

ECG-007-TM

MULTISPORT-HRONO



UPUTSTVO ZA UPOTREBU

UVOD

UPOZORENJE: Uvek konsultujte Vašeg lekara pre početka fitnes programa. Pulsni kompjuter nije medicinski aparat, već aparat koji Vam pomaže pri treningu. Namijenjen je merenju i prikazivanju pulsa.

KORISTITE PRAVILAN NAČIN VEŽBANJA

Svi stručnjaci se slažu u jednom: srce je najvažniji mišić u telu, i kao i sve ostale mišiće, treba ga redovno vežbati da bi ostalo jako i efikasno. Kako možete odrediti da li Vaše srce vežbate na siguran i efikasan način?

Na sreću, srce Vam samo po sebi daje najbitniju informaciju koja pomaže da procenite efikasnost i nivo sigurnosti Vašeg načina vežbanja. Vaš srčani puls, koji se izražava brojem (otkucaja u minuti - Beats per minute tj. BPM), stalno daje izveštaj o zdravstvenom stanju Vašeg tela. Srčani puls će Vam reći koliko brzo koristite energiju, kao i da li vežbate isuviše naporno ili slabo. Očigledno, srce nema koristi od vežbanja ukoliko je puls previše nizak. Ako je puls isuviše visok, povećava se mogućnost povrede i brže ćete se umoriti.

Nije bitno da li Vaš cilj pobeda na atletskom mitingu, gubitak telesne težine ili jednostavno poboljšanje opšteg zdravstvenog stanja. Bitno je da možete poboljšati način Vašeg vežbanja održavajući puls u okviru određene ciljane zone. Da biste to postigli, morate znati tačnu vrednost pulsa u svakom trenutku vežbanja.

Moderna tehnologija nam je omogućila da Vam predstavimo bežični elektronski pulsni kompjuter. Praćenje Vašeg srčanog pulsa pomoću njega je jednostavno i zabavno.

SAZNAJTE VAŠA OGRANIČENJA I ODREDITE VAŠU LIČNU ZONU VEŽBANJA

Nivo vežbanja se određuje postavljanjem gornjeg i donjeg limita srčanog pulsa. Ovi limiti su u određenom procentu sastavni deo Maksimalnog srčanog pulsa (Maximum Heart Rate - MHR). Možda već i znate Vaš MHR ukoliko ste aktivan sportista ili ste uradili Test maksimalnog srčanog pulsa. Ukoliko niste, sledeća formula će Vam pomoću u određivanju MHR-a:

$MHR = 220 - \text{Vaše godine starosti}$

npr. ako imate 20 godina, $MHR = 220 - 20 = 200$

U tom slučaju, ako je trenutni puls 150, biće prikazano 75%.

NIVO VEŽBANJA (BPM)

Sagoreni glikogen	GODINE starosti →	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
		Zona 3 PERFORMANCE 80-95% MHR	190 do	185 do	180 do	175 do	171 do	166 do	161 do	156 do	152 do
Sagorena masnoća	Zona 2 FITNES 65-80% MHR	160 130	156 126	152 123	148 120	144 117	140 113	136 110	132 107	128 104	124 100
	Zona 1 ZDRAVLJE 50-65% MHR	130 do	126 do	123 do	120 do	117 do	113 do	110 do	107 do	104 do	100 do

KARAKTERISTIKE

Merenje srčanog pulsa

- Raspon: 40-220 otkucaja u minuti
- Memorija: 12 rezultata sa datumom i vremenom

Štoperica

- Rezolucija: 1/100 sekundi
- Memorija: 30 zapisa za krug
- Raspon: broji do 99'59"99

Funkcije alarma

- Prikaz sati, minuta i sekundi
- Mesec, datum, dan u sedmici
- Automatski proračun prestupne godine
- Dnevni alarm
- Zvono na svakih sat vremena

Pozadinsko osvetljenje

- Elektronsko svetlo za pozadinsko osvetljenje

Brojač kalorija

- Broji približnu količinu kalorija baziranu na zoni izabranoj po startovanju tajmera za vežbanje

Funkcija održavanja tempa ("Pacer" funkcija)

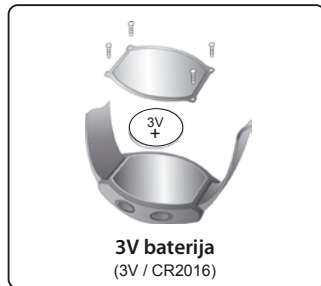
- Raspon: 30-180 otkucaja u minuti

UBACIVANJE BATERIJE

Kompjuterski časovnik

Pomoću šrafčigera skinite poklopac baterije sa poledine aparata, ubacite 3.0V bateriju sa pozitivnim (+) polom okrenutim na gore i vratite poklopac baterije na njegovo mesto. Ukoliko se na displeju pojave nepravilni znaci, izvadite bateriju i ponovo je vratite. Time ćete očistiti i restartovati mikroprocesor aparata.

Za najbolji i najsigurniji način zamene baterije, obratite seiskusnom časovničaru.



Bateriju nemojte bacati u smeće zajedno sa kućnim otpadom.

