

Instrukcja obsługi

Spis treści

Wstęp.....2
Funkcje.....2
Zegarek.....2
Wyświetlacz LCD.....3
Rozpoczęcie pracy.....4
Rozpakowanie zegarka.....4
Baterie.....4
Sposoby noszenia zegarka.....5
Sygnał transmisji.....6
Przełączenie między trybami pracy.....7
Szybkie ekrany.....7
Tryb zegarka.....7
Ustawienie zegarka.....7
Tryb wyświetlacza zegarka.....8
2nd Strefa czasowa.....8
Dźwięk klawiszy.....8
Tryb alarmu.....8
Ustawienie alarmu.....8
Aktywacja/Deaktywacja alarmu.....8
Wyłączenie alarmu OFF.....9

Tryb użytkownika.....9
Poziom aktywności.....9
O indeksie Fitness.....10
Indeks Fitness.....10
Przegląd indeksu Fitness.....10
O inteligentnym programie treningowym (Tryb timera)10
Poziomy intensywności treningu.....11
Obliczanie maksymalnego/niskiego /średniego limitu pulsu2
Użycie inteligentnego programu treningowego.....12
Dane inteligentnego programu treningowego.....13
Zapisy inteligentnego programu treningowego.....13
Zapisywanie danych.....13
Alert pulsu.....14
Tryb Stopera (Chrono).....14
Dane Stopera.....15
Zapisy Stopera.....15
Zapisywanie danych.....15
Timer / Tryb Pamięci Stopera.....15
Światło tylnej ściany.....16
Informacje dot. treningu.....16
W jaki sposób pomaga Monitor Pulsu.....16
Wskaźniki do treningu.....16
Dane techniczne.....17
Ostrzeżenie.....18
Zajęcia w terenie i w wodzie.....19
Wskaźniki do zajęć.....19
Oregon Scientific.....19
EU-Deklaracja zgodności.....20

Wstęp

Dziękujemy za zakup produktu Oregon Scientific™ Inteligentny monitor pulsu z zegarkiem z funkcją kalorii (SE120) i treningiem sportowym fitness. To precyzyjne urządzenie posiada następujące opcje:

- Monitor pulsu z bezprzewodową transmisją między zegarkiem i paskiem na pierś.
- System monitorowania pulsu
- Wizualny i dźwiękowy alert pulsu podczas treningu.
- Inteligentny Program Treningowy - pozwala efektywnie ustawić cykl ćwiczeń.
- Wyświetla konsumpcję kalorii i spalanie kalorii podczas i po ćwiczeniach.
- Pamięć zapewnia średni wynik pulsu, maksymalny puls, spalanie tłuszczu i kalorii.
- Profil ćwiczeń - pozwala obliczyć osobistą granicę pulsu w trakcie ćwiczeń.
- Profil użytkownika - pozwala obliczyć ostateczny indeks fitness.
- Pamięć 20 ćwiczeń.
- Funkcja spalania kalorii.
- Stoper
- Zegarek z alarmem.
- Podwójna strefa czasowa.
- W założeniu opaska i pasek na pierś.

- Zegarek - odporny na wodę do głębokości 30 metrów.
 - Pasek na pierś - odporny na wilgoć.
 - Nie używać w wodzie.
- Ważne** Model SE120 służy do efektywnego treningu sportowego i nie jest urządzeniem diagnostycznym.

Instrukcja obsługi zawiera ważne informacje i pozwala w bezpieczny i efektywny sposób korzystać z urządzenia. Dokładnie przeczytaj zawarte w niej wskazówki.

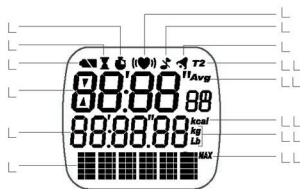
Opis przycisków

Zegarek



1. MEM / -: Zapis wyników treningu, obniża wartości ustawień; dźwięki przycisków ON / OFF
2. wyświetlacz LCD
3. MODE: Przejdź do następnego wyświetlacza.
4. ST / SP / +: Start / stop timer; podnosi wartości ustawień, przełącza sterfę czasową
5. ☼: Włącza światło tylnej ściany przez 3 sekundy.
6. SET: otwiera tryb ustawień; wybór innych opcji ustawień, wyświetla różne informacje podczas treningu.

