



Manual de utilizare - RO

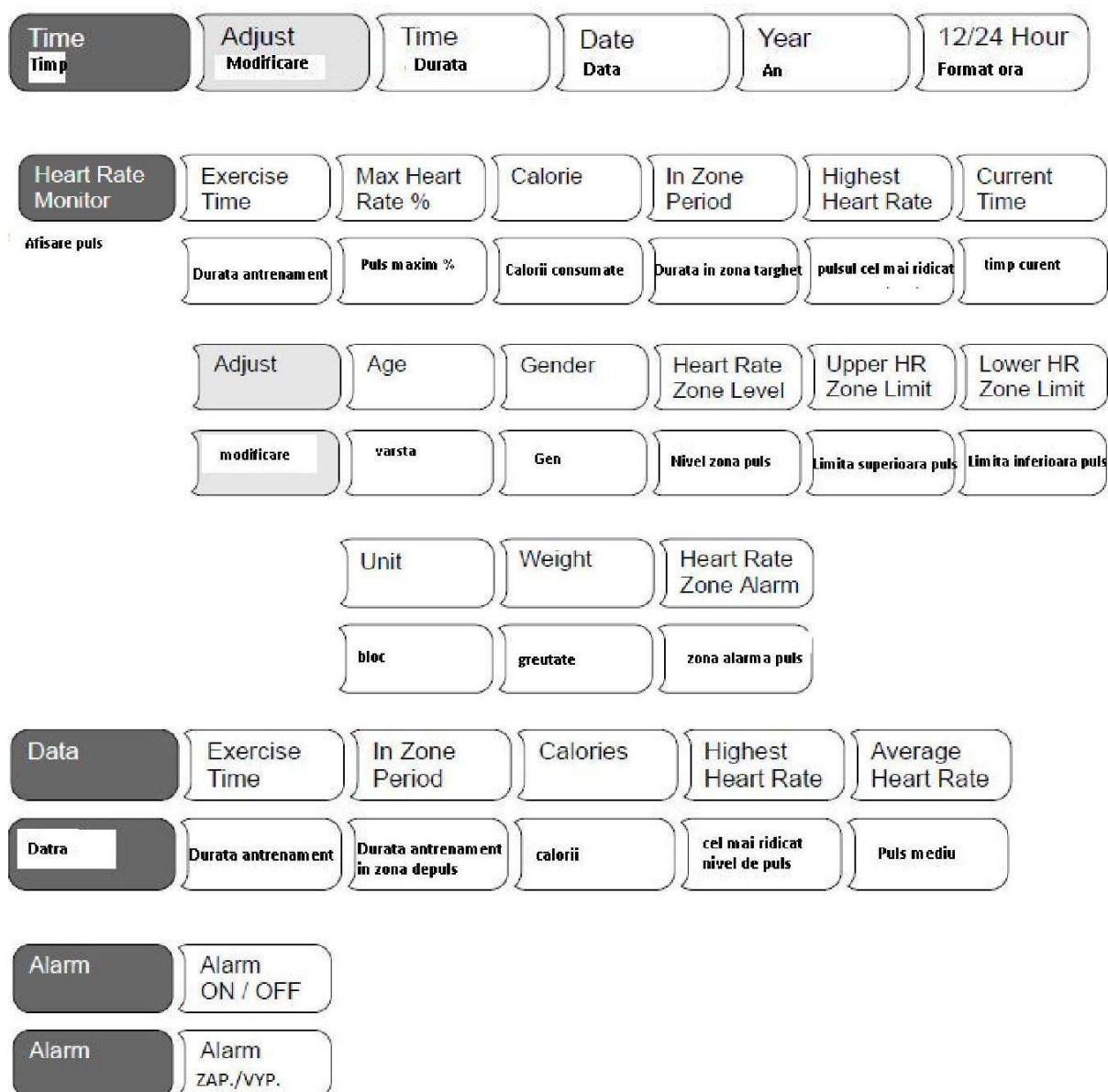
IN 2713 Sport Tester inSPORTline Fit



1. Instrucțiuni de utilizare

Felicitari pentru achiziționarea pedometruului de la inSPORTline. Noul dvs. Pedometru ECG CORE este un instrument foarte eficient pentru monitorizarea antrenamentelor dvs. Pentru a înțelege funcționarea produsului și modul de utilizare, vă rugăm să citiți manualul de utilizare cu atenție, și să îl păstrați pentru referințe ulterioare.

