

beurer Medidor de pulsaciones

E

germanengineering

PM 45



Instrucciones para el uso



top up your life

ÍNDICE

Volumen de suministro	3
Instrucciones importantes	4
Informaciones generales sobre el entrenamiento	6
Funciones del pulsómetro de frecuencia cardíaca	8
Transmisión de señales y principios de medición de los aparatos	9
Puesta en operación	9
Colocación del pulsómetro	9
Cambio de la pulsera	9
Activar el pulsómetro desde el modo de ahorro de energía.....	11
Colocación de la correa pectoral.....	11
Manejo general del pulsómetro	13
Botones del pulsómetro.....	13
Pantalla	14
Menús.....	15
Ajustes básicos	17
Vista general	17
Introducir los datos personales.....	18
Ajustar la zona de entrenamiento.....	20
Ajustar unidades.....	21
Ajuste de la hora	22
Visión general.....	22
Ajustar la hora y fecha.....	22
Ajustar el despertador	24
Registro del entrenamiento	25
Visión general.....	25
Cronometrar tiempos de marcha.....	26

Registrar rondas	27
Restablecer el registro a cero (reset)	28
Resultados	29
Visión general.....	29
Visualizar datos de entrenamiento	30
Resultados de las rondas	32
Visión general.....	32
Mostrar resultados de las rondas	32
Test de forma física	33
Visión general.....	33
Llevar a cabo un test de forma física.....	34
Visualizar valores de forma física.....	35
Datos técnicos y pilas	37
Lista de abreviaturas	40
Índice	42

VOLUMEN DE SUMINISTRO

Pulsómetro de frecuencia cardíaca con pulsera	
Correa pectoral	
Correa tensora elástica (ajustable)	
Pulsera intercambiable	
Soporte para bicicleta	
Caja de almacenamiento	

Adicionalmente:

- Instrucciones de uso e instrucciones breves separadas

INSTRUCCIONES IMPORTANTES

Lea las siguientes instrucciones de uso detenidamente, guárdelas y póngalas también a disposición de cualquier otro usuario.

Entrenamiento

- El presente producto no es un aparato médico. Es un instrumento para el entrenamiento que se ha desarrollado para medir y visualizar la frecuencia cardíaca humana.
- Tenga en cuenta que, en el caso de deportes arriesgados, el pulsómetro puede constituir una fuente adicional de lesiones.
- En caso de duda o de enfermedad, consulte al médico que lleva a cabo su tratamiento para saber cuáles deben ser sus propios valores de frecuencia cardíaca superior e inferior durante el entrenamiento, así como para conocer la duración y la frecuencia del mismo, pues de este modo podrá obtener óptimos resultados durante dicho entrenamiento.
- ATENCION: Es recomendable que las personas que sufren de cardiopatías y trastornos circulatorios, así como las que llevan un marcapasos cardíaco consulten a su médico antes utilizar este pulsómetro de frecuencia cardíaca.

Uso previsto

- El aparato está destinado exclusivamente para uso personal.
- El presente aparato debe usarse exclusivamente para el propósito para el que está concebido y del modo descrito en estas instrucciones de uso. Cualquier uso inadecuado/incorrecto puede entrañar un peligro. Por lo tanto, el fabricante declinará toda responsabilidad por los daños y perjuicios causados por un uso inadecuado o incorrecto.

- Este pulsómetro es hermético al agua. (véase capítulo "Datos técnicos")
- Es posible que se produzcan interferencias electromagnéticas. (véase capítulo "Datos técnicos")

Limpieza y cuidado

- Limpie de vez en cuando la correa pectoral, la cinta pectoral elástica y el pulsómetro con una solución de agua jabonosa. A continuación, enjuague todas las piezas con agua clara y séquelas cuidadosamente con un paño suave. La cinta pectoral elástica puede lavarse en la lavadora a 30° y sin suavizante. No seque la cinta pectoral en la secadora.
- Guarde la correa pectoral en un lugar limpio y seco. La suciedad afecta negativamente a la elasticidad y al funcionamiento del transmisor. El sudor y la humedad pueden hacer que el transmisor permanezca activado por la humedad de los electrodos, lo cual reduce la vida útil de la pila.

Reparación, accesorios y eliminación

- Antes del uso es necesario asegurarse que el aparato y sus accesorios no presenten daños exteriores. En casos de dudas, no los utilice y consulte a su distribuidor o bien a una de las direcciones del servicio postventa que se indican en este manual.
- Las reparaciones deben ser llevadas a cabo exclusivamente por el servicio de postventa o por agentes autorizados. ¡Nunca trate de reparar el aparato por sí mismo!
- Utilice el aparato únicamente con las piezas accesorias adjuntas.
- Evite el contacto con cremas solares o productos similares, pues estos pueden dañar las etiquetas impresas del aparato o las piezas de plástico.