Wyświetlacz LCD



1. ⏸: Tryb Stopera
2. ⌚: Tryb Timera
3. 🔋: Status baterii
4. Duży wyświetlacz : aktualny czas/godz. alarmu/ strefa czasowa/menu narzędzi/puls
5. Mały wyświetlacz: data/tryb/stoper/ sub-menu narzędzia
6. 📊: wyświetla tekst lub puls
7. 📶: wskaźnik pulsu
8. 🔄: odblokowanie przycisków OFF
9. 📶: Tryb alarmu
10. 🕒: 2nd strefa czasowa
11. 📊: średnia pulsu
12. 🔥: spalanie kalorii
13. ⚖️: waga ciała
14. 📊: Maksymalny pulsbb

Rozpoczęcie pracy

Rozpakowanie zegarka

Po rozpakowaniu urządzenia wszystkie części przechowuj w bezpiecznym miejscu.

Urządzenie jest wyposażone w:

- Zegarek
- Pasek na pierś
- brzośleka do montażu
- 2 baterie litowe typu CR2032

Ważne Zapoznaj się z przepisami dot. ochrony środowiska i składowania odpadów.

BATERIE

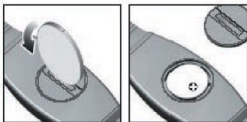
2 x CR2032 baterie litowe- 1 dla zegarka i 1 dla paska na pierś –obie w założeniu. Działanie baterii obliczone jest na 12 m-cy. Zaleca się wymianę baterii po ty okresie.

📶 wskaźnik słabych baterii.

Wymiana baterii

1. Odrwóć zegarek
2. Odłącz pasek.
3. Otwórz pokrywę baterii przy pomocy małego śrubokrętu.
4. Odkłó pokrywę baterii.
5. Podnieś baterię przy pomocy drobnego przyrządu.
6. Wyjmij starą baterię.
7. Włóż nową baterię stroną + do góry.
8. Wyjmij klip baterii.
9. Zresetuj zegarek przy pomocy cienkiego przyrządu.
10. Przykręć pokrywę baterii.

Wymiana baterii w pasku na pierś



1. Odrwóć pasek.
2. Przy użyciu monety otwórz pokrywę baterii.
3. Wyjmij starą baterię .
4. Włóż nową baterię stroną + do góry.
5. Załóż pokrywę baterii - przekręć zgodnie ze wskazówkami zegara.

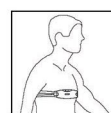
Ważne

- Zużyte baterie wyrzucaj do przeznaczonych do tego celu pojemników zgodnie z przepisami.
- Z powodu niebezpieczeństwa połknięcia trzymaj baterie z dala od dzieci.

Zakładanie paska i zegarka

Pasek na pierś

Pasek na pierś do monitorowania pulsu przeznaczony jest do transmisji danych do zegarka. Jak założyć pasek:



1. Zwilż elektrody przewodzące kilkoma kroplami wody lub żelem do elektrod.
2. Załóż pasek na wysokości piersi Dopasuj pasek w taki sposób, aby pasek utrzymywał się powyżej mięśni.

Wskaźniki

- Pozycja paska ma wpływ na pomiar. Przesuń pasek tak, aby urządzenie monitorujące znalazło się powyżej serca. Unikaj obszarów nadmiernie owłosionych.
- W suchym i zimnym klimacie należy odczekać kilka minut zanim pasek zacznie działać stabilnie. Takie działanie jest normalne i powinno ulec poprawie po kilku minutach ćwiczeń.

5

Przełączanie między trybami

Zegarek zawiera 6 głównych trybów. Każdy tryb wyświetla ekran z opcjami. Po 1 sekundzie zostanie zastąpiony przez ekran z głównym trybem pracy. Naciśnij MODE, żeby przełączyć opcje:

MODE to switch between the main modes:

MODE	BANNER	MAIN MODE	MODE	BANNER	MAIN MODE
CLOCK	TIME	12:00 PM 10:05 SAT	TIMER	TIMER	1:00 00:30:00 TIMER
STOP-WATCH	CHRONO	1:00 00:00:00 CHRONO	MEMORY	MEMORY	10.0 60.23 TOTAL
USER PROFILE	USER	43 FIT	ALARM	ALARM	12:00 PM OFF ALARM

Tryby opisane są w kolejnych rozdziałach instrukcji.

Ważne Nie można jednocześnie używać Timera czy Stopera. Jeśli wcześniej był używany Timer i nie został zresetowany po użyciu, nie będzie można otworzyć trybu stopera i vice-versa.

Szybkie ekrany

W pewnych trybach i ustawieniach po naciśnięciu SET pojawiają się ekrany. Naciśnij i przytrzymaj SET jeśli chcesz przejść szybko do kolejnych opcji. action or press MODE to exit this display.

