

beurer

Pulsmätare

S

germanengineering

PM 80



Brugsanvisning





INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Medföljande delar	3
Viktiga anvisningar.....	4
Allmänt om träning.....	6
Pulsmätarens funktioner.....	8
Signalöverföring och mätprinciper för enheten	9
Komma igång	11
Allmänna anvisningar för pulsmätaren	14
Knappar på pulsmätaren	14
Display	15
Menyer	16
Grundinställningar.....	18
Översikt	18
Ange personliga uppgifter	18
Ställa in pulsintervall.....	20
Ställa in enheter	20
Justera enhetssignaler till varandra.....	21
Klockinställningar.....	23
Översikt	23
Ställa in klockslag och datum	23
Ställa in väckarklockan.....	24
Visa hastighet och sträcka	25
Träningsregistrering.....	27
Översikt	27
Stoppa löptiderna	28
Registrera varvtider	29
Visa hastighet och sträcka	30
Avsluta och spara registreringen.....	31

Radera alla registreringar	32
Tolka meddelanden	33
Hastighet och sträcka	34
Översikt	34
Byta enhet för hastigheten.....	35
Kalibrera Speedbox	36
Ställa in önskad tid och sträcka	38
Visa hastighet och sträcka.....	40
Resultat.....	41
Översikt	41
Visa träningsdata.....	41
Överföra data för vikthantering till pulsmätaren.....	43
Varvtidsresultat.....	45
Översikt	45
Visa varvtidsresultat	45
Konditionstest.....	46
Översikt	46
Utföra konditionstesten	47
Visa konditionsvärden	48
Programvaran EasyFit.....	50
Tekniska uppgifter och batterier	52
Lista över förkortningar	54
Register	57

MEDFÖLJANDE DELAR

Pulsmätare med armband	
Bröstband och elastiskt spännband (ställbart)	
Hållare för cykel	
Förvaringsbox	
PC-programvaran EasyFit (cd) och gränssnittskabel (USB)	

Dessutom: Denna bruksanvisning och separat snabbguide

I fackhandeln finns dessutom följande tillbehör att köpa:

Tillbehör	Funktion
Beurer Speedbox	Du kan visa hastighet och sträcka på pulsmätaren.
Beurer diagnosvåg (t.ex. våg BG56, artikelnummer 750.30)	Du kan väga dig och mäta andelen kroppsfett samt överföra värdena till pulsmätaren.

VIKTIGA ANVISNINGAR

Läs noga igenom denna bruksanvisning, spara den och se till att den finns till hands för andra personer.

Träning

- Denna produkt är ingen medicinsk apparat. Den är ett träningsinstrument som har konstruerats för att mäta och visa en människas hjärtfrekvens.
- Tänk på att pulsmätaren vid utövande av risksporter kan utgöra ytterligare en potentiell källa till skador.
- Om du är tveksam eller lider av någon sjukdom bör du konsultera din läkare för att få reda på vilket pulsintervall du bör hålla dig inom vid träning, liksom även hur ofta och hur länge du bör träna. På så vis uppnår du bästa möjliga resultat av din träning.
- **WARNING:** Personer med hjärt-kärlsjukdom och personer med pacemaker bör inte använda denna pulsmätare utan att först ha rådfrågat sin läkare.

Tänkt användning

- Apparaten är endast avsedd för privat bruk.
- Denna apparat får endast användas för det ändamål som den har konstruerats för och i enlighet med instruktionerna i bruksanvisningen. All olämplig användning kan vara farlig. Tillverkaren ansvarar inte för skador som uppkommer vid olämplig eller felaktig användning.
- Denna pulsmätare är vattentät. (Se kapitlet "Tekniska uppgifter".)

Rengöring och skötsel

- Då och då bör du noggrant rengöra bröstbandet, det elastiska spännbandet och eventuellt Speedbox med tvållösning. Skölj sedan av alla delar med rent vatten. Torka av dem noga med en mjuk trasa. Du kan tvätta det elastiska spännbandet i tvättmaskin i 30° utan sköljmedel. Spännbandet får inte torkas i torktumlare!
- Förvara bröstbandet på ren och torr plats. Smuts påverkar elasticiteten och funktionen hos sändaren. Svett och fukt kan göra att sändarens elektroder aktiveras vilket förkortar batteriets livslängd.

Reparationer, tillbehör och avfallshantering

- Kontrollera före användning att apparaten och dess tillbehör inte uppvisar några synliga skador. I tveksamma fall bör du inte använda den utan vända dig till återförsäljaren eller till vår kundtjänst.
- Reparationer får endast göras av vår kundtjänst eller av auktoriserade återförsäljare. Försök aldrig att reparera apparaten på egen hand!
- Använd bara apparaten med originaltillbehör från Beurer.
- Undvik kontakt med solkrämer och liknande produkter eftersom dessa kan skada trycket och plastdelarna på apparaten.
- Kassera apparaten i enlighet med direktiv 2002/96/EG om avfall som utgörs av eller innehåller elektriska eller elektroniska produkter (WEEE). Eventuella frågor riktas till den kommunala myndighet som ansvarar för frågor rörande avfallshantering.

ALLMÄNT OM TRÄNING

Denna pulsmätare är konstruerad för att mäta en människas puls. Tack vare olika inställningsalternativ kan den både övervaka din puls och fungera som stöd i ditt individuella träningsprogram. Du bör kontrollera pulsen kontinuerligt när du tränar, dels för att skydda hjärtat från överbelastning, dels för att uppnå ett optimalt träningsresultat. Med hjälp av tabellen kan du välja ett lämpligt pulsintervall. Maxpuls sjunker med åldern. Uppgifter som rör träningspuls måste därför alltid stå i relation till maxpuls. För fastställande av maxpuls gäller tumregeln:

220 - ålder = maximal puls

Följande exempel gäller för en 40-årig person: $220 - 40 = 180$

	Hjärthälsozon	Fettförbränningszon	Konditionszon	Styrkeuthållighet	Anaerob träning
Andel av maxpuls	50-60 %	60-70 %	70-80 %	80-90 %	90-100 %
Effekt	Stärker hjärt-kärlsystemet	Kroppen förbränner procentuellt sett flest kalorier från fett. Tränar hjärt-kärlsystemet, förbättrar konditionen.	Förbättrar andning och blodomlopp. Optimalt för att öka grunduthålligheten.	Förbättrar tempohållningen och ökar grundhastigheten.	Överbelastar specifika muskler. Hög skaderisk för vardagsmotionärer, riskabelt för hjärtat om sjukdom föreligger
Passar vem?	Idealiskt för nybörjaren	Viktkontroll, viktminskning	Vardagsmotionärer	Ambitiösa vardagsmotionärer, tävlingsidrottare	Enbart tävlingsidrottare
Träning	Regenerativ träning		Konditionsträning	Styrkeuthållighets-träning	Träning av specifika zoner

En beskrivning av hur du ställer in individuella pulsintervall finns i kapitlet "Grundinställningar", avsnittet "Ställa in pulsintervall". I kapitlet "Konditionstest" beskrivs hur pulsmätaren automatiskt ställs in efter dina personliga gränsvärden för det pulsintervall som föreslås via konditionstesten.

Utvärdering av träningen

Med hjälp av programvaran **EasyFit** kan du ta emot resultaten från pulsmätaren och utvärdera dem på flera olika sätt. Dessutom har **EasyFit** en användbar kalender samt funktioner för att hålla reda på och understödja en optimal träning under en längre tidsperiod. Programvaran kan också hjälpa dig med hantering och övervakning av din vikt.

