beurer heart rate monitor
herzfrequenz pulsuhr

german|engineering



PM 26

Operating Instructions
Gebrauchsanleitung

top up yourlife

TABLE OF CONTENTS

Scope of delivery **2**
Important Notes **3**
General Information for Training **5**
Functions of the HR monitor **6**
Transmission of signal and methods of Devices Measurement . **7**
Getting started **7**
Putting on the heart rate monitor 7
Activating the HR watch from transport mode 7
Putting on the chest strap 8
General operation of the heart rate monitor **9**
Buttons on the heart rate monitor 9
Display 10
Menus 10
Basic settings **12**
Setting basic functions and personal data 12
Setting the training data 13
Training **15**
Stopping running times 15
Recording laps 16
Deleting all records 16
Displaying training data 16
Displaying the lap overview 17
Alarm clock **18**
Timer **19**
Technical details and batteries **20**
Abbreviation list **23**

SCOPE OF DELIVERY

Heart rate monitor with wrist band	
Chest strap	
Elastic tension strap (adjustable)	

In addition:

- These operating instructions

IMPORTANT NOTES

Please read these operating instructions carefully, keep them for future reference and also make them available to others. Pay attention to all information in these operating instructions!

Training

- This HR monitor is not a therapeutic device. It is a training instrument which was developed for the measurement and representation of the human heart rate.
- With high-risk sports, please note that the use of the HR monitor can represent an additional source of injury.
- If in doubt or in the case of illnesses, please consult your doctor about your ideal upper and lower training heart rate, as well as the recommended duration and frequency of the training. In such a way, you can achieve optimal results when training.
- WARNING: People suffering from cardiovascular diseases or those with pacemakers should only use this heart rate monitor after having consulted their doctor.

Application

- The heart rate monitor is only intended for private use.
- The heart rate monitor may only be used in the manner outlined in the operating instructions. The manufacturer is not liable for damages that are caused by improper or incorrect use.
- This heart rate monitor is waterproof (50 m) and therefore suitable for swimming. No signal transmission is possible underwater, however, which means you cannot carry out a reading.
- Electromagnetic disturbances may occur. (see chapter "Technical Specifications", page 20)

Cleaning and care

- From time to time, carefully clean your chest strap, elastic chest strap and heart rate monitor with a soap and water solution. Then rinse off all components with clean water. Carefully dry them with a soft towel. You can wash the elastic chest strap in the washing machine at 30° without fabric softener. The chest strap is not made for the dryer!
- Store the chest strap in a clean and dry place. Dirt impairs the elasticity and functioning of the transmitter. Sweat and moisture can keep the electrodes wet and consequently activate the transmitter, which shortens battery life.
- Only change the batteries at a specialist dealer.

Repair, Accessories and Disposal

- Prior to use, you have to ensure that the HR monitor is free of damage. If in doubt, do not use the HR monitor and consult your sales representative or the customer service address provided.
- Repairs may only be conducted by customer service or authorized dealers. Please do not in any case attempt to repair the HR monitor!
- Use the HR monitor only in combination with Beurer original accessories.
- Avoid contact with suntan lotions or the like, since these can cause damage to the imprint or plastic components.
- Do not expose the device to direct sunlight.
- Please dispose of the HR monitor and used batteries only in accordance with the Waste Electric and Electronic Equipment Directive 2002/96/EC – WEEE. For inquiries, please contact the municipal authority responsible for disposal in your area.



General Information for Training

This heart rate monitor serves to measure the human pulse. By means of various settings, you can support your individual training program and monitor your pulse. You should monitor your pulse during exercise because you should prevent your heart from excessive strain on the one hand and on the other in order to achieve the optimal training results. The table provides you with some information on the selection of your training zone. The maximum heart rate reduces with advancing age. Information on the training heart rate must therefore always be in relation to the maximum heart rate. The following rule of thumb helps to identify the maximum heart rate:

220 - age = maximum heart rate

The following example applies to a 40-year-old person: 220-40 = 180

	Heart/health programme	Fat burning zone	Fitness programme	Endurance training programme	Anaerobic training
Max. heart rate range	50-65%	55-75%	65-80%	80-90%	90-100%
Display on monitor	HEALTH	FAT-B	AROBIC	–	–
Effect	Strengthens the heart and the circulatory system	The body burns the highest percentage of calories from fat. Strengthens the heart and the circulatory system, enhances fitness	Improves the respiratory and circulatory system. Ideal to promote the basic endurance	Improves speed maintenance and increases basic speed.	Overloads specific muscles. High injury risk for athletes at amateur level, risk to the heart in case of disease.
Suitable for	Ideal for beginners	Weight control and loss	Athletes at amateur level	Ambitious athletes at amateur level, professional athletes	Only professional athletes
Training	Regenerative training		Fitness training	Endurance training	Fitness training addressing specific zones

Three preset pulse ranges are saved in the heart rate monitor as training zone suggestions (HEALTH/FAT-B/AROBIC). For selecting pulse limits, see chapter "Setting the training data", page 13.

FUNCTIONS OF THE HR MONITOR

Pulse functions

- Exact ECG heart rate measurement
- Transmission: analogue
- 3 training zone suggestions
- Individual training zone adjustable
- Acoustic alarm upon leaving training zone
- Average heart rate (average)
- Maximum training heart rate
- Calorie consumption in kcal
- Fat burn in grams

Time functions

- Time of day
- Calendar (up to 2099) and weekday
- Date
- Alarm/alarm clock
- Stop watch
- 25 laps for each training, recall of all of them or each one. Display of lap time and average heart rate
- Countdown timer

Settings

- Gender
- Weight
- Unit of weight kg/lb
- Height
- Unit of height in cm or ft/in
- Year of birth
- Hourly chime
- Key tones
- 12 and 24-hour format
- Activity level (3 levels)

TRANSMISSION OF SIGNAL AND METHODS OF DEVICES MEASUREMENT

Receiving range of the heart rate monitor

Your heart rate monitor picks up the heart rate signals sent by the chest strap transmitter within a range of 70 centimeters.

Sensors on the chest strap

The entire chest strap consists of two components: the actual chest strap and an elastic tension belt. There are two ribbed sensors in the middle on the inside of the chest strap that fits close to the body. Both sensors determine your heart rate ECG exactly and transmit this to the heart rate monitor.
The chest strap is compatible with other analogue devices, such as e.g. ergometers.

GETTING STARTED

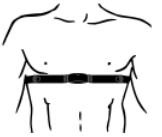
Putting on the heart rate monitor

You can wear your heart rate monitor like a wrist watch.

Activating the HR watch from transport mode

During transport, nothing is shown on the display. You can activate your heart rate monitor from the transport mode by pressing any button for 5 seconds.

Putting on the chest strap



- Tighten the chest strap with the elastic tension belt. Adjust the length of the belt such that the belt is snug, but neither too loose nor too tight. Position the belt around the chest such that the logo is facing outwards and in the correct position directly over the breast bone. For men, the chest belt should be located directly below the pectoral muscles, for women, directly below the breast.
- Since optimal contact between the skin and the heart rate sensors can not be created immediately, it may take some time until the heart rate is measured and displayed. If necessary, alter the position of the transmitter in order to achieve optimal contact. Most of the time, sufficient contact is achieved through the accumulation of sweat beneath the chest strap. You can, however, also wet the contact points on the inside of the chest strap. For this, lift the chest strap up from the skin slightly and wet the two sensors with saliva, water or ECG gel (available at the chemistry). The contact between the skin and chest strap may not be interrupted also with greater movements of the thorax such as during deep breathing. Significant chest hair can interfere with and even prevent contact.
- Put on the chest strap a few minutes before starting in order to warm it up to body temperature and establish optimal contact.