SCREEN DISPLAY	PROMPT SCREEN	PROMPT ACTION
CLOCK / ALARM / USER PROFILE MAIN MODE	HOLD SET	Enter Clock / Alarm / User Setting Mode
TIMER / STOP-WATCH MAIN MODE	HOLD RESET	Reset Timer / Stopwatch
TIMER / STOP-WATCH SETTING MODE	HOLD SET	Enter Timer / Stopwatch Setting Mode
MEMORY MAIN MODE	HOLD CLEAR	Delete total calorie and fat burn or individual memory, i.e., MEM.1

Tryb zegarka

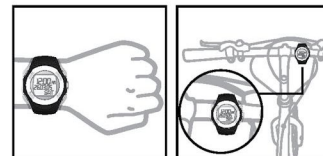
Ustawienie zegarka

Aktualny czas jest jednym z ekranów zegarka.

Ustawienie zegarka:

Ważne Jeśli zegarek nie otrzyma sygnału pulsu przez 5 minut, odbiornik wyłączy się automatycznie.

Zegarek



Odbiornik zegarka można nosić na nadgarstku, pasku przy rowerze lub urządzeniu do ćwiczeń.

Sygnał transmisji

Maksymalny zakres transmisji paska wynosi 62.5 cm (25 cali)

📶 Wskanik pulsuje kiedy zegarek odbiera sygnał z paska na piersi.

Jeżeli sygnał będzie zbyt słaby (zegarek pokazuje "0") lub sygnał jest zakłócony przez działanie środowiska



1. Naciśnij MODE, żeby przejść do trybu zegarka
2. Naciśnij i przytrzymaj SET aż pojawi się tryb ustawień.

3. Naciśnij ST / SP / + or MEM / - żeby zmienić ustawienia. Przytrzymaj, żeby przejść przez opcje. Dalej SET w celu potwierdzenia ustawień.
4. Powtórz krok 3, żeby zmienić pozostałe ustawienia tego trybu.
5. Sekwencja ustawień: format 12 / 24 godz, godzina , minuta, sekunda, format daty, rok, miesiąc i data.
6. Naciśnij MODE, żeby wyjść z ustawień.

Ważne Zegar jest zaprogramowany na 50-lat, co oznacza, że nie trzeba go ustawiać każdego dnia.

Tryb wyświetlacza zegara

Wybry wyświetlacza zegarand jest możliwość zmiany sterfę czasowej i dzięki przycisków.

2nd strefa czasowa

Żeby przełączyć się między strefami należy nacisnąć ST / SP / +. Naciśnij i przytrzymaj przycisk T1 lub T2

postępuj zgodnie z instrukcją:

- Zmniejsz odległość między paskiem i zegarkiem.
 - Zmnień pozycję paska.
 - Sprawdź czy elektrody są wilgotne i dobrze przylegają do skóry.
 - Sprawdź stan baterii. Niski poziom lub wyladowane baterie mogą mieć wpływ na jakość transmisji.
- Ostrzeżenie** Zakłócenia sygnału mogą być spowodowane wpływem pola elektromagnetycznego: linie wysokiego napięcia, światła uliczne, linie tramwajowe, kolejowe lub telewizyjne, silniki samochodów, komputery, urządzenia elektryczne, telefony komórkowe lub bramki ochronne.

Z powodu zakłóceń odczyt pulsu może być niestabilny lub niedokładny.

Ważne Jeśli zegarek nie otrzyma sygnału puls przez 5 minut, odbiornik pulsu wyłączy się.

Żeby ustawić godzinę , minuty, sekundy, rok, miesiąc i datę wybieramy strefę czasową T1 lub T2.

Dźwięk przycisków

Żeby przełączyć dźwięk przycisków ON i OFF, naciśnij MEM / - 📶 pojawi się gdy dźwięk jest wyłączony OFF.

Tryb alarmu

Ustawienia alarmu

Żeby ustawić alarm:



1. Naciśnij MODE, żeby włączyć tryb alarmu
2. Naciśnij i trzymaj SET do czasu aż pojawią się opcje trybu.
3. Naciśnij ST / SP / + or MEM / - w celu zmiany ustawień. Przytrzymaj, żeby szybko zmienić opcje. SET, żeby potwierdzić ustawienia.
4. Powtórz krok 3, żeby zmienić pozostałe ustawienia trybu.
5. Kolejność ustawień: godzina i minuta.

Włączanie/ Wyłączenie alarmu

1. Naciśnij MODE, żeby przejść do trybu alarmu.
2. Dalej ST / SP / +, żeby włączyć lub wyłączyć alarm. 📶 pojawia się kiedy alarm jest aktywny.

