



Указания за употреба

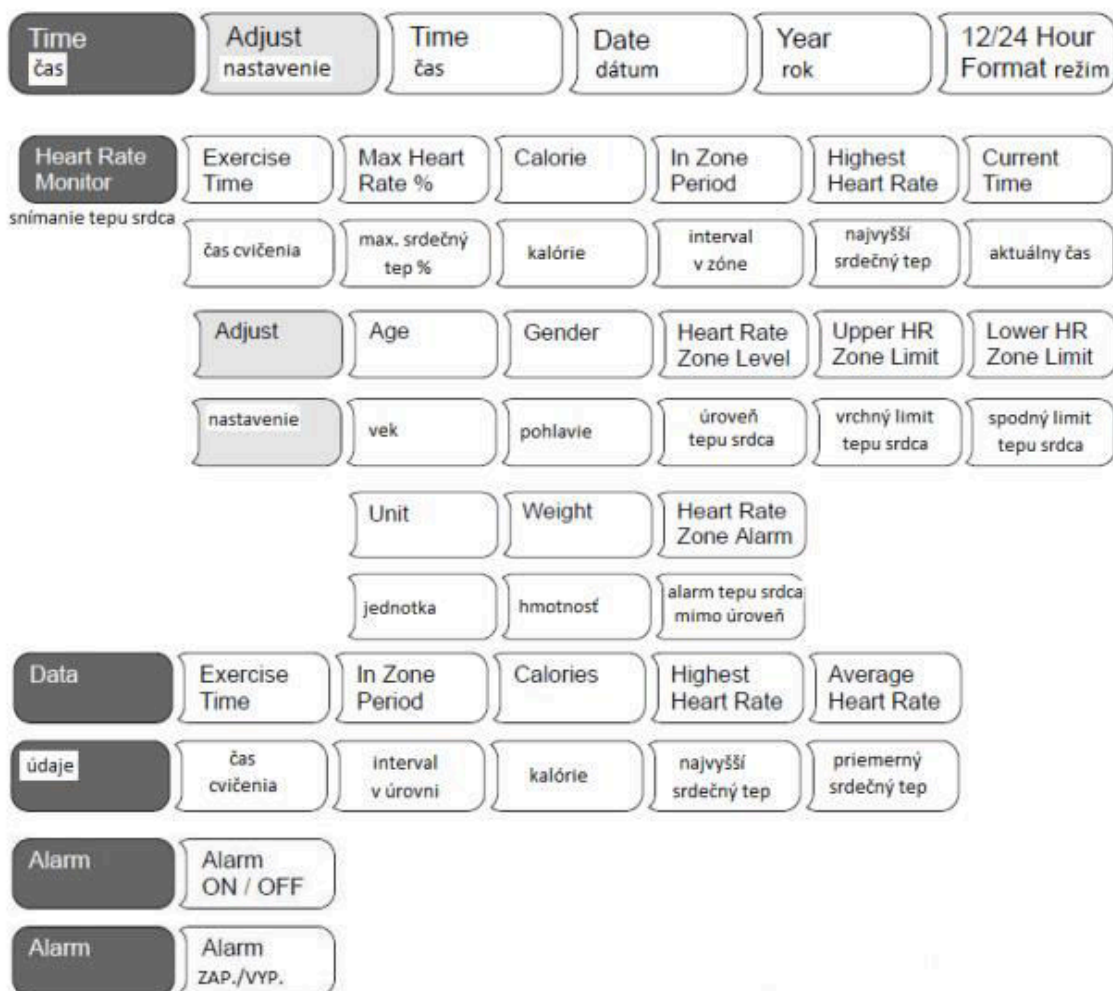
IN 2713 Sporttester inSPORTline FIT



1.Обзор

Поздравяваме ви за покупката на висококачествения спортен часовник с пулс сензор . Вашият нов sporttester ECG-FIT е лесен за употреба фитнес оборудване, което се използва за наблюдение на физическото състояние по време на активни тренировки.

1.1. Характеристика и описание



2. Бутони и функции



MODE – режим

- функция за избор на формати на час и дата;
- подсказващи стъпки за допълнителни настройки;

ADJUST/EL - настройки / подсветка

- подсветка на дисплея;
- регулиране на данните за всеки режим;
- нулиране на данните.

