

## **PULSOMETRY BEZ PASKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ:**

### ***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.

### ***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.

### ***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.

### ***Wskazówki konserwacji***

Nie należy używać zegarka w ekstremalnych 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