

PULSOMETR MD40020



Instrukcja obsługi.

SPIS TREŚCI

1) WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BEZPIECZNEGO

UŻYTKOWANIA3

1.1) WSTĘP3

1.2) PIELEGNACJA.....3

2)

PULSOMETR.....

.....4

2.1) FUNKCJE PRZYCISKÓW.....5

3) USTAWIENIA

OGÓLNE6

...6

3.1) USTAWIANIE CZASU (ZEGARKA)6

3.2) USTAWIENIE DATY.....7

3.3) USTAWIANIE PARAMETRÓW - WAGA, PŁEĆ, ITP.8

3.4) NASTAWIANIE BUDZIKA.....10

3.5) DŹWIĘKI ALARMOWE.....11

4) USTAWIENIA DOTYCZĄCE

TRENINGU.....12

4.1) PROGRAMOWANIE ZAKRESU TRENINGU12

4.2) PRZYCISK ALARMOWY/ŚWIETLNY.....13

4.3) ZAKŁADANIE PASKA (NADAJNIKA) PULSOMETRU13

4.4) STAŁE POKAZYWANIE WARTOŚCI PULSU.....14

4.5) FUNKCJE STOPERA14

4.6) MODUŁ ODLICZANIA W DÓŁ (COUNTDOWN - TIMER).15

5) ODCZYT ZMIERZONYCH

DANYCH	16
5.1) ŚREDNIE WARTOŚCI PULSU (ODCZYT)	16
5.2) MAKSYMALNE WARTOŚCI PULSU (ODCZYT).....	16
5.3) TRZY STREFY GRANICZNE (ODCZYT CZASU ICH TRWANIA).....	17
5.4) MODUŁ STOPERA DO MIERZENIA ETAPÓW TRENINGOWYCH (CZASY RUND)	18
5.5) PULS PRZECIĘTNY WSZYSTKICH RUND	19
5.6) KONTROLA SPALANYCH KALORII.....	19
5.7) KONTROLA SPALONEGO TŁUSZCZU W KILOGRAMACH.....	20
6) CZYNNOŚCI KONSERWUJĄCE I	
UŻYTKOWE	21
6.1) WYMIANA BATERII W PASKU I ZEGARKU.....	21
6.2) OBSŁUGA ZEGARKA.	21
6.3) MONTOWANIE PULSOMETRU NA KIEROWNICY ROWERU.....	21
6.4) USUWANIE BŁĘDÓW.....	21
6.5) RESETOWANIE - POWRÓT DO USTAWIEŃ FABRYCZNYCH.....	21
7) DANE TECHNICZNE I DOTYCZĄCE	
GWARANCJI.....	22
7.1) DANE TECHNICZNE	22
7.2) GWARANCJA	22
7.3) NA ZAKOŃCZENIE.	22

1) Wskazówki dotyczące bezpiecznego użytkowania

1.1) Wstęp

Pulsometr nie jest urządzeniem medycznym. Używany jest podczas treningów sportowych do pomiaru częstotliwości akcji serca - pulsu, ilości spalanych kalorii i tkanki tłuszczowej.

- Przed rozpoczęciem programu treningowego należy skontaktować się z lekarzem lub trenerem celem ustalenia dolnej i górnej granicy częstotliwości akcji serca, oraz częstotliwości i czasu ćwiczeń (zakresu treningu). Wraz z parametrami Państwa aktualnego poziomu zdrowia pozwala to osiągnąć maksymalne rezultaty.

- Pulsometru nie należy używać w trakcie uprawiania sportów ekstremalnych.

- Aby zmienić baterie należy zwrócić się do autoryzowanego serwisu technicznego, również przy wyjmowaniu baterii przed końcem okresu używania pulsometru.

Proszę uważnie przeczytać tę instrukcję i zachować ją tak długo, dopóki jesteście Państwo w posiadaniu pulsometru.

UWAGA

Osoby z zaburzeniami krążenia lub z rozrusznikiem serca, przed użyciem pulsometru powinny skonsultować się z lekarzem.

Prosimy pamiętać, że zanim rozpoczną Państwo jakikolwiek trening należy skonsultować się z lekarzem w celu przeprowadzenia odpowiednich badań. Dopiero po wizycie u lekarza będą Państwo wiedzieć jak przeprowadzić trening (jego natężenie, czas trwania i jakie wartości graniczne są adekwatne do Państwa wieku i sprawności fizycznej).

1.2) Pielęgnacja

Po treningu pulsometr i pasek nadajnika należy przetrzeć wilgotną ściereczką. Należy jednak uważać na to, aby podłoże było suche, ponieważ w przeciwnym wypadku baterie mogą ulec przedwczesnemu rozładowaniu.