PULSMÄTARENS FUNKTIONER

Pulsfunktioner

- Pulsmätning med EKG-noggrannhet
- Överföring: Digital
- Individuella pulsintervall kan ställas in
- Akustiskt och visuellt larm vid pulsvärden utanför valt pulsintervall
- Genomsnittlig puls (Average)
- Maxpuls vid träning
- Kaloriförbrukning i kcal (baserat på jogging)
- Fettförbränning i g/oz

Inställningar

- Kön
- Vikt
- Viktenhet kg/pund
- Längd
- Längdenhet cm/tum
- Ålder
- Maxpuls
- Enhet för hastighet km(miles)/tim eller min/km(mile)

Tidsfunktioner

- Tid
- Kalender (till år 2099) och veckodag
- Datum
- Larm/väckarklocka
- Stoppur
- 50 varv per träningspass, visa alla samtidigt eller var och en för sig. Visning av varvtider och genomsnittlig puls

Konditionstest

- Konditionsindex med tolkning
- Maximal syreupptagningsförmåga (VO₂max)
- Grundomsättning (BMR)
- Omsättning vid aktivitet (AMR)
- Beräkning av maxpuls
- Förslag till pulsintervall

SIGNALÖVERFÖRING OCH MÄTPRINCIPER FÖR ENHETEN

Mottagningsområde för pulsmätaren

Pulsmätaren fångar upp pulssignalerna från sändaren i bröstbandet på upp till 70 centimeters avstånd.

Signalerna från Speedbox fångas upp av pulsmätaren på upp till tre meters avstånd.

Sensorer på bröstbandet

Bröstbandet består av två delar: Det egentliga bröstbandet och ett elastiskt spännband. I mitten av den sida av bröstbandet som är vänt in mot kroppen sitter två rektangulära, ribbade sensorer. Båda sensorerna registrerar din puls med EKG-noggrannhet och vidarebefordrar värdena till pulsmätaren.

Den digitala överföringen fungerar nästintill störningsfritt. Pulsmätaren tar enbart emot signalen från den tillhörande sändaren. Den kan inte ta emot störssignaler från andra sändare.

Bröstbandet kan även användas tillsammans med andra analoga enheter som ergometrar.

Signalöverföring till diagnosvågen

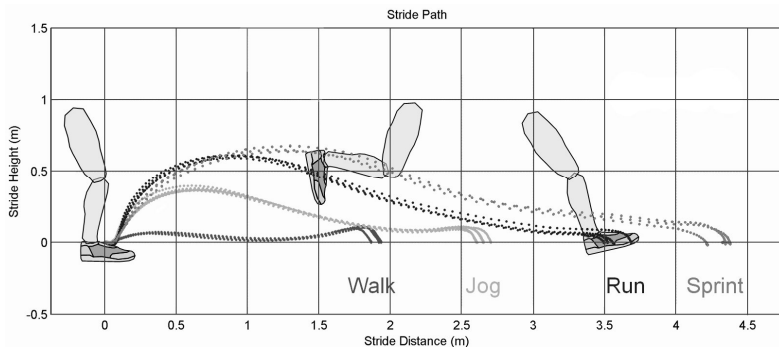
Med diagnosvågen får du ytterligare några användbara funktioner. Med hjälp av vågen kan du när som helst mäta din aktuella vikt och andelen kroppsfett och överföra värdena till pulsmätaren. De viktvärden som inmatats manuellt till pulsmätaren ersätts då med värdena från vågen.

Mätanordningen i Speedbox

Beurer Speedbox kan införskaffas som tillbehör hos en Beurer-återförsäljare. Denna pulsmätare har alla funktioner för att utvärdera signalen från Beurer Speedbox.

Speedbox har en inbyggd flerdimensionell mätanordning. Anordningen fastställer fötternas acceleration och vidarebefordrar värdena till pulsmätaren. Pulsmätaren använder accelerationen och tiden för varje steg för att beräkna tillryggalagd sträcka och hastighet.

Följande diagram visar de uppmätta fotrörelserna under varje dubbelsteg beroende på träningsformerna Walk (gång), Jog (långsam jogging), Run (snabb jogging) och Sprint (spurt).



Källa: *Dynastream Technology*

Förklaring till diagrammet:

Stride Height (m): steghöjd (m)



Stride Distance (m): steglängd (m)

KOMMA IGÅNG

Ta på pulsmätaren

Du kan bära pulsmätaren som ett armbandsur. Du kan också montera pulsmätaren på styrstängens på en cykel med hjälp av den medföljande hållaren. Montera pulsmätaren på styrstängens tillräckligt stadigt så att den inte kan glida runt under cykelturen.

Aktivera pulsmätaren från transportläge

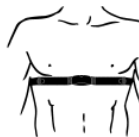
Under transporten är displayen släckt. Du kan avaktivera transportläget genom att trycka på knappen  och därefter på .

Aktivera pulsmätaren från energisparläge

Aktivera pulsmätaren genom att trycka på valfri knapp. Om pulsmätaren inte mottar någon signal under ca 5 minuter övergår mätaren i energisparläge. I detta läge visas bara aktuellt klockslag och datum. Tryck på valfri knapp för att aktivera mätaren igen.

Ta på bröstbandet

- Fäst bröstbandet med det elastiska spännbandet. Ställ in längden på bandet så att bandet sitter stadigt, varken för löst eller för hårt. Placera bandet på bröstet så att logotypen är vänd utåt och i rätt läge direkt mot bröstbenet. För män ska bröstbandet sitta strax under bröstmuskeln och för kvinnor strax under bysten.
- Om kontakten mellan huden och pulssensorerna inte är fullgod på en gång, kan det dröja en stund innan pulsen mäts och visas. Ändra vid behov positionen för sändaren för att åstadkomma bästa möjliga kontakt. Normalt sett blir kontakten tillräckligt god tack



vare att svett bildas under bröstbandet. I annat fall kan du fukta kontaktytorna innanför bröstbandet. Lyft upp bröstbandet en aning från huden och fukta båda sensorerna lätt med saliv, vatten eller EKG-gel (finns att köpa på apotek). Kontakten mellan hud och bröstband får heller inte brytas vid större rörelser av bröstkorgen, t.ex. vid djupa andetag. Kraftig bröstbehåring kan störa eller till och med förhindra kontakten.


- Ta på bröstbandet några minuter innan du startar så att bandet värms till kroppstemperatur och kontakten blir så bra som möjligt.

Justera signalerna från enheterna till varandra (Pairing)


De digitala sändarna (bröstbandet, Speedbox, diagnosvägen) och mottagaren (pulsmätaren) måste justeras gentemot varandra. Om enheterna har införskaffats var för sig, t.ex. om du har ersatt en gammal enhet med en ny, måste du justera enheterna till varandra innan du börjar använda dem.



Information om hur du justerar enheterna till varandra finns i kapitlet "Grundinställningar", avsnittet "Justera enhetssignaler till varandra".

Anslutning av enheten (Connect)

Pulsmätaren tar emot signaler från de digitala sändarna, dvs. bröstbandet och Speedbox, så snart du har aktiverat och valt dessa med knappen  i menyn **Training**.

Så här ser du på displayen att signalerna tas emot:

 När hjärtsymbolen blinkar mottas pulsen av bröstbandet.

 Om tecknet "0" visas på rad 1 under en längre tid kan pulsmätaren inte ta emot signalerna från bröstbandet. Tecknet "0" förekomma i menyerna **Training**, **Time** och **Spd'nDist**. Växla då till menyn **Training** med knappen . Ett nytt försök att upprätta förbindelse mellan enheterna görs då.

