

beurer

NL

Hartslagmeter zonder borstband

german|engineering



PM 58




Gebruikshandleiding



INHOUDSOPGAVE

Omvang van de levering	1
Belangrijke aanwijzingen	2
Algemene informatie over trainingen	4
Overzicht van de functies	5
Signaaloverdracht en meetwijze van de apparaten	5
Ingebruikname	6
Bediening van de polshartslagmeter	7
Basisinstellingen	9
Trainingen opnemen	12
Technische gegevens en batterijen	16

OMVANG VAN DE LEVERING

Polshartslagmeter met polsband	
Borstband	
Elastische spanband voor borstband (verstelbaar)	

Aanvullend:

- Deze gebruikshandleiding

BELANGRIJKE AANWIJZINGEN

Lees eerst de gebruikshandleiding 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 gebruikshandleiding aangegeven wijze. Elk onjuist gebruik kan gevaarlijk zijn. De fabrikant is niet aansprakelijk voor schade die is veroorzaakt door onjuist of verkeerd gebruik.
- Deze polshartslagmeter is waterdicht. (zie hoofdstuk "Technische gegevens en batterijen")
- Er kan elektromagnetische interferentie optreden. (zie hoofdstuk "Technische gegevens en batterijen")

Reiniging en onderhoud

- Reinig de borstband, elastische band en de polshartslagmeter regelmatig voorzichtig met een milde zeepoplossing. Spoel daarna alle delen af met schoon water. Droog alles voorzichtig met een zachte doek. De elastische band, zonder zender, kan gewassen worden op 30°C in de wasmachine, zonder wasverzachter. De band mag niet in de droger!
- Bewaar de borstband en 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 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 originele Beurer-onderdelen.
- Vermijd het contact met zonnebrandmiddelen of soortgelijke producten. Deze zouden het apparaat kunnen beschadigen.
- Verwijder het apparaat volgens de wettelijke bepalingen voor elektrische en elektronische apparatuur 2002/96/EG – 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	Anaërobe training
Aandeel max hartfrequentie	50 – 60%	60 – 70%	70 – 80%	80 – 90%	90 – 100%
Effect	Versterking van het hart- en vatenstelsel	Het lichaam verbrandt procentueel de meeste calorieën uit vet. Traint hart- en vatenstelsel, verbetert de conditie	Verbetert hart-longfunctie. Optimaal voor verbetering van basisconditie.	Zorgt ervoor dat u uw tempo langer vast kunt houden en verhoogt uw basis-snelheid	Zorgt voor een gerichte overbelasting van de spieren. Hoog letselrisico voor recreatieve sporters, bij ziekte: gevaarlijk voor het hart
Voor wie geschikt?	Ideaal voor beginners	Gewichtscntrole, -verlies	Recreatieve sporters	Ambitieuze recreatieve sporters, wedstrijd-sporters	Alleen wedstrijd-sporters
Training	Regeneratieve training		Fitness-training	Duurtraining	Basisconditie-training

Lees in het hoofdstuk "Basisinstellingen" hoe u uw individuele trainingszone kunt instellen.

OVERZICHT VAN DE FUNCTIES

Polsslagfuncties

- ECG-nauwkeurige hartslagmeting
- Overdracht: analoog
- Individuele trainingszone instelbaar
- Geluidssignaal wanneer u buiten de trainingszone komt
- Maximale trainingshartslag
- Gemiddelde trainingshartslag (Average, afgekort: AVG)
- Weergave van calorieverbruik in [kcal] (Basis: joggen)
- Vetverbranding in [g]

Tijdfuncties

- Tijd
- Stopwatch

Instellingen

- Leeftijd
- Geslacht
- Gewicht in [kg]

Uitgerust met

- Displayverlichting

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 rechthoekige geribbelde sensoren. Beide sensoren meten uw hartslag ECG-nauwkeurig en zenden deze naar uw polshartslagmeter.

INGEBRUIKNAME

Het omdoen van de polshartslagmeter

U kunt deze polshartslagmeter dragen als een gewoon horloge.

Het activeren van de polshartslagmeter vanuit de transportmodus

Druk tegelijkertijd op de knoppen **SET/MENU** en **START/STOP** om de polshartslagmeter vanuit de transportmodus 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). 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

beeld bij diep ademen. 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 **SET/MENU**
 - Hiermee gaat u naar de basisinstellingen en kunt u tussen de verschillende instelweergaven wisselen.
 - Hiermee kunt u in het trainingsmenu tussen trainingstijd en tijd wisselen.
- 2 **START/STOP**
 - Hiermee kunt u waarden invoeren. Als u de knop ingedrukt houdt, kunt u waarden sneller invoeren.
 - Hiermee kunt u functies starten en stoppen.

Door beide knoppen tegelijkertijd in te drukken, wordt het display gedurende vijf seconden verlicht.