- Elimine el aparato de acuerdo con la Directiva 2002/96/CE sobre Residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (WEEE = Waste Electrical and Electronic Equipment). Si tiene alguna duda dirijase a las autoridades competentes en la eliminación de desechos.



INFORMACIONES GENERALES SOBRE EL ENTRENAMIENTO

Este pulsómetro se usa para registrar el pulso humano. Gracias a sus diferentes posibilidades de ajuste, puede utilizarlo para apoyar su programa individual de entrenamiento y, al mismo tiempo, controlar el pulso. Recuerde controlar su pulso durante el entrenamiento pues, por una parte, podrá proteger su corazón contra sobrecargas (lo cual es aconsejable) y, por otra parte, podrá obtener un efecto óptimo con su entrenamiento. La tabla le proporciona algunas indicaciones sobre cómo seleccionar su zona de entrenamiento. La frecuencia cardíaca máxima se reduce a medida que avanza la edad. Por lo tanto, los datos relativos al pulso del entrenamiento dependerán siempre de la frecuencia cardíaca máxima. La frecuencia cardíaca máxima se calcula a partir de la siguiente fórmula:

$$220 - \text{Edad} = \text{frecuencia cardíaca máxima}$$

Por ejemplo, en el caso de una persona de 40 años, la frecuencia cardíaca máxima sería la siguiente: $220 - 40 = 180$

	Zona de salud cardíaca	Zona de combustión de grasas	Zona de buena forma física	Sector de resistencia de fuerza	Entrenamiento anaerobio
Porcentaje de frecuencia cardíaca máxima	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%	90-100%
Efecto	Fortalecimiento del sistema cardiovascular	La mayor parte de las calorías que quema el cuerpo está formada por grasas. Entrena el sistema cardiovascular, mejora la forma física.	Mejora la respiración y la circulación. Ideal para aumentar la resistencia básica.	Mejora la constancia en el ritmo y aumenta la velocidad.	Sobrecarga la musculatura de forma selectiva. Los deportistas aficionados pueden correr un gran riesgo si padecen una enfermedad: Peligro para el corazón
¿Apropiado para quién?	Ideal para principiantes	Control y reducción del peso	Deportistas aficionados	Deportistas aficionados, deportistas de competición	Sólo deportistas de competición
Entrenamiento	Entrenamiento regenerador		Entrenamiento para una buena forma física	Entrenamiento de resistencia de fuerza	Entrenamiento del área de desarrollo

Para ajustar su zona de entrenamiento individual, consulte el apartado "Ajustar zona de entrenamiento" del capítulo "Ajustes básicos". Para consultar la forma en que el pulsómetro ajusta automáticamente los límites concretos de una propuesta de entrenamiento en función del test de forma física, consulte el capítulo "Test de forma física".

FUNCIONES DEL PULSÓMETRO DE FRECUENCIA CARDÍACA

Funciones de pulso

- Medición de la frecuencia cardíaca con la exactitud de un ECG
- Transmisión: analógica
- Zona de entrenamiento individual ajustable
- Alarma acústica y visual, al abandonar la zona de entrenamiento
- Frecuencia cardíaca media (average)
- Frecuencia cardíaca máxima de entrenamiento
- Consumo de calorías en Kcal (jogging básico)
- Combustión de grasas en g/oz

Ajustes

- Sexo
- Peso
- Unidad de peso kg/lb
- Estatura
- Unidad de estatura cm/pulgadas
- Edad
- Frecuencia cardíaca máxima

Funciones de tiempo

- Hora
- Calendario (hasta el año 2020) y día de la semana
- Fecha
- Alarma / Despertador
- Cronómetro
- 50 tiempos de ronda (10 horas), pueden seleccionarse al mismo tiempo o por separado. Indicación de tiempo de ronda y de la frecuencia cardíaca media

Test de forma física

- Índice de forma física con interpretación
- Volumen respiratorio máximo de oxígeno (VO₂máx)
- Metabolismo basal (BMR, por sus siglas en inglés)
- Metabolismo activo (AMR, por sus siglas en inglés)
- Frecuencia cardíaca máxima calculada
- Propuesta de zona de entrenamiento

TRANSMISIÓN DE SEÑALES Y PRINCIPIOS DE MEDICIÓN DE LOS APARATOS

Gama de recepción del pulsómetro

Su pulsómetro recibe las señales de pulso del transmisor de la correa pectoral en un alcance de 70 centímetros.

Sensores de la correa pectoral

La correa pectoral completa consta de dos partes: la correa pectoral propiamente dicha y la cinta tensora elástica. El lado interior de la correa pectoral (el que está en contacto con el cuerpo) dispone en la parte central de dos sensores rectangulares ranurados. Ambos sensores registran la frecuencia cardíaca con la exactitud de un ECG y la transmiten hacia el pulsómetro.

