

# beurer heart rate monitor herzfrequenz pulsuhr

germanengineering



## PM 18

Operating Instructions  
Gebrauchsanleitung



## TABLE OF CONTENTS

<b>1. Scope of delivery.....</b>	<b>2</b>
<b>2. Important Notes.....</b>	<b>2</b>
<b>3. Interesting Facts about this HR Monitor.....</b>	<b>4</b>
Measuring your pulse .....	4
Measuring the distance when running or walking .....	5
General information for training .....	6
<b>4. Functions of the HR monitor.....</b>	<b>7</b>
<b>5. General Operation of the HR Monitor.....</b>	<b>8</b>
General Operation of the HR Monitor.....	8
Buttons on the HR monitor .....	8
Display .....	9
Power saving mode .....	10
Main menus .....	10
Pulse measurement .....	11
Basic settings/Personal data .....	12
Overview.....	12
Setting the stride length for walking and running.....	13
Setting the sensitivity of the sensor for pace counting .....	13
Training .....	14
Set training zones.....	14
Display speed/distance.....	15
Display training data .....	16
Display calorie and fat consumption.....	16
Operate stop watch .....	17
Timer .....	17
Alarm clock.....	18
<b>6. Changing the Batteries .....</b>	<b>19</b>
<b>7. Troubleshooting .....</b>	<b>20</b>
<b>8. Technical Specifications and Batteries.....</b>	<b>20</b>
<b>9. Explanation of the Abbreviations on the Display.....</b>	<b>21</b>

## 1. SCOPE OF DELIVERY

Heart rate monitor with wrist band



In addition: These operating instructions and separate short instructions

## 2. 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

- Did you know that doing daily at least 10,000 paces or exercising for half an hour (less for older persons, more for children) is good for your health.
- 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.
- The heart rate monitor supports you in many types of training (for example even when cycling), however all the functions can only be used during running training.
- This HR monitor is waterproof (50m) and thus suitable for use when swimming. However you must not press any buttons in the water.

## Cleaning and care

- From time to time, clean the HR monitor carefully with soapy water. In addition, once in a while the back of the monitor in particular should be wiped with a damp cloth. Then rinse the complete HR monitor with clean water. Carefully dry it with a soft towel.
- Do not use skin cream if you would like to use the HR monitor.
- Have the battery changed by a specialized dealer (CR2032 3V lithium battery).

## 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.
- Clean your skin and fingers with soap to ensure a better transmission of the signal when measuring your pulse.
- Transmission problems can occur in the case of very dry or thick skin.



- If your pulse is not measured correctly or not at all: Wet the tips of your fingers or use a conductive paste.
- Avoid twisting and bending your wrist when measuring.
- Repairs may only be conducted by customer service or authorized dealers. Please do not in any case attempt to repair the HR monitor! In the case of complaints, please consult your dealer or the service address.
- If you have a complaint, please replace the battery at a specialized dealer beforehand.
- The warranty expires if the monitor is opened or due to improper use.
- 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.
- 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.

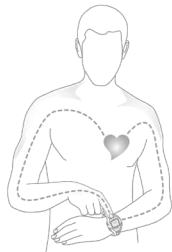


### **3. INTERESTING FACTS ABOUT THIS HR MONITOR**

#### **Measuring your pulse**

With this HR monitor (without chest strap) you can monitor your heart rate and set a training zone corresponding to your training objectives with an upper and lower limit value. An exact ECG heartbeat is calculated and displayed without having to wear the annoying chest strap.

To do this, strap the monitor to your wrist and touch the metal application on the front of the monitor with your index finger or thumb. Your heart rate can be determined ECG-exact within a few seconds by measuring from the metal application via the arm, upper part of the body, other arm and on to the sensor plate on the back of the HR monitor. The monitor has to have direct contact with your skin so that the sensor plate on the back of your HR monitor can determine your pulse.



This HR monitor is thus suitable in particular for people who cannot or do not want to wear a chest strap and for sports such as hiking or walking. Together with the running speed, the pulse measurement can also calculate the calories consumed as well as the fat burned during training.

Tip: Measure your heart rate at regular intervals – in particular if your heart rate increases or decreases -, or at the end of each training section!

## Measuring the distance when running or walking

Sufficient movement is required for healthy living. At least 7,000 - 10,000 paces or 30 minutes exercise a day is optimal (Source: acc. to WHO, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.).

With this HR monitor you have the possibility to check your daily amount of exercise. An integrated activity sensor provides an overview of your daily movements and calculates the number of paces, amount of time, the distance covered and the speed. On existing training monitors a special sensor had to be attached to your foot to calculate the distance. Now no external sensor is required because of the integrated activity sensor.

You can specify the typical stride length in the basic settings of the monitor so that the HR monitor can calculate the distance trained and

your running speed from the stride length and number of paces. You can also adjust the sensitivity of the integrated sensor so that the result does not depend on your personal movement activity.

## General information for training

This heart rate monitor serves primarily 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 ideal 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
<b>Max. heart rate range</b>	50-65%	55-75%	65-80%	80-90%	90-100%
<b>Display on monitor</b>	HEALTH	FAT-B	AROBIC	–	–
<b>Effect</b>	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.
<b>Suitable for</b>	Ideal for beginners	Weight control and loss	Athletes at amateur level	Ambitious athletes at amateur level, professional athletes	Only professional athletes
<b>Training</b>	Regenerative training		Fitness training	Endurance training	Fitness training addressing specific zones

Three pulse ranges have already been preset and stored in the HR monitor (HEALTH/FAT-B/AROBIC). See chapter “Setting your training zone” to select and set your pulse limits.

## 4. FUNCTIONS OF THE HR MONITOR

### HR functions

- Exact ECG heart rate measurement
- The heart rate symbol flashes during measurement
- Individual training zone adjustable
- Acoustic and visual alarm for exit from the training zone
- Calorie consumption in Kcal (based on the walking or running speed)
- Fat burning in g (grams)
- Training zone proposal

### Activity functions

- Number of paces
- Total time of activity
- Daily deletion of training/activity values at 3:00 hours

### Speed functions

- Distance
- Current speed
- Average speed

### Time functions

- Time of day
- Calendar (up to 2099) and weekday
- Date
- Alarm clock
- Hour signal
- Pushbutton signal
- Stop watch
- Countdown timer

### Settings

- Gender, weight, height, year of birth
- Unit of measure selection
- Maximum heart rate
- Stride length for walking and running
- Sensitivity of sensor for pace counting

## 5. GENERAL OPERATION OF THE HR MONITOR

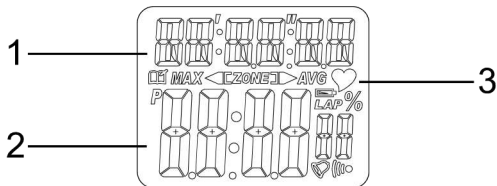
### General Operation of the HR Monitor

#### Buttons on the HR monitor



1	LIGHT	Pressing quickly illuminates the display for 3 seconds
2	MODE	Switches between the different menus and setting displays. If you keep the MODE button pressed for at least 5 seconds, you get into the setting mode for a menu. Exit the setting mode also by keeping the MODE button pressed for 5 seconds.
3	START/ STOP/ RESET	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Start/stops functions, sets values. Keep pressed to accelerate input.</li><li>■ Counts values forwards.</li><li>■ Starts and stops the stop watch.</li><li>■ Resets the stop watch function and the results (Kcal etc.).</li></ul>
4	SELECT	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Sets values.</li><li>■ Counts values backwards.</li><li>■ Display in training mode.</li></ul>
5	SENSOR	Metal application on the front of the HR monitor. Starts the pulse measurement automatically when touching the metal surface.