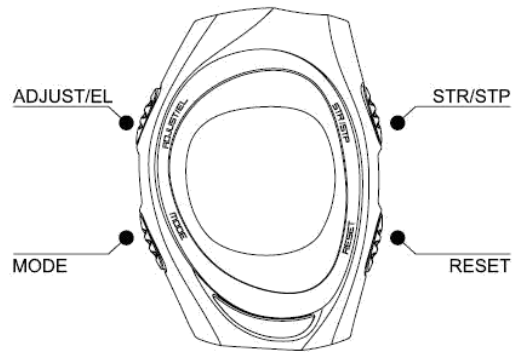
1.1 Funcții



2. Butoane si functii

MODE

- navigheaza intre diferite moduri de antrenament ale ceasului
- avanseaza la urmatoarea variabila in secventa de setare



ADJUST/LIGHT

- aprinde lumina ecranului
- intra in secventa de setare al fiacarui mod
- sterge informatiile unei sesiuni de antrenament
- salveaza sesiunea de antrenament

START/STOP

- creste valoarea variabilelor in secventa de setare
- pauzeaza timpul in Modul Exercise
- permite alegerea intre Alarm 1 / Alarm 2
- confirma selectia
- cauta intre datele de setare

RESET

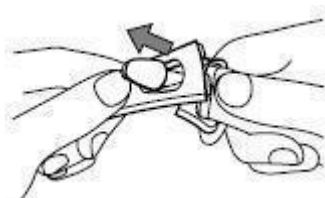
- descreste valoarea variabilei in secventa de setare
- permite alegerea intre Time 1/ Time 2
- permite inchiderea alarmei ON/OFF
- permite navigarea intre programe(unitati)
- cauta intre datele antrenamentului

3. Pornire rapida

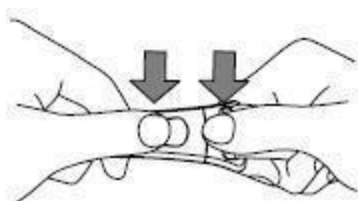
3.1 Purtarea curelei de piept

Urmati pasii descriși de la 1-7:

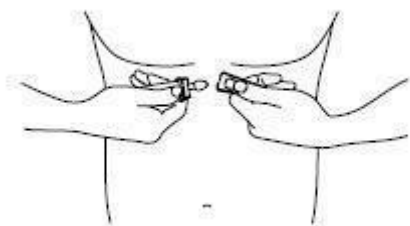
1. Deschideti inchizatoare impingand o parte a clemei pentru a o deschide.



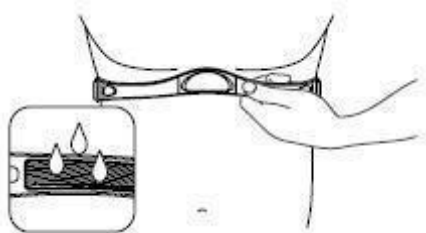
2. Inchideti clema apasand pe ambele parti , vezi imaginea de mai jos.



3. Purtati cureaua de piept direct pe piele. Fixati bine imediat pe zona de sub piept.



4. Umeziti zona cu senzori de pe curea, si fixati direct pe piele. Astfel veti asigura o receptie mai buna a semnalului de puls.



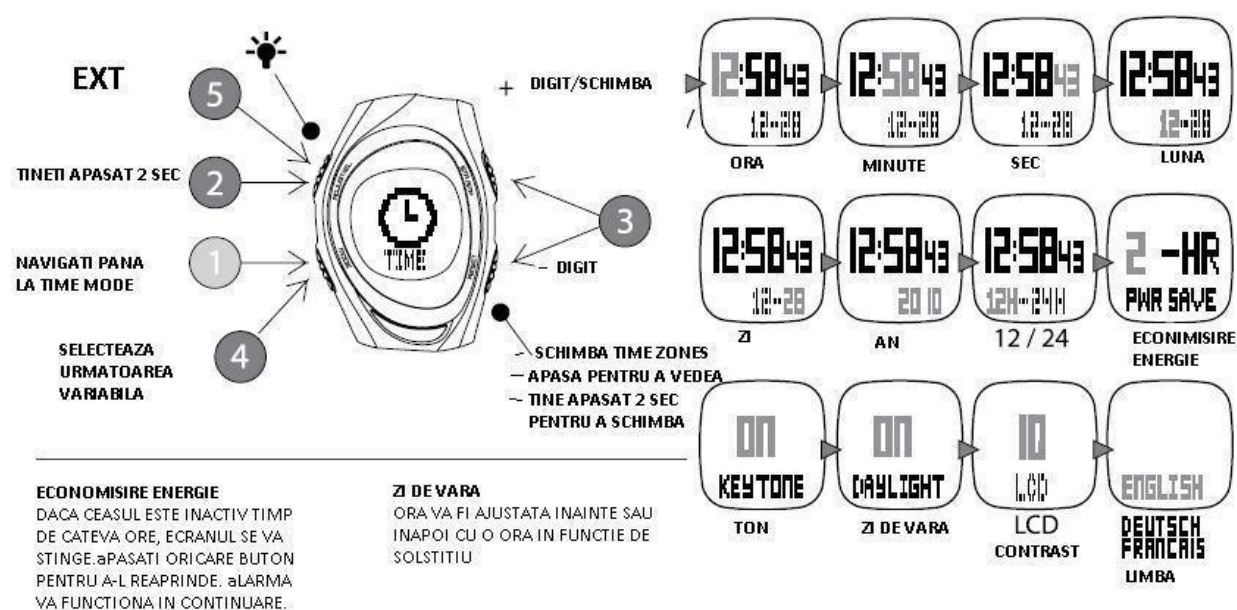
3.2 Selectia zonei



Transmitatorul si receptorul sunt codate digital pentru a nu interfera cu alte emitatoare din apropierea dvs.

4. Setarea timpului

In modul TIME puteti seta Timpul, Data, Formatul de ora, Optiuni de economisire a bateriei, Optiuni ton, Limba si Ora de vara.



