

beurer Hodinky pro měření srdeční frekvence

CZ

germanengineering

PM 50



Návod k použití



OBSAH

Rozsah dodávky	3
Důležité pokyny	4
Všeobecné pokyny k tréninku	6
Funkce hodinek pro měření srdeční frekvence	7
Přenos signálu a principy měření přístrojů.....	8
Uvedení do provozu	8
Umístění hodinek pro měření pulzu	8
Aktivace hodinek pro měření pulzu z úsporného režimu.....	8
Umístění hrudního úvazu	9
Všeobecné pokyny k ovládání hodinek pro měření pulzu.....	10
Tlačítka hodinek pro měření pulzu	10
Displej.....	11
Nabídky	12
Základní nastavení	14
Přehled	14
Zadávání osobních dat.....	14
Nastavení tréninkové zóny	16
Nastavení jednotek.....	17
Nastavení hodinek.....	18
Přehled	18
Nastavení času a data.....	18
Nastavení alarmu budíku	20
Záznam tréninku	21
Přehled	21
Stopnutí doby běhu	22
Záznam kol.....	22
Vynulování záznamu (Reset)	23

Výsledky	24
Přehled	24
Zobrazení tréninkových dat	24
Dílčí výsledky	26
Přehled	26
Zobrazení dílčích výsledků	26
Kondiční test	27
Přehled	27
Provádění kondičního testu	28
Zobrazení kondičních hodnot	29
Technická data a baterie	31
Seznam zkratk	33
Rejstřík	35

ROZSAH DODÁVKY

Hodinky pro měření srdeční frekvence s náramkem	
Hrudní úvaz	
Elastický upínací pás (přestavitelný)	
Držák na jízdní kolo	
Úschovné pouzdro	

Navíc:

- Návod k použití a samostatný zkrácený návod

DŮLEŽITÉ POKYNY

Tento návod k použití si pečlivě přečtete, 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 vyčistěte 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
Podíl max. srdeční frekvence	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%	90-100%
Účinky	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
Pro koho?	Ideální pro začátečníky	Kontrola a redukce hmotnosti	Neprofesionální sportovci	Ctižadostiví neprofesionální sportovci, vrcholoví sportovci	Pouze vrcholoví sportovci
Trénink	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". Jak hodinky pro měření pulzu automaticky nastaví Vaše individuální meze návrhu tréninkové zóny pomocí kondičního testu se dočtete v kapitole "Kondiční test".

FUNKCE HODINEK PRO MĚŘENÍ SRDEČNÍ FREKVENCE

Funkce pro pulz

- Měření srdeční frekvence s přesností EKG
- Blikání světelné diody v rytmu srdeční frekvence
- Přenos: analogový
- Možnost nastavení individuální tréninkové zóny
- Akustický a vizuální alarm a změna barvy světelné diody 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
- Věk
- Maximální srdeční frekvence

Časové funkce

- Hodinový čas
- Kalendář (do roku 2020) a dny v týdnu
- Datum
- Alarm / budík
- Stopky
- 50 dílčích časů vždy po 10 hodinách, vyvolávání všech najednou nebo jednotlivě. Indikace dílčího času a průměrné srdeční frekvence

Kondiční test

- Kondiční index a interpretace
- Maximální objem kyslíku při nádechu (VO_2max)
- Bazální metabolismus (BMR)
- Aktivní metabolismus (AMR)
- Maximální vypočítaná srdeční frekvence
- Návrh tréninkové zóny

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

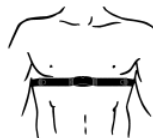
Hodinky pro měření pulzu můžete nosit stejně jako náramkové hodinky. Pro montáž hodinek pro měření pulzu na řídítka jízdního kola připevněte držák, jenž je obsažen v dodávce, na řídítka. Upevněte hodinky pro měření pulzu na držák tak, aby při jízdě nemohly vyklouznout.

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 **Symbols**



Alarm budíku je aktivován.



Srdeční frekvence je přijímána.



Tréninková zóna je překročena.



Tréninková zóna je podkročena.




