

MEDION
MTC
Medion Technologie Center
Freiherr-vom-Stein-Straße 131
D-45473 Mulheim/Ruhr
Hot-Line: 01805-633 633
Fax: 01805-665 565
ce-support@medion.com

FITNESSUHR

HERZFREQUENZMESSUNG
OHNE BRUSTGURT

MEDION



MD 2666 III/12/03



MEDION sportowy zegarek fitness MD2666.

Kto chce żyć zdrowo powinien świadomie korzystać ze zrównoważonej diety i dbać o kondycję fizyczną.

Wskazana jest ciągła kontrola ogólnego stanu zdrowia przez lekarza.

Dzięki zegarkowi mogą państwo kontrolować tak ważny element jakim jest puls. Jest on doskonałym wskaźnikiem zdrowia i kondycji. Można odczytać go teraz w sposób łatwy i czytelny o każdej porze dnia i nocy. Zegarek ten jest idealnym towarzyszem dla miłośników fitness, sportowców, itd. Jednakże ważne jest aby pamiętać, że nie jest to produkt medyczny i nie może on zastąpić lekarza!

Używaj go tylko jako przewodnik dla codziennego zdrowia lub kontroli fitness.

Osoby chore, chore na serce czy starsze powinny przed użyciem sprzętu skonsultować się z lekarzem. Dla uzyskania optymalnych odczytów powinno się dokonywać pomiaru po przerwaniu ćwiczenia, gdy ciało nie jest w ruchu, gdyż jakiegokolwiek drgania mogą zniekształcić wynik pomiaru a podczas jazdy na rowerze konieczne jest zatrzymanie ze względów bezpieczeństwa.

Opis przycisków.

Przyciskami przechodzimy do poszczególnych funkcji oraz aktywujemy podświetlenie. W stanie spoczynku zegarek wyświetla godzinę oraz datę. W tryb spoczynku zegarek przechodzi gdy przez dłuższy czas nie używamy żadnych klawiszy.

Tętno spoczynkowe

Zdrowsze serce bije ciszej i spokojniej.

Regularne ćwiczenia trenują serce. Jego wydajność spada i może w ten sposób przenieść więcej krwi z mniejszą ilością uderzeń. Tętno spoczynkowe jest więc bardzo ważnym wskaźnikiem dla sprawności fizycznej. Warto więc regularnie mierzyć tętno spoczynkowe, a mianowicie albo tuż przed zaśnięciem albo zaraz po przebudzeniu .

* Uwaga : niektóre choroby serca prowadzą do znacznego spowolnienia tętna. Dlatego tak ważna jest przed rozpoczęciem korzystania z pulsometru konsultacja lekarska.