GENERAL OPERATION OF THE HEART RATE MONITOR

Buttons on the heart rate monitor



1	LAP	Stops individual training laps.
2	MODE	Switches between the main menus. If you keep the MODE button pressed for at least 3 seconds, you get into the setting mode for a menu. Exit the setting mode also by keeping the MODE button pressed for 3 seconds.
3	ST/STP/RESET	■ Start/stops functions, sets values. Keep pressed to accelerate input. ■ Counts values forwards. ■ Starts and stops the stop watch. ■ When held down, resets the stopwatch function and the results data (kcal etc.).
4	LIGHT	■ When held down for 3 seconds, the display will light up for 3 seconds. Note: does not apply in the setup menu for basic settings and personal data. ■ Counts down set values.

Display



1 Top line

2 Bottom line

3 **Symbols**

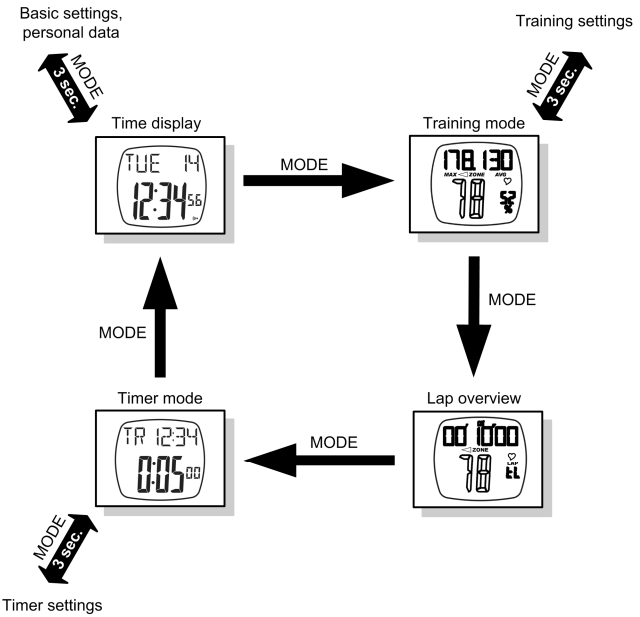
	Hour signal is activated
	Heart rate is being received
	Training zone has been exceeded
	Training zone has been underrun
	Alarm clock is activated
ZONE	Heart rate is inside the preset pulse limits
MAX	Maximum heart rate
AVG	Average heart rate

An explanation of the display abbreviations can be found in the list of abbreviations at the end of the operating instructions.

Menus

Operation of the heart rate monitor is based on main menus. From the main menus (except lap overview), you can switch to the rele-

vant settings menu. You can switch between the main menus with the MODE button. You can reach the settings menus by holding the MODE button down for around 3 sec. You can leave the settings menus in the same way and return to the relevant main menu.



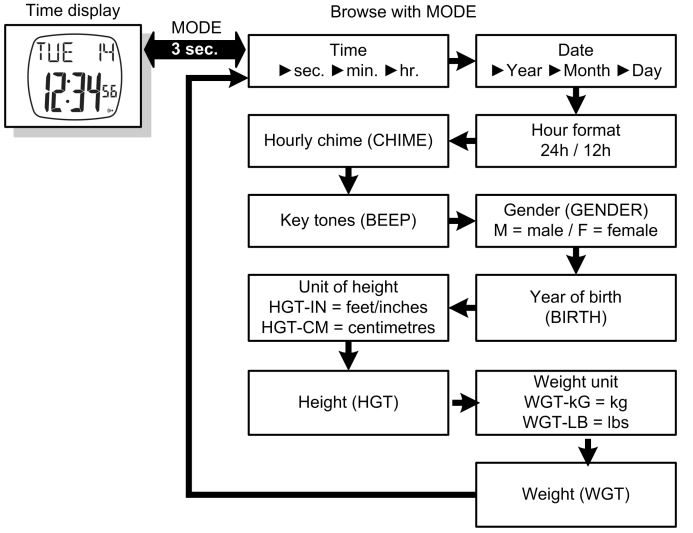
Power-saving mode

In the **time display** main menu, press the LAP button for approx. 5 sec to turn on power-saving mode. The display is turned off in this mode, so that the battery can last longer. Please note that the functions (e.g. Time) are still working and the display is just turned off. Press any button to reactivate the display again.

BASIC SETTINGS

Setting basic functions and personal data

In the **time display** main menu, you can set the time, set basic functions of the heart rate monitor and specify personal settings.



In the **time display** main menu, hold down the MODE button for approx. 3 sec. You get into the setting menu with a number of settings; move on to the next setting by pressing the MODE button. The default settings flash if you can change them. Change these settings with the START/STOP/RESET and LIGHT buttons.

Exit the setting menu by keeping the MODE button pressed for approx. 3 seconds.

TIP: If you hold down the buttons ST/STP/RESET or LIGHT for more than 2 sec, the relevant setting automatically counts up or down until you release the button.

Setting the training data

In the **training mode** main menu, you can set the individual upper and lower limits of your heart rate by selecting your optimal training workload. To do this, you can choose from three default values:

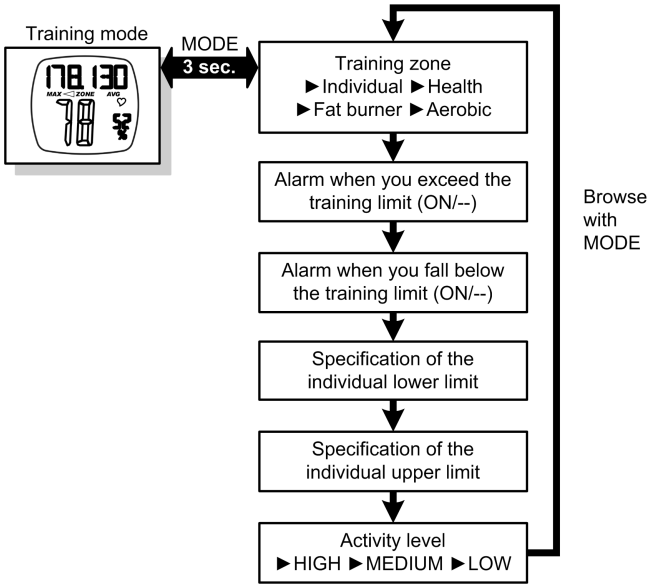
- optimal health [**HEALTH**] (50-65 % of the max. heart rate)
- fat burner [**FAT-B**] (55-75 % of the max. heart rate)
- fitness [**AROBIC**] (65-80 % of the max. heart rate)

Or you can specify your own limits for the heart rate [**USR**].

In addition, you can also set the acoustic alarm, if your heart rate is outside your pulse limits during training.

You can also specify your activity level at one of 3 levels. Calorie consumption and fat burn will be recalculated according to your selected activity level:

- High activity level [**HIGH**]: You regularly play sport and train very intensely at least three times a week.
- Medium activity level [**MEDIUM**]: You regularly play sport recreationally.
- Low activity level [**LOW**]: You only play sport occasionally and without high sporting demands.



Press the MODE button in the **training mode** main menu for approx. 3 sec to reach the settings menu. Browse through the respective settings with the MODE button. Settings that you can change will flash. Change the settings with the ST/STP/RESET and LIGHT buttons. Confirm with the MODE button.
Leave the settings menu once again by holding down the MODE button for approx. 3 sec.