7

8

Alarm można wyłączyć dowolnym przyciskiem.

Tryb użytkownika

Wprowadź swój profil przed rozpoczęciem treningu. To automatycznie pozwoli stworzyć index fitness, który razem z kalkulacją spalonych kalorii i tłuszczu pomoże w efektywnym treningu.

Ustawienie profilu użytkownika:

- Naciśnij **MODE**, żeby włączyć tryb profilu.
- Naciśnij **SET** do włączenia opcji.
- Dalej **ST / SP / I +** or **MEM / -** - zmiana ustawień. Przytrzymaj, żeby zmienić opcje. Naciśnij **SET** w celu potwierdzenia ustawień.
- Powtórz krok 3, żeby zmienić pozostałe ustawienia.
- Kolejność ustawień: płeć, wiek, Maksymalny puls (MHR), jednostka wagi, waga, jednostka miary, wzrost i poziom aktywności (0-2).
- Dalej **MODE**, żeby opuścić ustawienia.

9

Po wprowadzeniu profilu pojawi się indeks fitness. Więcej informacji w dziale „Index Fitness”.

W każdej chwili można zmienić dane w profilu użytkownika. Wyświetlanie informacji na temat profilu **MEM / -**.

Ważne Profil musi być ustawiony, żeby otrzymać dane o spalaniu kalorii i tłuszczu.

Ważne Jeśli wprowadzimy płeć lub wiek otrzymamy dane na temat zakresu maksymalnego pulsu (MHR) dla opcji Timera i Stopera.

Poziom aktywności

Poziom aktywności zależy od ilości i regularności wykonywanych ćwiczeń.

Pozwala określić procent spalonych kalorii i tłuszczu.

Różne ćwiczenia aktywizują ciało w inny sposób i pomagają osiągnąć określone wyniki. Podsumowując Inteligentny program treningowy pozwala ustawić parametry dla różnego rodzaju treningów. Np. kiedy biegasz ustawienia i cele różnią się od tych ustalonych w trakcie podnoszenia ciężarów.

Również czas potrzebny na rozgrzewkę i wykonanie ćwiczeń będzie inny, dlatego też za każdym razem należy dostosować licznik.

Ważne Kiedy ustawisz profil użytkownika automatycznie zostanie ustawiony dółny i górny limit pulsu. Jednak można ręcznie zmienić zakres pulsu w zależności od indywidualnych potrzeb. Jeżeli zmieniłeś poziom aktywności fizycznej automatycznie zmieni się zakres i maksymalny poziom pulsu.

11

Pod koniec określonego czasu licznika zegarek wydad 2 dźwięki.

Ważne **I** pojawi się w opcji timera lub kiedy timer działa w tle.

Ważne Nie podaje się ilości spalonych kalorii i tłuszczu podczas rozgrzewki. Kiedy zostanie osiągnięty cel alarm będzie brzmiał przez 5 sekund a wynik będzie widoczny na wyświetlaczu.

Ważne **(I)** będzie pulsował kiedy przekroczona zostanie górna lub dolna granica zakresu pulsu.

Podgląd danych podczas pracy programu treningowego

Podczas treningu, naciśnij **MEM / -**, żeby between the following screen displays:

HR* TIMER % MHR	HR* TIMER % MHR	HR* CALORIES % MHR	HR* FAT BURNED % MHR
00:29 63%	02:29 98%	02:29 65%	02:29 65%

* HR = Heart Rate

Ważne Nie można używać stopera podczas działania inteligentnego programu treningowego.

13

Ważne **(I)** pojawia się na wyświetlaczu w trybie stopera, lub kiedy stoper działa w tle.

Ważne **(I)** będzie pulsował kiedy dolna lub górna granica pulsu zostanie przekroczona.

Podgląd danych podczas pracy stopera

Podczas treningu, wciśnij przycisk **MEM / -**, żeby przejść między ekranami:

HR* TIMER % MHR	HR* TIMER % MHR	HR* CALORIES % MHR	HR* FAT BURNED % MHR
00:29 63%	02:29 98%	02:29 65%	02:29 65%

*HR = Heart Rate

Podgląd zapisów stopera

Podczas przerywu lub zakończeniu pracy stopera wciśnij przycisk **MEM / -** żeby sprawdzić:

AVG HR TRAINING TIME MAX HR	FAT BURNED CALORIES % MHR	AVG HR IN ZONE	AVG HR BELOW ZONE	AVG HR ABOVE ZONE
02:29 63%	02:29 98%	02:29 65%	02:29 65%	02:29 65%

