

Ръководство на потребителя за монитор за сърдечен ритъм (пулсомер)Beurer PM 25

1. СЪДЪРЖАНИЕ НА ОПАКОВКАТА

- 1 бр. монитор на сърдечна честота за ръка
- 1 бр. ремък за измерване на сърдечната честота на гърдите
- 1 бр. регулируема еластична лента



В допълнение:

- 1 бр. чанта за съхранение
- 1 бр. инструкции за употреба

2. ОПИСАНИЕ НА УСТРОЙСТВОТО

- Този монитор за сърдечна честота измерва точно ЕКГ сърдечната ви честота.
- Той приема сигналите за сърдечния ви ритъм от предавателя на гръдния ремък в рамките на 70 сантиметра.
- Цялата гръдна част се състои от два компонента: действителния ремък за гърди и ластичната лента за опъване. От вътрешната страна на гръдния ремък, който има контакт с тялото ви се намират два правоъгълни, гофрирани сензора. Двата сензора определят точно ЕКГ на сърдечната ви честота и предават тези данни към монитора.
- Може да носите този монитор като часовник, ако не желаете да отчитате сърдечната си честота.

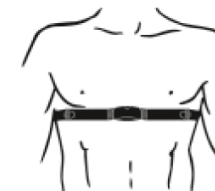
2.1 Активиране

- Можете да активирате пулсомера си, като натиснете който и да е бутон на него. Ако мониторът не получи никакви данни за около 5 минути, той преминава в режим на пестене на енергия автоматично.

- Когато това се случи на дисплея ще се покаже само текущото време.
- За да активирате монитора натиснете някой от бутоните му.

2.2 Слагане на ремъка за гърди

- Затегнете гръдния ремък с еластичния колан за стягане. Нагласете дължината на колана, така че да е пристегнат, но не прекалено стегнат или хлабав.
- Поставете ремъка около гърдите си, така че логото да е обърнато навън и да е точно над гръдната кост. При мъжете гръдният ремък трябва да бъде разположен непосредствено под гръдните мускули, а при жените непосредствено под гърдите.
- Изчакайте малко преди сърдечната честота да се измери и предаде към монитора.
- При необходимост променете позицията на предавателя, за да постигнете оптимален контакт между сензорите и кожата.
- Често оптимален контакт между кожата и сензорите се постига при изпотяване.
- Ако желаете намокнете контактните точки от вътрешната страна на ремъка. За това леко повдигнете гръдния ремък от кожата и намокнете двата сензора със слюнка, вода или ЕКГ гел (предлага се в аптеките).
- При наличие на голямо количество окосмяване на гърдите е възможно контактът между сензорите и кожата да е намален или сведен до минимум.
- Поставете ремъка няколко минути преди да започнете тренировката си, за да го загреете до телесната си температура и за да установите оптимален контакт.



3. ВАЖНИ БЕЛЕЖКИ

- Преди първоначална употреба прочетете тези инструкции внимателно, а ако дадете този уред на друг човек трябва да им предадете и тези инструкции.
- Имайте предвид, че при спорт, който носи риск, пулсомерът може да доведе до допълнителни наранявания.
- Консултирайте се със своя лекар за високите и ниските стойности на вашия пулс, за да тренирате по по-точен и оптимален начин. Ако имате съмнения, че отчетените стойности са индикатор за болест – консултирайте се с вашия лекар.

- **ВАЖНО:** Хора, които имат пейсмейкър или сърдечно-съдово заболяване трябва да се консултират с лекар преди да използват този уред.
- Този уред е предназначен за лична употреба, не за медицински цели.
- Този пулсомер е водоустойчив до 30 метра и е подходящ за плуване. В случаи на скачане във вода от високо мониторът може да се повреди. Не натискайте бутоните на монитора докато сте във вода или когато ви вали държ.
- Ремъкът за гърди е водоустойчив и подходящ за плуване.
- Преди употреба прегледайте уреда и аксесоарите му – ако откриете видими повреди моля потърсете помощ от търговеца на уреда.
- Използвайте този уред само с аксесоарите препоръчвани от производителя.
- Избягвайте контакт със слънцезащитен крем и подобни продукти, защото могат да повредят пластмасата на уреда.
- Не поправяйте уреда сами. Поправки трябва да се извършват само от оторизиран технически персонал. В противен случай гаранцията на уреда става невалидна.
- Уредът трябва да се използва само по предназначение и според инструкциите за употреба на производителя. Производителят не носи отговорност за повреди или наранявания, причинени от неправилна употреба.

