

BASETech

Ⓟ Használati útmutató
Sport-pulzusmérő óra, GB77
Rend. sz.: 1434585

2 - 25. oldal



	oldal
1. Bevezetés	4
2. A szimbólumok magyarázata	4
3. Rendeltetésszerű használat	5
4. A szállítás tartalma	5
5. Főbb jellemzők és funkciók	6
6. Biztonsági tudnivalók	6
a) Általános tudnivalók	6
b) Elemek	8
7. Elemcsere	9
a) Mellpánt	9
b) Szívfrekvencia-óra	9
8. Mellpánt felhelyezése	10
9. Kezelőelemek	11
10. Funkciók.....	12
11. Első konfiguráció.....	13
12. Óraidő kijelzés	14
a) Óraidő a második időzónában	14
b) Ébresztési funkció	14
c) Visszaszámláló időzítő	16
13. Stopperóra funkció.....	17

	oldal
14. Edzés funkció (HRM)	18
a) Az edzés időtartama	18
b) A szívfrekvencia tárolt értékeinek megtekintése.....	18
c) Edzés zónák	19
d) Elégetett zsír, elfogyasztott kalóriák és BMI kijelzések	21
e) Edzetségi állapot	22
15. Megvilágítás	22
16. Visszaállítás a gyártó beállításokra	23
17. Ápolás és tisztítás	23
18. Víz- és ütésállóság.....	23
19. Megfelelőségi nyilatkozat (DOC).....	24
20. Eltávolítás.....	24
a) Termék	24
b) Elemek	24
21. Műszaki adatok	25

1. Bevezetés

Tisztelt Vásárlónk!

Köszönjük, hogy ezt a készüléket választotta.

A készülék megfelel a nemzeti és az európai törvényi követelményeknek.

A készüléknek ebben az állapotban való megtartására és a veszélytelen használat biztosítására a felhasználó köteles ezt a használati útmutatót figyelembe venni!



Ez a használati útmutató ehhez a készülékhez tartozik. Az útmutató fontos tudnivalókat tartalmaz a használatba vételhez és a kezeléshez. Legyen tekintettel erre, amikor a terméket másnak továbbadja. Őrizze meg tehát a használati útmutatót, hogy szükség esetén fellapozhassa.

Műszaki jellegű kérdéseivel forduljon az alábbi

címekhez: Németország: www.conrad.de/kontakt

Ausztria: www.conrad.at
www.business.conrad.at

Svájc: www.conrad.ch
www.biz-conrad.ch

2. A szimbólumok magyarázata



A háromszögbe foglalt felkiáltójel az útmutató olyan fontos tudnivalóira hívja fel a figyelmet, amelyeket okvetlenül be kell tartani.



Ahol a nyíl jelkép látható, ott különleges ötleteket és tudnivalókat talál a kezeléssel kapcsolatban.

3. Rendeltetésszerű használat

A pulzusóra egy szívfrekvencia érzékelő és egy óra kombinációja. Az érzékelő egy pánt segítségével rögzíthető a mellen, és a mért pulzusszámot elküldi az órára. Az érzékelő és az óra vezeték nélküli kapcsolatban állnak egymással, azaz a mért adatok rádiós úton adódnak át. A termék segíthet Önnek abban, hogy egy ideális edzés szintet érjen el. A terméket kizárólag gombelemekkel üzemeltesse.

Az órát úgy lehet viselni, mint egy szokványos karórát, vagy a vele szállított rögzítő anyagokkal a kerékpárra erősíthető fel.

A gyártó nem vállal felelősséget a pontatlan kijelzésekért vagy mérési eredményekért, és az azokból adódó következményekért. A terméket privát használatra tervezték; Nem alkalmas gyógyászati és közönségtájékoztatási célokra.

Biztonsági és engedélyezési okokból tilos a készüléket átalakítani és/vagy módosítani. Ha a készüléket a fentiekől eltérő célokra használja, a készülék károsodhat. Ezen kívül a szakszerűtlen kezelés rövidzárlat, tűz, áramütés stb. veszélyét is előidézhetheti. Figyelmesen olvassa el és őrizze meg a használati útmutatót. Ha a készüléket másoknak továbbadja, adja hozzá a használati útmutatót is.

Az összes előforduló cégnév és készülékmegnevezés a mindenkorli tulajdonos márkanéve. Minden jog fenntartva.

4. A szállítás tartalma

- Sport-pulzusóra (elem a gyártó által berakva)
- Szívfrekvencia érzékelő (elem a gyártó által berakva)
- Mellpánt
- Tartó kerékpárhoz
- Használati útmutatót



Aktuális használati útmutatók

Töltse le az aktuális használati útmutatókat a www.conrad.com/downloads linkről, vagy szkennelje az ábrán látható QR kódot. Kövesse a web-oldal útmutatásait.

