

# beurer

NL

## Hartslagmeter zonder borstband

germanengineering



# PM 18

Gebruikshandleiding





## INHOUDSOPGAVE

<b>1. Omvang van de levering</b> .....	<b>2</b>
<b>2. Belangrijke aanwijzingen</b> .....	<b>2</b>
<b>3. Wetenswaardigheden over deze polshartslagmeter</b> .....	<b>5</b>
Over de hartslagmeting .....	5
Over de trajectmeting tijdens hardlopen of wandelen .....	6
Algemene informatie over trainingen.....	6
<b>4. Functies van de polshartslagmeter</b> .....	<b>8</b>
<b>5. Bediening van de polshartslagmeter</b> .....	<b>9</b>
Bediening van de polshartslagmeter .....	9
Knoppen op de polshartslagmeter.....	9
Display.....	10
Energiespaarstand .....	11
Hoofdmenu's.....	11
Hartslagmeting .....	12
Basisinstellingen/persoonlijke gegevens.....	13
Overzicht .....	13
Paslengte voor wandelen en hardlopen instellen.....	14
Gevoeligheid van de sensor instellen voor stappen tellen .....	14
Training .....	15
Trainingszone instellen.....	15
Snelheid/afstand laten weergeven .....	17
Trainingsgegevens tonen .....	17
Calorieverbruik en vetverbranding laten weergeven .....	18
Stopwatch gebruiken .....	18
Timer .....	18
Wekker .....	20
<b>6. Batterijen vervangen</b> .....	<b>21</b>
<b>7. Verhelpen van storingen</b> .....	<b>21</b>
<b>8. Technische gegevens en batterijen</b> .....	<b>22</b>
<b>9. Verklaring van de afkortingen op het display</b> .....	<b>23</b>

## 1. OMVANG VAN DE LEVERING

Polshartslagmeter met polsband



Aanvullende informatie: Deze gebruikshandleiding

## 2. BELANGRIJKE AANWIJZINGEN

Lees deze gebruikshandleiding zorgvuldig door, bewaar deze voor later gebruik en houd deze toegankelijk voor andere gebruikers. Neem alle aanwijzingen in deze gebruikshandleiding in acht.



### Training

- Wist u al dat het voor uw gezondheid zeer bevorderlijk is om per dag ten minste 10.000 stappen te maken of ten minste een half uur te bewegen? (voor ouderen zijn het aantal stappen en de tijdsduur minder, voor kinderen juist meer.)
- 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 de voor u ideale maximale en minimale 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**

- De polshartslagmeter is alleen bedoeld voor privégebruik.
- De polshartslagmeter mag uitsluitend worden gebruikt op de in deze gebruiksaanwijzing aangegeven wijze. De fabrikant is niet aansprakelijk voor schade die is veroorzaakt door onjuist of verkeerd gebruik.
- De polshartslagmeter kunt u bij veel soorten trainingen (ook bij bijvoorbeeld fietsen), gebruiken, maar alleen tijdens looptrainingen kunnen alle functies worden benut.
- Deze polshartslagmeter is waterdicht (50 m) en daarom geschikt om mee te zwemmen. Maar in het water mag u geen knoppen indrukken.

## **Reiniging en onderhoud**

- Reinig de polshartslagmeter van tijd tot tijd zorgvuldig met behulp van een mengsel van water en zeep. Reinig met name de achterkant van de polshartslagmeter regelmatig nog eens extra met een vochtige doek. Spoel daarna de hele polshartslagmeter af met schoon water. Droog alles voorzichtig met een zachte doek.
- Gebruik geen huidcrème als u een hartslagmeting wilt uitvoeren.
- U dient te batterijen te laten vervangen in een speciaalzaak (CR2032 3V-Lithiumbatterij).

## **Reparatie, toebehoren en verwijdering**

- Vóór gebruik dient u te controleren of de hartslagmeter geen zichtbare schade vertoont. Bij twijfelgevallen, gebruikt u de polshartslagmeter niet en neemt u contact op met de verkoper of met de betreffende klantenservice.

