

beurer Hodinky pro měření srdeční frekvence

CZ

germanengineering

PM 55



Návod k použití



OBSAH

Rozsah dodávky	3
Důležité pokyny	4
Všeobecné pokyny k tréninku	7
Funkce hodinek pro měření srdeční frekvence	9
Přenos signálu a principy měření přístrojů.....	10
Uvedení do provozu	10
Umístění hodinek pro měření pulzu	10
Aktivace hodinek pro měření pulzu z přepravního režimu	10
Aktivace hodinek pro měření pulzu z úsporného režimu.....	10
Umístění hrudního úvazu	11
Všeobecné pokyny k ovládání hodinek pro měření pulzu.....	12
Tlačítka hodinek pro měření pulzu	12
Displej.....	13
Nabídky	14
Základní nastavení	16
Přehled	16
Zadávání osobních dat.....	16
Nastavení tréninkové zóny	18
Nastavení jednotek.....	18
Nastavení hodinek.....	20
Přehled	20
Nastavení času a data.....	20
Nastavení alarmu budíku	22
Záznam tréninku	23
Přehled	23
Stopnutí doby běhu	24
Záznam kol.....	25

Ukončení a uložení záznamu	26
Vymazání všech záznamů.....	27
Posouzení paměťových hlášení	28
Výsledky	29
Přehled	29
Zobrazení tréninkových dat	29
Dílčí výsledky	31
Přehled	31
Zobrazení dílčích výsledků	31
Kondiční test	32
Přehled	32
Provádění kondičního testu	33
Zobrazení kondičních hodnot	34
Software EasyFit.....	36
Technická data a baterie	38
Seznam zkratk.....	41
Seznam hesel	43

ROZSAH DODÁVKY

Hodinky pro měření srdeční frekvence s náramkem	
Hrudní úvaz	
Elastický upínací pás (přestavitelný)	
Držák na jízdní kolo	
Úschovné pouzdro	
Software pro PC EasyFit (CD) a PC propojovací kabel (USB)	

Navíc:

- 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. Jakékoliv neodborné používání 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 pouze 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 určití maximální srdeční frekvence platí přibližný vzorec:

$$220 - \text{věk} = \text{maximální srdeční frekvence}$$

Následující příklad platí pro čtyřicetiletou osobu: $220 - 40 = 180$

	Srdeční zdravotní zóna	Srdeční zdravotní zóna	Srdeční zdravotní zóna	Srdeční zdravotní zóna	Srdeční zdravotní zóna
Podíl max. srdeční frekvence	50 – 60 %	60 – 70 %	70 – 80 %	80 – 90 %	90 – 100 %
Účinky	Posilování srdečního oběhového systému	Tělo spaluje procentálně 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
Vhodné pro	Ideální pro začátečníky	Kontrola a redukce hmotnosti	Rekreační sportovci	Ctížadostiví 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".

Vyhodnocení tréninku

Pomocí počítačového software **EasyFit** můžete načíst výsledky z hodinek a různými způsoby je vyhodnocovat. K tomuto účelu disponuje **EasyFit** užitečnými kalendáři a administrativními funkcemi, které podporují optimální trénink i v delším časovém období. Prostřednictvím software můžete kromě toho ovládat a monitorovat svůj hmotnostní management.

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
- Věk
- Maximální srdeční frekvence

Časové funkce

- Čas
- Kalendář (do roku 2099) a dny v týdnu
- Datum
- Alarm / budík
- Stopky

50 dílčích časů v rámci jednoho tréninku, vyvolání všech najednou nebo každého zvlášť. 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 centimetrů.

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.



Hrudní úvaz je kompatibilní s jinými obdobnými přístroji, například s ergometry.

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 přepravního režimu

Během přepravy nejsou na displeji zobrazována žádná data. Přepravní režim můžete zrušit, když stisknete tlačítko  a poté tlačítko .

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. Zobrazován bude pouze aktuální čas a datum. Pro opětovnou aktivaci hodinek stiskněte libovolné tlačítko.