Ta på Speedbox

Placera Speedbox så nära skons tå som möjligt. Om skon har högt skaft får du inte placera Speedbox högre upp än fotknölen. Sätt fast den bakre delen av Speedbox på skon och trä skosnöret genom öppningen som är avsedd för detta. Placera sedan den främre öppningen hos Speedbox mellan skosnörena. Dra åt skosnörena ordentligt innan du knyter skon.



Kalibrera Speedbox

Du får bäst precision i resultaten om du kalibrerar din Speedbox. Information om hur du kalibrerar Speedbox finns i kapitlet "Hastighet och sträcka", avsnittet "Kalibrera Speedbox".






Data för vikthantering

Du kan föra över uppgifter om vikt och andel kroppsfett från diagnosvågen till pulsmätaren. En beskrivning av hur du för över uppgifterna finns i kapitlet "Resultat", avsnittet "Överföra data för vikthantering".

ALLMÄNNA ANVISNINGAR FÖR PULSMÄTAREN

Knappar på pulsmätaren



-  Starta och stoppa funktioner samt ställa in värden. Håll knappen intryckt för att snabbt bläddra mellan värdena.
-  Växla mellan funktioner inom en meny och bekräfta inställningar.
-  Växla mellan olika menyer.
-  Växla mellan olika visningar av hastighet och sträcka.
-  En kort tryckning tändar displaybelysningen under 5 sekunder.
Ett lång tryckning aktiverar/avaktiverar det akustiska larmet vid puls värden utanför valt pulsintervall.

Display



1 Övre raden

2 Mellersta raden

3 Nedre raden

4 **Symboler**



Väckarklockan är aktiverad.



Pulsvärden mottas.



Pulsintervallet har överskridits.




Pulsintervallet har underskridits.

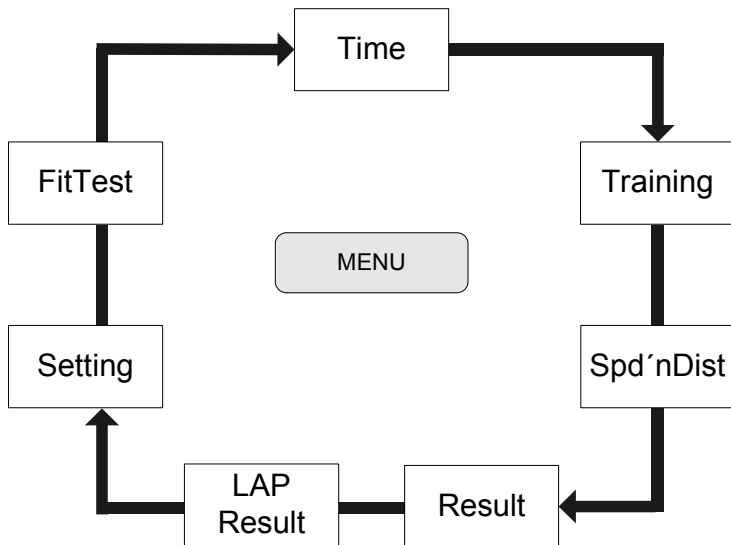


Det akustiska larmet för pulsvärden utanför valt pulsintervall är aktiverat.

En beskrivning av förkortningarna i displayen finns i förkortningslistan längst bak i bruksanvisningen.

Menyer

Växla mellan menyerna med knappen .



Energisparläge

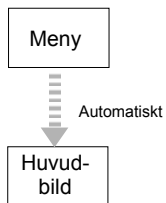
Om pulsmätaren inte mottar någon signal under ca 5 minuter, övergår mätaren i energisparläge. I detta läge visas bara aktuellt klockslag och datum. Tryck på valfri knapp för att aktivera pulsmätaren igen.



Huvudbild

Vid varje menyväxling visas först namnet på menyn, därefter visas huvudbilden för den aktiva menyn.

Från denna bild kan du antingen välja en undermeny eller starta en funktion direkt.





Menyöversikt


Meny	Förklaring	En beskrivning finns i kapitlet...
Time	Tid	"Klockinställningar"
Träning	Träning	"Träningsregistrering"
Spd'nDist	Hastighet och sträcka	"Hastighet och sträcka"
Result	Resultat	"Resultat"
Lap Result	Varvtidsresultat	"Varvtidsresultat"
Setting	Inställningar	"Grundinställningar"
FitTest	Konditionstest	"Konditionstest"


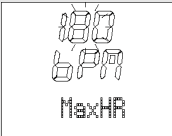


GRUNDINSTÄLLNINGAR

Översikt

<p>I menyn Setting kan du:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Ange personliga uppgifter (User). Pulsmätaren använder dessa uppgifter för att beräkna kaloriförbrukningen och fettförbränningen under träningen!■ Ställa in pulsintervall (Limits). En beskrivning av hur du ställer in pulsintervallet finns i kapitlet "Allmänt om träning". Pulsmätaren avger ett akustiskt och ett visuellt larm vid pulsvärden utanför valt pulsintervall.■ Ändra mättenheten (Units) för längd och vikt.■ Justera signalerna för olika enheter till varandra (PairNewDev).	
<p>Så snart du befinner dig i menyn Setting växlar pulsmätaren automatiskt till huvudbilden. Denna bild visar User.</p>	

Ange personliga uppgifter



<p>MENU</p>	<p>Växla till menyn Setting.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Texten Gender visas. <p>START/STOP</p> Om du är man, väljer du M. Om du är kvinna, väljer du F.</p>	

<p>OPTION/SET</p>	<p>Texten AGE visas. <input type="button" value="START/STOP"/> Ange ålder (10–99).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Texten MaxHR visas. Pulsmätaren beräknar automatiskt maxpulsen baserat på följande formel: 220 - ålder = maxpuls</p> <p>Tänk på att pulsmätaren även beräknar maxpulsen efter varje konditionstest samt ställer in denna som förslag.</p> <p><input type="button" value="START/STOP"/> Du kan överskrida det beräknade värdet (65–239).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Texten Weight visas.</p> <p>Tänk på att vågen skriver över detta viktvärde vid varje viktmätning.</p> <p><input type="button" value="START/STOP"/> Ange vikt (20–227 kg eller 44–499 pund).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Texten Height visas.</p> <p><input type="button" value="START/STOP"/> Ange längd (80–227 cm eller 2'6"–7'6" fot).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Åter till bilden User.</p>	


Ställa in pulsintervall


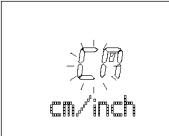
Ställ in dina personliga övre och undre gränsvärden enligt nedanstående beskrivning.

Tänk på att efter varje konditionstest anges automatiskt gränsvärdena som förslag till pulsintervall vilket ersätter de gamla uppgifterna. Den undre och övre gränsen i det föreslagna pulsintervallet sätts till 65 % respektive 85 % av maxpulsen.

MENU	Växla till menyn Setting .	
OPTION/SET	Texten Limits visas.	
START/STOP	Texten Lo limit visas. START/STOP Ange undre gräns för pulsintervallet (40–238).	
OPTION/SET	Texten Hi limit visas. START/STOP Ange övre gräns (41–239).	
OPTION/SET	Åter till bilden Limits .	

Ställa in enheter


MENU	Växla till menyn Setting .	
OPTION/SET	Texten Limits visas.	
OPTION/SET	Texten Units visas.	

<p>START/STOP</p>	<p>Texten kg/lb visas. Viktenheten blinkar.</p> <p>START/STOP Växla mellan enheterna.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Texten cm/inch visas. Måttenheten för längd blinkar. I metriska system [cm] visas sträckan i [km]. I anglosaxiska system [inch] visas sträckan i [miles].</p> <p>START/STOP Växla mellan enheterna.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Åter till bilden Units.</p>	

Justera enhetssignaler till varandra

Den digitala sändaren och mottagaren måste justeras till varandra. Om enheterna har införskaffats var för sig, t.ex. om du har ersatt en gammal enhet med en ny, måste du justera enheterna till varandra innan du börjar använda dem.

