

# beurer Hodinky pro měření srdeční frekvence

CZ

germanengineering



## PM 25

Návod k použití





## **OBSAH**

<b>Rozsah dodávky</b> .....	<b>2</b>
<b>Důležité pokyny</b> .....	<b>3</b>
<b>Všeobecné pokyny k tréninku</b> .....	<b>5</b>
<b>Funkce hodinek pro měření srdeční frekvence</b> .....	<b>6</b>
<b>Přenos signálu a principy měření přístrojů</b> .....	<b>7</b>
<b>Uvedení do provozu</b> .....	<b>7</b>
Umístění hodinek pro měření pulzu .....	7
Aktivace hodinek pro měření pulzu z úsporného režimu .....	7
Umístění hrudního úvazu .....	8
<b>Všeobecné pokyny k ovládání hodinek pro měření pulzu</b> .....	<b>9</b>
Tlačítka hodinek pro měření pulzu .....	9
Displej.....	10
Nabídky .....	11
<b>Základní nastavení</b> .....	<b>13</b>
Přehled .....	13
Zadávaní osobních dat .....	14
Nastavení tréninkové zóny .....	15
Nastavení jednotek .....	16
<b>Nastavení hodinek</b> .....	<b>17</b>
Přehled .....	17
Nastavení času a data .....	17
Nastavení alarmu budíku .....	19
<b>Záznam tréninku</b> .....	<b>20</b>
Přehled .....	20
Stopnutí doby běhu.....	21
Vynulování záznamu (Reset).....	21
<b>Výsledky</b> .....	<b>22</b>
Přehled .....	22
Zobrazení tréninkových dat.....	22
<b>Technická data a baterie</b> .....	<b>24</b>
<b>Seznam zkratk</b> .....	<b>26</b>
<b>Rejstřík</b> .....	<b>28</b>

## ROZSAH DODÁVKY

Hodinky pro měření srdeční frekvence s náramkem	
Hrudní úvaz	
Elastický upínací pás (přestavitelný)	

Navíc:

- Sáček pro uskladnění
- Návod k použití a samostatný zkrácený návod

## DŮLEŽITÉ POKYNY

Tento návod k použití si pečlivě přečtěte, 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 vyčistíte 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!
- 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.
- 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
<b>Podíl max. srdeční frekvence</b>	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%	90-100%
<b>Účinky</b>	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
<b>Pro koho?</b>	Ideální pro začátečníky	Kontrola a redukce hmotnosti	Neprofesionální sportovci	Ctižádostiví neprofesionální sportovci, vrcholoví sportovci	Pouze vrcholoví sportovci
<b>Trénink</b>	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".

## 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 při opuštění tréninkové zóny
- 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

### Časové funkce

- Hodinový čas
- Kalendář (do roku 2020) a dny v týdnu
- Datum
- Alarm / budík
- Stopky



## **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.

## **UVEDENÍ DO PROVOZU**

### **Umístění hodinek pro měření pulzu**

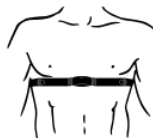
Hodinky pro měření pulzu můžete nosit stejně jako náramkové hodinky.

### **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

- Hrudního úvazu upevněte na elastický upínací pás. 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  Zapínání a vypínání funkcí a nastavování hodnot. Přidržení stisknutého tlačítka zrychluje zadávání.
- 2  Listování funkcemi v rámci nabídky a potvrzování nastavení.
- 3  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 **Symbole**



Alarm budíku je aktivován.



Srdeční frekvence je přijímána.



Tréninková zóna je překročena.




Tréninková zóna je podkročena.

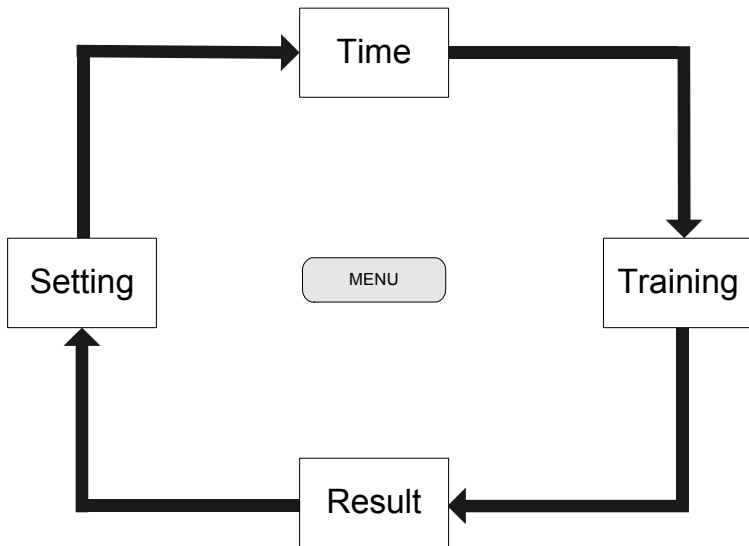


Akustický alarm při opuštění tréninkové zóny je aktivován.