Umístění hrudního úvazu

- Hrudního úvazu upevněte na elastický upínací pás. Nastavte délku úvazu tak, aby úvaz dobře přiléhala, 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 **START/STOP** Zapínání a vypínání funkcí a nastavování hodnot. Přidržení stisknutého tlačítka zrychluje zadávání.
- 2 **OPTION/SET** Listování funkcemi v rámci nabídky a potvrzování nastavení.
- 3 **MENU** 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

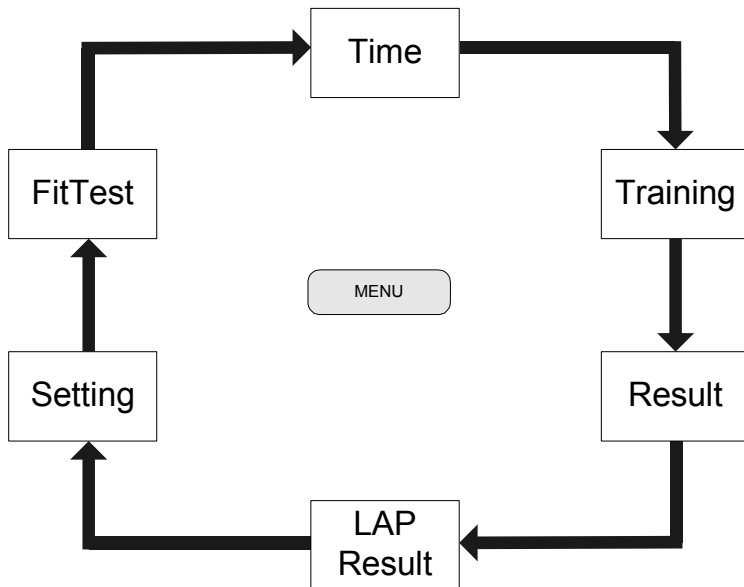
4 **Symbols**

-  Alarm budíku je aktivován.
-  Srdeční frekvence je přijímána.
-  Tréninková zóna je překročena.
-  Tréninková zóna je podkročena.
-  Akustický alarm při opuštění tréninkové zóny je aktivován.

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

Nabídky

Mezi jednotlivými nabídkami můžete listovat tlačítkem  .



Úsporný režim

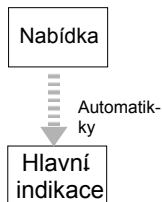
Jestliže nebudou hodinky pro měření pulzu po dobu cca 5 minut přijímat žádný signál, přepnou se automaticky do úsporného režimu. Zobrazován bude pouze aktuální čas a datum. Pro opětovnou aktivaci hodinek pro měření pulzu stiskněte libovolné tlačítko.



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“
Trénink	Trénink	„Záznam tréninku“
Result	Výsledek	„Výsledky“
Lap Result	Dílčí výsledek	„Dílčí výsledky“
Setting	Nastavení	„Základní nastavení“
FitTest	Kondiční test	„Kondiční test“



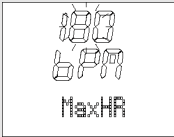


ZÁKLADNÍ NASTAVENÍ

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 tělesnou výšku a hmotnost.	
<p>Jakmile vstoupíte do nabídky Setting, hodinky pro měření pulzu se automaticky přepnou do hlavní indikace. Touto indikací je User.</p>	

Zadávání osobních dat




<p>MENU</p>	<p>Vstupte do nabídky Setting.</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>OPTION/SET</p>	<p>Zobrazí se AGE.</p> <p>START/STOP Nastavte svůj věk (10-99).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Zobrazí se MaxHR. Hodinky pro měření pulzu vypočítají maximální srdeční frekvenci automaticky podle vzorce: $220 - \text{věk} = \text{MaxHR}$</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>OPTION/SET</p>	<p>Zobrazí se Weight.</p> <p>START/STOP Nastavte svou hmotnost (20-227 kg nebo 44-499 liber).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Zobrazí se Height.</p> <p>START/STOP Nastavte výšku svou tělesnou výšku (80-227 cm nebo 2'6"-7'6" stop).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Návrat do nabídky 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 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 do nabídky Limits .	



