



CZ – IN 2714 Sporttester inSPORTline Core

NÁVOD NA POUŽITÍ



SEVEN SPORT, s. r. o.

Bořivojova 35/878, 130 00 Praha 3, ČR IČO: 268 47 264, DIČ: CZ26847264

Objednávky: +420 556 300 970 objednavky@insportline.cz

Reklama: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, reklamace@insportline.cz

Servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, servis@insportline.cz

Fax: +420 556 770 192, (servis +420 556 770 191)

Web: www.insportline.cz, www.worker.cz, www.worker-moto.cz



Zastoupení pro Slovensko:

INSPORTLINE, s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082

Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 649 192, objednavky@insportline.sk

Reklama: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, reklamacie@insportline.sk

Fax: +421(0)326 526 705,

Web: www.insportline.sk, www.worker.sk, www.worker-moto.sk

Přehled		Evidence dat	
Funkce a shrnutí	3	Správa záznamů	13
Tlačítka a funkce	4	Souhrnné informace o průběhu cvičení (Fitness / Chrono / Interval)	14
Rychlý start		Nastavení	
Jak používat hrudní pás	5	Diagram intenzity srdečního tepu	15
Výběr tréninkové zóny	6	Údaje o uživateli	16
Čas		Alarm	
Nastavení času	7	Nastavení zvukové signalizace	17
Cvičení		Baterie	18
Začínáme	8	Řešení problémů	19
Tělesná kondice	9	Péče & údržba	19
Stopky	10	Specifikace	20
Interval	11		
Tréninková zóna	12		

Gratulujeme Vám ke koupi vysoce spolehlivého sporttesteru s měřičem tepové frekvence od firmy inSPORTline. Váš nový sporttester ECG CORE je uživatelsky příjemný fitness přístroj, který slouží ke sledování vaší tělesné kondice při aktivním tréninku. Pro snazší pochopení pravidel obsluhy tohoto zařízení a dosažení maximálního užitku z jeho používání, čtete pozorně tento manuál. Přejeme Vám příjemné cvičení s novým ECG CORE.

Function Summary Diagram

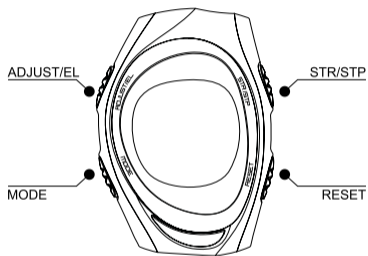
ČAS > Dvě zóny času

Cvičení > **Fitness (tělesná kondice)** > Čas cvičení > Kalorie > Tréninková zóna > Max. HR (HR=srdeční tep) % > In Zone > Cíl > Aktuální čas
 > **Chrono (stopky)** > Čas cvičení > Kalorie > Tréninková zóna > Max. HR % > Cíl > Aktuální čas
 > **Interval** > Čas cvičení > Časový interval > Kalorie > Tréninková zóna > Max. HR % > In Zone > Cíl > Aktuální čas

Evidence > **Fitness** > Čas cvičení > Kalorie > In Zone > Over Zone > Below Zone > průměrný HR > max. HR % > Cíl
 > **Chrono** > Celkový čas > Uběhnuté kolo > Čas nejlepšího kola > Průměrný čas kola > Kalorie > In Zone > Over Zone > Below Zone > Průměrný HR > Max. HR % >
 > **Interval** > Čas cvičení > In Zone > Over Zone > Below Zone > Průměrný HR > Max. HR % > Kalorie > Interval cyklu

Moje nastavení > Alarm/signalizace zóny > ID spojení > Věk > Pohlaví > Váha > Výška > Časový interval > Interval cyklu > Pauza mezi koly > uběhnuté kolo > BPM (BMP = počet tepů/min.) nebo Max. HR % > Vlastní zóna > Tréninkový cíl

Alarm > Alarm ON / OFF > Alarm 1/2

**MODE**

- Volba různých režimů hodinek
- Postupné kroky k další proměnné při nastavení dat

ADJUST/LIGHT

- Podsvícení displeje
- nastavení údajů v jednotlivých režimech
- Vynulování dat
- Ukládání dat