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

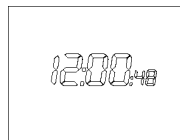
## Nabídky

Mezi jednotlivými nabídkami se listuje tlačítkem .



## Úsporný režim

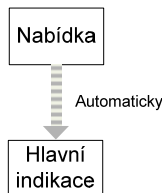
Jestliže nebudou hodinky pro měření pulzu po dobu cca 5 minut přijímat žádný signál, přepnou se automaticky do úsporného režimu. V tomto režimu je zobrazován pouze aktuální čas. Pro opětovnou aktivaci hodinek pro měření pulzu stiskněte libovolné tlačítko.



## 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“
Setting	Nastavení	„Základní nastavení“

## 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**.

138

Settings

138

User


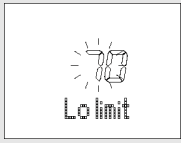

## Zadávání osobních dat

<p>MENU</p>	<p>Vstupte do nabídky <b>Setting</b>.</p>	 <p>138 User</p>
<p>START/STOP</p>	<p>Zobrazí se <b>Gender</b>. <b>START/STOP</b> Jste-li muž, zvolte <b>M</b>. Jste-li žena, zvolte <b>F</b>.</p>	 <p>Gender</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Zobrazí se <b>Weight</b>. <b>START/STOP</b> Nastavte svou hmotnost (20-227 kg nebo 44-499 liber).</p>	 <p>20 kg Weight</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Zobrazí se <b>Height</b>. <b>START/STOP</b> Nastavte výšku své postavy (80-227 cm nebo 2'66"-7'6" stop).</p>	 <p>120 cm Height</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Návrat k nabídce <b>User</b>.</p>	


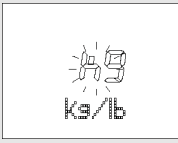
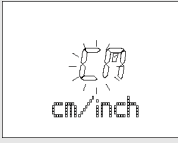


## Nastavení tréninkové zóny

Svou individuální horní a dolní mez pulzu můžete nastavit podle následujícího popisu.

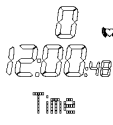

<input type="button" value="MENU"/>	Vstupte do nabídky <b>Setting</b> .	
<input type="button" value="OPTION/SET"/>	Zobrazí se <b>Limits</b> .	
<input type="button" value="START/STOP"/>	Zobrazí se <b>Lo limit</b> . <input type="button" value="START/STOP"/> Nastavte dolní mez své tréninkové zóny (40-238).	
<input type="button" value="OPTION/SET"/>	Zobrazí se <b>Hi limit</b> . <input type="button" value="START/STOP"/> Nastavte horní mez (41-239).	
<input type="button" value="OPTION/SET"/>	Návrat k nabídce <b>Limits</b> .	

## Nastavení jednotek



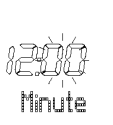
MENU	Vstupte do nabídky <b>Setting</b> .	
OPTION/SET	Zobrazí se <b>Limits</b> .	
OPTION/SET	Zobrazí se <b>Units</b> .	
START/STOP	Zobrazí se <b>kg/lb</b> . Jednotka hmotnosti bliká. START/STOP Zvolte jednotku.	
OPTION/SET	Zobrazí se <b>cm/inch</b> . Jednotka délky bliká. START/STOP Zvolte jednotku.	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

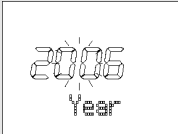


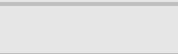
## NASTAVENÍ HODINEK

### Přehled

<p>V nabídce <b>Time</b> můžete:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Nastavit čas a datum.</li><li>■ Nastavit alarm budíku.</li></ul>	
<p>Jakmile vstoupíte do nabídky <b>Time</b>, hodinky pro měření pulzu se automaticky přepnou do hlavní indikace. Touto indikací je den v týdnu a datum. Na obrázku: <b>Fri 12.04</b> (pátek, 12. dubna).</p>	



