

CEAS INDICATOR AL FRECVENȚEI PULSULUI (HR) BEURER PM 18

Mențiuni importante

Citiți cu atenție aceste instrucțiuni de folosire, păstrați-le pentru referiri viitoare și de asemenea puneți-le la dispoziția altor persoane.

Fiti atenți la toate instrucțiunile din acest manual de instrucțiuni de utilizare

Antrenament

Stiați ca dacă faceți zilnic , cel puțin 10.000 de ture sau exercitii de o jumătate de ora(mai puțin persoanele varstnice, mai mult copii) este foarte bine pentru sănătate.

Acest aparat nu este un produs terapeutic. Este un instrument de antrenament pentru măsurarea și reprezentarea pulsului uman.

În cazul sporturilor de mare risc, utilizarea ceasului indicator al frecvenței pulsului poate reprezenta o sursă suplimentară de rănire.

Dacă sunteți în dilemă sau dacă apar anumite boli, consultați medicul în ceea ce privește valorile maxime și minime ale pulsului, durata și frecvența antrenamentului. Astfel, puteți obține rezultate optime în timpul antrenamentului.

ATENȚIE: Persoanele care suferă de probleme ale inimii sau de circulație a sângelui pot folosi acest ceas doar după ce au consultat medicul.

Aplicare

Aparatul este destinat utilizării personale.

Acest aparat poate fi utilizat în modul prezentat în acest manual de instrucțiuni. Orice formă de utilizare necorespunzătoare poate fi periculoasă. Producătorul nu este responsabil pentru defecțiunile cauzate de utilizarea incorectă sau necorespunzătoare a aparatului.

Ceasul va ajuta în multe tipuri de antrenament (de ex. chiar și în ciclism), oricum toate funcțiile pot fi folosite în timpul antrenamentului.

Ceasul indicator pentru puls este rezistent la apă. (50 m) și poate fi folosit când înotați. Nu trebuie să apăsați nici un buton în apă.

Curățarea și îngrijirea

Din când în când curățați cu grijă ceasul indicator cu o soluție de săpun cu apă. O dată la ceva timp , parte din spate a ceasului trebuie curată cu o carpa umezită. Ștergeți apoi toate componentele cu apă curată. Uscăți-le cu grijă cu un prosop moale.

Nu folosiți creme de corp dacă doriți să utilizați ceasul HR.

Schimbați bateriile la un dealer specializat (CR2032 3V Lithium Battery).

Repararea, Accesorii și Dispunerea

Înainte de utilizare, verificați ca aparatul și accesorii să nu fie deteriorate. Dacă sunt urme de deteriorare, nu utilizați aparatul și consultați distribuitorul sau departamentul de service clienți la adresa menționată.

Curățați-vă pielea și degetul , cu săpun, pt a asigura o mai bună transmitere a semnalului când va măsurați pulsul.

Problemele de transmitere pot apărea în cazul în care pielea este prea uscată sau prea grasă.

Dacă pulsul nu este măsurat corect sau deloc: Umeziti varful degetului sau folosiți o pasta conductivă.

Evitați să rasuciți sau să îndoiți brățara ceasului în timpul măsurătorii.

Reparațiile pot fi efectuate doar de către departamentul de service clienți sau de către distribuitorii autorizați. În niciun caz nu încercați să reparați aparatul singuri! În caz de reclamații, va rugăm consultați dealerul dvs de la adresa de service indicată

Dacă aveți vreo reclamație , va rugăm schimbați bateria, în prealabil, la un dealer autorizat .

Garantia expiră dacă ceasul este desfacut sau utilizat în mod necorespunzător.

Utilizați aparatul doar în combinație cu accesorii furnizate împreună cu acesta.

Evitați contactul cu ecranul solar deoarece imprimările sau componentele de plastic se pot deteriora.

Utilizați aparatul conform Echipamentului Electronic și Electric 2002/96/EC – WEEE. Pentru detalii, contactați autoritatea municipală responsabilă din zona dumneavoastră.