2) Pulsometr

Urządzenie stanowi wielofunkcyjną pomoc w treningu, pokazując zarówno puls, jak i ilość spalonych kalorii, lub tłuszczu.

PROSZĘ UWAGAŻNIE PRZECZYTAĆ PRZED TRENINGIEM!

Przed rozpoczęciem treningu prosimy koniecznie skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia Państwa granicznych wartości pulsu, czasu treningu, oraz jego zakresu.

Pamiętaj:

- Aby uzyskać poprawną wartość pomiaru pulsu pulsometr musi mieć bezpośredni kontakt z Państwa ciałem.
- Państwa urządzenie przechodzi w energooszczędnościowy tryb jeśli przez 5 minut nie będzie wykonywany pomiar pulsu (pojawia się wówczas zawiadomienie godzinne: czas i data). Stan spoczynku pulsometru zakończy się po naciśnięciu dowolnego przycisku, lub przyjęciu sygnału pulsu.
- Uwaga: nie należy używać pulsometru w trakcie pływania! Może to doprowadzić do uszkodzenia urządzenia.
- Pomiar urządzenia mogą być zakłócone przez bliski kontakt z silnymi źródłami napięcia (maszyny wysokiego napięcia, aparaty komórkowe itp.) Wówczas należy oddalić się od źródła emisji zakłóceń.
- Państwa urządzenie będzie funkcjonować bez zarzutu w temperaturze od - 20 °C do + 50 °C.
- Przy skrajnych temperaturach wyświetlacz może ulec zawieszeniu, wówczas należy przycisnąć jednocześnie wszystkie cztery przyciski (wszystkie dane są wtedy kasowane i należy je ponownie podać) - wówczas ekran wyświetlacza powinien działać poprawnie.

2.1) Funkcje przycisków

Pulsometr wyposażony jest w cztery przyciski funkcji. Najważniejszy jest przycisk MODE, którym wybierają Państwo główne tryby pracy. Naciskają go Państwo jako pierwszy, w czasie gdy pulsometr jest w stanie oszczędzania energii. Zmiana podopcji dokonywana jest klawiszem OPTION, przejście do trybu głównego następuje przez kilkukrotne naciśnięcie tego przycisku.

Przyciski, przy pomocy których wybierane są poszczególne funkcje pulsometru, nigdy nie powinny być uruchamiane pod wodą, ponieważ w ten sposób do pulsometru mogłaby dostać się wilgoć.

SET (ustawianie)

Zmiana ustawień

- Czas / data
- Stoper
- Start / stop
- Reset

MODE (tryb)

Tryby główne

- Stoper
- Czas
- Wartości stref
- Puls średni
- Spalanie kalorii

OPTION (opcje)

Podmenu (np. z czasu zegarowego)

- Budzik
- Data

BEEPER / BLUELIGHT / ALARM (dźwięki / podświetlenie)

- Dźwięki ostrzegające on/off
- Oświetlenie tła

3) Ustawienia ogólne

3.1) Ustawianie czasu (zegarka)

Proponujemy Państwu na początku używania pulsometru, ustawienie czasu w naszym urządzeniu. Proponujemy nie zakładać jeszcze nadajnika i zrobić to dopiero po zaprogramowaniu czasu i daty.

1) Tryb czasu

Przyciskać krótko przycisk MODE by przejść do funkcji "czas".

2) Format czasu

W module "czas" należy przycisnąć przycisk SET (przytrzymać ok. 3 sekundy), aż do ukazania się liczby 24 lub 12, poczym nacisnąć SET celem wyboru 12 lub 24 godzinnego trybu. Przy wyborze 12-godzinnych wskazań czasu automatycznie włącza się amerykański system kalendarzowy: miesiąc / dzień, wybór wariantu 24 h - zapewni Państwu korzystanie z kalendarza europejskiego: dzień / miesiąc. Aby potwierdzić wybór formatu czasu należy przycisnąć przycisk MODE.

3) Godziny

Ukazuje się pulsujący wskaźnik godzin. Ustawienie odpowiedniego czasu następuje po naciśnięciu SET (naciskając krótko = jeden dalej; naciskając długo = przebieg szybki). Proszę nacisnąć MODE, aby potwierdzić.

4) Minuty

Ukazuje się pulsujący wskaźnik minut. Ustawienie odpowiedniego czasu następuje po naciśnięciu SET (naciskając krótko = jeden dalej; naciskając długo = przebieg szybki). Proszę nacisnąć MODE, aby potwierdzić.

3.2) Ustawienie daty

Uwaga!!! Jeśli wybrali Państwo wcześniej format czasu 12-godzinny, uzyskują Państwo na ekranie datę w formacie amerykańskim Miesiąc / Dzień.

1) Tryb daty

Proszę naciskać przycisk MODE, aż na wyświetlaczu pokaże się czas. Następnie przycisnąć 2 razy przycisk OPTION, aby wejść w menu daty.