PUESTA EN OPERACIÓN

Colocación del pulsómetro

El pulsómetro puede llevarse como un reloj pulsera. Para montar el pulsómetro en el manillar de una bicicleta, coloque el soporte previsto en dicho manillar. A continuación, sujete firmemente el pulsómetro en el soporte, de modo que no pueda resbalarse durante el manejo de la bicicleta.

Cambio de la pulsera

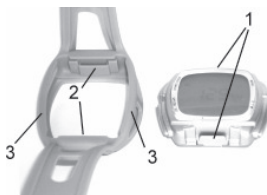
El pulsómetro dispone de una pulsera intercambiable. Para cambiar la pulsera, proceda tal como se indica a continuación:

Eleve un poco la parte que envuelve los botones laterales. Ahora ejerza presión sobre la caja del pulsómetro para separarla del pulsómetro hacia atrás.



En la caja del pulsómetro hay pequeñas patillas de fijación en el lado superior e inferior (1). La pulsera dispone de las ranuras correspondientes (2).

Coloque la caja del pulsómetro en la pulsera. Los orificios (3) laterales de la pulsera deben coincidir con los botones.



Asegúrese de que las patillas de fijación encajan bien en las ranuras de la pulsera. La caja debe quedar sujeta directamente a la pulsera, sin que haya espacio libre entre ellas. De lo contrario, existirá el peligro de que la caja del pulsómetro se suelte.



Tenga en cuenta lo siguiente: Cambie la pulsera únicamente cuando sea necesario. Si se cambia con mucha frecuencia, el material puede gastarse.

Activar el pulsómetro desde el modo de ahorro de energía

Puede activar el pulsómetro accionando cualquiera de los botones. Si el pulsómetro no recibe señal alguna durante unos 5 minutos, éste pasará al modo de ahorro de energía. En este caso, sólo mostrará la hora actual. Para volver a activar el pulsómetro, presione cualquier botón.

Colocación de la correa pectoral

- Sujete la correa pectoral a la correa tensora elástica. Ajuste la longitud de la correa de manera que quede bien colocada, ni demasiado floja ni demasiado apretada. Coloque la correa alrededor del pecho de modo que el logotipo quede hacia el exterior y en su posición correcta directamente sobre el esternón. Si se trata de un hombre, la correa pectoral debe quedar colocada directamente bajo los músculos pectorales; si se trata de una mujer, debe quedar colocada directamente bajo los pechos.



- Como es imposible establecer inmediatamente un contacto óptimo entre la piel y los sensores del pulso, puede que pase algún tiempo hasta que el pulso se mida y visualice. En caso necesario, modifique la posición del transmisor hasta establecer un contacto óptimo. En la mayoría de los casos, el sudor producido bajo la correa pectoral es suficiente para establecer un buen contacto. No obstante, también puede humedecer los puntos de contacto del lado interior de dicha correa. Para ello, separe un poco la correa pectoral de la piel y humedezca levemente ambos sensores con saliva, agua o gel del que se usa para los ECGs (a la venta en farmacias). El contacto entre la piel





y la correa pectoral no debe interrumpirse, ni siquiera durante movimientos intensos del tórax, como son los de respiración profunda. Una cantidad excesiva de vello en el pecho puede dificultar, o incluso impedir, el contacto con el sensor.

- Colóquese la correa pectoral unos pocos minutos antes de la partida para precalentarlo a la temperatura del cuerpo y establecer así un contacto óptimo.

MANEJO GENERAL DEL PULSÓMETRO

Botones del pulsómetro



-  Inicia y detiene funciones y ajusta valores. Si se mantiene pulsado, acelera la introducción de datos.
-  Cambia entre las diferentes funciones dentro de un menú y confirma los ajustes.
-  Cambia entre los diversos menús.
-  Si se pulsa brevemente, la pantalla se ilumina durante 5 segundos.
Si se pulsa durante más tiempo, se activa/desactiva la alarma acústica cuando se abandona la zona de entrenamiento.

Pantalla



1 Línea superior

2 Línea central

3 Línea inferior

4 **Símbolos**



Despertador activado.



La frecuencia cardíaca se está recibiendo (parpadea).



Se ha alcanzado un nivel superior a la zona de entrenamiento..



Se ha alcanzado un nivel inferior a la zona de entrenamiento.

