

106916 – Οδηγίες Χρήσης

Σας ευχαριστούμε για την αγορά αυτού του ρολογιού. Αυτό το ρολόι ρολδί σας προσφέρει σημαντικές πληροφορίες σχετικά με το σώμα σας κατά τη διάρκεια της άσκησης, όπως την καρδιακή συχνότητα, τα βήματα, την ταχύτητα, την απόσταση κτλ. Αυτά τα δεδομένα μπορούν να αποθηκευτούν σε ένα βιβλίο Καταγραφών για μελλοντική επανεξέταση. Το ρολόι σας επίσης διαθέτει λειτουργίες χρονικής μέτρησης, ξυπνητήρι, χρονογράφο, χρονόμετρο, βηματιστή και διπλή ώρα. Για να χρησιμοποιήσετε ιδανικά αυτό το προϊόν χρησιμοποιήστε το με βάση τις παρακάτω σημειώσεις:

- Διαβάστε προσεκτικά αυτές τις οδηγίες χρήσης και φυλάξτε τις για μελλοντική χρήση όταν θεωρείτε ότι είναι απαραίτητο.
- Αποφύγετε να εκθέτετε το ρολόι σε ακραίες συνθήκες.
- Το άνοιγμα του περιβλήματος του ρολογιού επιτρέπεται να γίνεται μόνο από ένα πιστοποιημένο, εξειδικευμένο κατάστημα επειδή περιλαμβάνει ηλεκτρονικούς αισθητήρες και εξαρτήματα.
- Καθαρίστε το ρολόι με ένα μαλακό πανί κατά περίπτωση για μεγαλύτερη διάρκεια ζωής του.
- Τοποθετήστε το ρολόι σας σε ένα στεγνό περιβάλλον όταν δεν το χρησιμοποιείτε.

Προειδοποίηση!

- Αυτό το ρολόι είναι μια συμπληρωματική συσκευή για μέτρηση της καρδιακής συχνότητας δεν είναι αντικατάσταση ιατρικής συσκευής. Μπορείτε κατά περιόδους να συγκρίνετε τις καταγραφές της καρδιακής συχνότητας αυτού του ρολογιού με αυτές του γιατρού σας.

2.0 Διάταξη Πλήκτρων



Πλήκτρο Mode (M) (Λειτουργίας)

- Για επιλογή μεταξύ Τρέχουσας Ώρας (Current Time), Ξυπνητήρι (Daily Alarm), Χρονογράφου (Chronograph), Βηματιστή (Pacer) και Λειτουργίας Διπλής Ώρας.
- Για επιλογή μεταξύ Απόστασης (Distance), Καρδιακής Συχνότητας (Heart Rate), Κατάσταση Χρήστη (User Mode) και Βιβλίου Εγγραφών (Logbook).
- Για να επιλογή μεταξύ των ρυθμίσεων μέσω της οθόνης.

Πλήκτρο Escape (ESC)

- Για επιλογή μεταξύ χρονομέτρησης και μενού αισθητήρα
- Για έξοδο από κατάσταση ρυθμίσεων
- Για να πάτε ένα επίπεδο πίσω στην οθόνη ή σε λειτουργία
- Κρατήστε για να ανοίξετε τον (EL) φωτισμό για 3 δευτερόλεπτα.

Σημείωση: Όταν επιλέξετε το "off" για τη λειτουργία φωτισμού, αυτή η λειτουργία απενεργοποιείται.

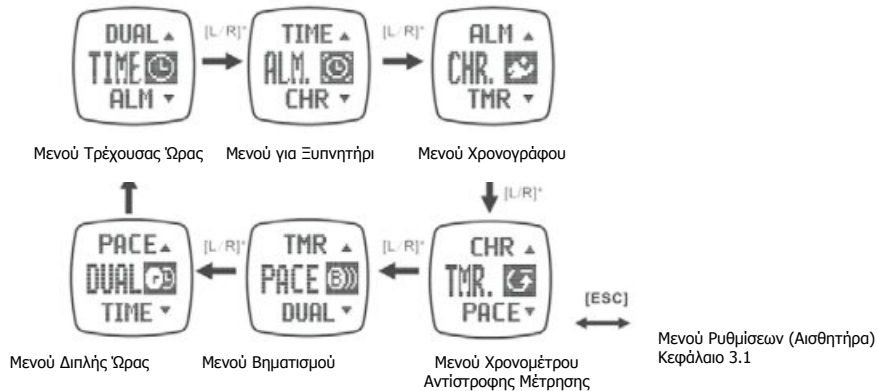
Πλήκτρο Start / Stop (S/S) (Έναρξης / Διακοπής)

- Για μετάβαση στο μενού προς τα πάνω
- Για ενεργοποίηση της λειτουργίας "εκκίνησης" ή "διακοπής" σε κατάσταση "Χρονογράφου" και "Χρονομέτρου"
- Για αύξηση της μονάδας ρύθμισης σε οθόνη ρυθμίσεων.

Πλήκτρο Lap / Reset (L/R) Γύρων / Επαναφοράς

- Για μετάβαση του μενού προς τα κάτω.
- Για ενεργοποίηση της λειτουργίας " Γύρων / Επαναφοράς" σε κατάσταση Χρονογράφου. Για ενεργοποίηση της λειτουργίας "Επαναφόρτωσης" σε κατάσταση Χρονομέτρου Αντίστροφης Μέτρησης. (Διακοπή μέτρησης)
- Για μείωση της μονάδας ρύθμισης σε οθόνη ρυθμίσεων.

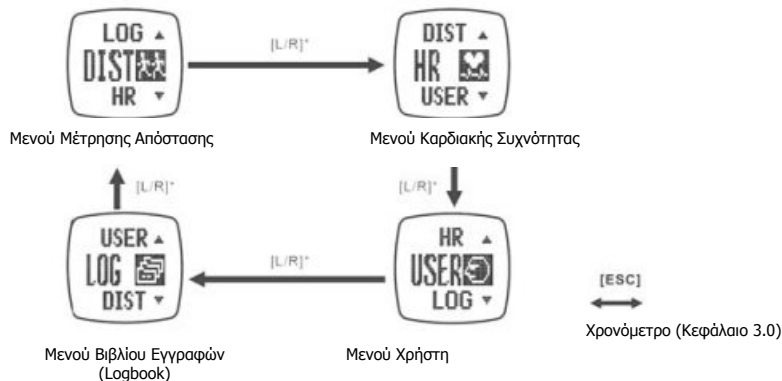
3.0 Κατάσταση Κύριων Λειτουργιών – Μενού Χρονομέτρου (Timekeeping)



ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

- Όταν κάποιο από το μενού επιλεγεί, η αντίστοιχη κατάσταση λειτουργίας θα εμφανιστεί μετά από κάποια δευτερόλεπτα αλλιώς πατήστε το πλήκτρο [M] για να δείτε την κατάσταση λειτουργία στιγμιαία.
- Πατήστε το πλήκτρο [S/S] για να μετακινήσετε την επιλογή σε αντίστροφη κατεύθυνση.

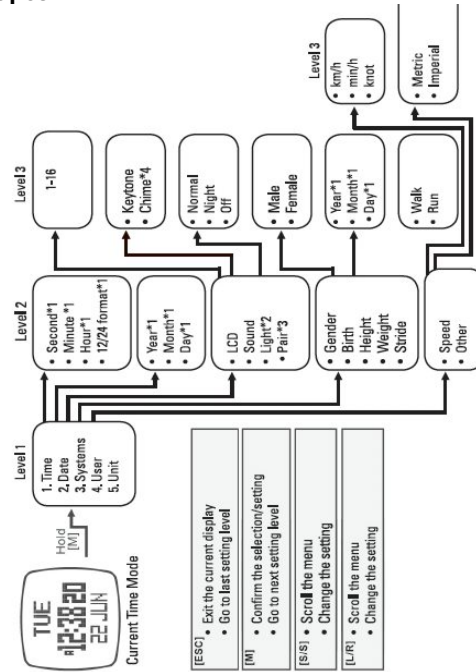
3.1 Κατάσταση Κύριων Λειτουργιών – Μενού Αισθητήρα (Sensor)



ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

- Όταν κάποιο από το μενού επιλεγθεί, η αντίστοιχη κατάσταση λειτουργίας θα εμφανιστεί μετά από κάποια δευτερόλεπτα αλλιώς πατήστε το πλήκτρο [M] για να δείτε την κατάσταση λειτουργία στιγμιαία.
- Πατήστε το πλήκτρο [S/S] για να μετακινήσετε την επιλογή σε αντίστροφη κατεύθυνση.

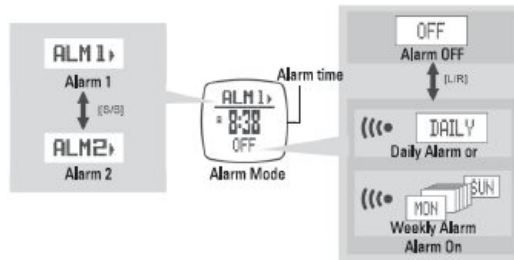
4.0 Λειτουργία Τρέχουσας Ώρας – Ρυθμίσεις Ρολογιού



ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

1. Πατήστε το [M] για να επιλέξετε τις ρυθμίσεις.
2. Κρατώντας το [Esc] ο φωτισμός ανάβει αν το 'Normal' είναι επιλεγμένο. Πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο για να ανάψει ο φωτισμός αν το 'Night' είναι επιλεγμένο. Ο φωτισμός θα είναι πάντα κλειστός αν το 'off' είναι επιλεγμένο.
3. Η Ζώνη Θώρακα Μέτρησης της καρδιακής συχνότητας **ΠΡΕΠΕΙ** να φοριέται στο στήθος (το σήμα του ρυθμού της καρδιάς είναι δειγματοληπτικό)
4. Αν το "Chime" είναι ανοιχτό τότε το 🗓 εμφανίζεται, το Ρολόι θα χτυπάει μια φορά την ώρα π.χ 1:00, 2:00, 3:00 κτλ.

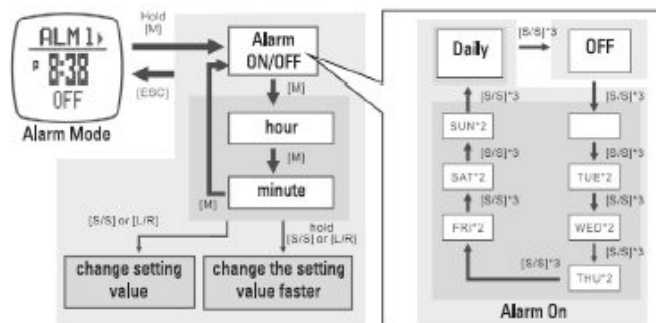
5.0 Ξυπνητήρι – Ανοίγοντας και Κλείνοντας το Ξυπνητήρι



ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

- Αν το Καθημερινό ή το Εβδομαδιαίο Ξυπνητήρι είναι ανοιχτό (το 🗓 εμφανίζεται), το Ρολόι θα χτυπήσει την προκαθορισμένη ώρα καθημερινά ή εβδομαδιαία.
- Το ρολόι θα ακούγεται για 30 δευτερόλεπτα την ώρα του ξυπνητηριού. Ενώ το ξυπνητήρι χτυπάει, πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο για να σταματήσει ο ήχος προς στιγμήν.
- Ξυπνητήρι 1 και Ξυπνητήρι 2 μπορούν να ρυθμιστούν για ειδοποίηση Ημερήσια ή Εβδομαδιαία.