Informații interesante despre ceasul HR:

Măsurarea pulsului

Cu acest ceas monitor HR (fara banda pentru piept) va puteți monitoriza pulsul și va puteți seta zona de antrenament corespunzătoare obiectivelor dvs de antrenament cu valori limita superioare sau inferioare. Cu exactitatea unui EKG , bataile cardiace sunt calculate și afisate fara a fi nevoie sa purtati banda pentru piept deranjanta.

Pentru a face asta, prindeți cureaua ceasului la încheietura dvs și atingeți aplicația din metal din fata monitorului cu degetul index sau cu degetul mare. Ritmul cardiac va este măsurat cu exactitatea unui EKG în câteva secunde, măsurarea facându-se del a aplicația de metal spre brat, partea superioară a corpului, celalalt brat și senzorul din partea din spate a monitorului. Ceasul trebuie să fie în contact direct cu pielea astfel încât senzorul din spatele monitorului poate determina pulsul.

Acest ceas este de asemenea disponibil oamenilor care nu pot sau nu vor să poarte banda pentru piept și în sporturi precum drumețiile sau plimbarile. Împreună cu viteza de alergare , măsurarea pulsului , ceasul poate calcula calorii consumate și grăsimile arse în timpul antrenamentului.

Sfat: Măsurați-vă ritmul cardiac la interval regulate - în special dacă ritmul dvs crește sau scadește- , sau la sfârșitul fiecărei secțiuni de antrenament.

Măsurarea distanței pentru alergat sau plimbare

O mișcare suficientă este cerută pentru o viață sănătoasă. Cel puțin 7000 – 10.000 ture sau 30 de minute de exercitii pe zi este optim (sursa: conform Clasificării WHO, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.)

Cu acest ceas monitor HR aveți posibilitatea de a verifica activitatea zilnică de exercitii. Activitatea integrată a senzorului permite o privire de ansamblu asupra exercitiilor zilnice și calculează numărul de ture, timpul , distanța parcursă și viteza. La alte așteptări de monitorizare este necesar un senzor special atașat de piciorul dvs, pt a calcula distanță. La acest aparat nu este nevoie de nici un senzor extern , datorită activității integrate a senzorului existent.

Puteți specifica distanța tipică de parcurs în setările de bază ale monitorului astfel încât acesta poate calcula distanța parcursă și viteza de alergare între lungimea distanței și numărul de ture. De asemenea, puteți ajusta sensibilitatea senzorului integrat , astfel ca rezultatele nu depind de mișcările dvs personale.

Informații generale pentru antrenament

Acest ceas indicator al pulsului măsoară pulsul uman. Cu ajutorul numeroaselor setări, vă puteți efectua programul individual de antrenament și să vă monitorizați pulsul. Vă puteți monitoriza pulsul în timpul exercițiilor pentru a preveni solicitarea excesivă a inimii pe de o parte și pe de altă parte pentru a obține rezultate optime ale antrenamentului. Tabelul următor oferă câteva informații referitoare la selectarea zonei de antrenament. Pulsul maxim scade la o vârstă înaintată. Informațiile legate de puls trebuie întotdeauna să fie în relație cu pulsul maxim. Următoarea regulă ajută la identificarea pulsului maxim:

220 – vârsta = puls maxim

Următorul exemplu se aplică unei persoane de 40 ani: 220 – 40 = 180

	Programul inimă/sănătate	Zona de ardere a grăsimilor	Program fitness	Program de rezistență la antrenament	Antrenament anaerob
Puls maxim	50-65%	55-75%	65-80%	80-90%	90-100%
Afișare pe ecran	SANATATE	GRASI MI - B	AROBIC	-	-
Efect	Întărește inima și sistemul circulator	Corpul arde cele mai multe calorii din grăsimi. Întărește inima și sistemul circulator, intensifică fitness-ul.	Îmbunătățește sistemul respirator și circulator. Ideal pentru promovarea rezistenței de bază	Îmbunătățește menținerea vitezei și mărește viteza de bază	Suprasolicitează mușchii specifici. Risc crescut de rănire la atleții amatori, risc pentru inimă în cazul unor boli
Potrivit pentru	Ideal pentru începători	Controlul și pierdere a greutateii	Atleți amatori	Atleți ambițioși amatori, atleți profesioniști	Doar atleți profesioniști
Antrenament	Antrenament regenerativ		Antrenament fitness	Antrenament rezistență	Antrenament fitness pe zone specifice

Trei categorii ale pulsului sunt deja presetate și stocate în monitor (HEALTH/FAT –B/AROBIC). Vedeti capitolul “Setarea zonei de antrenament”, pentru a selecta și seta limitele pulsului dvs.

