

Canyon SportMaster

Produkt: CNS-SW1

INSTALACJA BATERII

Komputerowy Zegarek

Zdejmij tylny dekiel zegarka używając śrubokręta, włóż baterię 3.0 V polaryzacją dodatnią do góry i ponownie zamknij pokrywę.

Pasek Transmitera

Zdejmij dekiel baterii ze spodu paska używając małej monety. Włóż baterię 3V polaryzacją dodatnią (+) skierowaną w kierunku dekla baterii i zamknij go.

ZAKŁADANIE PASA TRANSMITERA

Dopasuj pasek elastyczny tak, aby ściśle przylegał do klatki piersiowej poniżej mięśni piersiowych. Nawilż złącza przewodzące transmitera śliną bądź żelem ECG, aby zapewnić dobre przewodnictwo i poprawność pomiarów.

Ustaw pasek transmitera ku górze.

JAK UŻYWAĆ KOMPUTEROWEGO ZEGARKA

Komputer może być noszony jak zwyczajny zegarek lub może być zamontowany w specjalnej ramce mocowanej do roweru (opcja). Utrzymuj komputer i transmiter w maksymalnej odległości 60cm.

AKCESORIA



Pasek elastyczny



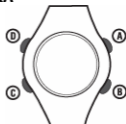
Bateria Transmitera
(3V / CR2032)



Zaczep montażowy



Bateria Komputera
(3V / CR2016)



Pasek Transmitera

KLAWISZE OPERACYJNE

PRZYCISK A (TRYB)

-Naciśnij, aby przełączyć pomiędzy CLOCK (zegar) lub PULSE (puls)

Przycisk B (WYBÓR)

-W trybie PULSE, naciskaj, aby wybrać różne opcje:

TMR / SW / MEM / ZN / CAL / FAT

-W trybie CLOCK, naciskaj, aby wejść w tryb ALARM.

-W trybie SETTING, naciskaj, aby dopasować ustawienia.

Przycisk C (USTAW)

-W trybie PULSE, przytrzymaj aby wyczyścić dane i wejść w tryb ustawień.

-W trybie CLOCK, przytrzymaj aby wejść w tryb ustawień lub naciśnij aby potwierdzić ustawienie.

Button D (PODŚWIETLENIE)

-Naciśnij aby włączyć podświetlenie.

JAK ZAINSTALOWAĆ STREFY ĆWICZEŃ

Przytrzymaj przycisk B i przycisk C równocześnie aby wejść w tryb informacji personalnych.

Wprowadź swój wiek (AGE jest wyświetlane)

Zaczyna migać domyślny wiek (23):

Naciśnij przycisk B aby ustawić migający numer do pożądanego wieku (od 0 do 99). Potwierdź ustawienie naciskając przycisk C.

Wprowadź swoją wagę (KG zacznie migać)

Wyświetlana jest domyślna waga 40 KG. Naciśnij przycisk B, aby ustawić kilogramy (KG) bądź funty (LB) i naciśnij przycisk C, aby potwierdzić swój wybór. Teraz ustaw swoją wagę naciskając przycisk B. Potwierdź wybór przyciskiem C.

Strefa treningowa U zdefiniowana przez użytkownika (wyświetla się LZN lub HZN)

Wciśnij przycisk B, aby wybrać U ZN oraz potwierdź wybór przyciskiem C. Możesz teraz ustawić zakres strefy treningu U według własnych kryteriów. Powtarzaj wciskanie przycisku B, aż do uzyskania właściwej wartości najniższego limitu strefy treningowej (LZN). Potwierdź ustawienie za pomocą przycisku C. Najwyższa wartość limitu strefy treningu (wyświetla się HIGH ZONE lub HZN) zacznie mrugać. Ustaw wartość używając przycisku B oraz potwierdź ją za pomocą przycisku C.

Monitor częstości akcji serca oblicza maksymalną częstość (MHR) na podstawie Twojego wieku. Podobnie wylicza dolny i górny limit w 3 zdefiniowanych strefach treningowych (Strefa 1: 50-65%, Strefa 2: 65-80%, Strefa 3: 80-95%).

Monitor częstości akcji serca powraca automatycznie do trybu czasu (wyświetlonego jako CLOCK lub SAT).

USTAWIENIA ZEGARKA

W trybie zegarka (CLOCK) przytrzymaj przycisk C i wejdź w tryb ustawienia zegarka.

- Naciśnij przycisk B, aby wybrać format 12-godzinny lub 24-godzinny.

- Naciśnij przycisk C, aby potwierdzić ustawienie.

Aby dokonać ustawień kalendarza, wciśnij przycisk C, następnie przyciskiem B wybierz właściwe wartości oraz potwierdź przyciskiem C.