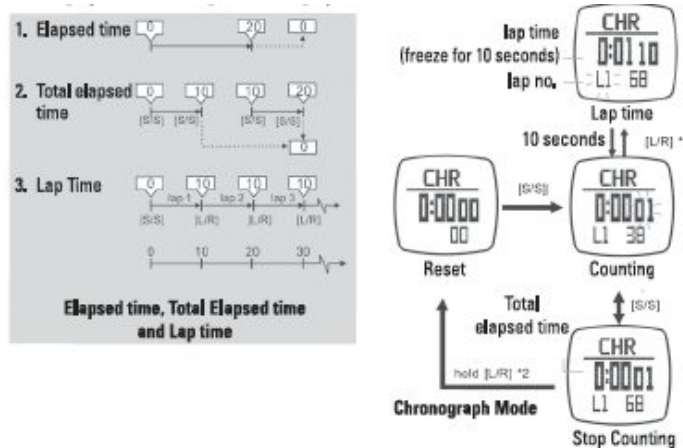
5.1 Ξυπνητήρι – Ρυθμίζοντας το Ξυπνητήρι



ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

1. Αν το "Daily" είναι επιλεγμένο, το Ξυπνητήρι ανοίγει και το Ρολόι θα χτυπάει την προκαθορισμένη ώρα καθημερινά.
2. Αν μια ημέρα της εβδομάδας (π.χ Δευτ., Τρίτη κτλ) είναι επιλεγμένη, το Ξυπνητήρι ανοίγει και το Ρολόι θα χτυπάει την προκαθορισμένη ώρα κάθε εβδομάδα εκείνη την ημέρα.
3. Πατήστε [L/R] για να μετακινήσετε την επιλογή με αντίστροφη σειρά.

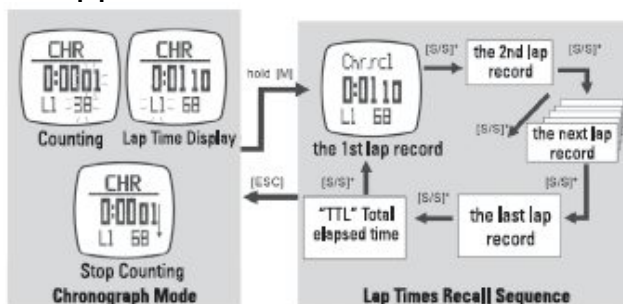
6.0 Χρονογράφος – Χρησιμοποιώντας το Χρονογράφο



ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

1. Το ρολόι μπορεί να καταγράψει το χρόνο μέχρι 50 γύρων πχ L1 ως L50.
2. Κρατήστε πατημένο για 2 δευτερόλεπτα το [L/R] (όταν ο χρονογράφος είναι σταματημένος) για να επαναφέρετε το χρονογράφο. Όταν επανέλθει ο χρονογράφος, οι καταγεγραμμένοι χρόνοι των γύρων θα διαγραφούν.

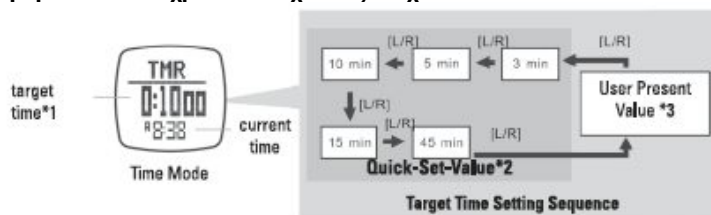
6.1 Χρονογράφος – Ανάκληση των χρόνων των γύρων



ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

- Πατήστε το [L/R] για να μετακινήσετε την επιλογή σε αντίστροφη σειρά.
- Βλ. 6.0 για να διαγράψετε τους χρόνους των γύρων. (επαναφορά χρονογράφου)

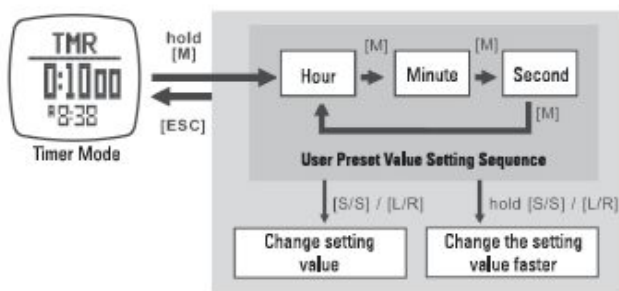
7.0 Χρονόμετρο / Αντίστροφη Μέτρηση – Βάλτε τον χρόνο που έχετε ως στόχο



ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

1. Το χρονόμετρο αρχίζει να μετράει αντίστροφα από την χρόνο που έχετε βάλει ως στόχο προς το μηδέν.
2. Το ρολόι περιλαμβάνει 5 Quick – Set – Values (5 Γρήγορες Καθορισμένες Τιμές Χρονομέτρησης): 3, 5, 10, 15 και 45 λεπτά για να βάλετε το χρόνο του στόχου σας γρηγορότερα και αυτές οι τιμές ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΝ να ρυθμιστούν από τον χρήστη.
3. Η προκαθορισμένη ώρα του χρήστη (για ρύθμιση του χρόνου του στόχου του) ΜΠΟΡΕΙ να ρυθμιστεί από το χρήστη βλ. 7.1 για λεπτομέρειες των ρυθμίσεων.

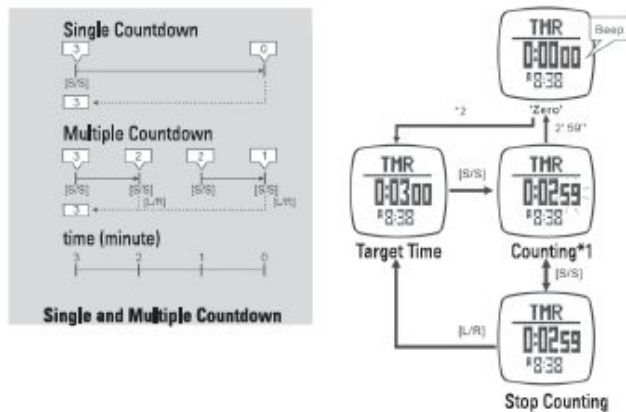
7.1 Χρονόμετρο – Βάζοντας τη Προκαθορισμένη Ώρα Χρήστη



ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Το εύρος ρυθμίσεων είναι από 99 ώρες 59 λεπτά 99 δευτερόλεπτα.

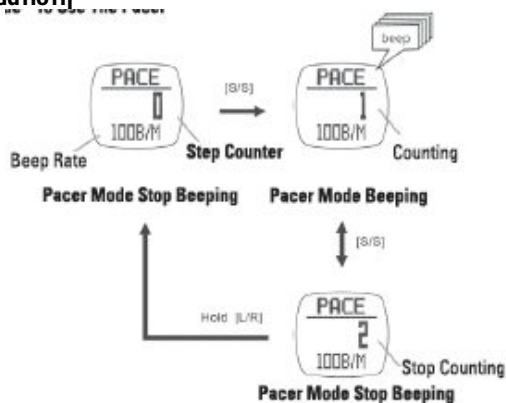
7.2 Χρονόμετρο – Χρησιμοποιώντας την Αντίστροφη Μέτρηση



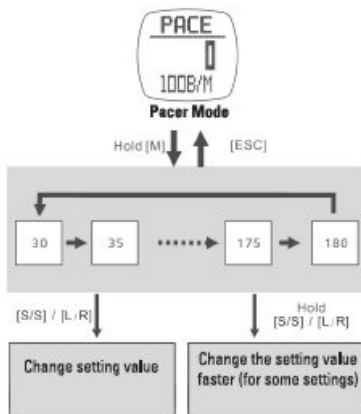
ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

1. Το ρολόι (κατά τη διάρκεια της μέτρησης) αντιδρά όπως περιγράφεται παρακάτω:
 - a. Κάνει μπιπ κάθε ένα λεπτό για τα τελευταία 10 λεπτά π.χ. 10'00", 09'00" κτλ.
 - b. Κάνει μπιπ κάθε 10 δευτερόλεπτα για το τελευταίο λεπτό π.χ. 0'50", 0'40" κτλ.
 - c. Κάνει μπιπ κάθε 1 δευτερόλεπτο για τα τελευταία 5 δευτερόλεπτα.
 - d. Κάνει μπιπ κάθε 30 δευτερόλεπτα όταν ο χρονοδιακόπτης φτάσει το μηδέν (Πατώντας οποιοδήποτε πλήκτρο ΜΠΟΡΕΙΤΕ να σταματήσετε το μπιπ στιγμιαία)
2. Ο χρόνος που έχετε βάλει ως στόχο μπορεί να επαναφορτωθεί αυτόματα.

8.0 Βηματιστής – Για να χρησιμοποιείτε το Βηματιστή



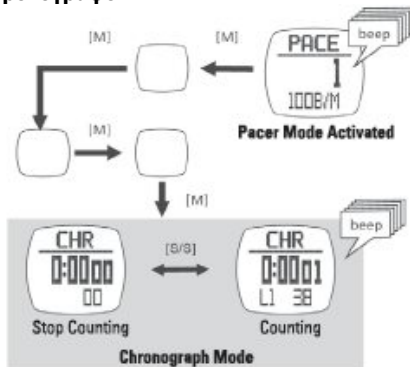
8.1 Βηματιστής – Για να ρυθμίσετε το Βηματιστή



Σημείωση:

Ο βαθμός βημάτων ρυθμίζεται σε ένα ρυθμό από 5 χτύπους το λεπτό π.χ. 30, 35, 40, 45, 50 κτλ.

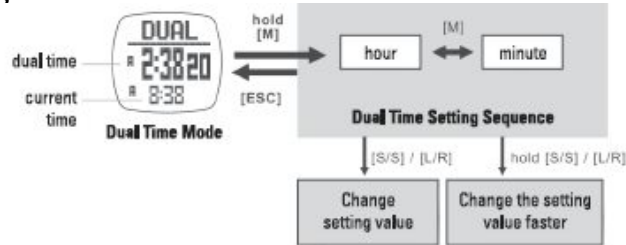
8.2 Βηματιστής – Χρησιμοποιήστε το Βηματιστή με Χρονογράφο



Σημείωση:

Σε κατάσταση Χρονογράφου, πατήστε S / S για έναρξη / διακοπή της μέτρησης με το Βηματιστή να χτυπά αν είναι ενεργοποιημένος.