Funcțiile ceasului indicator HR

Funcții HR

- Măsurarea exactă a pulsului ECG

- Simbolul pt puls palpat în timpul măsurătorii

- Zona individuala de antrenament ajustabila
- Alarma acustica si vizuala la iesirea din zona de antrenament
- Consumul de calorii afisat in Kcal (bazat pe viteza de plimbare sau alergare)
- Arderea de grasimi in g (grame)
- Propuneri pt zone de antrenament

Funcții de activitate

- Numarul de ture
- Timpul total de activitate
- Eliminarea zilnica a valorilor de antrenament/activitate la 3 ore

Funcțiile de viteza

- Distanța
- Viteza actual
- Media vitezei

Funcțiile ceasului

- Ora
- Calendar (pana in 2099) si zilele saptamanii
- Data
- Alarma
- Semnalul pt ora
- Semnalul pt apasarea butonului
- Oprirea ceasului
- Cronometru

Setari

- Sex, Greutate, Inaltime, anul nasterii
- Selectarea unitatii de masurare
- Pulsul maxim
- Lungimea distantei pt plimbat sau alergat
- Senzitivitatea senzorului pt numararea turelor

Functionarea generala a ceasului

Functionarea generala a ceasului

Butoanele ceasului HR

1. **Iluminare** – apasand rapid, veti ilumina ecranul pt 3 secunde
2. **Mode** – face trecerea intre diferite meniuri si setari afisate . Daca tineti apasat butonul MODE pt cel putin 5 secunde, intrati in modul de setare a meniului. Iesiti din modul de setare apasand iarasi butonul MODE pt 5 secunde.
3. **Start/Stop/Reset** – Funcțiile Start/Stop, setarea valorilor. Mentineti apasat pt a accelera cautarea. Contorizeaza valorile anterioare. Pornetse si opreste oprirea ceasului . Reseteaza functia de oprire a ceasului si rezultatele (Kcal etc.)
4. **Select** – Seteaza valorile. Contorizeaza valorile ulterior. Afiseaza in modulul de antrenament.
5. **Sensor** – Aplicatia din metal in partea din fata a ceasului.. Pornete masuratoarea automata a pulsului cand atingeti suprafata din metal.

Ecranul

1. **Linia superioara**
2. **Linia de mijloc**
3. **Cele mai importante simboluri:**
 - Semnalul orei este activat
 - Pulsul este receptionat
 - Zona de antrenament a fost depasita
 - Zona de antrenament este sub limita
 - Alarma este activate
 - Pulsul este intre limitele normale
 - Pt a primi in continuare rezultate exacte , trebuie sa inlocuiti bateria cat mai repede cu putinta, dup a ce acest simbol a fost afisat.

Explicarea abrevierilor afisate poate fi gasita in lista cu abrevieri de la sfarsitul manualului de instructiuni.

Activarea ceasului indicator din modul de economisire a energiei

Tineti apasat butonul SELECT pt aprox. 5 secunde , astfel incat ceasul trece pe modul de economisire a energiei. Ecranul este inchis in acest modul, astfel ca bateriile pot functiona mai mult. Notati, va rugam, faptul ca functiile ceasului (de ex. ora) lucreaza in continuare si ca numai ecranul este oprit. . Apăsăți orice buton pentru a reactiva ceasul.

Meniul principal: Functionarea ceasului HR este organizata in 3 meniuri principale. Din oricare meniu principal puteti trece in meniul de setare. Apasati butonul MODE pt a face trecerea intre meniurile principale. Intrati in meniul de setare prin apasarea continua a butonului MODE timp de 5 secunde. In acelasi mod, puteti iesi din meniul de setare sis a va intoarceti in meniul principal.

Masurarea pulsului

Elementul cheie al ceasului HR al dvs este de a inregistra ritmul cardiac. Operatiunea simpla face pt dvs sa determinati si mai usor, pulsul in timpul antrenamentului.

