

شرکت تجهیزات پزشکی آرمین درمان

نماینده انحصاری محصولات کمپانی beurer آلمان در ایران

ساعت نمایشگر ضربان قلب

PM 15



این دستگاه شامل دو سال گارانتی و ۱۰ سال خدمات پس از فروش می باشد

مشتری گرامی

از اینکه یکی از محصولات ما را برگزیدید، سپاسگزاریم. نام و محصولات ما، مظهر کیفیت برتر شناخته شده است، زیرا محصولات ما در زمینه‌های گرمایی، فشارخون، درجه حرارت بدن، توزین، آرامش، ماساژ و مرطوب کننده هوا به طور کامل مورد آزمایش و بررسی قرار گرفته‌اند.

برای رضایت درازمدت از ماساژور خود لطفاً دفترچه راهنما را به دقت و به تفصیل مطالعه فرمایید. دفترچه راهنما را برای مراجعه آتی در دسترس خود و دیگر کاربران قرار دهید.

گروه Beurer

لطفاً دفترچه راهنما را به دقت مطالعه فرمایید و آنرا برای مراجعه آتی در دسترس خود و دیگر کاربران قرار دهید.

شروع به کار:

شما با فشردن هر دکمه به مدت ۵ ثانیه می‌توانید نمایشگر ضربان قلب را فعال نمایید.

توجه داشته باشید این دستگاه بدون نیاز به نوار دور سینه ضربان قلب شما را نمایش می‌دهد و می‌توانید محدوده بالا و پایین تمرینات خود را مشخص نمایید. فقط با لمس سنسور روی مانیتور با انگشت خود یا شصتتان می‌توانید ضربان قلب را مشاهده نمایید. این کار از طریق سنسوری در پشت مانیتور از طریق بازو، قسمت فوقانی بدن، و بازوی دیگر انجام می‌گیرد.

این نمایشگر ضربان قلب به ویژه مناسب افرادی است که تمایلی به استفاده از نوار دور سینه ندارند. همچنین برای ورزشهایی مانند پیاده روی، از دیگر ویژگی‌های این دستگاه داشتن کرنومتر، ماشین حساب، زنگ بیداری و تایمر و عملکرد د زمان است.

۲-اطلاعات مهم:

این نمایشگر ضربان قلب تنها برای استفاده شخصی طراحی شده است و برای اهداف پزشکی مناسب نمی باشد.

هرگز دستگاه را در معرض نور مستقیم، حرارت یا شوک و لرزش قرار ندهید.

دستگاه را بایک پارچه کمی مرطوب میتوانید تمیز کنید. از شوینده ها و حلال ها استفاده نکنید.

باتری دستگاه یک باتری لیتیومی ۳ولت است.

فقط برای اهداف ذکر شده و طبق دستورالعمل داده شده استفاده از این نمایشگر ضربان قلب نمایید. هر نوع استفاده نادرست می تواند خطرناک باشد. مسئولیت استفاده نادرست از این وسیله بعهدہ سازنده نمی باشد.

- قبل از استفاده توجه نمایید که تمامی وسایل و لوازم سالم باشند. اگر در مورد سالم بودن محصول تردید داشتید با دفتر خدمات پس از فروش تماس بگیرید.
- هرگونه تعمیرات باید توسط بخش خدمات پس از فروش صورت گیرد. به هیچ عنوان شخصاً اقدام به تعمیر نمایشگر ننمایید.
- از تماس گرم‌های ضد آفتاب یا محصولات مشابه با نمایشگر خودداری نمایید زیرا می‌تواند سبب صدمه به نوشته‌های روی آن و حتی خرابی قسمت‌های پلاستیکی گردد.
- هنگام انجام ورزش‌های پرخطر توجه داشته باشید که استفاده از نمایشگر ضربان قلب نیز ممکن است ایجاد خطر نماید.
- در صورت داشتن تردید و یا بیماری لطفاً با پزشک خود در مورد میزان حداکثر و حداقل ضربان قلب و نیز تداوم و مدت فعالیت خود مشورت کنید. بدین ترتیب هنگام ورزش بهترین نتیجه را بدست خواهید آورد.