| | |
|---|--|
| <p>FUNKCJE:</p> <p>CZAS – do wyboru tryb 12 lub 24 godzinny</p> <p>DRUGA STREFA CZASOWA – przydatna dla osób które często podróżują</p> <p>DATA – wyświetlana na stałe</p> <p>DZIEŃ TYGODNIA – obliczy się automatycznie po ustawieniu daty</p> <p>BUDZIK – o każdej porze dnia i nocy można ustawić akustyczny budzik</p> <p>PULS – umieszczając dwa palce na czujnikach dokonujemy pomiaru</p> <p>PAMIĘĆ POMIARÓW – zapamiętuje 20 ostatnich pomiarów wraz z datą i godziną pomiaru a także najwyższy i najniższy wynik</p> <p>TEMPOMAT – wyznacza na przykład tempo ćwiczeń lub marszu sygnalizacją w zakresie 40-180 uderzeń na minutę</p> <p>STOPER – pomiar z dokładnością do jednej setnej sekundy oraz międzyczasy</p> <p>PAMIĘĆ MIĘDZYCZASÓW – pulsometr zapamiętuje do 42 międzyczasów (okrążeń)</p> <p>ODLICZANIE – można zaprogramować odliczanie czasu od 23:59, przed upływem odliczanego czasu zabrzmie sekwencja sygnałów akustycznych</p> <p>PODŚWIETLENIE – po przyciśnięciu podświetla tarczę aby była widoczna w ciemności</p> <p>WODOODPORNOŚĆ – pulsometr jest wodoodporny, odporny na zachlapania, zakaz nurkowania i używania w słonej wodzie</p> | <p>L – przycisk służy do włączania podświetlenia</p> <p>M – przycisk służy do przechodzenia między trybami</p> <p>S – przycisk start/stop na przykład w stoperze</p> <p>R – służy między innymi do przejścia między rundami</p> |
| <p>CZAS i DATA – USTAWIENIE:</p> <p>Należy zauważyć, że bez względu na ustawienia naciskając przycisk "S" można przełączać się między trybami 12 lub 24 godzinnym.</p> <p>Naciskamy tak długo przycisk M aż pojawi się menu czasu. Następnie przytrzymujemy przycisk M aż zacznie migać ikona sekund. Następnie przyciskiem R ustawiamy żadaną wartość. Potwierdzamy przyciskiem S przechodząc tym samym do ustawienia minut. Ustawiamy je również przyciskiem R i potwierdzamy S przechodząc do ustawienia godziny, ustawiamy tak samo, po zaakceptowaniu przyciskiem S przechodzimy do ustawienia roku, następnie tym samym schematem ustawiamy kolejno miesiąc i dzień. Po ustawieniu dnia całość akceptujemy przyciskiem M. Dzień tygodnia ustawi się automatycznie po zaakceptowaniu.</p> | <p>BUDZIK – USTAWIENIE:</p> <p>naciskamy tak długo przycisk M aż pojawi się menu stopera „AL”. Następnie przytrzymujemy przycisk M aż zacznie migać ikona minut. Ustawiamy tak jak czas przyciskiem R i potwierdzamy S, tak samo z godziną alarmu, całość akceptujemy przyciskiem M. Będąc w trybie budzika, możemy aktywować lub wyłączać ustawiony budzik przyciskiem R – ikona alarmu będzie albo wyświetlona albo zniknie.</p> |
| <p>POMIAR PULSU:</p> | <p>PAMIĘĆ POMIARÓW:</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Pomiar tętna z zegarka fitness jest bardzo prosty. Ważne jest, aby zegarek był na nadgarstku, ponieważ pokrywa tylna posiada także powierzchnię stykową. Jeśli pomiar trwa zbyt długo lub nie działa, upewnij się że jest właściwy kontakt ze skórą, np. przez ustawienie bransoletki lub nawilżenie skóry pod zegarkiem. Pomiar pulsu rozpoczyna się automatycznie przy jednoczesnym przytrzymaniu przycisku K1 (atrapa – nie wciska się) palcem wskazującym oraz przycisku K2 kciukiem. Czas pomiaru trwa do około 5-8 sekund, w tym czasie wyświetlacz miga.</p> | <p>Wcześniej zapisane wartości pomiarów można łatwo pobierać i analizować. 20 ostatnich pomiarów jest zapamiętanych, kolejne wskakują w miejsce najstarszych wartości. Aby zobaczyć archiwum pomiarów przyciskamy tak długo przycisk M aż pojawi się menu pulsu. Ostatni pomiar wyświetla się jako główny a archiwalne w formacie 01-20, zegarek automatycznie wyświetla najpierw najniższy odczyt a następnie wszystkie zapisane wartości. Po naciśnięciu przycisku R pokazuje się najwyższy odczyt.</p> |
| <p>KASOWANIE PAMIĘCI POMIARÓW: Jeśli wszystkie 20 wartości pamięci pulsu są wypełnione, można ręcznie usunąć poszczególne wartości. Nowe wartości będą także zapisywane przy pełnej pamięci, będą zastępowały odpowiednio najstarsze zapisy. Naciskamy przycisk M aż wejdziemy w tryb pulsu. Następnie przyciskiem S wybieramy wartość którą chcemy usunąć. Usuwaamy poprzez jednoczesne przytrzymanie przycisku S i R a akceptujemy M.</p> | <p>TEMPOMAT: Funkcja bardzo przydatna w turystyce pieszej oraz przy wielu ćwiczeniach. Wyznacza tempo marszu lub ćwiczeń w zakresie 40-180 uderzeń na minutę, emitując sygnał akustyczny. Przyciskamy tak długo przycisk M aż wejdziemy w menu tempomatu – PACE. Aby go ustawić przytrzymujemy przycisk M tak długo aż zacznie migać. Ustawiamy przyciskiem R akceptujemy przyciskiem M.</p> |
| <p>STOPER: Stoper odmierza czas z dokładnością do jednej setnej sekundy. Zegarek przechowuje w pamięci do 42 międzyczasów. Pamiętaj aby nie włączyć stopera przez pomyłkę co przedłuży działanie baterii. Przyciskamy przycisk M aż wejdziemy w menu stopera. Włączamy go i zatrzymujemy przyciskiem S. Czas liczony jest w dwóch rzędach. Kolejne przyciśnięcia będą zapisywały międzyczasy i pokazywały czas kolejnej rundy. Po zatrzymaniu wynik przechowywany jest w pamięci. Aby zresetować stoper przytrzymujemy przez około 2 sekundy przycisk R.</p> | <p>PAMIĘĆ MIĘDZYCASÓW: Po treningu, można pobierać i analizować czasy okrążeń. Będąc w menu stopera międzyczasy przeglądamy przyciskając przycisk R, kolejne naciśnięcia pokażą kolejne międzyczasy.</p> |
| <p>ODLICZANIE CZASU: Odliczanie czasu możemy ustawić w dowolnym zakresie do 23 godzin i 59 minut. Zegarek będzie ostrzegał dźwiękowo na 10, 5 i 1 minutę oraz 5,4,3,2,1 sekundę przed końcem. y. Przyciskiem M przechodzimy do trybu odliczania. Następnie ustawiamy wartości tak jak w przypadku godziny przytrzymując najpierw R następnie ustawiając po kolei wartości przyciskiem R akceptując przyciskiem M i rozpoczynając przyciskiem S.</p> | <p>DRUGA STREFA CZASOWA: Ustawiamy ją przechodząc przyciskiem M do drugiej strefy czasowej a następnie ustawiamy identycznie jak w przypadku opisu do pierwszej strefy.</p> |
| <p>Wskazówki konserwacji Nie należy używać zegarka w ekstremalnych</p> | |