5. Jellemzők és funkciók

- Kvarcóra óra, perc, másodperc, dátum, hónap, hét napja kijelzésével
- 12 órás -/24 órás kijelzési forma átkapcsolható
- Egy második időzóna kijelzése
- Ébresztési funkció
- Stopperóra (max. 9 óra, 59 perc, 59 másodperc)
- Edzési funkció a szívfrekvencia és a kalória fogyasztás értékeinek tárolásával.
- Kijelző háttérvilágítással
- Mellpánt a pulzus adatok rádiós átvitelével

6. Biztonsági előírások



Figyelmesen olvassa el a használati útmutatót, és különösen a biztonsági előírásokat tartsa be. Ha nem tartja be az ebben a használati útmutatóban szereplő biztonsági, és a szakszerű használatra vonatkozó előírásokat, az ebből eredő személyi sérülésekért vagy anyagi károkért nem vállalunk felelősséget. Ezen kívül ilyen esetekben érvényét veszíti a szavatosság és a garancia is.

a) Általános tudnivalók

- A készülék nem játék. Tartsa távol a készüléket gyermekektől és háziállatoktól.
- Ne hagyja a csomagolóanyagokat szanaszét heverni, mert veszélyes játékszerré válhatnak gyermekek kezében.
- A pulzuszámoló órával és a szívfrekvencia érzékelővel a pulzus felügyelhető. Ennek ellenére a pulzuszámoló óra nem használható gyógyászati eszközként, ill. nem pótolja az orvosi felügyeletet. A terméket általában a szabadidős tevékenységhez tervezték.
- A termék nem orvosi készülék, és nem ajánlott olyan személyeknek, akiknek komoly szívproblémáik vannak. Egészségügyi problémák esetén a terméket csak orvossal történt egyeztetés után szabad használni. Ugyanez érvényes, ha valaki szívritmus szabályzóval rendelkezik.



- A termék fröccsenő víz ellen védett, ennek ellenére soha ne merítse víz alá! A termék nem alkalmazható fürdésnél, zuhanyozásnál, úszásnál vagy búvárkodásnál.
- Óvja meg a készüléket szélsőséges hőmérséklettől, közvetlen napsütéstől, erős rázkódásoktól, magas páratartalomtól, nedvességtől, éghető gázoktól, gőzöktől és oldószerektől.
- Ne tegye ki a készüléket mechanikai igénybevételnek.
- A készülék csak akkor használható, ha azt a körülmények megengedik. Ne engedje, hogy a termék elvonja a figyelmét a közvetlen környezetéről.
- A terméket nem szabad repülőgépen vagy kórházban működtetni. A rádiós átvitelrel működő termékek károsan befolyásolhatják más készülékek működését.
- Ha a biztonságos használat már nem lehetséges, ne használja tovább a készüléket, és védje meg a véletlen használatba vételtől. A biztonságos használat már nem biztosítható, ha a készüléknek
 - látható sérülései vannak,
 - már nem működik rendeltetésszerűen,
 - hosszabb időn keresztül kedvezőtlen körülmények között volt tárolva, vagy
 - súlyos szállítási igénybevételnek volt kitéve.
- Kezelje óvatosan a készüléket. Lökés, ütés, vagy már kis magasságból való leejtés következtében is megsérülhet.
- Forduljon szakemberhez, ha kétségei támadnak a készülék működésével, biztonságosságával vagy csatlakoztatásával kapcsolatban.
- Karbantartási-, beállítási- és javítási munkát csak szakemberrel vagy szakműhellyel végeztesse.
- Ha még lenne olyan kérdése, amelyekre ebben a használati útmutatóban nem talál választ, forduljon a műszaki ügyfélszolgálathoz vagy más szakemberhez.



b) Elemek/akkuk

- Az elemek berakásakor ügyeljen a helyes polarításra.
- Vegye ki az elemeket, ha a készüléket hosszabb ideig nem használja, a kifolyt elem által okozott károk elkerülésére. A kifolyt vagy sérült elemek a bőrrel érintkezve marási sérülést okozhatnak. Ha hibás elemeket kell kézbe venni, viseljen védőkesztyűt.
- Az elemeket úgy tárolja, hogy gyerekek ne férhessenek hozzájuk. Az elemeket ne hagyja szanaszét, mert gyerekek vagy háziállatok lenyelhetik őket.
- Ne szedje szét az elemeket, ne zárja rövidre, és ne dobja tűzbe őket. Ne próbáljon meg nem feltölthető elemeket feltölteni. Robbanásveszély!

7. Elemcsere

a) Mellpánt

- Elemcsérére van szükség, ha a pulzusmérő óra nem jelez ki szívfrekvencia értékeket.

→ Ha nem rendelkezik az elemcséréhez szükséges szakismeretekkel, forduljon szakemberhez.

- Nyissa fel a hátoldalon található elemtartó rekeszt egy pénzérme segítségével. Forgassa el ehhez az elemrekesz fedelét az óramutató járásával ellenkező irányban, amíg azt ki lehet emelni.
- Helyezzen be egy CR2032 típusú gombelemet helyes polaritással. A plusz pólusnak („+”) kifelé, Ön felé kell mutatnia.
- Helyezze vissza az elemtartó fedelét, és zárja vissza az óramutató járásával egyező irányba forgatással.

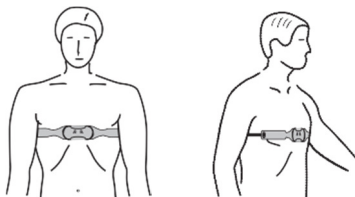
b) Szívfrekvencia óra

- Ha a kijelző kontrasztja már nagyon gyenge, vagy egyáltalán nem jelenik meg rajta kijelzés, az elemet cserélni kell.

→ Ha nem rendelkezik az elemcséréhez szükséges szakismeretekkel, forduljon szakemberhez.