5. Exerciții

Principiul Heart Rate Zone

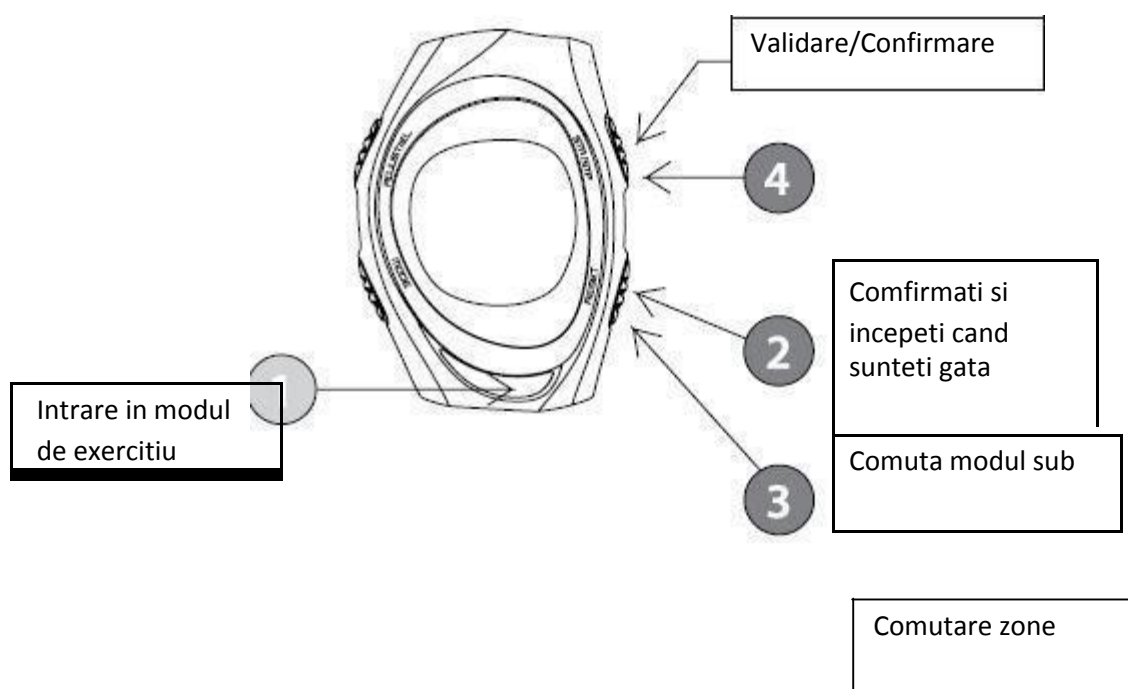
Este foarte important ca să cunoașteți pulsul maxim, limita maximă de puls și limita minimă înainte de a începe. Aceste valori vă ajută să obțineți rezultatul maxim la exerciții. Recomandăm ca să cereți sfatul medicului sau unui antrenor înainte să începeți un program de exerciții. Puteți seta limita maximă sau minimă al pulsului utilizând ghidul de mai jos.

Calcularea puls maxim:

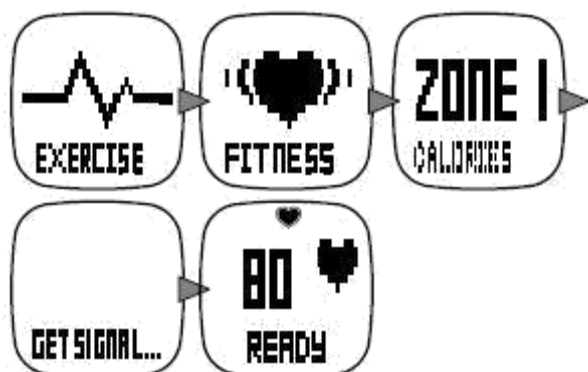
$Hr_{max} (\text{puls maxim}) = 205.8 - (0.685 \times \text{varsta})$

Pornirea

Urmăriți pașii de la 1 până la 4 pentru a vă pregăti pentru alergare/merș.



Fiecare mod inferior are maxim 20 de rulari disponibile. Dacă depășiți această cifră, datele noi o să rescrie cele vechi.