START/STOP – стартиране/спиране

- увеличаване на зададените стойности;
- спиране на режима на часовника;
- спиране на режима на часовника - HRM (мониторинг на сърдечната честота)

BROWSE – преглед

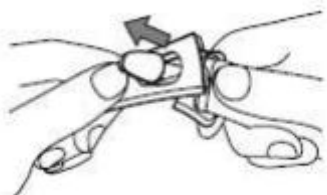
- намаляване на зададените стойности;
- превключване в поднива;
- превключванена единиците лира и кг;
- край на секцията.

3. Бърз старт

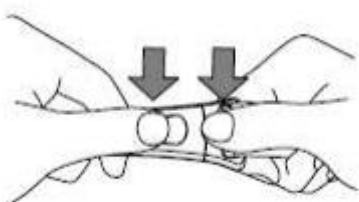
3.1. Инструкции за използване на колана

При използването на колана следвайте следните указания от 1 до 7:

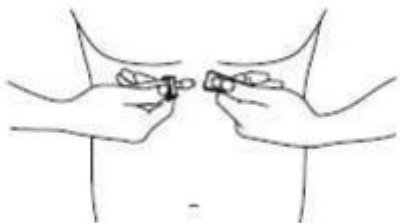
1. Прекарайте закръглената част, която е от едната страна на колана, в другата с отвора;



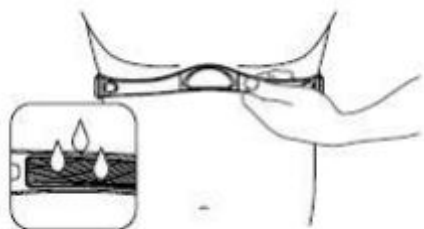
2. Натиснете здраво заоблената част към дъното, така че да влезе плътно в отвора;

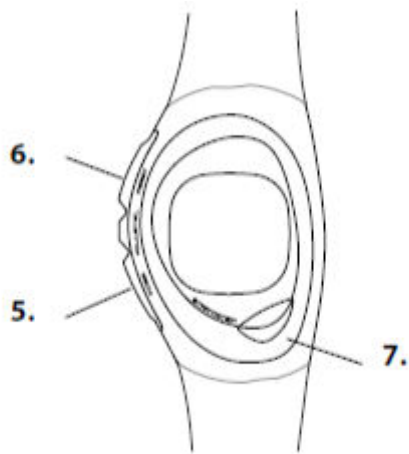


3. Втората част на колана трябва да се закрепи около гърдите. Поставете го точно под гърдите. Проверете дали колана е правилно поставен на гръдния кош и че е в пряк контакт с кожата.



4. Издърпайте леко колана и овлажнете двете гумени(електроди) от вътрешната страна на лентата, така че коланът добре да е притиснат към кожата, за да има възможност за най-добър сигнал.





3.2.Избор на ниво на тренировка



Няма сигнал

-ако сигналът прекъсне на дисплея се появяват три хоризонтални линии

LEVEL 1 – ниво 1=55-70%

Поддържане на здраво сърце и намаляване на теглото.

LEVEL 2 – ниво 2=70-80%

Подобряване на издръжливостта и увеличаване на енергията.

