

106912 – Οδηγίες Χρήσης

Με αυτό το Ρολόι μπορείτε να λάβετε ακριβές ECG μετρήσεις του καρδιακού ρυθμού χωρίς ζώνη θώρακα. Απλά τοποθετήστε το Ρολόι στον καρπό σας, το δάχτυλό σας στη μεταλλική επαφή που βρίσκεται στο Ρολόι και μετρήστε τον ρυθμό της καρδιάς σας μέσα σε δευτερόλεπτα!

Προειδοποίηση!

- Μη χρησιμοποιείτε αυτό το Ρολόι για εμπορικούς ή επαγγελματικούς σκοπούς.
- Βεβαιωθείτε ότι καταλαβαίνετε πλήρως τις λειτουργίες και τους περιορισμούς αυτού του ρολογιού πριν το χρησιμοποιήσετε.
- Αυτό το Ρολόι είναι μια συμπληρωματική συσκευή για μετρήσεις του καρδιακού ρυθμού. Δεν είναι υποκατάστατο ιατρικών συσκευών. Πρέπει περιοδικά να συγκρίνετε τον καρδιακό ρυθμό που μετρήθηκε από αυτό το Ρολόι με αυτόν του γιατρού σας.
- Συμβουλευτείτε το γιατρό σας ή το γυμναστή.

2.0 Συντήρηση και Φροντίδα

- Διαβάστε αυτές τις οδηγίες προσεκτικά πριν χρησιμοποιήσετε το ρολόι.
- Αποφύγετε σκληρή χρήση που θα έχει σοβαρές επιπτώσεις στο Ρολόι σας.
- Αποθηκεύστε το Ρολόι σε στεγνό περιβάλλον όταν δεν χρησιμοποιείται.
- Όταν ξεμεινεί από μπαταρία, συνιστάται να αντικατασταθεί από έναν επαγγελματία.
- Καθαρίζετε το Ρολόι τακτικά με ένα μαλακό υγρό πανί.
- **MHN** εκθέτετε το Ρολόι σε χημικά όπως βενζίνη και οινόπνευμα, αυτά τα χημικά θα βλάψουν το Ρολόι.

3.0 Περιγραφή Ρολογιού



4.0 Περίληψη Πλήκτρων Λειτουργίας

[M] Πλήκτρο Λειτουργίας (Mode)

- Πατήστε για να μετακινηθείτε σε πλήκτρα λειτουργίας
- Κρατήστε πατημένο για είσοδο / έξοδο από οθόνη λειτουργίας
- Σε οθόνη λειτουργίας, πατήστε το για να μετακινηθείτε μεταξύ των ρυθμίσεων.

[S / S] Πλήκτρο Εκκίνησης / Διακοπής (Start / Stop)

- Σε Λειτουργία Τρέχουσας Ώρας: Πατήστε για να αλλάξετε μεταξύ Οθόνης Ημερομηνίας και Ώρας
- Σε Λειτουργία Καθημερινό Ξυπνητήρι: Πατήστε για να ανοίξετε (ON) / κλείσετε (OFF) το Καθημερινό Ξυπνητήρι.
- Σε Λειτουργία Χρονογράφου και Ώρας: Πατήστε για να ξεκινήσετε / διακόψετε το μέτρημα.
- Σε Οθόνη Ρυθμίσεων: Πατήστε για να αυξήσετε τις τιμές ρυθμίσεων.

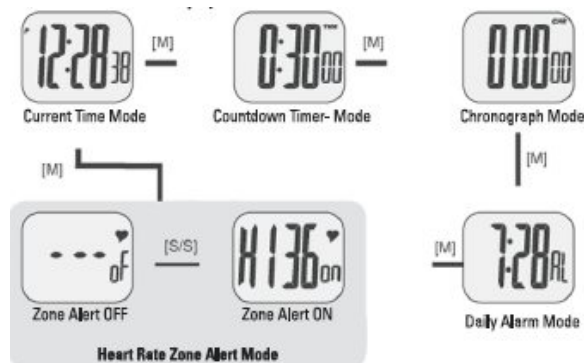
[R] Πλήκτρο Επαναφοράς (Reset)

- Σε Λειτουργία Καθημερινό Ξυπνητήρι: Πατήστε για ανοίξετε (ON) / κλείσετε (OFF) την ωριαία ειδοποίηση.
- Σε Λειτουργία Χρονογράφου (διακοπή μετρήματος): Πατήστε για να επαναφέρετε την οθόνη στο μηδέν.
- Σε λειτουργία Ρυθμίσεων: Πατήστε για να μειώσετε τις τιμές ρυθμίσεων.
- Σε Λειτουργία Χρονομέτρου (διακοπή μετρήματος): Πατήστε για να επαναφέρετε τον χρόνο που έχετε ως στόχο.

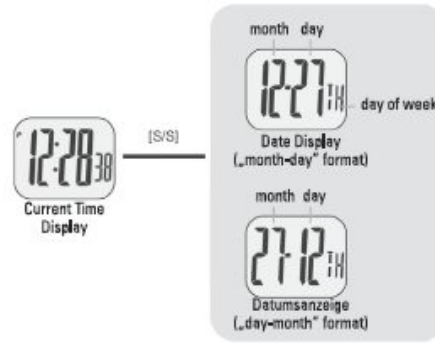
[EL] Πλήκτρο Φωτισμού (Light)

- Πατήστε για να ανοίξετε (ON) το φωτισμό για περίπου 3 δευτερόλεπτα.

5.0 Κατάσταση Λειτουργιών και Οθόνη

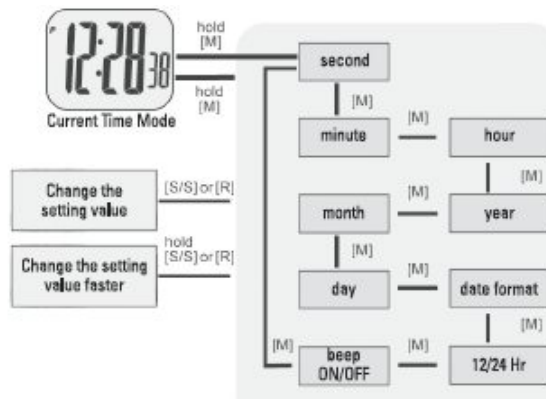


6.0 Λειτουργία Τρέχουσας Ώρας



Σημείωση: Η διάταξη δεδομένων (μήνας - ημέρα ή ημέρα - μήνας) μπορεί να ρυθμιστεί σε Λειτουργία Τρέχουσας Ώρας. Ελέγξτε το κεφάλαιο 6.1 για περισσότερες πληροφορίες.