TIP: If you hold down the buttons ST/STP/RESET or LIGHT for more than 2 sec, the relevant setting automatically counts up or down.

TRAINING

You can use the following functions for your training:

- Stop your running times and record your training
- Record individual laps
- End recording
- Delete all records
- Display training data
- Display lap overview

Things to know about the recordings

- As soon as you have started the recording, your HR monitor starts recording your training data. Your HR monitor continually records your training data until you save or delete this. This also applies when you first start training on the following day. The running time also allows you to stop your training session at any time.
- In training mode, the most recent saved record is retrievable. In the lap overview, you can see the laps in this record.

Stopping running times

Switch to the **training mode** main menu with the MODE button. Press the LIGHT button until you reach stopwatch mode. In stopwatch mode, the upper line shows all zeroes "000000". If you have already stopped a running time, the time will be displayed in the upper line.

- Start the stopwatch with the ST/STP/RESET button. The stopwatch continues running in the background, even when you switch to another menu.
- You can interrupt and resume your records at any time by pressing the ST/STP/RESET button.
- To stop the stopwatch, press the ST/STP/RESET button.

Recording laps

Whilst the recording of your total training is running, you can record individual laps. The time continues to run whilst you are recording the laps.
In stopwatch mode, press the LAP button. The display shows the time and the number of the most recently timed lap for 5 sec, for example **LAP 01**. This lap number also flashes. After the 5 sec, the display switches automatically to the next lap and displays the number of the current lap, for example **LAP 02**.
You can record up to 25 laps per training session if required.

Deleting all records

Before you delete the training session, we recommend that you analyse the training record. In training mode, press the ST/STP/RESET button for 3 sec to reset the stopwatch and delete all saved training data. In the upper line, "000000" will subsequently be displayed for the training time.

Displaying training data

In training mode, you can display the following training results in the upper display line with the LIGHT button:

- Maximum heart rate and average heart rate
- Training time
- Training time with heart rate below the specified lower training heart rate limit
- Training time with heart rate within the specified training heart rate limits
- Training time with heart rate above the specified upper training heart rate limit
- Consumed kilocalories [kcal]
- Fat burn in grams [g]
- Time

Note: The calorie and fat burn values are determined based on your heart rate during training.

When LIGHT is activated again, the display jumps from the last result display (Time) back to the first result display (Maximum heart rate and average heart rate).

Note: If you exit the training mode from any of the above-mentioned displays using the MODE button and later return to the training mode (also using MODE) from another mode, the last selected display will appear.

Displaying the lap overview

Press the MODE button until you are in the **lap overview** main menu. The lap results from the current training session are displayed. In the upper line, the lap times are displayed in the hours/minutes/seconds format. In the lower line, the average heart rate of the lap is displayed.
By pressing ST/STP/RESET or LIGHT, you can switch between individual laps.

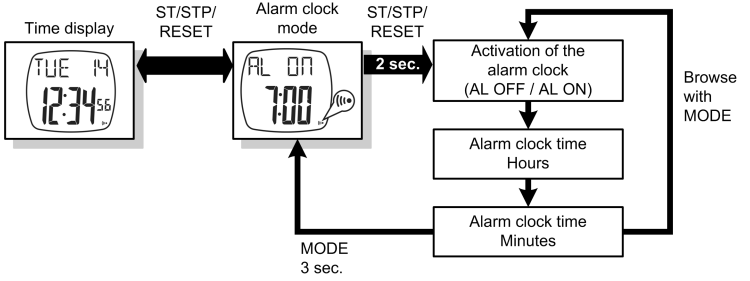
ALARM CLOCK

Your HR monitor has an alarm clock, which emits an acoustic signal when it reaches the wake-up time. Press any button to stop the alarm.

Alarm clock display

In the **time display** main menu, press the ST/STP/RESET button. The set alarm clock time will be displayed along with whether the alarm clock is activated or deactivated.
As soon as you release the ST/STP/RESET button, you return to the time display.

Alarm clock settings



- Press the ST/STP/RESET button in the **time display** main menu for at least 2 sec to reach the settings menu. Browse through the respective settings with the MODE button. Settings that you can change will flash. Change the settings with the ST/STP/RESET and LIGHT buttons.
- Leave the settings menu once again by pressing the MODE button for approx. 3 sec.
- TIP: If you hold down the buttons ST/STP/RESET or LIGHT for more than 2 sec, the relevant setting automatically counts up or down.

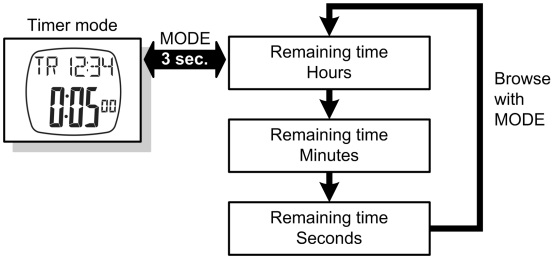
TIMER

The timer is a stopwatch that runs backwards. The heart rate monitor emits a short acoustic alarm sound every second as soon as the counter has less than 10 seconds to count. Upon reaching zero, a continuous acoustic alarm sounds, which can be turned off by pressing any button.

Timer mode display

In the upper line, the current time is displayed. In the lower line, the remaining time of the timer is displayed.

Timer mode settings



- Press the MODE button for approx. 3 sec. Settings that can be changed will flash. Change the settings with the ST/STP/RESET and LIGHT buttons. Switch between the hours, minutes and seconds settings with the MODE button, whereby the new values will be simultaneously saved.
- Afterwards, leave the settings menu once again by pressing the MODE button for approx. 3 sec.
- TIP: If you hold the buttons ST/STP/RESET or LIGHT for more than 2 sec, the relevant setting automatically counts up or down.
- You can start and stop the timer at any time with ST/STP/RESET.
- Press the ST/STP/RESET button for 3 sec. to reset the timer.

TECHNICAL DETAILS AND BATTERIES

Heart rate monitor	Waterproof up to 50 m (suitable for swimming, however no heart rate transmission is possible)  The impermeability of the monitor to moisture cannot be guaranteed when jumping into water (high pressure load) and also when pressing the buttons in the rain.
Chest strap	Waterproof (suitable for swimming, however no heart rate transmission is possible)
Transmission frequency	5.3 KHz
Battery HR monitor	3V Lithium battery, CR2032 type The service life is approx 24 months if the monitor with pulse display is used for 1 hour daily. Additional activated functions such as the acoustic alarm or activation of the light function can shorten the life of the battery.  The included batteries are only for test mode and could be consumed within one year.
Battery chest strap	3V Lithium battery, CR2032 type Service life: approx 36 months

Replacing the batteries

The battery of the HR monitor may only be replaced by a specialized dealer (any lock-maker's shop) and at the service address provided. You can replace the battery in the chest strap on your own. The battery compartment is located on the inner side. Use a coin or the battery to be used to open the compartment. The positive pole of the battery inserted must face upwards. Carefully close the battery compartment again.

Used batteries do not belong in the household garbage. Dispose of these through your electronics dealer or your local collecting point for recoverables. You are legally required to do this. We will find this symbol on batteries containing toxic chemicals:



Pb = battery contains lead

Cd = battery contains cadmium

Hg = battery contains mercury

Distortion and interference

In the HR monitor, a receiver for signals from the chest strap transmitter is integrated. During use, it may arise that the HR monitor receives signals other than those transmitted by the chest strap.

How can I recognize interference?
Interference can be recognized in that the values displayed are unrealistic. If your normal heart rate amounts to 130 bpm and it is suddenly shown to be 200, then a short-term disturbance is present. Once you have removed yourself from the vicinity of the source causing the disturbance, the values will automatically resume being accurate. Please note that distorted values can mildly influence the training result displays and overall values.

