

# beurer Hodinky pro měření srdeční frekvence

CZ

germanengineering



## PM 26

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 pulzu .....</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 přepravního režimu .....	7
Umístění hrudního úvazu .....	7
<b>Obsluha hodinek pro měření srdeční frekvence obecně.....</b>	<b>9</b>
Tlačítka .....	9
Displej.....	10
Nabídky .....	11
<b>Základní nastavení .....</b>	<b>12</b>
Nastavení základních funkcí a osobních údajů .....	12
Nastavení tréninkových údajů .....	13
<b>Trénink.....</b>	<b>15</b>
Změření dob běhu stopkami.....	15
Záznam kol.....	16
Vymazání všech záznamů .....	16
Zobrazení tréninkových údajů .....	16
Zobrazení přehledu kol.....	17
<b>Budík.....</b>	<b>18</b>
<b>Časovač.....</b>	<b>19</b>
<b>Technické údaje a baterie .....</b>	<b>20</b>
<b>Seznam zkratk.....</b>	<b>22</b>

## ROZSAH DODÁVKY

Náramkové hodinky pro měření srdeční frekvence



Hrudní úvaz



Elastický upínací pás (přestavitelný)



Navíc:

- Tento návod

## DŮLEŽITÉ POKYNY

Tento návod k použití si pečlivě přečtěte, uchovejte jej a dejte k dispozici i dalším osobám. Dodržujte všechny pokyny v tomto návodu k použití!

### **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**

- Hodinky pro měření pulzu jsou určeny pouze k soukromému používání.
- Hodinky pro měření pulzu smí být používány pouze způsobem, který je popsán v návodu k použití. Výrobce neručí za škody vzniklé neodborným nebo nevhodným používáním.
- Tyto hodinky pro měření srdeční frekvence jsou vodotěsné (50 m) a jsou tak vhodné pro použití při plavání. Pod vodou však nemůže docházet k přenosům signálu, a proto nelze provádět žádná měření.
- Mohou se vyskytnout elektromagnetické interference (viz kapitola „Technické údaje a baterie“, str. 20).

## 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.
- Baterii nechávejte měnit pouze ve specializované prodejně.

## 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 smí provádět pouze zákaznický servis nebo autorizovaný prodejce. V žádném případě se nepokoušejte hodinky pro měření pulzu opravit sami!
- Hodinky pro měření pulzu používejte pouze s originálním příslušenstvím Beurer!
- Zamezte kontaktu s opalovacími krémy nebo podobnými výrobky, protože by mohly poškodit potisk nebo plastové části.
- Nevystavujte přístroj přímému slunečnímu záření.
- 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	50-65%	55-75%	65-80%	80-90%	90-100%
Zobrazení Displej	HEALTH	FAT-B	AROBIC	-	-
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 vydrže.	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

V hodinkách pro měření srdeční frekvence jsou uložena tři předem nastavená rozmezí tepové frekvence jako návrhy tréninkových zón (HEALTH / FAT-B / AROBIC). K výběru hranic tepové frekvence viz kapitola „Nastavení tréninkových údajů“, str. 13.

## FUNKCE HODINEK PRO MĚŘENÍ PULZU

### Funkce tepové frekvence

- Měření srdeční frekvence s přesností EKG
- Přenos: analogový
- Návrhy 3 tréninkových zón
- Možnost nastavení individuální tréninkové zóny
- Zvuková výstraha při opuštění tréninkové zóny
- Průměrná srdeční frekvence (Average AVG)
- Maximální tréninková srdeční frekvence
- Spotřeba kalorií v kcal
- Spalování tuku v g

### Časové funkce

- Čas
- Kalendář (do roku 2099) a dny v týdnu
- Datum
- Zvuková výstraha / budík
- Stopky
- 25 kol v jednom tréninku, vyvolávání všech najednou nebo jednotlivě. Indikace dílčího času a průměrné srdeční frekvence
- Časovač s odpočítáváním

### Nastavení

- Pohlaví
- Hmotnost
- Jednotka hmotnosti kg/lb
- Tělesná výška
- Jednotka tělesné výšky v cm, popř. stopách a palcích
- Rok narození
- Hodinový signál
- Tóny tlačítek
- 12hodinový a 24hodinový formát
- Úroveň aktivity (3 stupně)

## 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 vroubkované senzory. Oba senzory zaznamenávají Vaši srdeční frekvenci s přesností EKG a vysílají ji dále do hodinek pro měření pulzu.