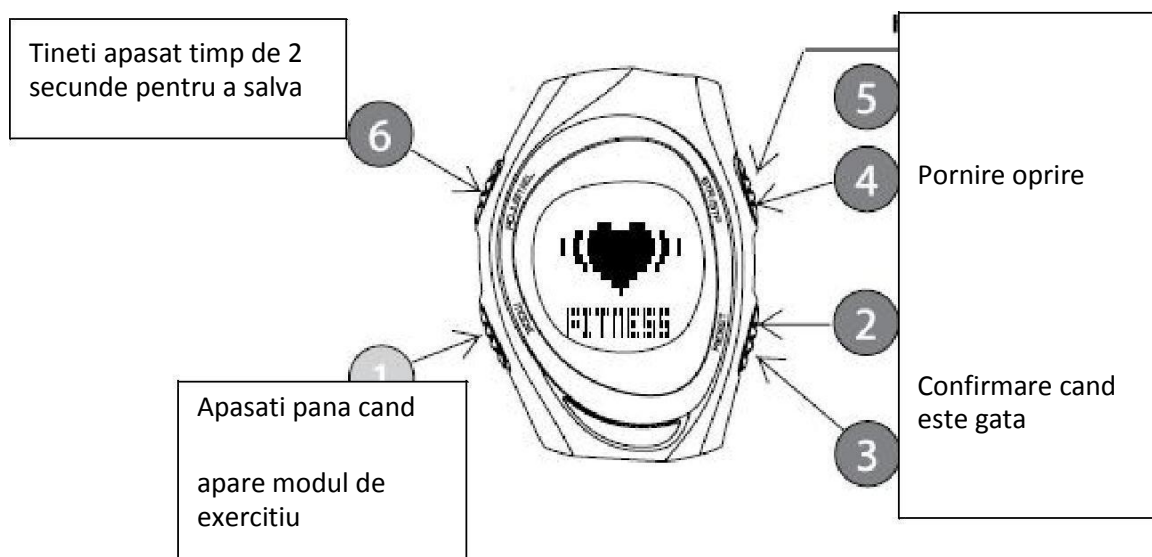


Ceasul va cauta semnalul. Pe ecran apare „GET SIGNAL” si ramane afisat daca ceasul nu primeste semnal de la cureaua de piept.

5.1 Exercițiu fitness

În modul fitness se pot alege între 4 zone.

Urmăți pașii de la 1 până la 6.



Operare cu o singura atingere (One-Touch Operation)

Butonul One-Touch permite inceperea exercitiului direct prin modul Fitness si zona Calories (calorii).

Intrerupeti sau reluati timpul de exercitiu cu ajutorul unui singur buton.



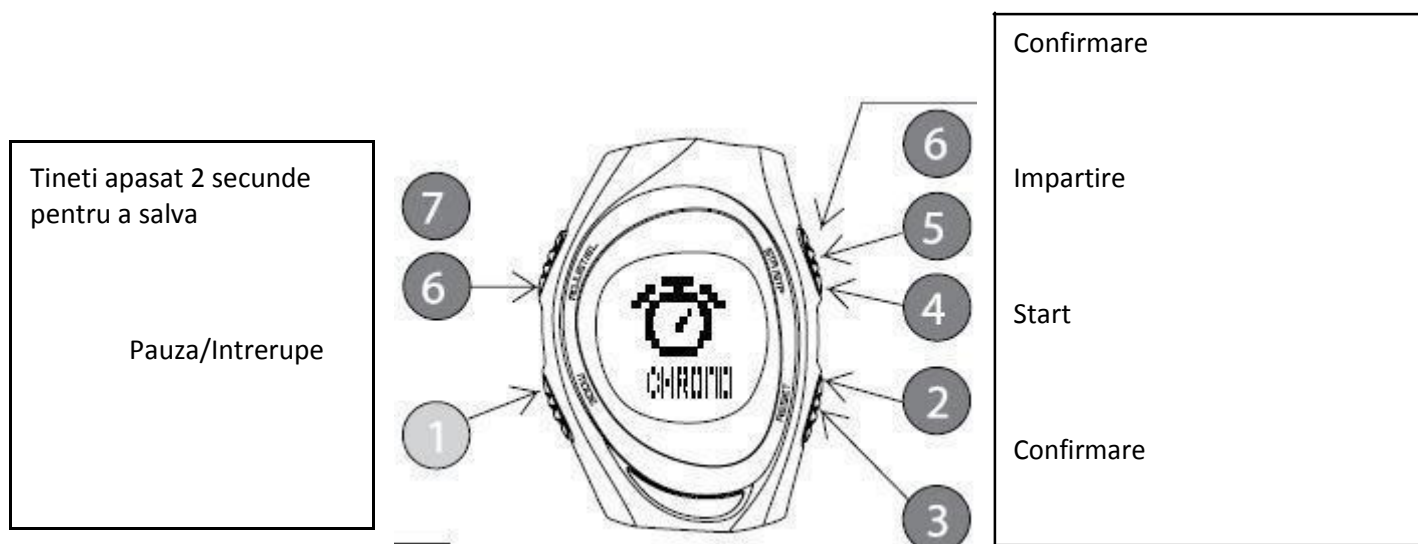
Informatii antrenament



5.2 Exercițiu Cronometru

In modul Chrono (cronometru), maxim 100 de ture sunt disponibile pentru fiecare alergare.

Urmati pasii de la 1 pana la 7 pentru a incepe.