Innan du börjar ska enheterna vara påslagna. Sätt på bröstbandet, aktivera Speedbox och slå på vågen genom att vidröra den med foten.

<p>MENU</p>	<p>Växla till menyn Setting.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Texten Limits visas.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Texten Units visas.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Texten Pair NewDev visas.</p>	

START/STOP

Texten **Hr Search** visas. Pulsmätaren påbörjar sökningen efter enheterna. Du kan följa förloppet av sökningen på displayen:

Texten **HR-Belt** anger att bröstbandet är korrekt anslutet.

Texten **SPD Dev** anger att vågen är korrekt ansluten.

Texten **Scale** anger att vågen är korrekt ansluten. Om vågen har stängts av automatiskt under tiden, slår du på den igen.

När sökningen är klar och om det inte fanns någon enhet ansluten, visas texten **No Device found**.






Search...

OPTION/SET




Åter till huvudbilden.

KLOCKINSTÄLLNINGAR

Översikt

<p>I menyn Time kan du:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Ställa in klockslag och datum.■ Ställa in väckarklockan.■ Visa information om hastighet/sträcka på den nedre raden med hjälp av .	
<p>Så snart du befinner dig i menyn Time växlar pulsmätaren automatiskt till huvudbilden. Bilden visar veckodag och datum. På bilden: (fredagen den 12 april).</p>	


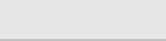

Ställa in klockslag och datum


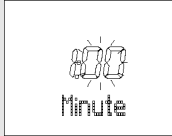
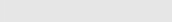
<p></p>	<p>Växla till menyn Time.</p>	
<p> 5 sek.</p>	<p>Texten Set Time visas kort. Texten Hour visas. Timinställningen blinkar.  Ange timme (0–24).</p>	
<p></p>	<p>Texten Minute visas. Minutinställningen blinkar.  Ange minut (0–59).</p>	

<p>OPTION/SET</p>	<p>Texten Year visas. Årinställningen blinkar. <input type="button" value="START/STOP"/> Ange årtal. Kalendern sträcker sig till år 2099.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Texten Month visas. Månadsinställningen blinkar. <input type="button" value="START/STOP"/> Ange månad (1–12).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Texten Day visas. Dageninställningen blinkar. <input type="button" value="START/STOP"/> Ange dagnummer (1–31).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Åter till huvudbilden.</p>	

Ställa in väckarklockan



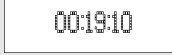
Stäng av väckarklockan genom att trycka på valfri knapp. Nästa dag blir du återigen väckt vid samma klockslag.







<p>MENU</p>	<p>Växla till menyen Time.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Texten Alarm visas.</p>	
<p>START/STOP 5 sek.</p>	<p>Texten Set Alarm visas kort. Texten On Alarm visas. <input type="button" value="START/STOP"/> Slå på (On) respektive av (Off) väckarklockan.</p>	

<p>OPTION/SET</p>	<p>Texten Hour visas. Timinställningen blinkar. [START/STOP] Ange timme.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Texten Minute visas. Minutinställningen blinkar. [START/STOP] Ange minut.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Åter till huvudbilden.</p>	

Visa hastighet och sträcka

När du går eller springer med Speedbox kan du välja att visa hastighet och sträcka. Under träningspasset du växla mellan olika visningar. Om du föredrar en specifik visning kan du behålla den under hela träningspasset.


<p>MENU</p>	<p>Växla till menyn Time.</p>	
<p>[REVERSE]</p>	<p>Genomsnittspulsen visas på den nedre raden. Om du på förhand har valt en viss visning av hastighet och sträcka i menyn Time, visas denna på den nedre raden.</p>	
<p>[REVERSE]</p>	<p>Den sammanlagda träningstiden [tim:min:sek] visas på den nedre raden.</p>	

	Det aktuella varvet och varvtiden [tim:min] visas på den nedre raden.	<small>km/h</small> L2 01:20
	Hastigheten visas på den nedre raden.	<small>km/h</small> 7.8
	Den inställda hastigheten visas på den nedre raden.	<small>km/h</small> T:10.5
	Genomsnittshastigheten visas på den nedre raden.	<small>km/h</small> AVG 7.1
	Tillryggalagd sträcka visas på den nedre raden.	<small>km</small> 3.21
	Åter till huvudbilden.	

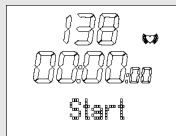
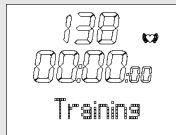
TRÄNINGSGRÄGSTRERUNG

Översikt

Så snart du växlar till menyn **Training** söker pulsmätaren efter den tillhörande digitala sändaren i bröstbandet och Speedbox. När signalen detekteras, upprättas förbindelsen. I menyn **Training** kan du:

- Stoppa löptiderna och därigenom registrera träningspasset.
- Registrera enstaka varvtider.
- Avsluta och spara registreringen.
- Radera alla registreringar.
- Tolka meddelanden.
- Visa information om hastighet/sträcka på den nedre raden med hjälp av .


Så snart du befinner dig i menyn **Training** växlar pulsmätaren automatiskt till huvudbilden. Huvudbilden visar på den mellersta raden den redan registrerade tränings tiden (efter Spara/Radera: 00:00:00) och på den nedre raden **Start**.





Värt att veta om registreringen



- Så snart du startar registreringen börjar pulsmätaren registrera dina träningsvärden. Pulsmätaren fortsätter att registrera träningsvärden tills du sparar eller raderar dessa. Detta gäller även om du påbörjar ett nytt träningspass först nästa dag. Den konti-

nuerliga tidregistreringen gör att du kan avbryta träningen när som helst.

- Om siffran "0" visas på displayen en längre stund betyder detta att signalöverföringen är avbruten. Om detta händer växlar du på nytt till menyn **Training** genom att trycka 7 gånger på . Ett nytt försök att upprätta förbindelse mellan enheterna görs då.
- Pulsmätaren har ett minne. Du kan registrera upp till 24 timmars träning. Därav sparas 10 timmar. Du kan registrera upp till 60 varv. Du kan spara upp till 50 varv per träningspass. Pulsmätaren meddelar när minnet är nästan fullt. Vi rekommenderar att du allra senast vid detta tillfälle för över registreringarna till dator och sedan tömmer minnet på pulsmätaren. Du kan också radera alla registreringar manuellt. En beskrivning av hur du raderar dessa finns i avsnittet "Radera alla registreringar" i detta kapitel.
- Du kan visa träningsvärdena. Du kan ta fram den senast stoppade registreringen i menyn **Result**. I menyn **Lap Result** kan du se de olika varvtiderna för denna registrering.
- När du har fört över registreringarna till programvaran EasyFit kan du visa och utvärdera uppgifterna där. Minnet raderas vid varje överföring till datorn. En beskrivning av överföringen till dator finns i kapitlet "Programvaran EasyFit".


Stoppa löptiderna

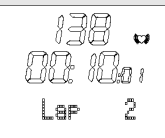
	<p>Växla till menyn Training. När du har stoppat en löptid visas den registrerade träningstiden på den mellersta raden.</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

<p>START/STOP</p>	<p>Starta registreringen. Texten Run visas. Även om du växlar till någon annan meny samtidigt som en registrering pågår, fortsätter registreringen i bakgrunden.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Stoppa registreringen. Texten Stop visas. Du kan när som helst avbryta och återuppta registreringen genom att trycka på knappen START/STOP.</p>	

Registrera varvtider

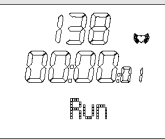







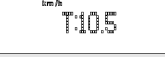

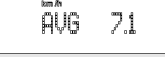
Samtidigt som registreringen av den sammanlagda träningen pågår kan du registrera enskilda varv. Tiden fortsätter att löpa på alltefter som varvtiderna registreras.