- Reinig uw huid en vingers met zeep voor een betere overdracht van het signaal bij de hartslagmeting.
- Bij een zeer droge of dikke huid kan er sprake zijn van problemen bij de signaaloverdracht.
- Indien de hartslagmeting niet of niet goed werkt: Bevochtig uw vingertoppen of gebruik een geleidende crème.
- Verdraai of buig uw pols niet tijdens de meting.
- Reparaties mogen alleen door de klantenservice of geautoriseerde handelaars worden uitgevoerd. Probeer in geen geval de hartslagmeter zelf te repareren! In geval van reclamaties dient u contact op te nemen met uw dealer of het servicepunt.
- Batterij voor de reclamatie bij een specialist laten vervangen.
- Wanneer u het apparaat hebt geopend of onjuist hebt gebruikt, vervalt de garantie.
- Gebruik de polshartslagmeter alleen in combinatie met originele Beurer-onderdelen!
- Vermijd het contact met zonnebrandmiddelen of soortgelijke producten. Deze zouden het apparaat kunnen beschadigen.
- Verwijder de polshartslagmeter en lege batterijen 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.



### 3. WETENSWAARDIGHEDEN OVER DEZE POLSHARTSLAGMETER

#### Over de hartslagmeting

Met deze polshartslagmeter zonder borstband kunt u uw hartslag controleren en een op uw trainingsdoel afgestemde trainingszone met boven- en ondergrens instellen. De hartslag wordt ECG-nauwkeurig bepaald en weergegeven zonder dat u een lastige borstband hoeft te dragen.

Bevestig de polshartslagmeter rond uw pols en raak met uw wijsvinger of duim de metalen vingersensor op de voorzijde van de polshartslagmeter aan. Door een meting van de metalen vingersensor via arm, bovenlichaam en andere arm naar het sensorplaatje op de achterkant van de polshartslagmeter kan uw hartslag binnen enkele seconden ECG-nauwkeurig worden bepaald. U dient de polshartslagmeter direct op de huid te dragen, zodat het sensorplaatje op de achterkant van polshartslagmeter uw hartslagwaarden kan bepalen.



Hierdoor is deze polshartslagmeter met name geschikt voor personen die geen borstband kunnen of willen dragen en voor sporten zoals wandelen of walking. Via de hartslagmeting kunnen tegelijk met de loopsnelheid ook het calorieverbruik en de vetverbranding tijdens de training worden bepaald.

Tip: Meet uw hartslag met regelmatige tussenpozen - vooral bij een stijgende of dalende hartslag -, of aan het eind van elk trainingsonderdeel!

## **Over de trajectmeting tijdens hardlopen of wandelen**

Voor een gezond leven is voldoende beweging een eerste vereiste. 7.000-10.000 stappen of 30 minuten activiteit per dag worden beschouwd als optimale hoeveelheid beweging (Bron: Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr, onderzoekers Wereld Gezondheidsorganisatie, WHO.).

Met behulp van de polshartslagmeter kunt u uw dagelijkse hoeveelheid beweging controleren. Een geïntegreerde activiteitssensor geeft u een overzicht van uw dagelijkse hoeveelheid beweging en registreert het aantal passen, de activiteitsduur, de afgelegde afstand en de snelheid. Bij oude trainingshorloges moest nog een speciale sensor aan de voet worden bevestigd om een trajectmeting te kunnen doorvoeren. De geïntegreerde activiteitssensor maakt een externe sensor overbodig.

Via de basisinstellingen van polshartslagmeter kunt u uw persoonlijke paslengte invoeren, zodat de polshartslagmeter met de paslengte en het passenaantal de lengte van uw trainingstraject en uw loopsnelheid kan berekenen. Om te voorkomen dat het resultaat van uw persoonlijke bewegingsintensiteit afhangt, kunt u bovendien de gevoeligheid van de geïntegreerde sensor aanpassen.