What kind of causes for interference are there?
In some situations, short-range electromagnetic interference can occur. In order to avoid these, keep well away from these sources.

- Nearby power lines
- Walking through security gates in airports.
- Nearby overhead lines (tram)
- Nearby traffic lights, television sets, car motors, bike computers
- Nearby exercise equipment
- Nearby mobile phones

Interference from other devices for measuring heart rates

The HR monitor as a receiver can react to interfering stray signals such as other heart rate monitors within a vicinity of one metre. This can result in incorrect measurements particularly when training in groups. If you e.g. jog next to one another, it can be beneficial to wear the HR monitor on the other wrist or to increase the distance to one's training partner.

ABBREVIATION LIST

Abbreviations on the display in alphabetical order:

Abbreviation	Explanation
[cm]	Centimetres
[IN]	Inches
ACt	Activity level (3 levels)
AL	Alarm clock (OFF = switched off, ON = switched on)
AROBIC	Fitness: 65-80% of max. heart rate
BEEP	Key tones
BIRTH	Year of birth (4 digits, for example "1978")
CHIME	Hourly chime
DAILY	Daily
FAT-B	Fat burner: 55-75% of max. heart rate
Fri	Friday
G	Fat burn in grams [g]
Gender	Gender (M = male, F = female)
HEALTH	Health-optimised: 50-65% of max. heart rate
HGT	Height in feet and inches [IN] or centimetres [CM]
kC	Calorie consumption in kcal
Mon	Monday
Sat	Saturday
Sun	Sunday
Thu	Thursday
TR	Timer mode
Tue	Tuesday
USR	Individual user training zone
Wed	Wednesday
WGT	Weight in kilograms [kg] or pounds [LB]
ZONE	Training limits (ZONE-U = upper, ZONE-L = lower)

Subject to errors and changes

INHALTSVERZEICHNIS

Lieferumfang **26**
Wichtige Hinweise **27**
Allgemeines zum Training **29**
Funktionen der Pulsuhr **30**
Signalübertragung und Messprinzipien der Geräte **31**
Inbetriebnahme **31**
Anlegen der Pulsuhr 31
Aktivieren der Pulsuhr aus dem Transportmodus 31
Anlegen des Brustgurtes 31
Allgemeine Bedienung der Pulsuhr **33**
Knöpfe der Pulsuhr 33
Display 34
Menüs 35
Grundeinstellungen **36**
Grundfunktionen und persönliche Daten einstellen 36
Trainingsdaten einstellen 37
Training **39**
Laufzeiten stoppen 39
Runden aufzeichnen 40
Alle Aufzeichnungen löschen 40
Trainingsdaten anzeigen 40
Runden-Übersicht anzeigen 41
Wecker **42**
Timer **43**
Technische Daten, Batterien und Garantie **44**
Abkürzungsverzeichnis **48**

LIEFERUMFANG

Herzfrequenz-Pulsuhr mit Armband	
Brustgurt	
Elastischer Spanngurt (verstellbar)	

Zusätzlich:

- Diese Gebrauchsanleitung

WICHTIGE HINWEISE

Lesen Sie diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bewahren Sie sie auf und machen Sie diese auch anderen Personen zugänglich. Beachten Sie alle Hinweise in dieser Gebrauchsanleitung.

Training

- Dieses Produkt ist kein medizinisches Gerät. Es ist ein Trainingsinstrument, welches für die Messung und Darstellung der menschlichen Herzfrequenz entwickelt wurde.
- Beachten Sie bei Risiko-Sportarten, dass die Verwendung der Pulsuhr eine zusätzliche Verletzungsquelle darstellen kann.
- Bitte erkundigen Sie sich im Zweifelsfall oder bei Krankheiten bei Ihrem behandelnden Arzt über Ihre eigenen Werte bezüglich oberer und unterer Trainings-Herzfrequenz, sowie Dauer und Häufigkeit des Trainings. Somit können Sie optimale Ergebnisse beim Training erzielen.
- ACHTUNG: Personen mit Herz- und Kreislaufkrankheiten oder Träger von Herzschrittmachern sollten diese Herzfrequenzmessuhr nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt verwenden.

Verwendungszweck

- Das Gerät ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt.
- Dieses Gerät darf nur für den Zweck verwendet werden, für den es entwickelt wurde, und auf die in der Gebrauchsanleitung angegebene Art und Weise. Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein. Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verursacht wurden.
- Diese Pulsuhr ist wasserdicht (50 m) und damit zum Schwimmen geeignet. Unter Wasser ist jedoch keine Signalübertragung möglich und Sie können somit keine Messung durchführen.
- Es können elektromagnetische Interferenzen auftreten (siehe Kapitel „Technische Daten“, Seite 44).

Reinigung und Pflege

- Reinigen Sie Brustgurt, elastisches Brustband und Pulsuhr von Zeit zu Zeit sorgfältig mit einer Seifenwasserlösung. Spülen Sie alle Teile dann mit klarem Wasser ab. Trocknen Sie sie sorgfältig mit einem weichen Tuch ab. Das elastische Brustband können Sie in der Waschmaschine bei 30° ohne Weichspüler waschen. Das Brustband ist nicht für den Wäschetrockner geeignet!
- Bewahren Sie den Brustgurt an einem sauberen und trockenen Ort auf. Schmutz beeinträchtigt die Elastizität und die Funktion des Senders. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass durch Feuchtigkeit der Elektroden der Sender aktiviert bleibt, wodurch sich die Lebensdauer der Batterie verkürzt.
- Lassen Sie die Batterien nur in einem Fachgeschäft wechseln.

Reparatur, Zubehör und Entsorgung

- Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.
- Reparaturen dürfen nur vom Kundendienst oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Versuchen Sie in keinem Fall, das Gerät selbständig zu reparieren!
- Benutzen Sie das Gerät nur mit den mitgelieferten Zubehörteilen.
- Vermeiden Sie Kontakt mit Sonnencremes oder ähnlichem, da diese den Aufdruck oder die Kunststoffteile beschädigen könnten.
- Setzen Sie das Gerät keiner direkten Sonnenbestrahlung aus.
- Bitte entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte Verordnung 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.



ALLGEMEINES ZUM TRAINING

Diese Pulsuhr dient zur Erfassung des Pulses beim Menschen. Durch die verschiedenen Einstellmöglichkeiten können Sie Ihr individuelles Trainingsprogramm unterstützen und den Puls überwachen. Sie sollten Ihren Puls beim Training überwachen, weil Sie zum einen Ihr Herz vor Überlastung schützen sollten und zum anderen, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen. Die Tabelle gibt Ihnen einige Hinweise zur Auswahl Ihrer Trainingszone. Die maximale Herzfrequenz verringert sich mit zunehmendem Alter. Angaben zum Trainingspuls müssen deshalb immer in Abhängigkeit zur maximalen Herzfrequenz stehen. Zur Bestimmung der maximalen Herzfrequenz gilt die Faustformel:

220 - Lebensalter = maximale Herzfrequenz
Folgendes Beispiel gilt für eine 40-jährige Person: 220 - 40 = 180

	Herz-Gesundheitszone	Fettverbrennungszone	Fitnesszone	Kraftausdauerbereich	Anaerobes Training
Anteil der max. Herzfrequenz	50-65%	55-75%	65-80%	80-90%	90-100%
Anzeige auf Uhr-Display	HEALTH	FAT-B	AROBIC	–	–
Auswirkung	Stärkung Herz-Kreislaufsystem	Körper verbrennt prozentual die meisten Kalorien aus Fett. Trainiert Herz-Kreislaufsystem, verbessert Fitness	Verbessert Atmung und Kreislauf. Optimal zur Steigerung der Grundlagen-Ausdauer	Verbessert Tempohärte und steigert die Grundgeschwindigkeit.	Überlastet gezielt die Muskulatur. Hohes Verletzungsrisiko für Freizeitsportler, bei Erkrankung: Gefahr fürs Herz.
Für wen geeignet?	Ideal für Anfänger	Gewichtskontrolle, -reduktion	Freizeitsportler	Ambitionierte Freizeitsportler, Leistungssportler	Nur Leistungssportler
Training	Regeneratives Training		Fitness-Training	Kraft-Ausdauertraining	Entwicklungsbereichstraining

In der Pulsuhr sind drei voreingestellte Pulsbereiche als Trainingszonen-Vorschläge gespeichert (HEALTH / FAT-B / AROBIC). Zur Auswahl der Pulsgrenzen siehe Kapitel „Trainingsdaten einstellen“, Seite 37.