Nastavení jednotek

MENU	Vstupte do nabídky Setting .	
------	-------------------------------------	--




OPTION/SET	Zobrazí se Limits .	
OPTION/SET	Zobrazí se Units .	
START/STOP	<p>Zobrazí se kg/lb. Jednotka hmotnosti bliká.</p> <p>START/STOP Zvolte jednotku.</p>	
OPTION/SET	<p>Zobrazí se cm/inch. Jednotka tělesné výšky bliká.</p> <p>START/STOP Změňte jednotku.</p>	
OPTION/SET	Návrat do nabídky 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>	



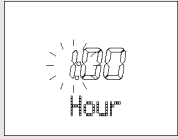
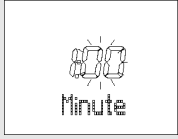
Nastavení času a data

<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 . Nastavení roku bliká. <input type="button" value="START/STOP"/> Nastavte rok. Kalendář platí do roku 2099.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Zobrazí se Month. Nastavení měsíce bliká. <input type="button" value="START/STOP"/> Nastavte měsíc (1-12).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Zobrazí se Day. Nastavení dnu 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 buzeni 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.■ Ukončení a uložení záznamu.■ Vymazání všech záznamů.■ Posouzení paměťových hlášení.	
<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 uložení/vymazání: 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. Hodinky pro měření pulzu budou Vaše tréninková data kontinuálně zaznamenávat, dokud je neuložíte nebo nevymažete. To platí i v případě, že nový trénink začnete až druhý den. Kontinuální čas Vám také umožňuje trénink kdykoli přerušit.
- Vaše hodinky pro měření pulzu jsou vybaveny pamětí. Maximální délka záznamu je 21 hodin a 40 minut. Maximálně můžete zaznamenat 100 dílčích časů. V rámci tréninku je možných maximálně 50 dílčích časů. Hodinky pro měření pulzu vydají hlášení, pokud je paměť téměř plná. Nejpozději tehdy doporučujeme přenést zázna-

my do počítače, a tím uvolnit paměť na hodinkách pro měření pulzu. Alternativně můžete všechny záznamy vymazat ručně. Pokyny pro mazání záznamů naleznete v odstavci „Vymazání všech záznamů“ v této kapitole.


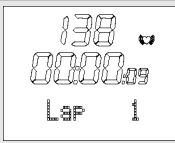
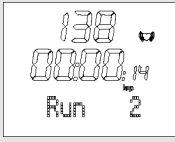
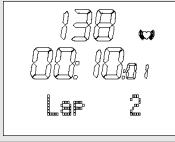
- Svá tréninková data si můžete nechat zobrazit. V nabídce **Result** lze vyvolat poslední uložený záznam. V nabídce **Lap Result** uvidíte dílčí časy tohoto záznamu.
- Po přenosu záznamů do softwaru EasyFit je můžete pomocí softwaru nahlížet a vyhodnocovat. Při každém úspěšném přenosu do počítače bude paměť vymazána. Vysvětlivky k přenosu do počítače naleznete v kapitole „Software EasyFit“.

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>Zastavte záznam. Zobrazí se Stop. Záznam můžete kdykoli přerušit a znovu zahájit stisknutím tlačítka START/STOP.</p>	


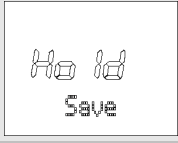

Záznam kol

V rámci zaznamenávání celkového tréninku můžete zaznamenat jednotlivá kola. Během záznamu kol čas stále běží.

	Nacházíte se v nabídce Training a je právě zaznamenáván trénink. Zobrazí se Run .	
OPTION/SET	Stopněte nové kolo. Indikace zobrazí po dobu 5 vteřin čas a číslo posledního měřeného kola, například Lap 1 .	
	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. V rámci tréninku můžete zaznamenat maximálně 50 dílčích časů.	