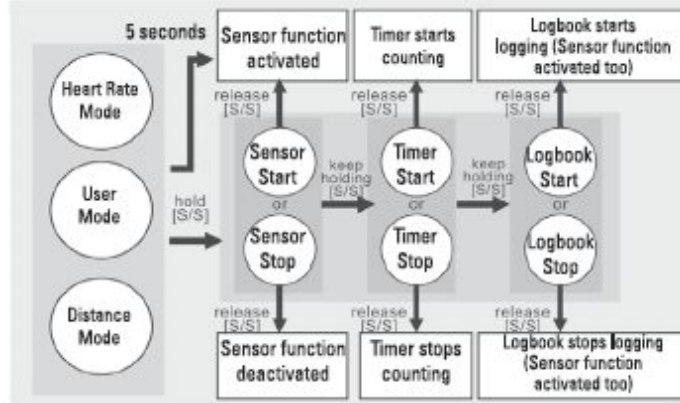
9.0 Διπλή Ώρα – Ρύθμιση της Διπλής Ώρας



Σημείωση:

Τα ψηφία των δευτερολέπτων της Δεύτερης Ώρας και τα ψηφία των δευτερολέπτων της Τρέχουσας Ώρας είναι τα ίδια.

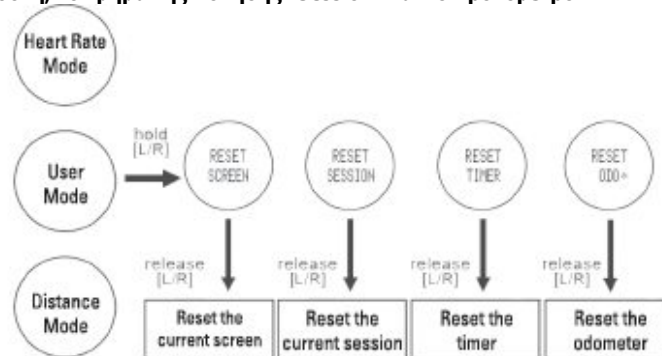
10.0 Αισθητήρας: Ξεκινήστε / Διακόψτε τον Αισθητήρα, το Χρονόμετρο και το Βιβλίο Εγγραφών.



Σημείωση:

- Όταν μπαίνετε σε κατάσταση Καρδιακής Συχνότητας, Χρήστη ή Απόστασης, ο Αισθητήρας ενεργοποιείται αυτόματα για 5 δευτερόλεπτα.
- Όταν ο Αισθητήρας ενεργοποιηθεί, το Βιβλίο Εγγραφών λειτουργεί επίσης αυτόματα, αν είναι επιλεγμένο το "AUTO". Βλ. 14.0 για τις λεπτομέρειες των ρυθμίσεων.
- Ενώ η λειτουργία Καταγραφής "Log" ξεκινάει, ένα "LOG" σήμα αρχίζει να αναβοσβήνει στην οθόνη.
- Το ρολόι περιλαμβάνει ένα χρονόμετρο για μέτρηση του αθροιστικού χρόνου προπόνησης σε κατάσταση Καρδιακής Συχνότητας, Χρήστη και Απόστασης.

10.1 Αισθητήρας: Επαναφέρετε την Οθόνη, το τμήμα της Άσκησης "Session" και το Χρονόμετρο



Σημείωση:

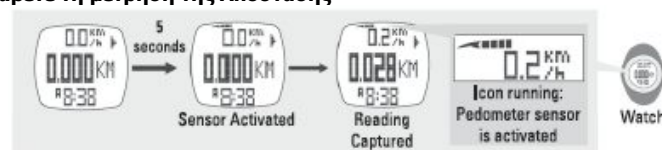
- Ακολουθήστε το πιο πάνω διάγραμμα για να επαναφέρετε την τρέχουσα οθόνη και / ή το τμήμα της άσκησης "session" αν ο χρήστης πρόκειται να παραλείψει την τελευταία προπόνηση.
- Ακολουθήστε το πιο πάνω διάγραμμα για να επαναφέρετε το χρονόμετρο της προπόνησης και το οδόμετρο.
- *Λειτουργία μόνο σε κατάσταση Χρήστη.

11.0 Λειτουργία Απόστασης – Λειτουργία Απόστασης

Current Speed (Τρέχουσα Ταχύτητα)	Μέτρηση της ταχύτητας βαδίσματος / τρεξίματος
Average Speed (Μέσος Όρος Ταχύτητας)	Μέτρηση του Μέσου Όρου ταχύτητας βαδίσματος / τρεξίματος
Distance (Απόσταση)	Υπολογισμός της συνολικής απόστασης βαδίσματος / τρεξίματος
Calorie Expenditure (Θερμίδες)	Υπολογισμός των θερμίδων που καίγονται
Current Pace (Τρέχων Ρυθμός Βημάτων)	Μέτρηση της ώρας που χρειάζεται για να πραγματοποιήσετε τα χιλιόμετρα / μίλια με την τρέχουσα ταχύτητα
Maximum Speed (Μέγιστη ταχύτητα)	Μέτρηση της μέγιστης ταχύτητας περπατήματος / τρεξίματος
Moving Time (Χρόνος Κίνησης)	Μέτρηση του χρόνου που ο χρήστης είναι σε κίνηση
Step (Βήμα)	Υπολογισμός του συνολικού περπατήματος / τρεξίματος

Function Overview (Προεπισκόπηση Λειτουργιών)

11.1 Λειτουργία Απόστασης – Για να λάβετε τη μέτρηση της Απόστασης

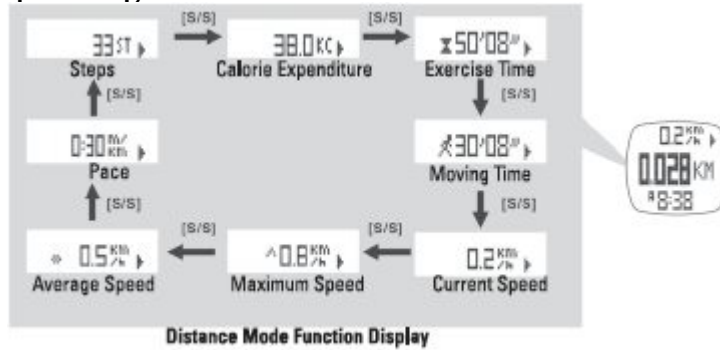


Σημείωση:

- Όταν μπαίνετε σε κατάσταση απόστασης, η λειτουργία (αισθητήρας) ενεργοποιείται αυτόματα σε 5 δευτερόλεπτα. Αυτή μπορεί να ενεργοποιηθεί επίσης χειροκίνητα σε 5 δευτερόλεπτα, βλ 10.0 για λεπτομέρειες.
- Όταν η λειτουργία (αισθητήρας) είναι ενεργοποιημένη, το ρολόι συγκεντρώνει τις εγγραφές της άσκησης στο τρέχων τμήμα της άσκησης "session".

3. Τα δεδομένα της τρέχοντος τμήματος "session" μπορείτε να τα αποθηκεύσετε σε "Daily Record" (Καθημερινή Επίδοση) (11.3.1) ή να ανατρέξετε σε αυτά (11.3.2) με το Μενού Λειτουργιών.
4. Μπορείτε να ανατρέξετε επίσης στην Καθημερινή Επίδοση με το Μενού Λειτουργιών (11.3.3)
5. Βλ. 10.1 για επαναφορά του τρέχοντος τμήματος της άσκησης "session".

11.2 Λειτουργία Απόστασης – Οθόνη Απόστασης



Σημείωση:

1. Το Χρονόμετρο της Προπόνησης μετράει ανεξάρτητα με το αν έχετε κλείσει τον αισθητήρα ή αν έχετε αλλάξει την οθόνη σε διαφορετική κατάσταση. Αυτό δεν το επηρεάζει. Π.χ. η ώρα προπόνησης μπορεί να ελεγχθεί είτε από Κατάσταση Καρδιακής Συχνότητας είτε από Κατάσταση Απόστασης είτε από Κατάσταση Χρήστη.
2. Οι θερμίδες που καίγονται υπολογίζονται με την Καρδιακή Συχνότητα και το Βηματομέτρο, μπαίνοντας σε διαφορετική οθόνη δεν επηρεάζει τον υπολογισμό εκτός αν ο αισθητήρας είναι κλειστός "OFF". Π.χ. Ο υπολογισμός των θερμίδων μπορεί να ελεγχθεί είτε από κατάσταση Καρδιακής Συχνότητας, Απόστασης, ή Κατάσταση Χρήστη.

11.3 Απόσταση – Λειτουργίες Μενού Απόστασης

Μενού 1 – Save (Αποθήκευση)

Για αποθήκευση του τρέχοντος τμήματος της άσκησης "session" σε σημερινή εγγραφή.

Μενού 2 – Session (Τμήμα Άσκησης)

Για ανασκόπηση των στατιστικών δεδομένων του τρέχοντος τμήματος της άσκησης "session"

Μενού 3 – Daily Record (Καθημερινή Επίδοση)

Για ανασκόπηση της Καθημερινής Επίδοσης για 10 ημέρες

Μενού 4 – Sleep (Ύπνος)

Για να βάλετε τη λειτουργία auto sleep (αυτόματο «ύπνο») για το Βηματομέτρο

Μενού 5 – Sense (Ευαισθησία)

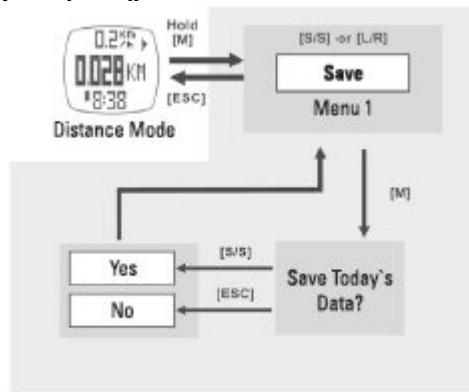
Για να ρυθμίσετε την ευαισθησία του Βηματομέτρου

Μενού ρυθμίσεων Απόστασης

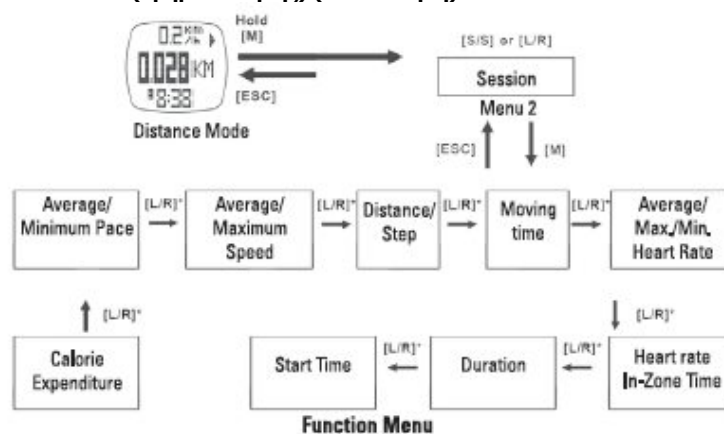
Σημείωση:

1. Κρατήστε πατημένο το [M] σε κατάσταση Ρυθμίσεων της Απόστασης για να εμφανιστεί το μενού λειτουργιών. Αυτό το μενού παρέχει συμπληρωματικές λειτουργίες για το μενού Απόστασης.
2. Αν η τελευταία καταγραφή ΔΕΝ έχει αποθηκευτεί, το Ρολόι αυτόματα θα αποθηκεύσει αυτή την καταγραφή σε σημερινή καταχώρηση τα μεσάνυχτα.