- Csavarja ki először az óra hátlapján lévő négy csavart.
- Óvatosan vegye le az óra házának hátlapját. Vigyázzon arra, hogy ne sértse meg közben a tömítést.
- Most fel kell oldania az elemet tartó kapcsot. A legjobb erre a célra egy hegyes tárgy, pl. egy vékony iratkapocs vagy egy tű. Dugja be az eszközt a kis hasítékba, és emelje ki a kapcsot.
- Emelje ki most ugyancsak egy hegyes tárggyal az elemet, és tegye félre.
- Tegyen be egy „CR2032” típusú gombelemet a pólusokra ügyelve, és rögzítse a kapcsot. A plusz pólusnak („+”) kifelé, Ön felé kell mutatnia.
- Tegye vissza az elemtartó fedelet és csavarozza fel szorosan.
- Nyomja be most a tartókapcsot a helyére, amíg be nem pattan.
- Végül rakja vissza a gumitömítést a hornyába, ha előzőleg kivette.
- Végül rakja fel a ház hátlapját a helyére, és csavarja be óvatosan a 4 csavart.

8. A mellpánt felrakása



Ha be van csukva a mellpánt, nyissa fel. Húzza szét ehhez egyszerűen a két tartócsat egyikét.

A mellpánt lezárásához dugja be megint a gumi szalag tartó csatját a szívfrekvencia érzékelő megfelelő nyílásába. Figyeljen arra, hogy a csat jól bepattanjon.

A mellpántnak úgy kell elhelyezkednie, ahogyan az ábra mutatja: állítsa be a hosszát úgy, hogy szorosan felfeküdjön, de ne zavarja Önt a lélegzésnél, és ne zavarja a vérkeringést.

Rakja úgy fel a pántot a mellkasára, hogy a logo kifelé nézzen, és helyes állásban a szegycsonton fekszen fel. A szívfrekvencia érzékelő két hosszanti érintkező felületének (a két gumilap ellipszis mintával) közvetlenül a bőrrel kell érintkeznie, nem szabad semmilyen anyagot (textil stb.) az érintkezők és a bőr közé tenni.



Esetleg egy kevés vízzel vagy elektróda géllal megnedvesítheti az érintkezőfelületeket, így jobb lesz a vezetés, ezáltal jobban felismerhetővé válik a pulzusa.

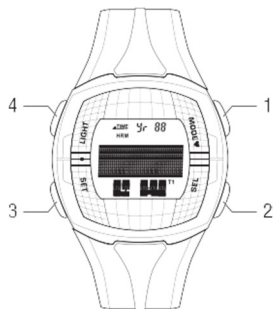
Mint minden, közvetlenül a bőrrel érintkező anyagnál, itt sem zárható ki, hogy bőrirritáció vagy más allergiás reakció jön elő (pl. kipirosodás, kiütés stb.). Hogy ha ilyen bőrváltozásokat észlel, azonnal vegye le a mellpántot.

Mossa le az érintett bőrfelületet langyos vízzel és enyhe szappannal, majd keressen fel egy orvost!

Rendszeresen tisztítsa meg az érintkezőket és a mellpántot, használjon ehhez egy langyos vízzel megnedvesített ruhát; alaposan szárítsa meg a mellpántot.

→ A pulzusjel rádiójeles átvitelét mobiltelefonok, elektronikus edzőkészülékek, vezeték nélküli kerékpár számítógépek, magas feszültségű vezetékek és más rádiójeles termékek zavarhatják.

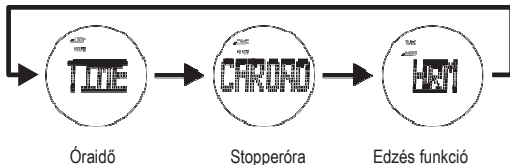
9. Kezelőszervek



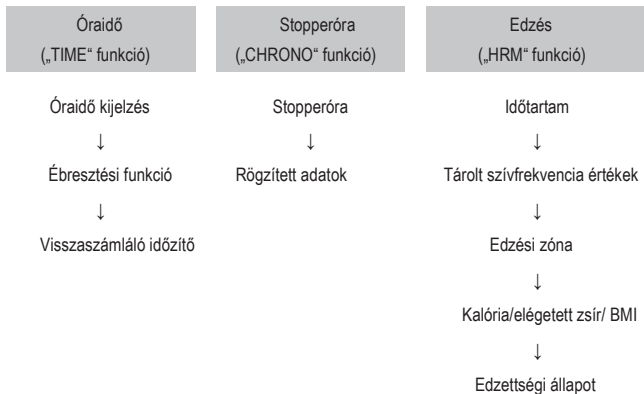
- 1 "MODE" gomb Átkapcsol a z egyes fu nkcio k között (óra idő, stoppe róra, edzés).
- 2 "SEL" gomb Befejezi a beállító módot.
Átkapcsolja a kijelzőt a részfunckiók egyikére. Gyors állításhoz tartsa a gombot hosszabban nyomva.
- 3 "SET" gomb Módosítja a kiválasztott beállítandó értéket (felfelé).
A gomb a beállításokat nyugtázza, és átkapcsol a következő beállítandó értékre. A beállítandó érték villog.
- 4 "LIGHT" gomb Rövid nyomásár a a háttérvilágítás néhány másodpercre aktiválódik.

10. Funkciók

A "MODE" gomb nyomásával válthat a funkciók között.