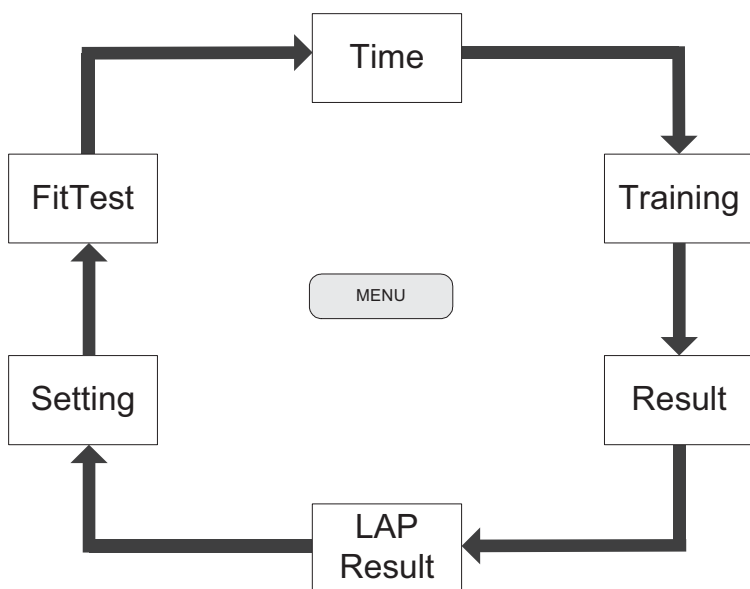


La alarma acústica de abandono de la zona de entrenamiento está activada.

El índice de abreviaturas que se incluye al final de estas instrucciones de uso contiene una explicación de las abreviaturas usadas en la pantalla.

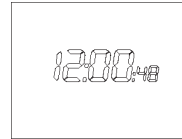
Menús

Para acceder a los diversos menús use el botón .



Modo de ahorro de energía

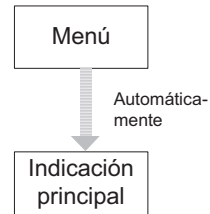
Si el pulsómetro no recibe señal alguna durante unos 5 minutos, éste pasará al modo de ahorro de energía. En este caso, sólo mostrará la hora actual. Para volver a activar el pulsómetro, presione cualquier botón.



Indicación principal

Cada vez que se cambia de menú, en primer lugar se muestra el nombre del menú y, después, el pulsómetro pasa automáticamente a la indicación principal del menú activo.

Desde aquí debe seleccionar un submenú, o bien iniciar funciones directamente.


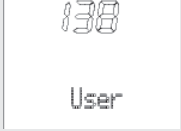


Visión general de los menús





Menú	Significado	Véase descripción en el capítulo...
Time	Hora	"Ajuste de la hora"
Training	Entrenamiento	"Registro de entrenamiento"
Result	Resultado	"Resultados":
LAP Result	Resultado de las rondas	"Resultados de las rondas"
Setting	Ajustes	"Ajustes básicos"
FitTest	Test de forma física	"Test de forma física"



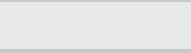
AJUSTES BÁSICOS

Vista general

<p>El menú Setting permite realizar las siguientes actividades:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Introducir sus datos personales (user). A partir de estos datos, el pulsómetro calculará su consumo de calorías y su combustión de grasa durante el entrenamiento.■ Ajustar su zona de entrenamiento (Limits). En el capítulo "Informaciones generales sobre el entrenamiento" encontrará explicaciones sobre cómo ajustar las zonas de entrenamiento. Su pulsómetro emite una alarma acústica y visual durante su entrenamiento si se abandona dicha zona.■ Cambiar las unidades de medición (Units) para la estatura y para el peso.	
<p>Tan pronto como accede al menú Setting, el pulsómetro pasa automáticamente a la indicación principal, que muestra User.</p>	

Introducir los datos personales

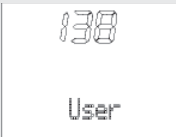


<p>MENU</p>	<p>Acceda al menú Setting.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Aparece Gender. <input type="button" value="START/STOP"/> Seleccione M, si es usted hombre. Seleccione F, si es usted mujer.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece AGE. <input type="button" value="START/STOP"/> Defina su edad (10-99).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece MaxHR. El pulsómetro calcula la frecuencia cardíaca máxima automáticamente según la fórmula siguiente: 220 – edad = MaxHR</p> <p>Tenga en cuenta que el pulsómetro también calcula el valor MaxHR después de cada test de forma física y define este valor como propuesta.</p> <p><input type="button" value="START/STOP"/> De todos modos, puede sobrescribir el valor calculado (65-239).</p>	

<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece Weight. <input type="button" value="START/STOP"/> Defina su peso (20-227 kg o bien 44-499 libras).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece Height. <input type="button" value="START/STOP"/> Defina su estatura (80-227 cm o bien 2,66"-7,6" pies).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Regreso a la indicación User.</p>	




Ajustar la zona de entrenamiento

Para ajustar los límites superior e inferior individuales para su pulso, proceda tal como se describe a continuación.

Tenga en cuenta que, después de cada test de forma física, ambos límites se ajustan automáticamente como propuesta de zona de entrenamiento y sobrescriben los datos anteriores. El límite inferior de la propuesta de zona de entrenamiento es el 65% de la frecuencia cardíaca máxima y el límite superior, el 85%.