11.3.1 Λειτουργία Απόστασης – Μενού 1 Save (Αποθήκευση)



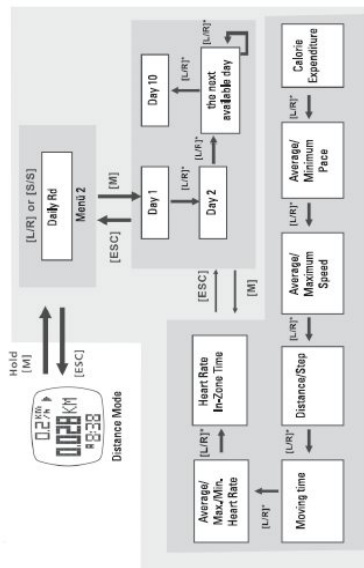
11.3.2 Λειτουργία Απόστασης – Μενού 2 Session (Τμήμα Άσκησης) (Ανασκόπηση)



Μενού Λειτουργιών

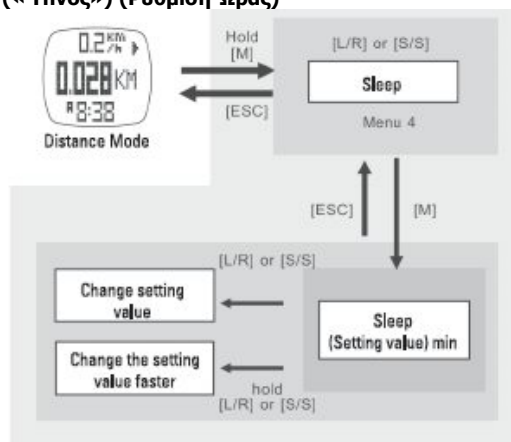
*Πατήστε το πλήκτρο [S/S] για να μετακινήσετε τις επιλογές σας με αντίστροφη κατεύθυνση.

11.3.3 Λειτουργία Απόστασης – Μενού 3, Daily Record (Καθημερινή Επίδοση) (Ανασκόπηση)

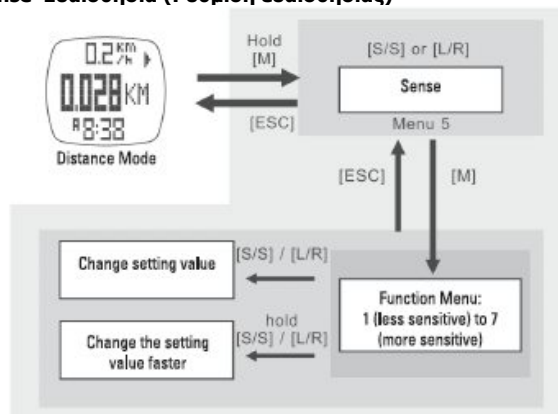


Πατήστε το [S/S] Πλήκτρο για να κάνετε τις επιλογές σας σε αντίστροφη κατεύθυνση

11.3.4 Λειτουργία Απόστασης – Μενού 4, Sleep («Ύπνος») (Ρύθμιση Ώρας)



11.3.5 Λειτουργία Απόστασης – Μενού 5, Sense Ευαισθησία (Ρύθμιση ευαισθησίας)



Σημείωση:

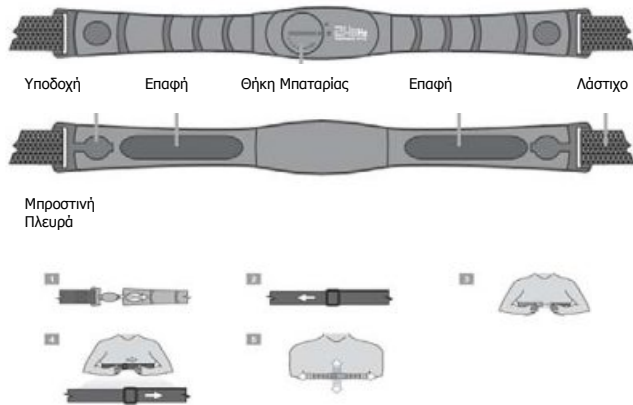
Αυτή η λειτουργία προσαρμόζει την ευαισθησία του ρολογιού στα πρότυπα του βαδίσματος ή του τρεξιματος του χρήστη. π.χ. Αν επιλέξετε μια υψηλότερη ευαισθησία το Ρολόι θα είναι πιο ευαίσθητο στο να ανιχνεύσει μια κίνηση.

12.0 Κατάσταση Καρδιακής Συχνότητας: Λειτουργίες Καρδιακής Συχνότητας

Current Heart Rate (Τρέχουσα Καρδιακή Συχνότητα)	Δείχνει την τρέχουσα καρδιακή συχνότητα σε παλμούς ανά λεπτό και το ποσοστό της προβλεπόμενης καρδιακής συχνότητας
Heart Rate Zone Alert (Ειδοποίηση Ζώνης Καρδιακής Συχνότητας)	Ειδοποιεί τον χρήστη αν η τρέχουσα καρδιακή συχνότητα βρίσκεται πάνω ή κάτω από την καθορισμένη ζώνη
Calorie Expenditure Calculation (Υπολογισμός Θερμίδων)	Δείχνει τις θερμίδες που καίγονται οι οποίες συνεπάγονται από την καρδιακή συχνότητα και άλλους αισθητήρες
Heart Rate Statistics (Στατιστικά Καρδιακής Συχνότητας)	Δείχνει το Μέσο Όρο, την ελάχιστη και τη μέγιστη καρδιακή συχνότητα
In Zone Timer (Χρονόμετρο Καρδιακών Ρυθμών μέσα στην Καθορισμένη Ζώνη)	Δείχνει το χρόνο κατά τον οποίο η καρδιακή συχνότητα εμπίπτει στην καθορισμένη ζώνη
Save / View Session and Daily Record (Αποθήκευση / Προβολή Τμήματος της Άσκησης και Καθημερινής Επίδοσης)	Φορτώνει τον καρδιακό ρυθμό και τις άλλες καταγραφές σε ένα τμήμα και τις αποθηκεύει σε μια καθημερινή καταγραφή.

Heart Rate Mode Function (Λειτουργία Καρδιακής Συχνότητας)

12.1 Λειτουργία Καρδιακής Συχνότητας: Φορέστε τη Ζώνη θώρακα στο Στήθος σας

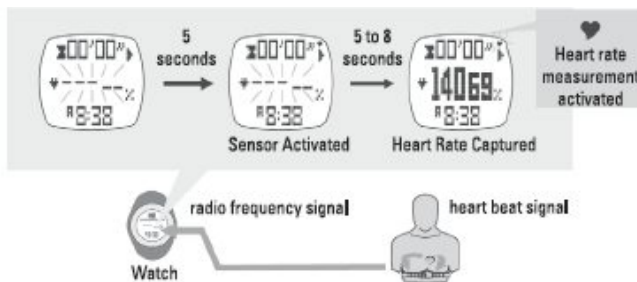


1. Συνδέστε τη μια υποδοχή με τη ζώνη θώρακα. Βεβαιωθείτε ότι η επαφή έχει μπει καλά στη Ζώνη Θώρακα.
2. Επεκτείνετε το λάστιχο ώστε να προσαρμόζει χαλαρά η ζώνη στο στήθος.
3. Συνδέστε την επαφή που απομένει με τη Ζώνη Θώρακα.
4. Στερεώστε το λάστιχο μέχρι να προσαρμόζει στο στήθος σας άνετα.
5. Γυρίστε τη Ζώνη από πίσω μέχρι οι δύο άκρες να σταθεροποιηθούν άνετα στο στήθος σας.

Σημαντικό: Μην φοράτε τη Ζώνη Θώρακα πάνω από τα ρούχα σας. Έτσι δεν θα παίρνει το σήμα της καρδιακής συχνότητας.

Σημείωση: Σε περιόδους ξηρασίας, βρέξτε με λίγο νερό τις επαφές για να γίνεται τη μετάδοση του σήματος ευκολότερη.

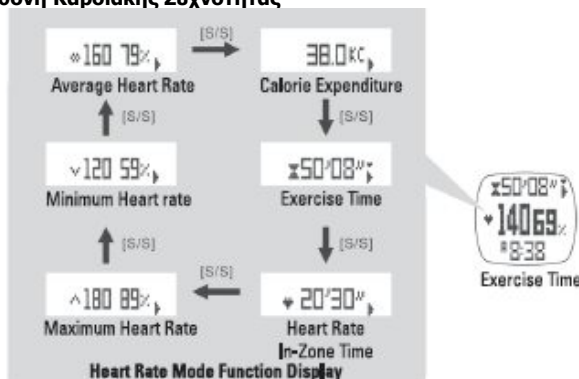
12.2 Λειτουργία Καρδιακής Συχνότητας: Για να λάβετε τη Μέτρηση



Σημείωση:

1. Όταν μπαίνετε σε Κατάσταση Λειτουργιών Απόστασης, αυτή η λειτουργία (αισθητήρας) θα ενεργοποιηθεί αυτόματα μετά από 5 δευτερόλεπτα. Μπορεί να ενεργοποιηθεί και χειροκίνητα επίσης, βλ 10.0 για λεπτομέρειες.
2. Όταν η λειτουργία (αισθητήρας) έχει ενεργοποιηθεί, το Ρολόι θα συγκεντρώσει τις εγγραφές της άσκησης στο τρέχων τμήμα "session".
3. Τα δεδομένα της τρέχουσας άσκησης μπορούν να αποθηκευτούν σε μια «Καθημερινή Επίδοση» (Daily Record) (11.3.1) ή να γίνει ανασκόπηση (11.3.2) με το Μενού Λειτουργιών.
4. Μπορεί να γίνει ανασκόπηση της «Καθημερινής Επίδοσης» (Daily Record) με το Μενού Λειτουργιών (11.3.1). Το Ρολόι μπορεί να αποθηκεύσει μέχρι και 10 καθημερινές επιδόσεις.

12.3 Λειτουργία Καρδιακής Συχνότητας: Οθόνη Καρδιακής Συχνότητας



Σημείωση:

1. Το χρονόμετρο της Προπόνησης μετράει ανεξάρτητα. Αν κλείσετε τη λειτουργία (αισθητήρα) ή αλλάξετε την οθόνη σε άλλη κατάσταση **ΔΕΝ** θα επηρεάσει τη μέτρηση. Π.χ, η ίδια ώρα προπόνησης μπορεί να ελεγχθεί από κατάσταση Καρδιακής Συχνότητας, Απόστασης και Χρήστη.
2. Η μέτρηση θερμιδών υπολογίζεται με τη Καρδιακή Συχνότητα και το Βηματοόμετρο, αλλάζοντας την οθόνη σε άλλη κατάσταση **ΔΕΝ** επηρεάζει τον υπολογισμό εκτός αν έχετε κλείσει τη λειτουργία (OFF). Π.χ. Οι ίδιες θερμίδες μπορούν να ελεγχθούν είτε από κατάσταση Καρδιακής Συχνότητας είτε από Απόστασης, είτε από Χρήστη.