warunkach pogodowych . Unikać kontaktu z rozpuszczalnikami, i innymi detergentami. Do czyszczenia należy używać miękkiej szmatki z wodą. Należy unikać uderzenia zegarka. Nie należy w nim nurkować. Pamiętać o tym aby nie zapinać paska zbyt mocno.

Rozwiązywanie problemów

Jeśli pojawi się problem z ustawianiem, pomiarem, zacięciem należy przeprowadzić reset. Robimy to poprzez jednoczesne naciśnięcie wszystkich czterech bocznych przycisków aż wyświetlacz zgaśnie. Zegarek zostanie zresetowany a wszelkie ustawienia przepadną. Jeśli do 8 sek nie będzie odczytu pulsu-oznacza to błędne ułożenie palców na sensorach nie ma się co przejmować dopiero kilkakrotne próbowanie pozwoli ustalić, nauczyć się jakie ułożenie palców jest odpowiednie.

Z mego doświadczenia powiem, że najważniejsze jest ułożenie kciuka - równoległe do tarczy zegarka, środkiem opuszka na sensor. Naciskanie obu palcami jednoczesne i trzymanie..

Wyświetlacz jest czarny.

Temperatura otoczenia skrajnie wysoka.

Wyświetlacz jest biały

Bateria odbiornika jest pusta. wymienić baterię

Bateria CR2032. Wodoodporność 5 atm.