- هشدار: اشخاصی که مبتلا به بیماری قلبی یا بیماری در رابطه با گردش خون می باشند یا کسانی که از باتری قلب استفاده می کنند بهتر است قبل از کار با ساعت نمایشگر ضربان قلب با پزشک خود مشورت نمایند.
اطلاعات کلی برای ورزش

این نمایشگر ضربان قلب ضربان قلب انسان را اندازه گیری می کند. با استفاده از تنظیمات مختلف می توانید برنامه تمرینی مخصوص خود را دنبال کرده و ضربان قلب خود را کنترل نمایید. کنترل ضربان قلب در حین تمرینات ورزشی به این جهت حائز اهمیت است که از یک طرف فشار زیاد به قلب وارد نشود و از طرف دیگر بهترین نتیجه از تمرینات حاصل گردد. جدول زیر اطلاعاتی در مورد انتخاب محدوده تمرین در اختیار شما قرار می دهد. با بالا رفتن سن میزان حداکثر ضربان قلب کاهش می یابد. بنابراین اطلاعات مربوط به ضربان قلب در ورزش باید همیشه در رابطه با میزان حداکثر ضربان قلب باشد. قاعده تجربی زیر به شما کمک می کند تا میزان حداکثر ضربان قلب خود را مشخص نمایید:

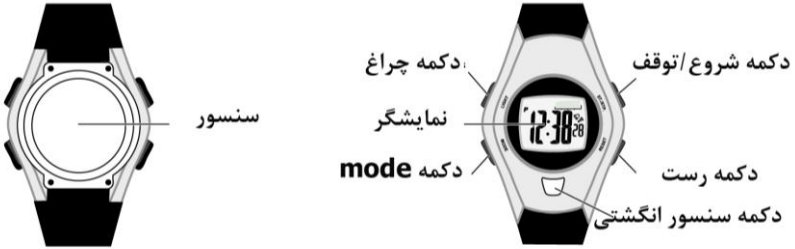
حداکثر ضربان قلب = سن - ۲۲۰

به فرض برای یک فرد ۴۰ ساله حداکثر ضربان قلب اینطور محاسبه می شود:

$$۲۲۰ - ۴۰ = ۱۸۰$$

ورزش ایروبیک	برنامه قدرتی	برنامه تناسب اندام	محدوده چربی سوز	قلب/برنامه سلامتی	
	۸۰-۹۰٪	۷۰-۸۰٪	۶۰-۷۰٪	۵۰-۶۰٪	حداکثر ضربان قلب
تقویت ماهیچه‌ها. خطر زا برای ورزشکاران در سطح مبتدی. خطر آفرین برای اشخاص دارای بیماری قلبی.	بهبود حفظ سرعت و افزایش سرعت اولیه	سیستم تنفس و گردش خون بهبود می‌یابد. مناسب برای ارتقا قوای اولیه.	بدن بالاترین درصد کالری را با سوزاندن چربی مصرف می‌کند. قلب و سیستم گردش خون تقویت شده و تناسب اندام افزایش می‌یابد.	تقویت قلب و سیستم گردش خون	اثر
فقط ورزشکاران حرفه‌ای	ورزشکاران حرفه‌ای و ورزشکاران مبتدی جوای نام.	ورزشکاران مبتدی	کنترل و کاهش وزن	ایده آل برای مبتدی‌ها	مناسب برای
تمرینات تناسب اندام با مشخص کردن محدوده خاص.	تمرینات قدرتی	ورزش‌های تناسب اندام		تمرینات نشاط آور	تمرین

۴- توصیف دستگاه:



۵- عملکرد دکمه ها:

MODE

سوئیچ بین حالت های مختلف

تغییر به حالت تنظیم

تغییرات در حالت تنظیم

خروج از حالت تنظیم

START/STOP

نمایش تاریخ و زمان

شروع و توقف در کرنومتر / شمارشگر معکوس و ماشین حساب

توقف آلارم بیداری

افزایش در حالت تنظیمات

RESET

خاموش/روشن کردن سیگنال ساعت

تنظیم مجدد ماشین حساب/کرنومتر و شمارشگر معکوس

کاهش در حالت تنظیمات

LIGHT

نور پس زمینه نمایشگر برای حدود ۳ ثانیه

۶- عملکرد کلی:



۷- حالت زمان:

نمایش زمان و تاریخ

با دکمه بین تاریخ و زمان منو را سوییچ نمایید. در حالت تنظیم ۱۲ ساعته در نیمه دوم روز علامت در گوشه نمایشگر نمایش داده میشود.