## Display



1 Top line

2 Bottom line

3 **The most important symbols:**



Hour signal is activated



Heart rate is being received



Training zone has been exceeded



Training zone has been underrun



Alarm clock is activated



Heart rate is within the pulse limits

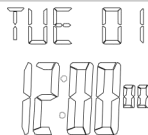


To continue getting exact results, the battery has to be replaced as soon as possible after this symbol has been displayed.

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

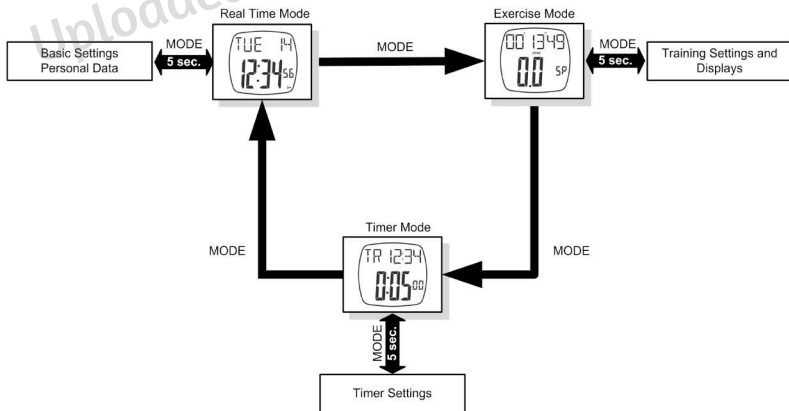
## Power saving mode

Hold the **SELECT** button in real time mode for approx. 5 seconds to enter the 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.



## Main menus

The operation of the HR monitor is organized into three main menus. From each of the main menus, you can then switch into the relevant setting menus. Press the **MODE** button to switch between the main menus. You get into the setting menus by keeping the **MODE** button pressed for about 5 seconds. In the same way you can also exit the setting menus again and return to the relevant main menu.



## Pulse measurement

The key element of your HR monitor is to record the heart rate. The simple operation makes it easy for you during training to determine your current heart rate in between.

Put your index finger or thumb on the metal surface of the casing. Pay attention that the back of the monitor has direct contact with your skin.

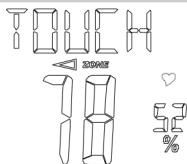


Press your finger slightly on the metal surface of the casing for 3-7 seconds continuously. The heart symbol and the two horizontal lines in the middle flash during measurement.



As soon as your heart rate has been determined, it is displayed in beats per minute.

In addition, on the right you can see a percentage value which indicates where your pulse is in comparison to the recommended/set maximum pulse. An arrow appears next to the ZONE symbol, it indicates whether the heart rate exceeds or falls short of the set values.



As soon as you remove your finger or press a button, you return to the mode last used.

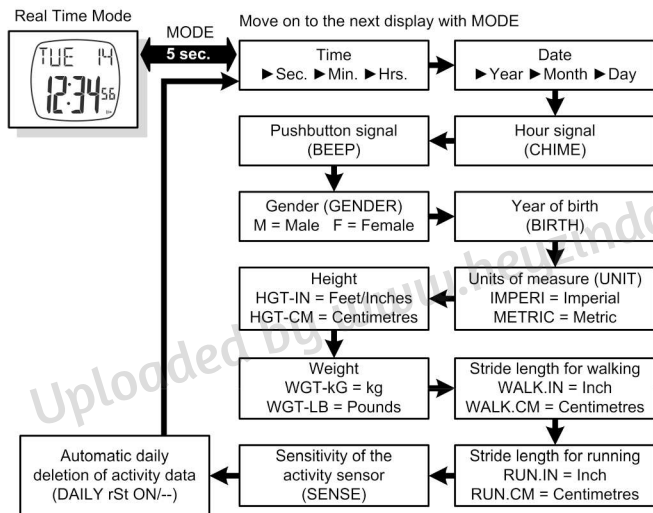
Please note: Do not measure your pulse under water!



## Basic settings/Personal data

### Overview

In this menu you can set the time, specify basic functions of the HR monitor and input personal settings.



From the time display, press the MODE button for approx. 5 seconds. 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 SELECT buttons.

Exit the setting menu by keeping the MODE button pressed for approx. 5 seconds.

**Tip:** If you keep the START/STOP/RESET and SELECT buttons pressed for more than 2 seconds, then the relevant setting counts forwards or backwards automatically until you let the button go.

## **Setting the stride length for walking and running**

An important presetting for the distance and running speed function is to enter your individual stride length as accurately as possible.

1. Run or walk a distance where you know the exact length (reference distance). For example the 100 meter track in the athletics stadium.
2. Count the paces you require for it.
3. Divide the reference distance by the number of paces, and you will get the stride length (e.g.  $100 \text{ m} / 125 \text{ paces} = 0.8 \text{ m} = 80 \text{ cm}$ ).
4. Record this value in the Stride length menu for walking or running, depending on the relevant type of pace.

If you change the type of pace during training, then this has an effect on the accuracy of the speed and distance recordings.

## **Setting the sensitivity of the sensor for pace counting**

To achieve an optimum result, the sensitivity of the sensor should be individually set for the user. Five sensitivity levels can be selected here (1=Low sensitivity, 5=High sensitivity). To get the optimal setting, we recommend test runs before the first training. The slower your running speed, the higher you should select the sensitivity level.

## **Using the monitor when jogging/walking**

Walk or run a distance in your training speed (at least 50 paces). Do not change your normal running arm movements. Compare the counted paces with the pace display of the HR monitor, see Chapter "Display training data". If the monitor does not display enough paces, then you have to increase the sensitivity of the sensor. If too many paces are displayed, then reduce the sensitivity. Once you have ad-

justed the sensitivity of the sensor to your pace, then you can achieve 95-100% accuracy.

Please note: A change in your running style or running speed can affect the accuracy.

### **Use as activity sensor**

To prevent the sensor from mistakenly interpreting your hand movements as paces, you should select a lower sensitivity level of the sensor. The sensitivity needs to be adjusted depending on the day's activities.

Please note: The HR monitor should be removed for activities, where only hand movements are carried out (e.g. cleaning windows) to avoid incorrect results.