MENU	Acceda al menú Setting .	
OPTION/SET	Aparece Limits .	
START/STOP	Aparece Lo limit . START/STOP Ajuste el límite inferior de su zona de entrenamiento (40-238).	
OPTION/SET	Aparece Hi limit . START/STOP Ajuste el límite superior (41-239).	
OPTION/SET	Regreso a la indicación Limits .	

Ajustar unidades



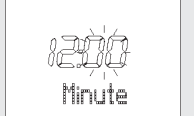
<p>MENU</p>	<p>Acceda al menú Setting.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece Limits.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece Units.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Aparece kg/lb. La unidad de peso parpadea. <p>[START/STOP] Cambie entre las diferentes unidades.</p> </p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece cm/inch. La unidad de medición de la estatura parpadea. <p>[START/STOP] Cambie entre las diferentes unidades.</p> </p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Regreso a la indicación Units.</p>	




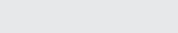
AJUSTE DE LA HORA

Visión general

<p>El menú Time permite realizar las siguientes actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ajustar la hora y la fecha. ■ Ajustar el despertador. 	
<p>Tan pronto como accede al menú Time, el pulsómetro pasa automáticamente a la indicación principal, que muestra el día de la semana y la fecha. En la ilustración: Fri 12.04 (Viernes, 12 de abril).</p>	






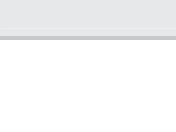
Ajustar la hora y fecha

<p>MENU</p>	<p>Acceda al menú Time.</p>	
<p>START/STOP 5 seg.</p>	<p>Aparece brevemente Set Time. Aparece Hour. El valor de la hora parpadea. START/STOP Ajuste las horas (0-24).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece Minute. El valor de los minutos parpadea. START/STOP Ajuste los minutos (0-59).</p>	

<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece Year. El valor del año parpadea. <input type="button" value="START/STOP"/> Ajuste el año. El calendario llega hasta el año 2020.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece Month. El valor del mes parpadea. <input type="button" value="START/STOP"/> Ajuste el mes (1-12).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece Day. El valor del día parpadea. <input type="button" value="START/STOP"/> Ajuste el día (1-31).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Regreso a la indicación principal.</p>	



Ajustar el despertador

Para desconectar el despertador, pulse cualquiera de los botones. Al día siguiente, el sistema le volverá a despertar a la misma hora.

<p>MENU</p>	<p>Acceda al menú Time.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece Alarm.</p>	
<p>START/STOP 5 seg.</p>	<p>Aparece brevemente Set Alarm. Aparece On Alarm. START/STOP Desconecta (Off) y conecta (On) de forma alterna el despertador.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece Hour. El valor de la hora parpadea. START/STOP Ajuste la hora.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece Minute. El valor de los minutos parpadea. START/STOP Ajuste el minuto.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Regreso a la indicación principal.</p>	

REGISTRO DEL ENTRENAMIENTO








Visión general

<p>El menú Training permite realizar las siguientes actividades:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Cronometrar los tiempos y registrar con ellos su entrenamiento.■ Registrar rondas individuales.■ Restablecer el registro a cero (Reset).	
<p>Tan pronto como accede al menú Training, el pulsómetro pasa automáticamente a la indicación principal, que muestra en la línea central el tiempo de entrenamiento registrado hasta ahora (después de un reinicio: 00:00:00) y en la línea inferior muestra Start.</p>	

Información útil sobre los registros


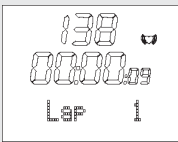

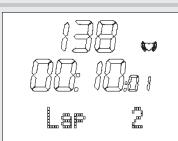
- Tan pronto como se inicia el registro, el pulsómetro comienza a registrar sus datos de entrenamiento. Los datos de entrenamiento pueden mostrarse en el menú **Result** y en el menú **LAP Result**.
- El pulsómetro registra sus datos de entrenamiento de forma continua hasta que se restablece a cero. Esto también se aplica incluso si no comienza un nuevo entrenamiento hasta el día siguiente. Esta contabilización continua del tiempo también permite interrumpir su entrenamiento en cualquier momento.
- Si desea comenzar un nuevo registro, debe restablecer a cero el registro actual. La memoria de su pulsómetro tiene capacidad para registrar un total de 100 horas.

Cronometrar tiempos de marcha


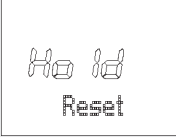

	<p>Acceda al menú Training. Si ya ha cronometrado un tiempo de marcha, en la línea central aparece el tiempo de entrenamiento registrado.</p>	
	<p>Inicie el registro. Aparece Run. El tiempo sigue corriendo en el segundo plano, incluso si durante el registro se accede a otro menú.</p>	
	<p>Detenga el registro. Aparece Stop. Puede parar y reanudar sus registros en cualquier momento pulsando el botón .</p>	

Registrar rondas

Mientras está en marcha el registro de su entrenamiento total, usted puede registrar rondas individuales. El primer registro de ronda comienza después de cada restablecimiento a cero, tan pronto como se pulsa el botón **START/STOP**. El tiempo continúa corriendo mientras registra las rondas.

