESET c.q. LIGHT te drukken kunt u naar een andere ronde gaan.

## WEKKER

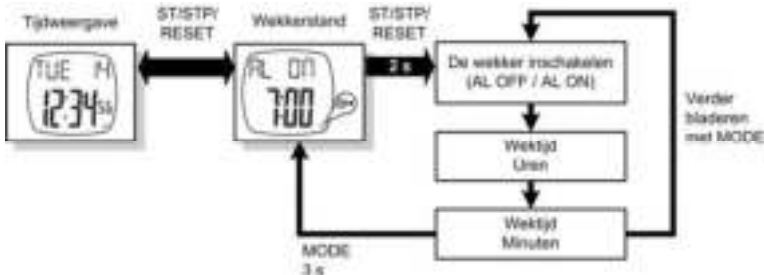
Uw polshartslagmeter heeft een wekker, die wanneer de wektijd wordt bereikt een geluidssignaal laat horen. Druk vervolgens op een willekeurige toets om het alarm uit te schakelen.

### Weergave van de wekker

Druk in het hoofdmenu **Tijdweergave** op de knop ST/STP/RESET. Vervolgens wordt de ingestelde wektijd getoond en ziet u of de wekker in- of uitgeschakeld is.

Zodra u de knop ST/STP/RESET loslaat, keert u terug naar de tijdweergave.

### Instellingen van de wekker



- Houd de knop ST/STP/RESET in het hoofdmenu **Tijdweergave** minstens 2 seconden ingedrukt. U komt in het instellingenmenu; u kunt door op de knop MODE te drukken naar een volgende instelling bladeren. Instellingen die u kunt wijzigen, knipperen. U kunt de instellingen wijzigen met de knoppen ST/STP/RESET en LIGHT.
- U verlaat het instellingenmenu vervolgens weer door de knop MODE 3 seconden ingedrukt te houden.
- TIP: Wanneer u de knoppen ST/STP/RESET of LIGHT meer dan 2 seconden ingedrukt houdt, lopen de in te stellen waarden automatisch op of richting 0.

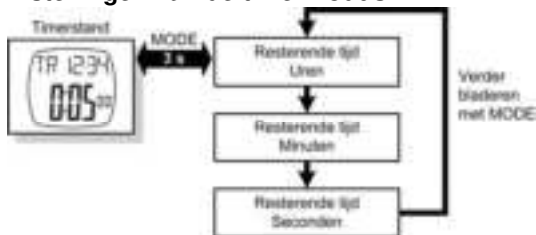
## TIMER

De timer is een teruglopende stopwatch. De polshartslagmeter laat de laatste tien seconden elke seconde een kort geluidssignaal horen. Wanneer de timer bij 0 is aangekomen, hoort u een ononderbroken alarmsignaal, dat u door op een willekeurige toets te drukken kunt uitschakelen.

### Weergave van de timermodus



In de bovenste regel wordt de huidige tijd weergegeven. In de onderste regel wordt de tijd die de timer nog moet aftellen, weergegeven.

### Instellingen van de timermodus



- Houd de knop MODE ongeveer 3 seconden ingedrukt. Instellingen die u kunt wijzigen, knipperen. U kunt de instellingen wijzigen met de knoppen ST/STP/RESET en LIGHT. U kunt met de knop MODE wisselen tussen uren, minuten en seconden. De nieuwe waarden worden automatisch opgeslagen.
- U verlaat het instellingenmenu vervolgens weer door de knop MODE 3 seconden ingedrukt te houden.
- TIP: Wanneer u de knoppen ST/STP/RESET of LIGHT meer dan 2 seconden ingedrukt houdt, lopen de in te stellen waarden automatisch op of juist terug.
- U kunt de timer op elk gewenst moment met ST/STP/RESET starten en stoppen.
- Wilt u de timer op 0 zetten, houd dan de knop ST/STP/RESET 3 seconden ingedrukt.

## TECHNISCHE GEGEVENS EN BATTERIJEN

Polshartslagmeter	<p>Tot 50 m waterdicht (geschikt om mee te zwemmen, maar er is dan geen signaal-overdracht)</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.</p>
Borstband	Waterdicht (geschikt om mee te zwemmen, maar er is dan geen hartslagmeting)
Overdrachtsfrequentie	5,3 kHz
Batterij polshartslagmeter	<p>3V Lithium-batterij, type CR2032</p> <p>Levensduur ongeveer 24 maanden bij één uur gebruik van hartslagmeter met polslagweergave per dag. Extra geactiveerde functies zoals het geluidssignaal of de lichtfunctie kunnen de levensduur van de batterij verkorten.</p> <p> De batterij die in de winkel al in het apparaat zat, is alleen bedoeld voor testgebruik en kan binnen een jaar leeg zijn.</p>
Batterij in de borstband	<p>3V Lithium-Batterie, Typ CR2032</p> <p>Levensduur: ongeveer 36 maanden</p>

## Batterijen verwisselen

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

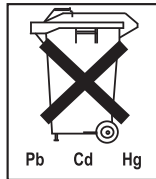
De batterij van de borstband kunt u zelf vervangen. Het batterijvakje bevindt zich aan de binnenkant van de borstband. Om het batterijvakje te openen, kunt u een munt of de nieuwe batterij gebruiken. De plus-pool moet naar boven gericht zijn. Sluit het batterijvakje vervolgens goed.

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

Pb = batterij bevat lood

Cd = batterij bevat cadmium

Hg = batterij bevat kwik



## Storingen

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

### **Hoe kunt u een storing herkennen?**

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

### **Welke storingsoorzaken zijn er?**

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

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

### **Storingen door andere hartslagmeters**

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



## LIJST MET AFKORTINGEN

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

Afkorting	Verklaring
[cm]	Centimeter
[IN]	Inch
ACt	Inspanningsniveau (drie niveaus)
AL	Wekker (OFF=uitgeschakeld, ON=ingeschakeld)
AROBIC	Fitness: 65-80 % van de max. hartslag
BEEP	Toetstonen
BIRTH	Geboortejaar (4 tekens, bijvoorbeeld '1978')
CHIME	Uursignaal
DAILY	dagelijks
FAT-B	Fat-Burner: 55-75 % van de max. hartslag
Fri	Vrijdag
G	Vetverbranding in gram [g]
Gender	Geslacht (M=mannelijk, F=vrouwelijk)
HEALTH	Gezondheidsverbeterend: 50-65 % van de max. hartslag
HGT	Lengte in feet en inch [IN] of centimeter [CM]
kC	Calorieverbruik in kilocalorieën [kcal]
Mon	Maandag
Sat	Zaterdag
Sun	Zondag
Thu	Donderdag
TR	Timermodus
Tue	Dinsdag
USR	Individuele trainingszone
Wed	Woensdag
WGT	Lichaamsgewicht in kilogram [kg] of pond [LB]
ZONE	Trainingsgrenzen (ZONE-U = erboven, ZONE-L = eronder)





# beurer

## Polshartslagmeter



PM26-0411\_NL\_Vergissingen en veranderingen voorbehouden



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