## **Algemene informatie over trainingen**

Deze polshartslagmeter dient in de eerste plaats 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 kan u helpen bij het kiezen van de voor u ideale trainingszone. Uw maximaal toelaatbare 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:  $220 - 40 = 180$

	<b>Gezondheidszone</b>	<b>Vetverbrandingszone</b>	<b>Fitnesszone</b>	<b>Duurtraining</b>	<b>Anaerobe training</b>
<b>Aandeel max. hartfrequentie</b>	50-65%	55-75%	65-80%	80-90%	90-100%
<b>Weergave op hartslagmeterdisplay</b>	HEALTH	FAT-B	AROBIC	–	–
<b>Effect</b>	Versterking van het hart- en vaatstelsel	Het lichaam verbrandt procentueel de meeste calorieën uit vet. Traint hart- en vaatstelsel, verbetert de conditie	Verbeterd ademhaling en bloedsomloop. Optimaal voor verbetering van basisconditie	Verbeterd temposnelheid en verhoogt de basissnelheid.	Zorgt voor een gerichte overbelasting van de spieren. Hoog verwondingsrisico voor recreatieve sporters, bij aandoeningen: gevaarlijk voor het hart.
<b>Voor wie geschikt?</b>	Ideaal voor beginners	Gewichtscntrole, -verlies	Recreatieve sporters	Ambitieuze recreatieve sporters, wedstrijdporters	Alleen wedstrijdporters
<b>Training</b>	Regeneratieve training		Fitnessstraining	Duurtraining	Basisconditie-training

In de polshartslagmeter zijn drie vooraf ingestelde hartslagzones opgeslagen (HEALTH/FAT-B/AROBIC). Voor het kiezen en instellen van de minimale en maximale hartslagwaarden, zie hoofdstuk "Trainingszone instellen".

## 4. FUNCTIES VAN DE POLSHARTSLAGMETER

### Polsslagnfuncties

- ECG-nauwkeurige hartslagmeting
- Knipperen van het hartslagsymbool tijdens de meting
- Individuele trainingszone instelbaar
- Akoestisch en visueel alarm wanneer u buiten de trainingszone komt
- Calorieverbruik in kcal (op basis van de wandel- of loopsnelheid)
- Vetverbranding in g (gram)
- Trainingszone-voorstel

### Activiteitsfuncties

- Stappen tellen
- Totale activiteitsduur
- De trainings-/activiteitswaarden dagelijks om 3:00 uur wissen.

### Snelheidsfuncties

- Looptraject (afstand)
- Huidige snelheid
- Gemiddelde snelheid

### Tijdfuncties

- tijd
- Kalender (tot 2099) en dag van de week
- datum
- Wekker
- Uursignaal
- Toetssignaal
- Stopwatch
- Afteltimer

### Instellingen

- Geslacht, gewicht, lichaamslengte, geboortejaar
- Keuze van de maateenheden
- Maximale hartslag
- Paslengte voor wandelen en hardlopen
- Gevoeligheid van de sensor bij stappen tellen

## 5. BEDIENING VAN DE POLSHARTSLAGMETER

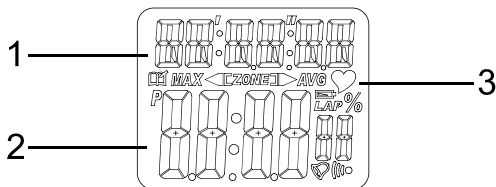
### Bediening van de polshartslagmeter

#### Knoppen op de polshartslagmeter



1	LIGHT	Kort indrukken verlicht het display gedurende drie seconden.
2	MODE	Wisselt tussen de drie verschillende hoofdmenu's. Wanneer u de knop MODE minimaal 5 seconden ingedrukt houdt, komt u in het instellingenmenu van een hoofdmenu. U verlaat het instellingenmenu door de knop MODE 5 seconden ingedrukt te houden.
3	START/ STOP/ 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>■ Zet de stopwatchfunctie en de resultaatgegevens (kcal, enz.) op 0.</li></ul>
4	SELECT	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Hiermee kunt u waarden invoeren.</li><li>■ Laat de in te stellen waarden richting 0 lopen.</li><li>■ Weergeven in de trainingsmodus.</li></ul>
5	SEN- SOR	Metalen vingersensor op de voorkant van de polshartslagmeter. Begint na het aanraken van het metalen oppervlak automatisch met de hartslagmeting.