15

Poziom intensywności treningu

Ustawiono 3 poziomy intensywności treningu:

INTENSYWNOSC	%MHR*	Opis
0 Zdrowotny	60-70%	Najniższy poziom, odpowiedni dla osób rozpoczynających ćwiczenia lub osób wzmacniających swój układ krążenia.
1 Aerobic Exercise	70%-80%	Increases strength Podnosi siłę i wzmacnia zdolność przyjmowania tlenu spalania większej ilości kalorii i utrzymania takiego stanu przez dłuższy okres.
2 Anaerobic Exercise	80-90%	Generuje szybkość i siłę oraz działanie powyżej zdolności przyjmowania tlenu, buduje mięśnie i nie może utrzymywać się przez długi okres czasu.

* MHR = Maximum Heart Rate

Podgląd zapisów programu treningowego
Podczas przerywu w działaniu programu treningowego wciśnij przycisk **MEM / -**, żeby odczytać zapisane dane.

SREDNI PULS CZAS TRENINGU MAX PULS	SREDNI PULS SPALANE TŁUSZCZY	SREDNI PULS ZONE TIME (Czas bez przekroczenia zakresu pulsu)	SREDNI PULS BE-LOW ZONE TIME (Czas z przekroczeniem dolnej granicy zakresu pulsu)	SREDNI PULS A B O V E ZONE TIME (Czas z przekroczeniem górnej granicy pulsu)
00:30 98%	02:29 63%	00:00 IN ZONE	00:00 BELOW	00:00 ABOVE

Zapisywanie danych

Po resetcie Inteligentnego programu treningowego urządzenie automatycznie zapisze czas i datę treningu, średni puls, czas ćwiczeń, max. zakres pulsu i spalony tłuszcz i kalorie.

Jeżeli pamięć urządzenia będzie pełna na wyświetlaczu pojawi się „FULL MEMORY”. Wciśnij **ST / SP / I +** lub **MEM / -** żeby przelazły funkcje YES lub NO delete. Wciśnij **SET** w celu potwierdzenia lub **MODE**, żeby wyjść.

Pamięć pracuje na zasadzie „pierwsze wchodzi, ostatnie wychodzi” np. najstarszy zapis będzie usunięty (nr 1) i najnowszy zostanie zapisany (no.20).

13

Zapisywanie danych

Po restacie stopera zegarek automatycznie zapisze czas i datę treningu, średni puls, czas ćwiczeń, max. puls i spalone kalorie i tłuszcz.

Kiedy pamięć będzie pełna, na wyświetlaczu pojawi się „FULL MEMORY”. Wciśnij **ST/SP/I +** lub **MEM / -**, żeby przelazły między YES lub NO. Wciśnij **SET**, żeby ustawić ustawienia lub **MODE** żeby wyjść.

Pamięć działa na zasadzie „pierwszy wchodzi- ostatni wychodzi” np. najstarszy zapis zostanie usunięty (nr 1) a najnowszy zostanie zapisany (nr 20).

TIMER / STOPER Tryb pamięci

Zegarek automatycznie zapisze timer i stoper sesji treningowej i zachowa do 20 sesji.

Przejdź zapisy pamięci:

00:43 6823 TOTAL	Wciśnij MODE , żeby włączyć tryb pamięci i sprawdzić całkowity zapis spalonych kalorii i tłuszczu.
	Wciśnij i trzymaj SET , żeby usunąć całkowity zapis spalonych kalorii i tłuszczu.

Ważne Całkowita konsumpcja kalorii i spalania tłuszczu jest przedstawiona jako wartość akumulowanych danych od momentu włączenia zegarka.

Poziom Indeks LEVEL	Opis
0	Niski – zadko uprawia sport lub ćwiczy
1	Średni – dot. umiarkowanej aktywności fizycznej tj. golf, jazda konna, tenis stołowy, kęgle, podnoszenie ciężarów lub gimnastyka 2-3 razy w tygodniu razem ok. 1 godz. tygodniowo.
2	Wysoki – aktywnie i regularnie uprawia sport (bieganie, jogging, pływanie, jazda na rowerze, skakanka) lub aerobic, tenis, koszykówka, piłka ręczna.