2) Ustawianie roku

Proszę nacisnąć przez 3 sekundy przycisk SET, aż pojawi się rok, wówczas przez kilkakrotne naciskanie przycisku SET ustawią Państwo poprawny rok. Naciskając przycisk MODE zatwierdza się wybraną funkcję i wówczas migocząc ukaże się data.

3) Ustawianie miesiąca

Ukazuje się pulsujący wskaźnik miesiąca. Ustawienie odpowiedniego miesiąca następuje po naciśnięciu SET (naciskając krótko = jeden dalej; naciskając długo = przebieg szybki). Proszę nacisnąć MODE, aby potwierdzić.

4) Ustawianie dni

Ukazuje się pulsujący wskaźnik dnia. Ustawienie odpowiedniego dnia następuje po naciśnięciu SET (naciskając krótko = jeden dalej; naciskając długo = przebieg szybki). Proszę nacisnąć MODE, aby potwierdzić. Dzień tygodnia jest ustawiany automatycznie przez pulsometr na podstawie ustawionej daty.

3.3) Ustawianie parametrów - waga, płeć, itp.

Ilości kalorii i tłuszczu, które powinny być zredukowane w trakcie treningu obliczane są przez pulsometr (włączony) na podstawie zmierzonej częstotliwości akcji serca. Im dokładniej zostanie zaprogramowany pulsometr tym dokładniej obliczy państwa wysiłek. W tym celu należy podać płeć, wagę i każdorazowo wykonany wysiłek fizyczny. Prosimy Państwa o regularne aktualizowanie danych. Dopiero ze szczegółowymi danymi można wykonać dokładne obliczenia.

Kody dla poszczególnych ćwiczeń:

Nr Ćwiczenie PARAMETR NR Ćwiczenie PARAMETR

1 Aerobik, średnio 047 16 Motocross, intensywnie 120

2 Aerobik, intensywnie 061 17 Jacht rekreacyjnie 020

3 Badminton 044 18 Jacht wyczynowo 047

4 Koszykówka 063 19 Pływanie 071

- 5 Boks 062 20 Pływanie na piersi 074
- 6 Piłka nożna 059 21 Pływanie na plecach 070
- 7 Wspinaczka 055 22 Bieg na przełaj 074
- 8 Golf 039 23 Wyścig kolarski 079
- 9 Gimnastyka 030 24 Jazda na rowerze 029
- 10 Piłka ręczna 063 25 Bieg narciarski 079
- 11 Ćwiczenia siłowe 032 26 Zjazd narciarski 064
- 12 Chodzenie (<6min/km) 088 27 Squash 096
- 13 Chodzenie (<4,3min/km) 104 28 Spinning 065 065
- 14 Chodzenie (<3min/km) 131 29 Chodzenie 036
- 15 Motocross, średnio 070 30 Taniec 023

Uwaga!!!

Są to tylko dane ogólne, proszę wziąć pod uwagę że każda dyscyplina sportowa i każde ćwiczenie może być wykonywane z różnym natężeniem. Na podstawie tych danych można również ustalić przybliżony kod dla ćwiczeń nie zawartych w tej tabeli.

Nasza wskazówka: kartę z kodami warto umieścić w portfelu, aby zawsze mieć ją dostępną w celu uzupełnienia Państwa danych.

1) Tryb kalorii

Proszę kilkakrotnie naciskać przycisk MODE, aż pojawi się na ekranie pulsometru tryb kalorii (KCAL).

2) Ustawianie płci

Proszę przycisnąć na 3 sekundy przycisk SET, na wyświetlaczu pojawi się litera F dla oznaczenia płci żeńskiej lub M dla płci męskiej. Przyciskiem SET wybiorą Państwo odpowiednią płć. Wybór należy potwierdzić przyciskiem MODE.

3) Ustawianie wagi

Przez kilkakrotne naciskanie przycisku SET ustawią Państwo wagę w kilogramach. Naciskając krótko przycisk SET ilość kg zmienia się powoli, naciskając długo (przytrzymując przycisk) ilość kg zmienia się bardzo szybko. Aby zmienić tryb wagi należy krótko przycisnąć przycisk OPTION. Całość potwierdzamy przyciskiem MODE.

4) Ustawianie kodu ćwiczenia

Przez kilkakrotne naciskanie przycisku SET ustawią Państwo kod ćwiczenia. Naciskając krótko = jeden dalej; naciskając długo = przebieg szybki. Wybór należy ponownie potwierdzić przyciskiem MODE.

3.4) Nastawianie budzika

Pulsometr posiada także funkcję budzenia. Po wcześniejszym zaprogramowaniu urządzenie o określonej godzinie będzie Państwa informować optycznie i akustycznie o upływającym terminie. Funkcja ta jest bardzo przydatna podczas rannego wstawania.

