

beurer weight-management gewichtsmangement



german|engineering

WM80

GB

D

Instructions "**First steps**"
Anleitung „**Erste Schritte**“



top up your life



These instructions "First Steps" describe the most important operating steps in brief. More detailed descriptions can be found in the relevant operating instructions of the device.

SCOPE OF DELIVERY



- Heart rate monitor with accessories and instructions
- Speedbox with battery and Operating Instruction
- Diagnostic scale with batteries and Instruction for Use
- These Instructions "First Steps"

IMPORTANT NOTES





Warning

- This product 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 heart rate monitor can represent an additional source of injury.
- If in doubt or for illnesses, please consult your doctor concerning the values of your upper and lower target heart rate as well as the duration and frequency of training. In this way, you can achieve optimal results when training.
- People suffering from heart and circulatory illnesses or those with pacemakers should only use this heart rate monitor after having consulted their doctor.
- The device is only intended for private use.

GETTING STARTED



Activating the HR monitor from the transport mode

During transport the monitor is blank. You can remove the transport mode by pressing the  button and then .



Inserting the batteries into the Speedbox

Open the battery compartment on the back of the Speedbox with a coin. Insert the battery provided. The negative pole of the battery has to face the lid of the battery compartment. Close the battery compartment again carefully.



Inserting the batteries into the diagnostic scales

Open the battery compartment on the back of the scales. Insert the batteries provided into the battery compartment with the specified polarity. Close the battery compartment again carefully.

PREPARE TRAINING



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 is located in the correct position: directly below the pectoral muscles for men, directly below the breast for women.





Attaching and activating the Speedbox

Place the Speedbox as close as possible to the toe-cap. Fasten the rear of the Speedbox to your shoe by pulling the shoelace through the hole.



Put the front hole of the Speedbox between the shoelaces. Lace up the shoe.

Activate the Speedbox by pressing on the button on the top side. The control lamp illuminates. Press again to switch off the Speedbox.



Pairing the signals from the device



Before using for the first time you have to pair the digital transmitters (chest strap, Speedbox, scale) and the HR monitor (receiver).



1. Put on the chest strap and activate the Speedbox. Switch on the scale by pressing the standing surface with your foot
2. Change into the **Setting** menu on the HR monitor by pressing the **MENU** button.
3. Press the **OPTION/SET** button three times. **Pair NewDev** is displayed. If the scale has switched itself off automatically in the meantime, then switch it back on by pressing it slightly.
4. Start pairing with **START/STOP**. **Hr Search** is displayed. If the connection of the devices was successful, then **HR-Belt** (chest strap), **SPD Dev** (Speedbox) and **Scale** (scale) are displayed on the display of the HR monitor one after the other.
5. Return to the main display with the **OPTION/SET** button.

CONDUCT TRAINING



Connecting the devices


Change into the **Training** menu on the HR monitor with the  button. Your HR monitor now receives signals from the transmitters, chest strap and Speedbox. You can identify whether the signals have been received on the display on the HR monitor by the flashing heart symbol  and the heart rate is displayed in the 1st line.


If no signals can be received from the chest strap, then  is displayed in the 1st line. In this case, change back to the **Training** menu again by pressing the  button.



Recording run times

You are in the **Training** menu on your HR monitor. **Start** is displayed on the bottom line. Press the  button to start recording. **Run** is displayed. Start running. You can read your training time on the bottom line.

Stop the recording when you have finished running with the  button


If you would like to analyze this training at a later date with the EasyFit software, press the  button for 5 seconds. **Hold Save** is displayed briefly. The data is now ready to be transferred to the PC.

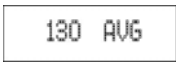
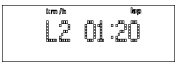
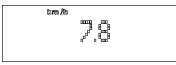


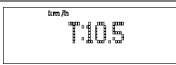
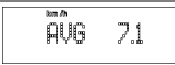
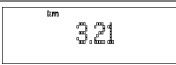
You can interrupt and then continue the recordings again at any time by pressing the  button.



Display speed and distance

While running with the Speedbox, you can display your speed and distance values on the HR monitor at anytime in the **Training, Time** and **Spd'nDist** menus. To do this press the  button as frequently as you want during the recording. Each time you press the button, the display in the bottom line changes. For example, you can call up the following values:


		
Average heart rate	Current lap, Lap time [Hrs:Min]	Current speed

		
Set target speed	Average speed	Distance previously covered









TRANSMITTING WEIGHT DATA TO THE HR MONITOR

You can transmit your weight data and your body fat from the diagnostic scale to the HR monitor. The data can then be transmitted from the HR monitor to the software.