FUNKTIONEN DER PULSUHR

Puls-Funktionen

- EKG-genaue Herzfrequenz-Messung
- Übertragung: analog
- 3 Trainingszonen-Vorschläge
- Individuelle Trainingszone einstellbar
- Akustischer Alarm beim Verlassen der Trainingszone
- Durchschnittliche Herzfrequenz (Average)
- Maximale Trainingsherzfrequenz
- Kalorienverbrauch in Kcal
- Fettverbrennung in Gramm

Zeit-Funktionen

- Uhrzeit
- Kalender (bis Jahr 2099) und Wochentag
- Datum
- Alarm / Wecker
- Stoppuhr
- 25 Runden je Training, Abruf alle zusammen oder jede einzeln. Anzeige von Rundenzeit und durchschnittlicher Herzfrequenz.
- Count-Down-Timer

Einstellungen

- Geschlecht
- Gewicht
- Gewichtseinheit kg bzw. lb
- Körpergröße
- Körpergrößeneinheit cm bzw. Fuß und Inch
- Geburtsjahr
- Stundensignal
- Tastentöne
- 12- und 24-Std-Format
- Aktivitätsniveau (3 Stufen)

SIGNALÜBERTRAGUNG UND MESSPRINZIPIEN DER GERÄTE

Empfangsbereich der Pulsuhr

Ihre Pulsuhr empfängt die Pulssignale des Brustgurt-Senders innerhalb von 70 Zentimetern.

Sensoren des Brustgurtes

Der gesamte Brustgurt besteht aus zwei Teilen: Dem eigentlichen Brustgurt und einem elastischen Spanngurt. Auf der am Körper anliegenden Innenseite des Brustgurtes befinden sich in der Mitte zwei gerippte Sensoren. Beide Sensoren erfassen Ihre Herzfrequenz EKG-genau und senden diese an die Pulsuhr weiter.
Der Brustgurt ist kompatibel zu anderen analogen Geräten, wie zum Beispiel Ergometern.

INBETRIEBNAHME

Anlegen der Pulsuhr

Ihre Pulsuhr können Sie wie eine Armbanduhr tragen.

Aktivieren der Pulsuhr aus dem Transportmodus

Während des Transports zeigt das Display nichts an. Um die Uhr aus dem Transportmodus zu aktivieren, drücken Sie einen beliebigen Knopf für mindestens 5 sec.

Anlegen des Brustgurtes

- Befestigen Sie den Brustgurt am elastischen Spanngurt. Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der Gurt gut, jedoch nicht zu locker oder zu eng anliegt. Legen Sie den Gurt so um die Brust, dass das Logo nach außen zeigt und in der richtigen Position direkt auf dem Brustbein



anliegt. Bei Männern sollte sich der Brustgurt direkt unter dem Brustmuskel, bei Frauen direkt unter dem Brustansatz befinden.

- Da nicht sofort ein optimaler Kontakt zwischen Haut und Pulssensoren hergestellt werden kann, kann es einige Zeit dauern, bis der Puls gemessen und angezeigt wird. Verändern Sie gegebenenfalls die Position des Senders, um einen optimalen Kontakt zu erhalten. Durch Schweißbildung unterhalb des Brustgurtes wird meist ein ausreichend guter Kontakt erreicht. Sie können jedoch auch die Kontaktstellen der Innenseite des Brustgurtes befeuchten. Heben Sie dazu den Brustgurt leicht von der Haut ab und befeuchten Sie die beiden Sensoren leicht mit Speichel, Wasser oder EKG-Gel (erhältlich in der Apotheke). Der Kontakt zwischen Haut und Brustgurt darf auch bei größeren Bewegungen des Brustkorbs, wie zum Beispiel bei tiefen Atemzügen, nicht unterbrochen werden. Starke Brustbehaarung kann den Kontakt stören oder sogar verhindern.

- Legen Sie den Brustgurt bereits einige Minuten vor dem Start an, um ihn auf die Körpertemperatur zu erwärmen und einen optimalen Kontakt herzustellen.

ALLGEMEINE BEDIENUNG DER PULSUHR

Knöpfe der Pulsuhr



1	LAP	Stoppt einzelne Trainings-Runden.
2	MODE	Wechselt zwischen den Hauptmenüs. Wenn Sie den Knopf MODE für mindestens 3 sec. gedrückt halten, gelangen Sie in das Einstellmenü für ein Hauptmenü. Einstellmenü verlassen, indem Sie den Knopf MODE für 3 sec. gedrückt halten.
3	ST/STP/RESET	■ Startet/stoppt Funktionen, stellt Werte ein. Gedrückt halten beschleunigt die Eingabe. ■ Zählt Einstellwerte hoch. ■ Startet und stoppt die Stoppuhr. ■ Gedrückt halten stellt die Stoppuhr-Funktion und die Ergebnisdaten (kcal etc.) zurück (Reset).
4	LIGHT	■ 3 Sekunden lang gedrückt halten beleuchtet das Display für 3 Sekunden. Hinweis: gilt nicht im Einstellmenü für Grundeinstellungen und persönliche Daten. ■ Zählt Einstellwerte herunter.

Display



1 Obere Zeile

2 Untere Zeile

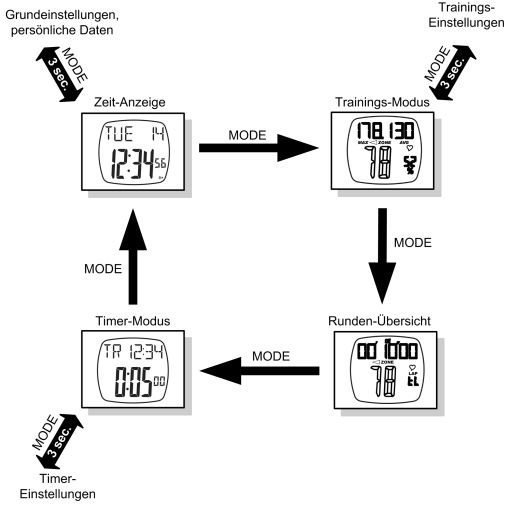
3 **Symbole**

	Stundensignal ist aktiviert
	Puls wird empfangen
	Trainingszone ist überschritten
	Trainingszone ist unterschritten
	Weckalarm ist aktiviert
ZONE	Herzfrequenz liegt innerhalb der eingestellten Pulsgrenzen
MAX	Maximale Herzfrequenz
AVG	Durchschnittliche Herzfrequenz

Eine Erklärung der Display-Abkürzungen finden Sie im Abkürzungsverzeichnis am Ende der Gebrauchsanleitung.