Ukončení a uložení záznamu



Nezapomeňte, že si po ukončení a uložení záznamu již nebudete moci nechat zobrazit data v nabídkách **Result** a **Lap Result**.

	Nacházíte se v nabídce . Právě jste zaznamenali trénink. Zobrazí se Stop .	
START/STOP 5 sec	Uložte záznam. Zobrazí se Hold Save .	
	Indikace se opět automaticky navrátí k hlavní indikaci. Data jsou nyní připravena k přenosu do počítače.	

Vymazání všech záznamů




Hodinky pro měření pulzu Vás automaticky informují, pokud je paměť téměř plná. Předtím, než paměť vymažete, doporučujeme vyhodnotit záznam tréninku nebo přenést data do počítače! Při každém úspěšném přenosu dat do počítače bude paměť hodinek pro měření pulzu vymazána. Alternativně můžete paměť vymazat ručně, jak je zde popsáno.

Automatické nebo ruční vymazání má za následek vymazání všech záznamů tréninků včetně kol.

	<p>Data můžete vymazat před nebo po tréninku:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Nacházíte se v nabídce Training. Zobrazí se Start.■ Nacházíte se v nabídce Training. Právě jste zaznamenali trénink. Zobrazí se Stop.	
<p>OPTION/SET</p> <p>5 sec</p>	<p>Vymažte všechny záznamy. Zobrazí se MEM Delete.</p>	 The image shows a digital display with the text "MEM" on the top line and "Delete" on the bottom line.
	<p>Indikace se opět automaticky navrátí k hlavní indikaci.</p>	 The image shows a digital display with "138" on the top line, "0000.00" on the second line, and "Start" on the third line. A small arrow icon is visible to the right of the second line.

Posouzení paměťových hlášení

V nabídce **Training** Vás hodinky pro měření pulzu automaticky informují, když je paměť téměř plná nebo když jsou téměř všechna kola obsazena.



Hlášení	Význam
 The watch display shows a heart rate icon at the top, followed by the text 'MEM LOW' in a digital font.	Při vstupu do nabídky Training nahlásí hodinky pro měření pulzu MEM LOW , je-li volných méně než 10% paměti nebo méně než 10 kol.
 The watch display shows a heart rate icon at the top, followed by 'MEM 8% Free' in a digital font.	Během tréninku hlásí hodinky pro měření pulzu každých 5 vteřin MEM x% Free , když je volných méně než 10% paměti. Na obrázku: MEM 8% Free (ještě 8% volných).
 The watch display shows a heart rate icon at the top, followed by 'LAP Rest 7' in a digital font.	Během tréninku hlásí hodinky pro měření pulzu každých 5 vteřin LAP Rest x , když je volných méně než 10 (z celkem 100) kol. Na obrázku: LAP Rest 7 (ještě 7 volných kol).

Chcete-li vymazat paměť ručně, přečtete si pokyny v předchozím odstavci „Vymazání všech záznamů“.




Paměť se vymaže též při každém přenosu dat do počítače. Vysvětlení naleznete v kapitole „Software EasyFit“.

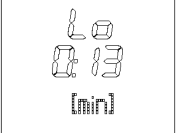
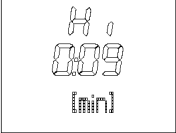


VÝSLEDKY

Přehled

<p>V nabídce Result si můžete nechat zobrazit svá tréninková data naposledy zastaveného záznamu: střední a maximální srdeční frekvence, časy v rámci i mimo tréninkové zóny, spotřeba kalorií a spalování tuku.</p>	
<p>Jakmile vstoupíte do nabídky Result, hodinky pro měření pulzu se automaticky přepnou do hlavní indikace. Touto indikací je bPM AVG.</p>	



Zobrazení tréninkových dat

<p>MENU</p>	<p>Vstupte do nabídky Result.</p>	
	<p>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>	



OPTION/SET	Zobrazí se Lo [min] (čas pod tréninkovou zónou).	
OPTION/SET	Zobrazí se Hi [min] (čas nad tréninkovou zónou).	
OPTION/SET	<p>Zobrazí se [kcal] (celková spotřeba kalorií během tréninku). Výpočet probíhá na bázi středně rychlého joggingu. Základem pro spotřebu kalorií a spalování tuku jsou:</p> <p>Osobní data (základní nastavení) a čas a srdeční frekvence naměřené během tréninku.</p>	
OPTION/SET	Zobrazí se Fat[g] (spalování tuku v rámci celkového zaznamenaného tréninku).	
OPTION/SET	Návrat k hlavní indikaci.	