Почистване на уреда и аксесоарите му:

- От време на време внимателно почиствайте гръдния ремък, еластичната лента и пулсомера с вода и сапун. След това изплакнете всички компоненти с чиста вода.
- Внимателно ги подсушете с мека кърпа. Можете да изперете еластичната лента в перална машина на 30 ° без омекотител. Никога не слагайте гръдната лента в сушилнята!
- Съхранявайте гръдния ремък на чисто и сухо място. Мръсотията влошава еластичността и функционирането на предавателя на ремъка.
- Наличието на влага и пот може да запазят електродите мокри и да активират предавателя, което скъсява живота на батерията.

Важно за батериите:

- Ако кожата или очите ви влязат в контакт с течност от батерии, измийте веднага с вода и потърсете лекар.
- Дръжте батерии далеч от деца- риск от поглъщане и задушаване!
- Ако има протекли батерии подсушете отделението за батерии със суха кърпа (моля използвайте ръкавици, когато правите това).

- Спазвайте поляритета на батериите.
- Пазете батериите от висока температура и не ги хвърляйте в огън – риск от пожар!
- Батериите не трябва да бъдат разглобявани, мачкани или подлагани на късо съединение.
- Не зареждайте батериите.
- Винаги сменяйте батериите едновременно.
- Използвайте еднакви батерии.
- Ако не използвате уреда дълго време, извадете батериите от него.
- Батерията на монитора е 3V литиева батерия, тип CR2032 (препоръчваме употребата на Energizer батерии). Батерията издържа прикл. 20 месеца при ежедневна употреба от около 1 час.
- Батерията на ремъка за гърди е 3V литиева батерия, тип CR2032. Батерията издържа прикл. 28 месеца при ежедневна употреба от около 1 час.
- Батерията на монитора трябва да се сменя само от оторизиран персонал. В противен случай гаранцията на уреда става невалидна.
- Може да сменяте батерията на ремъка за гърди сами. Отделението за батерии се намира от вътрешната страна на ремъка. Използвайте монета, за да отворите капака и сложете батерията с + поляритет нагоре.

4. ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ ЗА ТРЕНИРОВКИ

- Този пулсомер служи за измерване на пулса на хора. С помощта на различни настройки можете подобрите индивидуална си тренировъчна програма и да следете пулса си лесно.
- Важно е да следите пулса си по време на тренировки, за да предпазите сърцето си от прекомерно напрежение и за да постигнете оптимални резултати от тренировките си.
- С напредване на възрастта максималната сърдечна честота намалява. Следователно пулсът по време на тренировка винаги е свързан с максималната сърдечна честота. За да идентифициране на максималната сърдечна честота използвайте тази формула:
 ➔ За мъже: $220 - \text{възраст} = \text{максимална сърдечна честота}$
 ➔ За жени: $226 - \text{възраст} = \text{максимална сърдечна честота}$
- Може да използвате таблицата долу за справка при избор на вашата тренировъчна зона:

*** Таблица е пример с 40 годишен мъж: $220 - 40 = 180$

	Сърдечна/здравна програма	Зона на горене на мазнини	Фитнес програма	Тренировъч на програма за издръжливост	Анаеробни тренировки
Макс. Сърдеч на чест.	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%	90-100%
Влияе на:	Укрепване на сърдечно-съдова система	Тук тялото гори най-голямо количество калории от мазнини. Сърдечно-съдовата система се тренира и физическото състояние тялото се подобрява	Оптимал на за подобрението на дишането и циркулацията, както и за повишаване на издръжливостта	Подобрение на скорост и издръжливост	Умишлено претоварване на определени мускули; висок риск от травми при хората без опит или хората със сърдечни проблеми
Подход яща за кого?	Идеална за начинаещи	За хора, които искат да контролират теглото си или да отслабнат	Хора, които тренират от време на време	Амбициозни хора, които тренират често или са атлети	Само професионални атлети
Упражнения:	Възстановяващи тренировки		Фитнес упражнения	Упражнения за издръжливост	Фитнес упражнения на определени зони