بعد از ۸ ثانیه نمایشگر به صورت اتوماتیک تاریخ و زمان را نمایش می دهد.



تنظیم زمان و تاریخ:

برای ۳ ثانیه دکمه MODE را نگه دارید. ثانیه شروع به چشمک زدن میکند. شما با دکمه START/STOP یا Reset میتوانید ثانیه را صفر کنید.

با دکمه MODE می توانید (دقیقه، ساعت، سال، ماه، تاریخ) را انتخاب کرده و هنگامیکه اعداد شروع به فلش زدن کرد با دکمه START/STOP یا Reset تنظیم نمایید.

هنگامیکه ماه و روز بر روی صفحه نمایش چشمک میزند شما میتوانید با دکمه START/STOP و یا Reset تاریخ را به فرمت اروپا (نماد روز ابتدا نمایش داده میشود) یا آمریکا تنظیم کنید.

هنگامیکه نماد ۲۴ یا ۱۲ ساعته چشمک میزند میتوانید یکی از این دو فرمت را با دکمه START/STOP یا Reset انتخاب نمایید.

هنگامیکه "Beep" بر روی نمایشگر نمایان گردید، شما میتوانید با دکمه START/STOP یا Reset داشتن صدا را انتخاب نمایید اگر عملکرد صدا فعال باشد هر زمان که دکمه ای را میفشارید صدای کوتاهی را میشنوید.

هنگامیکه تمام داده ها را تنظیم کردید دکمه MODE را برای ۳ ثانیه نگه دارید تا از حالت تنظیم خارج گردد.

اگر هیچ دکمه ای را برای ۶۰ ثانیه نفشارید نمایشگر ضربان قلب به صورت اتوماتیک به حالت ساعت بر میگردد.

۸-اندازه گیری ضربان قلب:

نمایشگر را به مچ دست ببندید.

انگشتان را بر روی سنسور قرار دهید و برای ۵ ثانیه نگه دارید. مطمئن باشید که سنسور



پشت مانیتور در تماس با پوست باشد. بر روی نمایشگر علامت ---- نمایان میشود.

بعد از ۵ تا ۸ ثانیه ضربان قلب نمایش داده میشود. اگر ضربان قلب کمتر از حد باشد نماد

«L» و اگر بالاتر از حد باشد نماد «H» نمایش داده میشود.

اگر در حالت آلارم نبض، محدودیت ضربان قلب با توجه به سن و جنس تغییر نکرده باشد، ضربان قلب اندازه گیری شده در محدوده عملکرد تناسب اندام (بین ۶۵٪ و ۸۵٪ از حداکثر ضربان قلب) به صورت گرافیکی نمایش داده میشود.

۵ ثانیه بعد از رها کردن دکمه ضربان قلب به حالت قبل باز میگردد.

مشاوره و راهنمایی

۱- اندازه گیری ضربان قلب در هر حالت امکان پذیر است.

۲- سنسوری که در پشت دستگاه تعبیه شده است باید در تماس مستقیم با پوست باشد.

۳- هرگز اندازه گیری را زیر آب انجام ندهید.

۴- هر چند وقت یک بار پشت مانیتور را با یک دستمال مرطوب تمیز کنید.

۵- هنگامیکه از دستگاه استفاده میکنید از کرم استفاده نکنید

۶- پوست دست و انگشت را با صابون تمیز کنید. (برای اطمینان به حصول نتیجه بهتر)

۷- در پوست های خیلی خشک و ضخیم، مشکلات در انتقال ممکن است بوجود بیاید.

۸- میتوانید با آب دستتان را مرطوب کنید.

۹- هنگام اندازه گیری از خم کردن یا پیچاندن مچ دست خودداری نمایید.

۹- عملکرد زنگ هشدار برای ضربان قلب

شما میتوانید محدوده پایین و بالای تمرین تعریف کنید و هنگامیکه از این محدوده خارج شوید، دستگاه با آلام صوتی به شما هشدار دهد.