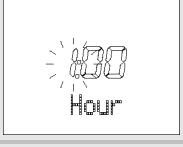

### Nastavení času a data

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

<p>OPTION/SET</p>	<p>Zobrazí se <b>Year</b>. Nastavení roku bliká.  <input type="button" value="START/STOP"/> Nastavte rok. Kalendář platí do roku 2020.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Zobrazí se <b>Month</b>. Nastavení měsíce bliká.  <input type="button" value="START/STOP"/> Nastavte měsíc (1-12).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Zobrazí se <b>Day</b>. Nastavení dne bliká.  <input type="button" value="START/STOP"/> Nastavte den (1-31).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Návrat k hlavní indikaci.</p>	



## Nastavení alarmu budíku

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

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

## ZÁZNAM TRÉNINKU




### Přehled

<p>V nabídce <b>Training</b> můžete:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Stopnutí doby běhu a záznam tréninku.</li><li>■ Vynulování záznamu (Reset).</li></ul>	
<p>Jakmile vstoupíte do nabídky <b>Training</b>, 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 <b>Start</b>.</p>	

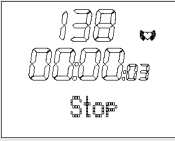

### Důležité informace k záznamu

- Jakmile spustíte zaznamenávání, hodinky pro měření pulzu začnou zaznamenávat Vaše tréninková data. Vaše tréninková data můžete nechat zobrazit v nabídce **Result**.
- Hodinky pro měření pulzu budou Vaše tréninková data kontinuálně zaznamenávat, dokud je nevynulujete. To platí i v případě, že nový trénink začnete až druhý den. Kontinuální čas Vám také umožňuje trénink kdykoli přerušit.
- Vždy, když budete chtít začít nový záznam, vynulujte záznam dosavadní. Paměť hodinek pro měření pulzu může zaznamenat celkem 100 hodin.

## Stopnutí doby běhu



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

## Vynulování záznamu (Reset)




	<p>Nacházíte se v nabídce <b>Training</b>. Právě teď není zaznamenáván žádný trénink. Zobrazí se <b>Stop</b>.</p>	
<p>START/STOP 5 sec</p>	<p>Vynulujte záznam. (Reset) Zobrazí se <b>Hold Reset</b>.</p>	
	<p>Indikace se opět automaticky navrátí k hlavní indikaci.</p>	

## VÝSLEDKY

### Přehled

<p>V nabídce <b>Result</b> můžete:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Zobrazovat svá tréninková data: střední a maximální srdeční frekvence, časy v rámci i mimo tréninkové zóny, spotřeba kalorií a spalování tuku.</li></ul>	 <p>138 Result</p>
<p>Jakmile vstoupíte do nabídky <b>Result</b>, hodinky pro měření pulzu se automaticky přepnou do hlavní indikace. Touto indikací je <b>bPM AVG</b>.</p>	 <p>120 bPM AVG</p>

### Zobrazení tréninkových dat

<p>MENU</p>	<p>Vstupte do nabídky <b>Result</b>. Zobrazí se <b>bPM AVG</b> (průměrná tréninková srdeční frekvence).</p>	 <p>120 bPM AVG</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Zobrazí se <b>HRmax</b> (maximální tréninková srdeční frekvence).</p>	 <p>180 bPM HRmax</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Zobrazí se <b>In [min]</b> (čas v rámci tréninkové zóny).</p>	 <p>1:15 [min]</p>



<p>OPTION/SET</p>	<p>Zobrazí se <b>Lo [min]</b> (čas pod tréninkovou zónou).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Zobrazí se <b>Hi [min]</b> (čas nad tréninkovou zónou).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Zobrazí se <b>[kcal]</b> (celková spotřeba kalorií v rámci zaznamenaného tréninku).  Základem pro indikaci spotřeby kalorií a spalování tuku jsou:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Osobní data (základní nastavení)</li> <li>■ čas a srdeční frekvence naměřené během tréninku.</li> </ul> <p>Výpočet probíhá na bázi středně rychlého joggingu.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Zobrazí se <b>Fat[g]</b> (spalování tuku v rámci celkového zaznamenaného tréninku).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Návrat k hlavní indikaci.</p>	