	Está en el menú Training y su entrenamiento se está registrando. Aparece Run .	
OPTION/SET	Cronometre una nueva ronda. La pantalla muestra durante 5 segundos el tiempo y el número de la última ronda medida, por ejemplo, Lap 1 .	
	La pantalla cambia automáticamente a Run y muestra el número de la ronda actual, por ejemplo Run 2 .	
OPTION/SET	En caso necesario, registre más rondas de entrenamiento. Puede registrar un total de 50 rondas. Cada ronda puede durar como máximo 10 horas.	

Restablecer el registro a cero (reset)

	<p>Está en el menú Training. En estos momentos no se registra entrenamiento alguno. Aparece Stop.</p>	
<p>START/STOP 5 seg.</p>	<p>Restablezca el registro a cero. (Reset) Aparece Hold Reset.</p>	
	<p>La indicación regresa automáticamente a la indicación principal.</p>	

RESULTADOS

Visión general

El menú **Result** permite realizar las siguientes actividades:

- Visualizar sus datos de entrenamiento: frecuencia cardíaca media y máxima, tiempos dentro y fuera de la zona de entrenamiento, así como consumo de calorías y combustión de grasa.



Result







Tan pronto como accede al menú **Result**, el pulsómetro pasa automáticamente a la indicación principal,


Ésta muestra **bPM AVG**.




AVG

Visualizar datos de entrenamiento

<p>MENU</p>	<p>Acceda al menú Result.. Aparece bPM AVG (frecuencia cardíaca media de entrenamiento).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece HRmax (frecuencia cardíaca máxima de entrenamiento).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece In [min] (tiempo dentro de la zona de entrenamiento).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece Lo [min] (tiempo por debajo la zona de entrenamiento).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece Hi [min] (tiempo por encima la zona de entrenamiento).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece [kcal] (el consumo total de calorías durante el registro de su entrenamiento).</p>	

	<p>Las bases para la indicación del consumo de calorías y de la combustión de grasa son:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Datos personales (ajustes básicos) ■ El tiempo y frecuencia cardíaca medidos durante el entrenamiento. <p>El cálculo se realiza basándose en un jogging a velocidad media.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece Fat[g] (combustión de grasa durante el registro completo de su entrenamiento).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Regreso a la indicación principal.</p>	

RESULTADOS DE LAS RONDAS

Visión general

<p>El menú LAP Result le permite visualizar el tiempo y la frecuencia cardíaca media, tanto del registro completo del entrenamiento, como de cada una de las rondas.</p>	
<p>Tan pronto como accede al menú LAP Result, el pulsómetro pasa automáticamente a la indicación principal. En la línea superior se muestra la frecuencia cardíaca media, mientras que en la línea central aparece el tiempo de entrenamiento registrado ya.</p>	

Mostrar resultados de las rondas

<p>MENU</p>	<p>Acceda al menú LAP Result.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece AVG 1: resultados de la ronda 1. En la línea superior se muestra la frecuencia cardíaca media, mientras que en la línea central aparece el tiempo de ronda.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Si se pulsa nuevamente, se accede a la indicación de resultados de la ronda siguiente. Un máximo de 50 rondas.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Regreso a la indicación principal.</p>	

TEST DE FORMA FÍSICA

Visión general

El menú **FitTest** permite realizar las siguientes actividades:

- Llevar a cabo un test de su forma física personal en una marcha de 1.600 m (1 milla).
- Evaluar su forma física: Índice de forma física (1-5), volumen respiratorio máximo de oxígeno (VO_2 máx), metabolismo basal (BMR) y metabolismo activo (AMR).
- Calcular automáticamente sus límites superior e inferior individuales como propuesta de entrenamiento y sobrescribir ambos límites en el menú **Setting**. Véase también el capítulo "Ajustar zona de entrenamiento".

El test de forma física no sólo es apropiado para deportistas activos, sino también para personas menos experimentadas de cualquiera edad.

Después de un segundo aparece la indicación principal. La línea superior muestra su índice de forma física:



- 0 = aún no se ha llevado a cabo test alguno
- 1 = Poor (débil)
- 2 = Fair (suficiente)
- 3 = Average (mediano)
- 4 = Good (bueno)
- 5 = Elite (excelente)



En la línea central se muestra la fecha de su último test de forma física. Si aún no se ha llevado a cabo un test de forma física, aparece la fecha actual. La pantalla adjunta significa 12 de mayo de 2006.

Llevar a cabo un test de forma física

La unidades indicadas "m" o bien "mile" provienen de los ajustes básicos. Para saber cómo cambiar estas unidades, consulte el apartado "Ajustar unidades" del capítulo "Ajustes básicos".