Indeks Fitness

Indeks Fitness

Tworzenie indeksu fitness opiera się na ćwiczeniach aerobic fitness. Indeks zależy od zdolności organizmu w dostarczaniu tlenu do mięśni w czasie treningu. Z reguły podaje maksymalne przyjęcie tlenu (VO2 Max), które określa się jako największą liczbą tlenu, jaki może zostać zużyty w czasie ćwiczeń na wysokim poziomie zaawansowania. Płuca, serce, krew

Obliczanie maksymalnego/ niskiego / wysokiego zakresu pulsu

Przed rozpoczęciem treningu, każdy kto chce osiągnąć najwyższe korzyści zdrowotne musi znać:

- Maksymalny zakres pulsu (MHR)
- Dolną granicę pulsu
- Górną granicę pulsu

Reżym obliczanie zakresu pulsu:

MHR	Mężczyzna: MHR = 220 - age Kobieta: MHR = 230 - age
Dolna granica	MHR x dolny cel intensywności % Np. Cel intensywności wynosi 0 Dolna granica = MHR x 60%
Górna granica	MHR x górny cel intensywności % Np. Cel intensywności wynosi 0 Górna granica = MHR x 70%

Użycie inteligentnego programu treningowego

Inteligentny program treningowy monitoruje cykl ćwiczeń zgodnie z wprowadzonym profilem użytkownika.

Ważne Nie można używać inteligentnego programu treningowego jeśli w tym samym czasie działa stoper.

ALERT zakresu pulsu

Signal alertu włączy się co 6 sekund, wynik będzie pulsował a na wyświetlaczu pojawi się strzałka skierowana w górę lub w dół w celu podania przekroczonej granicy.

Tryb stopera (CHRONO)

Funkcja stopera jest szczególnie przydatna do określenia czasu trwania treningu lub mierzenia czasu wykonania założonego zadania.

Żeby w pełni wykorzystać funkcje stopera należy wprowadzić dane do profilu użytkownika. Jeżeli nie zostaną wprowadzone nie będzie można obliczyć spalonych kalorii i tłuszczu.

Ustawienie stopera:

- Wciśnij **MODE**, żeby przejść do trybu stopera.
- Wciśnij i przytrzymaj **SET** aż pojawi się pierwsza opcja.
- Wciśnij **ST / SP / I +** lub **MEM / -** żeby zmienić ustawienia. Przytrzymaj, żeby przejść przez opcje. Wciśnij **SET**, żeby potwierdzić ustawienia.
- Powtórz krok 3, żeby zmienić pozostałe ustawienia trybu.

14

3:09 PM 10:05 MEM. 1	1:13 00:28.17 134	1:13 187 MEM. 1
----------------------------	-------------------------	-----------------------

- Wciśnij **ST / SP / I +**, żeby sprawdzić zapisy pamięci (np. MEM. 1, MEM. 2, etc).
- Wciśnij **MEM / -**, żeby przelazły wyświetlacz.

Usuwać zapisy pamięci:

- Wciśnij i trzymaj **SET**.
- Wciśnij **ST / SP / I +**, przejdzie między pojedynczym lub całą pamięcią.
- Wciśnij **SET**, żeby zatwierdzić.
- Wciśnij **MODE**, żeby wyjść.

Tyłne oświetlenie

Żeby włączyć oświetlenie przez 3 sek. wciśnij **(I)**.

Ważne Oświetlenie nie zadziała, kiedy bateria jest słaba.

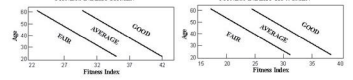
Informacja o treningu

W jaki sposób monitoring pulsu pomaga

Monitor pulsu jest bardzo ważnym urządzeniem w dbaniu o właściwą kondycję układu krążenia i wspomagania treningu.

krążenie krwi, praca mięśni to faktory, które mają wpływ na określenie VO2 Max. Jednostką VO2 Max jest ml/kg min.

Im wyższy jest indeks tym sprawniejszy jest użytkownik. Poniżej sprawdź swój indeks:



Przeгляд indeksu fitness

43
FIT.

Naciśnij **MODE**, żeby przejść do trybu użytkownika i wyświetlić dane indeksu.

Inteligentny program treningowy (Tryb Timera)

Inteligentny program treningowy umożliwia stworzenie efektywnego planu ćwiczeń. Opcja pomaga utrzymać poziom pulsu do końca treningu sygnalizując kiedy przekraczasz dozwolony zakres pulsu (niski/wysoki).

10

Wprowadzenie do programu:

- Naciśnij **MODE**, żeby przejść do trybu Timera.
- Naciśnij i trzymaj **SET** do chwili pojawienia się ustawień.
- Naciśnij **ST / SP / I +** or **MEM / -** w celu zmiany ustawień. Przytrzymaj, żeby przejść przez opcje. Dalej **SET** w celu potwierdzenia ustawień.
- Powtórz krok 3, żeby zmienić pozostałe ustawienia w tym trybie.
- Kolejność ustawień: intensywność treningu, dolna i górna granica pulsu, alert ON / OFF, wartość celu spalonych kalorii, alert celu kalorii ON/OFF, timer godz., timer minuta, timer sekunda i czas rozgrzewki (0-10 min).
- Naciśnij **MODE**, żeby opuścić ustawienia.