	<p>Menyn Training visas och träningspasset håller just på att registreras. Texten Run visas.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Börja mätningen av ett nytt varv. visas under 5 sekunder tiden och numret för det senast mätta varvet, t.ex. Lap 1.</p>	
	<p>Visningen växlar automatiskt tillbaka till Run och visar numret för det aktuella varvet, t.ex. Run 2.</p>	

<p>OPTION/SET</p>	<p>Registrera ytterligare träningsvarv efter behov. Du kan registrera upp till 50 varv per träningspass.</p>	
-------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------

Visa hastighet och sträcka

När du går eller springer med Speedbox kan du välja att visa hastighet och sträcka. Under träningspasset du växla mellan olika visningar. Om du föredrar en specifik visning kan du behålla den under hela träningspasset.

	<p>Menyn Training visas. Du har just registrerat ett träningspass. Texten Run visas.</p>	
<p></p>	<p>Genomsnittspulsen visas på den nedre raden. Om du på förhand har valt en viss visning av hastighet och sträcka i menyn Training, visas denna på den nedre raden.</p>	
<p></p>	<p>Det aktuella varvet och varvtiden [tim:min] visas på den nedre raden.</p>	
<p></p>	<p>Hastigheten visas på den nedre raden.</p>	
<p></p>	<p>Den inställda hastigheten visas på den nedre raden.</p>	
<p></p>	<p>Genomsnittshastigheten visas på den nedre raden.</p>	

	Tillryggalagd sträcka visas på den nedre raden.	
	Åter till huvudbilden.	

Avsluta och spara registreringen

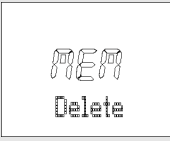

Observera att när du har avslutat och sparat kan du inte längre visa värdena i menyerna **Result** och **Lap Result**.

	Menyn Training visas. Du har just registrerat ett träningspass. Texten Stop visas.	
 5 sek.	Spara registreringen. Längsta tid som kan registreras i minnet är 10 timmar. Texten Hold Save visas.	
	Visningen växlar tillbaka till huvudbilden. Värdena är nu klara att överföras till datorn.	

Radera alla registreringar




Pulsmätaren meddelar automatiskt när minnet är nästan fullt. Innan du raderar minnet rekommenderar vi att du antingen utvärderar träningsregistreringen eller överför den till datorn! Pulsmätarens minne raderas automatiskt vid varje dataöverföring till datorn. Du kan också radera minnet manuellt enligt beskrivningen nedan.

Oavsett om raderingen görs automatiskt eller manuellt, innebär denna att alla träningsregistreringar inklusive varvtiderna raderas från minnet.

	<p>Du kan radera värdena före eller efter träningen:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Meny Training visas. Texten Start visas.■ Meny Training visas. Du har just registrerat ett träningspass. Texten Stop visas.	
<p>OPTION/SET 5 sek.</p>	<p>Radera alla registreringar. Texten MEM Delete visas.</p>	 The image shows a digital display with the text "MEM" in a large, stylized font at the top, and "Delete" in a smaller font below it.
	<p>Visningen växlar tillbaka till huvudbilden.</p>	 The image shows a digital display with "138" at the top, a small arrow icon to its right, "0000" below that, and "Start" at the bottom.

Tolka meddelanden

Pulsmätaren indikerar i menyn **Training** när minnet är nästan fullt eller när nästan maximalt antal varvtider har sparats.

Meddelande	Förklaring
 The image shows a digital display with the text 'MEM' in a large, outlined font at the top, and 'LOW' in a smaller, outlined font below it.	När du växlar till menyn Training visas texten MEM LOW när det återstår mindre än 10 % av minnesutrymmet eller färre än 10 lediga varvtider.
 The image shows a digital display with '138' at the top, 'MEM' in the middle, and '8% Free' at the bottom. A small arrow icon is visible to the right of '138'.	Under träningen visas texten MEM x% Free var 5:e sekund när det återstår mindre än 10 % av minnesutrymmet. På bilden: MEM 8% Free (8 % utrymme kvar).
 The image shows a digital display with '138' at the top, 'LAP' in the middle, and 'Rest 7' at the bottom. A small arrow icon is visible to the right of '138'.	Under träningen visas texten LAP Rest x var 5:e sekund när det återstår färre än 10 lediga varvtider (av totalt 60). På bilden: LAP Rest 7 (7 lediga varvtider kvar).

En beskrivning av hur du raderar minnet manuellt finns i föregående avsnitt "Radera alla registreringar".

Minnet raderas också vid varje överföring till datorn. En beskrivning av överföringen finns i kapitlet "Programvaran EasyFit".



HASTIGHET OCH STRÄCKA

Översikt

VIKTIGT! Inställningarna i denna meny har bara betydelse när du använder Speedbox!

Du kan också använda Speedbox enbart för stegmätning. Observera att mätningen då inte kan överföras till datorn. För att överföringen ska vara möjlig kräver pulsmätaren en pulssignal. Sätt på bröstbandet en kort stund för att påbörja mätningen.

I menyn **Spd'nDist** kan du:

- Byta enhet för hastigheten. Om grundinställningen är [cm] kan du växla från [km/h] till [min/km], om grundinställningen är [inch] kan du växla från [mi/h] till [min/mi].
- Kalibrera Speedbox.
- Ange den sträcka och tid du vill uppnå under träningen. Pulsmätaren beräknar målhastigheten baserat på dessa värden. Du kan visa målhastigheten som riktvärde i menyn  för att kunna jämföra med dina aktuella träningsvärden. På så sätt kan du hela tiden under träningspasset ha kontroll över avvikelser från den inställda målhastigheten.
- Visa information om hastighet/sträcka på den nedre raden med hjälp av .



Så snart du befinner dig i menyn **Spd'nDist** växlar pulsmätaren automatiskt till huvudbilden. Här visas den aktuella hastigheten på den mellersta raden. På den nedre raden visas genomsnittspulsen.



Byta enhet för hastigheten

Eftersom många personer föredrar att visa hastigheten under träningen i en viss enhet, kan du välja mellan två enheter. Många löpare föredrar enheten min/km i stället för km/h.

MENU	Växla till menyn Spd'nDist .	
OPTION/SET	Texten Set Spd'nDist visas.	
START/STOP	<p>Upprepade tryckningar växlar mellan enheterna.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Om grundinställningen är [cm] visas min/km (minuter per kilometer) eller km/h (kilometer per timme). ■ Om grundinställningen är [in] visas min/mi (minuter per mile) eller mi/h (miles per timme). 	
OPTION/SET	<p>Texten CAL Distance visas. Du har nu tre möjligheter:</p> <p>Om du vill kalibrera Speedbox går du vidare till avsnittet "Kalibrera</p>	

Speedbox”.

- Du har redan tidigare kalibrerat enheten. Nu vill du beräkna din mål hastighet. Läs vidare i avsnittet ”Ställa in önskad tid och sträcka”.
- Om du inte vill göra något av ovanstående utan lämna menyn, trycker du 7 gånger på knappen

OPTION/SET

Kalibrera Speedbox



Vid träningsformen ”Jog” (långsam joggning) är noggrannheten i mätvärdena från pulsmätaren med Speedbox även utan kalibrering minst 97 %. Efter kalibrering ökar noggrannheten till minst 99 %. För träningsformerna Walk, Run och Sprint krävs dock att Speedbox kalibreras. Gör också en ny kalibrering när du byter träningsform.