1) Ustawianie alarmu

W celu ustawienia budzenia proszę naciskać krótko przycisk MODE do chwili aż pojawi się czas zegarowy. Proszę krótko nacisnąć przycisk OPTION, aby pojawił się symbol budzenia - alarmu (AL.). Jeśli budzik jest włączony pojawia się symbol dzwonka.

2) Włączanie / wyłączenie budzika

Proszę nacisnąć przycisk SET przez 3 sekundy, aby pojawiła się informacja. Aby alarm włączyć lub wyłączyć należy nacisnąć przycisk SET. Aby potwierdzić wybraną funkcję należy wcisnąć przycisk MODE.

3) Godziny

Ukazuje się pulsujący wskaźnik godzin. Ustawienie odpowiedniego czasu następuje po naciśnięciu SET (naciskając krótko = jeden dalej; naciskając długo = przebieg szybki). Proszę nacisnąć MODE, aby potwierdzić.

4) Minuty

Ukazuje się pulsujący wskaźnik minut. Ustawienie odpowiedniego czasu następuje po naciśnięciu SET (naciskając krótko = jeden dalej; naciskając długo = przebieg

szybki). Proszę nacisnąć MODE, aby potwierdzić.

3.5) Dźwięki alarmowe

Istnieje możliwość włączenia/wyłączenia sygnałów tonowych (ostrzegawczych) np. przy przekroczeniu ustalonych przez Państwa wartości granicznych pulsu oraz przy zakończeniu odliczania czasu wstecz (Countdown - Timer).

1) Włączanie / wyłączenie tonów ostrzegawczych

Aby włączyć/wyłączyć tony ostrzegawcze należy nacisnąć krótko przycisk BLUELIGHT. Jeśli funkcja ta jest włączona pojawia się symbol zegarka w lewym dolnym rogu wyświetlacza.

4) Ustawienia dotyczące treningu

4.1) Programowanie zakresu treningu

Pulsometr umożliwia Państwu opracowanie indywidualnego zakresu treningu z uwzględnieniem dolnej i górnej granicy częstotliwości akcji serca. W trakcie treningu na ekranie zegarka ukazują się aktualne wskazania pulsu. Oprócz sygnału optycznego może być ustawiony sygnał dźwiękowy. Maksymalnie wartość pulsu to 240 uderzeń na minutę, minimalnie wartość pulsu to 40 uderzeń na minutę.

Podstawą obliczenia "wydolności" treningowej jest maksymalna wartość częstotliwości akcji serca, czyli pulsu - MHF. Celem ustalenia tego wskaźnika należy zwrócić się do lekarza lub do trenera. Jeśli jednak ta wartość pozostaje nieznana, obliczyć ją można szacunkowo wg następującego wzoru:

- mężczyźni: $220 - \text{wiek} = \text{puls maksymalny (MHF)}$

- kobiety: $230 - \text{wiek} = \text{puls maksymalny (MHF)}$

1) Tryb czasu

Aby wprowadzić wartości graniczne, zegar znaleźć się musi w module strefy treningu, tzn.. na ekranie na zmianę ukazywać się będą czasy przebywania w górnej granicy (HI), dolnej granicy (LO) i granicy wyznaczonej (IN). Jeśli tych wskazań nie ma, należy wejść do modułu "czas" i nacisnąć (przytrzymać) przycisk MODE, aby wejść w tą funkcję.

2) Ustawianie stref

Naciskając przycisk SET przez 2 sekundy, na ekranie monitora pojawi się napis HOLD.

3) Górna granica

Proszę następnie uruchomić przycisk SET celem zaprogramowania górnej granicy pomiędzy wartościami 100 i 240. Przyciskiem MODE proszę zatwierdzić wybór, wówczas ukaże się migając dolny wskaźnik graniczny.

4) Dolna granica

Proszę ustawić go na wymaganym poziomie przez naciśnięcie SET w pozycji między 30 a 179. Przyciskiem MODE proszę potwierdzić wybór.

4.2) Przycisk alarmowy/światlny

Dzięki temu przyciskowi mogą Państwo odczytać dane z wyświetlacza pulsometru również w ciemności - załącza on podświetlanie wyświetlacza pulsometru.

1) Przycisk alarmowy/światlny

Jeśli przycisk alarmu przytrzyma się przez 2 sekundy, aktywizuje się podświetlenie ekranu zegarka na 5 sekund.