12.4 Λειτουργία Καρδιακής Συχνότητας: EMHR και %EMHR



Εκτιμώμενη Μέγιστη Καρδιακή Συχνότητα (EMHR)

- EMHR = 220 – ηλικία χρήστη

Ποσοστό Εκτιμώμενης Μέγιστης Καρδιακής Συχνότητας (%EMHR):

- %EMHR = Καρδιακή Συχνότητα / EMHR x 100 %

Ένα Παράδειγμα από EMHR και %EMHR ενός χρήστη 18 ετών:

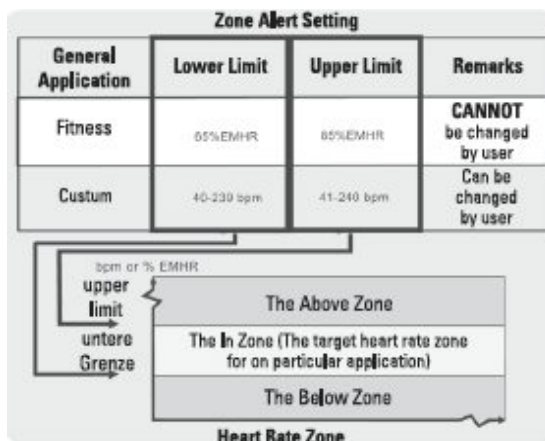
- EMHR = 220 – 18 (ηλικία χρήστη) = 202
- Καρδιακή Συχνότητα = 140 παλμοί (από μέτρηση)
- % EMHR = 140 : 202 x 100% = 69%

Σημείωση: Για γενική χρήση, το ποσοστό της Εκτιμώμενης Μέγιστης Καρδιακής Συχνότητας (%EMHR) μπορεί να χρησιμοποιηθεί για ρύθμιση της Ζώνης Ειδοποίησης. Για παράδειγμα, το υψηλότερο ή χαμηλότερο όριο της ζώνης του στόχου μπορεί να είναι το 50% ή το 85% EMHR αντίστοιχα.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

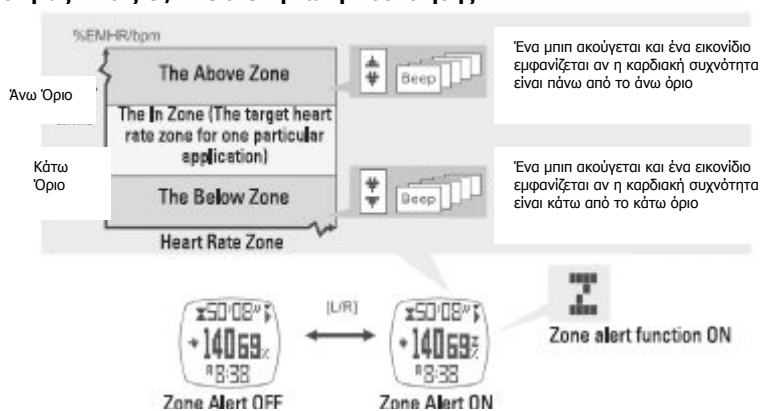
Η Ζώνη Ειδοποίησης πρέπει να ρυθμίζεται βάση των επιδόσεων και της κατάστασης της υγείας του χρήστη. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας ή τον προπονητή σας πριν χρησιμοποιήσετε τη Λειτουργία Ζώνης Ειδοποίησης.

12.5 Λειτουργία Καρδιακής Συχνότητας: Κάτω / Άνω Όριο της Ζώνης Ειδοποίησης



Σημείωση: Τα άνω / κάτω όρια της Ζώνης μπορούν να ρυθμιστούν στο 12.8.4

12.6 Λειτουργία Καρδιακής Συχνότητας: Ανοιξτε / Κλείστε τη Ζώνη Ειδοποίησης



12.7 Λειτουργία Καρδιακής Συχνότητας: Αίτια για Καμιά Εγγραφή Καρδιακής Συχνότητας ή για Μεγάλο Χρόνο Απόκρισης

1. Αιτία: Ξηρό Δέρμα

Λύση: Απλώστε αγωγίμο ζελέ προσεχτικά στην περιοχή του στήθους.

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

2. Αιτία: Η Ζώνη Θώρακα δεν έχει τοποθετηθεί σταθερά πάνω στο στήθος.

Λύση: Βεβαιωθείτε ότι η Ζώνη Θώρακα είναι καλά σταθεροποιημένη πάνω στο στήθος και το Ρολόι τοποθετημένο με ασφάλεια στον καρπό.

3. Αιτία: Μυϊκό τρέμουλο έχει προκληθεί από το πολύ δυνατό κράτημα της Ζώνης στο στήθος σας.

Λύση: Οι επαφές πρέπει να κάνουν σταθερή εφαρμογή στο στήθος του χρήστη κατά τη διάρκεια της μέτρησης. Αυτό θα εξασφαλίσει σωστές και σταθερές εγγραφές ακόμη και κατά το βάδισμα ή το jogging με τα χέρια να ταλαντεύονται ελεύθερα.

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 τις επαφές στο πίσω μέρος της Ζώνης Θώρακα από το να λάβουν το ECG.

Λύση: Σκουπίστε το στήθος σας ή το πίσω μέρος της Ζώνης Θώρακα με ένα χαρτομάντιλο ή μια πετσέτα.

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. Ασυनेπής χρόνοι απόκρισης αναμένονται από άτομα με αρρυθμία.

8. Αιτία: Χαμηλή Μπαταρία

Λύση: Μπορεί να συμβαίνει εξαιτίας της χαμηλής μπαταρίας της Ζώνης Θώρακα. Αντικαταστήστε τη μπαταρία.

12.8 Καρδιακή Συχνότητα: Λειτουργίες

Μενου1 – Save (Αποθήκευση)

Για αποθήκευση το τρέχων τμήμα της άσκησης σε σημερινή καταγραφή

Μενου2 – Session (Τμήμα Άσκησης)

Για ανασκόπηση των στατιστικών δεδομένων του τρέχοντος τμήματος της άσκησης.

Μενού3 – Daily Record (Καθημερινή Επίδοση)

Για ανασκόπηση των καθημερινών επιδόσεων για 10 ημέρες

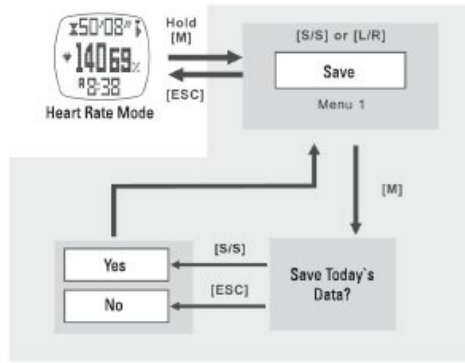
Μενου4 – Zone (Ζώνη)

Για να βάλετε τα άνω και κάτω όρια της Ζώνης Ώρας.

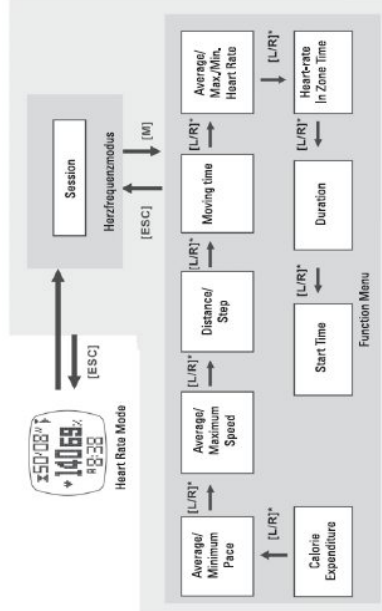
Σημείωση:

1. Κρατήστε πατημένο το [M] για να εμφανιστεί το Μενού Λειτουργιών. Αυτό το μενού παρέχει συμπληρωματικές λειτουργίες για την Καρδιακή Συχνότητα.
2. Αν το τελευταίο τμήμα της άσκησης "session" δεν έχει αποθηκευτεί, το Ρολόι θα το αποθηκεύσει αυτόματα σε σημερινή εγγραφή τα μεσάνυχτα

12.8.1 Λειτουργία Καρδιακής Συχνότητας: Μενού 1, Save (Αποθήκευση)

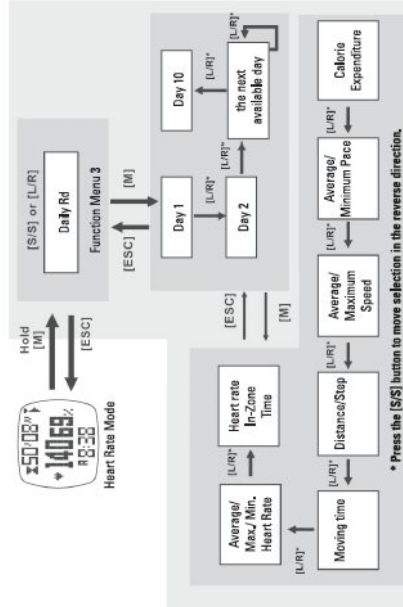


12.8.2 Λειτουργία Καρδιακής Συχνότητας: Μενού 2, Session (Τμήμα Άσκησης) (Ανασκόπηση)



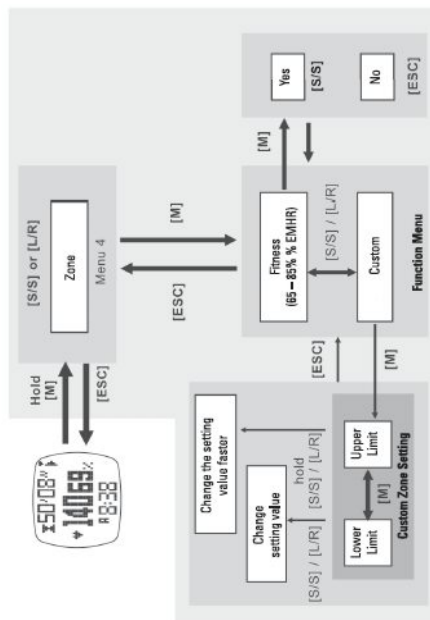
*Πατήστε [S/S] για να μετακινήσετε την επιλογή σε αντίστροφη κατεύθυνση

12.8.3 Λειτουργία Καρδιακής Συχνότητας: Μενού 3, Daily Record (Καθημερινή Επίδοση) (Ανασκόπηση)

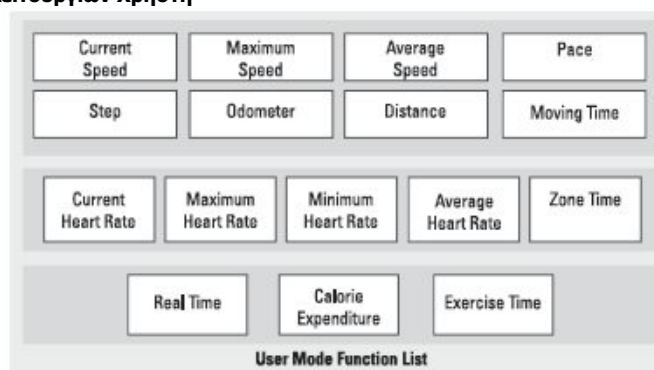


*Πατήστε [S/S] για να Μετακινήσετε την επιλογή σε αντίστροφη κατεύθυνση

12.8.4 Λειτουργία Καρδιακής Συχνότητας: Μενού 4, Zone (Ζώνη) (Ρυθμίσεις)



13.0 Λειτουργία Χρήστη: Κατάσταση Λειτουργιών Χρήστη

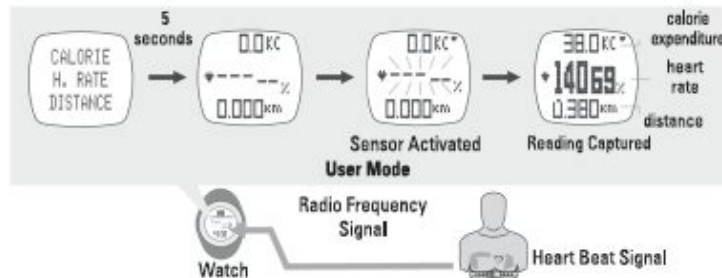


Λίστα Λειτουργιών Χρήστη

Ο χρήστης μπορεί να επιλέξει μια από τις παραπάνω 16 λειτουργίες για να εμφανίζονται στην πάνω, μεσαία ή κάτω σειρά της οθόνης κάτω από τη λειτουργία του Χρήστη.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Αυτή τη λειτουργία χρησιμοποιείται με την Ζώνη Θώρακα, βλ Κεφάλαιο 11 πριν τη μέτρηση.