6.1 Ρυθμίζοντας την Τρέχουσα Ώρα



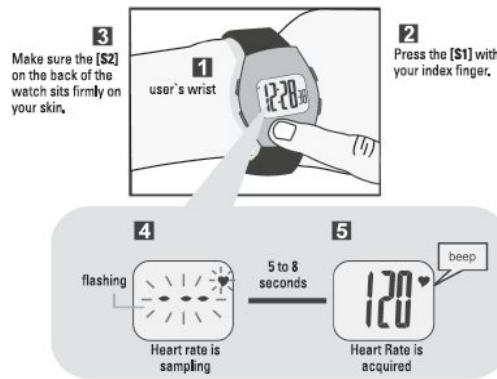
- Κρατήστε πατημένο το [M] για περίπου 2 δευτερόλεπτα για να μπειτε σε οθόνη ρυθμίσεων, τα ψηφία των δευτερολέπτων θα αρχίσουν να αναβοσβήνουν.
- Όταν τα ψηφία των δευτερολέπτων αναβοσβήνουν, πατήστε το [M] για να μετακινηθείτε μεταξύ των ρυθμίσεων ή πατήστε το πλήκτρο [S/S] ή το [R] για να επαναφέρετε τα δευτερόλεπτα στο μηδέν.
- Αν μια από τις ρυθμίσεις (λεπτά, ώρα) αναβοσβήνουν, πατήστε το πλήκτρο [S/S] ή το [R] για να αλλάξετε την τιμή των ρυθμίσεων (κρατήστε πατημένο για να αλλάξετε με μεγαλύτερη ταχύτητα).
- Όταν τα ψηφία «ημέρας – μήνα» ή «μήνα – ημέρας» αναβοσβήνουν, πατήστε το πλήκτρο [S/S] ή το [R] για να αλλάξετε μεταξύ «μήνα – ημέρας» ("m" εμφανίζεται) «ημέρας – μήνα» ("d" εμφανίζεται).
- Όταν το εικονίδιο "12" ή "24" αναβοσβήνει, πατήστε το πλήκτρο [S/S] ή το [R] για να αλλάξετε μεταξύ "12" (12ωρη διάταξη) και "24" (24ωρη διάταξη).
- Όταν το εικονίδιο beep "on" ή "off" αναβοσβήνει, πατήστε [S/S] ή [R] για να αλλάξετε μεταξύ "on" (ήχος πλήκτρων ανοιχτός) "off" (ήχος πλήκτρων κλειστός).
- Όταν η ρύθμιση ολοκληρωθεί, κρατήστε πατημένο το πλήκτρο [M] για να βγείτε από οθόνη ρυθμίσεων. Το Ρολόι θα βγει από οθόνη Ρυθμίσεων αυτόματα αν το **NO** ενεργοποιηθεί για περίπου 1 λεπτό.

7.0 Μέτρηση Καρδιακής Συχνότητα – Προφυλάξεις

1. Μια επαφή για την καρδιακή συχνότητα [S2] είναι τοποθετημένη στο πίσω μέρος του Ρολογιού. Πρέπει να τοποθετηθεί σταθερά στην επιδερμίδα του χρήστη κατά τη διάρκεια της μέτρησης.
2. **MHN** παίρνετε μετρήσεις του καρδιακού ρυθμού όταν βρίσκεστε κάτω από το νερό.
3. Καθαρίστε το [S2] περιστασιακά ρίχνοντας λίγες σταγόνες νερού και σκουπίστε με μια πετσέτα για να απομακρύνετε τυχόν υπολείμματα.
4. **MHN** χρησιμοποιείτε κρέμα χεριών, θα απομονώσει το σήμα μεταξύ της επιδερμίδας και των αισθητήρων.
5. Καθαρίστε την επιδερμίδα και τα δάχτυλα με σαπούνι και νερό για καλύτερη μετάδοση σήματος.
6. **MHN** χρησιμοποιείτε τα δάχτυλα όπου η επιδερμίδα είναι στεγνή και λεπτή. Γι' αυτούς που η επιδερμίδα τους είναι πολύ στεγνή. Βρέξτε τα δάχτυλά σας και τον καρπό με νερό η απλώστε ειδικό ζελέ, μπορεί να βοηθήσει.
7. Κρατήστε το Ρολόι σταθερά όταν παίρνετε μέτρηση πάνω στην κίνηση.
8. Κατά τη διάρκεια της μέτρησης, αποφύγετε κάθε περιεργή κίνηση καθώς θα δημιουργήσει ανεπιθύμητο θόρυβο και μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα λάθος μέτρηση.

7.1 Μέτρηση Καρδιακής Συχνότητας – Λαμβάνοντας τον Καρδιακό Ρυθμό

Βεβαιωθείτε ότι το [S2] στο πίσω μέρος του Ρολογιού βρίσκεται σταθερό πάνω στο δέρμα σας.



Πατήστε το [S1] με το δάχτυλό σας.

- Κατά τη διάρκεια άσκησης, φυσιολογικά η καρδιά σας επιταχύνει διοχετεύοντας αίμα στον οργανισμό σύμφωνα με τα δικά σας αυξημένα επίπεδα ενέργειας.
- Αυτό το ρολόι μετράει την καρδιακή συχνότητα, και την εκφράζει με τον αριθμό των παλμών ανά λεπτό (bpm) και το ποσοστό ενός μέγιστου εκτιμώμενου καρδιακού ρυθμού.

Πώς να Πάρετε Μέτρηση της Καρδιακής Συχνότητας

- Φορέστε το Ρολόι στον καρπό σας.
- Πατήστε το πλήκτρο [S1] με το δείκτη σας.
- Την ίδια στιγμή το [S2] πρέπει να εφαρμόζει σταθερά στον καρπό σας.
- Κρατήστε αυτή τη θέση για περίπου 5 με 8 δευτερόλεπτα.
- Ένα «μπιπ» θα ακουστεί όταν λάβετε τον καρδιακό ρυθμό, εντωμεταξύ η οθόνη δείχνει τη μέτρησή του.
- Τότε μπορείτε να βγάλετε τα δάχτυλά σας, η ανάγνωση θα παραμείνει για περίπου 5 δευτερόλεπτα. Αν εξακολουθείτε να κρατάτε το πλήκτρο, η ανάγνωση θα παραμείνει μέχρι να το αφήσετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν **ΔΕΝ** υπάρχει καρδιακή συχνότητα ή υπάρχει μεγάλος χρόνος απόκρισης, ελέγξτε τις πιθανές αιτίες και λύσεις στο κεφάλαιο 11.0 και έπειτα επαναλάβετε τα πιο πάνω βήματα.