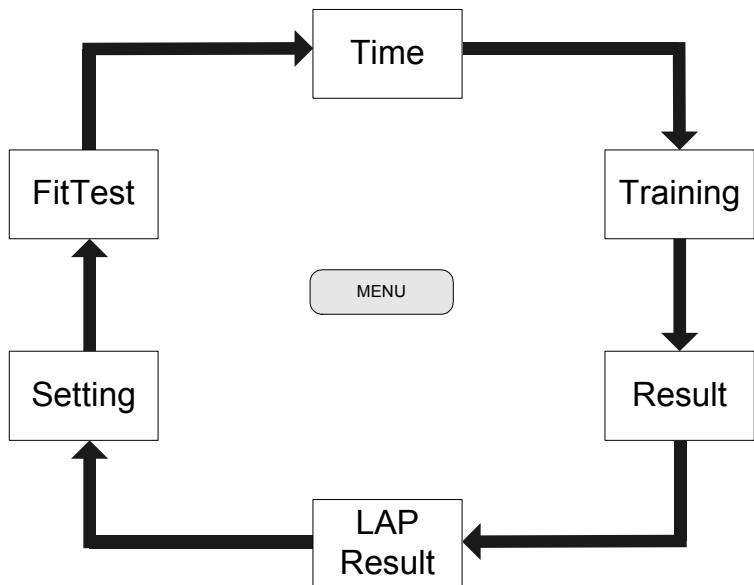
Akustický alarm při opuštění tréninkové zóny je aktivován.

5 Světelná dioda: Blikání v rytmu srdeční frekvence. Změna barvy při opuštění tréninkové zóny ze zelené na červenou.

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

Nabídky

Mezi jednotlivými nabídkami se listuje tlačítkem .



Úsporný režim

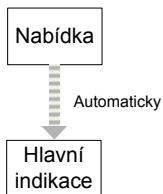
Jestliže nebudou hodinky pro měření pulzu po dobu cca 5 minut přijímat žádný signál, přepnou se automaticky do úsporného režimu. V tomto režimu je zobrazován pouze aktuální čas. Pro opětovnou aktivaci hodinek pro měření pulzu stiskněte libovolné tlačítko.



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“
LAP Result	Dílčí výsledek	„Dílčí výsledky“
Setting	Nastavení	„Základní nastavení“
FitTest	Kondiční test	„Kondiční test“






ZÁKLADNÍ NASTAVENÍ

Přehled

<p>V nabídce Setting můžete:</p> <ul style="list-style-type: none">■ 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.	 <p>138 Settings</p>
<p>Jakmile vstoupíte do nabídky Setting, hodinky pro měření pulzu se automaticky přepnou do hlavní indikace. Touto indikací je User.</p>	 <p>138 User</p>

Zadávání osobních dat

	<p>Vstupte do nabídky Setting.</p>	 <p>138 User</p>
--	---	--

<p>START/STOP</p>	<p>Zobrazí se Gender.</p> <p>START/STOP Jste-li muž, zvolte M. Jste-li žena, zvolte F.</p>	 <p>Gender</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Zobrazí se AGE.</p> <p>START/STOP Nastavte svůj věk (10-99).</p>	 <p>AGE</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Zobrazí se MaxHR. Hodinky pro měření pulzu vypočítají maximální srdeční frekvenci automaticky podle vzorce: 220 – věk = MaxHR</p> <p>Povšimněte si, že hodinky pro měření pulzu vypočítají MaxHR i po každém kondičním testu a nastaví ji jako nabízenou hodnotu.</p> <p>START/STOP Vypočítanou hodnotu můžete přepsat (65-239).</p>	 <p>MaxHR</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Zobrazí se Weight.</p> <p>START/STOP Nastavte svou hmotnost (20-227 kg nebo 44-499 liber).</p>	 <p>Weight</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Zobrazí se Height.</p> <p>START/STOP Nastavte výšku své postavy (80-227 cm nebo 2'66"-7'6" stop).</p>	 <p>Height</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Návrat k nabídce User.</p>	







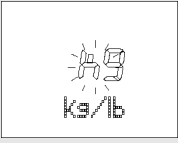




Nastavení tréninkové zóny

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

Nezapomeňte, že se po každém kondičním testu obě meze automaticky nastaví jako návrh tréninkové zóny a staré hodnoty budou přepsány. Dolní mez návrhu tréninkové zóny je 65% maximální srdeční frekvence, horní mez 85%.