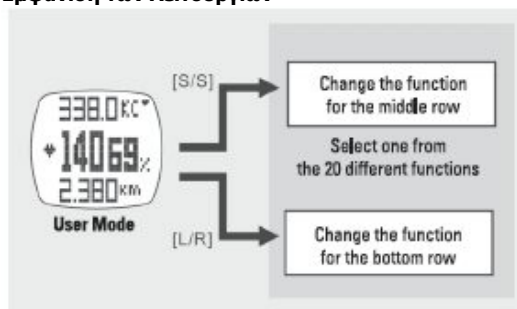
13.1 Λειτουργία Χρήστη: Για να Λάβετε τη Μέτρηση



Σημείωση:

1. Όταν μπαίνετε σε Λειτουργία Χρήστη, αυτή η λειτουργία (αισθητήρας) θα ενεργοποιηθεί αυτόματα μετά από 5 δευτερόλεπτα. Αυτή μπορεί να ενεργοποιηθεί και χειροκίνητα επίσης, βλ 10.0 για λεπτομέρειες.
2. Όταν η λειτουργία (αισθητήρας) είναι ενεργοποιημένη, το Ρολόι συγκεντρώνει τις εγγραφές της άσκησης στο τρέχον τμήμα "session".
3. Τα δεδομένα του τρέχοντος τμήματος "session", μπορούν να αποθηκευτούν σε μια Καθημερινή Επίδοση "Daily Record" (13.3.1) η να επανεξεταστούν (13.3.2) από το Μενού Λειτουργιών.
4. Η Καθημερινή Επίδοση "Daily Record" μπορεί να επανεξεταστεί από το Μενού Λειτουργιών επίσης (13.3.3) Για παρακολούθηση της Εγγραφής μπορείτε να την αποθηκεύσετε σε αυτές των 10 τελευταίων ημερών.
5. Βλ. 10.1 για επαναφορά του τμήματος της άσκησης. Βλ 12.7 για επίλυση αν **ΔΕΝ** υπάρχει καρδιακός ρυθμός ή για μεγάλο διάστημα απόκρισης.

13.2 Λειτουργία Χρήστη: Για να αλλάξετε την Εμφάνιση των Λειτουργιών



Σημείωση: Βλ 13.3.4 για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την αλλαγή της εμφάνισης των Λειτουργιών για την πρώτη γραμμή.

13.2. Λειτουργία Χρήστη: Μενού Λειτουργιών

Μενού 1 – Save (Αποθήκευση)

Για αποθήκευση του τρέχοντος τμήματος της άσκησης σε σημερινή εγγραφή.

Μενού 2 – Session (Τμήμα Άσκησης)

Για ανασκόπηση των στατιστικών δεδομένων του τρέχοντος τμήματος της άσκησης.

Μενού 3 – Daily Record (Καθημερινή Επίδοση)

Για ανασκόπηση της Καθημερινής εγγραφής για 10 ημέρες

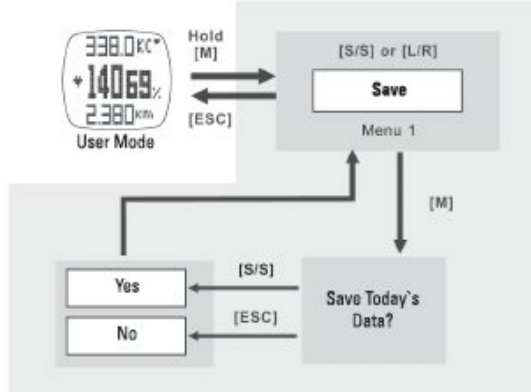
Μενού 4 – View (Display Setting) (Παρουσίαση Λειτουργιών)

Για αλλαγή της εμφάνισης των Λειτουργιών (Επιλέξτε μια από τις 20 Λειτουργίες)

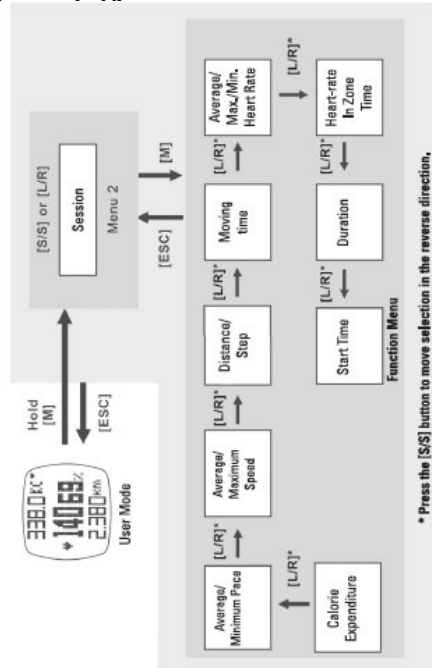
Μενού Λειτουργιών Χρήστη

Σημείωση: Κρατήστε πατημένο το [M] σε Κατάσταση Χρήστη για να εμφανιστεί το Μενού Λειτουργιών. Αυτό το μενού παρέχει συμπληρωματικές λειτουργίες για το Μενού Χρήστη.

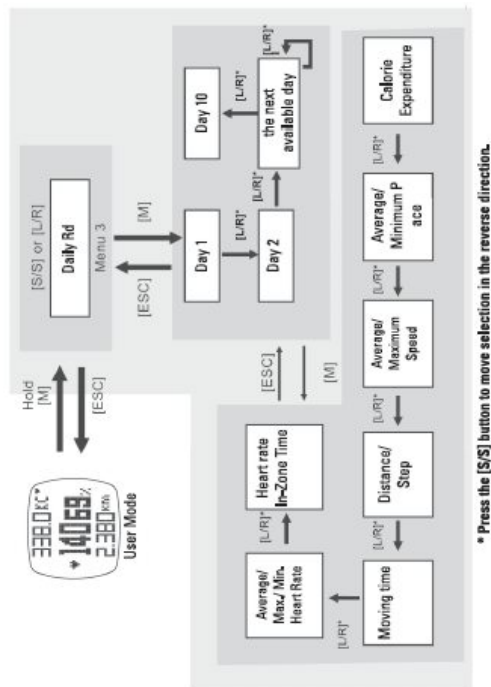
13.3.1 Λειτουργία Χρήστη: Μενού 1, Save (Αποθήκευση)



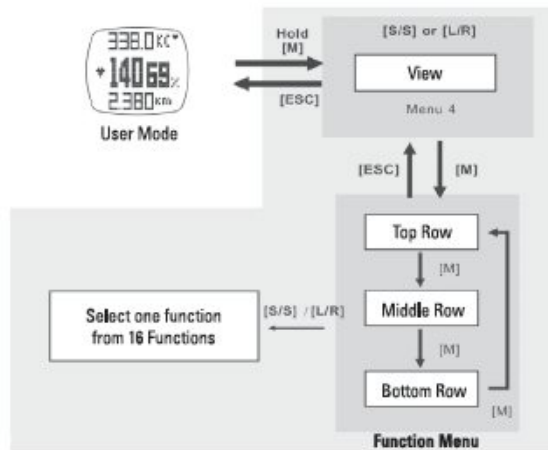
13.3.2 Λειτουργία Χρήστη: Μενού 2, Session (Τμήμα Άσκησης)



13.3.3 Λειτουργία Χρήστη: Μενού 3, Daily Record (Καθημερινή Επίδοση)



13.3.4 Λειτουργία Χρήστη: Μενού 4, View (Display Setting) (Παρουσίαση Λειτουργιών)



14. Βιβλίο Εγγραφών – Μενού Λειτουργιών Βιβλίου Εγγραφών

Μενού 1 – View (Ανάγνωση)

Για ανάκληση των λεπτομερειών των καταγεγραμμένων εγγραφών.

Μενού 2 – Start / Stop (Έναρξη / Διακοπή)

Για να ξεκινήσετε ή να διακόψετε τη λειτουργία καταγραφής

Μενού 3 – PC link (Σύνδεση με Η/Υ)

- Για να συνδέσετε το Ρολόι με το πρόγραμμα Wireless Data Manager
- Για να «ανεβάσετε» τα δεδομένα από το Ρολόι στον Η/Υ

Μενού 4 – Log Rate (Ρυθμός Καταγραφής)

Ρυθμίστε το ρυθμό δειγματοληψίας για την καταγραφή των δεδομένων

Μενού 5 – Auto (Αυτόματο)

Για να ρυθμίσετε τη λειτουργία Auto – Start (Αυτόματη Εκκίνηση)

Μενού 6 – Erase (Διαγραφή)

Για να διαγράψετε καταγεγραμμένη μέτρηση

Μενού 7 – Mem (Μνήμη)

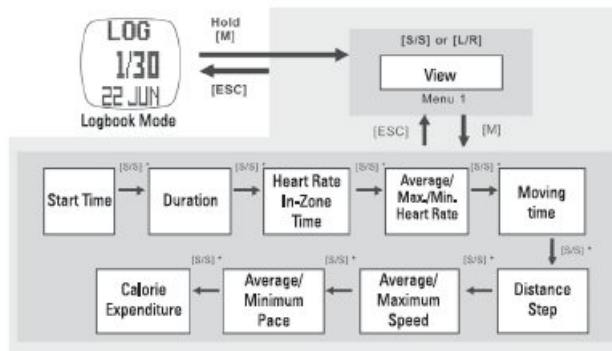
Για να δείτε την ελεύθερη μνήμη

Μενού Λειτουργιών Βιβλίου Εγγραφών

Σημείωση:

Κρατήστε πατημένο το [M] για εμφανιστεί το μενού λειτουργιών. Αυτό το Μενού παρέχει συμπληρωματικές λειτουργίες για τη Λειτουργία Χρήστη

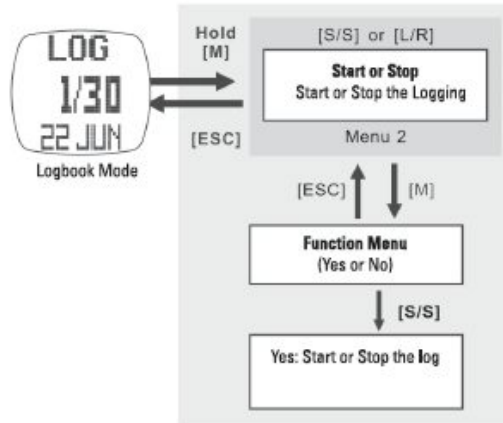
14.0.1 Βιβλίο Εγγραφών – Μενού 1 – View (Ανάγνωση)



Πατήστε το πλήκτρο [S/S] ή [L/R] για να επιλέξετε το επιθυμητό τμήμα της άσκησης "session" (π.χ. 1/30,2/30...30/30) για ανάγνωση.
*Πατήστε το πλήκτρο [L/R] για να μετακινήσετε την επιλογή σας σε αντίστροφη κατεύθυνση.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Αν μια καταγραφή ξεκινήσει, το τμήμα "session" δεν μπορεί να αναγνωστεί.

