

ЧАСОВНИК ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА ПУЛСА

Упътване за експлоатация

Бутон за настройка

Бутон за смяна на индикацията

- За смяна на различните режими на работа
- За обръщение към паметта
- За настройка



Бутон за функциите на хронометъра – стартиране, спиране и връщане на хронометъра и таймера

Бутон – аларма – включване и изключване на сигналния звук

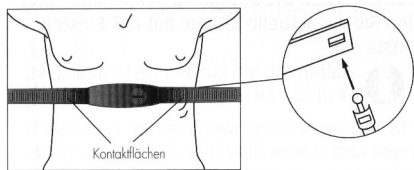
! Часовникът за измерване на пулса не е медицински уред. Преди да започнете тренировъчна програма, се консултирайте с Вашия лекар или треньор, за да определите индивидуалната горна и долна граница на пулса, отговарящи на Вашето състояние, възраст и цел. **Този уред не трябва да се използва от лица с пейсмейкър.**

НАСТРОЙВАНЕ НА ЧАСОВНИКА



1. За да можете да настроите часа, часовникът трябва да е в този модул. Натиснете бутона за смяна на индикацията, докато се появи CLK.
2. Задръжте бутона за настройка за ок 2 сек., докато на екрана започне да мига 12, респ. 24. Натиснете бутона за настройка, за да изберете между 12 и 24 –часова индикация. /При 12 –часова индикация часовете преди обед се показват с AM, а тези след обед с PM/
3. Натиснете бутона за смяна на индикацията. Започва да мига индикацията за час. Настройте актуалния час посредством бутона за настройка.
4. За да преминете към следващата индикация, натиснете бутона за смяна на индикацията. По описания по-горе начин настройте минутите, месеца и деня.
5. Най-накрая натиснете веднъж бутона долу в ляво.

Поставяне на предавателя



Предавателната лента се поставя върху гола кожа. Поставете еластичната лентата така, че контактните повърхности да прилепват плътно до гърдите Ви.. За да постигнете по-добър контакт, можете леко да навлажните контактните повърхности с вода или ЕКГ-гел.

Поставете лентата няколко минути преди началото, за да може да се затопли до телесната температура. Дори при най-дълбоки вдишвания, контактът между кожата и лентата не трябва да се прекъсва.

Поставете часовника. Натиснете произволен бутон, за да активирате часовника.

Индикация на пулса



На екрана мига символа на сърце, когато часовникът приема пулсовите сигнали от предавателя. Уредът регистрира Вашия пулс от 40 до 240 удара в минута. При индикацията на хронометъра /STP/ и часовника /TMR/, на долния ред часовникът показва актуалния Ви пулс.

Сигнален звук



Натиснете бутона – аларма, за да включите или изключите сигналния звук. Когато е включен се показва този символ. Сигналният тон прозвучава, когато изтече времето на таймера или се прекратят горната или долната граница на пулса.

НАСТРОЙКА НА ГРАНИЦИТЕ ЗА ПУЛСА

Уредът дава възможност да се настроят специфични долна и горна граница на пулса. По време на тренировка, часовникът показва Вашия актуален пулс. Ориентирана нагоре или надолу мигаща стрелка показва, че се намирате извън зададените граници на пулс. Стрелката изчезва, щом се намирате в зададените преди това пулсови граници.

Настройка



1. Извършва се в модула Хронометър. Натискайте бутона за смяна на индикацията, докато се появи STP.
2. Задръжте бутона за настройка за ок. 2 секунди, докато на екрана се появи число.
3. Настройте горната граница, посредством бутона за настройка.
4. Натиснете бутона за смяна на индикацията. Сега настройте долната граница. Долната граница не трябва да надвишава горната. Натиснете бутона долу в ляво, за да прекратите настройката.

Хронометър



Натискайте бутона за смяна на индикацията, за да достигнете до STP. За да стартирате, спрете или прекъснете хронометъра, натиснете бутона горе в ляво. Времето се изписва в часове, минути и секунди. При работещ хронометър, стойностите за пулса се запамятват. При спрян часовник това се индикира с MEM. За да нулирате хронометъра задръжте бутона горе в дясно за ок. 4 сек., докато се появи 0:00:00. С това се изтриват и запаметените стойности за пулса.

Таймер



Натиснете бутона за смяна на индикацията, за да достигнете до таймера TMR. Задръжте бутона за настройка, докато на екрана започне да мига 0:00:00. Посредством бутона за настройка, задайте желаното време – от 1 минута до 3 часа. Когато задържите бутона натиснат времето изтича по-бързо. Натиснете бутона горе в дясно, за да стартирате часовника., респ. за да го спрете. При работещ таймер стойностите за пулса се съхраняват. За да нулирате таймера преди изтичане на настроеното време, задръжте натиснат бутона в дясно за ок. 4 сек. При това запаметените стойности за пулса се изтриват.

Допитване до запаметените стойности за пулса

Наличието на запаметени данни се индикира чрез MEM. В модулите Хронометър или Таймер, задръжте натиснат бутона за смяна на индикацията за ок 4 сек., за да видите запаметените стойности.

Сменяйки се часовникът показва – времето, което сте тренирали над зададената горна граница.; времето което сте тренирали под зададената граница; времето което сте тренирали в зададените граници; средната сърдечна честота. Натиснете бутона долу в ляво, за да излезете.

Поддръжка: при необходимост, почиствайте с навлажнена кърпа.

Батерии: За часовника – тип 2025, 3 V; за лентата – тип 2032, 3 V. За да не се изтощават бързо батериите, съхранявайте часовника и лентата на минимум 2 метра разстояние един от друг.

Когато часовникът не приема сигнал няколко минути, той преминава в режим Стенд бай. За да го активирате отново натиснете произволен бутон

Нулиране при функционални нарушения – задръжете натиснати и четирите бутона, докато екрана изгасне. Времето, датата и границите за пулс трябва да се въведат на ново.

Определяне на долната и горната граница за пулса

Най-общо съществуват 3 тренировъчни форми. За изчислението на граничните стойности на пулса, заложете максималния пулс. Ако не знаете максималния си пулс, можете да го изчислите с помощта на следната формула:

МЪЖЕ: $220 - \text{Възраст} = \text{Максимален пулс} / \text{MP} /$

ЖЕНИ: $230 - \text{Възраст} = \text{Максимален пулс} / \text{MP} /$

Изчислете долната и горната граница на пулса за вашата форма на тренировка, като мултиплицирате максималния пулс с процентните ставки, изброени по-долу.

Форма: Поддържане на здравето /50-60% от максималния пулс/ - с най-ниска интензивност; в тази зона тренирайте 3-4 пъти седмично в продължение на 20-30 мин.

Долна граница: макс. Пулс $\times 0,50$

Горна граница : макс.пулс $\times 0,65$

Форма: Аеробна тренировка - Продължително натоварване /65-80% от максималния пулс/ – използва се от спортисти, които желаят да повишат силата и издръжливостта си.

Долна граница: МР $\times 0,65$

Горна граница: МР $\times 0,80$

Анаеробна тренировка – максимално натоварване / 80-95 % от максималния пулс/ - за спортисти, които желаят развият бърза скорост и да постигнат високи постижения; за кратко време. Прилага се за кратък период от време.

Внимание: Уредът е предназначен за спорт, не е медицински апарат!



К В А З Е Р Е О О Д

София 02/ 98 35 700
Плевен 064/ 801 979

E-mail: sales@kvazer.com
Web site: kvazer.com

Пловдив 032/ 626 664
Пловдив 032/ 675 134