Nyomja meg a „SEL” gombot, egy részfunkció választásához, vagy a funkciók közvetlen indításához.



11. Első konfiguráció

→ Ha kicsomagoláskor nem jelenik meg semmi a kijelzőn, akkor nem az elem üres, hanem a gyártó a pulzusmérő órát standby (készületi) módba állította, hogy védje az elemet. Nyomjon meg röviden egy tetszőleges gombot, az óra bekapcsolásához.

Ha a pulzusórát első alkalommal kapcsolja be, a felhasználó profil automatikusan beállítódik. Egyébként Ön maga is beállíthat felhasználói profilekat. Tartsa ehhez az óraidő kijelzési módban a "SET" gombot kb. három másodpercig nyomva.

Ha kiveszi az elemet, a pulzusóra visszaállítódik. Ekkor szintén újból be kell állítani.

- Nyomja a „SEL” gombot, hogy az imperial és a metrikus rendszer között válasszon. A következő mértékegységek állnak rendelkezésre: súly (font, kilogramm), és testmagasság (láb/coll/centiméter).
- Nyomja a „SET” gombot, ekkor „12H” ill. „24H” villog a kijelzőn. A „SEL” gombbal most választhat, hogy az óraidőt 12 órás vagy 24 órás formátumban jeleztesse-e ki. A 12 órás módban látható, hogy az óra a délelőtti időt (A) vagy a délutáni időt (P) mutatja.
- Nyomja a „SET” gombot, amíg a másodperc kijelzés nem villog. Nyomja meg a „SEL” gombot, hogy a kijelzett másodpercet „00”-ra állítsa vissza.
- Nyomja meg a „SET” gombot, most a percek villognak. Állítsa be a percek a „SEL” gombbal.
- Nyomja meg a „SET” gombot, hogy átlépjen a következő beállítási lépésre (óra).
- Állítsa be a fent leírtaknak megfelelően a további értékeket (óra, év, hónap és nap) is. A „SEL” gombbal választja ki a beállítandó értéket, és a „SET” gombbal módosítja a beállítandó értéket.
- Ha a „BIRTHDAY” feliratot látja a kijelzőn, állítsa be a „SEL” gombbal a születési évet (1901 - 2011) között. Állítsa be a többi születésnap adatot (hónap és nap) is. A „SEL” gombbal választja ki a beállítandó értéket, és a „SET” gombbal módosítja a beállítandó értéket. A hét napja automatikusan állítódik be.
- Ha a kijelzőn a „WEIGHT” szó jelenik meg, adja be a testsúlyát (30 - 220 kg vagy 66 - 480 lb/font). Állítsa be az éppen villogó helyet a „SEL” gombbal, és váltson a következő helyre a „SET” gombbal.



- Ha a kijelzőn a „HEIGHT” szó jelenik meg, adja be a testmagasságát (100 - 240 cm vagy 3'0" - 7'11"). Módosítsa az éppen villogó helyet a „SEL” gombbal, és váltson a következő helyre a "SET" gombbal.
- Miután a felhasználói profilt beadta, nyomja meg a "MODE" gombot, hogy a beállításokat tárolja.
- Amennyiben 60 másodpercen belül nem nyom gombot a profil beállításoknál, a pulzusóra automatikusan visszatér az óraidő kijelzésre.

→ Ha a "SEL" gombot hosszabban nyomva tartja, a számok gyorsabban futnak.

12. Óraidő kijelzés

Ha a pulzus-óra nem a pontos időt mutatja, addig nyomogassa röviden a „MODE” gombot, amíg meg nem jelenik a kijelzőn a „TIME” kiírás. Kb. 3 másodperc múlva a kijelzőn automatikusan megjelenik a pontos idő és a dátum.

a) Óraidő a második időzónában

- Tartsa óraidő kijelzési módban a „SEL” gombot kb. három másodpercig nyomva, ekkor a második időzóna óraideje jelződik ki.
- A második időzóna óraidejének beállításához tartsa a "SET" gombot kb. három másodpercig nyomva. Amíg nyomva tartja ezt a nyomógombot, a kijelzőn a „HOLD TO SET” látható. Amint „12H” ill. „24H” a kijelzőn villogni kezd, engedje el a gombot.
- Nyomja meg röviden a „SEL” gombot, ekkor a 12 órás és 24 órás kijelzési mód között választhat.
- Állítsa be a megmaradt értékeket (másodpercek, percek és órák) mint a 11. fejezetben az „Első konfiguráció”-nál leírtuk. A „SEL” gombbal választja ki itt a beállítandó értéket, és a „SET” gombbal változtathatja meg a beállítandó értéket.
- Nyomja meg a „MODE” gombot a beállítási mód befejezéséhez és az összes beállítás tárolásához.
- Ez a funkció különösen hasznos a gyakran utazóknak, akik többször más országokba telefonálnak.

b) Ébresztő funkció

Nyomja meg óraidő kijelzés módban röviden a "SEL" gombot, az aktuális ébresztési idő kijelzésére (a kijelzőn alul "ALARM" jelenik meg)