Menüs

Die Bedienung der Pulsuhr ist in Hauptmenüs aufgebaut. Von den Hauptmenüs aus (außer Runden-Übersicht) können Sie dann in deren Einstellmenüs wechseln. Zwischen den Hauptmenüs wechseln Sie mit dem Knopf MODE. In die Einstellmenüs gelangen Sie, wenn Sie den Knopf MODE für etwa 3 sec. gedrückt halten. Genauso können Sie die Einstellmenüs auch wieder verlassen und in das zugehörige Hauptmenü zurück springen.

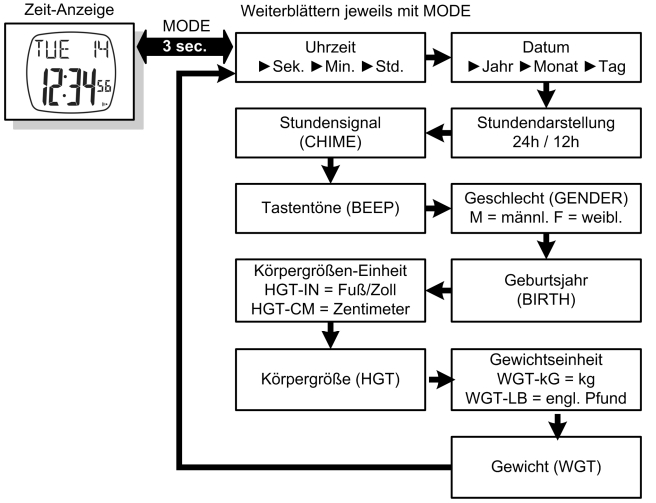


Stromsparmodus

Drücken Sie aus dem Hauptmenü **Zeit-Anzeige** heraus den Knopf LAP für ca. 5 sec., um den Stromsparmodus einzuschalten. Die Anzeige der Pulsuhr wird in diesem Modus ausgeschaltet, um die Batterielebensdauer zu erhöhen. Dabei bleiben die Funktionen (z. B. Zeit) in Betrieb, nur die Anzeige wird abgeschaltet. Drücken Sie einen beliebigen Knopf, um die Anzeige wieder zu aktivieren.

Grundfunktionen und persönliche Daten einstellen

In dem Hauptmenü **Zeit-Anzeige** stellen Sie die Uhrzeit ein, legen Grundfunktionen der Pulsuhr fest und nehmen persönliche Einstellungen vor.



Von dem Hauptmenü **Zeit-Anzeige** aus drücken Sie den Knopf MODE für ca. 3 sec. Sie gelangen in das Einstellmenü mit einer Vielzahl von Einstellungen; blättern Sie jeweils zur nächsten Einstellung mit dem Knopf MODE. Vorgegebene Einstellungen, die Sie verändern können, blinken. Verändern Sie diese Einstellungen mit den Knöpfen ST/STP/RESET und LIGHT.
Verlassen Sie das Einstellmenü, indem Sie den Knopf MODE für ca. 3 sec. festhalten.

TIPP: Wenn Sie die Knöpfe ST/STP/RESET oder LIGHT für mehr als 2 sec. festhalten, zählt die jeweilige Einstellung automatisch hoch oder herunter, bis Sie den Knopf loslassen.

Trainingsdaten einstellen

In dem Hauptmenü **Trainings-Modus** stellen Sie die individuelle Ober- und Untergrenze Ihres Pulses ein, indem Sie die für Sie optimale Trainingsbelastung wählen. Dazu können Sie entweder eine von drei Vorgaben wählen:

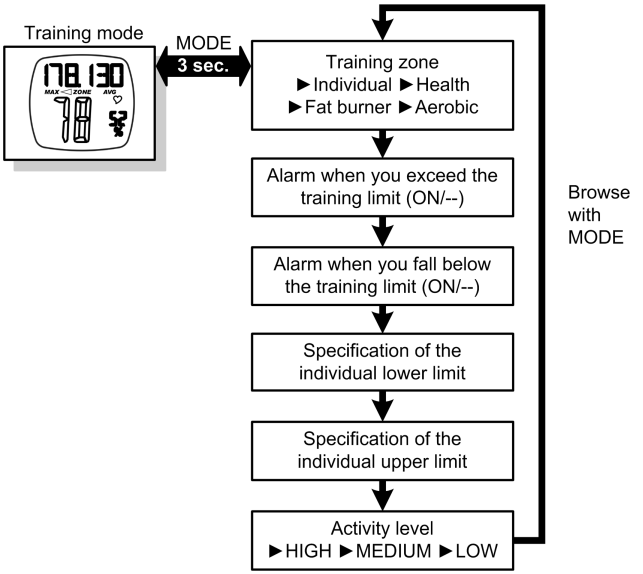
- gesundheitsoptimiert [**HEALTH**] (50-65 % der max. Herzfrequenz)
- Fat-Burner [**FAT-B**] (55-75 % der max. Herzfrequenz)
- Fitness [**AROBIC**] (65-80 % der max. Herzfrequenz)

Oder Sie können Ihre individuellen Grenzen für die Herzfrequenz festlegen [**USR**].

Zusätzlich können Sie den akustischen Alarm einstellen, wenn Ihre Herzfrequenz beim Training außerhalb Ihrer Pulsgrenzen liegt.

Weiterhin können Sie Ihr Aktivitätsniveau in 3 Stufen vorgeben. Je nach Auswahl des Aktivitätsniveaus werden Kalorien- und Fettverbrauch neu berechnet:

- Hohes Aktivitätsniveau [**HIGH**]: Sie treiben regelmäßig Sport und trainieren mindestens dreimal wöchentlich sehr intensiv.
- Mittleres Aktivitätsniveau [**MEDIUM**]: Sie treiben regelmäßig Ausgleichssport zur Erholung.
- Niedriges Aktivitätsniveau [**LOW**]: Sie treiben Sport nur unregelmäßig und ohne hohe sportliche Herausforderungen.



Drücken Sie den Knopf MODE im Hauptmenü **Trainings-Modus** für ca. 3 sec. Sie gelangen in das Einstellmenü; blättern Sie jeweils zur nächsten Einstellung mit dem Knopf MODE. Einstellungen, die Sie ändern können, blinken. Verändern Sie die Einstellungen mit den Knöpfen ST/STP/RESET und LIGHT. Bestätigen Sie mit dem Knopf MODE.
Verlassen Sie das Einstellmenü danach wieder, indem Sie den Knopf MODE für ca. 3 sec. festhalten.

TIPP: Wenn Sie die Knöpfe ST/STP/RESET oder LIGHT für mehr als 2 sec. festhalten, zählt die jeweilige Einstellung automatisch hoch oder herunter.

TRAINING

Für Ihr Training können Sie folgende Funktionen ausführen:

- Ihre Laufzeiten stoppen und damit Ihr Training aufzeichnen
- Einzelne Runden aufzeichnen
- Aufzeichnung beenden
- Alle Aufzeichnungen löschen
- Trainingsdaten anzeigen
- Runden-Übersicht anzeigen

Wissenswertes zu den Aufzeichnungen

- Sobald Sie die Aufzeichnung starten, beginnt Ihre Pulsuhr mit der Aufzeichnung Ihrer Trainingsdaten. Ihre Pulsuhr zeichnet Ihre Trainingsdaten kontinuierlich auf. Das gilt auch, wenn Sie erst am nächsten Tag ein neues Training beginnen. Die fortlaufende Zeit ermöglicht Ihnen auch, Ihr Training jederzeit zu unterbrechen.
- Im Trainings-Modus ist die letzte gespeicherte Aufzeichnung abrufbar. In der Runden-Übersicht sehen Sie die Runden dieser Aufzeichnung.