## Display



---

1 Bovenste regel

---

2 Onderste regel

---

3 **De belangrijkste symbolen:**



Uursignaal is ingeschakeld

---



Hartslag wordt ontvangen

---



Boven de ingestelde trainingszone

---



Onder de ingestelde trainingszone

---



Wekkeralarm is ingeschakeld

---



Hartslag ligt binnen de hartslaggrenzen

---

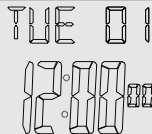


Wanneer dit symbool wordt weergegeven, dient de batterij zo snel mogelijk vervangen te worden om te voorkomen dat gegevens verloren gaan of onjuiste gegevens worden vastgelegd.

U vindt gedetailleerde uitleg over de displayafkortingen in de lijst met afkortingen aan het einde van de gebruikshandleiding.

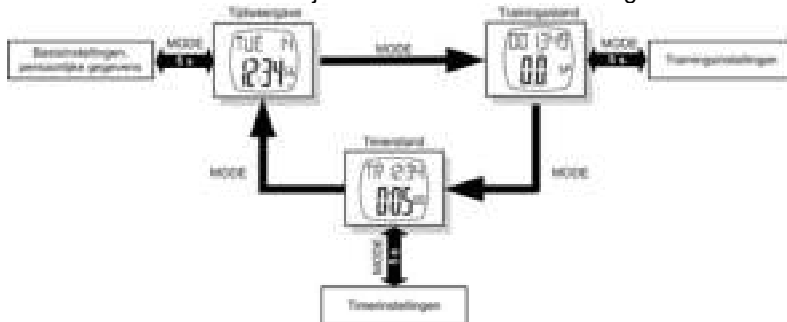
## Energiespaarstand

U kunt ook de energiespaarstand inschakelen. Door in de modus Tijdweergave de knop SELECT ongeveer 5 seconden ingedrukt te houden, schakelt de polshartslagmeter naar deze stand. In de energiespaarstand wordt de weergave van de polshartslagmeter uitgeschakeld, om de levensduur van de batterij te verlengen. De functies (oa. tijdweergave) blijven in de energiespaarstand ingeschakeld, alleen de weergave wordt uitgeschakeld. Druk op een willekeurige knop om de weergave weer te activeren.



## Hoofdmenu's

U bedient de polshartslagmeter vanuit drie hoofdmenu's. Vanuit elk hoofdmenu kunt u vervolgens naar het bijbehorende instellingenmenu gaan. U kunt van hoofdmenu wisselen met de knop MODE. U komt in de instellingenmenu's door de knop MODE ongeveer 5 seconden ingedrukt te houden. Op dezelfde manier kunt u de instellingenmenu's weer verlaten in naar het bijbehorende hoofdmenu terugkeren.



## Hartslagmeting

De kernfunctie van uw polshartslagmeter is het meten van uw hartslag. Door de eenvoudige bediening kunt u gemakkelijk op elk gewenst moment tijdens de training uw hartslag meten.

Leg uw wijsvinger of duim op het metalen oppervlak van de behuizing. Let erop dat de achterkant van polshartslagmeter direct contact maakt met de huid.

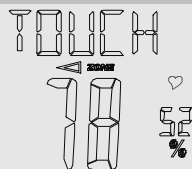


Laat uw vinger 3-7 sec. aaneen met lichte druk op het metalen oppervlak van de behuizing liggen. Tijdens de meting knipperen het hart-symbool en de twee horizontale strepen in het midden.



Zodra uw hartslag bepaald is, wordt hij als aantal slagen per minuut weergegeven.

Ook ziet u rechts een percentage dat aangeeft waar uw hartslag zich bevindt, vergeleken met de aanbevolen/ingestelde maximale hartslag. Naast het symbool ZONE verschijnt een pijl, die aangeeft of de ingestelde minimale of maximale hartslag wordt overschreden.