DÍLČÍ VÝSLEDKY

Přehled

<p>V nabídce LAP Result si můžete nechat zobrazit čas a průměrnou srdeční frekvenci. Tato data lze vyvolat pro celkový naposledy zastavený záznam i pro každé jednotlivé kolo.</p>	 <p>138 LAP Result</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>	 <p>120 01:24:03 AVG-Run</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>100 00:00:52 AVG 1</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Opětovným stisknutím vstoupíte vždy do indikace výsledků následujícího kola (maximálně 50 dílčích časů v rámci tréninku).</p>	 <p>82 00:10:50 AVG 50</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 (VO2max), 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“.
- Automaticky zjistit svou maximální srdeční frekvenci (MaxHR) a nechat ji přepsat v nabídce **Setting**.

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)



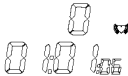

FitTest





V prostředním řádku se zobrazí datum posledního kondičního testu. Jestliže jste ještě neprovedli žádný kondiční test, zobrazí se přednastavené datum.

Provádění kondičního testu


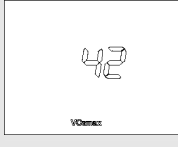
Indikované jednotky „m“ nebo „mile“ pocházejí ze základního nastavení. Chcete-li je změnit, přečtěte si v kapitole „Základní nastavení“ odstavec „Nastavení jednotek“.



MENU	Vstupte do nabídky FitTest .	
START/STOP	<p>Zobrazí se průběžná indikace Press START 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>	

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

Zobrazení kondičních hodnot

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

MENU	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.	
OPTION/SET	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>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>	

SOFTWARE EASYFIT

Pomocí software EasyFit můžete optimálně vyhodnocovat svá tréninková data. Kromě toho zde naleznete mnoho dalších funkcí pro hmotnostní management a plánování tréninku.

- Funkce kalendáře
- Přenos záznamů tréninků
- Týdenní plánování tréninku pro dosažení požadované hmotnosti
- Různá vyhodnocení a grafická znázornění pro sledování pokroku při tréninku

Instalace softwaru

Návod pro instalaci naleznete na letáku uvnitř obalu CD a v elektronické podobě v souboru „Install_Readme“ na CD.



Postupujte laskavě přesně a v uvedeném pořadí podle pokynů pro instalaci softwaru.

Požadavky na systém

- | | |
|----------------------|---|
| ■ Operační systém | ■ Windows 2000/XP |
| ■ CPU | ■ optimálně 1,2 GHz a víc |
| ■ Paměť | ■ optimálně 256 MB RAM a víc |
| ■ Pevný disk | ■ optimálně 200 MB a více volné paměti,
■ minimálně 100 MB |
| ■ Grafické rozlišení | ■ 800 x 600 nebo 1024 x 768 |
| ■ Jiné požadavky | ■ Jednotka CD-ROM, rozhraní USB |

Spuštění softwaru

Software EasyFit spustíte dvojitým kliknutím na ikonu EasyFit nebo pomocí nabídky Start. Spouštíte-li software poprvé, zadejte laskavě v možnosti **Nové přihlášení** svá osobní data a potvrďte je prostřednictvím **Uložit**.



Připojení hodinek pro měření pulzu a přenos dat

V nabídce **Správa | logs** klikněte na tlačítko **Přenos dat**.