۱- ایجاد محدوده تمرین: شما به دو روش میتوانید اینکار را انجام دهید:

۱- سن و جنسیت و محدوده بالا و پایین برای عملکرد تناسب اندام (بین ۶۵٪ تا ۸۵٪ ضربان قلب) را وارد نمایید.

لطفاً توجه داشته باشید که بعد از هر تست تناسب اندام به طور اتوماتیک این مقادیر به عنوان پیشنهاد تنظیم می شوند و در ضمن اطلاعات جدید بر روی اطلاعات قدیمی بازنویسی می شود. در این مورد حداقل ضربان پایین پیشنهادی برای محدوده تمرین کلاً ۶۵٪ و حد ضربان بالای قلب ۸۵٪ میزان حداکثر ضربان قلب است. اگر این مقادیر تغییر نکند نمایش نوار گرافیکی نیز فعال است.

۲- حدود بالا و پایین ضربان قلب را با توجه به اطلاعات بخش (دانستنیهای لازم) تنظیم کنید یا از مربی یا پزشک خود بپرسید. در این حالت نمودار گرافیکی غیر فعال است.

در حالت آلام ضربان قلب:



دکمه MODE را برای ۳ ثانیه نگه دارید تا وارد تنظیمات شوید. گزینه سن

بر روی نمایشگر شروع به فلش زدن میکند. اکنون شما میتوانید با

دکمه Start/Stop و Reset سن خود را تنظیم کنید. دکمه را نگه دارید برای تغییرات سریعتر اعداد. اطلاعات وارد شده را با دکمه MODE تایید کنید و وارد مرحله بعدی شوید.



نمایشگر شروع به فلش زدن میکند. اکنون جنسیت خود را با دکمه Start/Stop



و Reset انتخاب کنید. با دکمه MODE تایید نمایید.



اکنون با دکمه MODE میتوانید حداکثر ضربان قلب خود را تعیین نمایید. یا با دکمه Start/Stop و Reset میزان ضربان قلب را تنظیم کنید.

برای حداقل میزان ضربان قلب نیز به همین صورت عمل نمایید.

هنگامیکه تمام داده ها را تنظیم کردید دکمه MODE را برای ۳ ثانیه نگه دارید، اگر برای ۶۰ ثانیه هیچ دکمه ای را ن فشارید نمایشگر به صورت اتوماتیک به حالت نمایش زمان بر میگردد.

۲-۹ فعال کردن آلارم :

با دکمه MODE وارد منوی تغییرات شوید.

در صورتیکه عملکرد ضربان قلب فعال باشد و محدوده بالا و پایین ضربان قلب فعال باشد، پارامترهای زیر به صورت متوالی هر ۲ ثانیه یکبار تکرار می شود:



محدوده بالای تمرین:

محدوده پایین تمرین:

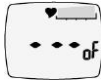


سن و جنسیت:



اگر محدوده ضربان قلب به صورت مستقیم وارد شود، نمایشگر

تنها بین محدوده بالا و پایین ضربان قلب سوییچ میگردد.



با دکمه START/STOP عملکرد آلام را فعال یا غیر فعال نمایید.

با فعال کردن آلام در طول تمرینات آلام هشدار فعال بدین صورت می باشد.

هنگامیکه ضربان قلب در محدوده تمرینات باشد: نمایشگر یکبار صدای بیب میزند.

هنگامیکه ضربان قلب بالاتر از محدوده تمرینات باشد: نمایشگر دو بار صدای بیب میزند و

علامت "L" بر روی نمایشگر فلش میزند.

هنگامیکه ضربان قلب پایین تر از محدوده تمرینات باشد: نمایشگر دو بار صدای بیب میزند و

علامت "H" بر روی نمایشگر فلش میزند.

۱۰- تنظیم ساعت زنگدار

شما میتوانید با دکمه Reset ساعت زنگدار یا فعال یا غیر فعال نمایید. اگر ساعت

زنگدار فعال باشد نماد زنگ بر روی نمایشگر نمایان است. و هر یک ساعت یک سیگنال صوتی

ارسال میگردد.