Laufzeiten stoppen

Wechseln Sie mit dem Knopf MODE in das Hauptmenü **Trainings-Modus**. Drücken Sie den Knopf LIGHT bis Sie in den Stoppuhr-Modus gelangen. Im Stoppuhr-Modus steht in der oberen Zeile eine Null „000000“. Wenn Sie bereits eine Laufzeit gestoppt haben, wird die Zeit in der oberen Zeile angezeigt.

- Starten Sie die Stoppuhr mit dem Knopf ST/STP/RESET. Die Stoppuhr läuft im Hintergrund weiter, auch wenn Sie in ein anderes Menü wechseln.
- Sie können Ihre Aufzeichnungen jederzeit durch Drücken des Knopfes ST/STP/RESET unterbrechen und wieder fortsetzen.
- Um die Stoppuhr zu stoppen, drücken Sie den Knopf ST/STP/RESET.

Runden aufzeichnen

Während die Aufzeichnung Ihres Gesamttrainings läuft, können Sie einzelne Runden aufzeichnen. Die Zeit läuft, während Sie die Runden aufzeichnen, stets weiter.
Drücken Sie im Stoppuhr-Modus den Knopf LAP. Die Anzeige zeigt für 5 sec. die Zeit und die Nummer der zuletzt gemessenen Runde, zum Beispiel **LAP 01**. Dabei blinkt die Nummer dieser Runde. Nach den 5 sec. wechselt die Anzeige automatisch auf die nächste Runde und zeigt die Nummer der aktuellen Runde an, zum Beispiel **LAP 02**. Bei Bedarf können Sie bis zu 25 Runden je Training aufzeichnen.

Alle Aufzeichnungen löschen

Bevor Sie das Training löschen, empfehlen wir, die Trainingsaufzeichnung auszuwerten! Drücken Sie im Trainings-Modus den Knopf ST/STP/RESET für 3 sec., um die Stoppuhr zurückzusetzen und alle gespeicherten Trainingsdaten zu löschen. In der oberen Zeile wird daraufhin „000000“ für die Trainingszeit angezeigt.

Trainingsdaten anzeigen

In der oberen Display-Zeile können Sie im Trainings-Modus mit dem Knopf LIGHT folgende Ergebnisse des Trainings anzeigen:

- Maximale Herzfrequenz und durchschnittliche Herzfrequenz
- Trainingszeit
- Trainingszeit mit Herzfrequenz unterhalb der eingestellten unteren Trainings-Herzfrequenzgrenze
- Trainingszeit mit Herzfrequenz innerhalb den eingestellten Trainings-Herzfrequenzgrenzen
- Trainingszeit mit Herzfrequenz oberhalb der eingestellten oberen Trainings-Herzfrequenzgrenze
- Verbrauchte Kilokalorien (kC) in Kilokalorien [kcal]
- Fettverbrennung (G) in Gramm [g]
- Uhrzeit

Hinweis: Die Ermittlung der Kalorien- und Fettverbrennungswerte basiert auf Ihrer Herzfrequenz beim Training.

Von der letzten Ergebnis-Anzeige (Uhrzeit) aus springt die Anzeige bei erneuter Betätigung von LIGHT wieder zur ersten Ergebnis-Anzeige (Maximale und durchschnittliche Herzfrequenz) zurück.

Hinweis: Wenn Sie von irgendeiner der oben aufgelisteten Anzeigen heraus den Trainings-Modus mit dem Knopf MODE verlassen und später aus einem anderen Modus – ebenfalls mit MODE – wieder in den Trainings-Modus zurückkehren, sehen Sie wieder die zuletzt ausgewählte Anzeige.

Runden-Übersicht anzeigen

Drücken Sie den Knopf MODE bis Sie im Hauptmenü **Runden-Übersicht** sind. Die Rundenergebnisse des aktuellen Trainings werden angezeigt. In der oberen Zeile wird die Rundenzeit im Format Stunden/Minuten/Sekunden angezeigt. In der unteren Zeile wird die durchschnittliche Herzfrequenz der Runde angezeigt.
Durch Drücken von ST/STP/RESET bzw. LIGHT können Sie zwischen den einzelnen Runden wechseln.

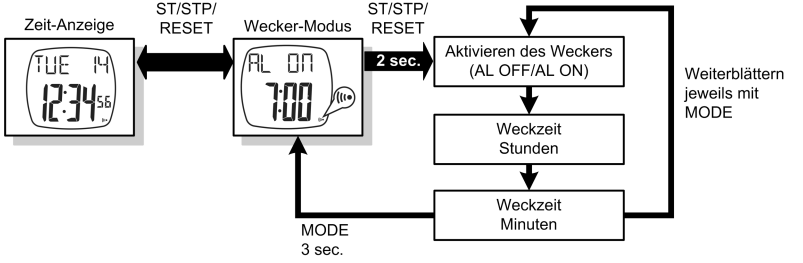
WECKER

Ihre Pulsuhr verfügt über einen Wecker, der sich beim Erreichen der Weckzeit mit einem akustischen Signal meldet. Drücken Sie dann einen beliebigen Knopf, um den Alarm zu stoppen.

Anzeige des Weckers

Drücken Sie aus dem Hauptmenü **Zeit-Anzeige** heraus den Knopf ST/STP/RESET. Daraufhin wird die eingestellte Weckzeit angezeigt und ob der Wecker aktiviert oder deaktiviert ist.
Sobald Sie den Knopf ST/STP/RESET loslassen, gelangen Sie zurück in die Zeit-Anzeige.

Einstellungen des Weckers



- Drücken Sie den Knopf ST/STP/RESET aus dem Hauptmenü **ZeitAnzeige** heraus für mindestens 2 sec. Sie gelangen in das Einstellmenü; blättern Sie jeweils zur nächsten Einstellung mit dem Knopf MODE. Einstellungen, die Sie ändern können, blinken. Verändern Sie die Einstellungen mit den Knöpfen ST/STP/RESET und LIGHT.
- Verlassen Sie das Einstellmenü danach wieder, indem Sie den Knopf MODE für ca. 3 sec. drücken.
- TIPP: Wenn Sie die Knöpfe ST/STP/RESET oder LIGHT für mehr als 2 sec. festhalten, zählt die jeweilige Einstellung automatisch hoch oder herunter.

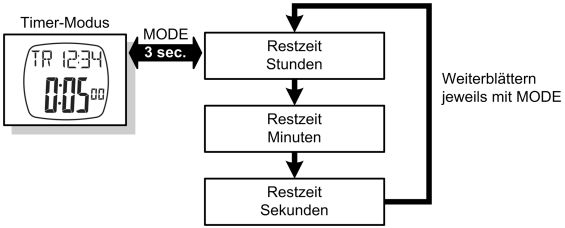
TIMER

Der Timer ist eine rückwärts laufende Stoppuhr. Die Pulsuhr gibt einen kurzen akustischen Alarmton je Sekunde aus, sobald der Zähler noch weniger als 10 Sekunden zu zählen hat. Beim Erreichen der Null ertönt ein anhaltender akustischer Alarm, der durch Drücken eines beliebigen Knopfes ausgeschaltet werden kann.

Anzeige des Timer-Modus

In der oberen Zeile wird die aktuelle Uhrzeit angezeigt. In der unteren Zeile wird die verbleibende Restzeit des Timers angezeigt.