Az ébresztési idő beállítása

- A "SET" gombot tartsa kb. három másodpercig megnyomva. Amíg nyomva tartja ezt a gombot, a kijelzőn a "HOLD TO SET" kiírás látható. Amint az óraidő jelződik ki, és az ébresztési idő percei villognak, engedje el ismét a gombot.
- Állítsa be a perceket a "SEL" gombbal.
- Nyomja meg röviden a „SET” gombot, az ébresztés órája villogni kezd. Állítsa be az órákat a "SEL" gombbal.
- Nyomja röviden a „SET” gombot, az ébresztési idő hónapja villog. Állítsa be ezt a "SEL" gombbal. Válassza a „-”-t, ha a hónap beállítással nem akar foglalkozni.
- Nyomja röviden a „SET” gombot, az ébresztési idő napja villog. Állítsa be ezt a "SEL" gombbal. Válassza a „-”-t, ha a nap beállítással nem akar foglalkozni.
- Állítsa a hónapot és a napot „-- --”-ra, ekkor az óra naponta csenget.
- Nyomja röviden a „SET” gombot, a kijelzőn a „CHIME” kijelzés jelenik meg.
Nyomja röviden a „SEL” gombot, hogy az óra-riasztást vagy aktiválja (ON) vagy deaktiválja (OFF). Egy harang szimbólum jelenik meg, ha az óra-riasztás aktiválva van. Ha az óra-riasztás be van állítva, minden egész órában egy sípoló hang hangzik fel.
- Nyomja meg a „MODE” gombot a beállítási mód befejezéséhez. Minden beállítás tárolódik.

→ Ha a "SEL" gombot hosszabban nyomva tartja, a számok gyorsabban futnak.

Az ébresztési funkció be-kikapcsolása

Az ébresztési funkció be- vagy kikapcsolására nyomja most röviden a "SET" gombot, mialatt a kijelző az ébresztési időt jelzi ki.

A  szimbólum megjelenik, ha az ébresztési funkció be van kapcsolva.

Az ébresztési hangjel leállítás

Ha a beállított időpontban megszólal az ébresztés, a 4 nyomógomb bármelyikének a megnyomása által befejezhető. Ameddig aktív a riasztó jel, a 4 nyomógomb többi funkciója inaktíválva van, amíg a riasztást ki nem kapcsolja!

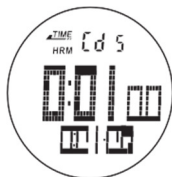
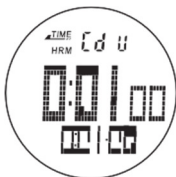
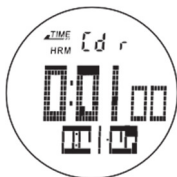
Ha a riasztó jelet nem állítja le, a következő 9 percben még összesen ötször megszólal, és ezután áll le.

c) Visszaszámláló időzítő

Nyomja óraidő kijelző módban röviden a "SEL" gombot, a visszaszámláló időzítő jelződik ki (a kijelző alján "TIMER" látható). A standard beállítás egy perc (00:01:00).

Az időzítő (timer) idejének beállítása

- A "SET" gombot tartsa kb. három másodpercig megnyomva. Amíg nyomva tartja ezt a gombot, a kijelzőn a "HOLD TO SET" kiírás látható. Amint az időzítés ideje jelződik ki, és a percek villognak, engedje el ismét a gombot.
- Állítsa be az időzítő idejének perceit a "SEL" gombbal. Nyomja meg ekkor a „SET” gombot, az órák beállításához való lépésre.
- Állítsa be az időzítő idejének óráit a "SEL" gombbal. Nyomja meg ekkor a „SET” gombot, a továbblépéshez, és az üzemmód választáshoz.



- $Cd r$: Az időzítő visszafelé számlál, és megismétli a beállított időzítés idejét.
- $Cd U$: Az időzítő elkezd felfelé számlálni, miután a beállított időzítés idő a nullát elérte.
- $Cd S$: Az időzítő csak egyszer számlál, majd leáll.

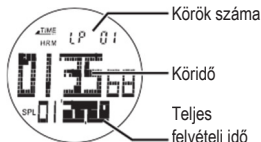
A visszaszámláló időzítő működése

- Nyomja meg a "SET" gombot az időzítő elindításához. Nyomja meg a „SET” gombot újból, az időzítő ideiglenes leállításához.
- Miközben az időzítő leállt, nyomja és tartsa a "SET" gombot kb. három másodpercig, hogy az időzítőt a beállított időzítési időre visszaállítsa.
- Az időzített idő lefutása után ("00:00:00"-nál) 15 másodpercig egy hangjel hallható, amit bármelyik gombbal bármikor le lehet állítani.

13. Stopper funkció

A pulzusóra egy stopperórát is tartalmaz, ez a lefutott időt 99 körre, és 99 óra 59 perc összes időtartamra (minden kör max. 9 óra 59 perc) rögzíti.

- Nyomja a „MODE” gombot gyakran röviden, amíg a kijelzőn „CHRONO” meg nem jelenik.
- Nyomja meg a „SET” gombot a stopperóra elindításához. Nyomja meg a „SET” gombot újból, a stopperóra ideiglenes leállításához.
- Mialatt a stopperóra fut, nyomja meg a „SEL” gombot, hogy az adott kört tárolja, és egy új kört indítson. Az időmérés valószínűleg a tárolásnál nem lesz kijelezve. Az időmérés a háttérben tovább folytatódik.
- Ha a stopperóra már 99 kört tárolt, „MEMORY FULL” (memória tele van) kiírás jelenik meg.
- Tartsa a „SET” gombot kb. három másodpercig nyomva, a stopperóra visszaállításához és a tárolt köradatok törléséhez.