TASK	INSTRUCTION
Start / stop timer	Wciśnij ST / SP / I +
Stop / reset timer	Press and hold SET . Once you stop Kiedy zatrzymasz licznik nie można odczytać wyniku dopóki nie zostanie zresetowany. Po resetie timer automatycznie wróci do ustawień rozgrzewki. up setting
Skip warm-up	Press MEM / -

12

- Kolejność ustawień: intensywność treningu, dolna i górna granica pulsu, alert ON / OFF, wartość celu kalorii, alert celu kalorii ON / OFF i czas rozgrzewki (0-10 min).
- Wciśnij **MODE**, żeby wyjść z ustawień.

Wciśnij **MODE**, żeby przejść do trybu stopera, gdzie pojawiają się nowe funkcje:

TASK	INSTRUCTION
Start stopwatch	Press ST / SP / I +
Pause / resume stopwatch	Press ST / SP / I +
Stop / clear stopwatch	Press and hold SET . When you reset the stopwatch, it will automatically go back to the warm-up setting
Skip warm-up	Press MEM / -

Ważne Spalone kalorie i tłuszcz nie będą liczone podczas rozgrzewki. 2 sygnały oznaczają koniec rozgrzewki.

Ważne Stoper rozpozna pomiar w min: sec:1/100 sec. Po 59 minutach pokaże się informacja godzina :min:sec.

Ważne Nie można korzystać z funkcji Inteligentnego programu treningowego podczas działania stopera.

14

Pozwala monitorować osiągnięte wyniki i pomaga zobaczyć postępy, maksymalizuje trening dzięki programowi ćwiczeń, który pomaga również osiągnąć założone cele w bezpieczny i efektywny sposób.

Podczas ćwiczeń pasek na piersi odczytuje bicie serca wysłał sygnał do zegarka. Dzięki temu możemy sprawdzić puls i monitorować stan zdrowia na podstawie odczytu zakresu pulsu. W miarę podnoszenia wydolności organizmu zakres pulsu obniży się i serce będzie wykonywać mniejszą pracę. Mają na to wpływ następujące czynniki:

- Serce pompuje krew do płuc, żeby pozyskać tlen. Następnie bogata w tlen krew płynie do mięśni, gdzie tlen wykorzystany jest jako paliwo. Dalej krew opuszcza mięśnie i wraca do płuc, żeby rozpocząć cały cykl od nowa.
- Podczas podnoszenia wydolności organizmu serce, z każdym uderzeniem, jest w stanie pompować krew. Wzrost serca nie musi tak często bić, żeby dostarczać tlen do mięśni.

Wskazówki do treningu

Żeby osiągnąć maksymalne korzyści z programu treningowego i upewnić się, że trening jest bezpieczny dla zdrowia konieczne zastosuj następujące wskazówki:

15

16

- Rozpocznij trening z dokładnie określonym celem np. zrzuć wagę, utrzymanie sprawności, poprawę zdrowia lub uczestnictwo w wydarzeniu sportowym.
- Wybierz rodzaj treningu i zastosuj różne ćwiczenia, żeby wzmacniać różne grupy mięśni.
- Rozpocznij powoli i stopniowo podnosić stopień ćwiczeń w miarę jak stajesz się bardziej sprawny. Ćwicz regularnie i utrzymuj układ cardio-vascular w zdrowiu - zaleca się 20-30 min. 3 razy w tygodniu.
- Zawsze rozpoczynaj od przynajmniej 5 minutowej rozgrzewki.
- Mierz swój puls po treningu. Następnie powtórz całą procedurę po 3 minutach. Jeśli puls nie wróci do poziomu w trakcie spoczynku to oznacza, że ćwiczyłeś zbyt forsownie.
- Zawsze konsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem intensywnego programu treningowego.