## **Training**

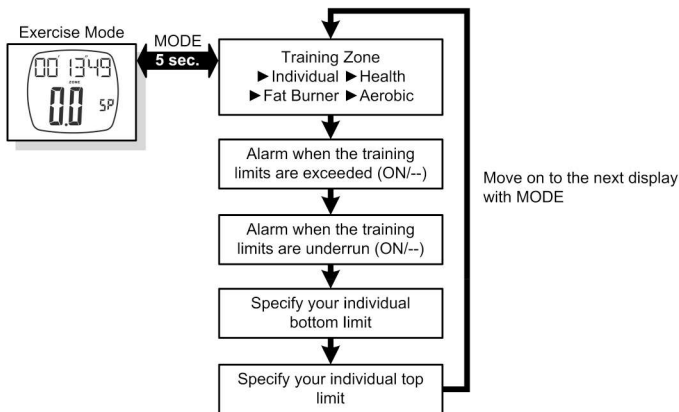
First of all you should set your training zone. During training you can switch between various displays.

### **Set training zones**

You can set your individual upper and lower heart rate limit here by selecting your optimal training load. 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. In addition, you can also set the acoustic alarm, if your heart rate is outside your pulse limits during training.



Press the MODE button in the main menu Training Mode for approx. 5 seconds. You get into the setting menu; move on to the next setting by pressing the MODE key. The settings flash if you can change them. Change the settings with the START/STOP/RESET and SELECT buttons. Confirm with the MODE button.

Then leave the setting menu again by keeping the MODE button pressed for approx. 5 seconds.

Tip: If you keep the START/STOP/RESET and SELECT buttons pressed for more than 2 seconds, the relevant setting automatically counts forwards or backwards.

## Display speed/distance

In the bottom line of the display, you can generally select between the two main displays (speed and distance) as well as automatically switch between these main displays. If you prefer to use one particular display, then you can keep this for your entire run.

If you press the SELECT button in training mode for 2 seconds, you can switch the display between speed (SP) and distance (DI). If you

press the SELECT button for 4 seconds, you enter the automatic switching mode between speed and distance (SCAN). In SCAN mode the display changes every 2 seconds. To stop the SCAN mode press the SELECT button for 2 seconds.

## Display training data

In the top line of the display, you can have different results displayed with the SELECT button:

- Training time
- Kilocalories (kC) in kilocalories [kcal]
- Fat burning (g) in grams [g]
- Distance (DI) in kilometres [km]
- Momentary speed (SP) in kilometres per hour [km/h] or miles per hour [mi/h]
- Average speed (SP with AVG symbol)
- Number of paces (ST=Steps)
- Activity time (M=Motion)
- Time of day

After pressing SELECT again, the display returns from the last screen to the first screen.

## Display calorie and fat consumption

In the training data display, you can also display the number of calories consumed and the fat burning during training when scrolling with the SELECT button



**Please note:** The calculation of the calorie and fat burning values is based on your running speed during training. The calorie and fat burning values cannot be measured exactly when cycling.

## Operate stop watch

In the Stop Watch mode, there is a zero “000000” in the top line.

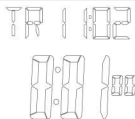
- Start the stop watch with the START/STOP/RESET button.
- Stop the stop watch by pressing the START/STOP/RESET button again.
- To reset the stop watch and to delete all stored training and activity data, keep the START/STOP/RESET pressed for at least 2 seconds. **Reset all** and then **Reset done** is displayed.

## Timer

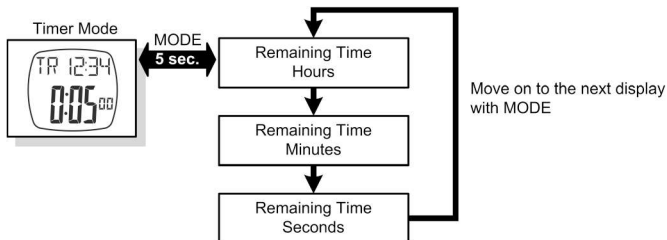
The timer has a stop watch that counts time backwards. The HR monitor emits a short acoustic alarm as soon as the counter has less than 10 seconds left to count. A continuous acoustic alarm sounds when it gets to zero, it can be switched off by pressing any button.

### Display the Timer mode

The current time and the remaining time of the timer are displayed in this mode.



### Settings of the Timer mode



Press the MODE button for approx. 5 seconds. The settings flash if you can change them. Change the settings with the START/STOP/RESET and SELECT buttons. Switch between the Hours, Minutes and Seconds settings with the MODE button, at the same time the new values are stored.

Leave the setting menu again by keeping the MODE button pressed for approx. 5 seconds.

Tip: If you keep the START/STOP/RESET and SELECT buttons pressed for more than 2 seconds, then the relevant setting automatically counts forwards or backwards.

You can start and stop the timer at any time with the START/STOP/RESET button. To reset the timer settings press the SELECT button for 2 seconds.

## Alarm clock

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

### Display the alarm clock

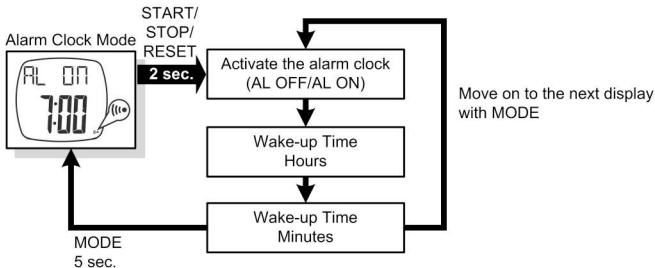
Press the START/STOP/RESET button when you are in the time display

In this mode, the set wake-up time is displayed (in the picture: 12 o'clock) and whether the alarm clock is activated (in the picture it has been switched off "OFF").



As soon as you release the START/STOP/RESET button, you get back into the time display.

## Setting the alarm clock



Press the START/STOP/RESET button in the time display for at least 2 seconds. You get into the setting menu; move on to the next setting by pressing the MODE key. The settings flash if you can change them. Change the settings with the START/STOP/RESET and SELECT buttons.

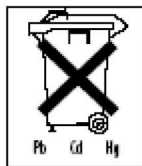
Then leave the setting menu again by keeping the MODE button pressed for approx. 2 seconds.

Tip: If you keep the START/STOP/RESET and SELECT buttons pressed for more than 2 seconds, then the relevant setting automatically counts forwards or backwards.

## 6. CHANGING THE BATTERIES

Have the battery changed by a specialized dealer (CR2032 3V lithium battery).

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.





## 7. TROUBLESHOOTING

### Dry skin or very hairy arms

Use a conductive paste or wet your fingers and wrist.

### Your finger does not have proper contact with the sensor

Your finger (not only the finger tips!) has to lie flat and firmly on the metal casing and the monitor has to be strapped skin-tightly to your wrist.


### Irregular heartbeat

A correct heart rate measurement is very difficult in this case, irregular measurement periods can be expected. The result will not be reliable in all cases!

### Movement during the pulse measurement

Avoid moving intensively during the pulse measurement to get a reliable result.