7.2 Ανάγνωση και Λήψη Καρδιακής Συχνότητας



Πώς να Διαβάσετε την Καρδιακή Συχνότητα που Έχετε Λάβει

Το Ρολόι δείχνει την Καρδιακή Συχνότητα που έχετε μετρήσει, σε δυο διαφορετικές διατάξεις οι οποίες εξαρτώνται από το αν η λειτουργία της ειδοποίησης της ζώνης της καρδιακής συχνότητας είναι ανοιχτή ή κλειστή.

Κλειστή η Ζώνης Ειδοποίησης της Καρδιακής Συχνότητας (OFF)

Η Ειδοποίηση της Ζώνης της Καρδιακής Συχνότητας που έχετε μετρήσει (σε παλμούς ανά λεπτό) θα εμφανιστεί στην οθόνη για 5 δευτερόλεπτα, έπειτα η οθόνη επανέρχεται σε προηγούμενη κατάσταση.

Ανοιχτή Ζώνη Ειδοποίησης της Καρδιακής Συχνότητας (ON)

- Η Καρδιακή Συχνότητα που έχετε μετρήσει και η σχετική Καρδιακή Συχνότητα εμφανίζονται στην οθόνη για 5 δευτερόλεπτα, έπειτα η οθόνη επιστρέφει σε προηγούμενη λειτουργία.
- Ανατρέξτε στο κεφάλαιο 7.3 για περισσότερες πληροφορίες για τη σχετική καρδιακή συχνότητα.

7.3 Τι είναι η Σχετική Καρδιακή Συχνότητα

Η Εκτιμώμενη Μέγιστη Καρδιακή Συχνότητα (EMHR) υπολογίζεται χρησιμοποιώντας τον παρακάτω τύπο:

- EMHR (αρσενικό) = 220 – ηλικία χρήστη
- EMHR (θηλυκό) = 226 – ηλικία χρήστη

Παράδειγμα: Ποια είναι η EMHR του Θωμά στα 60 του?

- EMHR (αρσενικό) = 220 – 60 = 160

Η Σχετική Καρδιακή Συχνότητα ή το Ποσοστό Εκτιμώμενης Μέγιστης Καρδιακής Συχνότητας (%EMHR) υπολογίζονται χρησιμοποιώντας τον παρακάτω τύπο:

$\%EMHR = \text{Η ληφθείσα Καρδιακή Συχνότητα} / EMHR \times 100\%$

Παράδειγμα: Ποια είναι η %EMHR του Θωμά αν έχει καρδιακό ρυθμό 120?

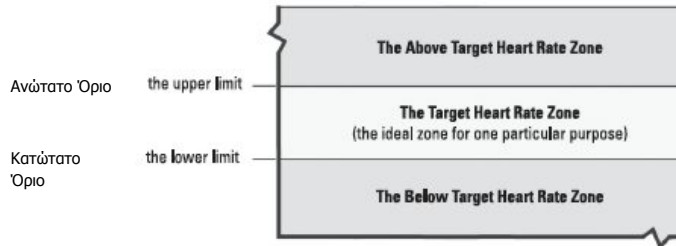
$\%EMHR = 120 / 160 \times 100\% = 75\%$

Σχετική Καρδιακή Συχνότητα

- Η Σχετική Καρδιακή Συχνότητα είναι ένα ποσοστό που συγκρίνει την ληφθείσα καρδιακή συχνότητα με την εκτιμώμενη καρδιακή συχνότητα (EMHR).
- Είναι ένας χρήσιμος αριθμός για ανάλυση της καρδιακής κατάστασης ενός ατόμου. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας για περισσότερες πληροφορίες και για επιπτώσεις της σχετικής καρδιακής συχνότητας.
- Για να χρησιμοποιήσει ο χρήστης αυτό το χαρακτηριστικό πρέπει να εισάγει την ηλικία του και το φύλο του στο Ρολόι και να ανοίξει τη λειτουργία της Ειδοποίησης της Ζώνης της Καρδιακής Συχνότητας.
- Ανατρέξτε στο κεφάλαιο 8.1 για λεπτομέρειες για τη ρύθμιση της ηλικίας και του φύλου.

Σημείωση: Αν ηλικία και φύλο δεν έχουν καταχωρηθεί, η Σχετική Καρδιακή Συχνότητα δεν θα είναι σωστή καθώς το Ρολόι χρησιμοποιεί την προκαθορισμένη (30 χρόνων, αρσενικό) ή την τελευταία καταχώρηση ηλικίας – φύλου.

8.0 Τι είναι η Ζώνη Ειδοποίησης Καρδιακής Συχνότητας

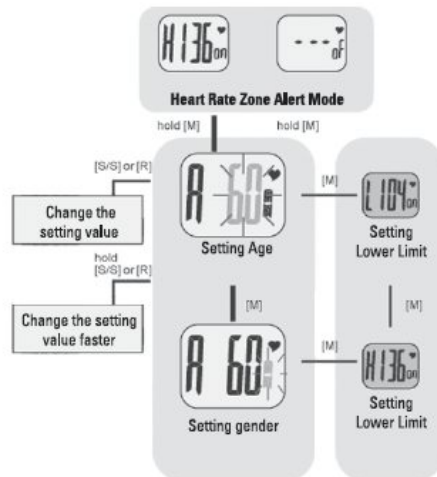


- Αυτό το χαρακτηριστικό της Ζώνης Ειδοποίησης της Καρδιακής Συχνότητας μπορεί να λειτουργήσει θέτοντας ως στόχο μια ζώνη ειδοποίησης εισάγοντας ένα από τα παρακάτω δεδομένα στο Ρολόι σας. Το Ρολόι θα χτυπήσει όταν ο καρδιακός ρυθμός του χρήστη περάσει τα όρια της Ζώνης είτε προς τα πάνω είτε προς τα κάτω.
- Ανατρέξτε στα κεφάλαια 8.1 – 8.2 για λεπτομέρειες για αυτές τις ρυθμίσεις.