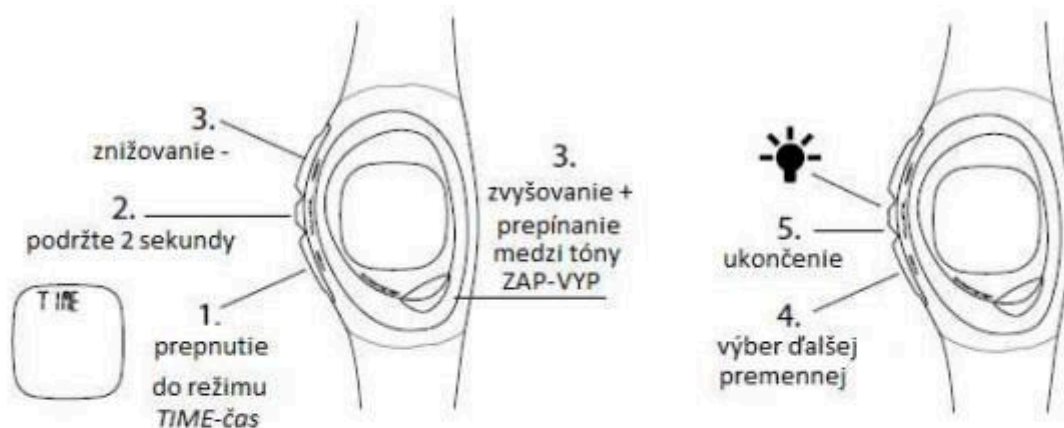
LEVEL 3 – ниво 3=80-100%

Поддържане на добро физическо състояние, растеж и укрепване на мускулната маса.

4. Настройка на часа

От режим TIME можете да настроите дата и час

За да настроите датата и часа, следвайте изпълнете следните 5 стъпки:



5. Мониторинг на пулса

5.1.Указание за употреба преди тренировка

Преди да започнете да тренирате е много важно да се определи максималният пулс, отговарящ на нивото на тренировка. Тези стойности ще ви помогнат да достигнете максимална полза от упражнението за вашето здраве. За определяне на индивидуален план на тренировката ние ви препоръчваме да се консултирате с вашия лекар или специалист. Освен това, можете да настроите долната и горната граница на пулса, съгласно следните насоки:

Изчисляване на максимален пулс: МЪЖЕ = 220 – вашата възраст, ЖЕНИ = 226 – вашата възраст

Преди да започнете с упражнението, следвайте стъпките от 1 до 3:



6. Измерване на пулса

6.1. Визуализация на данните

Времето и сърдечният ритъм са показани по-долу. За повече информация натиснете START/STOP бутона.



6.2. Целева зона

IN ZONE – в зоната: честотата съвпада с вашия пулс



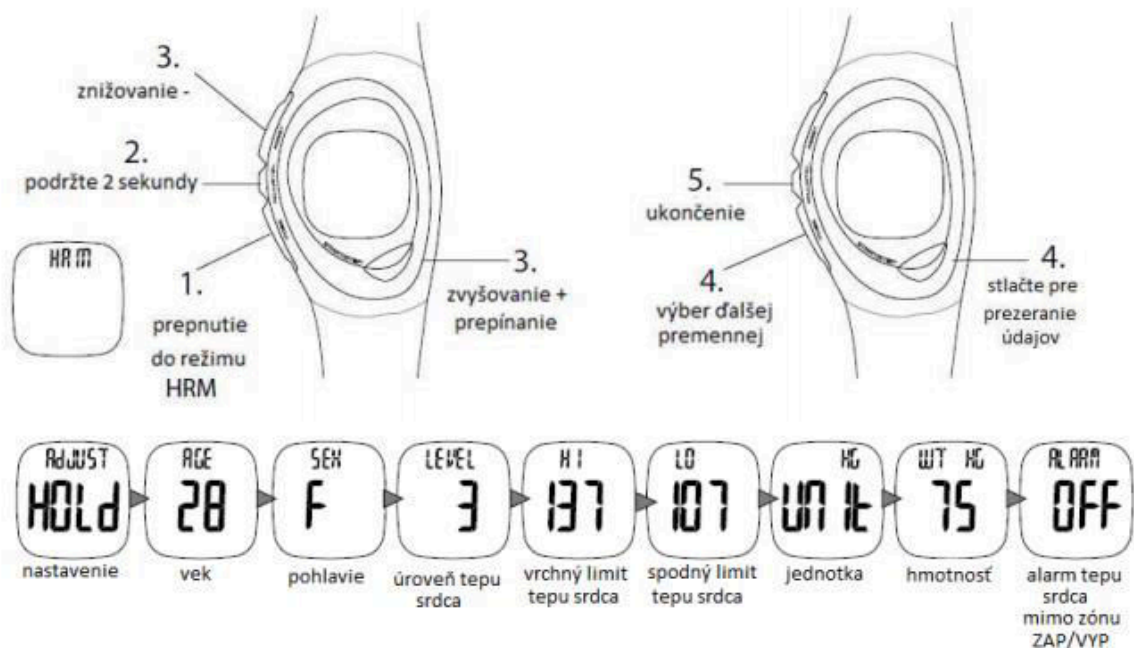
OUT ZONE – извън зоната: ако честотата не съвпада с пулса ви – извън зоната, тогава на екрана ще се появят стрелки нагоре или надолу в зависимост от стойността на пулса



6.3. Настройка на потребителските данни

Нивото на пулса се измерва с броя на сърдечните удари в минута (bpm). Задайте долната и горната граница на честотата на сърдечния ви ритъм.