## 8. TECHNICAL SPECIFICATIONS AND BATTERIES

HR monitor	<p>Waterproof to 50 m (suitable for swimming)</p> <p> 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.</p>
Battery	<p>3V Lithium battery, CR2032 type.</p> <p>Battery life approx. 12 months (depending on the number of pulse measurements). The battery already inserted upon purchase is for the test run and can be flat within a year.</p>

## 9. EXPLANATION OF THE ABBREVIATIONS ON THE DISPLAY

Abbreviations on the display in alphabetical order:

Abbreviation	Explanation
[cm]	Centimetre
[IN]	Inch
[km/h]	Kilometres per hour
[mi/h]	Miles per hour
AL	Alarm clock (OFF=switched off, ON=switched on)
AROBIC	Fitness: 65-80 % of the max. heart rate
BEEP	Pushbutton signal
BIRTH	Year of birth (4-digit, e.g. "1978")
CHIME	Hour signal
DAILY	Daily
DI	Distance in kilometres [km]
FAT-B	Fat Burner: 55-75 % of the max. heart rate
Fri	Friday
g	Fat burning in grams [g]
Gender	Gender (M=male, F=female)
HEALTH	Optimal health: 50-65 % of the max. heart rate
HGT	Height in inches [IN] or [CM] centimetres
IMPERI	Imperial units of measure
kC	Calorie consumption in kilocalories [kcal]
M	Activity time with the format [Hour:Minute:Second]
METRIC	Metric units of measure
Mon	Monday
RUN	Stride length for running in centimetres [CM] or inches [IN]
Sat	Saturday
SCAN	Automatic display change between speed and distance
SENSE	Sensitivity of the activity sensor
SP	Momentary speed in [km/h] or [m/h]
SP AVG	Average speed in [km/h] or [m/h]

Abbreviation	Explanation
ST	Number of paces
Sun	Sunday
Thu	Thursday
TR	Timer Mode
Tue	Tuesday
UNIT	Unit of measure in Imperial [IMPERI] or Metric [METRIC]
WALK	Stride length for walking in centimetres [CM] or inches [IN]
Wed	Wednesday
WGT	Weight in kilograms [kg] or pounds [LB]
ZONE	Training limits

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>1. Lieferumfang</b>	<b>24</b>
<b>2. Wichtige Hinweise</b>	<b>24</b>
<b>3. Wissenswertes über diese Pulsuhr</b>	<b>26</b>
Zur Pulsmessung	26
Zur Wegstreckenmessung beim Laufen oder Gehen	27
Allgemeines zum Training	28
<b>4. Funktionen der Pulsuhr</b>	<b>29</b>
<b>5. Bedienung der Pulsuhr</b>	<b>30</b>
Allgemeine Bedienung der Pulsuhr	30
Knöpfe der Pulsuhr	30
Display	31
Stromsparmodus	32
Hauptmenüs	32
Pulsmessung	33
Grundeinstellungen/Persönliche Daten	34
Überblick	34
Schrittlänge für Gehen und Laufen einstellen	35
Empfindlichkeit des Sensors zur Schrittzählung einstellen	35
Training	36
Trainings-Zone einstellen	36
Geschwindigkeit/Laufstrecke anzeigen	37
Trainingsdaten anzeigen	38
Kalorien- und Fettverbrauch anzeigen	38
Stoppuhr bedienen	39
Timer	39
Wecker	40
<b>6. Batteriewechsel</b>	<b>41</b>
<b>7. Fehlerbehebung</b>	<b>42</b>
<b>8. Technische Daten, Batterien und Garantie</b>	<b>42</b>
<b>9. Erläuterung der Abkürzungen auf dem Display</b>	<b>43</b>

## 1. LIEFERUMFANG

Herzfrequenz-Pulsuhr mit Armband



Zusätzlich: Diese Gebrauchsanleitung und separate Kurzanleitung

## 2. WICHTIGE HINWEISE

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

### Training

- Wussten Sie schon, dass es für Ihre Gesundheit gut ist, täglich mindestens 10.000 Schritte zu gehen oder sich eine halbe Stunde zu bewegen (ältere Personen weniger, Kinder mehr).
- Diese Pulsuhr ist kein medizinisches Gerät. Sie 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 die für Sie ideale obere und untere Trainings-Herzfrequenz, sowie die empfohlene Dauer und Häufigkeit des Trainings. Somit können Sie optimale Ergebnisse beim Training erzielen.
- **ACHTUNG:** Personen mit Herz- und Kreislauferkrankungen oder Träger von Herzschrittmachern sollten diese Pulsuhr nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt verwenden.

## **Verwendungszweck**

- Die Pulsuhr ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt.
- Die Pulsuhr darf nur in der Gebrauchsanleitung angegebene Art und Weise verwendet werden. Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verursacht wurden.
- Die Pulsuhr unterstützt Sie bei vielen Trainingsarten (zum Beispiel auch beim Fahrradfahren), jedoch können nur beim Lauftraining alle Funktionen genutzt werden.
- Diese Pulsuhr ist wasserdicht (50 m) und damit zum Schwimmen geeignet. Im Wasser dürfen Sie jedoch keine Taste drücken.

## **Reinigung und Pflege**

- Reinigen Sie die Pulsuhr von Zeit zu Zeit sorgfältig mit einer Seifenwasserlösung. Besonders die Rückseite der Uhr sollten Sie hin und wieder zusätzlich mit einem feuchten Tuch abwischen. Spülen Sie die gesamte Pulsuhr dann mit klarem Wasser ab. Trocknen Sie sie sorgfältig mit einem weichen Tuch.
- Verwenden Sie keine Hautcreme, wenn Sie die Pulsfunktion benutzen möchten.
- Lassen Sie den Batteriewechsel von einem Fachgeschäft durchführen (CR2032 3V Lithium-Batterie).

## **Reparatur, Zubehör und Entsorgung**

- Vor dem Gebrauch müssen Sie sicherstellen, dass die Pulsuhr keine sichtbaren Schäden aufweist. Benutzen Sie die Pulsuhr im Zweifelsfall nicht, und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.

- Reinigen Sie Ihre Haut und Finger mit Seife, um eine bessere Übertragung des Signals bei der Pulsmessung zu gewährleisten.
- Bei sehr trockener oder dicker Haut kann es zu Übertragungsproblemen kommen.
- Falls die Pulsmessung nicht oder nicht richtig funktioniert: Befeuchten Sie Ihre Fingerspitzen oder verwenden Sie eine Leitpaste.
- Vermeiden Sie bei der Messung ein Verdrehen und Abwinkeln des Handgelenkes.
- Reparaturen dürfen nur vom Kundendienst oder von autorisierten Händlern durchgeführt werden. Versuchen Sie in keinem Fall, die Pulsuhr selbständig zu reparieren! Bei Reklamationen wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die Serviceadresse.
- Batterie vor der Reklamation im Fachgeschäft austauschen lassen.
- Bei Öffnung oder unsachgemäßer Behandlung erlischt die Gewährleistung.
- Benutzen Sie die Pulsuhr nur mit Beurer Original-Zubehörteilen!
- Vermeiden Sie Kontakt mit Sonnencremes oder ähnlichem, da diese den Aufdruck oder die Kunststoffteile beschädigen könnten.
- Entsorgen Sie die Pulsuhr und verbrauchte Batterien nur gemäß 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.