Setting the user data on the scale

 Scale	The body fat can only be measured and transmitted if you have already set the personal user data on the scale. To do this, tap the scale, select the required storage place with the “User” button and confirm your settings with “Set”.
---	--

Transmitting data

 <p>HR Monitor</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Hold the HR monitor in your hand.2. Change into the Result menu with the  button.3. Press . WMDData is displayed.4. Press the  button. The last weight Weight[kg] calculated by the scale is displayed.
 <p>Scale</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Activate the scale by tapping on the standing surface. Lines are displayed on the monitor if signals are transmitted successfully between the scale and monitor.2. Select your storage place with the “User” button (required to transmit the body fat).3. Step onto the scale barefoot.4. The scale calculates your weight and your body fat and transmits the values to the monitor. N.B.: You can transmit your weight even without measuring your body fat.
 <p>HR Monitor</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Read your weight Weight[kg] on the HR monitor.2. Press the  button to have your body fat BF[%] displayed3. Press  until you return to the menu.

TRANSMIT THE DATA IN THE EASYFIT SOFTWARE

You can analyze your training data with the EasyFit software provided. To install the software, please pay attention to the printed instructions or to the file “Install_Readme” on the enclosed CD.



Please follow the instructions to install the software carefully and in the specified order.



Diese Anleitung „Erste Schritte“ beschreibt die wichtigsten Bedienschritte in Kurzform. Ausführliche Beschreibungen finden Sie in den jeweiligen Gebrauchsanleitungen der Geräte.

LIEFERUMFANG



- Herzfrequenz-Pulsuhr mit Zubehör und Anleitungen
- Speedbox mit Batterie und Anleitung
- Diagnosewaage mit Batterien und Anleitung
- diese „Erste Schritte“

WICHTIGE HINWEISE





Achtung

- 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.
- 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.
- Personen mit Herz- und Kreislaufkrankheiten oder Träger von Herzschrittmachern sollten diese Herzfrequenzmessuhr nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt verwenden.
- Das Gerät ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt.

INBETRIEBNAHME



Aktivieren der Pulsuhr aus dem Transportmodus

Während des Transports zeigt das Display nichts an. Sie können den Transportmodus aufheben, indem Sie den Knopf  und dann den Knopf  drücken.



Batterien in die Speedbox einlegen

Öffnen Sie das Batteriefach auf der Rückseite der Speedbox mit einer Münze. Legen Sie die mitgelieferte Batterie ein. Der Minuspol der Batterie muss dabei zum Batteriefachdeckel zeigen. Verschließen Sie das Batteriefach wieder sorgfältig.



Batterien in die Diagnosewaage einlegen

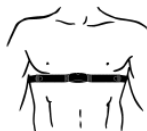
Öffnen Sie das Batteriefach auf der Rückseite der Waage. Legen Sie die mitgelieferten Batterien mit der angegebenen Polung in das Batteriefach ein. Verschließen Sie das Batteriefach wieder sorgfältig.

TRAINING VORBEREITEN



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 sich in der richtigen Position befindet: bei Männern direkt unter dem Brustmuskel, bei Frauen direkt unter dem Brustansatz.





Anlegen und Aktivieren der Speedbox

Platzieren Sie die Speedbox möglichst nahe zur Schuhspitze. Befestigen Sie den hinteren Bereich der Speedbox an Ihrem Schuh, indem Sie den Schnürsenkel durch die Öffnung ziehen.



Stecken Sie die vordere Öffnung der Speedbox zwischen die Schnürsenkel. Binden Sie den Schuh zu.

Aktivieren Sie die Speedbox, indem Sie auf den Knopf auf der Oberseite drücken. Die Kontrolllampe leuchtet. Wiederholtes Drücken schaltet die Speedbox wieder aus.



Gerätesignale aufeinander abstimmen (Pairing)


Vor dem ersten Einsatz müssen Sie die digitalen Sender (Brustgurt, Speedbox, Waage) auf die Pulsuhr (Empfänger) abstimmen.


1. Legen Sie den Brustgurt an und aktivieren Sie die Speedbox. Schalten Sie die Waage durch Antippen der Trittfläche ein.
2. Wechseln Sie an der Pulsuhr mit dem Knopf **MENU** in das Menü **Setting**.
3. Drücken Sie drei Mal den Knopf **OPTION/SET**. **Pair NewDev** wird angezeigt. Falls sich die Waage inzwischen automatisch abgeschaltet hat, schalten Sie sie durch erneutes Antippen wieder ein.
4. Starten Sie mit **START/STOP** das Pairing. **Hr Search** wird angezeigt. Bei erfolgreicher Verbindung der Geräte wird nacheinander **HR-Belt** (Brustgurt), **SPD Dev** (Speedbox) und **Scale** (Waage) auf dem Display der Pulsuhr angezeigt.
5. Wechseln Sie mit dem Knopf **OPTION/SET** zurück zur Hauptanzeige.

TRAINING DURCHFÜHREN



Verbinden der Geräte (Connect)

Wechseln Sie an der Pulsuhr mit dem Knopf **MENU** in das Menü **Training**. Ihre Pulsuhr empfängt jetzt Signale von den digitalen Sendern Brustgurt und Speedbox. Sie erkennen den erfolgreichen Empfang auf dem Display der Pulsuhr an dem blinkenden Herzsymbol  und die Herzfrequenz wird in der 1. Zeile angezeigt.