Hrudní úvaz není kompatibilní s analogovými přístroji, například s ergometry.

## UVEDENÍ DO PROVOZU

### Umístění hodinek pro měření pulzu

Hodinky pro měření pulzu můžete nosit stejně jako náramkové hodinky.

### Aktivace hodinek pro měření pulzu z přepravního režimu

Během přepravy displej neukazuje nic. Režim přepravy můžete zrušit stisknutím libovolného tlačítka.

### 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.

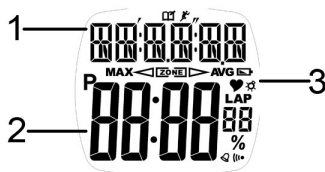
## OBSLUHA HODINEK PRO MĚŘENÍ SRDEČNÍ FREKVENCE OBECNĚ

### Tlačítka



1	LAP	Měří jednotlivá kola v tréninku.
2	MODE	Listování mezi hlavními nabídkami. Pokud tlačítko MODE podržíte nejméně 3 vteřin stisknuté, vstoupíte do režimu nastavení v nabídce. Režim nastavení lze opět opustit stisknutím tlačítka MODE na 3 vteřin.
3	ST/STP/RESET	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Zapínání/vypínání funkcí, nastavování hodnot. Přidržení stisknutého tlačítka zrychluje zadávání.</li><li>■ Zvyšuje nastavené hodnoty.</li><li>■ Spouští a zastavuje stopky.</li><li>■ Stisknuté vrátí stopky a výsledkové údaje (kcal atd.) zpět do výchozí polohy (reset).</li></ul>
4	LIGHT	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Stisknuté po dobu 3 sekund rozsvítí displej na 3 sekundy. Upozornění: neplatí v nabídce nastavení pro základní nastavení a osobní údaje.</li><li>■ Nastavené hodnoty se zobrazují postupně směrem dolů.</li></ul>

## Displej



1 Horní řádek

2 Spodní řádek

### 3 **Symboly**



Hodinový signál je aktivní



Je přijímán pulz



Tréninková zóna je překročena



Tréninková zóna je podkročena



Alarm budíku je aktivován



Srdeční frekvence je v rámci nastavených hranic tepu



Maximální srdeční frekvence

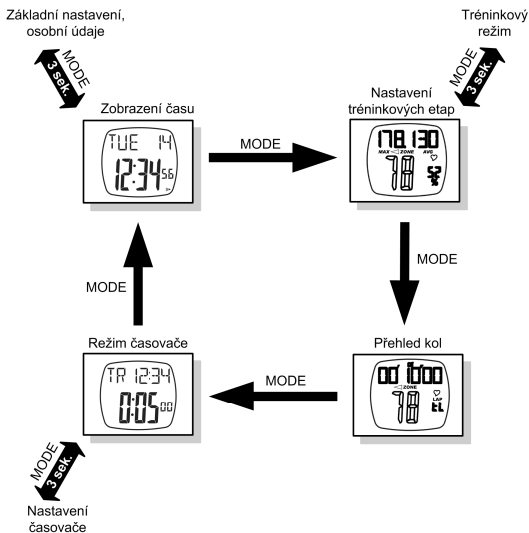


Průměrná srdeční frekvence

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

## Nabídky

Obsluha hodinek pro měření srdeční frekvence je strukturována do hlavních nabídek. Z hlavních nabídek pak můžete přejít do příslušných nabídek nastavení (kromě přehledu kol). Mezi hlavními nabídkami se listuje tlačítkem MODE. Do nabídky nastavení se dostanete stisknutím tlačítka MODE přibližně na 3 sekundy. Stejným způsobem můžete opustit nabídku nastavení a vrátit se zpět do příslušné hlavní nabídky.