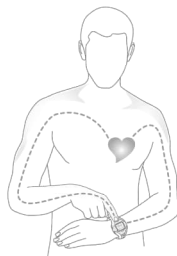


### 3. WISSENSWERTES ÜBER DIESE PULSUHR

#### Zur Pulsmessung

Mit dieser brustgurtlosen Pulsuhr können Sie Ihre Herzfrequenz überwachen und eine Trainingszone entsprechend Ihres Trainingszieles mit oberem und unterem Grenzwert einstellen. Der Herzschlag wird EKG-genau ermittelt und angezeigt, ohne dass Sie einen lästigen Brustgurt tragen.

Dazu legen Sie die Uhr an Ihrem Handgelenk an und berühren mit Ihrem Zeigefinger bzw. Daumen die Metall-Applikation auf der Vorderseite der Uhr. Durch eine Messung von Metall-Applikation über Arm, Oberkörper, anderem Arm zur Sensorplatte auf der Rückseite der Pulsuhr kann Ihr Herzschlag EKG-genau innerhalb weniger Sekunden ermittelt werden. Tragen Sie die Uhr direkt auf der Haut, damit die Sensorplatte auf der Rückseite der Uhr Ihre Pulswerte ermitteln kann.



Damit eignet sich diese Pulsuhr besonders für Personen, die keinen Brustgurt tragen können oder wollen und für Sportarten, wie Wandern oder Walking. Über die Pulsmessung lässt sich zusammen mit der Laufgeschwindigkeit auch die Zahl der verbrauchten Kalorien ermitteln, sowie die Fettverbrennung beim Training.

Tipp: Messen Sie die Herzfrequenz in regelmäßigen Zeitabständen – besonders bei steigender oder fallender Herzfrequenz –, oder am Ende Ihrer Trainingsabschnitte!

## **Zur Wegstreckenmessung beim Laufen oder Gehen**

Ausreichende Bewegung ist Voraussetzung für ein gesundes Leben. Ein tägliches Pensum von mindestens 7.000-10.000 Schritten oder 30 Minuten Aktivität sind optimal (Quelle: nach WHO, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.).

Diese Pulsuhr bietet die Möglichkeit, Ihr tägliches Bewegungspensum zu kontrollieren. Ein integrierter Aktivitätssensor gibt Ihnen einen Überblick über Ihre tägliche Bewegung und ermittelt die Anzahl Ihrer Schritte, die Aktivitätszeit, die zurückgelegte Strecke und die Geschwindigkeit. Um bei bisherigen Trainingsuhren die Wegstrecke zu ermitteln, musste ein spezieller Sensor am Fuß befestigt werden. Mit dem integrierten Aktivitätssensor kann auf einen externen Sensor verzichtet werden.



Über die Grundeinstellungen der Uhr können Sie Ihre typische Schrittweite vorgeben, so dass die Pulsuhr aus Schrittweite und Schrittzahl die Länge Ihrer Trainingsstrecke und Ihre Laufgeschwindigkeit berechnen kann. Damit das Ergebnis nicht von Ihrer persönlichen Bewegungs-Aktivität abhängt, können Sie zudem die Empfindlichkeit des integrierten Sensors anpassen.

## Allgemeines zum Training

Diese Pulsuhr dient in erster Linie 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 einer für Sie idealen Trainingszone. Die maximal zulässige 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:

$$220 - \text{Lebensalter} = \text{maximale Herzfrequenz}$$

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	Entwicklungsbe-reichstraining

In der Pulsuhr sind bereits drei voreingestellte Pulsbereiche gespeichert (HEALTH/FAT-B/AROBIC). Zur Auswahl und Einstellung der Pulsgrenzen siehe Kapitel „Trainings-Zone einstellen“.

## 4. FUNKTIONEN DER PULSUHR

### Puls-Funktionen

- EKG-genaue Herzfrequenz-Messung
- Blinken des Symbols für die Herzfrequenz während der Messung
- Individuelle Trainingszone einstellbar
- Akustischer und visueller Alarm beim Verlassen der Trainingszone
- Kalorienverbrauch in kcal (auf Basis der Geh- oder Lauf-Geschwindigkeit)
- Fettverbrennung in g (Gramm)
- Trainingszonen-Vorschlag

### Aktivitätsfunktionen

- Anzahl der Schritte
- Gesamt-Aktivitätszeit
- Löschen der Trainings-/Aktivitätswerte täglich um 3:00 Uhr

### Geschwindigkeits-Funktionen

- Laufstrecke (Distanz)
- Aktuelle Geschwindigkeit
- Durchschnittliche Geschwindigkeit

### Zeit-Funktionen

- Uhrzeit
- Kalender (bis 2099) und Wochentag
- Datum
- Wecker
- Stundensignal
- Tastensignal
- Stoppuhr
- Count-Down-Timer

### Einstellungen

- Geschlecht, Gewicht, Körpergröße, Geburtsjahr
- Wahl der Maß-Einheiten
- Maximale Herzfrequenz
- Schrittlänge für Gehen und Laufen
- Empfindlichkeit des Sensors zur Schrittzählung

## 5. BEDienung DER PULSUHR

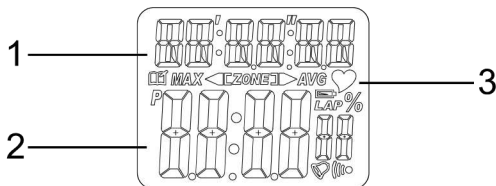
### Allgemeine Bedienung der Pulsuhr

#### Knöpfe der Pulsuhr



1	LIGHT	Kurzes Drücken beleuchtet das Display für 3 Sekunden.
2	MODE	Wechselt zwischen den drei verschiedenen Hauptmenüs. Wenn Sie den Knopf MODE für mindestens 5 sec. gedrückt halten, gelangen Sie in das Einstellmenü für ein Hauptmenü. Einstellmenü verlassen, indem Sie den Knopf MODE für 5 sec. gedrückt halten.
3	START/ STOP/ RESET	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Startet/stoppt Funktionen, stellt Werte ein. Gedrückt halten beschleunigt die Eingabe.</li><li>■ Zählt Einstellwerte hoch.</li><li>■ Startet und stoppt die Stoppuhr.</li><li>■ Stellt die Stoppuhr-Funktion und die Ergebnisdaten (kcal etc.) zurück.</li></ul>
4	SELECT	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Stellt Werte ein.</li><li>■ Zählt Einstellwerte herunter.</li><li>■ Anzeigen im Trainings-Modus.</li></ul>
5	SENSOR	Metallapplikation auf der Vorderseite der Pulsuhr. Startet nach Berühren der Metallfläche automatisch die Pulsmessung.

## Display



1 Obere Zeile

2 Untere Zeile

### 3 Die wichtigsten Symbole:



Stundensignal ist aktiviert



Puls wird empfangen



Trainingszone ist überschritten



Trainingszone ist unterschritten



Weckalarm ist aktiviert



Herzfrequenz liegt innerhalb der Pulsgrenzen

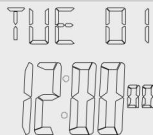


Batterie muss nach Anzeige dieses Symbols baldmöglichst gewechselt werden, um weiterhin genaue Ergebnisse zu erhalten.