Informatii exercitiu



Mod de vizualizare Runda/Mod impartit

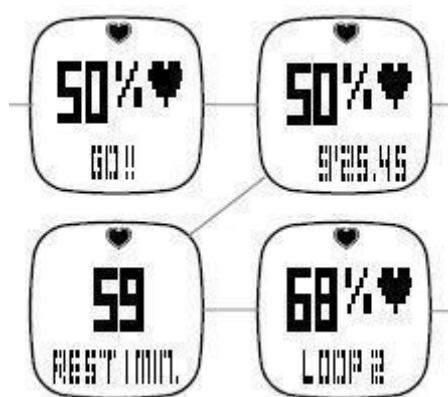
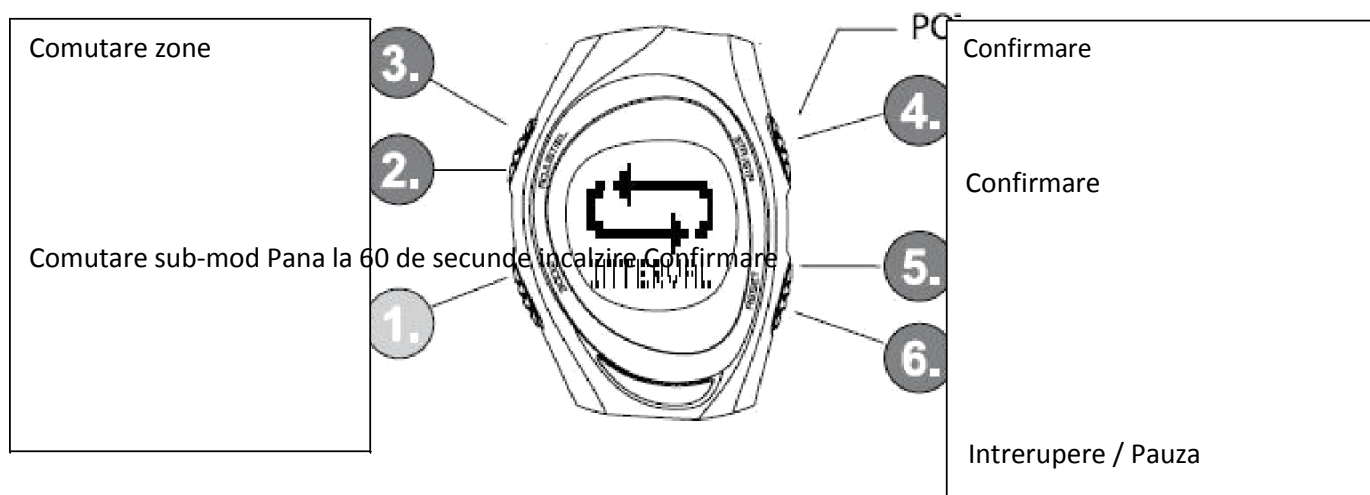
Se poate seta ca pe ecran sa se afiseze tura sau cronometrul.



Memorare 100 de ture

Se pot memora 20 de rulari si fiecare rulare poate avea 100 de ture.

5.3 Exercițiu Interval



Exista o perioada de repaus si indicator intre fiecare interval.

Informatii exercitii



5.4 Exercițiul Zone Range (raza zonei)

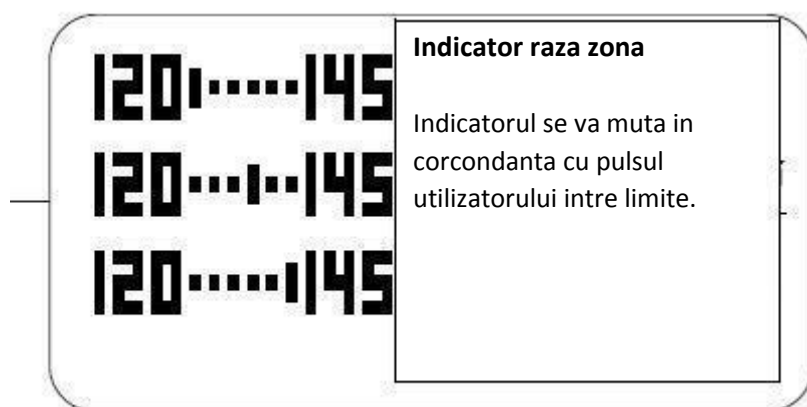


In zona

Pulsul dumneavoastra este in raza de zona optima a dumneavoastra.