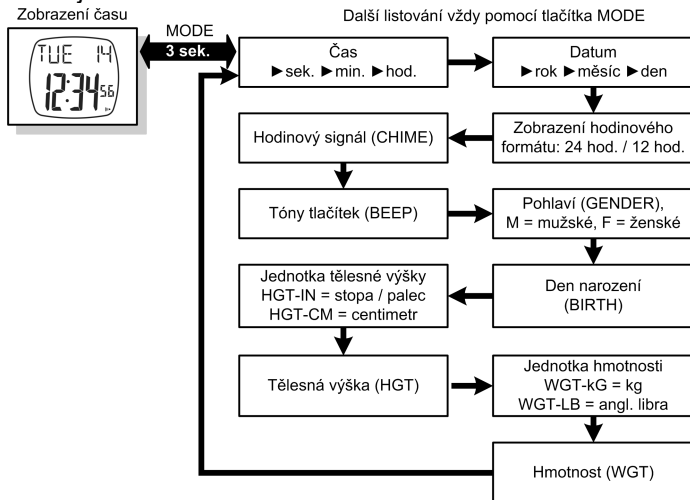
## Úsporný režim

Stiskněte v hlavní nabídce **zobrazení času** tlačítko LAP přibližně na 5 sekund, zapne se úsporný režim. Indikace hodinek pro měření pulzu je v tomto režimu vypnutá pro prodloužení životnosti baterie. Všechny funkce (např. čas) zůstávají zapnuté, vypne se pouze indikace. Pro opětovnou aktivaci indikace stiskněte libovolné tlačítko.

## ZÁKLADNÍ NASTAVENÍ

### Nastavení základních funkcí a osobních údajů

V hlavní nabídce **zobrazení času** nastavíte přesný čas, určíte základní funkce hodinek pro měření srdeční frekvence a zadejete osobní údaje.



V hlavní nabídce **zobrazení času** stisknete tlačítko MODE přibližně na 3 sekundy. Vstoupíte do nastavovací nabídky s množstvím nastavení; k následujícímu nastavení lze přejít tlačítkem MODE. Zadaná nastavení, která můžete změnit, blikají. Tato nastavení lze měnit tlačítky START/STOP/RESET a LIGHT.

Nastavovací nabídku lze opustit stisknutím tlačítka MODE na cca 3 vteřin.

TIP: Pokud držíte tlačítka ST/STP/RESET nebo LIGHT stisknutá více než 2 sekundy, zobrazují se příslušná nastavení automaticky postupně směrem nahoru nebo dolů, dokud tlačítko nepustíte.

## Nastavení tréninkových údajů

V hlavní nabídce **tréninkový režim** nastavíte individuální horní a dolní hranice tepu tak, že zvolíte svoji optimální tréninkovou zátěž. Můžete zvolit buď jedno ze tří zadání:

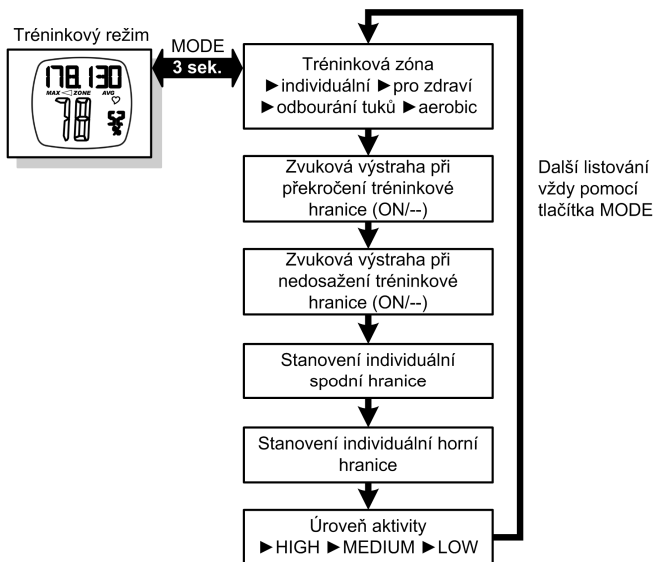
- optimální pro zdraví [**HEALTH**] (50-65 % max. srdeční frekvence)
- spalování tuků [**FAT-B**] (55-75 % max. srdeční frekvence)
- fitness [**AROBIK**] (65-80 % max. srdeční frekvence)

Nebo můžete určit své individuální meze pro srdeční frekvenci [**USR**].