USTAWIANIE ALARMU CODZIENNEGO

(1) USTAWIANIE ALARMU

- W trybie CLOCK, naciśnij przycisk B, aby wejść w tryb ALARMu.

- Przytrzymaj przycisk C, aby wejść w tryb ustawiania czasu alarmu. Cyfry powinny zacząć migać.

- Naciśnij przycisk B, aby ustawić czas i naciśnij przycisk C aby zatwierdzić.

- Powtórz ten sam proces, aby ustawić minuty.

Aby wyłączyć dźwięk alarmu poczekaj minutę, bądź naciśnij dowolny przycisk.

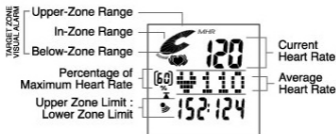
(2) WŁĄCZANIE/WYŁĄCZANIE ALARMU CODZIENNEGO

-W trybie CLOCK, naciśnij przycisk B aby wejść w tryb ALARM

-W trybie ALARM, naciśnij przycisk C aby włączyć (🔊) bądź wyłączyć alarm.

- Naciśnij przycisk B, aby powrócić do trybu CLOCK.


TRYB WYŚWIETLANIA PULSU (PULSE MODE)



BIERZĄCY RYTM SERCA

Naciśnij przycisk A, aby powrócić do trybu PULSE. Bieżący rytm serca jest wyświetlany na górnej części wyświetlacza "current

heart rate"/"aktualny rytm serca".

Jeżeli sygnał jest odbierany z pasa transmitera, w lewym górnym rogu zacznie migać symbol . Jeżeli sygnał przestanie być odbierany, symbol zatrzyma się i wyświetlony będzie ostatni zapis rytmu serca.

Dla oszczędzania energii zegarek przejdzie w tryb CLOCK, jeżeli sygnał nie będzie odbierany przez 5 minut.

% MHR (Maksymalny Rytm Serca)

Wskaźnik procentowy pokazujący, stosunek bieżącego rytmu serca do maksymalnego Rytmu Serca MHR (MHR wg wieku). Dla bezpieczeństwa wskazane jest monitorowanie obciążenie serca podczas ćwiczeń.



WIZUALNY WSKAŹNIK ALARMOWY

Jest to graficzne przedstawienie relacji pomiędzy aktualnym rytmem serca oraz maksymalnym Rytmem Serca. Wskaźnik przesuwa się w górę i w dół nie tylko, aby pokazać strefy Zone-Below (poniżej), Zone-In (prawidłową), Zone-Above (powyżej); ale także pokazuje efektywność rytmu serca. Jest to bardzo ważne i efektywne narzędzie monitorowania ćwiczeń pod względem efektywności oraz bezpieczeństwa.



DŹWIĘKOWY WSKAŹNIK ALARMOWY


(1) Włączanie/wyłączanie alarmu
-W trybie pulsu wciśnij przycisk B, aby wejść do trybu Target Zone (ZONE).
-Wciśnij przycisk C, aby wybrać włączenie lub wyłączenie dźwięku alarmu.



(2) Aktywacja alarmu Strefy Ćwiczeń (,  or )

-W trybie pulsu wciśnij przycisk B, aby wejść do trybu Target Zone

(ZONE).

-Przytrzymaj przycisk C dopóki ikonka  będzie mrugać.

-Wciśnij przycisk B, aby wybrać strefę dla alarmu:

(▲) alarm będzie aktywowany tylko wtedy, kiedy rytm serca przekroczy górny limit.

(▼) alarm będzie aktywowany tylko wtedy, kiedy rytm serca przekroczy dolny limit

(↕) alarm będzie aktywowany wtedy, kiedy rytm serca przekroczy albo dolny, albo górny limit.

- Naciśnij przycisk C aby zatwierdzić wybór.

(3) Wybór strefy ćwiczeń

-Zaraz po aktywacji strefy alarmu, wciśnij przycisk B, aby wybrać Strefę (1), (2), (3) i (U)

- Naciśnij przycisk C aby zatwierdzić.



ŚREDNI RYTM SERCA

-Średni rytm serca jest wyświetlany w drugim wierszu na wyświetlaczu LCD.

-Aby zresetować średni rytm serca oraz minutnik, naciśnij przycisk B, aby wejść w tryb minutnika ćwiczeń (E.TMR) i przytrzymaj przycisk C dopóki dane nie zostaną usunięte.

AUTOMATYCZNY MINUTNIK ĆWICZEŃ (E.TMR) - 99 godzin 59 min 59 sek.