4.3) Zakładanie paska (nadajnika) pulsometru

Pas zakłada się na nagą skórę. Elastyczną opaskę należy założyć w ten sposób, aby ciasno przylegała do klatki piersiowej. Ażeby zapewnić jak najlepszy kontakt ze skórą, nadajnik należy lekko nawilżyć żelem stosowanym przy badaniu EKG (dostępny w aptekach). W przypadku braku żelu mogą Państwo użyć wody, zwilżając skórę pod paskiem nadajnika. Opaskę należy założyć na kilka minut przed rozpoczęciem ćwiczeń, żeby ogrzała się do temperatury ciała. Proszę ustalić także dla siebie jej optymalne usytuowanie. W czasie wykonywania głębokich oddechów, kontakt między skórą a pasem nie może być przerwany.

Proszę teraz założyć pulsometr na przegub ręki. Proszę nacisnąć dowolny przycisk, celem aktywacji zegarka. Jeśli odbiór nie jest zakłócony, wraz z napływającym sygnałem ukazuje się pulsujący symbol serca. Zanim jednak ukaże się wskaźnik pulsu, może potrwać kilka sekund. Proszę w tym czasie zmienić kilkakrotnie pozycję nadajnika, w celu uzyskania możliwie najlepszego kontaktu ze skórą.

4.4) Stałe pokazywanie wartości pulsu

Nawet jeśli Państwo zmieniają tryby pracy, aktualna wartość pulsu podawana jest nadal w większości z tych trybów. Lśniące serduszko w prawym dolnym rogu ekranu informuje, że puls jest mierzony. Gdy serce nie miga, świadczy to o braku sygnału z nadajnika pulsometru. Proszę jednak pamiętać, że aby podać aktualną wartość pulsu zegarek potrzebuje na to ok. 5 - 8 sekund.

Uwaga: Tylko z włączonym stoperem podczas treningu zapamiętywane są wszystkie funkcje pulsu, jak np. przeciętna wartość pulsu w czasie treningu.

1) Puls

Migające serce informuje, że dane przychodzą z nadajnika do zegarka.

4.5) Funkcje stopera

Pulsometr, który Państwo posiadają wyposażony jest w stoper treningowy, który odlicza czas do 9 godz., 59 min. i 59 sek. Nie ma znaczenia czy wykorzystują Państwo stoper z funkcjami pulsu, tzn. z położonym nadajnikiem lub bez niego. Przed zatrzymaniem stopera pojawia się pięć sekundowe ostrzeżenie o zatrzymaniu czasu, następnie stoper startuje automatycznie, Czas wypoczynkowy jest ustalony na 3 minuty.

Uwaga: Funkcje takie jak:

spalanie kalorii, średni puls, 3 graniczne wartości pomiaru pulsu - będą aktywne i zapisywane przy włączonym stoperze.

1) Ustawianie stopera

Celem zainicjowania tego modułu, zegarek musi znajdować się w funkcji "stoper", tzn. na ekranie, w prawym górnym rogu ukazać się powinien czas treningowy, pod spodem aktualny puls i litery STP. Jeśli tych wskazań nie ma, należy wejść w moduł "czas" i nacisnąć MODE, żeby wejść w funkcję "stoper. Jeśli stoper nie był zresetowany pojawi się symbol R, aby zresetować stoper należy przez 2 sekundy przytrzymać załączony przycisk SET. Po czym nacisnąć należy SET i tym samym zainicjować funkcje treningowe. Po ponownym uruchomieniu SET zliczanie zostanie zatrzymane.

2) Zaprogramowany uprzednio czas treningowy będzie widoczny jeszcze na ekranie zegarka przez 5 sekund. Potem ukaże się odliczanie w dół strefy odpoczynku. Czas kończy się automatycznie w pozycji 0 sekund. Po zakończeniu fazy odpoczynku rozlegną się cztery sygnały dźwiękowe. Puls zakodowany w pamięci ukaże się wówczas w linii górnej a pod spodem - celem porównania - ukaże się aktualne wskazanie pomiaru pulsu.

3) Przez przytrzymanie przycisku SET nieco ponad 2 sekundy ustawia się zegar treningowy z powrotem na poz. 0.00.00. Jednocześnie pamięć częstotliwości akcji serca zostaje skasowana i pulsometr jest przygotowany do następnej fazy treningu.

4.6) Moduł odliczania w dół (Countdown - Timer).

Nasze urządzenie posiada funkcję odliczania wstecz (Countdown - Timer). Omawiana funkcja pulsometru działa od 1 minuty do 9 godz. i 59 min. Urządzenie odlicza czas wstecz i po osiągnięciu zera wydaje sygnał alarmowy.

1) Tryb ustawiania (Countdown - Timer)

Aby zaprogramować tę funkcję, należy najpierw wejść w "odliczania w dół", po czym na ekranie w prawym, górnym rogu ukaże się wskaźnik Countdown a pod spodem aktualne wskazania pulsu oraz litery CDT. Jeśli te dane nie są pokazane na ekranie, należy wejść

w moduł czasu i naciskać MODE, aby wejść w tryb stopera (STP), potem OPTION i w ten sposób znaleźć się w funkcji odliczania w dół (Countdown - Timer) (CDT).

2) Godziny

Proszę przytrzymać przycisk MODE przez 2 sekundy. Ukazuje się pulsujący wskaźnik godzin. Ustawienie odpowiedniego czasu następuje po naciśnięciu SET (naciskając krótko = jeden dalej; naciskając długo = przebieg szybki). Proszę nacisnąć MODE, aby potwierdzić.

3) Minuty

Ukazuje się pulsujący wskaźnik minut. Ustawienie odpowiedniego czasu następuje po naciśnięciu SET (naciskając krótko = jeden dalej; naciskając długo = przebieg szybki). Proszę nacisnąć MODE, aby potwierdzić.

4) Odliczanie Start/Stop

Funkcja odliczania w dół jest uruchamiana lub wyłączana przez naciśnięcie przycisku SET. Do ustawionego stanu początkowego wracamy przez dłuższe przytrzymanie przycisku SET.

5) Odczyt zmierzonych danych

5.1) Średnie wartości pulsu (odczyt)

Pulsometr daje Państwu możliwość odczytu średniej wartości pomiaru pulsu, aby móc optymalnie dopasować parametry treningu i w ten sposób uniknąć przeciążenia.

Uwaga: Tylko z włączonym stoperem podczas treningu zapamiętywane są wszystkie funkcje pulsu. Jeśli chcą Państwo sprawdzić zapisane dane po treningu, należy wyłączyć odliczanie czasu stopera, ale nie można go zresetować. Reset stopera kasuje wszystkie zapisane informacje na temat pulsu i można go dokonać dopiero po zapoznaniu się z interesującymi państwa danymi.

1) Tryb wartości średniej pulsu

Proszę naciskać przycisk MODE do momentu ukazania się wartości średniej pulsu (AVG)

5.2) Maksymalne wartości pulsu (odczyt)

Pulsometr daje Państwu możliwość odczytu maksymalnej wartości pomiaru pulsu. Aby mieć pewność, że wskazywana wartość dotyczy ostatniego treningu, należy przed każdym treningiem resetować urządzenie.

1) Tryb wartości średniej maksymalnej

Proszę naciskać przycisk MODE do momentu ukazania się wartości średniej pulsu (AVG). Następnie przyciskiem OPTION zmieniają Państwo opcję na pokazywanie pulsu na puls maksymalny (MAX)

5.3) Trzy strefy graniczne (odczyt czasu ich trwania)

Pulsometr daje Państwu możliwość sprawdzenia po każdym treningu czasu trwania poszczególnych stref granicznych (LO<IN<HI). Czyli ile czasowo podczas treningu trenowali Państwo w poszczególnej strefie (lub poza strefą).

Uwaga: Aby ta funkcja zadziałała należy mieć włączony stoper. Gdy chcą Państwo wykorzystać dane (sprawdzić i porównać) po treningu, trzeba wyłączyć funkcje mierzenia pulsu - wówczas mogą Państwo odczytać dane.

1) Czas poza dolną granicą

Proszę naciskać przycisk MODE, aż pojawi się na wyświetlaczu urządzenia informacja LO. Na ekranie pokazany jest czas, w którym puls przekroczył dolną granicę - wcześniej przez Państwa ustaloną.

2) Czas poza górną granicą

Oznaczenie HI informuje Państwa o czasie przekroczenia górnej granicy pulsu podczas treningu.

3) Czas wewnątrz strefy

Natomiast oznaczenia IN pokazuje czas treningu w idealnym zakresie, czyli średniej przez Państwa ustalonej.

5.4) Moduł stopera do mierzenia etapów treningowych (czasy rund)

Nasze urządzenie daje Państwu możliwość przechowania w pamięci danych z 16 ostatnich treningów (rund). Dane te są zapisywane w odpowiedniej kolejności. Maksymalny czas jednej rundy wynosi 99 minut i 59 sekund. Na koniec wskaźnik czasu zaczyna znowu od 00:00.

Numer rundy.

Czas trwania rundy.

1) Tryb pomiaru rund.

Żeby ustawić tę opcję należy znaleźć się przede wszystkim w module pomiaru etapów treningu, tzn. na ekranie, z prawej strony na górze powinien ukazać się numer i czas rundy, na dole aktualny puls i literki LAP. Jeżeli nie znajdują się Państwo w tym trybie należy wejść w moduł czasu i przyciskać przycisk MODE, aby znaleźć się w module stopera (oznaczonym STP) i następnie przez naciśnięcie przycisku OPTION przejść do funkcji pomiaru rund stopera

(LAP). W tej opcji nacisnąć należy SET i w ten sposób zainicjować mierzenie czasu rundy.

2) Rozpoczęcie pomiaru czasu rund

Aby zakończyć pomiar czasu tego etapu (czy rundy), należy ponownie uruchomić przycisk SET. Pulsometr automatycznie rozpocznie pomiar czasu następnej rundy. Pomiar czasu stopuje się przez naciśnięcie MODE. Automatyczne przejście do pomiaru czasu następnej rundy jest wówczas również zastopowane. Aby zainicjować pomiar czasu następnej rundy, proszę uruchomić przycisk SET lub uruchomić przycisk OPTION celem wyjścia z modułu pomiaru czasu danej rundy.

3) Zakończenie pomiaru czasu rund

Przycisk MODE stopuje pomiar czasu rund. Przeciśnięcie przycisku MODE przez 2 sekundy umożliwi przejście do zapamiętanych danych. Po przeciśnięciu dłużej niż przez 2 sekundy przycisku SET liczniki zostaną zresetowane i powrócimy do wskazań czasu. Po treningu istnieje możliwość odtworzenia łącznego czasu wszystkich rund, średniego czasu wszystkich rund, ilości wykonanych rund z przeciętnym czasem ich wykonania, oraz ze średnią pulsu. Istnieje również możliwość odczytania czasu poszczególnych rund łącznie ze średnią pulsu.

5.5) Puls przeciętny wszystkich rund

Ilość rund Numer rundy

Średni czas rund Całkowity czas rund Czas rundy

Puls przeciętny wszystkich rund Puls przeciętny danej rundy

1) Odczyt danych 1

Po zakończonym treningu, proszę nacisnąć przycisk MODE i przytrzymać przez 2 sekundy. Co 2 sekundy na wyświetlaczu pojawi się łączny czas, lub średni czas wykonania rund łącznie ze średnią pulsu.

2) Odczyt danych 2

Jeśli chcemy odczytać średnią pulsu i zastopowany czas dla każdej rundy, należy użyć przycisku SET.

3) Odczyty parametrów poszczególnych rund uzyskujemy przez naciskanie przycisku SET. Chcąc wyjść z tej funkcji należy przycisnąć MODE, aby w ten sposób znaleźć się znowu w opcji "czasy rund". Celem skasowania pamięci należy przycisk SET przytrzymać przez nieco dłużej niż 2 sekundy.

5.6) Kontrola spalanych kalorii

W czasie i po zakończonym treningu mogą Państwo kontrolować ilość spalonych kalorii. Proszę jednak pamiętać o podaniu danych: wadze, płci i każdorazowo wykonany wysiłek - dokładny opis był podawany w punkcie spalanie kalorii.

Uwaga: Proszę pamiętać, że stoper musi być włączony, aby móc zmierzyć ilość spalonych kalorii. Po treningu, kiedy chcą Państwo zapoznać się z zapisanymi przez nasze

urządzenie danymi, należy zatrzymać mierzenie czasu (bez resetowania stopera) i dopiero wtedy można odczytywać dane w przeciwnym wypadku dane uległy by wyczyszczeniu.

1) Tryb licznika spalonych kalorii

Proszę naciskać przycisk MODE w głównym trybie tak długo, aż na ekranie wyświetlacza pojawi się (KCAL) ilość zużytych kalorii.

5.7) Kontrola spalonego tłuszczu w kilogramach.

Po treningu mogą Państwo skontrolować prawdopodobną ilość spalonego tłuszczu. Wartości te podawane są w kilogramach. Proszę jednak pamiętać o podaniu danych: wadze, płci i każdorazowo wykonany wysiłek - dokładny opis był podawany w punkcie spalanie kalorii.

Uwaga: Proszę pamiętać, że stoper musi być włączony, aby móc zmierzyć ilość spalonego kalorii. Po treningu, kiedy chcą Państwo zapoznać się z zapisanymi przez nasze urządzenie danymi, należy zatrzymać mierzenie czasu (bez resetowania stopera) i dopiero wtedy można odczytywać dane w przeciwnym wypadku dane uległy by wyczyszczeniu.

1) Tryb licznika spalonego tłuszczu

Proszę krótko naciskać przycisk MODE w trybie głównym, aby pojawił się napis KCAL. Następnie nacisnąć przycisk OPTION, aby dotrzeć do podmenu spalania tłuszczu.

6) Czynności konserwujące i użytkowe

6.1) Wymiana baterii w pasku i zegarku

Gdyby transmisja sygnału pulsu pogorszyła się, lub ustała całkowicie, należy zmienić baterię w nadajniku. Zmiana baterii w zegarku powinna być wykonana w serwisie, lub u zegarmistrza.