A rögzített adatok megtekintése

- Ha a stopperórát megállítja, a „SEL” gombbal meg lehet nézni a rögzített kör-adatokat.
- A legjobb kör (a legrövidebb idő) automatikusan kiválasztódik. A kijelzőn a „BEST” szó jelenik meg.
- Nyomja a „SET” gombot, az egyes körök idejének a kiolvasására.
- Ha a rögzített adatokhoz való hozzáférésnél a „SEL” gombot nyomja, automatikusan visszaáll a stopperóra módba.

→ Ehhez legalább egy köridőnek meg kell lennie, különben a kijelzőn nem jelennek meg köridő adatok.

14. Edzés funkció (HRM)

→ A pulzusóránál az edzés funkció csak akkor lehetséges, ha a mellpántot hordja, és a mért adatok korrektül átvitelre kerülnek a pulzusórára.

- Elsőként rakja fel a mellpántot a 8. fejezet szerint.
- Ha a pulzusóra nincs "HRM" módban, akkor nyomja a "MODE" gombot többször, addig, amíg a kijelzőn „HRM” meg nem jelenik.
- Ha a pulzusóra a szívfrekvencia jelét felismeri, kijelződik az aktuális szívfrekvencia (szívverés/perc). Egyébként „0” jelződik ki.
- Ha a pulzusóra az Ön szívfrekvenciáját érzékelt és méri, a kijelzőn a szív szimbólum villogni kezd.
- Ha viseli a mellpántot, és a kijelzőn megjelenik az Ön aktuális pulzusa, a kijelzőn az is látható, hogy a maximális szívfrekvenciájának hány százaléka az aktuális pulzusa. A maximális szívfrekvencia a felhasználói profil adataiból számítható ki.

a) Az edzés időtartama

- Nyomja meg az "edzés" funkcióban (HRM) röviden a "SEL" gombot, ekkor az edzés - időzítő jelenik meg (a kijelző alján "TIMER" látható). Az időzítő automatikusan indul, ha egy szívfrekvencia jelet tud venni.
- Amíg a szívfrekvencia a határ fölött van, a kijelzőn egy felfelé mutató nyíl jelződik ki. Ha a szívfrekvencia a határ alatt van, a kijelzőn lefelé mutató nyíl látható.
- Az edzés teljes időtartamát a kijelzőn alján leolvashatja.

Nyomja röviden a "SET" gombot, hogy átkapcsoljon a következők között: az edzés teljes időtartama, az edzészónán belüli időtartam () az edzészónán túli időtartam () és az edzészóna alatti időtartam ()

- A "SET" gombot tartsa kb. három másodpercig megnyomva. Amíg nyomva tartja ezt a gombot, a kijelzőn a "HOLD TO RESET" kiírás látható. Amint az időtartam visszaállt, engedje el ismét a gombot.

b) A szívfrekvencia tárolt értékeinek megtekintése

- Nyomja az edzés funkcióban röviden a "SEL" gombot, ekkor a tárolt szívfrekvencia értéke jelenik meg (a kijelzőn alján "MEMORY" látható).
- A kijelző közepén leolvashatja az aktuális szívfrekvenciáját.

- A kijelző alsó részén leolvashatja a legmagasabb szívfrekvenciát, a legalacsonyabb szívfrekvenciát vagy az átlagos szívfrekvenciát. Nyomja a „SET” gombot, ha az értékek között át akar váltani.
- A "SET" gombot tartsa kb. három másodpercig megnyomva. Amíg nyomva tartja ezt a gombot, a kijelzőn a "HOLD TO RESET" kiírás látható. Amint a tárolt szívfrekvenciát törölte, engedje el a gombot.

c) Edzés-zónák

- Nyomja meg az edzés funkcióban röviden a "SEL" gombot, az edzés-zóna jelződik ki (a kijelző alján "ZONE" jelenik meg).
- A kijelző alján leolvashatja az edzés zóna alsó és felső határát, és a kijelző közepén leolvashatja az aktuális szívfrekvenciáját.

Edzés-zónák számítása

Széles körben elterjedt módszer a maximális szívfrekvencia kiszámítására az, ha a 220 számból a személy korát levonjuk. Ezt az egyszerűség kedvéért táblázatba rendeztük. Ugyancsak a fenti elv alapján készültek (maximális pulzusfrekvencia – életkor).

Vegye figyelembe azonban azt, hogy a táblázat természetesen nem mindenki számára alkalmazható 100%-ig. A maximális szívfrekvencia nem csak a kortól függ, hanem más fiziológiai tényezőktől is, mint pl. a fitness állapot, és a genetikai előfeltételek.

Életkor	1. edzés-zóna (BPM)		2. edzés-zóna (BPM)		3. edzés-zóna (BPM)	
20	100	130	130	160	160	190
25	97	126	126	156	156	185
30	95	123	123	152	152	180
35	92	120	120	148	148	175
40	90	117	117	144	144	171
45	87	113	113	140	140	166
50	85	110	110	136	136	161
55	82	107	107	132	132	156
60	80	104	104	128	128	152
65	77	100	100	124	124	147

1. edzés-zóna (55-70 % szívfrekvenciája felső határaként) **Cél:**

Őrizze meg az egészséges szívet, és csökkentse a súlyát. **2.**

edzés-zóna (70-80 % szívfrekvenciája felső határaként) **Cél:**

Törekedjen kitartásra, és igyekezzen azt növelni.