5. ОПИСАНИЕ НА УРЕДА

5.1 Бутони върху монитора

1. Бутон за Старт/Стоп
2. Бутон за Опции/Избор
3. Меню
4. Бутон 



1. Стартира и спира функции и настройва стойности. Натиснете и задръжте този бутон за бързо влизане в менюто.
2. Превключва между функциите в едно меню и потвърждава избраните настройките.
3. Превключва между различните менюта.
4. Бързото натискане на този бутон осветява дисплея за пет секунди. Натискането и задържането активира/деактивира звуковата аларма, която звучи при излизане от тренировъчната зона.

5.2 Дисплей

1. Горен ред
2. Среден ред
3. Долен ред
4. Символи



Алармата е активирана



Сърдечната честота се улавя



Тренировъчната зона е надвишена.



Тренировъчната зона е много ниска.

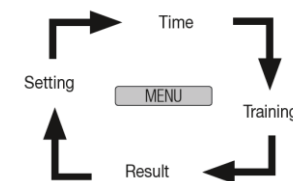


Звуковият сигнал при излизане от тренировъчната зона е активен.

5.3 Менюта

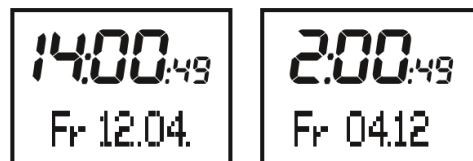
Може да преминавате от меню в меню чрез бутона Меню (3).

Различните менюта са: Настройки; Време; Тренировки; Резултати.



5.4 Режим на пестене на енергия

- Ако мониторът ви не е получил никакви данни в продължение на 5 минути автоматично се включва режимът за пестене на енергия.
- Само тогава на екрана се показват часа и датата (изобр. 1 24-часов формат; изобр. 2 12-часов формат).
- Натиснете който и да е бутон, за да активирате монитора отново.



5.5 Основен дисплей

- Когато смените менютата, първо ще видите името на менюто, а след това мониторът автоматично ще превключи към основния дисплей на активното меню.
- От там първо изберете подменю или директно влезте във функции.

6. ОСНОВНИ НАСТРОЙКИ

6.1 Преглед

В менюто Настройки можете:

- Да въведете личните си данни. Въз основа на тези данни вашият монитор определя изгарянето на калории и мазнини по време на тренировка.
- Да зададете границите на вашата тренировъчна зона. Вашият монитор издава звукова и визуална аларма, когато по време на тренировка излезете от тренировъчната зона.
- Да промените мерните единици за височина и тегло.
- И в трите случая на дисплея виждате „138“ и “Settings”.

Когато сте в менюто Настройки мониторът автоматично преминава към основния Дисплей. На екрана се появява „138“ и “User”.

6.2 Въвеждане на лични данни

	Отидете в менюто Настройки.	На екрана виждате „138“ и “User”.
	На екрана излиза полът. Изберете М за мъж, и F за жена.	На екрана виждате Gender

	На екрана излиза теглото. Задайте теглото си.	20 kg Weight
Повторете горната стъпка, за да зададете височината си.	Чрез се върнете на дисплей Потребител.	

6.3 Въведете тренировъчна зона

Може да въведете горна и долна граница на сърдечния си ритъм по описания в таблицата начин:

	Отидете в менюто Настройки.	На екрана виждате „138“ и “User”.
	На екрана се появява „Limits“ (Граници)	
	На екрана се появява “Lo Limit”. Задайте долната граница (между 40 и 238)	70 Lo limit
	На екрана се появява “Hi Limit”. Задайте горната граница (между 40 и 238)	150 Hi limit
	Върнете се на дисплей Граници.	

6.4 Избор на мерни единици

	Отидете в менюто Настройки.	На екрана виждате „138“ и “User”.
--	-----------------------------	-----------------------------------

OPTION/SET	На екрана се появя „Limits“ (Граници)	
OPTION/SET	На екрана се появя „Units“ (Мерни единици)	
START/STOP	На екрана се появява kg/lb . Чрез START/STOP изберете желаната мерна единица.	kg/lb
OPTION/SET	На екрана се появява cm/inch . Чрез START/STOP изберете желаната мерна единица.	cm/inch
OPTION/SET	Върнете се на дисплей Мерни единици.	

7. НАСТРОЙКИ НА ЧАСОВНИК

7.1 Преглед

В менюто Време можете: - Да настроите часа и датата - Да зададете Аларма	
Когато сте в това меню мониторът автоматично активира основния дисплей. В този режим денят от седмицата и датата се показват.	

7.2 Настройки на дата и час

MENU	Отидете на меню Време.	
START/STOP 5 sec	Закратко на екрана се появява “Set time” (Задайте час). 24 ч се появява на екрана. За да смените формата на деня, натиснете Старт/Стоп. Бележка: При 24-часов формат първо се появява денят, а след него месеца. В 12-часовия формат е обратното. При 12-часовия формат също излизат АМ и РМ (преди обяд и след обяд).	
OPTION/SET	На екрана излиза Часът. Чрез Старт/Стоп задайте часа.	
OPTION/SET	На екрана излизат минутите. Задайте ги по същия начин.	
OPTION/SET	На екрана излиза годината. Задайте я по същия начин.	
OPTION/SET	Повторете същите стъпки за месеца и деня.	

OPTION/SET	Върнете се на основния дисплей.	
------------	---------------------------------	--

7.3 Задаване на аларма

Когато алармата звъни може да я спрете като натиснете който и да е бутон на монитора. Ако не я спрете на следващия ден ще бъдете събудени по същото време.

MENU	Отидете на меню Време	0 12:00:49 Time
OPTION/SET	На екрана се появя Аларма.	
START/STOP 5 sec	Закратко се появява Set alarm (Задайте аларма). Чрез Старт/Стоп включете или изключете алармата.	Set Alarm
OPTION/SET	На екрана мига часът. Задайте го чрез Старт/ Стоп. Повторете същото за минутите.	100 Hour
OPTION/SET	Върнете се на основния дисплей.	

8. ЗАПИС НА ТРЕНИРОВКИ

8.1 Преглед

В менюто Тренировки можете: - Да записвате времето си на тренировки. - Да нулирате записа.	138 00:00:00 Training
Когато сте в това меню мониторът автоматично активира основния дисплей. В този режим вече записаното тренировъчно време се изписва на средния ред на дисплея, както на реда след Старт.	138 00:00:00 Start Тук изписаното време е 00:00:00, тъй като е нулирано.

8.2 Какво трябва да знаете за записаните си тренировки:

- Веднага след като започнете записа, мониторът започва да записва данните от тренировката ви. Може да ги видите в меню Резултати.
- Докато не нулирате монитора той продължава да записва данните от тренировката ви. Същото важи, когато продължите с да тренирате на следващия ден.
- Може да спрете записа на дадена тренировка по всяко време.
- Нулирайте записа всеки път, когато искате да започнете нов запис.
- Паметта на вашия пулсомер може да запише 23:59:59 часа.

8.3 Спиране на запис

MENU	Отидете на меню Тренировки. Ако вече сте спрели запис, времето ще е изписано на средния ред.	138 00:00:00 Start
START/STOP	Започнете записа. На екрана излиза Run. Дори ако влезете в друго меню, записът на време продължава.	138 00:00:00 Run

START/STOP	Спрете записа. На екрана излиза Стоп. Може да прекъснете или продължите записа си по всяко време с бутон Старт/Стоп.	138 00:00.03 Stop
------------	--	-------------------------

8.4 Нулиране на запис

	В меню Тренировки сте. В момента не се записва тренировка. На дисплея пише Стоп.	138 00:00.03 Stop
START/STOP 5 sec	Нулирайте записа. На екрана пише Hold Reset.	Ho ld Reset
	Мониторът се връща автоматично на основния дисплей.	138 00:00.00 Start

9. РЕЗУЛТАТИ

9.1 Преглед

В менюто Резултати можете: Да видите данните от своите тренировки: минимален и максимален пулс; време в тренировъчна зона и извън нея; изгорени калории и мазнини.	138 Result
Когато сте в това меню мониторът автоматично активира основния дисплей. На дисплея виждате bPM AVG	120 bPM AVG