Εφαρμογές της Ζώνης Ειδοποίησης της Καρδιακής Συχνότητας

- Παράδειγμα 1: Κάποιες ασκήσεις απαιτούν η καρδιακή συχνότητα του ασκούμενου να παραμείνει μέσα σε μια ζώνη που έχει βάλει ως στόχο. Αν ρυθμίσετε τη ζώνη να ειδοποιεί ανάλογα με το στόχο, το Ρολόι θα χτυπήσει όταν η καρδιακή συχνότητα του χρήστη περάσει τα όρια της ζώνης. Ως εκ τούτου ο χρήστης μπορεί να πάρει τα κατάλληλα μέτρα για όπως να επιβραδύνει ή να επιταχύνει το ρυθμό των βημάτων του.
- Παράδειγμα 2: Η καρδιακή συχνότητα κάποιων ατόμων πρέπει να παραμείνει μέσα σε μια ζώνη που έχουν βάλει ως στόχο για θέματα υγείας. Αν ρυθμίσετε τη ζώνη να ειδοποιεί ανάλογα με το στόχο, το Ρολόι θα χτυπήσει όταν η καρδιακή συχνότητα του χρήστη περάσει τα όρια της ζώνης. Ως εκ τούτου ο χρήστης θα μπορεί να συμβουλευτεί το γιατρό του.

8.1 Ρυθμίστε τη Ζώνη Ειδοποίησης Καρδιακής Συχνότητας Χρησιμοποιώντας την Ηλικία και το Φύλο του Χρήστη.



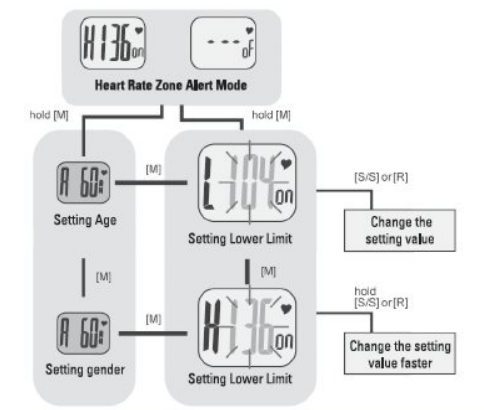
- Ρυθμίστε τη Ζώνη Ειδοποίησης Καρδιακής Συχνότητας εισάγοντας την ηλικία και το φύλο του χρήστη. Το Ρολόι θα προτείνει τα άνω και κάτω όρια της ζώνης ειδοποίησης αυτόματα.
- Για να χρησιμοποιήσετε αποτελεσματικά και με ασφάλεια αυτό το χαρακτηριστικό, πρέπει να ρυθμιστεί σύμφωνα με την επίδοση και την υγεία κάποιου. Γι' αυτό συνιστάται αυστηρά να συμβουλευτείτε το γιατρό σας ή το γυμναστή σας πριν βάλετε τη ζώνη ειδοποίησης.

Πώς να Βάλετε την Ηλικία και το Φύλο

- Κρατήστε πατημένο για περίπου 2 δευτερόλεπτα το [M] για να επιλέξετε οθόνη ρυθμίσεων, το εικονίδιο "A" θα εμφανιστεί αναβοσβήνοντας.
- Όταν το εικονίδιο "A" εμφανιστεί, πατήστε [S/S] ή [R] για να αλλάξετε την ηλικία (κρατήστε πατημένο το πλήκτρο για γρηγορότερη ρύθμιση), ή πατήστε το [M] για να μετακινηθείτε σε ρυθμίσεις «φύλου».
- Όταν το εικονίδιο "M" ή "F" εμφανιστεί, πατήστε το [S/S] ή [R] για να αλλάξετε το φύλο του χρήστη μεταξύ [M] (αρσενικό), [F] (θηλυκό).
- Όταν η ρύθμιση ολοκληρωθεί, κρατήστε πατημένο το πλήκτρο [M] για να βγείτε από οθόνη ρυθμίσεων. Το Ρολόι θα βγει από οθόνη ρυθμίσεων αυτόματα αν κανένα πλήκτρο **ΔΕΝ** πατηθεί για 1 λεπτό.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μόλις γίνει η ρύθμιση, θα αντικαταστήσει την προηγούμενη βάζοντας τα ανώτατο και κατώτατο όριο της ζώνης που έχετε βάλει ως στόχο.

8.2 Ρυθμίζοντας τη Ζώνη Ειδοποίησης με το Ανώτατο Κατώτατο Όριο Καρδιακής Συχνότητας



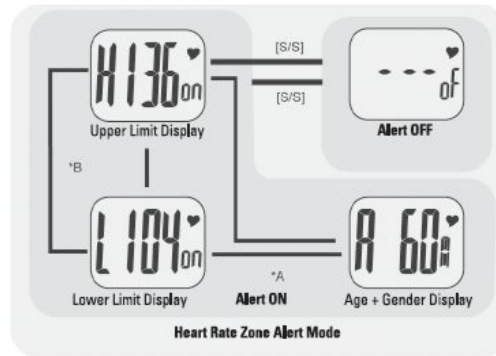
- Αυτό το Ρολόι σας επιτρέπει να ρυθμίσετε τη ζώνη ειδοποίησης βάζοντας το ανώτατο και κατώτατο όριο της.
- Για να χρησιμοποιήσετε αποτελεσματικά και με ασφάλεια αυτό το χαρακτηριστικό, πρέπει να ρυθμιστεί σύμφωνα με την επίδοση και την υγεία κάποιου. Γι' αυτό συνιστάται αυστηρά να συμβουλευτείτε το γιατρό σας ή το γυμναστή σας πριν βάλετε τη ζώνη ειδοποίησης.

Πώς να Βάλετε το Ανώτατο και Κατώτατο Όριο της Ζώνης Ειδοποίησης

- Κρατήστε πατημένο για περίπου 2 δευτερόλεπτα το [M] για να επιλέξετε οθόνη ρυθμίσεων, το εικονίδιο "A" θα εμφανιστεί αναβοσβήνοντας.
- Όταν το εικονίδιο "A" εμφανιστεί, πατήστε το πλήκτρο [M] δύο φορές και το εικονίδιο "H" θα εμφανιστεί αναβοσβήνοντας.
- Όταν το εικονίδιο "H" ή "L" εμφανιστεί, πατήστε το [S/S] ή [R] για να αλλάξετε το όριο. (κρατήστε πατημένο το πλήκτρο για γρηγορότερη αλλαγή).
- Όταν η ρύθμιση ολοκληρωθεί, κρατήστε πατημένο το πλήκτρο [M] για να βγείτε από οθόνη ρυθμίσεων. Το Ρολόι θα βγει από οθόνη ρυθμίσεων αυτόματα αν κανένα πλήκτρο ΔΕΝ πατηθεί για 1 λεπτό.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μόλις γίνει η ρύθμιση, θα αντικαταστήσει την προηγούμενη βάζοντας την ηλικία και το φύλο.