## TECHNICKÁ DATA A BATERIE

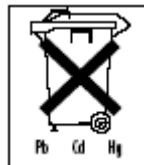
Hodinky pro měření pulzu	Voděodolné do 30 m (lze je použít při dešti)
Hrudní úvaz	Vodotěsný (vhodný pro plavání)
Baterie hodinek pro měření pulzu	3V lithiová baterie, typ CR2032
Baterie hrudního úvazu	3V lithiová baterie, typ CR2032

### 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. Příhrádka na baterii se nachází na vnitřní straně. K otevření příhrádky použijte minci nebo připravenou lithiovou baterii. Kladný pól vložené baterie musí být nahoře. Příhrádku na baterii opět pečlivě uzavřete.

Použité baterie nepatří do domácího odpadu. Zlikvidujte je prostřednictvím svého elektro obchodu nebo místní sběrný. 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 překryvání**

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 semaforey, 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:

<b>Zkratka</b>	<b>Anglicky</b>	<b>Česky</b>
Alarm		Alarm
AVG	Average	Průměrná tréninková srdeční frekvence
BPM	Beats Per Minute	Tepy za minutu
bPM AVG	Average Heart Rate in Beat Per Minute	Průměrná tréninková srdeční frekvence, tepy za minutu
bPM Hrmax	Maximal Heart Rate in Beat Per Minute	Maximální tréninková srdeční frekvence, tepy za minutu
cm/inch		Centimetry/palce
Day		Den
f	female	Žena
Fat[g]		Tuk v gramech
Fri	Friday	Pátek
Gender		Pohlaví
Height		Výška postavy
Hi	High	Čas nad tréninkovou zónou
Hi limit	High Limit	Horní tréninková mez
Hour		Hodina
HR	Heart Rate	Srdeční frekvence
HRmax		Maximální tréninková srdeční frekvence
In	In Zone	Čas v rámci tréninkové zóny
[Kcal]		Spotřeba kalorií v Kcal
kg		Kilogram
kg/lb		Kilogram/libra
Limits		Tréninkové meze
Lo	Low	Čas pod tréninkovou zónou
Lo limit	Low Limit	Dolní tréninková mez
m	male	Muž

<b>Zkratka</b>	<b>Anglicky</b>	<b>Česky</b>
Minute		Minuta
[min]	Minute	Minuta
Mon	Monday	Pondělí
Month		Měsíc
Reset		Vynulovat hodnoty
Result		Výsledek
Run		Doba běhu je měřena
Sat	Saturday	Sobota
Setting		Nastavení (nabídka)
SEt		Nastavení
Start		Start
Stop		Stop
Sun	Sunday	Neděle
Time		Čas (nabídka)
Thu	Thursday	Čtvrtek
Training		Trénink (menu)
Tue	Tuesday	Úterý
Units		Jednotky
User		Uživatel
Wed	Wednesday	Středa
Weight		Hmotnost
Year		Rok

## REJSTŘÍK

### A

Alarm budíku 10

### B

Baterie 24

### C

Čištění 4

### D

Displej 10

### H

Hlavní indikace 12

### K

Kardiostimulátor 3

### L

Likvidace 4

### N

Nabídky 11

Nastavení alarmu budíku 19

Nastavení času a data 17

Nastavení data 17

Nastavení hodinek 17

Nastavení jednotek 16

Nastavení tréninkové zóny 15

### O

Oprava 4

### P

Péče 4

Pokyny 3

Přenos signálu přístrojů 7

Principy měření přístrojů 7

### R

Reset 21

Result (nabídka) 12

Rozsah dodávky 2

Rušení a překryvání 25

### S

Setting (nabídka) 12

Seznam zkratk 26

Software 20

Stopky 21

Stopnutí doby běhu 21

Symbol 10

### T

Technická data 24

Time (nabídka) 12

Tlačítka 9

Training (nabídka) 12

Trénink 5

### U

Účel použití 3

Úsporný režim 11

Uvedení do provozu 7

### V

Vynulování stopek 21

Vynulování záznamu 21

Výsledky 22

### Z

Základní nastavení 13

Záznam 20

Záznam tréninku 20

Zobrazení tréninkových dat 22



# beurer Hodinky pro měření srdeční frekvence



754.654-1008 Irrtum und Änderungen vorbehalten



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