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

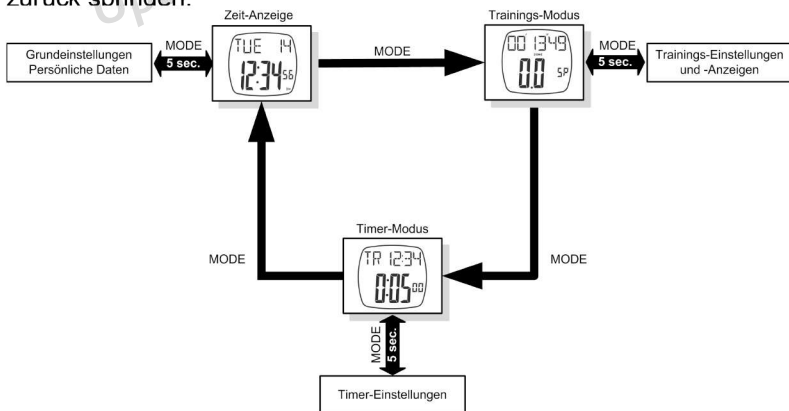
## Stromsparmmodus

Drücken Sie aus der Zeit-Anzeige heraus den Knopf SELECT für ca. 5 sec., um den Stromsparmmodus 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.



## Hauptmenüs

Die Bedienung der Pulsuhr ist in drei Hauptmenüs aufgebaut. Von jedem der Hauptmenüs aus 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 5 sec. gedrückt halten. Genauso können Sie die Einstellmenüs auch wieder verlassen und in das zugehörige Hauptmenü zurück springen.



## Pulsmessung

Kernstück Ihrer Pulsuhr ist das Erfassen der Herzfrequenz. Die einfache Bedienung erleichtert es Ihnen, zwischendurch während des Trainings Ihre aktuelle Herzfrequenz zu ermitteln.

Legen Sie Ihren Zeigefinger oder Daumen auf die Metalloberfläche des Gehäuses. Achten Sie darauf, dass die Rückseite der Uhr direkten Kontakt mit der Haut hat.

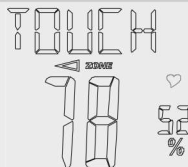


Lassen Sie den Finger 3-7 sec. ununterbrochen auf der Metalloberfläche des Gehäuses leicht angedrückt liegen. Während der Messung blinken das Herz-Symbol und die beiden waagerechten Striche in der Mitte.



Sobald Ihre Herzfrequenz ermittelt ist, wird sie als Schläge pro Minute angezeigt.

Außerdem sehen Sie rechts einen Prozentwert, der Ihnen sagt, wo Ihr Puls im Vergleich zum empfohlenen/eingestellten maximalen Pulswert liegt. Neben dem Symbol ZONE erscheint ein Pfeil, der das Unter- oder Überschreiten der Herzfrequenz gegenüber den eingestellten Grenzwerten markiert.



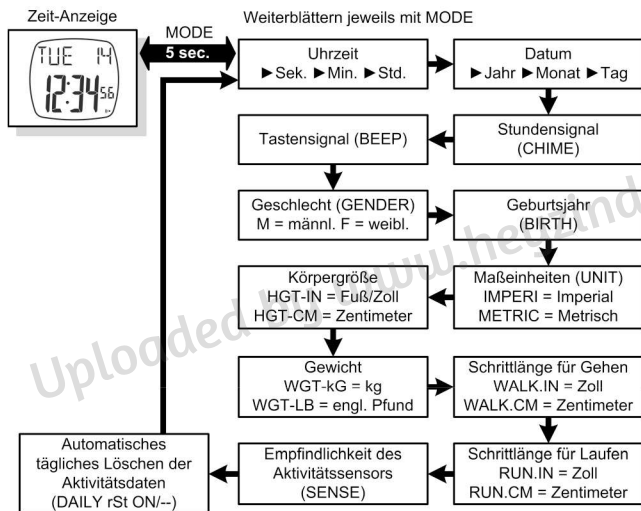
Sobald Sie den Finger wegnehmen oder einen Knopf drücken, gelangen Sie zurück in den zuletzt benutzten Modus.

Hinweis: Messen Sie den Puls nicht unter Wasser!

# Grundeinstellungen/Persönliche Daten

## Überblick

In diesem Menü stellen Sie die Uhrzeit ein, legen Grundfunktionen der Pulsuhr fest und nehmen persönliche Einstellungen vor.



Von der Zeitanzeige aus drücken Sie den Knopf MODE für ca. 5 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 START/STOP/RESET und SELECT.

Verlassen Sie das Einstellmenü, indem Sie den Knopf MODE für ca. 5 sec. festhalten.

**TIPP:** Wenn Sie die Knöpfe START/STOP/RESET und SELECT für mehr als 2 sec. festhalten, zählt die jeweilige Einstellung automatisch hoch oder herunter, bis Sie den Knopf loslassen.

## **Schrittlänge für Gehen und Laufen einstellen**

Eine wichtige Voreinstellung für die Funktion der Laufstrecke und der Laufgeschwindigkeit ist die möglichst genaue Eingabe Ihrer individuellen Schrittlänge.

1. Laufen oder gehen Sie eine Strecke, von der Sie die exakte Länge kennen (Referenzstrecke). Zum Beispiel die 100-Meter-Bahn im Leichtathletik-Stadion.
2. Zählen Sie Ihre dafür benötigten Schritte.
3. Teilen Sie die Referenzstrecke durch die Schrittzahl, und Sie erhalten Ihre Schrittlänge (z. B.  $100 \text{ m} / 125 \text{ Schritte} = 0,8 \text{ m} = 80 \text{ cm}$ ).
4. Erfassen Sie diesen Wert im Menü Schrittlänge für Gehen bzw. Laufen, je nach der jeweiligen Gangart.

Verändern Sie beim Training die Gangart, so wirkt sich das auf die Genauigkeit der Geschwindigkeits- und Streckenmessung aus.

## **Empfindlichkeit des Sensors zur Schrittzählung einstellen**

Um ein optimales Ergebnis zu erzielen sollte die Empfindlichkeit des Sensors auf den Benutzer individuell eingestellt werden. Hierzu stehen fünf Empfindlichkeitsstufen zur Auswahl (1=Empfindlichkeit gering, 5=Empfindlichkeit hoch). Vor dem ersten Training empfehlen wir Testläufe zur optimalen Einstellung. Je geringer Ihre Laufgeschwindigkeit ist, umso höher sollten Sie die Empfindlichkeitsstufe wählen.