Menyn **Spd'nDist** visas.

- Om du tidigare har ställt in enheten för hastighet visas texten **CAL Distance** redan.
- Om du har öppnat menyn på nytt, trycker du på **OPTION/SET**, sedan **START/STOP** och därefter på **OPTION/SET**.
- Texten **CAL Distance** visas.



CAL
Distance

<p>START/STOP</p> <p>5 sek.</p>	<p>Växla till kalibreringsprocessen. Texten CAL 000 Start visas. Aktivera nu Speedbox.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Påbörja träningsrundan. Texten CAL 000 Run visas. Spring en sträcka för vilken du känner till den exakta längden (referenssträcka). Välj t.ex. 4 varv på en utomhusarena = 1 600 m. Under löpningen visas sträckan (i meter) på mellers-ta raden på pulsmätaren. Observera att kalibreringen enbart gäller den aktuella träningsformen. Om du byter träningsform påverkas noggrannheten för hastighets- och avståndsmätningen.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Avsluta träningsrundan. Pulsmätaren visar den uppmätta sträckan, t.ex. 1 596 m.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Om det visade värdet är lägre än den faktiska sträckan, ökar du värdet med MENU . ■ Om det visade värdet är högre än den faktiska sträckan, minskar du värdet med OPTION/SET . 	

<p>START/STOP</p>	<p>Den korrigerade sträckan visas, t.ex. ACT 1600 Distance.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Texten CAL Distance visas. Du har nu två möjligheter:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Du vill beräkna din mål hastighet. Läs vidare i avsnittet "Ställa in önskad tid och sträcka". ■ Om du i stället vill lämna menyn trycker du 7 gånger på knappen OPTION/SET. 	






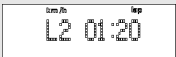

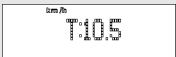

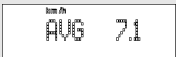



Ställa in önskad tid och sträcka

	<p>Menyn Spd'nDist visas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Om du tidigare har ställt in enhet för hastighet eller har kalibrerat Speedbox visas texten CAL Distance redan. ■ Om du har öppnat menyn på nytt, trycker du på OPTION/SET, sedan START/STOP och därefter på OPTION/SET. <p>Texten CAL Distance visas.</p>	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>OPTION/SET</p>	<p>Texten T-Dist visas. <input type="button" value="START/STOP"/> Ange målsträckan i kilometer (0–99).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Texten T-Dist visas. Meterinställningen blinkar. <input type="button" value="START/STOP"/> Ställ in målsträckan i meter (0–99), där exempelvis 85 betyder 850 m.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Texten T-time visas. Timinställningen blinkar. <input type="button" value="START/STOP"/> Ange målvärde för tid i timmar (0–99).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Texten T-time visas. Minutinställningen blinkar. <input type="button" value="START/STOP"/> Ange målvärde för tid i minuter (0–59).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Texten T-time visas. Sekundinställningen blinkar. <input type="button" value="START/STOP"/> Ange målvärde för tid i sekunder (0–59).</p>	
<p>OPTION/SET 2 ggr</p>	<p>Åter till huvudbilden.</p>	



Visa hastighet och sträcka

När du går eller springer med Speedbox kan du välja att visa hastighet och sträcka. Under träningspasset du växla mellan olika visningar. Om du föredrar en specifik visning kan du behålla den under hela träningspasset.



	<p>Växla till menyn Spd'nDist.</p> <p>Huvudbilden visar den aktuella hastigheten på den mellersta raden.</p> <p>På den nedre raden visas genomsnittspulsen. Om du på förhand har valt en viss visning av hastighet och sträcka i menyn Spd'nDist, visas denna på den nedre raden.</p>	
	<p>Den sammanlagda tränings tiden [tim:min:sek] visas på den nedre raden.</p>	
	<p>Det aktuella varvet och varvtiden [tim:min] visas på den nedre raden.</p>	
	<p>Målhastigheten visas på den nedre raden.</p>	
	<p>Genomsnittshastigheten visas på den nedre raden.</p>	
	<p>Tillryggalagd sträcka visas på den nedre raden.</p>	
	<p>Åter till huvudbilden.</p>	


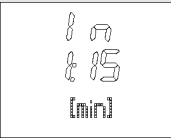
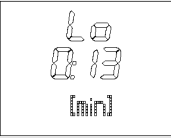


RESULTAT


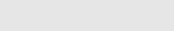
Översikt

<p>I menyn Result kan du:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Visa träningsvärdena från den senast stoppade registreringen: genomsnittlig puls och maxpuls, tid inom och utom pulsintervallet samt kaloriförbrukning och fettförbränning.■ Överföra data för vikthantering från diagnosvågen till pulsmätaren.	
<p>Så snart du befinner dig i menyn Result växlar pulsmätaren automatiskt till huvudbilden. Denna bild visar TrData.</p>	

Visa träningsdata

<p>MENU</p>	<p>Växla till menyn Result. Texten TrData visas.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>BPM AVG (genomsnittlig träningspuls) visas.</p>	


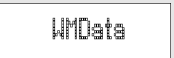
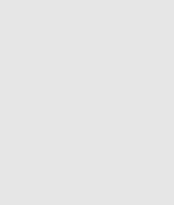
<p>OPTION/SET</p>	<p>HRmax (maxpuls) visas.</p>	 <p>180 bpm HRmax</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>In [min] (tid inom pulsintervallet) visas.</p>	 <p>1:15 [min]</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Lo [min] (tid under pulsintervallet) visas.</p>	 <p>0:13 [min]</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Hi [min] (tid över pulsintervallet) visas.</p>	 <p>4:09 [min]</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>[kcal] (den sammanlagda kaloriförbrukningen under registreringen av träningspasset) visas. Beräkningen görs baserat på medelsnabb jogging. Utgångspunkten för visningen av kaloriförbrukning och fettförbränning är:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Personliga uppgifter (grundinställningar) ■ Tid och puls som har uppmätts under träningspasset. 	 <p>128 [kcal]</p>

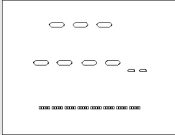


<p>OPTION/SET</p>	<p>Fat[g] (fettförbränningen under den sammantagna träningsregistreringen) visas.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Åter till huvudbilden.</p>	

Överföra data för vikthantering till pulsmätaren

Du kan föra över uppgifter om vikt och andel kroppsfett från diagnosvågen till pulsmätaren. Pulsmätaren kan lagra upp till 10 viktvärden med aktuellt datum och klockslag. Om du utför ytterligare vägningar skrivs det äldsta viktvärdet över. Du kan överföra ett mätvärde per dag till pulsmätaren. Om du gör ytterligare en vägning under samma dag skrivs det tidigare värdet för dagen över.



Under överföringen ska du hålla pulsmätaren i handen och göra på följande sätt:

<p>MENU</p>	<p>Växla till menyn Result. Texten TrData visas.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Texten WMData (vikthantering) visas.</p>	
	<p>Aktivera vågen genom trycka kort och bestämt med foten på fotplattan.</p> <p>Välj minnesplats för dina personliga värden genom att trycka upprepade gånger på knappen "User". Dessa visas efter varandra följt av siffror-</p>	



	<p>na "0.0".</p> <p>Ställ dig barfota på vågen.</p> <p>Tänk på att stå lugnt och stilla på stålelektroderna.</p>	
START/STOP	<p>Vågen fastställer din vikt och andelen kroppsfett och överför värdena till pulsmätaren. Under överföringen visas vågräta streck en kort stund på displayen. Observera att andelen kroppsfett bara kan mätas och överföras när du på förhand har ställt in dina personliga användardata på vågen. Du kan dock alltid överföra vikten utan andelen kroppsfett. Vid vägningen uppdateras vikten automatiskt i menyn Setting.</p> <p>Den vikt Weight[kg] som uppmätts av vågen visas. Om du inte utför någon vägning visas den senast sparade vikten.</p>	 
OPTION/SET	<p>Den andel kroppsfett BF[%] som beräknats av vågen visas. Om du inte utför någon mätning av andelen kroppsfett visas det senast sparade värdet.</p>	
OPTION/SET	<p>Tryck flera gånger tills huvudbilden visas.</p>	

VARVTIDSRESULTAT

Översikt

<p>I menyn LAP Result kan du visa tid och genomsnittlig puls. Du kan visa dessa värden både för den sammanlagda, senast stoppade träningsregistreringen och för varje enskilt varv.</p>	 <p>138 LAP Result</p>
<p>Så snart du befinner dig i menyn LAP Result växlar pulsmätaren automatiskt till huvudbilden. På den övre raden visas genomsnittspulsen och på den mellersta raden visas den hittills registrerade träningstiden.</p>	 <p>120 00:12:40.3 AVG-Run</p>

Visa varvtidsresultat

<p>MENU</p>	<p>Växla till menyn LAP Result.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>AVG 1: Resultatet från varv 1 visas. På den övre raden visas genomsnittspulsen och på den mellersta raden visas varvtiden.</p>	 <p>100 00:00:52 AVG 1</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Tryck en gång till för att visa resultatet från nästa varv (maximalt 50 varv per träningspass).</p>	 <p>82 00:10:50 AVG 50</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Åter till huvudbilden.</p>	

KONDITIONSTEST

Översikt

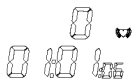
I menyn **FitTest** kan du:

- Testa din kondition genom att utföra ett lopp på 1 600 m (1 mile).
- Utvärdera konditionen: Konditionsindex (1–5), maximal syreupptagningsförmåga ($VO_2\max$), grundomsättning (BMR) och omsättning vid aktivitet (AMR).
- Få din personliga övre och undre gräns automatiskt bestämd som förslag till pulsintervall som därvid ersätter de befintliga gränsvärdena i menyn **Setting**. Se även kapitlet "Ställa in pulsintervall".
- Få din maxpuls (MaxHR) automatiskt bestämd och låta detta ersätta det befintliga värdet i menyn **Setting**.

Konditionstesten är inte enbart avsedd för aktiva idrottare, utan lämpar sig även för mindre vältränade personer i alla åldrar.

Efter någon sekund visas huvudbilden. Ditt konditionsindex visas på den övre raden:

- 0 = Ingen test har utförts ännu
- 1 = Poor (dålig)
- 2 = Fair (ganska bra)
- 3 = Average (genomsnittlig)
- 4 = Good (bra)






- 5 = Elite (mycket bra)

På den mellersta raden visas datumet för den senaste konditionstesten. Om du ännu inte har utfört någon test visas det förinställda datumet.

Utföra konditionstesten


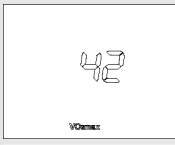

Den visade enheten "m" eller "mile" kommer från grundinställningarna. En beskrivning av hur du ändrar enheterna finns i kapitlet "Grundinställningar", avsnittet "Ställa in enheter".


MENU	Växla till menyn FitTest .	
START/STOP	<p>Den rullande texten Press START to begin visas. Nu har du fem minuter på dig att värma upp. Puls-mätaren signalerar med ett pip när den fem minuter långa uppvärmningsfasen är slut. Du kan korta ner uppvärmningsfasen genom att trycka på knappen START/STOP för att komma till nästa bild.</p> <p>Gå 1 600 (1 mile) i rask takt. Välj en plan sträcka som är exakt 1 600 m lång. Det bästa är om du kan gå fyra varv á 400 m på en utomhusarena, vilket totalt blir 1 600 m.</p>	

	Den rullande texten Test Finished visas tillsammans med den nödvändiga tiden.	
START/STOP	Åter till huvudbilden. Här visas ditt konditionsindex (1–5) med utvärdering samt aktuellt datum.	

Visa konditionsvärden

Det visade konditionsvärdet är bara meningsfullt om du har utfört åtminstone en konditionstest. De visade konditionsvärdena härrör från den senaste testen.

MENU	Växla till menyn FitTest . Konditionsindex (1–5) och datumet för den senaste konditionstesten visas. Om du inte har utfört någon konditionstest än visas värdet 0.	
OPTION/SET	VO₂max visas. Den maximala syreupptagningsförmågan visas i milliliter syre per minut per kg kroppsvikt. Detta värde används vid utvärderingen av konditionstesten.	
OPTION/SET	BMR (Basal Metabolic Rate) visas. Grundomsättningen beräknas utifrån ålder, kön, längd och vikt. BMR anger det kaloribehov du behöver för att upprätthålla de vitala funktionerna när kroppen är i vila.	

OPTION/SET	AMR (Active Metabolic Rate) visas. Den aktiva omsättningen baseras på grundomsättningen och ett "aktivitetstillägg" som är beroende av konditionsnivån.	 A digital display showing the number 2348 in a large, segmented font, with the letters AMR centered below it in a smaller, similar font.
OPTION/SET	Åter till huvudbilden.	

PROGRAMVARAN EASYFIT

Med hjälp av programvaran EasyFit kan du utvärdera dina träningsdata på bästa möjliga sätt. Dessutom har programmet många funktioner för vikthantering och träningsplanering.

- Kalenderfunktioner
- Överföring av träningsregistreringar
- Veckoplanering för träningen för att uppnå målvikten
- Olika utvärderingar och diagram för övervakning av framstegen i träningen

Installation av programvaran

Installationsanvisningar återfinns dels i pappersform tillsammans med cd-skivan och i elektronisk form i filen "Install_Readme" på cd-skivan.



Följ installationsanvisningarna noggrant och i den angivna ordningsföljden.

Systemkrav

Operativsystem	Windows 2000/XP
CPU	Rek. minst 1,2 GHz
Internminne	Rek. minst 256 MB RAM
Hårddisk	Rek. minst 200 MB ledigt utrymme, minst 100 MB
Skärmupplösning	800 x 600 eller 1024 x 768
Övriga krav	Cd-läsare, USB-anslutning

Starta programvaran

Starta programmet genom att dubbelklicka på EasyFit-ikonen eller via Start-menyn. När du startar programvaran för första gången anger du dina personliga uppgifter under **Nyanmälan** och bekräftar dessa med **Spara**.



Ansluta pulsmätaren och föra över data

1. I menyn **Administration/Loggar** klickar du på knappen **Överför data**.
2. Programvaran kräver att pulsmätaren är ansluten till datorn. Använd den medföljande dataöverföringskabeln. Kabeln har två kontakter, en USB-kontakt för datorn och ett klämfäste för pulsmätaren. För att åstadkomma en felfri dataöverföring är det viktigt att klämfästet står i kontakt med alla tre stiften på baksidan av pulsmätaren. Koppla in USB-kontakten till en ledig USB-port på datorn.
3. Så snart dataöverföringskabeln har kopplats in och anslutningen är klar, visas texten **PC Link** på pulsmätaren. Värdena förs över till programvaran. När överföringen är klar visas texten **PC OK**. Koppla ur USB-kontakten från uttaget. Du kan nu visa och utvärdera de uppdaterade värdena i programvaran eller avsluta programmet genom att klicka på knappen **Avsluta**. Tänk på att vid överföringen raderas alla registreringar från pulsmätarens minne.
4. Om det uppstår något fel vid överföringen visas texten **PC ERR** på displayen. Registreringarna förblir kvar i minnet på pulsmätaren. Gör nu ett nytt överföringsförsök. Koppla ur USB-kontakten från uttaget och upprepa steg 1–3. Tänk på att utföra stegen i rätt ordning.