MENU	Vstupte do nabídky Setting .	
OPTION/SET	Zobrazí se Limits .	
START/STOP	Zobrazí se On LED . START/STOP Zapnuté (On) nebo vypnuté (Off) blikání a změna barvy světelné diody.	
OPTION/SET	Zobrazí se Lo limit . START/STOP Nastavte dolní mez své tréninkové zóny (40-238).	
OPTION/SET	Zobrazí se Hi limit . START/STOP Nastavte horní mez (41-239).	
OPTION/SET	Návrat k nabídce Limits .	

Nastavení jednotek




	Vstupte do nabídky Setting .	
	Zobrazí se Limits .	
	Zobrazí se Units .	
	Zobrazí se kg/lb . Jednotka hmotnosti bliká.  Zvolte jednotku.	
	Zobrazí se cm/inch . Jednotka délky bliká.  Zvolte jednotku.	
	Návrat k nabídce Units .	


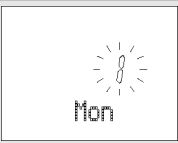

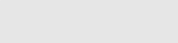
NASTAVENÍ HODINEK

Přehled

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




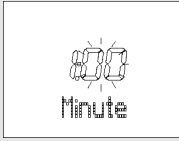
Nastavení času a data

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

<p>OPTION/SET</p>	<p>Zobrazí se Year. Nastavení roku bliká.</p> <p>START/STOP Nastavte rok. Kalendář platí do roku 2020.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Zobrazí se Month. Nastavení měsíce bliká.</p> <p>START/STOP Nastavte měsíc (1-12).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Zobrazí se Day. Nastavení dne bliká.</p> <p>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.

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

ZÁZNAM TRÉNINKU




Přehled

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

Důležité informace k záznamu


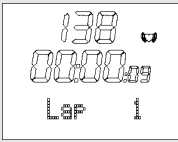
- Jakmile spustíte zaznamenávání, hodinky pro měření pulzu začnou zaznamenávat Vaše tréninková data. Vaše tréninková data můžete nechat zobrazit v nabídce **Result** a nabídce **LAP Result**.
- Hodinky pro měření pulzu budou Vaše tréninková data kontinuálně zaznamenávat, dokud je nevynulujete. To platí i v případě, že nový trénink začnete až druhý den. Kontinuální čas Vám také umožňuje trénink kdykoli přerušit.
- Maximální doba záznamu každého kola je 10 hodin. Vždy, když budete chtít začít nový záznam, vynulujte záznam dosavadní. Paměť hodinek pro měření pulzu může zaznamenat celkem 100 hodin.


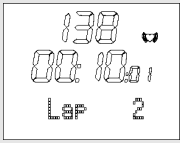
Stopnutí doby běhu

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


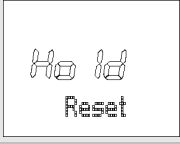

Záznam kol

V rámci zaznamenávání celkového tréninku můžete zaznamenat jednotlivá kola. První záznam kola začne po každém resetu, jakmile stisknete tlačítko **START/STOP**. Během záznamu kol čas stále běží.

	<p>Nacházíte se v nabídce Training a je právě zaznamenáván trénink. Zobrazí se Run.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Stopněte nové kolo. Indikace zobrazí po dobu 5 vteřin čas a číslo posledního měřeného kola, například Lap 1.</p>	



	Indikace se automaticky přepne zpět na Run a zobrazí se číslo aktuálního kola, například Run 2 .	
OPTION/SET	Při potřebě můžete zaznamenat další kola tréninku. Celkem můžete zaznamenat 50 kol. Každé kolo smí trvat maximálně 10 hodin.	

Vynulování záznamu (Reset)



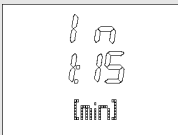
	Nacházíte se v nabídce Training . Právě teď není zaznamenáván žádný trénink. Zobrazí se Stop .	
START/STOP 5 sec	Vynulujte záznam. (Reset) Zobrazí se Hold Reset .	
	Indikace se opět automaticky navrátí k hlavní indikaci.	