Můžete také nastavit akustický alarm pro případ, že se Vaše srdeční frekvence při tréninku dostane mimo meze pulzu.

Dále můžete zadat úroveň aktivity ve 3 stupních. Podle volby úrovně aktivity se znovu přepočítává spotřeba kalorií a spálený tuk:

- Vysoká úroveň aktivity [**HIGH**]: Pravidelně sportujete a trénujete minimálně třikrát týdně, a to velmi intenzivně.
- Střední úroveň aktivity [**MEDIUM**]: Pravidelně se věnujete rekreačnímu sportu.
- Nízká úroveň aktivity [**LOW**]: Sportujete nepravidelně a bez vysokých nároků na sportovní výsledky.



Stiskněte v hlavní nabídce **tréninkový režim** tlačítko MODE přibližně na 3 sekundy. Dostanete se do nabídky nastavení; pomocí tlačítka MODE listujte k dalšímu nastavení. Nastavení, která můžete změnit, blikají. Nastavení měňte tlačítky ST/STP/RESET a LIGHT. Potvrzení proveďte pomocí tlačítka MODE. Nabídku nastavení opustíte stlačením tlačítka MODE přibližně na 3 sekundy.

TIP: Pokud držíte tlačítka ST/STP/RESET nebo LIGHT stisknutá více než 2 sekundy, zobrazují se příslušná nastavení automaticky postupně směrem nahoru nebo dolů.

## TRÉNINK

Tyto funkce jsou k dispozici v rámci vašeho tréninku:

- Změření časů běhu stopkami a tím záznam tréninku
- Záznam jednotlivých kol
- Ukončení záznamu
- Vymazání všech záznamů
- Zobrazení tréninkových údajů
- Zobrazení přehledu kol

### 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 umožní- je trénink kdykoli přerušit.
- V tréninkovém režimu lze vyvolat poslední uložený záznam. V přehledu kol vidíte kola tohoto záznamu.

### Změření dob běhu stopkami

Tlačítkem MODE přejdete do hlavní nabídky **tréninkový režim**. Držte stisknuté tlačítko LIGHT tak dlouho, dokud se nedostanete do režimu stopek. V režimu stopek je v horním řádku nula „000000“. Pokud jste již dobu běhu změřili, objeví se v horním řádku příslušný čas.

- Stopky spustíte tlačítkem ST/STP/RESET. Stopky běží stále na pozadí, i když přejdete do jiné nabídky.
- Záznamy můžete kdykoli přerušit a opět v nich pokračovat stisknutím tlačítka ST/STP/RESET.
- Stopky zastavíte stisknutím tlačítka ST/STP/RESET.



## Záznam kol

Během záznamu celého tréninku můžete zaznamenávat i jednotlivá kola. Čas běží stále dál, zatímco zaznamenáváte jednotlivá kola.

V režimu stopek stisknete tlačítko LAP. Na displeji se přibližně na 5 sekund zobrazí čas a číslo naposledy změřeného kola, např. **LAP 01**. Přitom bliká číslo tohoto kola. Po 5 sekundách se automaticky zobrazí další kolo a ukáže se číslo aktuálního kola, např. **LAP 02**.

V případě potřeby můžete zaznamenat až 25 kol v jednom tréninku.

## Vymazání všech záznamů

Před vymazáním tréninku doporučujeme tréninkové záznamy vyhodnotit! V tréninkovém režimu stisknete na 3 sekundy tlačítko ST/STP/RESET, tím vynulujete stopky a vymažete všechny tréninkové údaje. V horním řádku se pak pro tréninkový čas zobrazí „000000“.