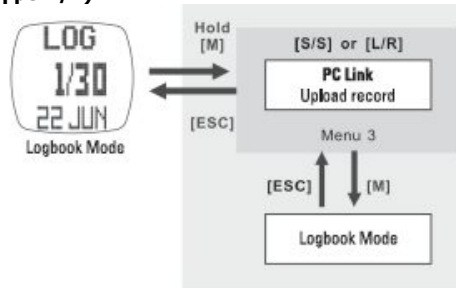
14.0.2 Βιβλίο Εγγραφών – Μενού 2 – Start / Stop (Έναρξη / Διακοπή του Βιβλίου Εγγραφών)



Σημείωση:

1. Ενώ η λειτουργία Καταγραφής "Log" έχει ξεκινήσει, ένας δείκτης "Log" αρχίζει να αναβοσβήνει στην οθόνη, το Ρολόι δημιουργεί ένα καινούργιο τμήμα καταγραφών "session" και καταγράφει τις μετρήσεις σε ένα "record" με μια προκαθορισμένη συχνότητα
2. Αυτή η λειτουργία Καταγραφής μπορεί να ξεκινήσει ή να διακοπεί σε κατάσταση Καρδιακής Συχνότητας, Απόστασης και Χρήστη κρατώντας το [S/S], βλ. 10.0 για λεπτομέρειες.

14.0.3 Βιβλίο Εγγραφών – Μενού 3, PC Link (Σύνδεση με Η/Υ)



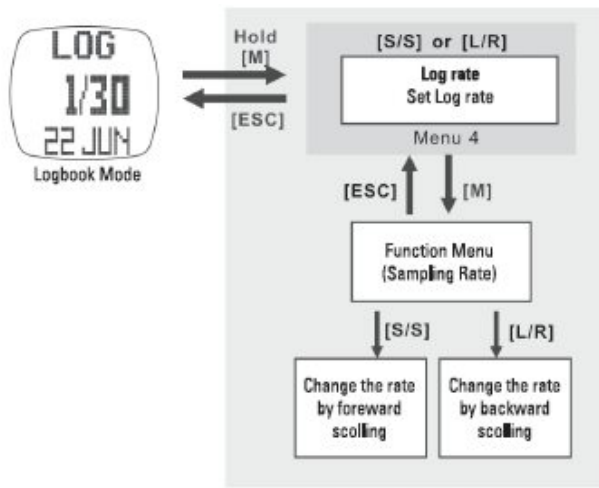
ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:

Αυτό λειτουργεί με το USB Stick, δείτε το αντίστοιχο κεφάλαιο πριν το «ανέβασμα» των δεδομένων.

Σημείωση:

1. Εγκαταστήστε το λογισμικό "Data Manager" στον Η/Υ και κάνετε εκτέλεση.
2. Συνδέστε το USB Stick στη θύρα USB του Η/Υ
3. Ξεκινήστε το «ανέβασμα» των δεδομένων από το Ρολόι.

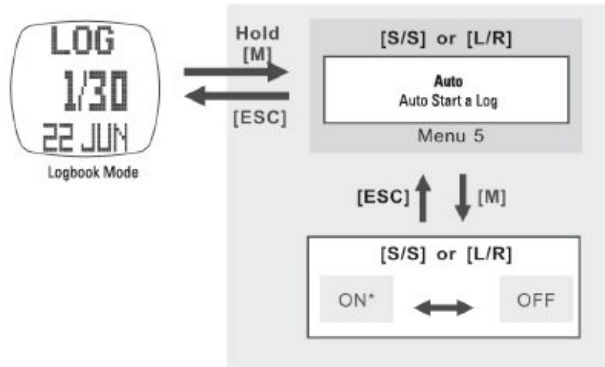
14.0.4 Βιβλίο Εγγραφών – Μενού 4, Log Rate (Ρύθμιση Ρυθμού Καταγραφής)



ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:

Αν μια καταγραφή έχει ξεκινήσει, ο ρυθμός καταγραφής δεν μπορεί να αλλάξει

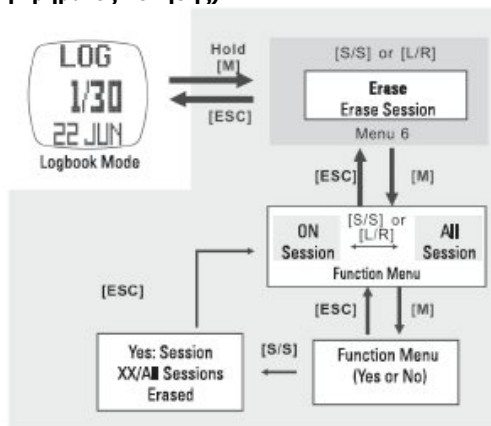
14.0.5 Βιβλίο Εγγραφών – Μενού 5, Auto (Αυτόματη Εκκίνηση Καταγραφών)



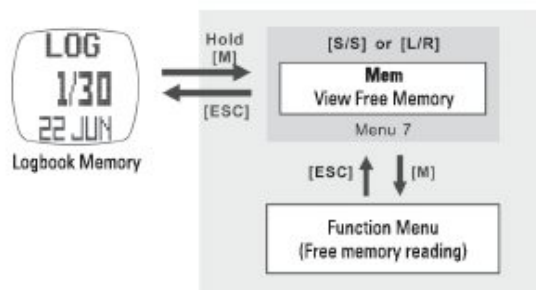
Σημείωση:

Αν το "ON" είναι επιλεγμένο, σε λειτουργία Απόστασης, Καρδιακής Συχνότητας, Χρήστη, η καταγραφή θα ξεκινήσει επίσης αυτόματα.

14.0.6 Βιβλίο Εγγραφών – Μενού 6, Erase (Διαγραφή Τμήματος Άσκησης)



14.0.7 Βιβλίο Εγγραφών – Μενού 7, Mem (Ελεύθερη Μνήμη)

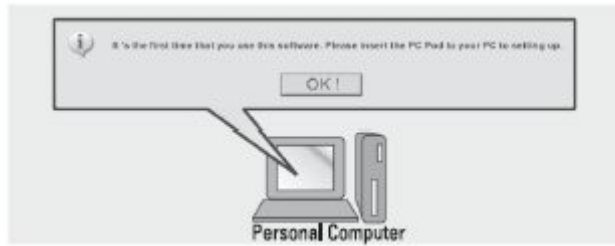


15. PC Link (Σύνδεση με τον Υπολογιστή) - Για Εγκατάσταση του προγράμματος



1. Εισάγοντας το CD και κάνοντας εκτέλεση στο software, το μενού θα εμφανιστεί.
2. Κάντε κλικ στο PC Software στο μενού στο πλάι και στο here για εκτέλεσης του οδηγού εγκατάστασης.
3. Ακολουθήστε τις οδηγίες για εγκατάσταση του προγράμματος στον Η/Υ.

15.0.1 PC Link (Σύνδεση με τον Υπολογιστή) – Για Ζεύξη του Ρολογιού και της Ζώνης Θώρακα με το Πρόγραμμα

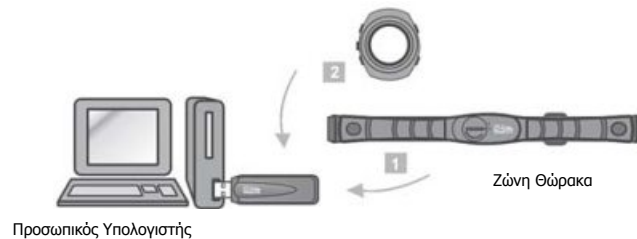


Σημείωση: Κατά τη διάρκεια της σύνδεσης

- i. Το Ρολόι ΠΡΕΠΕΙ να είναι σε οθόνη PC-Link σε κατάσταση Βιβλίου Εγγραφών με ενεργοποιημένη τη λειτουργία PC Link.
- ii. Η Ζώνη Θώρακα ΠΡΕΠΕΙ να είναι φορεμένη στο στήθος ή πατημένες οι δύο επαφές.

1. Όταν η εγκατάσταση ολοκληρωθεί κάνετε εκτέλεση στο Πρόγραμμα Wireless Data Manager από το παράθυρο του Μενού.
2. Ο οδηγός θα σας καθοδηγήσει να ζευξείτε το Ρολόι, τη Ζώνη Θώρακα με το Πρόγραμμα.
3. Όταν η ζεύξη ολοκληρωθεί ο κωδικός ID του Ρολογιού και της Ζώνης Θώρακα θα αποθηκευτούν στο πρόγραμμα.

15.0.2 PC Link (Σύνδεση με τον Υπολογιστή) – Αποστολή Δεδομένων μέσω του USB Stick

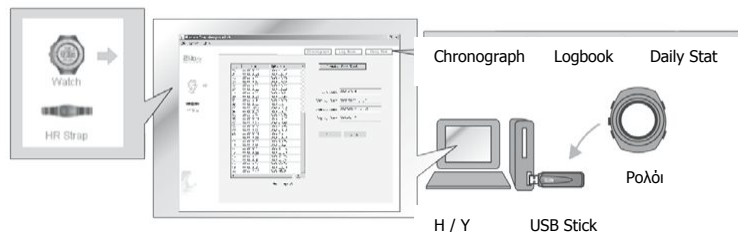


ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:

Τοποθετήστε το Ρολόι ή τη Ζώνη Θώρακα σε ένα μέρος μέσα σε 6 μέτρα από το USB Stick, αλλιώς το USB Stick ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΗΝ λάβει τα δεδομένα από τη συσκευή.