TEKNISKA UPPGIFTER OCH BATTERIER

Pulsmätare	Vattentät till 50 m djup (lämplig för simning)
Bröstband	Vattentätt (lämpligt för simning)
Speedbox	Vattentät till 30 m djup (kan användas i regnväder)
Batteri till pulsmätaren	3 V litiumbatteri, typ CR2032
Batteri till bröstbandet	3 V litiumbatteri, typ CR2032
Batteri till Speedbox	1,5 V Mikro AAA (LR03)

Byta batterier

Batteriet i pulsmätaren får bara bytas av en fackhandlare (t.ex. en urmakare) eller angiven kundtjänst. I annat fall ogiltigförklaras garantin.

Du kan däremot själv byta bröstbandets batteri. Batterifacket sitter på insidan av bröstbandet. Öppna facket med hjälp av ett mynt eller det nya litiumbatteriet. Lägg i det nya batteriet med pluspolen vänd uppåt. Stäng batterifacket ordentligt.

Du kan själv byta batteriet för Speedbox. Batterifacket för Speedbox sitter på baksidan. Öppna batterifacket med hjälp av ett mynt. Lägg i batteriet med minuspolen vänd mot batterifackets lock. Stäng batterifacket ordentligt.

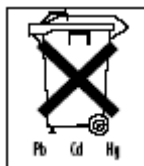
Förbrukade batterier får inte kastas i hushållsavfallet. Lämna in dem till elfackhandeln eller närmaste batteriinsamling/återvinningscentral i enlighet med gällande lagstiftning.

OBS: Dessa symboler finns på batterier som innehåller skadliga ämnen:

Pb = batteriet innehåller bly

Cd = batteriet innehåller kadmium

Hg = batteriet innehåller kvicksilver.



LISTA ÖVER FÖRKORTNINGAR

Förkortningarna som visas på displayen i alfabetisk ordning:

Förkortning	Engelska	Svenska
AGE		Ålder
Larm		Larm
AMR	Active metabolic rate	Omsättning vid aktivitet
AVG	Average	Genomsnittspuls vid träning
AVG-Run	Average Run	Genomsnittspuls vid träning
BF [%]	Body Fat [%]	Andel kroppsfett [%]
BMR	Basal Metabolic Rate	Grundomsättning
BPM	Beats Per Minute	Hjärtslag per minut
bPM AVG	Average Heart Rate in Beat Per Minute	Genomsnittspuls vid träning, slag per minut
bPM Hrmax	Average Heart Rate in Beat Per Minute	Maxpuls vid träning, slag per minut
CAL	Calibration	Kalibrering
cm/inch		Centimeter/tum
Day		Dag
FitTest	Konditionstest	Konditionstest
f	female	kvinnlig
Fat[g]		Fett i gram
Fri	Friday	Fredag
Gender		Kön
Height		Längd
Hi	High	Tid över pulsintervallet
Hi limit	High Limit	Övre träningsgräns
Hold Save		Spara registrering
Hour		Timme
HR	Heart Rate	Puls
HR Search	Heart Rate Search	Söker efter bröstbandet
HR-Belt	Heart Rate Belt Found	Bröstbandet har hittats
HRmax		Maxpuls vid träning
In	In Zone	Tid inom pulsintervallet
[Kcal]		Kaloriförbrukning i kcal

Förkortning	Engelska	Svenska
kg		Kilogram
kg/lb		Kilogram/pund
km/h		Kilometer per timme
km/h AVG	Average Speed	Genomsnittlig hastighet
L1	Lap 1	Varv 1
lap		Varv
Limits		Träningsgränser
Lo	Low	Tid under pulsintervallet
Lo limit	Low Limit	Undre träningsgräns
m	male	manlig
MaxHR	Maximum Heart Rate	Maxpuls (Formel: 220 - ålder)
MEM	Memory	Minne
MEM Delete	Memory delete	Radera minnet
Minut		Minut
[min]	Minut	Minut
min/km		Minuter per kilometer
min/mi		Minuter per mile
Mon	Monday	Måndag
Month		Månad
PAIr NewDev	Pair New Device	Anslut nya sändare
PC-Link		Förbindelse med datorn har upprättats
Result		Resultat
Run		Löptiden mäts
Sat	Saturday	Lördag
Scale	Scale Found	Vågen har hittats
SCL search	SCL search	Söker efter vågen
Setting		Inställningar (meny)
SEt		Inställning
Spd'nDist	Speed and Distance	Hastighet och sträcka (meny)
Speed		Hastighet
SPd Dev	Speedbox found	Speedbox har hittats
SPd Search	Speedbox Search	Söker efter Speedbox
Start		Start

Förkortning	Engelska	Svenska
Stop		Stopp
Sun	Sunday	Söndag
T:	Target Speed	Målhastighet
T-Dist	Target Distance	Målsträcka
T-time	Target Time	Måltid
Time		Tid (meny)
Thu	Thursday	Torsdag
Träning		Träning (meny)
TrData	Training Data	Träningsdata
Tue	Tuesday	Tisdag
Units		Enheter
User		Användare
VO ₂ max	Maximal Amount of Oxygen in Milliliter	Maximal syreupptagningsförmåga
Wed	Wednesday	Onsdag
Weight		Vikt
WMDData	Weight Management Data	Data för vikthantering
Year		År

REGISTER

A

Ange personliga uppgifter 18
Anvisningar 4
Avfallshantering 5
Avsluta och spara registreringen
31

B

Batterier 52
Byta batterier 52
Byta enhet för hastigheten 35

D

Display 15

E

EasyFit, programvaran 50
Energisparläge 16

G

Grundinställningar 18

H

Hastighet och sträcka 34
Hastighet och sträcka, meny
Time 25
Huvudbild 17

I

Installation av programvaran 50

J

Justera enhetssignaler till
varandra 21

K

Kalibrera Speedbox 36
Klockinställningar 23
Klockslag och datum, ställa in 23
Knappar 14
Komma igång 11
Konditionsindex 46
Konditionstest 46

L

Lista över förkortningar 54

M

Mätprinciper för enheten 9
Medföljande delar 3
Menyer 16
Menyöversikt 17

O

Överföra data för vikthantering 43

P

Pacemaker 4
Programvaran EasyFit 7, 50

R

Radera alla registreringar 32
Registrera varvtider 29
Registrering 27
Registreringar, radera 32
Rengöring 5
Reparationer 5
Resultat 41

S

Signalöverföring för enheten 9
Skötsel 5
Ställa in enheter 20
Ställa in önskad tid och sträcka 38
Ställa in pulsintervall 20
Ställa in väckarklockan 24
Stoppa löptiderna 28
Stoppur 28
Symbol 15

T

Tänkt användning 4

Tekniska uppgifter 52
Tillbehör 5
Tolka meddelanden 33
Träning 6
Träningsformer 10
Träningsregistrering 27

U

Utföra konditionstesten 47

V

Väckarklocka 15
Varvtdsresultat 45
Visa hastighet och sträcka, menyn
Spd'nDist 40
Visa hastighet och sträcka, menyn
Training 30
Visa konditionsvärden 48
Visa träningsdata 41
Visa varvtdsresultat 45







beurer

Pulsmätare



754.736-0407 Med reservation för eventuella fel och ändringar



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