## **Verwendung der Uhr beim Jogging/Walking**

Gehen oder laufen Sie auf einer Strecke in Ihrer Trainingsgeschwindigkeit (mindestens 50 Schritte). Die Armbewegung zum normalen Laufen nicht verändern. Vergleichen Sie die gezählten Schritte mit der Schrittanzeige der Uhr, siehe Kapitel „Trainingsdaten anzeigen“. Wenn die Uhr zu wenige Schritte anzeigt, so müssen Sie die Emp-



findlichkeit des Sensors erhöhen. Werden zu viele Schritte angezeigt, so verringern Sie die Empfindlichkeit. Ist die Empfindlichkeit des Sensors auf Ihren persönlichen Gang gut abgestimmt, so können Sie eine Genauigkeit zwischen 95 und 100 % erreichen.

Hinweis: Eine Veränderung Ihres Laufstils oder der Laufgeschwindigkeit kann die Genauigkeit beeinträchtigen.

## **Verwendung als Aktivitätssensor**

Damit der Sensor Ihre Handbewegungen nicht fälschlicherweise als Schritte interpretiert, sollte die Empfindlichkeit des Sensors eher gering gewählt werden. Abhängig von der Tagesaktivität ist es notwendig, die Empfindlichkeit anzupassen.

Hinweis: Bei Tätigkeiten, bei denen ausschließlich Handbewegungen ausgeführt werden (z. B. Fensterputzen), sollte die Uhr abgelegt werden, um falsche Ergebnisse zu verhindern.

## **Training**

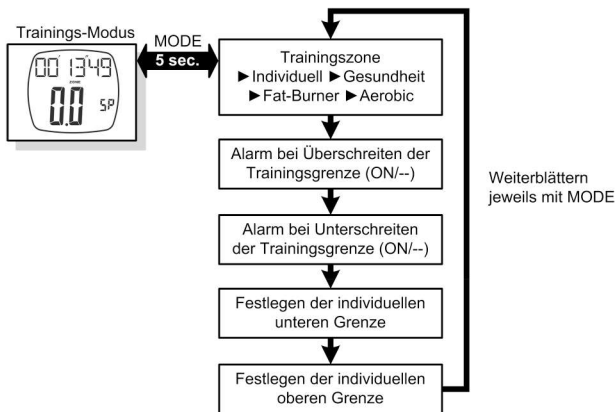
Zunächst sollten Sie Ihre Trainings-Zone einstellen. Während des Trainings haben Sie die Möglichkeit, zwischen verschiedenen Anzeigen auf dem Display zu wechseln.

### **Trainings-Zone einstellen**

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



Drücken Sie den Knopf **MODE** im Hauptmenü Trainings-Modus für ca. 5 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 **START/STOP/RESET** und **SELECT**. Bestätigen Sie mit dem Knopf **MODE**.

Verlassen Sie das Einstellmenü danach wieder, indem Sie den Knopf **MODE** für ca. 5 sec. festhalten.

**TIPP:** Wenn Sie die Knöpfe **START/STOP/RESET** und **SELECT** für mehr als 2 sec. festhalten, zählt die jeweilige Einstellung automatisch hoch oder herunter.

## Geschwindigkeit/Laufstrecke anzeigen

Generell können Sie in der unteren Display-Zeile zwischen zwei Hauptanzeigen (Geschwindigkeit und Laufstrecke), sowie einem automatischen Wechsel dieser Hauptanzeigen, wählen. Wenn Sie eine Anzeige bevorzugen, können Sie diese während Ihres ganzen Laufs konstant halten.

Wenn Sie im Trainings-Modus den Knopf SELECT für etwa 2 sec. drücken, können Sie die Anzeige zwischen Geschwindigkeit (SP) und Laufstrecke (DI) wechseln. Wenn Sie den Knopf SELECT für etwa 4 sec. drücken, gelangen Sie in den automatischen Wechsel zwischen Geschwindigkeit und Laufstrecke (SCAN). Im SCAN-Modus wechselt die Anzeige im 2-Sekunden-Takt. Um den SCAN-Modus abzuschalten, drücken Sie den Knopf SELECT für 2 sec.

## Trainingsdaten anzeigen

In der oberen Display-Zeile können Sie mit dem Knopf SELECT unterschiedliche Ergebnisse anzeigen lassen:

- Trainingszeit
- Kilokalorien (kC) in Kilokalorien [kcal]
- Fettverbrennung (g) in Gramm [g]
- Laufstrecke (DI) in Kilometer [km]
- Momentan-Geschwindigkeit (SP) in Kilometern pro Stunde [km/h] oder Meilen pro Stunde [mi/h]
- Durchschnitts-Geschwindigkeit (SP mit Symbol AVG)
- Schrittzahl (ST=Steps)
- Aktivitätszeit (M=Motion)
- Uhrzeit

Vom letzten Bildschirm aus springt die Anzeige bei erneuter Betätigung von SELECT wieder zum ersten Bildschirm zurück.

## Kalorien- und Fettverbrauch anzeigen

In der Anzeige der Trainingsdaten können Sie mit der Taste SELECT beim Durchblättern auch die Zahl der verbrauchten Kalorien sowie die Fettverbrennung beim Training anzeigen lassen.



**Hinweis:** Die Ermittlung der Kalorien- und Fettverbrennungswerte basiert auf Ihrer Laufgeschwindigkeit beim Training. Beim Fahrradfahren kann keine genaue Messung der Kalorien- und Fettverbrauchswerte durchgeführt werden.

## Stoppuhr bedienen

Im Stoppuhr-Modus steht in der oberen Zeile eine Null „000000“.

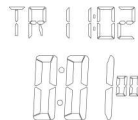
- Starten Sie die Stoppuhr mit dem Knopf START/STOP/RESET.
- Stoppen Sie die Stoppuhr, indem Sie den Knopf START/STOP/RESET nochmals drücken.
- Um die Stoppuhr zurückzusetzen und alle gespeicherten Trainings- und Aktivitätsdaten zu löschen, halten Sie den Knopf START/STOP/RESET mindestens 2 sec. lang gedrückt. Es wird **Reset all** und daraufhin **Reset done** angezeigt.

## Timer

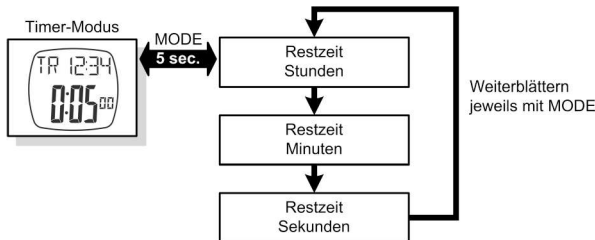
Der Timer ist eine rückwärts laufende Stoppuhr. Die Pulsuhr gibt einen kurzen akustischen Alarmton aus, sobald der Zähler noch weniger als 10 Sekunden zu zählen hat. Beim Erreichen der Null ertönt ein anhaltender akustischer Alarm, der durch Drücken einer beliebigen Taste ausgeschaltet werden kann.

## Anzeige des Timer-Modus

Es wird in diesem Modus die aktuelle Uhrzeit und die verbleibende Restzeit des Timers angezeigt.



## Einstellungen des Timer-Modus



Drücken Sie den Knopf MODE für ca. 5 sec. Einstellungen, die Sie ändern können, blinken. Verändern Sie die Einstellungen mit den Knöpfen START/STOP/RESET und SELECT. 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. 5 sec. festhalten.

