

Měřič srdečního tepu **beurer** herzfrequenz pulsuhr



Návod k obsluze
Gebrauchsanleitung



OBSAH

Obsah balení.....	2
Důležité poznámky.....	3
Obecné informace k tréninku.....	5
Přehled funkcí.....	6
Přenos signálu a způsoby měření zařízení.....	6
Začínáme.....	7
Základní ovládání měřiče tepu.....	8
Základní nastavení.....	10
Záznamy z tréninku.....	13
Technické údaje a baterie.....	16

OBSAH BALENÍ

Měřič srdečního tepu a páska na zápěstí	
Hrudní pás	
Elastický napínací popruh (nastavitelný)	

Navíc:

- Návod k obsluze

DŮLEŽITÉ POZNÁMKY

Pročtěte prosím pečlivě si tento návod k obsluze, uschovejte si jej pro případné další použití a poskytněte jej i ostatním uživatelům.



Trénink

- Tento produkt nepředstavuje terapeutické zařízení. Je to přístroj určený k tréninku, který byl vyvinut k měření a zobrazování tepu lidského srdce.
- Upozorňujeme, že u velmi rizikových sportů může použití měřiče srdečního tepu představovat další zdroj případného zranění.
- V případě pochybností nebo onemocnění se prosím poraďte se svým lékařem ohledně horních a dolních hodnot cílového srdečního tepu a také ohledně trvání a frekvence tréninku.
- VAROVÁNÍ: Osoby trpící onemocněními srdce a krevního oběhu nebo osoby s kardiostimulátorem by měly používat tento měřič srdečního tepu až po poradě se svým lékařem



Použití

- Tento přístroj je určen jen k soukromému použití.
- Tento přístroj lze používat pouze k účelům, ke kterým je určen a způsobem popsáním v tomto návodu. Veškeré způsoby nesprávného použití mohou být nebezpečné. Výrobce nenese odpovědnost za škody, které jsou způsobené nevhodným či nesprávným použitím.
- Měřič srdečního tepu je vodě odolný (viz kapitolu „Technické údaje a baterie“).
- Může dojít k elektromagnetickému rušení (viz kapitolu „Technické údaje a baterie“).



Čištění a péče

- Občas opatrně vyčistěte hrudní pás, elastický hrudní popruh a měřič srdečního tepu roztokem vody s mýdlem. Pak všechny součásti opláchněte čistou vodou. Pečlivě je vysušte měkkým hadříkem. Elastický hrudní popruh lze prát v pračce při 30°C a bez aviváže. Elastický hrudní popruh není určen pro sušičky!
- Hrudní pás uchovávejte na čistém a suchém místě. Nečistoty snižují pružnost a funkci vysílače. Pot a vlhkost mohou způsobovat, že elektrody zvlhnou a následně aktivují vysílač, což zkracuje životnost baterií.



Opravy, příslušenství a likvidace

- Před použitím je nutné zkontrolovat, zdali přístroj ani příslušenství nejsou poškozené. Máte-li pochybnosti, přístroj nepoužívejte a vyhledejte pomoc u našeho obchodního zástupce či zákaznický servis na níže uvedené adrese.
- Opravy může provádět pouze zákaznický servis nebo autorizovaní prodejci. Přístroj se v žádném případě nepokoušejte opravovat sami!
- Přístroj používejte pouze s příslušenstvím dodávaným s přístrojem.
- Zabraňte kontaktu s krémem na opalování nebo podobnými přípravky, protože mohou způsobit poškození známky či plastových součástí.
- Přístroj prosím zlikvidujte v souladu se směrnicí pro použitá elektronická a elektronická zařízení 2002/96/EC – WEEE. Potřebujete-li další informace, kontaktujte místní úřady odpovědné za likvidaci odpadů ve Vaší oblasti.



OBEČNÉ POZNÁMKY K TRÉNINKU

Tento měřič srdečního tepu slouží k měření srdečního tepu u lidí. Prostřednictvím rozličných nastavení lze získat podporu pro Váš individuální tréninkový program a sledovat Váš srdeční tep. Srdeční tep je nutné během cvičení sledovat, protože byste měli na jedné straně srdce chránit před nadměrným přetěžováním a na straně druhé usilovat o dosažení optimálních tréninkových výsledků. Tabulka poskytuje několik informací k volbě Vaší tréninkové oblasti. Maximální srdeční tep se snižuje s věkem. Informace k srdečnímu tepu při tréninku proto musí být ve vztahu k maximálnímu srdečnímu tepu. Následující pravidlo Vám pomůže určit maximální srdeční tep:

220 – věk = maximální srdeční tep

Následující příklad platí pro osobu, které je 40 let: $220 - 40 = 180$

	Program pro zdravé srdce/zdraví	Zóna spalování tuků	Kondiční program	Vytrvalostní tréninkový program	Anaerobní trénink
Rozsah maximálního srdečního tepu	50 – 60%	60 – 70%	70-80%	80-90%	90-100%
Efekt	Posiluje srdce a oběhový systém	Tělo spaluje nejvyšší procento kalorií z tuků. Posiluje srdce a oběhový systém, zlepšuje kondici	Napomáhá dýchacímu a oběhovému systému. Ideální ke zvýšení základní vytrvalosti	Zlepšuje udržení rychlosti a zvyšuje základní rychlost	Zatěžuje určené svaly. Vysoké nebezpečí poranění u amatérských sportovců, nebezpečí pro srdce v případě onemocnění
Vhodné pro	Ideální pro začátečníky	Kontrola hmotnosti a hubnutí	Amatérští sportovci	Zkušení amatérští sportovci, profesionální sportovci	Pouze profesionální sportovci
Trénink	Regenerativní trénink		Kondiční trénink	Vytrvalostní trénink	Kondiční trénink zatěžující určité oblasti

K získání informací pro individuální nastavení Vaší tréninkové zóny viz kapitolu „Základní nastavení“.

PŘEHLED FUNKCÍ

Funkce srdečního tepu

- Přesné měření srdečního tepu ECG
- Přenos: analogový
- Individuální nastavení tréninkové zóny
- Akustický alarm pro vystoupení z tréninkové zóny
- Maximální srdeční tep při tréninku
- Průměrný srdeční tep při tréninku (AVG)
- Spotřeba kalorií v [kcal] (základ: kondiční běh)

- Spalování tuků v [g]

Časoměrné funkce

- Denní čas
- Stopky

Nastavení

- Věk
- Pohlaví
- Hmotnost v [kg]

Vlastnosti

- Osvětlení displeje

PŘENOS SIGNÁLU A ZPŮSOBY MĚŘENÍ ZAŘÍZENÍ

Rozsah příjmu měřiče srdečního tepu

Váš měřič srdečního tepu přijímá signály vysílané vysílačem v hrudním pásu až do vzdálenosti 70 centimetrů.

Snímače v hrudním pásu

Celý hrudní pás se skládá ze dvou dílů: vlastního hrudního pásu a elastického napínacího popruhu. Na vnitřní straně hrudního pásu, která se dotýká těla se nacházejí dva obdélníkové vroubkované snímače. Oba snímače měří přesně Váš srdeční tep ECG a vysílají tuto hodnotu do měřiče srdečního tepu.

ZAČÍNÁME

Nasazení měřiče srdečního tepu

Měřič srdečního tepu lze nasadit stejně jako náramkové hodinky.

Aktivace měřiče srdečního tepu z přepravního režimu

Současným stisknutím tlačítek **SET/MENU** a **START/STOP** aktivujete měřič srdečního tepu z přepravního režimu.

Nasazení hrudního pásu

- Hrudní pás natáhněte pomocí elastického napínacího popruhu. Délku popruhu upravte tak, aby popruh řádně seděl, ale aby nebyl ani příliš utažený, ani příliš volný. Popruh nasadte kolem hrudi tak, aby logo směřovalo ven a aby bylo na správném místě přesně na hrudní kosti. U mužů by měl být hrudní pás umístěn těsně pod prsním svaem, u žen těsně pod řadry.
- Protože optimální kontakt mezi pokožkou a snímači srdečního tepu nelze vytvořit okamžitě, může změření a zobrazení srdečního tepu nějakou dobu trvat. K získání optimálního kontaktu v případě nutnosti polohu vysílače upravte. Většinou se dostatečného kontaktu dosáhne nahromaděním potu pod hrudním pásem. Kontakty na vnitřní straně hrudního pásu však také můžete navlhčit. Za tímto účelem hrudní pás mírně nadzdvihněte a dva snímače navlhčete slinami, vodou či gelem pro ECG (k dostání v lékárnách). Kontakt mezi pokožkou a hrudním pásem také nelze přerušit většími pohyby hrudníku, například při hlubokém dýchání.



Kontakt může narušovat nebo dokonce přerušit výrazné ochlupení na hrudi.

- Hrudní pás si nasadte několik minut před zahájením tréninku, aby zahřál na tělesnou teplotu a vytvořil se optimální kontakt.