Puneti indexul sau degetul mare al dvs pe suprafata de metal de pe carcasa. Fiti atenti ca partea din spate a ceasului vine in contact direct cu pielea dvs.

Apasati usor cu degetul pe suprafata de metal de pe carcasa in mod continuu timp de 3 -7 secunde. Simbolul pt puls si 2 linii orizontale in mijlocul ecranului palpaie in timpul masuratorii.

De indata ce pulsul dvs a fost determinat, acesta este afisat pe ecran in batai/minut. Additional , in partea dreapta a ecranului puteti vedea o valoare procentuala care indica unde se situeaza pulsul dvs comparativ cu pulsul maxim recomandat/setat. O sageata apare imediat langa simbolul ZONE, acesta indica daca pulsul dvs depaseste sau este mai mic decat valoarea setata.

De indata ce miscati degetul sau apasati vreun buton , va reintoarceti la ultimul modul folosit.

Notati: Nu va masurati pulsul sub apa!

Setari de baza/Date personale

Informatii generale

In acest meniu puteti seta ora, functiile specifice de baza ale ceasului si puteti introduce setarile personale.

Din afisajul orei , apasati butonul MODE pt 5 secunde. Intrati in meniul de setare cu un numar de setari; treceti la urmatoarea setare prin apasarea butonului MODE. Setarile gresite palpaie daca doriti sa le schimbati. Schimbati aceste setari cu butoanele START/STOP/RESET si SELECT.

Iesiti din meniul de setare prin apasarea butonului MODE timp de 5 secunde.

SFAT: Daca tineti apasate butoanele START/STOP/RESET si SELECT pentru mai mult de 2 secunde, for fi numarate automat setarile relevante anterioare si ulterioare inainte ca dvs sa lasati butonul.

Setarea lungimii parcurse pt plimbare si alergare

O importanta functie de presetare pt distant si viteza de alergare este sa introduceti lungimea parcursa individual cat mai corect posibil.

1. Alergati sau plimbati-va pe o distant a carei lungime o stiti cu exactitate(distanta de referinta). De ex. 100 metri parcursi in stadionul de atletism.
2. Alegeti ritmul pe care il doriti
3. Divizati distanta de referinta intr-un numar de ture si veti obtine lungimea parcursa. (de ex. 100 m/125 ture = 0,8 m = 80cm)
4. Inregistrati aceasta valoare in meniul Lungimii parcurse pt plimbare sau alergare, depinzand de tipul relevant de ritm.

Daca schimbati tipul de ritm in timpul antrenamentului , aceasta va avea un effect asupra acuratetii inregistrarii vitezei si a distantei.

Setarea senzitivitatii senzorului pt contorizarea ritmului

Pt a obtine un rezultat optim, senzitivitatea senzorului trebuie setata individual pt fiecare utilizator. Pot fi selectate 5 nivele de senzitivitate (1 = senzitivitate scazuta, 5 = senzitivitate crescuta). Pt a obtine setarea optima, va recomandam testul de alergare inainte de primul antrenament. Cu cat este mai mica viteza dvs de alergare, trebuie sa selectati un nivel mai crescut al senzitivitatii.

Utilizarea ceasului cand faceti jogging/drumetii

Plimbati-va sau alergati o distanta cu viteza dvs de antrenament (cel putin 50 de ture). Nu va modificati miscarile bratelor pe durata alergarii. Comparati ritmul contorizat cu ritmul afisat pe ecran, vedeti capitolul “ Afisarea datelor de antrenament” . Daca ceasul nu afiseaza destule ritmuri, atunci trebuie sa cresteti senzitivitatea senzorului. Daca sunt afisate prea multe ritmuri , atunci reduceti senzitivitatea . De indata ce ati ajustat senzitivitatea senzorului la ritmul dvs, veti avea o acuratete de 95 – 100%.

Notati: o schimbare in stilul de alergare sau a vitezei de alergare poate influenta acuratetea.

Utilizarea ca sensor de activitate

Pt a preveni senzorul de interpretarea gresita a miscarilor bratelor dvs ca si ritm, ar trebui sa selectati un nivel scazut al senzitivitatii senzorului.