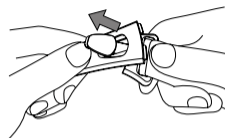
START / STOP

- Růst hodnoty proměnné při nastavení dat
- Přerušování měření v režimu EXERCISE (Cvičení)
- Přepínání mezi 2 alarmy - Alarm 1 / Alarm 2
- Potvrzení výběru
- Prohlížení nastavení

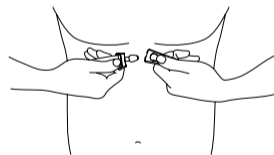
RESET

- Pokles hodnoty proměnné při nastavení dat
- Přepínání mezi 2 časy - TIME 1 / TIME 2
- Přepínání mezi jednotkami
- Přepínání alarmu - Alarm ON (zapnutý) / OFF (vypnutý)
- Prohlížení naměřených dat

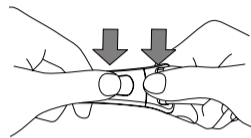
Při používání hrudního pásu postupujte dle následujících pokynů 1 - 7.



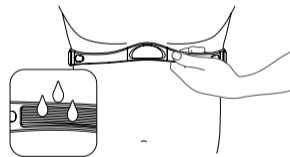
1. Protáhněte zakulacenou část otvorem na jedné straně hrudního pásu.



3. Druhou část pásu si upevněte kolem hrudi. Umístěte jej těsně pod hrudníkem. Zkontrolujte, zda je hrudní pás ve správné poloze a zda je v přímém kontaktu s kůží.

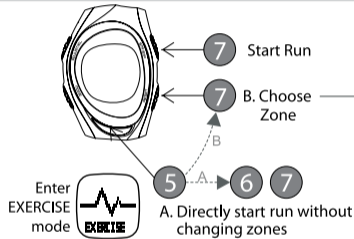


2. Zatlačte dolů, aby zcela přilnul k otvoru a pevně držel.



4. Zvedněte pás jemně od pokožky a navlhčete obě rýhovitě gumové krytky (elektrody) na vnitřní straně pásu tak, aby pás dostatečně přilnul ke kůži a přenos signálu byl co nejlepší.

! Vstupte do režimu **SETTING/NASTAVENÍ** a ujistěte se, že je **ID spojení** nastaveno jako **OK** tzn. že jsou hodinky schopné přenášet signál z hrudního pásu. Je důležité ověřit, zda se nápis **"OK LINK"** zobrazí v režimu **SETTING** nebo zda hodinky a hrudní pás jiné osoby ve Vaší blízkosti nemohou narušit přenos signálu. V případě, že s přístrojem pracujete poprvé, projděte si nejdříve návod na nastavení ID spojení na str. 14. Vaše hodinky by měly být nyní schopny detekovat signál.



CALORIES 55 - 70%

Udržení zdravého srdce a snížení váhy

FITNESS 70 - 80%

Rozvoj vytrvalosti a zvyšování životní energie.

POWER 80 - 100%

Udržení vynikající fyzické kondice a růst svalové hmoty.

OWN ZONE

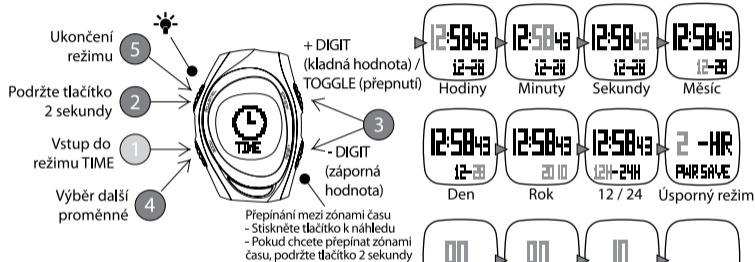
Udržení zdravého srdce a snížení váhy

GET SIGNAL KDYŽ NENÍ ŽÁDNÝ SIGNÁL Nápis "GET SIGNAL" se objeví na displeji v případě, že došlo k přerušení přenosu signálu z vysílače na hrudním pásu. Zkontrolujte, zda máte hrudní pás správně nasazen.

** Tento měřič srdečního tepu (HRM) je digitálně zakódovaný s cílem zabránit přerušení signálu v důsledku jiných měřičů ve Vaší blízkosti.

V režimu **TIME** lze nastavit čas, datum, režim hodin, úsporný režim, volbu tónu a letní čas (DST = Daylight saving time).