ZÁKLADNÍ OVLÁDÁNÍ MĚŘIČE TEPU

Tlačítka na měřiči srdečního tepu



1 SET/MENU

- Přepínání do základních nastavení a mezi zobrazeními různých nastavení.

2 START/STOP

- Přepínání mezi dobou tréninku a denním časem v nabídce pro trénink.
- Nastavení hodnot. Stisknutím a podržením zrychlíte zadávání.
- Zapnutí a ukončení funkcí.

Současným stisknutím obou tlačítek na 5 sekund osvětlíte displej.

Displej



1 Horní řádek

2 Dolní řádek

3 Symboly



Příjem srdečního tepu (blikání).



Ukazatel tepu Vám v půlkruhu v dolní části ukazuje, ve které tréninkové zóně se právě nacházíte (LOW, OPTIMAL, HIGH).

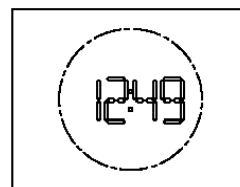
LOW označuje dolní tréninkový limit, HIGH horní tréninkový limit.



Aktivuje se akustický alarm, který zazní při opuštění tréninkové zóny a při stisknutí tlačítka.

Úsporný režim

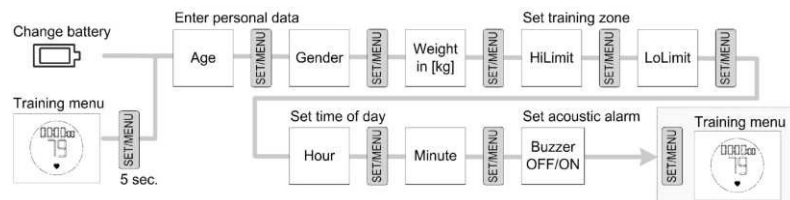
Pokud po dobu přibližně 2 minut Váš měřič srdečního tepu nepřijme žádný signál, přepne se do úsporného režimu. Pak se bude zobrazovat jen aktuální čas. Stisknutím tlačítka **START/STOP** měřič opět aktivujete.



ZÁKLADNÍ NASTAVENÍ

Přehled

Adjust values with START/STOP. Short press = single entry, press and hold = accelerates the entry.



Adjust values with START/STOP. Short press = single entry, press and hold = accelerates the entry.	Hodnoty upravte pomocí START/STOP. Krátké stisknutí = jedno zadání, stisknutí a podržení = zrychlené zadávání.
Change battery	Vyměnit baterii
Training menu	Nabídka pro trénink
SET/MENU	NASTAVIT/NABÍDKA
5 sec.	5 sek.
Enter personal data	Zadat osobní údaje
Age	Věk
Gender	Pohlaví
Weight in [kg]	Hmotnost v [kg]
Set training zone	Nastavit tréninkovou zónu
HiLimit	Horní limit
LoLimit	Dolní limit
Set time of day	Nastavit denní čas
Hour	Hodina
Minute	Minuta
Set acoustic alarm	Nastavit akustický alarm
Buzzer OFF/ON	Bzučák VYP/ZAP
Training menu	Nabídka pro trénink

V nabídce nastavení lze:

- Zadávat vaše osobní údaje. Na základě těchto údajů bude měřič srdečního tepu určovat Vaši spotřebu kalorií a spalování tuků při tréninku.
- Nastavit tréninkovou zónu. Váš měřič srdečního tepu automaticky vypočítává Vaši ideální tréninkovou zónu. V případě nutnosti ji lze změnit manuálně. Je-li aktivován akustický alarm, měřič srdečního tepu vyšle akustický signál, když dojde k opuštění tréninkové zóny.
- Nastavit denní čas.
- Zapnout či vypnout akustický alarm ozývající se při opuštění tréninkové zóny a při stisknutí tlačítka.

Při změně nastavení v nabídce nastavení postupujte následovně: Nacházíte se v nabídce nastavení. Ukazatel doby tréninku zobrazuje **00:00:00**. Na 5 sekund stiskněte tlačítko **SET/MENU**. Měřič srdečního tepu se přepne do nabídky nastavení.



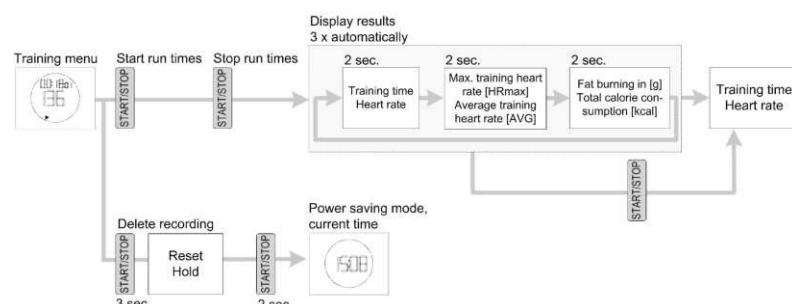
Při výměně baterie se do nabídky nastavení dostanete automaticky. Během tohoto procesu se dříve uložená nastavení ztratí. Vaše údaje musíte zadat znovu.