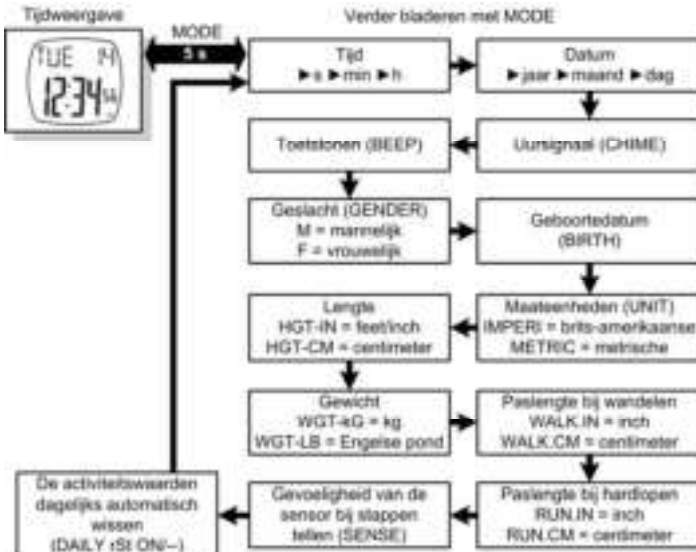
Als u uw vinger optilt of op een knop drukt, keert u terug naar de modus die u als laatst hebt gebruikt.

Aanwijzing: Meet uw hartslag niet onder water!

# Basisinstellingen/persoonlijke gegevens

## Overzicht

In dit menu kunt u de tijd instellen, de basisfuncties van de polshartslagmeter opslaan en persoonlijke instellingen wijzigen.



Houd in het menu Tijdweergave de knop MODE ongeveer 5 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 START/STOP/RESET en SELECT.

Verlaat het instellingenmenu door de knop MODE ongeveer 5 seconden ingedrukt te houden.

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

## **Paslengte voor wandelen en hardlopen instellen**

Het is van belang dat u uw persoonlijke paslengte zo precies mogelijk instelt voordat u de functies Afstand en Snelheid gaat gebruiken.

1. U kunt uw paslengte bepalen door een traject waarvan u de precieze lengte kent wandelend of hardlopend af te leggen, een referentieafstand. U kunt bijvoorbeeld 100 meter lopen op een atletiekbaan.
2. Tel tijdens het lopen het exacte aantal stappen van start tot finish.
3. Als u vervolgens de lengte van de referentieafstand deelt door het aantal stappen dat u hebt gezet, krijgt u uw gemiddelde paslengte. Als u bijvoorbeeld 125 stappen hebt gezet, komt u uit op  $100 \text{ m} / 125 \text{ stappen} = 0,8 \text{ m} = 80 \text{ cm}$ .
4. Sla deze waarde op in het menu Paslengte voor Wandelen of Hardlopen, afhankelijk van de gekozen loopvorm.

Wanneer u tijdens de training van loopvorm verandert, heeft dat invloed op de nauwkeurigheid van de snelheids- en afstandsmeting.

## **Gevoeligheid van de sensor instellen voor stappen tellen**

Voor een optimaal resultaat dient de gevoeligheid van de sensor voor elke gebruiker afzonderlijk te worden ingesteld. U kunt de gevoeligheid instellen op vijf verschillende niveaus, waarbij 1 staat voor de laagste gevoeligheid en 5 voor het hoogste gevoeligheid. Wij adviseren u om voordat u aan uw eerste training begint via testloopjes de voor u optimale instelling te bepalen. Des te geringer uw loopsnelheid, des te hoger dient u het gevoeligheidsniveau in te stellen.

## **Gebruik van de polshartslagmeter tijdens joggen/walking**

Wandel of loop een traject in uw trainingsnelheid (minimaal 50 passen). Verander niets aan uw normale armzwaai. Vergelijk het aantal



stappen dat u telde met het aantal door de polshartslagmeter getelde stappen, zie hoofdstuk "Trainingsgegevens tonen". Indien de polshartslagmeter te weinig stappen weergeeft, moet u de gevoeligheid van de sensor verhogen. Indien de polshartslagmeter juist te veel stappen weergeeft, moet u de gevoeligheid verlagen. Wanneer de gevoeligheid van de sensor goed op uw persoonlijke loopstijl is afgestemd, kunt u bij Stappen tellen een nauwkeurigheid tussen de 95 en 100 % bereiken.