Einstellungen des Timer-Modus



- Drücken Sie den Knopf MODE für ca. 3 sec. Einstellungen, die Sie ändern können, blinken. Verändern Sie die Einstellungen mit den Knöpfen ST/STP/RESET und LIGHT. Zwischen den Einstellungen Stunden, Minuten und Sekunden wechseln Sie mit dem Knopf MODE, wobei gleichzeitig die neuen Werte gespeichert werden.
- Verlassen Sie das Einstellmenü wieder, indem Sie den Knopf MODE für ca. 3 sec. drücken.
- TIPP: Wenn Sie die Knöpfe ST/STP/RESET oder LIGHT für mehr als 2 sec. halten, zählt die jeweilige Einstellung automatisch auf oder ab.
- Sie können den Timer jederzeit mit ST/STP/RESET starten und stoppen.
- Drücken Sie den Knopf ST/STP/RESET für 3 sec., um den Timer zurückzusetzen.

TECHNISCHE DATEN, BATTERIEN UND GARANTIE

Pulsuhr	Wasserdicht bis 50 m (zum Schwimmen geeignet, jedoch keine Pulsübertragung)  Die Dichtigkeit der Uhr gegenüber Nässe kann bei Sprüngen ins Wasser (hohe Druckbelastungen) sowie beim Drücken der Knöpfe im Regen nicht gewährleistet werden.
Brustgurt	Wasserdicht (zum Schwimmen geeignet, jedoch keine Pulsübertragung)
Übertragungs-frequenz	5,3 KHz
Batterie Pulsuhr	3V Lithium-Batterie, Typ CR2032 Lebensdauer ca. 24 Monate bei täglich einstündiger Nutzung der Uhr mit Pulsanzeige. Zusätzlich aktivierte Funktionen wie z. B. akustischer Alarm oder Aktivierung der Licht-Funktion können die Lebensdauer der Batterie verkürzen.  Die bei Kaufbeginn bereits eingelegte Batterie dient dem Testbetrieb und kann innerhalb eines Jahres verbraucht sein.
Batterie Brustgurt	3V Lithium-Batterie, Typ CR2032 Lebensdauer: ca. 36 Monate

Austausch der Batterien

Die Batterie der Pulsuhr darf nur ein Fachgeschäft (jede Uhrmacherwerkstätte) oder die angegebene Serviceadresse austauschen. Ansonsten erlöschen Garantieansprüche.
Die Batterie des Brustgurtes können Sie selbständig wechseln. Das Batteriefach befindet sich auf der Innenseite. Verwenden Sie zum Öffnen des Faches eine Münze oder die einzusetzende Lithiumbatterie. Der Pluspol der eingelegten Batterie muss nach oben zeigen. Verschließen Sie das Batteriefach wieder sorgfältig.

Verbrauchte Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Entsorgen Sie diese über Ihren Elektrofachhändler oder Ihre örtliche Wertstoff-Sammelstelle. Dazu sind Sie gesetzlich verpflichtet. Hinweis: Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:



Pb = Batterie enthält Blei

Cd = Batterie enthält Cadmium

Hg = Batterie enthält Quecksilber

Störungen und Überlagerungen

In der Pulsuhr ist ein Empfänger für die Signale des Senders des Brustgurtes eingebaut. Bei der Benutzung kann es vorkommen, dass die Pulsuhr zusätzlich andere Signale empfängt als die des Brustgurtes.

Wie können Sie Störungen erkennen?

Störungen erkennen Sie daran, dass unrealistische Werte angezeigt werden. Wenn Ihr normaler Puls 130 bpm beträgt und es wird plötzlich 200 angezeigt, so liegt eine kurzfristige Störung vor. Sobald Sie sich aus dem Umkreis der Störungsquelle entfernen, stimmen die Werte automatisch wieder. Beachten Sie, dass gestörte Werte in die Trainings-Ergebnisanzeigen einfließen und Gesamtwerte geringfügig beeinflussen können.

Welche typischen Störungsursachen gibt es?

In einigen Situationen können durch die Nahfeldübertragung elektromagnetische Überlagerungen (Interferenzen) auftreten. Um diese zu vermeiden, halten Sie größeren Abstand von diesen Quellen.

- Nahe Hochspannungsmasten
- Beim Passieren von Sicherheitsschleusen in Flughäfen
- Nahe Oberleitungen (Straßenbahn)
- Nahe Ampeln, Fernsehgeräte, Automotoren, Fahrradcomputer
- Nahe Fitnessgeräte
- Nahe Mobiltelefone

Störungen durch andere Herzfrequenzmessgeräte

Die Pulsuhr als Empfänger kann auf Sendersignale, wie beispielsweise andere Pulsuhren, innerhalb einer Reichweite von einem Meter reagieren. Insbesondere beim Training in Gruppen kann dies zu fehlerhaften Messungen führen. Wenn Sie z.B. nebeneinander joggen, kann es schon helfen, eine Pulsuhr am anderen Handgelenk zu tragen oder den Abstand zum Trainingspartner zu vergrößern.

Garantie

Wir leisten drei Jahre Garantie ab Kaufdatum für Material- und Fabrikationsfehler des Produktes.

Die Garantie gilt nicht:

- Im Falle von Schäden, die auf unsachgemäßer Bedienung beruhen.
- Für Verschleißteile.
- Bei Eigenverschulden des Kunden.
- Sobald das Gerät durch eine nicht autorisierte Werkstatt geöffnet wurde.

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen.
Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 3 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Beurer GmbH, Ulm (Germany) geltend zu machen.

Bitte wenden Sie sich im Falle von Reklamationen an unseren Service unter folgendem Kontakt:
Service Hotline:
Tel.: +49 (0) 731 / 39 89-144
E-Mail: kd@beurer.de
www.beurer.com

Fordern wir Sie zur Übersendung des defekten Produktes auf, ist das Produkt an folgende Adresse zu senden:
Beurer GmbH
Servicecenter
Lessingstraße 10 b
89231 Neu-Ulm
Germany

ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

Abkürzungen auf dem Display in alphabetischer Reihenfolge:

Abkürzung	Erläuterung
[cm]	Zentimeter
[IN]	Inch/Zoll
ACt	Aktivitätsniveau (3 Stufen)
AL	Wecker (OFF=ausgeschaltet, ON=eingeschaltet)
AROBIC	Fitness: 65-80 % der max. Herzfrequenz
BEEP	Tastentöne
BIRTH	Geburtsjahr (4-stellig, zum Beispiel „1978“)
CHIME	Stundensignal
DAILY	täglich
FAT-B	Fat-Burner: 55-75 % der max. Herzfrequenz
Fri	Freitag
G	Fettverbrennung in Gramm [g]
Gender	Geschlecht (M=männlich, F=weiblich)
HEALTH	Gesundheitsoptimiert: 50-65 % der max. Herzfrequenz
HGT	Körpergröße in Fuß und Inch [IN] oder Zentimeter [CM]
kC	Kalorienverbrauch in Kilokalorien [kcal]
Mon	Montag
Sat	Samstag
Sun	Sonntag
Thu	Donnerstag
TR	Timer-Modus
Tue	Dienstag
USR	Benutzerindividuelle Trainingszone
Wed	Mittwoch
WGT	Körpergewicht in Kilogramm [kg] oder Pfund [LB]
ZONE	Trainingsgrenzen (ZONE-U = oberhalb, ZONE-L = unterhalb)

Irrtum und Änderungen vorbehalten

beurer heart rate monitor
herzfrequenz pulsuhr



752.237-1015

CE

Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany