

PULSOMETRY Z PASKAMI NA KLATKĘ PIERSIOWĄ:

Urządzenie stanowi wielofunkcyjną pomoc w treningu.

Pulsometr nie jest urządzeniem medycznym.

Używany jest podczas treningów sportowych do pomiaru częstotliwości akcji serca.

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.

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).

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.

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.
- 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.

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 nadajnikiem oraz sam nadajnik. 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 zakłócany, 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.

Nawet jeśli Państwo zmieniają tryby pracy, aktualna wartość pulsu podawana jest nadal w większości z tych trybów.

Ze względu na fakt przesyłania sygnału pulsu w sposób bezprzewodowy sygnał ten narażony jest na zakłócenia z innych nadajników (komputery, linie wysokiego napięcia, liczniki rowerowe, urządzenia w siłowni i inne urządzenia nadawcze). Może się zdarzyć iż pod wpływem zakłóceń mierzony puls będzie nieprawidłowy, będzie mierzony na poziomie 0, lub będzie skakał. W czasie treningu w grupach inne nadajniki mogą zakłócać Państwa nadajnik i pomiar pulsu będzie niedokładny (niemożliwy), dlatego w takich wypadkach zaleca się odstęp minimum 2 metrów pomiędzy osobami ćwiczącymi, posiadającymi pulsometry bezprzewodowe.

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.

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.

Obsługa baterii 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.