8.3 Λειτουργία Ζώνης Ειδοποίησης Καρδιακής Συχνότητας



Σημείωση *A: Αν η Ζώνη Ειδοποίησης μπει χρησιμοποιώντας την ηλικία και το φύλο του χρήστη.

Σημείωση *B: Αν η Ζώνη Ειδοποίησης μπει βάζοντας κατευθείαν το ανώτατο και κατώτατο όριο.

8.3 Λειτουργία Ειδοποίησης Καρδιακής Συχνότητας

Πώς να ανοίξετε (ON) / κλείσετε (OFF) την Ειδοποίηση

Πατήστε το [S/S] κατά τη διάρκεια λειτουργίας της Ζώνης Ειδοποίησης της Καρδιακής Συχνότητας για να ανοίξετε (ON)/ κλείσετε (OFF) τη λειτουργία.

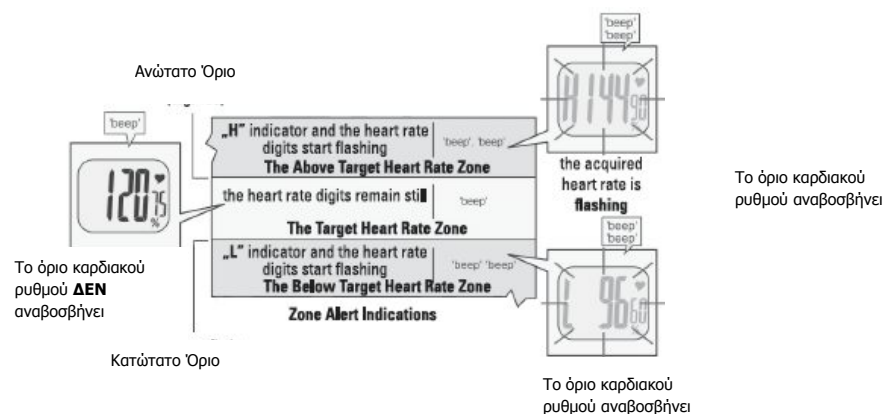
Ζώνη Ειδοποίησης Καρδιακής Συχνότητας – Κλειστή (OFF)

Αν η Ζώνη Ειδοποίησης Καρδιακής Συχνότητας είναι Κλειστή (OFF) τα "----" και "of" θα εμφανιστούν στην οθόνη.

Ζώνη Ειδοποίησης Καρδιακής Συχνότητας – Ανοιχτή (ON)

- Αν η Ζώνη Ειδοποίησης έχει ρυθμιστεί με βάση την ηλικία και το φύλο του χρήστη, τα ακόλουθα θα εμφανιστούν.
- Το Ανώτατο Όριο
- Το Κατώτατο Όριο
- Η Ηλικία / Το Φύλο
- Αν η Ζώνη Ειδοποίησης ρυθμιστεί βάζοντας το ανώτατο και κατώτατο όριο της καρδιακής συχνότητας κατευθείαν, τα ακόλουθα θα εμφανιστούν
- Το Ανώτατο Όριο
- Το Κατώτατο Όριο

8.4 Ένδειξη Ζώνης Ειδοποίησης Καρδιακής Συχνότητας



8.5 Ένδειξη Ζώνης Ειδοποίησης Καρδιακής Συχνότητας

- Κατά τη λήψη του καρδιακού ρυθμού, το Ρολόι δείχνει αν ο καρδιακός ρυθμός βγαίνει εκτός (προς τα πάνω ή προς τα κάτω) από το εύρος αυτού που έχετε βάλει ως στόχο.
- Για παράδειγμα, ο Θωμάς στα 60 του έχει βάλει την ειδοποίηση χρησιμοποιώντας την ηλικία και το φύλο του. Το ανώτατο και κατώτατο όριο θα υπολογιστούν αυτόματα ως ακολούθως:
- Ανώτατο Όριο: 136, Κατώτατο Όριο: 104.

Μέσα στα Όρια της Ζώνης Στόχου

Αν η ληφθείσα καρδιακή συχνότητα είναι μέσα στα όρια, το Ρολόι θα χτυπήσει μία φορά και τα ψηφία θα παραμείνουν ακόμα στην οθόνη.

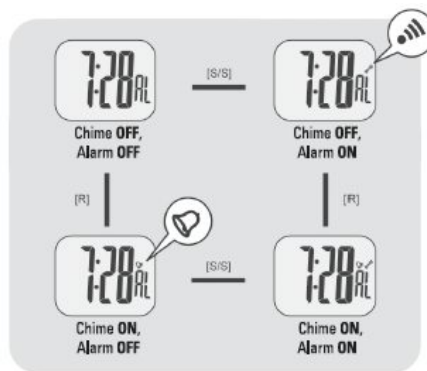
Πάνω από το Όριο της Ζώνης Στόχου

Αν η ληφθείσα καρδιακή συχνότητα είναι πάνω από το όριο, το Ρολόι θα χτυπήσει δύο φορές και η ένδειξη 'H' με τα ψηφία της καρδιακής συχνότητας θα αρχίσει να αναβοσβήνει.

Κάτω από το Όριο της Ζώνης Στόχου

Αν η ληφθείσα καρδιακή συχνότητα είναι κάτω από το όριο, το Ρολόι θα χτυπήσει δύο φορές και η ένδειξη 'L' με τα ψηφία της καρδιακής συχνότητας θα αρχίσει να αναβοσβήνει.

9.0 Καθημερινό Ξυπνητήρι



Πώς να Ανοίξετε (ON) / Κλείσετε (OFF) το Ξυπνητήρι

- Πατήστε μία φορά το [S/S] για να ανοίξετε (ON) / κλείσετε (OFF) το Ξυπνητήρι.
- Όταν η ένδειξη για το Καθημερινό Ξυπνητήρι "☀" εμφανιστεί (το Καθημερινό Ξυπνητήρι είναι ανοιχτό) το Ρολόι θα χτυπάει για περίπου 30 δευτερόλεπτα.