Pro nastavení času a data postupujte dle kroků 1 - 5.



Úsporný režim

Pokud je přístroj po dobu X hodin neaktivní, přepne se do úsporného režimu spánku. Pro opětovnou aktivaci stiskněte kterékoliv tlačítko. V úsporném režimu alarm stále funguje.

Letní čas (DST)

Pokud dosáhne čas hodnoty 59 min. 59 sec., posune se dopředu nebo dozadu o 1 hodinu.

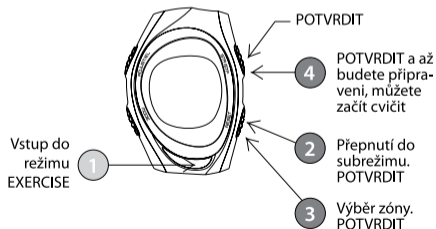
PRINCIP MĚŘENÍ SRDEČNÍHO TĚPU

Ještě před zahájením cvičení je důležité určit svůj maximální srdeční tep, zvolit tréninkovou zónu, horní a spodní hranici tepové frekvence. Tyto hodnoty Vám pomohou dosáhnout maximální užitek ze cvičení pro Vaše zdraví. Nastavení osobního tréninkového plánu a cíle doporučujeme zkontrolovat s praktickým lékařem nebo jiným registrovaným odborníkem. Případně si také můžete sami nastavit svou horní a spodní hranici tepové frekvence dle následujících pokynů:

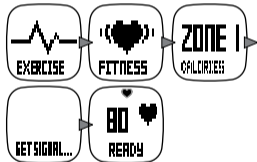
Výpočet maximální tepové frekvence: max.
 $HR = 205.8 - (0.685 \times \text{věk})$

Začínáme

Při zahájení cvičení postupujte dle kroků 1 - 4.

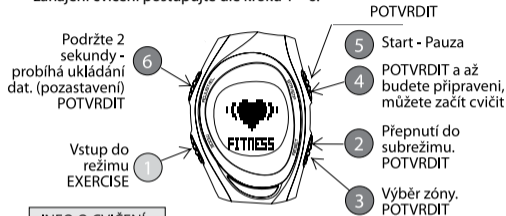


*Každý sub-režim v rámci režimu EXERCISE má paměť na maximálně 20 kol. Pokud překročíte 20 kol, nově změřená data automaticky přepíše nejstarší záznamy.



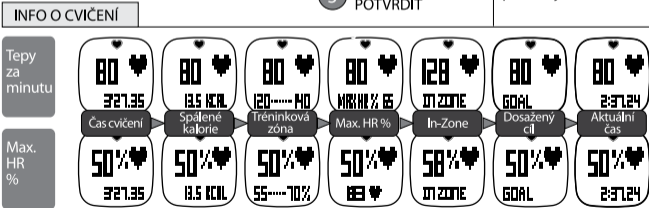
Hodinky budou čekat na signál. Nápis "GET SIGNAL" se objeví na displeji v případě, že došlo k přerušení přenosu signálu z vysílače na hrudním pásu do hodinek. Zkontrolujte, zda máte hrudní pás správně nasazen.

V režimu FITNESS (Tělesná kondice) si můžete pro cvičení vybrat jednu ze čtyř tréninkových zón. Pro zahájení cvičení postupujte dle kroků 1 – 6.

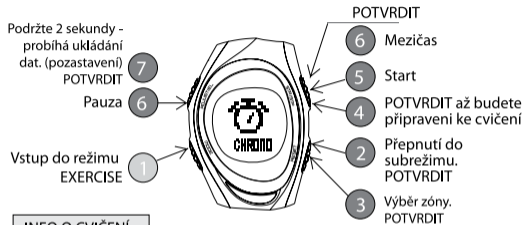


Funkce One-Touch (jedním dotykem)

Tlačítko One-touch Vám umožní zahájit cvičení přímo prostřednictvím režimu FITNESS a tréninkové zóny CALORIES. Pouhým jedním stiskem tlačítka lze měření času přerušit a posléze jedním stiskem zase zahájit.



Režim CHRONO (stopky) dokáže zaznamenat v paměti časy za max. 100 kol pro každý běh.
Pro zahájení měření postupujte dle kroků 1 - 7.