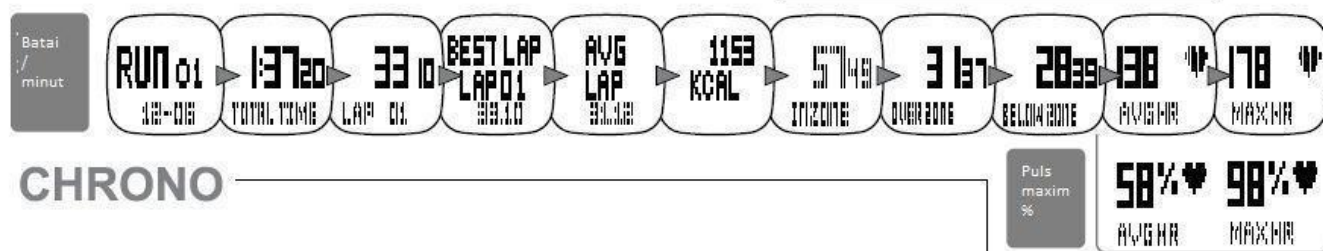
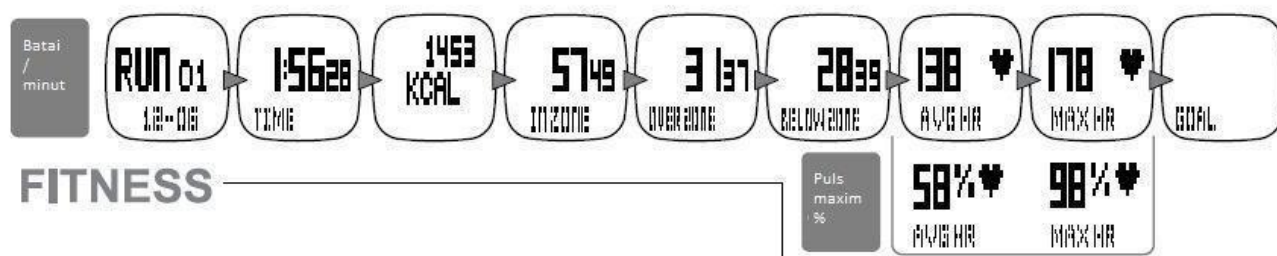
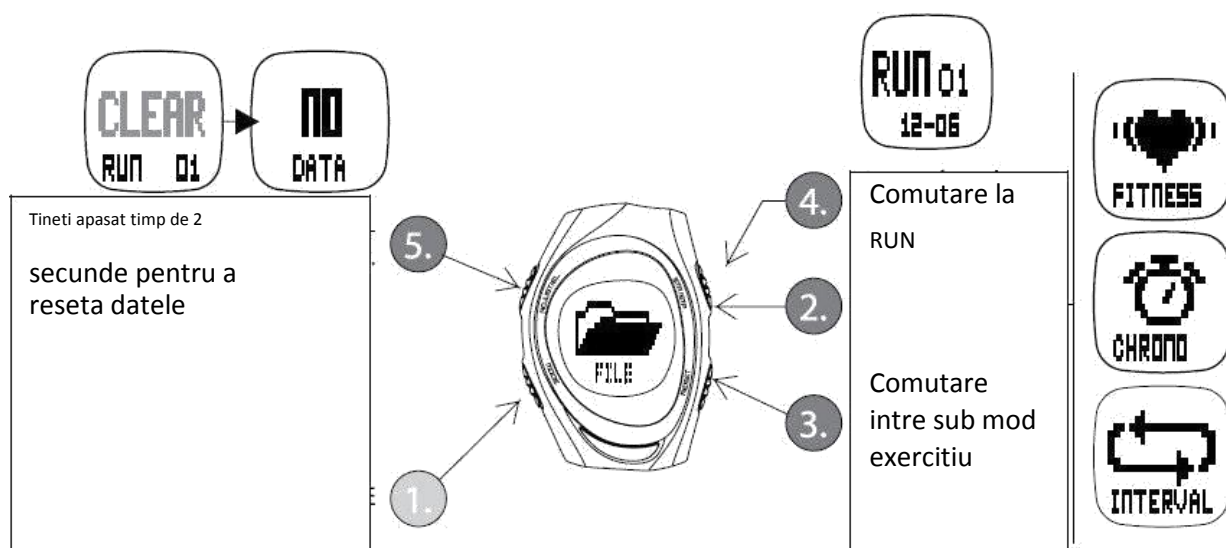
In afara zonei

Daca pulsul este in afara zonei, sagetile in sus sau in jos se vor afisa pe ecran.



Management fisiere

In modul File (fisiere) se poate viziona datele memorate de la ultima sesiune. Urmati pasii de la 1 pana la 5 pentru a vizualiza si administra datele salvate.



6. SETARI

Tabel intensitate puls

Acesta este o alternativa ca sa verificati zona target al pulsului bazat pe sex, varsta si greutate. Incepand cu pulsul maxim utilizati tabelul de mai jos pentru a calcula zona pentru dumneavoastra, depinzand de intensitatea exercitiului.

Atentie: Acest tabel nu este corespunzator pentru fiecare utilizator.