Notati: Ceasul trebuie eliminat din activitati, aici doar miscarile mainilor sunt incluse(de ex. stergerea geamurilor) pt a evita rezultatele incorecte.

Antrenamentul

Prima data trebuie sa va setati zona de antrenament. In timpul antrenamentului puteti sa modificati intre diferite afisari.

Setarea zonelor de antrenament

Puteti sa va setati limitele superioare sau inferioare individuale pulsului dvs prin selectarea incarcaturii optimal de antrenament. Pentru a face asta , puteti alege din trei valori implicite:

- Sanatate optima (HEALTH) (50 – 60 % din pulsul maxim)
- Arderea grasimilor (FAT- B) (55 – 75 % din pulsul maxim)
- Fitness (AROBIC) (65 – 80 % din pulsul maxim)

Sau puteti specifica propriile limitele pentru ritmul cardiac. Additional, puteti seta , de asemenea, alarma acustica, daca ritmul cardiac este in afara limitelor pulsului in timpul antrenamentului.

Apasati butonul MODE din meniul principal Training Mode pt. aprox. 5 secunde. Intrati in meniul de setare; treceti la urmatoarea setare prin apasarea butonului

MODE. Setările palpaie dacă le puteți schimba. Schimbați setările cu butoanele START/STOP/RESET și SELECT. Confirmați cu butonul MODE. Apoi parasiți meniul de setare din nou, prin apăsarea continuă a butonului MODE pt aprox. 5 secunde. SFAT: Dacă țineți apăsat butoanele START/STOP/RESET și SELECT pentru mai mult de 2 secunde, sunt contorizate automat setările relevante anterioare și ulterioare.

Afisarea vitezei/distantei

Pe linia de mijloc a ecranului, puteți selecta, în general, 2 afisaje principale (viteza și distanță) precum și puteți modifica automat între aceste afisaje principale. Dacă preferați să folosiți un afisaj particular, atunci pastrați-l pentru întreaga alergare. Dacă apăsați butonul SELECT în modulul de antrenament pt 2 secunde, puteți schimba afisajul între viteza (SP) și distant (DI). Dacă apăsați pe butonul SELECT pt 4 secunde intrați automat în modulul de schimbare între viteza și distant (SCAN). În modulul SCAN afisajul se modifică la fiecare 2 secunde. Pt a opri modulul SCAN apăsați butonul SELECT pt 2 secunde.

Afisarea datelor de antrenament

Pe prima linie de pe ecran, puteți avea afisate diferite rezultate cu ajutorul butonului SELECT:

- Timpul de antrenament
- Kilocaloriile (kC) în kilocalorie (kcal)
- Arderea de grăsimi (g) în grame (g)
- Distanță (DI) în kilometri (km)
- Viteza actual (SP) în kilometri/oră (km/h) sau mile/oră (mi/h)
- Media vitezei (SP cu simbolul AVG)
- Numărul turelor (ST = pași)
- Timpul de activitate (M = mișcare)
- Ora

Dupa ce apăsați din nou butonul SELECT, afisajul se reîntoarce de la ultimul ecran la primul ecran.

Afisarea consumului de calorii și de grăsimi

În afisarea datelor de antrenament, puteți avea afisate de asemenea, numărul calorilor consumate și arderea de grăsimi în timpul antrenamentului când defilați cu butonul SELECT.

NOTA: Calcularea valorilor de calorii și arderea de grăsimi este bazată pe viteza dvs de alergare în timpul antrenamentului. Valorile calorilor și arderii de grăsimi nu poate fi calculată cu exactitate când faceți ciclism.

Oprirea ceasului

În modul de Opre a Ceasului, este afisat pe linia superioară un zero "000000". Începeți acțiunea de oprire a ceasului cu butonul START/STOP/RESET.

Opriti acțiunea de oprire a ceasului prin apăsarea din nou a butonului START/STOP/RESET.

Pt a reseta oprirea ceasului sau pt a șterge datele stocate despre antrenament și datele de activitate, mențineți apăsat butonul START/STOP/RESET pt cel puțin 2 secunde. Apoi vor fi afisate **Reset all** și **Reset done**.