Aanwijzing: Wanneer u uw loopstijl of loopsnelheid verandert, kan dit de nauwkeurigheid van de meting beïnvloeden.

### **Gebruik van de activiteitssensor**

Om te voorkomen dat de sensor uw handbewegingen ten onrechte als passen registreert, kunt u de gevoeligheid van de sensor het beste laag instellen. Afhankelijk van uw bewegingsactiviteit per dag kan het nodig zijn de gevoeligheid aan te passen.

Aanwijzing: Bij activiteiten waarbij u alleen uw armen en/of handen beweegt (zoals bij ramen wassen), moet u de polshartslagmeter afdoen, zodat er geen onjuiste resultaten worden geregistreerd.

## **Training**

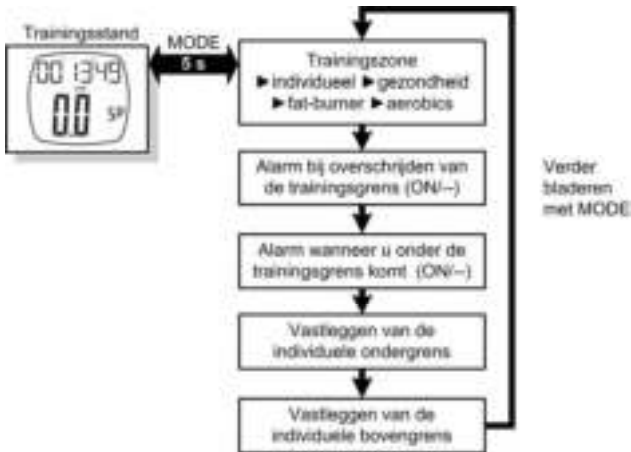
U begint met het instellen van uw persoonlijke trainingszone. Tijdens de training kunt u wisselen tussen verschillende weergaves op het display.

### **Trainingszone instellen**

Door in dit menu de voor u optimale trainingsbelasting te kiezen, stelt u de individuele boven- en ondergrens van uw hartslag 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. Ook kunt u instellen dat het geluidssignaal klinkt wanneer uw hartslag tijdens een training buiten uw hartslagzone komt te liggen.



Houd de knop MODE in het hoofdmenu Trainingsmodus ongeveer 5 seconden ingedrukt. U komt in het instellingenmenu; blader met de knop MODE telkens naar de volgende instelling. Instellingen die u kunt wijzigen, knipperen. Wijzig de instellingen met de knoppen START/STOP/RESET en SELECT. Bevestig door op MODE te drukken.

Verlaat het instellingenmenu vervolgens weer door de knop MODE ongeveer 5 seconden ingedrukt te houden.

TIP: Wanneer u de knoppen START/STOP/RESET of SELECT meer dan 2 seconden ingedrukt houdt, lopen de in te stellen waarden automatisch op of richting 0.

## **Snelheid/afstand laten weergeven**

U kunt kiezen welke van de twee hoofdweergaves (snelheid of afstand) u in de onderste regel van het display wilt laten weergeven, of u kiest ervoor de polshartslagmeter automatisch tussen de twee weergaves heen en weer te laten springen. Wanneer u het liefst één weergave blijft bekijken, hoeft u de weergave tijdens uw training niet te veranderen.

Wanneer u in de trainingsmodus de knop SELECT ongeveer 2 seconden ingedrukt houdt, gaat u van de weergave Snelheid (SP) naar de weergave Afstand (DI) of omgekeerd. Wanneer u de knop SELECT ongeveer 4 seconden ingedrukt houdt, gaat u naar het automatisch heen en weer springen tussen Snelheid en Afstand (SCAN). In de SCAN-modus springt de weergave elke 2 seconden naar de andere weergave. Voor het uitschakelen van de SCAN-modus houdt u de knop SELECT ongeveer 2 seconden ingedrukt.