## Zobrazení tréninkových údajů

V horním řádku na displeji se v tréninkovém režimu zobrazují pomocí tlačítka LIGHT tyto tréninkové výsledky:

- maximální srdeční frekvence a průměrná srdeční frekvence
- tréninkový čas
- tréninkový čas se srdeční frekvencí pod nastavenou spodní hranicí srdeční frekvence při tréninku
- tréninkový čas se srdeční frekvencí v rámci nastavených hranic srdeční frekvence při tréninku
- tréninkový čas se srdeční frekvencí nad nastavenou horní hranicí srdeční frekvence při tréninku
- spotřebované kilokalorie (kC) v kilokaloriích [kcal]
- spálený tuk (G) v gramech [g]
- přesný čas



**Upozornění:** Měření spotřeby kalorií a spáleného tuku vychází ze srdeční frekvence při tréninku.

Od zobrazení posledního výsledku (přesný čas) se opětovným stisknutím tlačítka LIGHT dostanete zpět k zobrazení prvního výsledku (průměrná a maximální srdeční frekvence).



**Upozornění:** Pokud jakékoli z výše uvedených zobrazení tréninkového režimu stisknutím tlačítka MODE opustíte a později se z jiného režimu - rovněž pomocí tlačítka MODE - opět do tréninkového režimu vrátíte, uvidíte poslední zvolené zobrazení.

### **Zobrazení přehledu kol**

Stiskněte tlačítko MODE a držte je stisknuté tak dlouho, dokud nebudete v hlavní nabídce **zobrazení přehledu kol** . Zobrazí se výsledky jednotlivých kol aktuálního tréninku. V horním řádku se zobrazí čas kola ve formátu hodiny/minuty/sekundy. Ve spodním řádku se zobrazí průměrná srdeční frekvence kola.

Stisknutím tlačítka ST/STP/RESET, popř. LIGHT můžete listovat mezi jednotlivými koly.

## BUDÍK

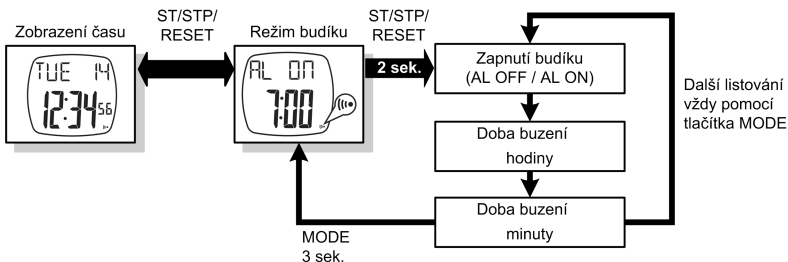
Vaše hodinky pro měření pulzu jsou vybaveny budíkem, který ohlásí dosažení doby buzení akustickým signálem. Pro vypnutí alarmu pak stiskněte libovolné tlačítko.

### Zobrazení budíku

Stiskněte v hlavní nabídce **zobrazení času** tlačítko ST/STP/RESET. Poté se zobrazí nastavený čas buzení a informace, zda je budík zapnutý nebo vypnutý.

Jakmile pustíte tlačítko ST/STP/RESET, vrátíte se zpět do nabídky zobrazení času.

### Nastavení budíku



- Stiskněte v hlavní nabídce **zobrazení času** tlačítko ST/STP/RESET přibližně na 2 sekundy. Dostanete se do nabídky nastavení; pomocí tlačítka MODE listujte k dalšímu nastavení. Nastavení, která můžete změnit, blikají. Nastavení měňte tlačítky ST/STP/RESET a LIGHT.
- Nabídku nastavení opusťte stlačením tlačítka MODE přibližně na 3 sekundy.
- TIP: Pokud držíte tlačítka ST/STP/RESET nebo LIGHT stisknutá více než 2 sekundy, zobrazují se příslušná nastavení automaticky postupně směrem nahoru nebo dolů.