Software Vás vyzve k připojení hodinek pro měření pulzu k počítači. K tomuto účelu použijte datový kabel, který je součástí dodávky. Kabel má dvě připojovací části, jeden konektor USB pro počítač a jednu zástrčku pro hodinky pro měření pulzu. Pro správný přenos dat je důležité, aby měla zástrčka kontakt se všemi kolíky na spodní straně hodinek pro měření pulzu. Konektor USB připojte k volnému portu USB na Vašem počítači.

Jakmile připojíte datový kabel a vytvoří se spojení, zobrazí se na displeji hodinek pro měření pulzu **PC Link**. Data budou přenesena do softwaru. **PC OK** indikuje konec přenosu. Vytáhněte konektor USB z USB portu. V softwaru můžete aktualizovaná data prohlížet a vyhodnocovat nebo můžete software zavřít tlačítkem **Ukončit**. Nezapomeňte, že se při přenosu z paměti hodinek vymažou všechny záznamy!

V případě chybného přenosu zobrazí displej **PC ERR**. Záznamy zůstanou zachovány v paměti hodinek pro měření pulzu. Můžete se pokusit spustit nový přenos. Vytáhněte konektor USB z portu a opakujte krok 1 až 3. Dejte při tom pozor na správné pořadí.

TECHNICKÁ DATA A BATERIE

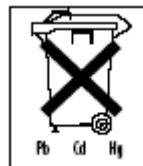
Hodinky pro měření pulzu	Vodotěsné do 50 m (vhodné pro plavání)
Hrudní úvaz	Vodotěsný (vhodný pro plavání)
Přenosová frekvence	5,3 kHz
Baterie hodinek pro měření pulzu	3V lithiová baterie, typ CR2032
Baterie hrudního úvazu	3V lithiová baterie, typ CR2032

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 domovního odpadu. Zlikvidujte je prostřednictvím svého elektro obchodu nebo místní sběrně. Jste k tomu ze zákona zavázáni. Poznámka: 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:

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 Hrmax	Average 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		Tělesná výška
Hi	High	Čas nad tréninkovou zónou
Hi limit	High Limit	Horní tréninková mez
Hold Save		Uložit záznam
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

Zkratka	Anglicky	Česky
kg		Kilogram
kg/lb		Kilogram/libra
lap		Kolo
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)
MEM	Memory	Paměť
Minuta		Minuta
[min]	Minuta	Minuta
Mon	Monday	Pondělí
Month		Měsíc
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
Trénink		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

SEZNAM HESEL

A

Alarm budíku 13

B

Baterie 38

C

Čištění 5, 32

Čištění 15

D

Dílčí výsledky 31

Displej 13

H

Hlavní indikace 15

K

Kardiostimulátor 4

Kondiční index 32

Kondiční test 32

L

Likvidace 5

M

Mazání všech záznamů 27

N

Nabídka FitTest 15

Nabídka LapResult 15

Nabídka Result 15

Nabídka Setting 15

Nabídka Time 15

Nabídka Training 15

Nabídky 14

Nastavení alarmu budíku 22

Nastavení času a data 20

Nastavení data 20

Nastavení hodinek 20

Nastavení jednotek 18

Nastavení tréninkové zóny 18

O

Oprava 5

P

Péče 5, 15, 32

Počítačový software EasyFit 8

Pokyny 4

Posouzení hlášení 28

Posouzení paměťových hlášení 28

Přenos signálu přístrojů 10

Principy měření přístrojů 10

Příslušenství 5

Provádění kondičního testu 33

R

Rozsah dodávky 3

Rušení a překrývání 39

S

Seznam zkratk 41

Stopky 24

Stopnutí doby běhu 24

Symbol 13

T

Technická data 38

Tlačítka 12

Trénink 7

U

Účel použití 4

Úsporný režim 14

Uvedení do provozu 10

V

Vymazání všech záznamů 27

Výsledky 29

Z

Základní nastavení 16

Záznam 23

Záznam kol 25

Záznam tréninku 23

Zobrazení dílčích výsledků 31

Zobrazení kondičních hodnot 34

Zobrazení tréninkových dat 29

beurer Hodinky pro měření srdeční frekvence



754.699-0307 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