VÝSLEDKY

Přehled

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



Zobrazení tréninkových dat

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



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

DÍLČÍ VÝSLEDKY

Přehled

<p>V nabídce LAP Result můžete nechat zobrazit čas a průměrnou srdeční frekvenci v rámci celého zaznamenaného tréninku nebo v rámci jednotlivých kol.</p>	
<p>Jakmile vstoupíte do nabídky LAP Result, hodinky pro měření pulzu se automaticky přepnou do hlavní indikace. V horním řádku je zobrazena průměrná srdeční frekvence, v prostředním řádku již zaznamenaná doba tréninku.</p>	

Zobrazení dílčích výsledků

<p>MENU</p>	<p>Vstupte do nabídky LAP Result.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>AVG 1: Zobrazí se výsledky prvního kola. V horním řádku je zobrazena průměrná srdeční frekvence, v prostředním řádku dílčí čas.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Opětovným stisknutím zobrazíte výsledky následujících kol. Maximálně 50 kol.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Návrat k hlavní indikaci.</p>	

KONDIČNÍ TEST

Přehled

V nabídce **FitTest** můžete:

- Otestovat svou kondici při běhu na 1600 m (1 míle).
- Nechat vyhodnotit svou kondici: Kondiční index (1-5), maximální objem kyslíku při nádechu (VO_2max), bazální metabolismus (BMR) a aktivní spotřeba kalorií (AMR).
- Nechat automaticky vypočítat individuální horní a dolní tréninkovou mez jako návrh tréninkové zóny a při tom nechat obě hodnoty přepsat v nabídce **Setting**. Viz též kapitola „Nastavení tréninkové zóny“.

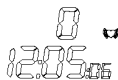
Kondiční test je vhodný nejen pro aktivní sportovce, ale i pro méně zdatné příslušníky všech věkových skupin.

Po jedné vteřině se zobrazí hlavní indikace. V horním řádku se zobrazí Váš kondiční index:

- 0 = Ještě nebyl proveden žádný test
- 1 = Poor (slabý)
- 2 = Fair (dostatečný)
- 3 = Average (průměrný)
- 4 = Good (dobrý)
- 5 = Elite (velmi dobrý)





FitTest


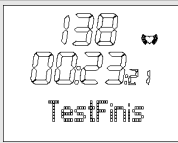


V prostředním řádku se zobrazí datum posledního kondičního testu. Jestliže jste ještě neprovedli žádný kondiční test, zobrazí se aktuální datum. Vedlejší indikace na displeji znamená 12. května 2006.

Provádění kondičního testu


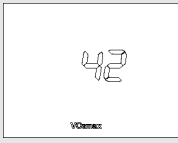
Indikované jednotky „m“ nebo „mile“ pocházejí ze základního nastavení. Chcete-li je změnit, přečtěte si v kapitole „Základní nastavení“ odstavec „Nastavení jednotek“.



<p>MENU</p>	<p>Vstupte do nabídky FitTest.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Zobrazí se průběžná indikace PressSTART to begin. Nyní máte 5 minut času pro zahřátí. Hodinky pro měření pulzu signalizují konec pětiminutové zahřívací fáze pípnutím. Chcete-li zahřívací fázi zkrátit, můžete stisknutím tlačítka START/STOP vstoupit do následující indikace.</p> <p>Projděte plynule a přesně trasu 1600 m (1 míle). Zvolte k tomu rovnou trasu o délce přesně 1600 m. V ideálním případě zaběhněte 4 okruhy na stadionu (4 x 400 m = 1600 m).</p>	

	<p>Průběžná indikace Press STOP after 1600 m Vám připomíná, že máte po 1600 m stisknout tlačítko START/STOP.</p>	
	<p>Zobrazí se průběžná indikace TestFinished a čas, který jste potřebovali k uběhnutí trasy.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Návrat k hlavní indikaci. Indikace zobrazí Váš kondiční index (1-5) s vyhodnocením a aktuální datum.</p>	

Zobrazení kondičních hodnot

Indikace kondičních hodnot má smysl v případě, že jste provedli minimálně jeden kondiční test. Zobrazené kondiční hodnoty se týkají posledního testu.