با فشردن هر دکمه غیر از دکمه نور میتوانید صدای ساعت را قطع کنید.

تنظیم ساعت بیداری:

در حالت زنگ بیداری، دکمه MODE را برای ۳ ثانیه بفشارید. بر روی نمایشگر ساعت شروع به چشمک زدن میکند. با دکمه START/STOP و Reset شما میتوانید ساعت را تنظیم نمایید. با دکمه MODE اطلاعات را تایید نمایید و وارد مرحله بعدی شوید. دقیقه را نیز به همین صورت تنظیم نمایید.

هنگامیکه تمام اطلاعات را وارد کردید دکمه MODE را برای ۳ ثانیه نگه دارید تا تایید گردد. اگر برای ۶۰ ثانیه هیچ دکمه ای را ن فشارید نمایشگر به حالت نمایشگر ساعت بر میگردد.

۱۱- حالت کرنومتر:

اکنون شما در حالت زمان سنج میباشید.

برای شروع عملکرد زمان سنج، دکمه START/STOP را دوباره بفشارید. کلمه «CHR» بر روی نمایشگر شروع به فلش زدن میکند. برای فعال کردن زمان سنج در هر زمانی دکمه را دوباره بفشارید. زمانی که میگذرد نمایش داده میشود. شما در هر زمان با دکمه START/STOP می توانید زمان سنج را ادامه دهید. با دکمه Reset می توانید زمان را صفر کنید.

نهایت زمان ۹۹ ساعت و ۵۹ دقیقه و ۵۹ ثانیه است. بعد از این زمان صفر می شود.

۱۲- شمارش معکوس:

تنظیم زمان شمارش معکوس

شما در حالت شمارش معکوس هستید، دکمه MODE را برای ۳ ثانیه نگه دارید تا وارد تنظیمات شوید. ساعت شروع به چشمک زدن میکند. با دکمه START/STOP ساعت را تنظیم نمایید. با دکمه MODE اطلاعات ورودی را تایید کنید.

هنگامیکه تمام داده ها را وارد کردید با دکمه MODE تایید کنید. دقیقه و ثانیه را نیز به همین صورت تنظیم نمایید. نهایت زمان ۹۹ ساعت و ۵۹ دقیقه و ۵۹ ثانیه است. دکمه MODE را برای ۳ ثانیه نگه دارید. اگر هیچ دکمه ای را برای ۶۰ ثانیه نفشارید نمایشگر به حالت ساعت بر میگردد.

استفاده از عملکرد شمارش معکوس:

با دکمه START/STOP عملکرد شمارش معکوس را فعال نمایید برای قطع عملکرد دوباره دکمه را بفشارید. برای تنظیم مجدد عملکرد دکمه START/STOP را بفشارید. شما دوباره میتوانید یک زمان جدید را وارد نمایید..

در ۵ ثانیه نهایی هر ثانیه یک سیگنال صوتی میشنوید و در انتها این سیگنال ۱۰ ثانیه طول میکشد.

در هر زمان با فشردن هر دکمه غیر از دکمه نور میتوانید این سیگنال را قطع کنید.

۱۳- اشکالات احتمالی:

۱- پوست خشک

• انگشتان و مچ دست را با مرطوب کننده مرطوب نمایید.

۲- ارتباط انگشت با سنسور برقرار نمی شود

• انگشت دست (نه فقط نوک انگشت) باید کاملاً صاف و محکم بر روی سنسور قرار بگیرد.

۳- مچ دست پر مو

- استفاده از یک کرم مرطوب کننده بر روی مچ دست.

۴-آریتمی:

- در این حالت اندازه گیری بسیار دشوار است، و احتمال اشتباه در اندازه گیری وجود دارد.

شرکت تجهیزات پزشکی آرمین درمان
نماینده انحصاری Beurer آلمان



تهران، خیابان کریمخان، خیابان میرزای شیرازی، کوچه ۱۵، شماره ۱۴
صندوق پستی ۱۱۳۶۵-۱۸۱۸ تلفن: ۶ - ۸۸۳۲۶۶۴۴

تلفکس: ۸۸۸۳۰۶۸۶

خدمات پس از فروش: ۸۸۸۶۴۸۱۰

www.armindarman.com