Cronometru

Cronometrul are funcția de oprire a ceasului, care cronometrează timpul rămas. Ceasul HR emite un scurt semnal acustic de vreme ce număratoarea are mai puțin de 10 secunde rămase de numărat. Un semnal acustic se aude în mod continuu când timpul ajunge la zero, acesta poate fi oprit prin apăsarea oricărui buton.

Afisarea modulului cronometru

Timpul actual și timpul rămas sunt afisate în acest modul al cronometrului.

Setarea modulului cronometru

Apăsați butonul MODE pt aprox. 5 secunde. Setările palpaie dacă le puteți modifica. Schimbați setările cu butoanele START/STOP/RESET și SELECT. Modificați setările între ore, minute și secunde cu butonul MODE, în același timp când sunt stocate noile valori.

Parasiți meniul setare, din nou, prin menținerea apasată a butonului MODE pt aprox. 5 secunde.

SFAT: Dacă mențineți apăsat butoanele START/STOP/RESET și SELECT pt mai mult de 2 secunde, atunci vor fi afisate automat setările relevante numărate anterior și ulterior.

Puteți porni sau opri cronometrul în orice moment prin apăsare butonului START/STOP/RESET. Pt a reseta cronometrul apăsați butonul SELECT pt 2 secunde.

Alarma

Ceasul dvs HR este prevăzut cu o alarmă, care emite semnale acustice când ajunge la ora de trezire. Apăsați orice buton (cu excepția butonului LIGHT), pt a opri alarma.

Afisarea alarmei

Apăsați butonul START/STOP/RESET când sunteți pe afisajul orei. În acest modul, este afisată setarea orei de trezire (în figura: ora 12.00) și dacă alarma ceasului este activată (în figura aceasta a fost oprită "OFF"). De îndată ce eliberați butonul START/STOP/RESET, va reîntoarceți în afisajul orei.

Searea alarmei

	START/ STOP/ RESET	
Modul alarma treceti la urmatorul		Activarea alarmei (AL OFF/AL ON)
afisaj cu MODE		Timpul de trezire în ore Timpul de trezire în minute
		Apăsați butonul START/STOP/RESET din afisajul orei pt cel puțin 2 secunde. Intrați în meniul de setare: treceti la următoarea setare prin apăsarea butonului MODE. Setările palpaie dacă le puteți modifica. Schimbați setările cu butoanele START/STOP/RESET și SELECT.
		Apoi parasiți din nou meniul de setare prin menținerea apasată a butonului MODE pt aprox. 2 secunde.
		SFAT: Dacă mențineți apăsat butoanele START/STOP/RESET și SELECT pt mai mult de 2 secunde, atunci vor fi afisate automat setările relevante numărate anterior și ulterior.

Înlocuirea bateriilor

Bateria ceasului indicator HR poate fi înlocuită doar de către un specialist (la oricare atelier de reparații). (CR2032 3V baterii litiu).

Defectiuni

Piele uscată sau brațe foarte paroașe

Folosiți o cremă conductivă sau umeziți-vă degetele și încheietura mâinii.

Degetul dvs nu face un bun contact cu senzorul

Degetul dvs (nu doar varful degetului) trebuie să îl așezați lipit și ferm pe carcasa de metal și ceasul HR trebuie să fie bine prins pe încheietura.

Batai cardiace neregulate - O măsurătoare corectă a ritmului cardiac în acest caz este foarte dificilă, perioade de măsuratori neregulate pot fi așteptate. Rezultatul, în toate aceste cazuri nu poate fi sigur!

Miscarea în timpul măsurării pulsului

Evitați miscarea intensă în timpul măsurării pulsului pt a obține un rezultat bun.

Specificatii tehnice și baterii

Ceasul HR	- rezistent la apă, până la 50 m (disponibil pt inot)
-	Impermeabilitatea ceasului la umezeală nu poate fi garantată când sariti în apă (la o presiune mare) sau, de asemenea când apăsați butoanele pet imp de ploaie.
Bateria	- Baterii Litium 3 V, tipul CR2032
-	Durata de funcționare a bateriei este de 12 luni (depinde de numărul măsurătorilor efectuate). Bateria este deja introdusă în momentul achiziționării, pt efectuarea testului de alergare și aceasta îi poate scurta durata de funcționare la mai puțin de 1 an.