<p>MENU</p>	<p>Vstupte do nabídky FitTest. Zobrazí se kondiční index (1-5) a datum posledního kondičního testu. Jestliže jste ještě neprovedli žádný kondiční test, zobrazí se 0.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Zobrazí se VO₂max. Maximální objem kyslíku při nádechu se zobrazí v mililitrech za minutu na jeden kilogram tělesné hmotnosti. Tento objem je základem pro vyhodnocení kondičního testu.</p>	

<p>OPTION/SET</p>	<p>Zobrazí se BMR (Basal Metabolic Rate, bazální metabolismus). Bazální metabolismus je vypočítáván pomocí hodnot pro věk, pohlaví, výšku postavy a hmotnost. BMR udává spotřebu kalorií, které jsou zapotřebí pro zachování Vašich vitálních funkcí – bez pohybu.</p>	 <p>1573 BMR</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Zobrazí se AMR (Active Metabolic Rate, aktivní metabolismus). Aktivní spotřeba kalorií je vypočítávána z bazálního metabolismu a „aktivního přídatku“, který se řídí podle kondiční úrovně.</p>	 <p>2348 AMR</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Návrat k hlavní indikaci.</p>	

TECHNICKÁ DATA A BATERIE

Hodinky pro měření pulzu	Vodotěsné do 50 m (vhodné pro plavání)
Hrudní úvaz	Vodotěsný (vhodný pro plavání)
Přenosová frekvence	5,3 kHz
Baterie hodinek pro měření pulzu	3V lithiová baterie, typ CR2032
Baterie hrudního úvazu	3V lithiová baterie, typ CR2032

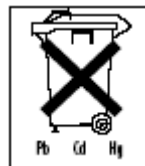
Výměna baterií

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 překrývání

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:

Zkratka	Anglicky	Česky
AGE		Věk
Alarm		Alarm
AMR	Active metabolic rate	Aktivní spotřeba kalorií
AVG	Average	Průměrná tréninková srdeční frekvence
AVG-Run	Average Run	Průměrná tréninková srdeční frekvence
BMR	Basal Metabolic Rate	Bazální metabolismus
BPM	Beats Per Minute	Tepy za minutu
bPM AVG	Average Heart Rate in Beat Per Minute	Průměrná tréninková srdeční frekvence, tepy za minutu
bPM Hmax	Maximal Heart Rate in Beat Per Minute	Maximální tréninková srdeční frekvence, tepy za minutu
cm/inch		Centimetry/palce
Day		Den
FitTest	Fitness Test	Kondiční test
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

Zkratka	Anglicky	Česky
lap		Kolo
LED	Light Emitting Diode	Světelná dioda
Limits		Tréninkové meze
Lo	Low	Čas pod tréninkovou zónou
Lo limit	Low Limit	Dolní tréninková mez
m	male	Muž
MaxHR	Maximum Heart Rate	Maximální srdeční frekvence (vzorec: 220 - věk)
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
VO ₂ max	Maximal Amount of Oxygen in Milliliter	Maximální objem kyslíku při nádechu
Wed	Wednesday	Středa
Weight		Hmotnost
Year		Rok

REJSTŘÍK

A

Alarm budíku 11

B

Baterie 31

C

Čištění 5

D

Dílčí výsledky 26

Displej 11

F

FitTest (nabídka) 13

H

Hlavní indikace 13

K

Kardiostimulátor 4

Kondiční index 27

Kondiční test 27

L

LAP Result (nabídka) 13

Likvidace 5

N

Nabídky 12

Nastavení alarmu budíku 20

Nastavení času a data 18

Nastavení data 18

Nastavení hodinek 18

Nastavení jednotek 17

Nastavení tréninkové zóny 16

O

Oprava 5

P

Péče 5

Pokyny 4

Přenos signálu přístrojů 8

Principy měření přístrojů 8

Příslušenství 5

Provádění kondičního testu 28

R

Reset 23

Result (nabídka) 13

Rozsah dodávky 3

Rušení a překrývání 32

S

Setting (nabídka) 13

Seznam zkratek 33

Software 21

Stopky 22

Stopnutí doby běhu 22

Symbol 11

T

Technická data 31

Time (nabídka) 13

Tlačítka 10

Training (nabídka) 13

Trénink 6

U

Účel použití 4

Úsporný režim 12

Uvedení do provozu 8

V

Vynulování stopek 23

Vynulování záznamu 23

Výsledky 24

Z

Základní nastavení 14

Záznam 21

Záznam kol 22

Záznam tréninku 21

Zobrazení dílčích výsledků 26

Zobrazení kondičních hodnot 29

Zobrazení tréninkových dat 24

beurer Hodinky pro měření srdeční frekvence



754.684-0506 Chyby a změny vyhrazeny



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