За да настроите потребителските данни, следвайте следните 5 стъпки:



6.4. Таблица на интензивност на честотата на сърцето

Това е другият вариант за проверка на точността на избраното ниво, с помощта на следните параметри – пол, възраст, тегло. Започнете от максималния пулс, използвайте следната таблица, за да изчислите вашето ниво на упражняване, в зависимост от интензивността на вашата тренировка. Моля, имайте в предвид, че този метод на изчисление не винаги съвпада с индивидуалния.

Max. tepová frekvencia Muž=220-vek Žena=220-vek			LEVEL 1 – úroveň 1=55-70% Udržanie zdravého srdca a nižšie hmotnosť.				LEVEL 2 – úroveň 2=70-80% Zlepšenie vytrvalosti a zvýšenie životnej energie.				LEVEL 3 – úroveň 3=80-200% Krátkanie vynikajúcej fyzickej kondície avšak s opatrnou svalovej hmoty.			
VEK	MUŽ	ŽENA	MUŽ		ŽENA		MUŽ		ŽENA		MUŽ		ŽENA	
20	200	206	110	140	113	144	140	180	144	164	180	200	104	200
25	195	201	107	136	110	140	136	150	140	160	156	195	160	201
30	190	196	104	133	107	137	133	152	137	156	152	190	156	196
35	185	191	101	129	105	133	139	148	133	152	148	185	152	191
40	180	186	99	120	102	130	120	144	130	148	144	180	148	186
45	175	181	96	122	99	126	122	140	126	144	140	175	144	181
50	170	176	93	119	96	123	119	136	123	140	136	170	140	176
55	165	171	90	115	94	119	115	132	119	136	132	165	136	171
60	160	166	88	112	91	116	112	128	116	132	128	160	132	166
65	155	161	86	108	88	112	108	124	112	128	124	155	128	161
70	150	156	82	105	85	109	105	120	109	124	120	150	124	156
75	145	151	79	101	83	105	101	116	105	120	116	145	120	151

7.Данни

7.1. Обобщена информация за упражненията

От режим DATA – можете да преглеждате записите на данните от последното упражнение.

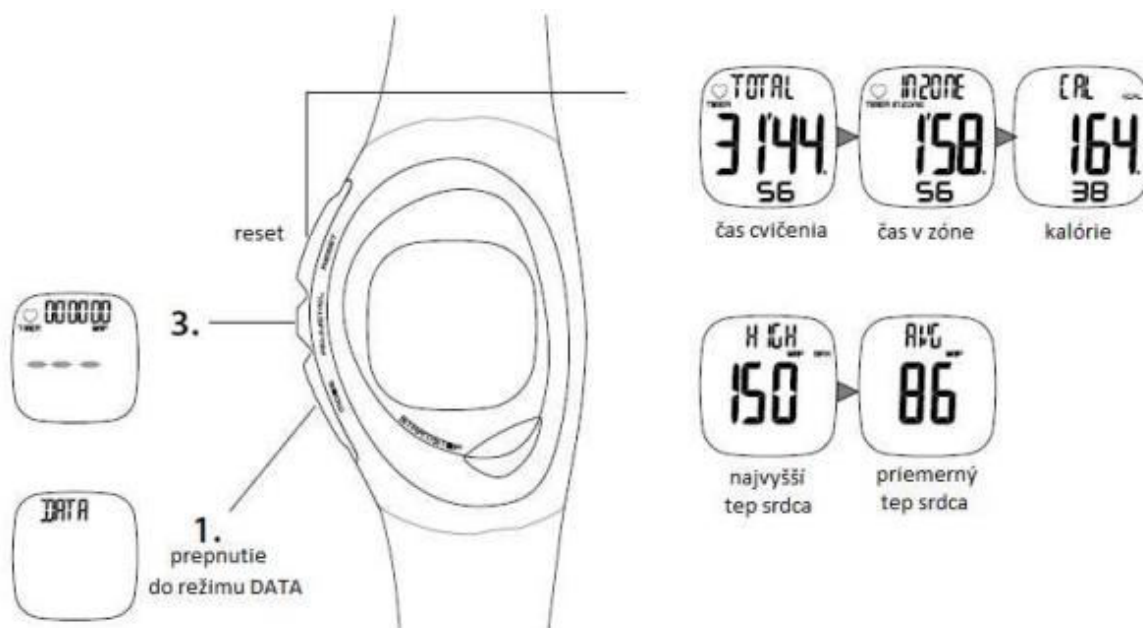
Следвайте стъпките от 1 до 3:

*Паметта на часовника може да съхранява записи само от едно упражнение.

7.2. Нулиране на измераните стойности

За да стартирате ново измерване, трябва да нулирате последните стойности. За целта трябва да задържите поне 2 секунди бутона „RESET“

*За да стартирате ново измерване, трябва да изтриете предишните данни.

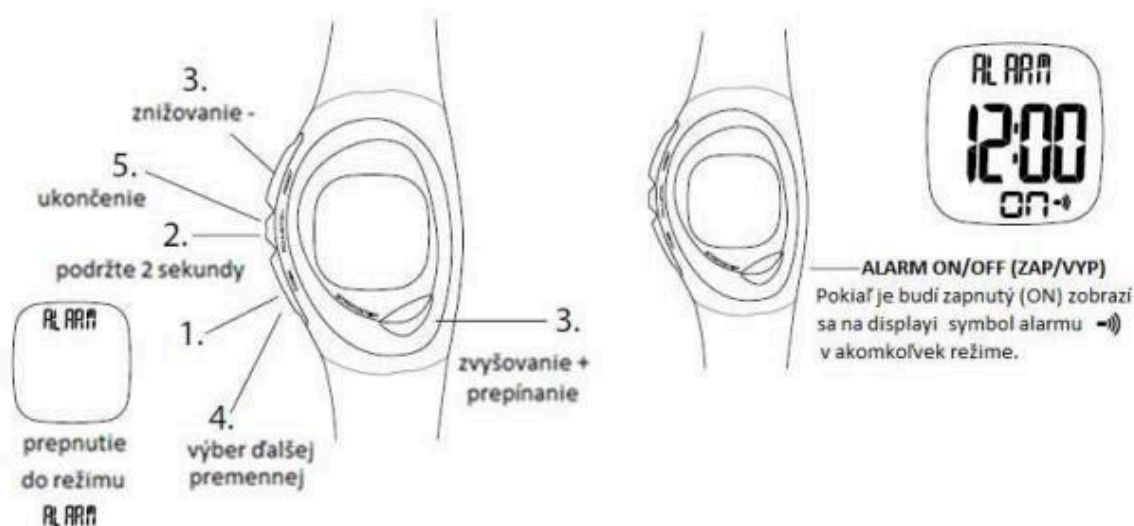


8. Аларма

8.1. Настройка на аларма и час

В режим на АЛАРМА можете да я включвате/ изключвате (ON / OFF) и да задавате часа.

Следвайте стъпки от 1 до 5



*Настройките ще се актуализират автоматично, когато зададете алармата.



9. Батерия

Забележка: Да се съхранява на място недостъпно за деца! Ако това се случи, уверете се, че детето случайно да не е погълнало батерията. Ако е така, потърсете незабавно спешна медицинска помощ.

Внимание: Батериите съдържат химически вещества. Трябва да се разпорежда с него по подходящ начин в съответствие с местните правила и разпоредби.

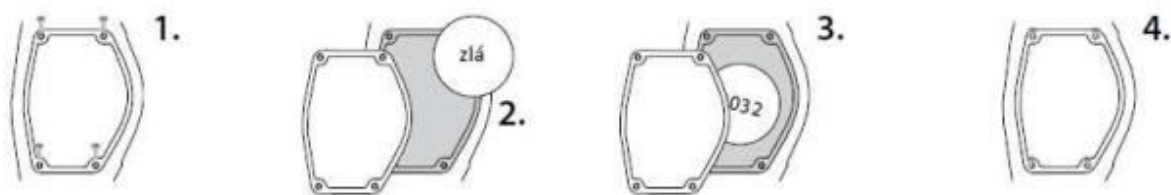
ЧАСОВНИК

Тип на батерията: литионна батерия CR2032

Живот на батерията: най-малко една година, в зависимост от интензивността на употреба.