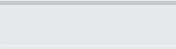
<p>MENU</p>	<p>Acceda al menú FitTest. Colóquese la correa pectoral para poder medir la frecuencia cardíaca.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Aparece la indicación continua PressSTART to begin. Ahora dispone de cinco minutos para un precalentamiento. Su pulsómetro emite un sonido para señalar que ha finalizado la fase de precalentamiento de 5 minutos. Si desea reducir la fase de precalentamiento, puede acceder también a la pantalla siguiente pulsando el botón START/STOP.</p> <p>Marche sin interrupción exactamente 1.600 m (1 milla). Para ello, elija un trayecto que tenga exactamente esta longitud. Lo ideal</p>	

	es correr cuatro vueltas a un estadio (4 veces 400 m =1.600 m).	
	La indicación continua Press STOP after 1600 m le recuerda que pulse el botón START/STOP después de 1.600 m.	
	Aparece la indicación continua TestFinished y se indica el tiempo necesario.	
START/STOP	Regreso a la indicación principal. Aparece su índice de forma física (1-5) con la evaluación y la fecha actual.	

Visualizar valores de forma física

La visualización de los valores de forma física sólo es razonable si ha llevado a cabo por lo menos un test de forma física. Los valores indicados para la forma física se refieren al último test.

MENU	Acceda al menú FitTest . Aparece el índice de forma física (1-5) y la fecha de su último test de forma física. Si aún no se ha llevado test alguno de forma física, aparece 0.	
-------------	---	--

<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece VO₂max. El volumen respiratorio máximo de oxígeno se indica en mililitros dentro de un minuto por un kg de peso corporal. Esta es la base para la evaluación del test de su forma física.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece BMR (Basal Metabolic Rate). El metabolismo basal se calcula en función de la edad, el sexo, la estatura y el peso. El BMR indica el consumo de calorías que una persona necesita para mantener sus funciones vitales, sin movimiento.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Aparece AMR (Active Metabolic Rate). El metabolismo activo se calcula en función del metabolismo basal más un "suplemento de actividad" orientado al nivel de forma física.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Regreso a la indicación principal.</p>	

DATOS TÉCNICOS Y PILAS

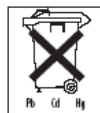
Pulsómetro	Hermético al agua hasta 30 m (apropiado para nadar)
Correa pectoral	Hermética al agua (apropiada para nadar)
Frecuencia de transmisión	de 5,3 KHz
Pila del pulsómetro	Pila de litio de 3V, tipo CR2032 (Recomendación: pilas SONY)
Pila de la correa pectoral	Pila de litio de 3V, tipo CR2032 (Recomendación: pilas SONY)

Cambio de las pilas

La pila del pulsómetro deberá ser cambiada exclusivamente en un establecimiento especializado (cualquier taller de relojería) o en una de las direcciones de servicio técnico indicadas en este manual. De lo contrario, la garantía quedará anulada.

El cambio de la pila de la correa pectoral puede ser efectuado por el propio usuario. El compartimento de la pila está en el lado interior. Para abrir el compartimento, utilice una moneda o la pila de litio que vaya a colocar. El polo positivo de la pila debe quedar hacia arriba. Cierre cuidadosamente el compartimento de la pila.

Las pilas gastadas no deben ser desechadas en la basura doméstica. Entregue las pilas gastadas en un establecimiento especializado en equipos eléctricos o bien en el punto de recogida local de materias de valor. El usuario está obligado por ley a eliminar correctamente las pilas. Indicación: Los siguientes símbolos se encuentran en las pilas que contienen sustancias tóxicas: Pb = esta pila contiene plomo, Cd = esta pila contiene cadmio, Hg = esta pila contiene mercurio.



Averías e interferencias

El pulsómetro incorpora un receptor para las señales del transmisor de la correa pectoral. Sin embargo, durante su uso puede ocurrir que el pulsómetro reciba también otras señales que no sean las de la correa pectoral.

¿Cómo se reconocen las averías?

Las averías se reconocen porque el pulsómetro indica valores no reales. Si su pulso normal es de 130 Imp y repentinamente indica 200, significa que se ha producido una avería temporal. Tan pronto como se aleje de la fuente de interferencia, el pulsómetro volverá a indicar automáticamente los valores correctos. Tenga en cuenta que los valores incorrectos pueden introducirse en las indicaciones de resultados de entrenamiento y afectar ligeramente a los valores totales.

¿Cuáles son las causas típicas de las averías?

En algunas situaciones pueden producirse interferencias electromagnéticas por la influencia de campos magnéticos cercanos. Para evitarlas, manténgase a una mayor distancia de estas fuentes.