Display



- 1 Bovenste regel
- 2 Onderste regel
- 3 **Symbol**



Hartslagsignaal wordt ontvangen (knipperend).

De hartslagindicator laat u in het onderste deel van de cirkel zien in welk bereik van de trainingszone u op dat moment traint (LOW, OPTIMAL, HIGH).



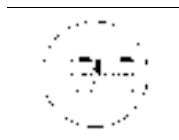
LOW geeft daarbij de onderste trainingsgrens weer en HIGH de bovenste trainingsgrens.



Het geluidssignaal bij het verlaten van de trainingszone en bij het bedienen van de toetsen is geactiveerd .

Energiespaarstand

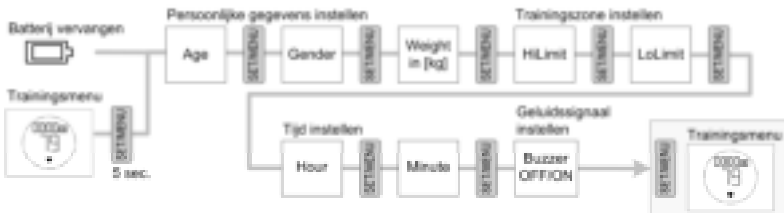
Als de polshartslagmeter gedurende 2 minuten geen signaal ontvangt, gaat hij naar de energiespaarstand. Alleen de huidige tijd wordt dan weergegeven. Druk op **START/STOP** om de polshartslagmeter weer aan te zetten.



BASISINSTELLINGEN

Overzicht

Stel de waarden in met START/STOP. Door kort te drukken, stelt u de waarden in. Wanneer u de knop ingedrukt houdt, wisselen de waarden doorlopend.







In het instellingenmenu kunt u:





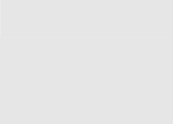
- Uw persoonlijke gegevens invoeren. Uw polshartslagmeter berekent met behulp van deze gegevens uw calorieverbruik en vetverbranding tijdens het trainen!
- Uw trainingszone instellen. De polshartslagmeter berekent automatisch uw optimale trainingszone. Deze kunt u desgewenst handmatig aanpassen in het instellingenmenu. Wanneer het geluidssignaal is geactiveerd, klinkt er tijdens de training een geluidssignaal wanneer u de trainingszone verlaat.
- De tijd instellen.
- Het geluidssignaal in- of uitschakelen. Er klinkt een geluidssignaal wanneer u de trainingszone verlaat en wanneer u de toetsen bedient.

Om de instellingen in het instellingenmenu te wijzigen, gaat u als volgt te werk: U bevindt zich in het trainingsmenu. De trainingstijd staat op **00:00:00**. Houd de knop **SET/MENU** vijf seconden ingedrukt. De polshartslagmeter schakelt naar het instellingenmenu.



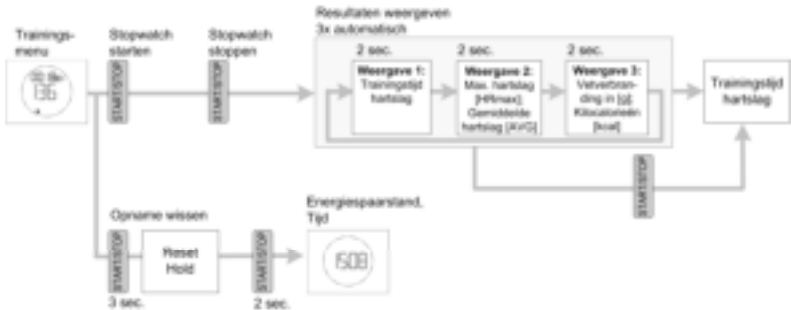
Bij het vervangen van de batterij komt u automatisch in het instellingenmenu terecht. De instellingen die u eerder hebt opgeslagen, gaan verloren wanneer u de batterij vervangt. Voer uw gegevens opnieuw in.

	<p>Persoonlijke gegevens instellen</p> <p>AGE wordt weergegeven.</p> <p>START/STOP Geef uw leeftijd op (10-99).</p>	
SET/MENU	<p>Gender wordt weergegeven.</p> <p>START/STOP Kies M als u een man bent. Kies F als u een vrouw bent.</p>	
SET/MENU	<p>Weight wordt weergegeven.</p> <p>START/STOP Geef uw lichaamsgewicht op (20-227 kg).</p>	
SET/MENU	<p>Trainingszone instellen</p> <p>Hi Lim (High Limit) wordt weergegeven.</p> <p>Met START/STOP kunt u de bovenste hartslaggrens (41-239) van de automatisch vastgestelde trainingszone wijzigen.</p>	