PROBLEMI, MOGUĆI UZROCI I REŠENJA

Problem Mogući uzroci i rešenja

Srčani puls nije prikazan na displeju

- Dodirna pločica je prljava
- Proverite ili zamenite bateriju
- Nepravilno postavljen prst na dodirnu pločicu
- Aparat nije u dobrom kontaktu sa korisnikovom rukom

Srčani puls je nepravilno prikazan na displeju

- Dodirna pločica je prljava
- Istrošene baterije
- Možda niste pritisnuli dovoljno jako
- Aparat nije u dobrom kontaktu sa korisnikovom rukom

Sadržaj na displeju se slabo vidi

- Istrošena baterija. Odmah je zamenite

Nepravilan prikaz cifara na displeju

- Izvadite bateriju iz aparata i ponovo je ubacite.

DODATNA OPREMA



Pulsni kompjuter



Baterija
(3V / CR2016)

FUNKCIJE TASTERA

Taster "A" (MODE)

- Pritisnite ovaj taster za biranje različitih načina rada

Taster "B" (SEL)

- Pritisnite ovaj taster za biranje, podešavanje ili START/STOP

Taster "C" (SET)

- Pritisnite ovaj taster za proveru i povratak na početno podešavanje

Taster "D" (SVETLO)

- Pritisnite ovaj taster da biste uključili pozadinsko osvetljenje

Taster "E"

- Dodirna pločica za kontakt sa prstom prilikom merenja



MERENJE SRČANOG PULSA

Raspon: 40-220 otkucaja u minuti.

Postavite aparat na članak ruke i proverite da li je njegova poledina u dobrom kontaktu sa kožom korisnika tokom merenja.

Stavite prst na dodirnu pločicu i držite ga tako nekoliko sekundi.

Simbol (♥) će početi da trepće kada aparat detektuje puls i započne merenje (♥♥).

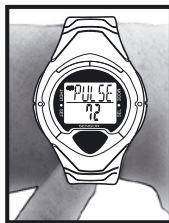
Pritisnite E za početak pulsnog načina rada



Držite E



Puls je detektovan



Karakteristike

12 rezultata sa datumom i vremenom merenja

Svaki rezultat srčanog pulsa biće sačuvan u memoriji na mestima od REC 01 do REC 12; posle REC 12 svaki novi rezultat biće prepisan preko starog.

Pregled rezultata iz memorije i brisanje svih rezultata iz memorije

Pritisnite A za pregled rezultata iz memorije



Rezultat srčanog pulsa

Pritisnite B



Izaberite rezultat od 01 do 12

Pritisnite B



Prikaz dana i vremena merenja

Držite C



Brisanje svih rezultata

FUNKCIJA ALARMA

- Prikaz sati, minuta i sekundi
- Mesec, datum
- Automatski proračun prestupne godine
- Dnevni alarm
- Zvono na svakih sat vremena

Podešavanje dnevnog alarma i zvona

Pritisnite A za podešavanje alarma



Držite C



Podešavanje sati

Pritisnite B za podešavanje

Pritisnite C za potvrđivanje



Podešavanje minuta

Pritisnite B za podešavanje

Pritisnite C za potvrđivanje



Sve isključeno

Uključivanje / isključivanje dnevnog alarma i zvona

Pritisnite A



Pritisnite B



Alarm uklj./isklj.

Pritisnite B



Zvono na sat vremena uklj./isklj.

Pritisnite B



FUNKCIJA ALARMA

Približna količina sagorenih kalorija biće prikazana na sledeći način:

- izaberite pulsnu zonu na dole prikazani način
- startujte tajmer za vežbanje radi brojanja približne potrošnje kalorija.

Pritisnite A



Za izbor načina vežbanja

Pritisnite C dva puta



Ulazak u način rada za izbor zone

Držite C



Ulazak u način rada za izbor

Pritisnite B



Izaberite zonu od 1 do 6

Pritisnite C



Za potvrdu

Pritisnite C



Držite C za povratak na početno stanje

Pritisnite B



Za početak / kraj

Pritisnite C



Prikaz kalorija

ŠTOPERICA

- Osetljivost: 1/100 sekundi

- Raspon: broji do 99'59"99

Pritisnite A



Za izbor načina rada štoperice

Pritisnite B



Za početak / kraj

Držite C



Za povratak na početno stanje

PREGLED MEMORIJA PREĐENIH KRUGOVA

Pritisnite A



Za izbor načina rada štoperice

Pritisnite B



Za početak / kraj

Pritisnite C



Pritisnite C



Pritisnite C
(maksimalno 30 krugova)

Pritisnite C



Pritisnite B
Zaustavljanje brojanja

Pritisnite B



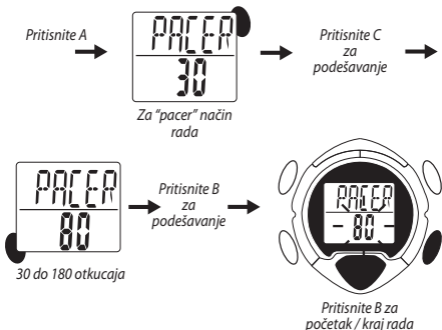
Pritisnite C

Prikaz najbržeg kruga



FUNKCIJA ODRŽAVANJA TEMPA ("PACER" FUNKCIJA)

- Raspon: 30-180 otkucaja u minuti
- Raspon: broji do 99'59"99



ELEKTRONSKO SVETLO ZA POZADINSKO OSVETLJENJE

Pritisnite taster D da biste uključili pozadinsko osvetljenje displeja.



Art No.: ECG-007-TM-P3-GB