Uwaga!!! Proszę używać wyłącznie baterii CR 2032 3V. Proszę nie dopuścić do zwarcia dwóch biegunów baterii, gdyż w krótkim czasie może dojść do jej rozładowania.

6.2) Obsługa zegarka.

Wyczerpanych baterii nie należy wrzucać do kosza, lecz do specjalnych pojemników zbiorczych (ze względu na ochronę środowiska). Baterie muszą być koniecznie usunięte z pulsometru przed zakończeniem jego użytkowania. W pasie zakładanym na piersi znajduje się szufladka na baterie, jej pokrywkę odkręca się przy pomocy monety, kręcąc w kierunku pokazywanym przez strzałkę. Z pulsometru baterie wyjmuje się przy pomocy małego śrubokręta krzyżkowego, którym odkręca się cztery śrubki znajdujące się w obudowie, od spodu. Potem ostrożnie podważając należy zdjąć pokrywkę, następnie uchwyt zabezpieczający by w końcu wyjąć baterie.

UWAGA: Te czynności wykonuje się tylko przed końcem okresu działania urządzenia, ponieważ powodują one jego wcześniejsze zużycie.

6.3) Montowanie pulsometru na kierownicy roweru

Dostarczony uchwyt (opcja dostępna w wybranych zestawach) proszę założyć na kierownicę i na nim zapiąć pulsometr w ten sposób, aby uchwyt dociskał drążek kierownicy.

6.4) Usuwanie błędów

1) Brak pomiaru pulsu

- Nieprawidłowe usytuowanie nadajnika
- Nadajnik jest zbyt daleko od zegarka
- Elektroniczne źródła zakłócają transmisję
- Bateria nadajnika jest wyczerpana

2) Wyświetlacz jest czarny

- Temperatura otoczenia jest poza zakresem (0° do 55 °).

3) Wyświetlacz jest pusty

- Bateria zegarka jest wyczerpana.

6.5) Resetowanie - powrót do ustawień fabrycznych

1. Przez około 3 sekundy należy przycisnąć wszystkie 4 przyciski
 2. Proszę przycisnąć SET. Zegar odlicza wtedy od 3 do 0 w dół.
 3. Proszę nacisnąć MODE a potem OPTION
- System pomiaru pulsu został w ten sposób zresetowany i uruchomiony

7) Dane techniczne i dotyczące gwarancji

7.1) Dane techniczne

Baterie

Odbiornik 1 x CR 2025 3V

Nadajnik 1 x CR 2032 3V

Częstotliwość nadawania: 5,3 kHz

Zastrzegamy sobie możliwość zmian technicznych

7.2) Gwarancja

Sprzedający gwarantuje sprawność działania urządzenia w okresie gwarancji.

1) Ujawnione tym okresie wady będą usuwane bezpłatnie, przez wymieniony przez firmę warsztat serwisowy. Termin naprawy w wypadku dostarczenia go przesyłką pocztową lub za innym pośrednictwem ulegnie przedłużeniu o czas niezbędny do dostarczenia i odbioru urządzenia.

2) Reklamujący powinien dostarczyć urządzenie w oryginalnym opakowaniu dodatkowo zabezpieczonym przed uszkodzeniem. Uszkodzenie spowodowane niedostatecznym zabezpieczeniem urządzenia podczas wysyłki nie podlega naprawie gwarancyjnej.

3) Okres gwarancji wydłuża się o czas naprawy urządzenia.

4) Gwarancja nie są objęte:

a) mechaniczne uszkodzenia sprzętu spowodowane przez użytkownika

b) uszkodzenia i wady wynikłe na skutek:

- niewłaściwego lub niezgodnego z instrukcją sposobu użytkowania, konserwacji lub przechowywania

- samowolnych dokonywanych przez użytkownika lub inne nieuprawnione osoby napraw

- przeróbek lub zmian konstrukcyjnych

c) części szklane, baterie, bransoletka

Gwarancja zostaje anulowana, w przypadku wykrycia, że urządzenie było, rozbierane, naprawiane, lub było niewłaściwie użytkowane.

7.3) Na zakończenie.

Proszę nie otwierać samemu obudowy urządzenia, gdyż może to doprowadzić do uszkodzenia urządzenia. Wszelkie naprawy pulsometru prosimy pozostawić zegarmistrzowi lub serwisowi. Prosimy chronić urządzenie przed szkodliwym wpływem zmian atmosferycznych. Unikać kontaktu urządzenia z rozpuszczalnikami, silnymi środkami czyszczącymi. W przypadku zabrudzenia, należy użyć miękkiej ściereczki lekko nasączonej wodą lub delikatnym środkiem myjącym. Prosimy w żadnym wypadku nie używać urządzenia podczas nurkowania! W pulsometrze nie można pływać. Należy szczególnie unikać pływania w wodach słonych! Nie należy naciągać bransoletki zbyt