<p>SET/MENU</p>	<p>Lo Lim (Low Limit) wordt weergegeven.</p> <p>Met START/STOP kunt u de onderste hartslaggrens (40-238) van de automatisch vastgestelde trainingszone wijzigen.</p>	
<p>SET/MENU</p>	<p>Tijd instellen</p> <p>De instelling voor uren knippert.</p> <p>START/STOP Stel het gewenste uur in (0-24).</p>	
<p>SET/MENU</p>	<p>De instelling voor minuten knippert.</p> <p>START/STOP Stel de minuten in (0-59).</p>	
<p>SET/MENU</p>	<p>Geluidssignaal instellen</p> <p>Buzzer OFF wordt weergegeven.</p> <p>START/STOP schakelt het geluidssignaal afwisselend aan (ON) en uit (OFF) bij het verlaten van de trainingszone of bij het bedienen van een toets.</p>	
<p>SET/MENU</p>	<p>Terug naar het trainingsmenu. In het hoofdstuk "Trainingen opnemen" leest u meer over de functies in het trainingsmenu.</p>	

TRAININGEN OPNEMEN

Overzicht





In het trainingsmenu kunt u het volgende doen:

- Uw looptijden met de stopwatch opnemen.
- Uw trainingsgegevens weergeven.
- Alle opnames wissen.

Zodra u zich in het trainingsmenu bevindt, wordt in de bovenste regel de reeds opgenomen trainingstijd (na het wissen: 00:00:00) en in de onderste regel uw huidige hartslag weergegeven.

Mit **SET/MENU** kunt u in de bovenste regel wisselen tussen trainingstijd en tijd.



	<p>Stopwatch starten en stoppen</p> <p>Wanneer u de stopwatch al een keer hebt gebruikt, staat op de bovenste regel de laatst opgenomen trainingstijd.</p>	
START/STOP	<p>Start de stopwatch.</p> <p>Uw huidige hartslag wordt in de onderste regel weergegeven.</p>	
START/STOP	<p>Stop de stopwatch.</p>	
	<p>Resultaten weergeven</p> <p>De verschillende trainingsgegevens worden nu automatisch achtereenvolgens 2 seconden lang weergegeven. Deze weergave wordt drie keer herhaald.</p> <p>Weergave 1:</p> <p>Bovenste regel = opgenomen trainingstijd;</p> <p>Onderste regel = huidige hartslag</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Uw hartslagsignaal wordt ontvangen. ♣ De hartslagindicator laat u in het onderste deel van de cirkel zien in welk bereik van de trainingszone u op dat moment traint (LOW, OPTIMAL, HIGH). 	

Weergave 2:

Bovenste regel = maximale trainingshartslag **HRmax**;

Onderste regel = gemiddelde trainingshartslag **AVG**

**Weergave 3:**

Bovenste regel = vetverbranding [g]; Onderste regel = totaal calorieverbruik [kcal]






De berekening van het totale calorieverbruik is gebaseerd op een gemiddeld jogtempo. De basis voor het meten van het calorieverbruik en de vetverbranding zijn de persoonlijke gegevens (basisinstellingen) en de tijd en hartslag die tijdens de training worden gemeten.

Na de weergaven wordt u automatisch teruggedleid naar het venster waarin u de stopwatch kunt starten en stoppen.

Aanwijzing: Met **START/STOP** kunt u het automatisch doorlopen van de weergaven 1 tot en met 3 te allen tijde beëindigen.



	<p>Opname wissen</p> <p>U bevindt zich in de modus 'Trainingen opnemen'. In de bovenste regel wordt de laatst opgenomen trainingstijd weergegeven.</p>	
<p>START/STOP</p> <p>3 sec.</p>	<p>Wis de opnames.</p> <p>Reset Hold wordt weergegeven.</p>	
<p>START/STOP</p> <p>2 sec.</p>	<p>Houd START/STOP ingedrukt tot de polshartslagmeter in de energiespaarstand wordt geschakeld. De huidige tijd wordt weergegeven.</p>	

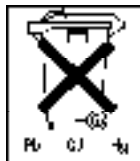
TECHNISCHE GEGEVENS EN BATTERIJEN

Polshartslagmeter	Waterdicht tot 30 m (geschikt om mee te zwemmen)
Borstband	Waterdicht (geschikt om mee te zwemmen)
Zendfrequentie	5,3 KHz
Batterij polshartslagmeter	3 V lithiumbatterij, type CR2032 (Advies: SONY-batterijen). Levensduur: ongeveer 1 jaar (bij dagelijks gebruik van ongeveer 1 uur)
Batterij in de borstband	3 V lithiumbatterij, type CR2032 (Advies: SONY-batterijen). Levensduur: ongeveer 28 maanden (bij dagelijks gebruik van ongeveer 1 uur)

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.

beurer

Hartslagmeter zonder borstband



PM62-04111_NL Vergisningen 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