- Mástil de línea de alta tensión cercano
- Durante el paso por los puntos de control de los aeropuertos
- En la cercanía de catenarias (tranvías)
- En la cercanía de semáforos, televisores, automotores, ordenadores de bicicleta
- En la cercanía de equipos de gimnasia
- En la cercanía de teléfonos móviles

Interferencias debidas a otros aparatos medidores de la frecuencia cardíaca

El pulsómetro, en su calidad de receptor de señales de transmisores, tales como de otros pulsómetros, puede reaccionar dentro de un radio de un metro. Esto puede provocar mediciones incorrectas, sobre todo durante el entrenamiento en grupos. Por ejemplo, si hace jogging al lado de otra persona, es conveniente que se ponga el pulsómetro en la otra muñeca o bien que mantenga una distancia mayor respecto a ella.

LISTA DE ABREVIATURAS

Abreviaturas usadas en la pantalla, en orden alfabético:

Abreviatura	Inglés	Español
AGE		Edad
Alarm		Alarma
AMR	Active metabolic rate	Metabolismo activo
AVG	Average	Frecuencia cardíaca media de entrenamiento
AVG-Run	Average Run	Frecuencia cardíaca media de entrenamiento
BMR	Basal Metabolic Rate	Metabolismo basal
BPM	Beats Per Minute	Latidos del corazón por minuto
bPM AVG	Average Heart Rate in Beat Per Minute	Frecuencia cardíaca media de entrenamiento, latidos por minuto
bPM Hmax	Maximal Heart Rate in Beat Per Minute	Frecuencia cardíaca máxima de entrenamiento, latidos por minuto
cm/inch		Centímetros/Pulgada
Day		Día
FitTest	Fitness Test	Test de forma física
f	female	femenino
Fat[g]		Grasa en gramos
Fri	Friday	Viernes
Gender		Sexo
Height		Estatura
Hi	High	Tiempo por encima de la zona de entrenamiento
Hi limit	High Limit	Límite superior de entrenamiento
Hour		Hora
HR	Heart Rate	Frecuencia cardíaca
HRmax		Frecuencia cardíaca máxima de entrenamiento
In	In Zone	Tiempo dentro de la zona de entrenamiento
[Kcal]		Consumo de calorías en Kcal
kg		Kilogramo

Abreviatura	Inglés	Español
kg/lb		Kilogramos/libras
lap		Ronda
Limits		Límites de entrenamiento
Lo	Low	Tiempo por debajo de la zona de entrenamiento
Lo limit	Low Limit	Límite inferior de entrenamiento
m	male	masculino
MaxHR	Maximum Heart Rate	frecuencia cardíaca máxima (Fórmula: 220 - edad)
Minute		Minuto
[min]	Minute	Minuto
Mon	Monday	Lunes
Month		Mes
Reset		Restablecer valores a cero
Result		Resultado
Run		Midiendo el tiempo de marcha
Sat	Saturday	Sábado
Setting		Ajustes (menú)
SEt		Ajuste
Start		Inicio
Stop		Parada
Sun	Sunday	Domingo
Time		Tiempo (menú)
Thu	Thursday	Jueves
Training		Entrenamiento (menú)
Tue	Tuesday	Martes
Units		Unidades
User		Usuario
VO ₂ max	Maximal Amount of Oxygen in Milliliter	volumen respiratorio máximo de oxígeno
Wed	Wednesday	Miércoles
Weight		Peso
Year		Año

ÍNDICE

A

Accesorios 5
Ajustar el despertador 24
Ajustar la fecha 22
Ajustar la hora y fecha 22
Ajustar la zona de entrenamiento 20
Ajustar unidades 21
Ajuste de la hora 22
Ajustes básicos 17
Averías e interferencias 38

B

Botones 13

C

Cronometrar tiempos de marcha 26
Cronómetro 26
Cuidado 5

D

Datos técnicos 37
Despertador 14

E

Eliminación 5
Entrenamiento (menú) 16

F

FitTest (menú) 16

I

Indicación principal 16
Índice de forma física 33
Instrucciones 4

L

LAP Result (menú) 16
Limpieza 5
Lista de abreviaturas 40
Llevar a cabo un test de forma física 34

M

marcapasos cardíaco 4
Menús 15

Modo de ahorro de energía 16
Mostrar resultados de las rondas 32

P

Pantalla 14
Pilas 37
Principios de medición de los aparatos 9
Puesta en operación 9

R

Registrar rondas 27
Registro 25
Registro del entrenamiento 25
Reparación 5
Reset 28
Restablecer el cronómetro a cero 28
Restablecer el registro a cero 28
Result (menú) 16
Resultados 29
Resultados de las rondas 32

S

Setting (menú) 16
Símbolo 14
Software 25

T

Test de forma física 33
Time (menú) 16
Training 6
Transmisión de señales de los aparatos 9

U

Uso previsto 4

V

Visualizar datos de entrenamiento 30
Visualizar valores de forma física 35
Volumen de suministro 3

beurer Medidor de pulsaciones



PM45-0608_E. Salvo errores y modificaciones



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