	Zadat osobní údaje Zobrazí se AGE (věk). START/STOP Zadejte Váš věk (10-99).	
SET/MENU	Zobrazí se Gender (pohlaví). START/STOP Zvolte M , jste-li muž. Zvolte F , jste-li žena.	
SET/MENU	Zobrazí se Weight (hmotnost). START/STOP Zvolte prosím Vaši hmotnost (20-227 kg).	
SET/MENU	Nastavit tréninkovou zónu Zobrazí se Hi Lim (horní limit). Pomocí START/STOP lze změnit horní limit tepu (41-239) automaticky vypočítané tréninkové zóny.	

SET/MENU	Zobrazí se Lo Lim (dolní limit). Pomocí START/STOP lze změnit horní limit tepu (41-238) automaticky vypočítané tréninkové zóny.	
SET/MENU	Nastavit denní čas Bliká nastavení hodin. START/STOP Nastavte hodiny (0-24).	
SET/MENU	Bliká nastavení minut. START/STOP Nastavte minuty (0-59).	
SET/MENU	Nastavit akustický alarm Zobrazí se Buzzer OFF (bzučák VYP). START/STOP Zapíná (ON) a vypíná (OFF) akustický alarm ozývající se při opuštění tréninkové zóny a při stisknutí tlačítka.	
SET/MENU	Zpět do nabídky pro trénink. Informace k funkcím v nabídce pro trénink lze nalézt v kapitole „Záznamy z tréninku“.	

ZÁZNAMY Z TRÉNINKU

Přehled



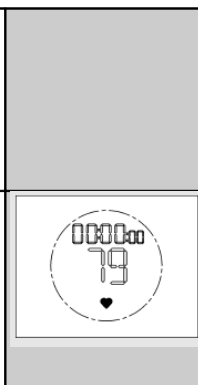
EBBS	EBBS
START/STOP	START/STOP
Start run times	Zapnout dobu běhu
Stop run times	Zastavit dobu běhu
Delete recording	Vymazat záznam
3 sec.	3 sek.
Reset	Reset
Hold	Držet
Power saving mode, current time	Úsporný režim, aktuální čas
2 sec.	2 sek.
Display results 3 x automatically	Zobrazit výsledky 3 x automaticky
2 sec.	2 sek.
Training time Heart rate	Doba tréninku Srdeční tep
Max. training heart rate [HRmax] Average training heart rate [AVG]	Maximální srdeční tep [HRmax] Průměrný srdeční tep při tréninku [AVG]
Fat burning in [g] Total calorie consumption [kcal]	Spalování tuků v [g] Celková spotřeba kalorií [kcal]
Training time Heart rate	Doba tréninku Srdeční tep

V nabídce pro trénink lze:

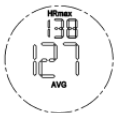
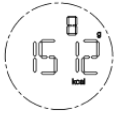
- Zastavit Vaše časy běhu.
- Zobrazit data z Vašeho tréninku.
- Vymazat veškeré záznamy.

Když se nacházíte v nabídce pro trénink, bude se v horním řádku zobrazovat již zaznamenaná doba tréninku (po vymazání: 00:00:00) a Váš aktuální tep ve spodním řádku.

V horním řádku lze **SET/MENU** pomocí přepínat mezi dobou tréninku a denním časem.



	Zapnout a zastavit dobu běhu Pokud jste již dobu běhu zastavili, v horním řádku se zobrazí zaznamenaná doba běhu.	
START/STOP	Zahájit záznam. Ve spodním řádku se zobrazí Váš aktuální srdeční tep.	
START/STOP	Zastavit záznam.	
	Zobrazit výsledky Každé 2 sekundy se budou střídavě zobrazovat různé hodnoty z Vašeho tréninku. Toto zobrazení se bude opakovat třikrát. Displej 1: Horní řádek = zaznamenaná doba tréninku; Spodní řádek = Aktuální srdeční tep  Probíhá příjem Vašeho srdečního tepu.  Ukazatel tepu Vám v dolním půlkruhu ukazuje, ve které části tréninkové zóny se právě nacházíte (LOW, OPTIMAL, HIGH).	