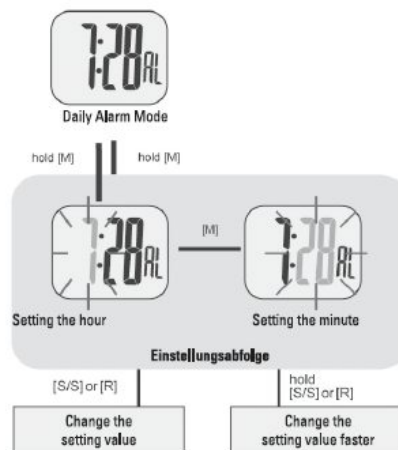
Πώς να Ανοίξετε (ON) / Κλείσετε (OFF) την Ειδοποίηση Ώρας

- Πατήστε το πλήκτρο [R] μια φορά για να ανοίξετε (ON) / κλείσετε (OFF) την ειδοποίηση ώρας.
- Όταν η ένδειξη της Ειδοποίησης Ώρας "🕒" εμφανιστεί (η ειδοποίηση ώρας είναι ανοιχτή), το Ρολόι θα χτυπάει κάθε μια ώρα π.χ. 1:00, 2:00, 3:00 κτλ.

Το Καθημερινό Ξυπνητήρι Χτυπάει

- Το Ξυπνητήρι χτυπάει για 30 δευτερόλεπτα όταν το Καθημερινό Ξυπνητήρι είναι ανοιχτό
- Μπορείτε να το σταματήσετε πατώντας οποιοδήποτε πλήκτρο (εκτός από το [EL]).

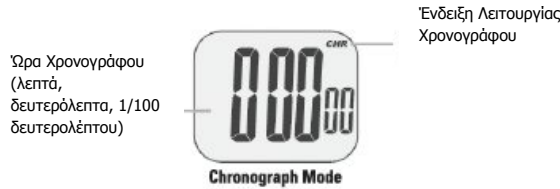
9.1 Βάζοντας το Καθημερινό Ξυπνητήρι



Πώς να Βάλετε το Καθημερινό Ξυπνητήρι

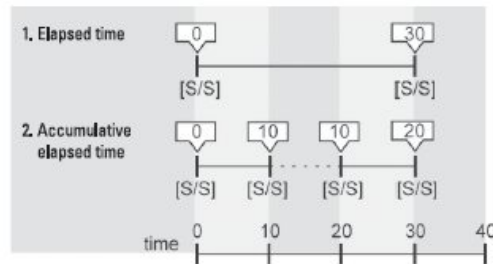
- Όταν τα ψηφία των λεπτών ή της ώρας αναβοσβήνουν, πατήστε το [S/S] ή το [R] για να τα αλλάξετε (κρατήστε το πλήκτρο πατημένο για να αλλάξετε πιο γρήγορα)
- Όταν η ρύθμιση πραγματοποιηθεί, κρατήστε πατημένο το πλήκτρο [M] για να βγείτε από οθόνη ρυθμίσεων.
- Το Ρολόι θα βγει από οθόνη ρυθμίσεων αυτόματα αν κανένα πλήκτρο ΔΕΝ πατηθεί για 1 λεπτό.

10.0 Λειτουργία Χρονογράφου



Ο Χρόνος που πέρασε

Αθροιστικά ο Χρόνος που έχει παρέλθει



Ο Χρόνος που πέρασε και Αθροιστικά ο Χρόνος που έχει παρέλθει

-----: Διακοπή Μέτρησης

→ Μέτρηση

Λειτουργία Χρονογράφου

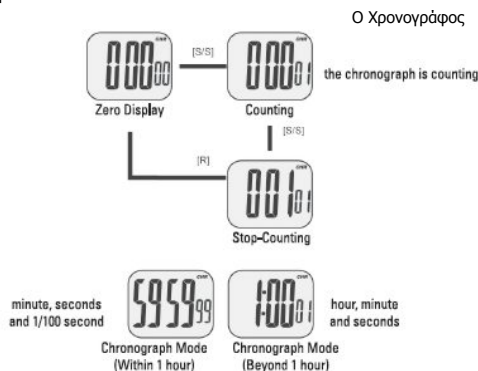
Αυτό το Ρολόι μετράει δυο διαφορετικές περιόδους του χρόνου που παρήλθε:

- Του Χρόνου που πέρασε και
- Αθροιστικά του Χρόνου που παρήλθε

Οθόνη Χρονογράφου

- Η οθόνη δείχνει την οθόνη «Μηδέν» ("Zero") αν έχει γίνει επαναφορά στο Ρολόι ή το Χρονογράφο.
- Η ένδειξη Χρονογράφου "CHR" και η Ωρα Χρονογράφου εμφανίζονται στην οθόνη.
- Η Ωρα Χρονογράφου (ώρες, λεπτά, δευτερόλεπτα και 1/100 δευτερολέπτου) εμφανίζονται στη χαμηλότερη σειρά της οθόνης.
- Η μέγιστη μέτρηση για το Χρονογράφο είναι 99 ώρες, 59 λεπτά και 59 δευτερόλεπτα.
- Αν ο αθροιστικός χρόνος είναι μεγαλύτερος από το μέγιστο χρόνο του Χρονογράφου, θα γίνει επαναφορά του Χρονογράφου και θα ξεκινήσει να μετράει ξανά από 00 ώρες, 00 λεπτά και 00.00 δευτερόλεπτα.

10.1 Χρησιμοποιώντας τη Λειτουργία Χρονογράφου



Πώς να Χρησιμοποιήσετε τη Λειτουργία Χρονογράφου

- Σε οθόνη "Zero", πατήστε το [S/S] για να ξεκινήσει η μέτρηση.
- Όταν μετράει, πατήστε το [S/S] μία φορά ακόμα για να σταματήσει τη μέτρηση και ο χρόνος που έχει παρέλθει για τον οποίον ο Χρονογράφος μετράει, εμφανίζεται.
- Όταν ο χρόνος που έχει παρέλθει εμφανιστεί, πατήστε το πλήκτρο [S/S] ξανά για αθροιστική μέτρηση.

Πώς να επαναφέρετε το Χρονογράφο

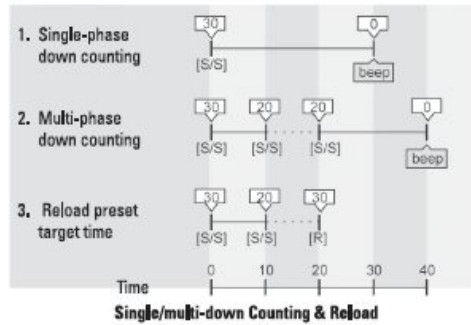
Για επαναφορά του Χρονογράφου στο μηδέν "Zero" (έτοιμος για νέα μέτρηση), πατήστε το [R] μια ακόμα φορά ενώ ο Χρονογράφος είναι σταματημένος.