1. Τα δεδομένα στέλνονται στον Η/Υ από τη Ζώνη Θώρακα: Πραγματική Ώρα Καρδιακής Συχνότητας, ΜΟ Καρδιακής Συχνότητας, Ελάχιστος και Μέγιστος Ρυθμός Καρδιακής Συχνότητας.
2. Τα δεδομένα στέλνονται από τον Η/Υ στο Ρολόι:
 - i. Καταγραφές Χρονογράφου: Χρόνος γύρου και ενδιάμεσος χρόνος για κάθε γύρο. Μέγιστος Χρόνος. Μέσος Όρος Ελάχιστου Χρόνου κάθε γύρου και συνολικός χρόνος.
 - ii. Καταγραφές 48 Ωρών: Μετρήσεις υψόμετρου, θερμοκρασίας και πίεσης των τελευταίων 48 ωρών.
 - iii. Καταγραφές Βιβλίου Εγγραφών: Πληροφορίες Τμήματος Άσκησης "Session" (χρόνος εκκίνησης, ρυθμός καταγραφής των μετρήσεων, διάρκεια κτλ) και συνοπτικά στοιχεία του τμήματος της άσκησης "session" (Θερμίδες, κτλ)
 - iv. Καταγραφές Ημερήσιων Στατιστικών Στοιχείων: Συνοπτικά καθημερινά στοιχεία για Ταχύτητα, Απόσταση, Θερμίδες, Καρδιακούς Ρυθμούς κτλ.

15.0.3 PC Link (Σύνδεση με τον Υπολογιστή) Download («Κατέβασμα»)/ Analyze (Ανάλυση) / Save (Αποθήκευση) Δεδομένων από το Ρολόι

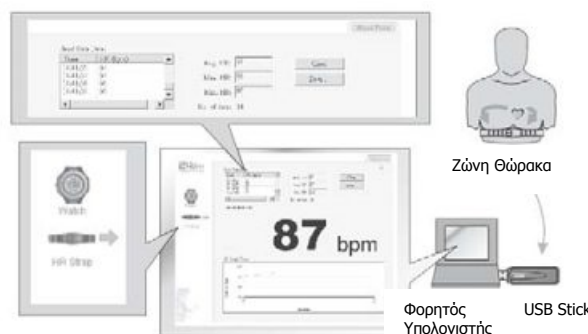


ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Το Ρολόι ΠΡΕΠΕΙ να είναι σε οθόνη PC-Link του Βιβλίου Εγγραφών (Logbook) και να είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία PC-link.

1. Κάντε κλικ στο εικονίδιο Watch από το μενού στο πλάι για να μπειτε στη σελίδα Ρολογιού (Watch Page)
2. Επιλέξτε Χρονογράφο (Chronograph), Βιβλίο Εγγραφών (Logbook) ή Καθημερινά Στατιστικά (Daily Stat) από το μενού.
3. Πατήστε το πλήκτρο Download για να «κατεβάσετε» τα δεδομένα από το Ρολόι μέσω της αντίστοιχης σελίδας. Τα κατάλληλα δεδομένα θα εμφανιστούν στην οθόνη μετά από λίγο.
4. Κάνετε ανάλυση δεδομένων στον Η/Υ με τις λειτουργίες που σας παρέχονται από το πρόγραμμα. Αποθηκεύστε τα δεδομένα στον Η/Υ για περισσότερη ανάλυση.

15.0.4 PC Link (Σύνδεση με τον Υπολογιστή) – Analyze (Ανάλυση) / Save (Αποθήκευση) στα Δεδομένα σε Πραγματική Ώρα από τη Ζώνη Θώρακα



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Λειτουργεί με τη Ζώνη Θώρακα

1. Κάντε κλικ στο εικονίδιο "HR Strap" από το μενού στο πλάι για να εμφανιστεί η σελίδα του Ρολογιού "Watch Page".
2. Οι μετρήσεις της καρδιακής συχνότητας σε πραγματικό χρόνο θα εμφανιστούν σε αυτή τη σελίδα.
3. Κάνετε ανάλυση δεδομένων στον Η/Υ με τις λειτουργίες που σας παρέχονται από το πρόγραμμα.
4. Αποθηκεύστε τα δεδομένα στον Η/Υ για περισσότερη ανάλυση.

16.0 Μπαταρία – Ένδειξη Χαμηλής Μπαταρίας

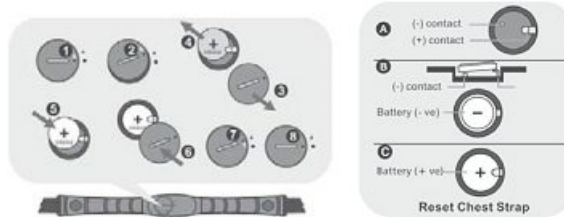
Σημείωση:

- Αντικαταστήστε τη μπαταρία με μια καινούργια CR2032
- Ωστόσο αν η ένδειξη της χαμηλής μπαταρίας εξαφανιστεί λόγω της χρήσης του Ρολογιού σε πολλή χαμηλή θερμοκρασία, όταν η θερμοκρασία επανέλθει σε κανονικά επίπεδα θα εμφανιστεί ξανά και η ένδειξη.

Συνίσταται η αλλαγή της μπαταρίας να γίνει από πιστοποιημένο φορέα διότι αυτό το Ρολόι περιλαμβάνει ηλεκτρονικούς αισθητήρες και εξαρτήματα αξίας.



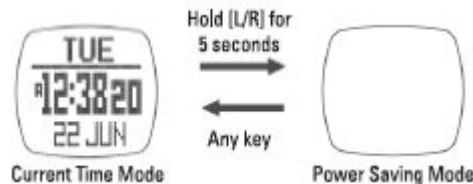
16.1 Μπαταρία – Για αλλαγή της μπαταρίας της Ζώνης Θώρακα



1. Γυρίστε το κάλυμμα των μπαταριών με ένα κέρμα αριστερότροφα μέχρι να δείχνει το βέλος.
2. Γυρίστε το κάλυμμα απαλά περισσότερο μέχρι να πεταχτεί έξω.
3. Βγάλτε το κάλυμμα.
4. Βγάλτε την άδεια μπαταρία.
5. Εισάγετε μια καινούργια μπαταρία CR2032 με την πλευρά του (+) να ακουμπά στη μεταλλική επαφή "L".
6. **ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Βεβαιωθείτε ότι έχει μπει σωστά στη σχισμή πριν κλείσετε το κάλυμμα των μπαταριών.
7. Βάλτε ξανά το κάλυμμα της μπαταρίας και να δείχνει όπως το βέλος και έπειτα πιέστε το ελαφρά προς τα κάτω μέχρι να κουμπώσει.
8. Γυρίστε ξανά το κάλυμμα με ένα κέρμα μέχρι την κουκίδα.

Συμβουλή: Σε περίπτωση που η Ζώνη Θώρακα ΔΕΝ λειτουργεί σωστά (ΚΑΜΙΑ μετάδοση σήματος), λύστε αυτό το πρόβλημα με τα ακόλουθα βήματα: Α) Βγάλτε τη μπαταρία, Β)Ταιριάξτε τα (+) και (-) της Ζώνης Θώρακα με της μπαταρίας, Γ) Τοποθετήστε ξανά τη μπαταρία.

17.0 Εξοικονόμηση Ενέργειας



- Σε Κατάσταση Τρέχουσας Ώρας, κρατήστε το πλήκτρο [L/R] για 5 δευτερόλεπτα για να μπει σε κατάσταση εξοικονόμησης ενέργειας.
- Η LCD θα κλείσει για να εξοικονομήσει μπαταρία, αλλά η χρονομέτρηση θα συνεχίσει να τρέχει.
- Πατώντας οποιοδήποτε πλήκτρο μπορείτε να μπει ξανά σε κανονική οθόνη.

18.0 Προδιαγραφές – Λειτουργία Χρονομέτρησης

Current Time (Τρέχουσα Ώρα)

- Ώρα, λεπτά, δευτερόλεπτα, am, pm, μήνας, ημερομηνία και ημέρα
- Σύστημα Ώρας: 12ωρη ή 24ωρη διάταξη.
- Αυτόματο Ημερολόγιο προγραμματισμένο εκ των προτέρων

Daily Alarm (Καθημερινό Ξυπνητήρι)

- Δύο Καθημερινά ή Εβδομαδιαία Ξυπνητήρια
- Κουδούνισμα για κάθε ώρα
- Ήχος Ειδοποίησης
- Χτύπος για 30 Δευτερόλεπτα

Chronographer (Κατάσταση Χρονογράφου)

- Ανάλυση: 1/δευτ.
- Εύρος Μέτρησης: 99 ώρες 59 λεπτά 59.99 δευτ.
- Λειτουργία Μέτρησης: 50 γύροι στη μνήμη, ανάκληση των γύρων και της συνολικής ώρας.

Countdown (Αντίστροφη Μέτρηση)

- Ανάλυση: 1 δευτερόλεπτο
- Εύρος Μέτρησης: 99 ώρες 59 λεπτά 59 δευτ.
- Κατάσταση Λειτουργίας: Αντίστροφη Μέτρηση
- Γρήγορη Ρύθμιση: 6 γρήγορες καταχωρήσεις (3, 5, 10, 45 λεπτά)
- Το Χρονόμετρο χτυπάει:

Τα τελευταία 10 λεπτά μια φορά κάθε λεπτό

Το τελευταίο λεπτό μια φορά κάθε 10 δευτερόλεπτα

Τα τελευταία 5 δευτερόλεπτα μια φορά κάθε δευτερόλεπτο

Χτυπάει για 30 δευτερόλεπτα όταν η αντίστροφη μέτρηση φτάσει το μηδέν.

Καταγράφει μέχρι 100 εγγραφές

Pacer (Βηματιστής)

Εύρος 30-180 χτυπήματα το λεπτό κάθε 5 βήματα.

Dual Time (Διπλή Ώρα)

Ώρα, Λεπτά, Δευτερόλεπτα

Logbook (Βιβλίο Εγγραφών)

- Μέχρι 7545 εγγραφές
- 1/2/3/5/10/20/30/ δευτερόλεπτα ή 1/2/3/5/10/ λεπτά εύρος δείγματος.

12.1 Προδιαγραφές – Αισθητήρα**Daily Records (Καθημερινές Επιδόσεις)**

10 στατιστικές καθημερινές επιδόσεις

Heart Rate (Μέτρηση Καρδιακής Συχνότητας)

- Εύρος Μέτρησης: 40 με 240 BPM
- Ειδοποίηση σε περίπτωση που οι καρδιακοί ρυθμοί βγουν εκτός των ορίων της ζώνης.
- Χρονόμετρο των καρδιακών ρυθμών στη ζώνη 00:00:00 με 23:59:59
- 1 Χρονόμετρο Προπόνησης
- 2 επιλογές ορίων ζώνης
- Εύρος θερμίδων: 0-99999 kcal

Distance Mode (Κατάσταση Απόστασης)

Εύρος βημάτων: 0-999999

Motion Timer (Χρονόμετρο Κίνησης)

00:00:00 με 23:59:59

- 1 Χρονόμετρο Προπόνησης

Distance (Μέτρηση Απόστασης)

Max 40 km

Odometer (Μέτρηση Οδόμετρου)

Max 999 km

Pedometer (Βηματόμετρο Επιλογή Ευαισθησίας)

7 επίπεδα

Φωτισμός

Electro-Luminescent (EL) φωτισμός

Μπαταρία

Ρολόι: 1 x 3V CR2032 μπαταρία λιθίου

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. **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** 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.