## **Trainingsgegevens tonen**

In de bovenste regel van het display kunt u met de knop SELECT verschillende resultaten laten weergeven:

- Trainingsperiode
- Kilocalorieën (kC) in kilocalorie [kcal]
- Vetverbranding (g) in gram [g]
- Afstand (DI) in kilometer [km]
- Huidige snelheid (SP) in kilometer per uur [km/h] of mijl per uur [mph]
- Gemiddelde snelheid (SP met symbool AVG)
- Passenaantal (ST=Steps)
- Activiteitsduur (M=Motion)
- tijd

Wanneer u SELECT opnieuw indrukt, springt de weergave vanuit het huidige beeldscherm weer terug naar het eerste beeldscherm.

## Calorieverbruik en vetverbranding laten weergeven

In de resultaatweergave kunt u met de knop SELECT bij het doorbladeren ook het aantal verbruikte calorieën en de vetverbranding tijdens de training laten weergeven.



**Aanwijzing:** Het vaststellen van calorieverbruik en vetverbrandingswaarden gebeurt op basis van uw loopsnelheid tijdens de training. Tijdens het fietsen is een precieze meting van het calorieverbruik en de vetverbranding niet mogelijk.

## Stopwatch gebruiken

In de stopwatchmodus staat in de bovenste regel een nul: '000000'.

- Start de stopwatch met de knop START/STOP/RESET.
- Stop de stopwatch door nogmaals op de knop START/STOP/RESET te drukken.
- Wilt u de stopwatch op 0 zetten en alle opgeslagen trainings- en activiteitsgegevens wissen, houd dan de knop START/STOP/RESET ten minste 2 seconden ingedrukt. **Reset all** verschijnt, en vervolgens **Reset done**.

## Timer

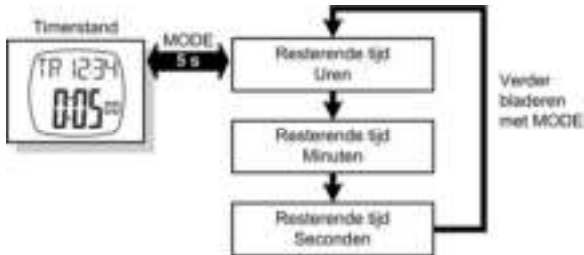
De timer is een teruglopende stopwatch. De polshartslagmeter laat een kort geluidssignaal horen zodra de laatste tien seconden zijn ingegaan. Wanneer de timer bij 0 is aangekomen, hoort u een ononderbroken alarmsignaal. U kunt dit alarmsignaal uitschakelen door op een willekeurige knop te drukken.

## Weergave van de timermodus

In deze modus worden de huidige tijd en de resterende tijd van de timer weergegeven.



## Instellingen van de timermodus



Houd de knop MODE ongeveer 5 seconden ingedrukt. Instellingen die u kunt wijzigen, knipperen. Wijzig de instellingen met de knoppen START/STOP/RESET en SELECT. 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 5 seconden ingedrukt te houden.

TIP: Wanneer u de knoppen START/STOP/RESET of SELECT meer dan 2 seconden ingedrukt houdt, lopen de in te stellen waarden automatisch op of richting 0.

U kunt de timer op elk gewenst moment met START/STOP/RESET starten en stoppen. Als u de timerinstellingen wilt wissen, houdt u de knop SELECT 2 seconden ingedrukt.

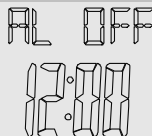
## Wekker

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

### Weergave van de wekker

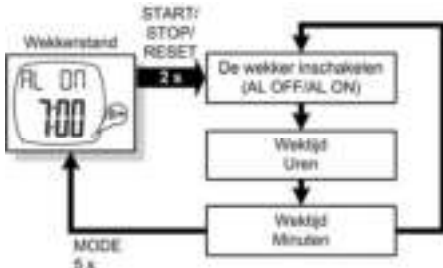
Druk in de tijdweergave op de knop START/STOP/RESET

In deze modus wordt de ingestelde wektijd weergegeven (hiernaast: 12 uur) en of de wekker is ingeschakeld (hiernaast is hij uitgeschakeld, OFF).



Zodra u de knop START/STOP/RESET loslaat, keert u terug naar de tijdweergave.

### Instellingen van de wekker



Houd de knop START/STOP/RESET in de 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. Wijzig de instellingen met de knoppen START/STOP/RESET en SELECT.