TIPP: Wenn Sie die Knöpfe START/STOP/RESET und SELECT für mehr als 2 sec. festhalten, zählt die jeweilige Einstellung automatisch hoch oder herunter.

Sie können den Timer jederzeit mit dem Knopf START/STOP/RESET starten und stoppen. Um die Einstellungen des Timers zu löschen, drücken Sie den Knopf SELECT für 2 sec.

## Wecker

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

## Anzeige des Weckers

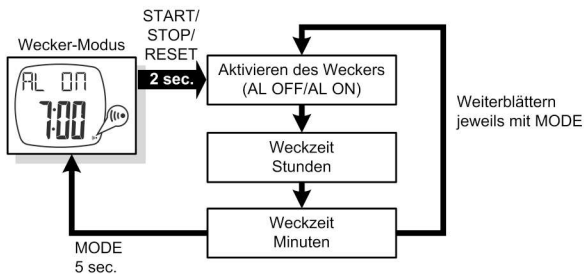
Drücken Sie aus der Zeitanzeige heraus den Knopf START/STOP/RESET

Es wird in diesem Modus die eingestellte Weckzeit angezeigt (im Bild: 12 Uhr) und ob der Wecker aktiviert ist (im Bild ist er ausgeschaltet, „OFF“).



Sobald Sie den Knopf START/STOP/RESET loslassen, gelangen Sie zurück in die Zeitanzeige.

## Einstellungen des Weckers



Drücken Sie den Knopf START/STOP/RESET aus der 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 START/STOP/RESET und SELECT.

Verlassen Sie das Einstellmenü danach wieder, indem Sie den Knopf MODE für ca. 5 sec. festhalten.

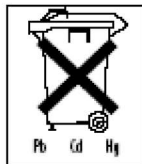
TIPP: Wenn Sie die Knöpfe START/STOP/RESET und SELECT für mehr als 2 sec. festhalten, zählt die jeweilige Einstellung automatisch hoch oder herunter.

## 6. BATTERIEWECHSEL

Die Batterie der Pulsuhr (CR2032 3V Lithium-Batterie) darf nur ein Fachgeschäft (jede Uhrmacherwerkstätte) oder die angegebene Serviceadresse austauschen. Ansonsten erlöschen Garantieansprüche.

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



## 7. FEHLERBEHEBUNG

### **Trockene Haut oder stärker behaarte Arme**

Verwenden Sie eine Leitpaste oder befeuchten Sie Finger und Handgelenk.

### **Der Finger hat keinen festen Kontakt mit dem Sensor**

Der Finger (nicht nur die Fingerspitzen!) muss flach und fest auf dem Metallgehäuse liegen und die Uhr eng am Handgelenk sitzen.


### **Herzrhythmusstörungen**

Hier ist eine korrekte Pulsmessung sehr schwierig, es sind unregelmäßige Messzeiten zu erwarten. Das Ergebnis wird nicht in jedem Falle zuverlässig sein!

### **Bewegung während der Pulsmessung**

Vermeiden Sie intensive Bewegung während der Pulsmessung, um ein zuverlässiges Ergebnis zu erhalten.

## 8. TECHNISCHE DATEN, BATTERIEN UND GARANTIE

Pulsuhr	<p>Wasserdicht bis 50 m (zum Schwimmen geeignet)</p> <p> Die Dichtigkeit der Uhr gegenüber Nässe kann bei Sprüngen ins Wasser (hohe Druckbelastungen) sowie beim Drücken der Knöpfe im Regen nicht gewährleistet werden.</p>
Batterie	<p>3V Lithium-Batterie, Typ CR2032.</p> <p>Lebensdauer ca. 12 Monate (je nach Anzahl der Pulsmessungen). Die beim Kauf bereits eingelegte Batterie ist für den Testbetrieb bestimmt und kann innerhalb eines Jahres leer sein.</p>

## Garantie

Wir leisten drei Jahre Garantie ab Kaufdatum für Material- und Fabrikationsfehler des Produktes. Die Garantie gilt nicht:

- im Falle von Schäden auf Grund unsachgemäßer Bedienung
- für Verschleißteile, wie zum Beispiel Batterien oder das Armband
- für Mängel, die dem Kunden bereits bei Kauf bekannt waren
- bei Eigenverschulden des Kunden

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 drei Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Beurer GmbH, 89077 Ulm, Germany, geltend zu machen. Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unseren eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten.

## 9. ERLÄUTERUNG DER ABKÜRZUNGEN AUF DEM DISPLAY

Abkürzungen auf dem Display in alphabetischer Reihenfolge:

Abkürzung	Erläuterung
[cm]	Zentimeter
[IN]	Inch/Zoll
[km/h]	Kilometer pro Stunde
[mi/h]	Meilen pro Stunde
AL	Wecker (OFF=ausgeschaltet, ON=eingeschaltet)
AROBIC	Fitness: 65-80 % der max. Herzfrequenz
BEEP	Tastensignal
BIRTH	Geburtsjahr (4-stellig, zum Beispiel „1978“)
CHIME	Stundensignal
DAILY	täglich
DI	Laufstrecke in Kilometer [km]
FAT-B	Fat-Burner: 55-75 % der max. Herzfrequenz



<b>Abkürzung</b>	<b>Erläuterung</b>
Fri	Freitag
g	Fettverbrennung in Gramm [g]
Gender	Geschlecht (M=männlich, F=weiblich)
HEALTH	Gesundheitsoptimiert: 50-65 % der max. Herzfrequenz
HGT	Körpergröße in Zoll [IN] oder [CM] Zentimeter
IMPERI	Imperiale Maßeinheiten
kC	Kalorienverbrauch in Kilokalorien [kcal]
M	Aktivitätszeit im Format [Stunde:Minute:Sekunde]
METRIC	Metrische Maßeinheiten
Mon	Montag
RUN	Schrittlänge für Laufen in Zentimeter [CM] oder Inch [IN]
Sat	Samstag
SCAN	automatischer Anzeigen-Wechsel zwischen Geschwindigkeit und Laufstrecke
SENSE	Empfindlichkeit des Aktivitätssensors
SP	Momentan-Geschwindigkeit in [km/h] oder [m/h]
SP AVG	Durchschnitts-Geschwindigkeit in [km/h] oder [m/h]
ST	Schrittzahl
Sun	Sonntag
Thu	Donnerstag
TR	Timer-Modus
Tue	Dienstag
UNIT	Maßeinheit in Imperial [IMPERI] oder Metrisch [METRIC]
WALK	Schrittlänge für Gehen in Zentimeter [CM] oder Inch [IN]
Wed	Mittwoch
WGT	Körpergewicht in Kilogramm [kg] oder Pfund [LB]
ZONE	Trainingsgrenzen

# beurer heart rate monitor

## herzfrequenz pulsuhr



753.254-0509 Irrtum und Änderungen vorbehalten



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

www.beurer.de, Tel: (0049) 0731-3989144, Fax: (0049) 0731-3989255, kd@beurer.de