11. Λειτουργία Χρονομέτρου

Ωρα - Στόχου (ώρα, λεπτά, δευτερόλεπτα,) Ένδειξη Λειτουργίας Χρονομέτρου



Timer Mode



-----: Διακοπή Μέτρησης

→ Μέτρηση

Λειτουργία Χρονομέτρου:

Αυτό το Ρολόι περιλαμβάνει αντίστροφη μέτρηση για να παρακολουθεί καθορισμένο χρονικό διάστημα (χρόνος στόχου) προεπιλεγμένο από το χρήστη.

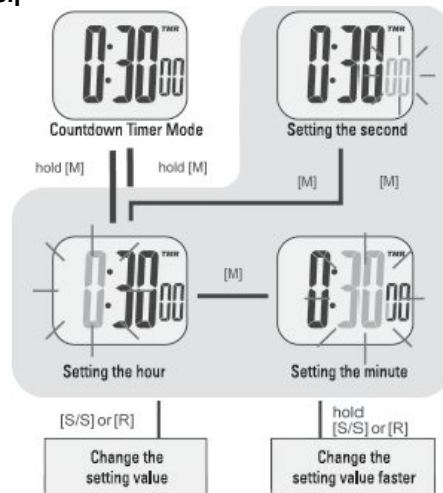
Ο Χρόνος Στόχου

Ο Χρόνος που μπορεί να μπει ως στόχος μπορεί να είναι μέχρι 99 ώρες, 59 λεπτά, 59 δευτερόλεπτα.

Οθόνη Χρονομέτρου

- Η ένδειξη Χρονομέτρου "TMR" εμφανίζεται στην πάνω σειρά της οθόνης.
- Ο Χρόνος που μπαίνει ως στόχος (ώρα, λεπτά και δευτερόλεπτα) εμφανίζεται στην κάτω σειρά της οθόνης.

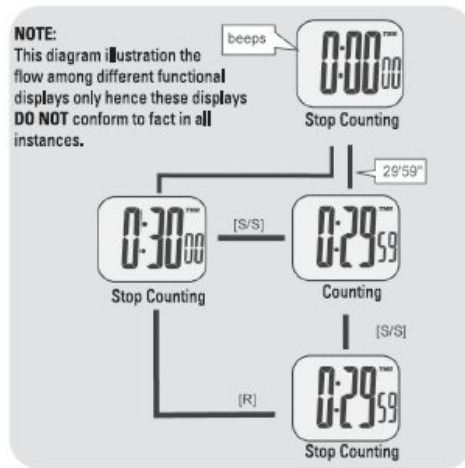
11.1 Βάζοντας το Χρονόμετρο Αντίστροφη Μέτρηση



Πώς να βάλετε το Χρονόμετρο Αντίστροφη Μέτρηση

- Κρατήστε πατημένο για περίπου 2 δευτερόλεπτα το [M] για να μπειτε σε οθόνη ρυθμίσεων, τα ψηφία ώρας θα αναβοσβήνουν.
- Όταν τα ψηφία ώρας αναβοσβήνουν πατήστε το πλήκτρο [M] για να μετακινήσετε τη ρύθμιση (στα ψηφία) ακολουθώντας το διάγραμμα.
- Όταν ένα από τα ψηφία αναβοσβήνουν (ώρας, λεπτών, δευτερολέπτων) πατήστε το πλήκτρο [S/S] ή [R] για αλλαγή των αριθμών (κρατήστε πατημένο το πλήκτρο για γρηγορότερη αλλαγή).
- Όταν η ρύθμιση ολοκληρωθεί, κρατήστε πατημένο το πλήκτρο [M] για να βγείτε από οθόνη ρυθμίσεων.
- Το Ρολόι θα βγει από οθόνη ρυθμίσεων αυτόματα αν ΚΑΝΕΝΑ πλήκτρο δεν πατηθεί για 1 λεπτό.

11.2 Χρησιμοποιώντας το Χρονόμετρο Αντίστροφη Μέτρηση



Πώς να Χρησιμοποιήσετε τη Αντίστροφη Μέτρηση

- Ενώ ο χρόνος στόχου έχει ρυθμιστεί (για παράδειγμα 30 λεπτά) για το χρονόμετρο, πατήστε [S/S], μία φορά, για να ξεκινήσει η μέτρηση.
- Μόλις το Χρονόμετρο ξεκινήσει θα αρχίσει να μετρά από το χρόνο που έχετε βάλει ως στόχο μέχρι το μηδέν και θα εμφανίζεται ο υπόλοιπος χρόνος μέτρησης.
- Για να σταματήσετε το μέτρημα πατήστε το πλήκτρο [S/S] μια φορά ξανά.

Πώς να επαναφέρετε το Χρονόμετρο

- Για να επαναφέρετε το Χρονόμετρο στον επιθυμητό χρόνο (π.χ. 30 λεπτά) πριν φτάσει το μηδέν πατήστε το [R] μία φορά ενώ το Χρονόμετρο είναι σταματημένο.
- Για να μετρήσετε διαφορετικό χρόνο, βάλτε διαφορετικό χρόνο πριν αρχίσει η μέτρηση. Ανατρέξτε στο κεφάλαιο 11.1 για περισσότερες πληροφορίες στο πώς να βάλετε Χρονόμετρο.

Ειδοποίηση Χρονομέτρου.

- Ενώ το Χρονόμετρο μετράει, στα 5 τελευταία δευτερόλεπτα θα χτυπάει μια φορά για κάθε δευτερόλεπτο που απομένει. Όταν φτάσει το μηδέν θα χτυπάει περίπου για 10 δευτερόλεπτα.
- Μπορείτε να σταματήσετε το χτύπο πατώντας οποιοδήποτε πλήκτρο. (εκτός από το (EL)).

12.0 Προδιαγραφές

Λειτουργία Τρέχουσας Ώρας

- Ώρα, λεπτά, δευτερόλεπτα
- Μήνας, ημέρα και χρονολογία
- 12/24ωρη διάταξη
- Αυτόματο ημερολόγιο από το 2000 μέχρι το 2099
- Ειδοποίηση Ώρας

Λειτουργία Ειδοποίησης Καρδιακής Συχνότητας

- Εύρος Μέτρησης: 43 με 200 χτυπήματα το λεπτό.
- 1 Ειδοποίηση Καρδιακής Συχνότητας (ανώτατο και κατώτατο όριο)

Καθημερινό Ξυπνητήρι

- Καθημερινό Ξυπνητήρι: 1 καθημερινή ειδοποίηση
- Διάρκεια Ειδοποίησης: περίπου 30 δευτερόλεπτα.