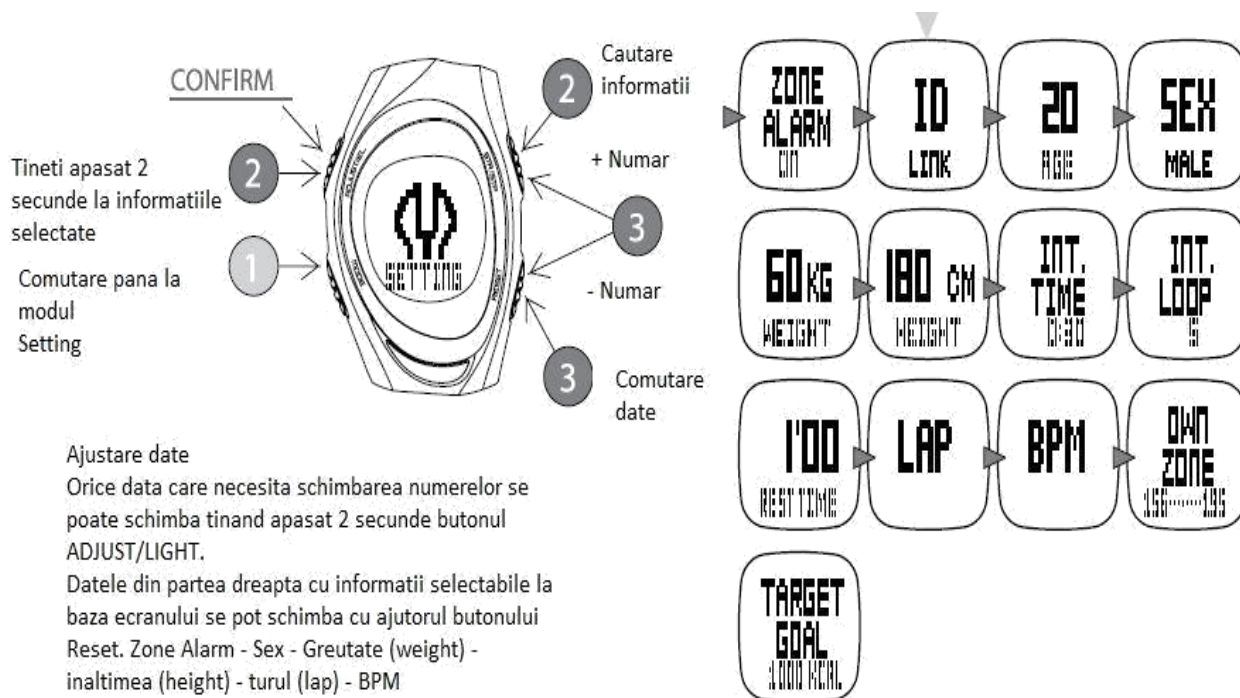
Puls maxim HR MAX= 205.8 – (0.685 x age)	Calorii (55-70%) Mentineti o inima sanatoasa si sa slabiti	Fitness (70-80%) Dezvoltati rezistenta si vigoare	Power (80-100%) Mentineti conditia fizica excelenta si cresteti forta
205	123 - 143	144 - 163	164 – 205
200	120 - 139	140 – 159	160 – 200
195	117 - 136	137 - 155	156 – 195
190	114 - 132	133 – 151	152 – 190
185	111 - 129	130 – 147	148 – 185
180	108 - 125	126 – 143	144 – 180
175	105 - 122	123 – 139	140 – 175
170	102 - 118	119 – 135	136 – 170
165	99 - 115	116 – 131	132 – 165
160	96 - 111	112 – 127	128 – 160
155	93 - 108	109 – 123	124 – 155
150	90 - 104	105 – 119	120 – 150

7. Informatii cu caracter personal

In modul setari (SETTING) se pot seta datele cu caracter personal, care ajuta la calculul datelor pentru antrenamentul curent.

Urmati pasii de la 1 pana la 3 pentru a ajusta setarile.

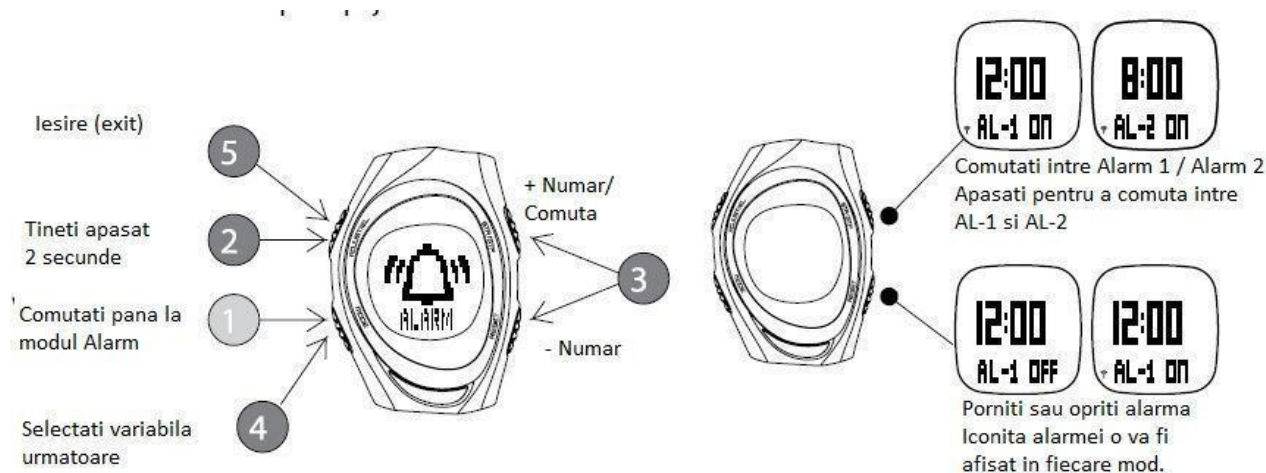
! La ID LINK tineti apasat butonul ADJUST/LIGHT timp de 2 secunde pentru a incepe sincronizarea cu cureaua de piept. Daca sincronizarea este corecta pe ecran se va afisa „OK”



8. Setarea alarmei

In modul Alarma (alarm) se poate porni sau opri (ON/OFF) alarma si se poate seta timpul dorit.

Urmati pasii de la 1 pana la 5 pentru a ajusta setarile.