	Displej 2: Horní řádek = Maximální srdeční tep při tréninku HRmax; Dolní řádek = Průměrný srdeční tep při tréninku AVG Displej 3: Horní řádek = Spalování tuků [g]; Dolní řádek = Celková spotřeba kalorií [kcal] ❶ Výpočet celkové spotřeby kalorií se provádí na základě mírně středně rychlého kondičního běhu. Základem pro zobrazení spotřeby kalorií a spalování tuků jsou osobní údaje (základní nastavení) a doba a srdeční tep naměřené při tréninku.	 
	Následně se displej automaticky vrátí k době běhu, kterou lze zapnout a opět zastavit. Pozor: Stisknutím tlačítka START/STOP se lze vrátit na displej pro zapnutí a opětovného zastavení doby běhu i při zobrazení střídajícího se displeje.	

	Vymazat záznam Nyní se nacházíte v záznamu tréninku. Poslední zaznamenaná doba tréninku se zobrazuje v horním řádku.	
 3 sek.	Vymazat záznam. Zobrazí se Reset Hold .	
 2 sec. —	Držte stisknuté tlačítko  , dokud se monitor nepřepne do úsporného režimu. Zobrazí se aktuální čas.	

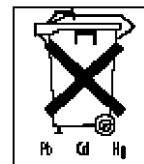
TECHNICKÉ ÚDAJE A BATERIE

Měřič srdečního tepu	Vodovzdorný do 30 m (vhodný k plavání)
Hrudní pás	Vodovzdorný (vhodný k plavání)
Kmitočet vysílání	5,3 KHz
Baterie v měřiči srdečního tepu	Baterie lithium 3V, typ CR2032 (Doporučení: baterie SONY). Životnost: přibližně 1 rok (při využití přibližně 1 hod. denně)
Baterie v hrudním pásu	Baterie lithium 3V, typ CR2032 (Doporučení: baterie SONY). Životnost: přibližně 28 měsíců (při využití přibližně 1 hod. denně)

Výměna baterií

Baterie v měřiči srdečního tepu mohou být vyměňovány pouze u specializovaného prodejce (např. u hodinářů) a v servisním středisku na uvedené adrese. Baterii v hrudním pásu můžete vyměnit sami. Prostor na baterie se nachází na vnitřní straně. K otevření prostoru použijte minci nebo baterii určenou k použití. Kladný pól vložené baterie musí směřovat vzhůru. Prostor na baterie opět pečlivě uzavřete.

Použité baterie nepatří do komunálního odpadu. Tyto baterie odevzdejte u Vašeho prodejce elektroniky nebo u místní společnosti pro likvidaci odpadů. Zákon Vám s k tomu zavazuje. Tento symbol se nachází na bateriích obsahujících toxické chemikálie: Pb = baterie obsahuje olovo, Cd = baterie obsahuje kadmium, Hg = baterie obsahuje rtuť.



Zkreslení a rušení

V měřiči srdečního tepu se nachází přijímač signálů z vysílače v hrudním pásu. Při použití může dojít k tomu, že přijímač bude přijímat jiné signály než ty vysílané hrudním pásem.

Jak poznat rušení?

Rušení lze poznat tak, že zobrazované hodnoty budou nereálné. Pokud je Váš normální srdeční tep kolem 130 a náhle se zobrazí 200, pak dochází ke krátkodobému rušení. Jakmile se vzdálíte od zdroje rušení, naměřené hodnoty se automaticky vrátí na přesné údaje. Upozorňujeme, že zkreslené hodnoty mohou mírně ovlivnit zobrazené výsledky tréninku a celkové hodnoty.

Jaké existují příčiny rušení?

V určitých situacích může dojít k elektromagnetickému rušení krátkého dosahu. Aby se mu předešlo, zdržujte se mimo dosah následujících zdrojů:

- Blízkost elektrických vedení
- Průchod bezpečnostní bránou na letišti
- Blízkost vrchního vedení (tramvajové)
- Blízkost semaforů, televizorů, motorů vozidel, cyklistických počítačů
- Blízkost cvičebního zařízení
- Blízkost mobilních telefonů

Rušení od jiných zařízení k měření srdečního tepu

Měřič srdečního tepu může jako přijímač reagovat na rušivé bludné signály, například od jiných měřičů srdečního tepu, které se nacházejí blíže než jeden metr. Tím může dojít k nesprávnému měření, zejména pokud trénujete ve skupině. Pokud například běžíte jeden vedle druhého, může být lepší nosit měřič srdečního tepu na opačné ruce, aby se zvýšila vzdálenost od Vašeho tréninkového partnera.