Λειτουργία Χρονογράφου

- Ανάλυση: 1/100 δευτερόλεπτα
- Εύρος Μέτρησης: 99 ώρες, 59 λεπτά 59 δευτερόλεπτα
- Εύρος Μέτρησης: Χρόνος που έχει παρέλθει και αθροιστικός χρόνος.

Λειτουργία Χρονομέτρου

Ανάλυση: 1 δευτερόλεπτο

Όριο ρύθμισης: 99 ώρες, 59 λεπτά 59 δευτερόλεπτα

Ήχος Ειδοποίησης: 1 μπιπ στα 5, 4, 3, 2 και 1 δευτερόλεπτα

Ήχος Ειδοποίησης: 3 μπιπ στο 0 για περίπου 10 δευτερόλεπτα.

Άλλα:

- «Ηλεκτροφωτοβόλος» φωτισμός (EL)

13.0 Ενδεχόμενες Αιτίες για: Καμία Ανάγνωση Καρδιακής Συχνότητας ή Μεγάλος Χρόνος Απόκρισης

1. Αιτία: Ξηρή Επιδερμίδα

Λύση: Απλώστε ειδικό ζελέ προσεχτικά στην περιοχή του στήθους.

(Ακόμη και το νερό μπορεί να βοηθήσει αν δεν έχετε ειδικό ζελέ)

2. Αιτία: Τα δάχτυλα δεν τοποθετούνται σταθερά στους αισθητήρες

Λύση: Βεβαιωθείτε ότι τα δάχτυλα (όχι μόνο τα άκρα) τοποθετούνται σταθερά στους αισθητήρες και ότι το Ρολόι στέκεται με ασφάλεια στον καρπό. Μην χρησιμοποιείτε τελείως τις άκρες των δαχτύλων σας. Οι άκρες των δαχτύλων δεν επιτρέπουν αρκετή επαφή γι' αυτό το "ECG" δεν λαμβάνεται.

3. Αιτία: Μυϊκό τρέμουλο έχει προκληθεί από:

A. Το πολύ δυνατό κράτημα του αισθητήρα από τα δάχτυλα.

B. Το άτομο είναι σε κίνηση και κρατάει το Ρολόι με άσχημο τρόπο.

Λύση: Συνίσταται να τοποθετήσετε τον δείκτη σας στη μπροστινή επαφή [S1]. Αυτό θα εξασφαλίσει καλή και αποτελεσματική ανάγνωση ενώ περπατάτε ή κάνετε jogging με τα χέρια να ταλαντεύονται φυσικά.

4. Αιτία: Νεκρά κύτταρα στο δέρμα του καρπού

Λύση: Αν τρίψετε το δέρμα σας με μια πετσέτα βοηθάει συνήθως.

5. Αιτία: Ένα λεπτό στρώμα λίπους του σώματος μπορεί να απομονώσει το ECG σήμα το οποίο αποτρέπει τον πίσω αισθητήρα από το να λάβει το ECG σήμα.

Λύση: Σκουπίστε το στήθος σας και το πίσω μέρος του Ρολογιού [S2] με ένα ύφασμα ή μαλακό πανί.

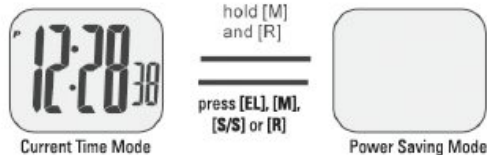
6. Αιτία: Τριχωτό Στήθος

Λύση: Απλώστε αγωγίμο ζελέ στην περιοχή του στήθους.

7. Αιτία: Καρδιακή Αρρυθμία

Λύση: Είναι δύσκολο να ληφθούν σταθερές εγγραφές για χρήστες που έχουν καρδιακή αρρυθμία. Ασυνεπής χρόνοι απόκρισης αναμένονται από άτομα με αρρυθμία

14.0 Εξοικονόμηση Ενέργειας



Εξοικονόμηση Ενέργειας

Το Ρολόι περιλαμβάνει Λειτουργία Εξοικονόμησης Ενέργειας – Ο Χρήστης μπορεί να κλείσει την LCD οθόνη προσωρινά αν το Ρολόι δεν χρησιμοποιείται για κάποιες ημέρες, έτσι η μπαταρία θα διαρκέσει περισσότερο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ακόμη και αν η LCD οθόνη είναι κλειστή, η χρονομέτρηση τρέχει κανονικά σε Κατάσταση Εξοικονόμησης Ενέργειας.

Πώς να Εισέρχεστε / Εξέρχεστε από Λειτουργία Εξοικονόμησης Ενέργειας

- Για να μπειτε σε Λειτουργία Εξοικονόμησης Ενέργειας κρατήστε πατημένο τα πλήκτρα [M] και [R] σε Λειτουργία Τρέχουσας Ώρας για λίγα δευτερόλεπτα και η LCD οθόνη θα κλείσει.
- Για να βγείτε από Λειτουργία Εξοικονόμησης Ενέργειας πατήστε είτε [EL], [M], [S/S] ή [R] μία φορά σε Λειτουργία Εξοικονόμησης Ενέργειας και η LCD οθόνη θα επανέλθει.

1. Αυτό το προϊόν δεν αποτελεί θεραπευτική συσκευή. Είναι ένα όργανο προπόνησης, που κατασκευάστηκε για τη μέτρηση και την αναπαράσταση της καρδιακής συχνότητας
2. Για спор υψηλού κινδύνου, παρακαλούμε σημειώστε ότι η χρήση ρολογιού μέτρησης καρδιακών ρυθμών μπορεί να αποτελέσει μια πρόσθετη πηγή τραυματισμού.
3. Σε περίπτωση πιθανής ασθένειας, παρακαλείσθε να συμβουλευτείτε το γιατρό σας για τα υψηλότερα και χαμηλότερα όρια των καρδιακών σας ρυθμών καθώς επίσης και για τη διάρκεια και τη συχνότητα της προπόνησης. Με αυτή τη κίνηση μπορείτε να έχετε τα βέλτιστα αποτελέσματα της προπόνησης.
4. **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΣΗ:** Άτομα που υποφέρουν από καρδιακές παθήσεις και παθήσεις του κυκλοφοριακού ή άτομα με βηματοδότη ρέπει να χρησιμοποιούν αυτό το ρολόι μέτρησης της καρδιακής συχνότητας αφού έχουν συμβουλευτεί το γιατρό τους.