Подмяна на батерията:

1. Развийте и отстранете винтовете от четирите ъгли на металната капачка;
2. Извадете старата батерия;
3. Поставете новата литиева батерия, тя трябва да е от тип Cr2032;
4. Поставете отново металната капачка на мястото ѝ.

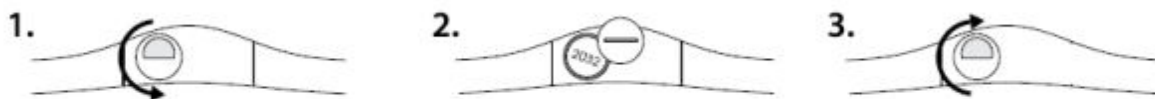


КОЛАН ЗА ГРЪДНИЯ КОШ

Тип на батерията: литионна батерия CR2032

Живот на батерията: ако използвате колана около 1 час на ден, тогава животата на батерията ще е най-малко една година, в зависимост от интензивността на употреба.

1. За да смените батерията, трябва да отворите капачката с помощта на монета, завъртете я обратно на часовниковата стрелка;
2. Извадете старата батерия и поставете новата, която трябва да е от същия тип - CR2032;
3. Поставете капака обратно на мястото му.



Ако имате нужда от замяна на батерията, препоръчваме ви да посетите вашия продавач или часовникар, за да се избегне рискът от трайно увреждане поради неправилна употреба.

10. Отстраняване на неизправности

Дисплеят не показва сърдечния ритъм

- коланът за гръдния кош може да не е поставен правилно;
- сензорите за измерване на пулса може да не са достатъчно влажни, след като ги овлажните опитайте отново;
- сензорите трябва да бъдат в пряк контакт с кожата.

Стойностите на сърдечната честота не са реални или часовникът е спрял

- батерията на колана за гръдния кош може да е изтощена, трябва да се смени;
- източници на електромагнитни полета (домакински уреди, компютри и електрическите проводници) могат да предизвикат повреда на уреда ;

Часовникът непрекъснато издава звуци

Устройството издава звуци, ако аларменият сигнал за тренировъчната програма е включен (ON) и текущият ви пулс не попада в нито една от тези програми.

Дисплеят не работи

Дисплеят може да не работи, ако батерията е изтощена или ако е сменена с нова.

11. Грижи и поддръжка

Избягвайте екстремните удари и натиски на уреда. Тези екстремни условия могат да доведат до повреда, по-кратък живот, повреда на батериите или изкривени части на устройството.

Почиствайте часовника редовно с чиста питейна вода, така че да се избегне замърсяване на компонентите, за да не се предизвикат грешки при предаване на сигнала на пулса.

За почистване на часовника или колана, не използвайте разяждащи/абразивни препарати или сода каустици. Тези препарати могат да надраскат пластмасовите части и също така могат да предизвикат корозия на електрическата верига.

Да се избягва ремонта и намесата до вътрешните части на устройството. Тази дейност ще прекрати гаранцията на продукта и може да предизвика сериозни щети.

12. Спецификации

12.1. Спецификация на часовника

Водоустойчивост

Часовникът е водоустойчив на влага и дъжд, но ако попадне във вода може да се повреди.

Работна температура:

От -5 до + 50° C

Описание на материала:

Дисплей: плексиглас

Корпус: акрилонитрил бутадиен стирол

Бутони: акрилонитрил бутадиен стирол, полиуретан

Обтегач: неръждаема стомана

Скобичка: неръждаема стомана

Капак: неръждаема стомана

Каишка: полиуретан

Граници на сърцебиене: 30 – 240 удара в минута

12.2. Колан за гръдния кош

Водоустойчивост:

Коланът за гръдния кош е водоустойчив при нормални условия на употреба. Ако попадне във вода подсушете го преди употреба.

Работна температура:

От -5 до + 50° C

Описание на материала:

Корица: акрилонитрил бутадиен стирол (ABS)

Каишка: Полиуретан

Колан: еластичен материал