* Setarile vor fi automat actualizate odata ce timpul de la alarma este ajustat



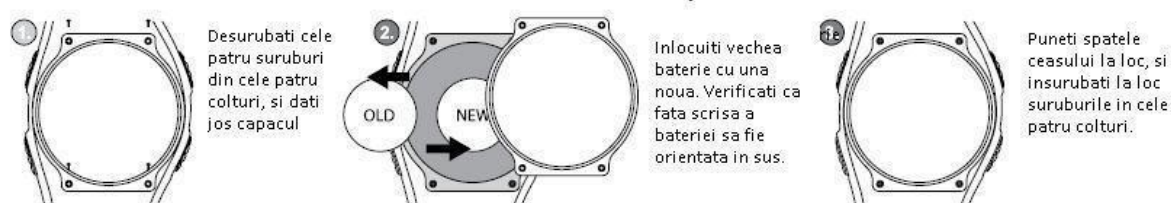
9. Baterie

Atentie!! Nu lasati bateriile ceasului la indemana copiilor. Daca se intampla sa le inghita, imediat contactati un medic.

Atentie!! Bateriile contin substante chimice. Dupa epuizare trebuie depozitate in spatii special amenajate pentru colectarea bateriilor uzate.

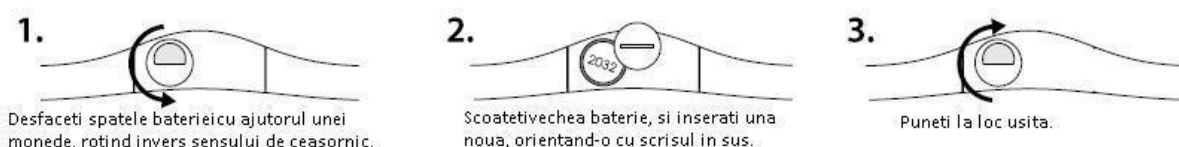
CEAS Tip baterie: CR2032 LITHIUM

Durata de viata: Se estimeaza ca bateria trebuie sa tina undeva la un an de folosire. Asta depinzand de frecventa de utilizare a echipamentului.



Curea de piept HR Tip baterie: CR2032 LITHIUM

Durata de viata: Se estimeaza ca bateria trebuie sa tina undeva la un an de folosire. Asta depinzand de frecventa de utilizare a echipamentului.



Verificati ca garnitura de pe baterie sa fie la locul ei.



BATERIE SLABA – va rugam sa inlocuiti bateria daca acest simbol apare pe ecran.

Va recomandam ca in cazul in care doriti sa schimbati bateria, sa mergeti la un ceasornicar, pentru a evita deteriorarea ceasului.

10. Rezolvarea problemelor aparute

Ceasul nu afiseaza pulsul

Cureaua de piept nu este pozitionata corect.

Senzorul de detectare a pulsului nu este indeajuns umezit, umeziti si incercati din nou.

Se recomanda ca senzorul sa atinga direct pielea.

Daca apare iconita de baterie scazuta, este posibil ca transmisia intre curea si ceas sa fie intrerupta, va rugam inlocuiti bateria.

Citirea pulsului se face intrerupt sau incorect

Probabil trebuie sa schimbati bateria din cureaua de piept.

Surse de camp magnetic pot cauza interferente. (linii de inalta tensiune, computere, alte aparate)

Ceasul emite un sunet intermitent

Daca ati setat alarma, si pulsul detectat nu se afla in nici unul din intervale, ceasul va va atentiona ca ati iesit din intervalul stabilit.

Afisajul ecranului este blocat pe o imagine

Ecranul poate fi blocat datorita electricitatii statice, sau inlocuirii bateriilor. Daca acest lucru intervine, apasati toate cele 4 butoane laterale deodata, pentru a reveni la setarile de fabrica.

11. Intretinere

Evitati socurile, praful, temperaturile scazute sau ridicate si umiditatea sa afecteze echipamentul. Astfel de conditii pot sa cauzeze functionarea defectuoasa, durata scurta de viata a bateriei, deteriorarea bateriei..etc.

Curatati produsul cu un material moale, eventual putin umezit, pentru a evita orice deteriorare. Nu folositi materiale abrazive sau corozive pentru a curata produsul. Substantele abrazive pot zgria suprafata de plastic a produsului, si pot coroda componentele circuitului electric. Nu umblati umblati la componentele interne ale ceasului. Incalcarea acestei reguli va anula garantia senzorilor si poate cauza deteriorarea produsului.

12. Ceas

Rezistent la apa : ceasul este rezistent la apa, in conditii de utilizare normala. Ceasul se va defecta daca apasati butoanele atunci cand este sub apa, sau este ud.

Interval temperatura de functionare : -5 – 50 de grade

Celsius. Caracteristici materiale:

Crystal : Acrylic

Carcasa : Acrylonitrile butadiene styrene (ABS)

Butoane : Acrylonitrile butadiene styrene (ABS)

Catarama : Stainless steel

Carcasa : Stainless steel

Capac baterie: Acrylonitrile butadiene styrene (ABS), curea:

Polyuretane Limite puls: 30-240 bpm

13. Curea de piept

Rezistent la apa: **este rezistenta la apa, in conditii de utilizare normala. Stergeti bine dupa utilizare.**

Interval temperatura de functionare : -5 – 50 de grade

Celsius. Caracteristici materiale:

Carcasa: Acrylonitrile butadiene styrene

(ABS) Curea: Polyuretane

Banda: Elastic



PWT010-03002