Dane techniczne

TYP ZEGAR	OPIS
Format czasu	12 hr / 24 hr; Dual time zone
Format Daty	DD / MM or MM / DD
Format Roku	2005-2054 (auto-calendar)
Alarm	Codziennie

STOPER	
Stoper	99:59:59 (HH:MM:SS)
Resolution	1/100 sec
SMART TRAINING PROGRAM	
Czas rozgrzewki	do 10 minut
Czas ćwiczeń	99:59:59(HH:MM:SS)
PERFORMANCE TRACKING	
Alarm pulsu	Sound / visual
Zakres	30 to 240 bpm (uderzeń na minutę)
Dolna granica	30 to 220 bpm (uderzeń na minutę)
Górna granica	80-240 bpm (uderzeń na minutę)
Kalorie	0 - 9,999 kcal for each memory record
Całkowita wartość kalorii	0 - 999,999 kcal
Spalanie tłuszczu	0 - 9999 grams each memory record
Całkowite spalanie	0 - 999,999 grams
TRANSMISJA	
Zakres	62.5 cm (25 inches) – may decrease with low battery
WODOODPORNOŚĆ	
Zegarek	do 30 m (approx. 100 feet) (not actuating keys)
Pasek na pierś	Zawilgocenie

17

- Wyjmij baterie, kiedy nie zamierzasz używać produktu przez dłuższy czas.
- Zawsze używaj nowych baterii zgodnych ze specyfikacją. Nie używaj starych baterii z nowymi.

OREGON SCIENTIFIC

www.oregonscientific.com



HORN WELLNESS GROUP: ul. Zonkłowa 11, 60-175 Poznań.
tel. (+48 61) 867 67 31, (+48 61) 867 65 58, (+48 61) 867 67 82
fax: (+48 61) 867 67 31, e-mail: office@hwg.pl,
infolinia serwisowa: 0-801-326-857

19

ZASILANIE

Zegarek	1 x CR2032 3V bateria litowa
Pasek	1 x CR2032 3V bateria litowa
OPERATING ENVIRONMENT	
Temperatura	5°C to 40°C (41°F to 104°F)
Temperatura przechowywania	-20°C to 70°C (-4°F to 158°F)

Ostrzeżenia

Przeczytaj dokładnie instrukcję obsługi i stosuj zawarte w niej wskazówki i zalecenia przed użyciem zegarka.

- Urządzenie jest precyzyjnym instrumentem pomiarowym. Nigdy nie rozkładaj urządzenia na części. W celu uzyskania informacji lub pomocy zawsze kontaktuj się z serwisem.
- Nie dotykaj odkrytych obwodów elektrycznych, ponieważ istnieje zagrożenie porażenia prądem.
- Zachowaj ostrożność podczas wymiany baterii.
- Wyjmij baterie kiedy nie zamierzasz używać zegarka przez dłuższy czas.
- Nie używaj paska na pierś w samolocie lub szpitalu. Fale radiowe mogą zakłócić pracę urządzeń kontrolnych lub sprzętu medycznego.

- Nie zginaj lub rozciągaj transmitera pulsu.
- Sprawdź wszystkie główne funkcje urządzenia przed użyciem zegarka. Regularnie czyść urządzenie.
- Zapoznaj się z przepisami dot. składowania odpadów i ochrony środowiska przed wyrzuceniem produktu.
- Po każdym treningu dokładnie oczyść pasek na piersi. Nigdy nie przechwuj zegarka kiedy jest mokry.
- Użyj miękkiej, lekko zwilżonej ściereczki do czyszczenia urządzenia. Nie używaj żadnych środków czyszczących, żeby nie uszkodzić zegarka.
- Unikaj naciskania przycisków mokrymi rękoma, pod wodą lub podczas deszczu, żeby unknąć zalania urządzenia.
- Nie narażaj urządzenia na uderzenie, wstrząs, kurz, zmiany temperatur czy wilgotność. Nigdy nie wystawiaj produktu na bezpośrednie działanie promieni słonecznych. To może doprowadzić do spięcia w elektronice lub uszkodzenia baterii.
- Nie otwieraj obudowy urządzenia, w przeciwnym razie utracisz prawo do gwarancji.
- Nie rysuj ostrym przedmiotem po wyświetlaczu LCD.

18

Sporty wodne i w terenie

Zegarek jest wodoodporny do głębokości 30 metrów. Jednak pasek na pierś nie powinien być używany pod wodą.

- Kiedy używasz zegarka podczas uprawiania sportów wodnych i w terenie przestrzegaj następujących zasad:
- Nie wciskaj przycisków pod wodą lub mokrymi palcami.
 - Ustawienia należy wprowadzić przed wejściem do wody.
 - Po użyciu przemyj wodą z delikatnym mydłem.
 - Nie używaj w gorącej wodzie.

Wskazówki dot. dbania o zegarek

Unikaj środków chemicznych (benzyny, chloru, perfum, alkoholu, lakieru do włosów itp.), które mogą naruszyć obudowę zegarka. Po użyciu zawsze przemyj wodą. Co roku sprawdzaj zegarek w wyznaczonym serwisie.