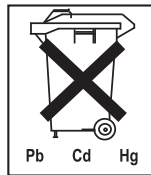
Verlaat het instellingenmenu vervolgens weer door de knop MODE ongeveer 5 seconden ingedrukt te houden.

TIP: Wanneer u de knoppen START/STOP/RESET of SELECT meer dan 2 seconden ingedrukt houdt, lopen de in te stellen waarden automatisch op of richting 0.

## 6. BATTERIJEN VERVANGEN

De batterij van de polshartslagmeter (CR2032 3V lithiumbatterij) mag alleen vervangen worden door een specialist (horlogerie of juwelier) of het aangegeven serviceadres. Anders vervalt de garantie.

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



## 7. VERHELPELEN VAN STORINGEN

### Droge huid of sterk behaarde armen

Gebruik een geleidende crème of bevochtig uw vingers en pols.

### De vinger maakt geen goed contact met de sensor

De vinger (niet alleen de vingertoppen!) moet plat en stevig op de metalen behuizing liggen en de polshartslagmeter moet strak rond de pols bevestigd zijn.


### Hartritmestoornissen

In dergelijke gevallen is een correcte hartslagmeting erg lastig. Waarschijnlijk worden onregelmatige waarden gemeten. Het resultaat zal niet altijd 100 % nauwkeurig zijn!

### Bewegen tijdens de hartslagmeting

Probeer heftige bewegingen tijdens de hartslagmeting te voorkomen, zodat een betrouwbaar resultaat kan worden verkregen.

## 8. TECHNISCHE GEGEVENS EN BATTERIJEN

Polshartslagmeter	<p>Waterdicht tot 50 m (geschikt om mee te zwemmen)</p> <p>De waterdichtheid van het uurwerk kan bij in het water springen (hoge drukbelastingen) en bij het indrukken van de knoppen tijdens regen niet worden gegarandeerd.</p> 
Batterij	<p>3V Lithium-batterij, type CR2032.</p> <p>Levensduur ongeveer 12 maanden (afhankelijk van het aantal hartslagmetingen). De batterij die bij aankoop al in het apparaat zit is alleen bedoeld voor testgebruik en kan binnen een jaar leeg zijn.</p>



## 9. VERKLARING VAN DE AFKORTINGEN OP HET DISPLAY

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

Afkorting	Verklaring
[cm]	Centimeter
[IN]	Inch
[km/h]	Kilometer per uur
[mph]	Mijl per uur
AL	Wekker (OFF=uitgeschakeld, ON=ingeschakeld)
AROBIC	Fitness: 65-80 % van de max. hartslag
BEEP	Toetssignaal
BIRTH	Geboortejaar (4 tekens, bijvoorbeeld '1978')
CHIME	Uursignaal
DAILY	dagelijks
DI	Afstand in kilometer [km]
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 inch [IN] of [CM] centimeter
IMPERI	Brits-Amerikaanse maateenheden
kC	Calorieverbruik in kilocalorieën [kcal]
M	Activiteitsduur in het formaat [uur:minuut:seconde]
METRIC	Metrische maateenheden
Mon	Maandag
RUN	Paslengte bij hardlopen in centimeter [CM] of inch [IN]
Sat	Zaterdag
SCAN	automatisch wisselen tussen de weergaves Snelheid en Afstand
SENSE	Gevoeligheid van de activiteitssensor
SP	Huidige snelheid in [km/h] of [mph]

<b>Afkorting</b>	<b>Verklaring</b>
SP AVG	Gemiddelde snelheid in [km/h] of [mph]
ST	Passenaantal
Sun	Zondag
Thu	Donderdag
TR	Timerstand
Tue	Dinsdag
UNIT	Brits-Amerikaanse maateenheden [IMPERI] of metrische maateenheden [METRIC]
WALK	Paslengte bij wandelen in centimeter [CM] of inch [IN]
Wed	Woensdag
WGT	Lichaamsgewicht in kilogram [kg] of pond [LB]
ZONE	Trainingsgrenzen



# beurer

## Hartslagmeter zonder borstband



PM418-0411\_NL. Vergissingen en veranderingen voorbehouden



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