--	--

9.2 Показване на данни от тренировки

MENU	Влезте в меню Резултати.	
	Средна сърдечна честота се изписва на екрана bPM AVG .	120 bPM AVG
OPTION/SET	Максималната сърдечна честота се изписва HRmax	180 bPM HRmax
OPTION/SET	Времето в тренировъчната зона (In) се изписва в минути.	1 n 1:15 [min]
OPTION/SET	Времето под минимума (Lo) за тренировъчната зона се изписва в минути.	Lo 0:13 [min]
OPTION/SET	Времето над максимума (Hi) за тренировъчната зона се изписва в минути.	Hi 0:09 [min]
OPTION/SET	Ккал (общата консумация на калории по време на записа се показва). Показаните калории се базират на: Лични данни (основни настройки)	128 [Kcal]

	Времето и сърдечната честота, измерени по време на тренировъчна сесия. Изчисляването се извършва въз основа на умерено бързо тичане.	
OPTION/SET	Мазнини (гр) Общо изгорените мазнини по време на целия запис на тренировка се показват.	8 Fat[g]
OPTION/SET	Връщане към основен дисплей.	

10. СМУЩЕНИЯ

- Мониторът има интегриран приемник за сигнали от предавателя на гръдния ремък. По време на употреба е възможно мониторът да получи сигнали, различни от тези от гръдния ремък.
- Смущенията могат да бъдат разпознати по това, че показаните стойности са нереалистични. Ако нормално сърдечната ви честота е 130 удара в минута, а след много кратко време е 200 удара в минута най-вероятно става дума за краткосрочно смущение.
- След като се преместите от района на смущение, стойностите автоматично отново ще станат точни.
- Моля обърнете внимание, че получените стойности по време на смущение може да повлияят леко на общите стойности от вашите тренировки.
- В някои ситуации могат да възникнат електромагнитни смущения на къси разстояния. Подобни случаи могат да се наблюдават в близост до:
 - Електропроводи
 - Охранителни скенери на летища
 - Кабелите за ток на трамваи и тролеи
 - Светофари, телевизори, автомобили и тн.
 - Фитнес уреди и оборудване
 - Мобилни телефони

- Други монитори за сърдечна честота. В подобни случаи трябва разстоянието между мониторите да е повече от 1 метър.

11. РЕГУЛАТОРНА ИНФОРМАЦИЯ



По закон празните батерии трябва да се изхвърлят на специално обозначените за целта места, в пунктовете за рециклиране или при търговците на електроника. Кодовете по-долу са отпечатани на батерии, съдържащи вредни вещества:

Pb = Батерията съдържа олово | Cd = Батерията съдържа кадмий

Hg = Батерията съдържа живак



Поради екологични съображения не изхвърляйте устройството в битовите отпадъци след края на експлоатационния му живот. Изхвърлете устройството в пункт за събиране или рециклиране.

Изхвърляйте устройството в съответствие с WEEE директивата на ЕС (Отпадъчно електрическо и електронно оборудване).



Устройството отговаря на изискванията на европейските и местни директиви.

12. ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ

В случай на гаранционни оплаквания, обърнете се към вашия търговец илиоторизиран сервиз. Ако връщате уреда, прикачете копие от касовата бележка и кратко описание на дефекта. Приложими са следните гаранционни условия:

- Гаранционният период е 3 години, считано от датата на покупката. В случай на гаранционни оплаквания, датата на покупка трябва да бъде удостоверена с касова бележка или фактура.
- Поправки на уреда или части от него не удължават периода на гаранцията.
- Гаранцията се смята за невалидна в следните случаи:
 - ❖ Неправилна употреба (неспазване на инструкциите за употреба).
 - ❖ Опити за поправка от страна на потребителя или неоторизирани трети лица.

- ❖ Транспортни повреди от производителя към клиента или по време на транспорт до сервизния център.
 - ❖ Гаранцията не важи за аксесоари, предмет на нормално износване (маншети, батерии).
4. Веуег не носи отговорност за преки или косвени загуби, предизвикани от продукта, дори ако повредата му е призната гаранционно.

Повече информация за продукта ще намерите на www.polycomp.bg.