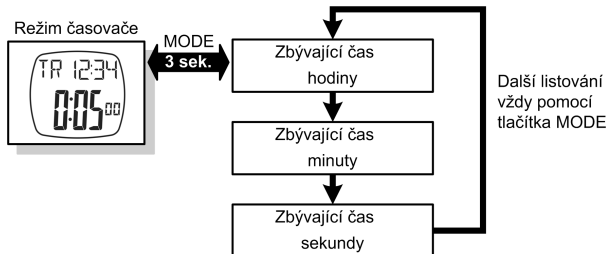
## ČASOVAČ

Časovač jsou stopky, které běží v opačném sledu. Hodinky pro měření srdeční frekvence vydávají každou sekundu krátkou zvukovou výstrahu, jakmile na počítadle zbývá méně než 10 sekund. Při dosažení nuly zazní stálý tón, který lze vypnout pomocí jakéhokoliv tlačítka.

### Zobrazení režimu časovače



V horním řádku se zobrazí aktuální čas. Ve spodním řádku se zobrazí zbývající čas časovače.

### Nastavení režimu časovače



- Stiskněte tlačítko MODE přibližně na 3 sekundy. Nastavení, která můžete změnit, blikají. Nastavení měňte tlačítky ST/STP/RESET a LIGHT. Mezi nastaveními pro hodiny, minuty a sekundy listujte pomocí tlačítka MODE, přičemž nové hodnoty se zároveň ukládají do paměti.
- Nabídku nastavení pak opustíte stlačením tlačítka MODE přibližně na 3 sekundy.
- TIP: Pokud držíte tlačítka ST/STP/RESET nebo LIGHT stisknutá více než 2 sekundy, zobrazují se příslušná nastavení automaticky postupně směrem nahoru nebo dolů.
- Časovač můžete spustit a zastavit kdykoli pomocí tlačítka ST/STP/RESET.
- Stisknutím tlačítka ST/STP/RESET na 3 sekundy vymažete časovač.

## TECHNICKÉ ÚDAJE A BATERIE

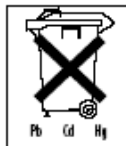
Hodinky pro měření srdeční frekvence	vodotěsné do 50 m (vhodné pro použití při plavání, avšak žádný přenos tepu)   Těsnost hodinek vůči vlhkosti nelze zaručit při skákání do vody (vysoké zatížení tlakem) a při mačkání tlačítek za deště.
Hrudní úvaz	vodotěsný do 50 m (vhodný pro použití při plavání, avšak žádný přenos tepu)
Přenosová frekvence	5.3 KHz
Baterie hodinek	3 V lithiová baterie, typ CR2032 Životnost cca 24 měsíců při každodenním používání hodinek s indikací pulzu po dobu jedné hodiny. Doplňkově aktivované funkce, jako např. zvuková výstraha nebo aktivace funkce osvětlení, mohou zkrátit životnost baterie.   Baterie, která je již vložena při koupi, slouží k testovacímu provozu a může se vybit během roku.
Baterie hrudního úvazu	3 V lithiová baterie, typ CR2032 Životnost: cca 36 měsíců

### 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	Vysvětlení
[cm]	centimetr
[IN]	inch/palec
ACT	úroveň aktivity (3 stupně)
AL	budík (OFF=vypnutý, ON=zapnutý)
AROBIC	fitness: 65-80 % max. srdeční frekvence
BEEP	tóny tlačítek
BIRTH	rok narození (4místné číslo, např. „1978“)
CHIME	hodinový signál
DAILY	denně
FAT-B	odbourávání tuku: 55-75 % max. srdeční frekvence
Fri	pátek
G	spálený tuk v gramech [g]
Gender	pohlaví (M=mužské, F=ženské)
HEALTH	optimální pro zdraví: 50-65 % max. srdeční frekvence
HGT	tělesná výška ve stopách a palcích [IN] nebo centimetrech [CM]
kC	spotřeba kalorií v kilokaloriích [kcal]
Mon	pondělí
Sat	sobota
Sun	neděle
Thu	čtvrtek
TR	režim časovače
Tue	úterý
USR	individuální uživatelská tréninková zóna
Wed	středa
WGT	tělesná hmotnost v kilogramech [kg] nebo librách [LB]
ZONE	tréninkové hranice (ZONE-U = nad, ZONE-L = pod)

# beurer Hodinky pro měření srdeční frekvence



PM26-0111\_CZ Chyby a změny vyhrazeny



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