3. edzés-zóna (80-100 % szívfrekvenciája felső határaként)

Cél: Tartsa meg a nagyon jó kondícióját, és növelje izomerejét.

→ Ajánljuk, hogy ehhez konzultáljon orvosával, vagy megfelelő szakemberrel, mielőtt összeállítaná edzéstervét, vagy kitűzné céljait.

Edzés-zónák beállítása

- A "SET" gombot tartsa kb. három másodpercig megnyomva. Amíg nyomva tartja ezt a gombot, a kijelzőn a "HOLD TO SET" kiírás látható. Amint az edzés-zóna villog, engedje el a gombot.

- Nyomja röviden a „SEL” gombot, hogy az 1. edzés-zónát (), a 2. edzés-zónát (), a 3. edzés-zónát () vagy a felhasználó által meghatározott edzés-zónát () válassza.

- A felhasználó által meghatározott edzés-zóna választása:

Nyomja a „SET” gombot, az edzés-zóna alsó határa villog, és „LOW ZONE” jelenik meg a kijelzőn. Állítsa be az alsó határértéket (30 - 120) a „SEL” gombbal.

Nyomja a „SET” gombot, az edzés-zóna felső határa villog, és „HIGH ZONE” jelenik meg a kijelzőn. Állítsa be a felső határértéket (40 - 131) a „SEL” gombbal.

- Nyomja meg a „MODE” gombot, az edzés-zóna beállítás befejezéséhez. Minden beállítás tárolódik.

Edzés-zóna riasztás

- Az edzés-zóna riasztás be- ill. kikapcsolására nyomja és tartsa nyomva az edzés-zóna funkcióban a "SEL" gombot.

- A zimbólum jelenik meg, ha az edzés-zóna riasztás be van kapcsolva.

- A riasztás akkor szólal meg, ha az Ön aktuális szívfrekvenciája az edzés-zónán kívül van.

Nagy szívfrekvencia riasztás

Ha az Ön aktuális szívfrekvenciája a számított maximális szívfrekvencia 99 %-ára vagy e fölé emelkedik, tartós riasztó hang hangzik fel.

Ez a hang csak akkor áll le, ha az Ön szívfrekvenciája ismét a 99 %-os érték alá esik.

d) Elégetett zsír, felhasznált kalória és BMI kijelzések

- Nyomja meg az edzés zóna funkcióban röviden a "SEL" gombot, és „CALORIE” kijelzés jelenik meg a kijelző alsó részén.
- A „SET” gombbal leghívhatja a különböző rögzített adatokat: Az elhasznált kalóriák számát („CALORIE” a kijelző alján) az elégetett zsírt %-ban („FAT BURN” a kijelző alján)
a test-tömeg indexet (Body-Mass-Index = „BMI” a kijelző alján)

→ Feltétlenül szükséges, hogy a születési idejét és a súlyát korrektil adja be, hogy a megfelelő, ésszerű adatokat kapja az elégetett zsír százalékáról és a felhasznált kalóriákról.

Az elégetett zsírhányadot csak akkor számítja, ha a szívfrekvencia (az edzés intenzitás) 120 BPM fölött van.

Body-Mass-Index (BMI) = test-tömeg index fogalmának magyarázata

A test-tömeg index (továbbiakban BMI) egy mérőszám egy ember testsúlyának megbecsüléséhez. A "BMI" a következő képlettel számítható:

A testsúly (kg-ban) - osztva a magassággal négyzetesen (négyzetméterben)

A pulzusóra automatikusan kiszámítja a BMI-t.

Az optimális BMI - test-tömeg index - életkor	
Életkor	optimális BMI
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-28
65-nél idősebb	24-29

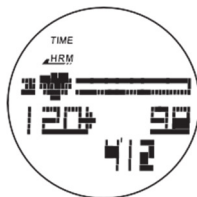
e) Edzettségi állapot

A megnyugvó pulzus, azaz a szívfrekvencia (szívverés) csökkenése az edzés után jelzi a regenerálódási képesség fokát, és ezzel utal az adott edzettségi állapotra. Minél gyorsabban csökken a szívfrekvencia az edzés után, annál jobb az edzettségi állapot.

- Nyomja az edzés funkcióban röviden a "SEL" gombot, ekkor megjelenik az edzettségi állapot (a kijelzőn alul „FITNESS LEVEL” látható).
- Nyomja a "SET" gombot azonnal az edzés után, az 5 perces lehülési fázis ellenőrzésére. Amint a lehülés befejeződött, az edzettségi állapot számítható és kijelzésre kerül.

Edzettségi állapot	Szívfrekvencia 5 perces lehülés után (BPM)
6. szint	>130
5. szint	120 - 130
4. szint	110 - 120
3. szint	105 - 110
2. szint	100 - 105
1. szint	<100

- A lehülés alatt a következő adatok jelennek meg:
 - Szív szimbólum oszlopokkal
 - A szívfrekvencia ábrázolódik, ha a "SET" gombot nyomta (a kijelző baloldalán).
 - Az aktuális szívfrekvencia a kijelző jobb oldalán
 - Az 5 perces lehülési visszaszámlálás ideje a kijelző alsó részén



15. Világítás

- Nyomja a „LIGHT” gombot, az óraszámlap néhány másodperces megvilágításához.