Zone in (w strefie), Zone below (poniżej strefy), Zone above (powyżej strefy) oraz całkowity czas ćwiczeń

-W trybie pulsu, wciśnij przycisk B, aby wejść do trybu minutnika (E.TMR).

-Minutnik jest aktywowany automatycznie, jak tylko odbierany jest sygnał.

-Wciśnij przycisk C, aby odczytać czasy dla poszczególnych stref.

-Aby zresetować średni rytm serca oraz minutnik, wciśnij przycisk B w celu wejścia do trybu minutnika (E.TMR). Następnie przytrzymaj przycisk C, aż do momentu wykasowania się danych.

MAKSYMALNY I MINIMALNY RYTM SERCA (MEM)

-W trybie pulsu wciśnij przycisk



B,

aby wejść do trybu pamięci (MEM).

-Wciśnij przycisk C, aby sprawdzić maksymalny rytm serca (HI) oraz minimalny rytm serca (LO).

-Przytrzymaj przycisk C, aby zresetować dane.

AUTOMATYCZNY LICZNIK KALORII (CAL)

-W trybie pulsu wciśnij przycisk aby wejść do trybu Kalorii (CAL).

-Szacunkowe zużycie energii będzie automatycznie liczone w kaloriach za każdym razem, kiedy odbierany będzie sygnał.

- Przytrzymaj przycisk C, aby zresetować dane



B,

AUTOMATYCZNE MIERZENIE SPALANEGO TŁUSZCZU (FAT), W GRAMACH

-W trybie pulsu, naciśnij przycisk B, aby wejść w tryb "Spalonego tłuszczu" (FAT).

- Przybliżona ilość spalonego tłuszczu w gramach będzie naliczana automatycznie, po osiągnięciu 65% maksymalnego Rytmu Serca.

-Przytrzymaj przycisk C, aby zresetować dane.



POZIOM FITNESS

W trybie rytmu serca oraz zaraz po treningu (z użyciem pasa piersiowego), wciskaj przycisk B, aż do pojawienia się na ekranie napisu FITNESS LEVEL.

Wciśnij przycisk C, aby rozpocząć 5-minutowe wsteczne odliczanie. Rytm Twojego serca oraz poziom fitness pojawią się po zakończeniu odliczania (= faza regeneracji).



Poziom Fitness	Rytm serca po 5 minutach
Level 6	> 130
Level 5	130-120
Level 4	120-110
Level 3	110-105
Level 2	105-100
Level 1	< 100

Tryb wstecznego odliczania

Ustawianie trybu wstecznego odliczania

Wciśnij przycisk A, aby wejść do trybu wstecznego odliczania (pojawi się DOWN TIMER lub D.TMR). Wciśnij i przytrzymaj przycisk C. Na ekranie mrugać będzie wskaźnik godzin.

Ustaw godzinę używając przycisku B i potwierdź przyciskiem C. Na ekranie zaczną mrugać minuty. Ustaw minuty używając przycisku B oraz potwierdź przyciskiem C. Maksymalnie możesz ustawić 9 godzin, 59 minut oraz 00 sekund.

Rozpoczęcie odliczania

Naciśnij przycisk A, aby wejść w tryb odliczania (oznaczony jako DOWN TIMER lub D.TMR). Odliczanie zacznie się według ustawionego czasu.

Odliczanie zatrzymuje się bądź wznawia poprzez naciśnięcie przycisku C. Odliczanie resetuje się po naciśnięciu i przytrzymaniu przycisku C (wyświetlane jako HOLD TO RESET). Jednominutowy alarm zadzwoni, kiedy ustawiony czas dobiegnie końca i wskaźnik rytmu serca zacznie odliczać czas od nowa. (= czas który upłynął od uruchomienia alarmu). Jednominutowy alarm może zostać wyłączony przez naciśnięcie dowolnego przycisku.

Uwagi: ERR będzie wyświetlany, jeżeli omyłkowo wprowadzisz 0:00. W tym przypadku, poczekaj 5 sek. dopóki napis ERR nie zniknie i wprowadź czas odliczania jeszcze raz.

Tryb Stopera

Naciśnij przycisk A, aby wejść w tryb stopera (oznaczonego jako STOPWATCH lub STW).

Naciśnij przycisk C aby uruchomić, bądź zatrzymać stoper.

Naciśnij i przytrzymaj przycisk C (oznaczony jako HOLD TO

RESET), aby zresetować ustawienia.

Maksymalny czas wyświetlany to 9 godzin 59 minut 59 sekund.

PODŚWIETLANIE

-Naciśnij przycisk D, aby włączyć podświetlanie.

Powyższa instrukcja jest skróconą wersją. Szczegóły znajdują się w pełnej instrukcji obsługi.