Wenn keine Signale von dem Brustgurt empfangen werden können, sehen Sie  in der 1. Zeile angezeigt. Wechseln Sie in diesem Fall mit dem Knopf **MENU** erneut in das Menü **Training**.



Laufzeiten aufzeichnen

Sie befinden sich an der Pulsuhr im Menü **Training**. In der unteren Zeile wird **Start** angezeigt. Drücken Sie auf den Knopf **START/STOP**, um die Aufzeichnung zu starten. **Run** wird angezeigt. Laufen Sie jetzt los. Sie können Ihre Trainingszeit in der mittleren Zeile ablesen.

Stoppen Sie die Aufzeichnung am Ende Ihres Laufes mit dem Knopf **START/STOP**.


Wenn Sie dieses Training später mit der Software EasyFit auswerten wollen, drücken Sie 5 Sekunden lang den Knopf **START/STOP**. **Hold Save** wird kurz angezeigt. Die Daten stehen nun bereit zur Übertragung auf den PC.

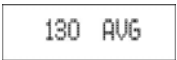
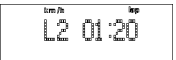
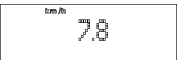


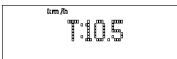
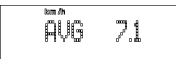
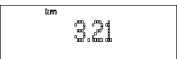
Sie können die Aufzeichnungen jederzeit durch Drücken des Knopfes **START/STOP** unterbrechen und wieder fortsetzen.



Geschwindigkeit und Strecke anzeigen

Wenn Sie mit Speedbox laufen, können Sie sich in den Menüs **Training**, **Time** und **Spd'nDist** auf der Pulsuhr jederzeit Ihre Geschwindigkeits- und Streckenwerte anzeigen lassen. Drücken Sie dazu während einer laufenden Aufzeichnung den Knopf  beliebig oft. Mit jedem Knopfdruck wechselt die Anzeige in der unteren Zeile. Folgende Werte können Sie beispielsweise abrufen:


		
Durchschnittliche Herzfrequenz	Aktuelle Runde, Rundenzeit [Std:Min]	Aktuelle Geschwindigkeit

		
Eingestellte Zielgeschwindigkeit	Durchschnittliche Geschwindigkeit	Bisher gelaufene Strecke









GEWICHTSDATEN AN DIE PULSUHR ÜBERTRAGEN

Sie können Ihre Gewichtsdaten und Ihren Körperfettanteil von der Diagnosewaage an die Pulsuhr übertragen. Von der Pulsuhr aus können die Daten dann weiter an die Software übertragen werden.

Benutzerdaten auf der Waage einstellen

 Waage	Der Körperfettanteil kann nur gemessen und übertragen werden, wenn Sie zuvor die persönlichen Benutzerdaten an der Waage eingestellt haben. Tippen Sie dazu die Waage an, wählen Sie mit der Taste „User“ den gewünschten Speicherplatz und bestätigen Sie Ihre Einstellungen mit „Set“.
---	--

Daten übertragen

 <p>Pulsuhr</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Halten Sie die Pulsuhr in der Hand.2. Wechseln Sie mit Knopf  in das Menü Result.3. Drücken Sie . WMDData wird angezeigt.4. Drücken Sie den Knopf . Ihr zuletzt über die Waage ermitteltes Gewicht Weight[kg] wird angezeigt.
 <p>Waage</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Aktivieren Sie die Waage durch Antippen der Trittfläche. Bei erfolgreicher Signalverbindung zwischen Waage und Uhr werden auf der Uhr Striche angezeigt.2. Wählen Sie mit der Taste „User“ Ihren Speicherplatz (notwendig für Körperfettanteil-Übertragung).3. Steigen Sie barfuss auf die Waage.4. Die Waage ermittelt Ihr Gewicht und Ihren Körperfettanteil und überträgt die Werte an die Uhr. Hinweis: Sie können Ihr Gewicht auch ohne Messung des Körperfettanteiles übertragen.
 <p>Pulsuhr</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Lesen Sie Ihr Gewicht Weight[kg] auf der Pulsuhr ab.2. Drücken Sie den Knopf , um sich Ihren Körperfettanteil BF[%] anzeigen zu lassen.3. Drücken Sie , bis Sie zurück im Menü sind.

DATEN IN DIE SOFTWARE EASYFIT ÜBERTRAGEN

Mit der mitgelieferten Software EasyFit können Sie Ihre Trainingsdaten auswerten. Sie finden die Installations-Anleitung sowohl auf dem Papiereinleger bei der CD als auch elektronisch in der Datei „Install_Readme“ auf der CD.



Bitte folgen Sie den Anweisungen zur Installation der Software sehr genau und in der angegebenen Reihenfolge.

beurer weight-management gewichtsmangement



754.922-0109 Irrtum und Änderungen vorbehalten



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