16. Visszaállítás a gyártó beállításokra

- Tartsa a „SET” és „SEL” gombokat egyidejűleg nyomva, ekkor a kijelzés visszaáll a gyári beállításokra.

17. Ápolás és tisztítás

- Karbantartást, javítást csak szakemberrel, ill. szakszervizzel végeztesen. A készülék belsejében nincsenek karbantartást igénylő alkatrészek, az elemcsere kivételével. Ezért ne szedje szét (kivéve az elemek jelen útmutatóban ismertetett berakását, ill. cseréjét).
- Semmiképpen ne használjon agresszív tisztítószeret, alkoholt, vagy más vegyszereket, mivel ezek a házat károsíthatják, sőt, a működést is kedvezőtlenül befolyásolhatják.
- Ne merítse vízbe vagy víz alá a készüléket tisztítás céljából!
- Használjon egy enyhén megnedvesített, nem szárazó törítőt a termék külső felületének tisztításához. A por egy hosszúszűrű, puha és tiszta ecsettel és egy porszívóval könnyen eltávolítható. Csak tiszta vizet használjon.

→ Ne nyomja meg erősen a kijelzőt, mert ezzel karcolásokat, vagy hibás kijelzést okozhat.

- Rendszeresen tisztítsa meg az érintkezőket és a mellpántot, használjon ehhez egy langyos vízzel megnedvesített ruhát; alaposan szárítsa meg a mellpántot.

18. Víz- és ütésállóság

Az óra a normál használatban ütésálló. Ne tegye ki azonban nagy ütődéseknek, például ne ejtse le kemény talajra. Ezáltal a készülék károsodhat.

A 3 ATM (vagy 30 m) jelölés azt jelenti, hogy az óra kellő védelemmel rendelkezik a kézmosáshoz, kocsimosáshoz, továbbá a freccsenő víz és az izzadság ellen.

Nincs szó azonban könnyűbúvár óráról, amely 30 méteres merülési mélységig vízálló. Ne nyomja meg az óra nyomógombjait, ha vizes az óra.

19. Megfelelőségi nyilatkozat (DOC)

A Conrad Electronic SE, Klaus-Conrad-Straße 1, D-92240 Hirschau, ezennel kijelenti, hogy a jelen termék a 2014/53/EU irányvonalnak megfelel.

→ Az EU megfelelőségi nyilatkozat a következő internet címen áll rendelkezésre:
www.conrad.com/downloads

Válasszon egy nyelvet egy zászló szimbólumra való kattintással, és adja be a termék rendelési számát a keresőbe; ezután az EU megfelelőségi nyilatkozatot PDF formátumban letöltheti.

20. Eltávolítás

a) A készülék



Az elhasznált elektronikus készülékek nyersanyagként tekintendők, nem valók a háztartási szemétként. Az elhasznált készüléket az érvényes törvényi előírásoknak megfelelően kell eltávolítani.



Vegye ki az elemeket/akkumulátorokat, és a készüléktől elkülönítve távolítsa el őket.

b) Elemek/akkuk



Ön, mint végfelhasználó törvényileg kötelezett (elemekre vonatkozó rendelkezés szerint) minden elhasznált elem leadására; tilos azokat a háztartási szemétként kidobni!

A károsanyag tartalmú elemek/akkuk az itt látható szimbólumokkal vannak megjelölve, amelyek a háztartási szemét útján történő eltávolítás tilalmára utalnak. A legfontosabb nehézfémek jelölései a következők: Cd=kadmium, Hg=higany, Pb=ólom (a jelölés az elemeken és akkumulátorokon pl. a szöveg mellett látható kuka ikon alatt található).

Az elhasznált elemeket, akkumulátorokat térítésmentesen leadhatja a lakóhelye közelében található gyűjtőhelyen, szakszövegeinkben vagy minden olyan helyen, ahol elemet és akkumulátort árúsítanak!

Ezzel eleget tesz törvényi kötelezettségének, és hozzájárul a környezet védelméhez!

21. Műszaki adatok

Üzemi feszültség:.....	3 V/DC (pulzusóra)
	3 V/DC (mellpánt)
Elem.....	1 db gombelem CR2032 (pulzusóra)
	1 db gombelem CR2032 (mellpánt)
Áramfelvét (pulzusóra)	10 μ A (Standby)/ 70 μ A (üzemben) Áramfelvét
(mellpánt)	0,5 μ A (Standby)/ 230 μ A (üzemben) Hatótáv
	70 cm
Vizállóság	30 m mélység gombnyomás nélkül (pulzusóra)
	10 m mélység (mellpánt)
Átviteli frekvencia.....	5,3 kHz
Üzemi feltételek.....	0...+40 °C
Tárolási feltételek.....	-10 - +50 °C
Méreték (H x Szé x Ma).....	25 x 53 x 15 mm (óratest)
	70 x 35 x 12 mm (mellpánt)
Pulzusóra hossza	230 mm (karpánttal
együtt) Mellpánt hossz érzékelővel.....	min. 38 cm; max.
70 cm Súly.....	48 g elemmel
(pulzusóra)	
	51 g elemmel (mellpánt) 11 g
	(kerékpár tartó)



A méretekben és súlyban csekély eltérések gyártástechnikai okok folytán előfordulhatnak.