Sledování kola (LAP) / mezičasu (SPLIT)
Můžete si vybrat, zda budete na displeji sledovat čas kola nebo mezičas.

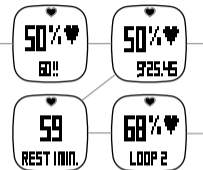
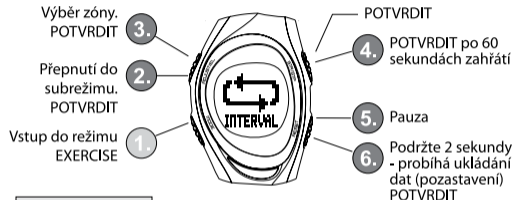


Paměť na časy 100 kol
Přístroj dokáže zaznamenat v paměti časy 20 běhů, u každého běhu časy max. 100 kol.

INFO O CVIČENÍ

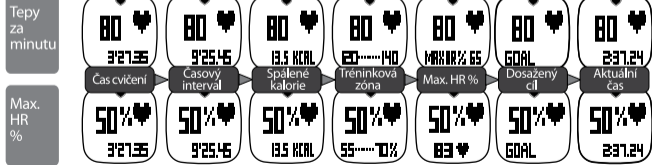


V režimu INTERVAL můžete sledovat čas svých běhů v časových intervalech.
Pro zahájení běhu postupujte dle kroků 1 - 6.



Mezi každý intervalem je přestávka a indikátor cyklu.

INFO O CVIČENÍ



**In-Zone**

Hodnota Vaší aktuální tepové frekvence spadá do nastavené tréninkové zóny, je tzv. In-Zone (v zóně).

**Out-Zone**

Hodnota Vaší aktuální tepové frekvence nespadá do nastavené tréninkové zóny, je tzv. Out-Zone (mimo zónu). Pokud je hodnota vyšší, zobrazí se na displeji nápis „ABOVE ZONE“, pokud je nižší, zobrazí se nápis „BELOW ZONE“. V obou případech naměřená hodnota bliká.



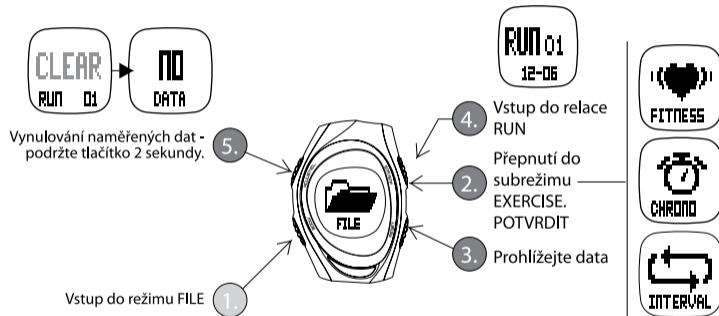
*Pokud při cvičení setrváte v „BELOW ZONE“ po dobu delší než 3 minuty, vypne se zvuková signalizace a nápis pouze za předpokladu, že zpomalíte a posléze ukončíte cvičení.

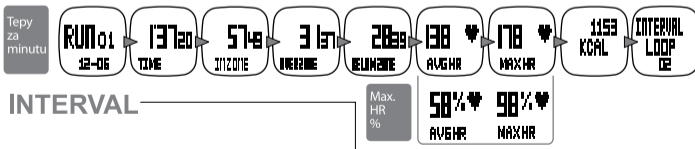
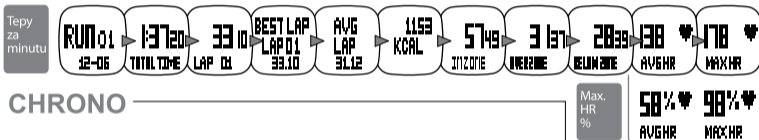
120.....145
120.....145
120.....145

Indikátor tréninkové zóny

Ukazatel se pohybuje v Out-Zone podle aktuální hodnoty Vašeho srdečního tepu. Číslice začnou blikat ve chvíli, když Váš srdeční tep překoná hranici In-Zone.

V režimu FILE si můžete prohlédnout výsledky měření posledního cvičení. Pokud si chcete data prohlédnout, postupujte dle kroků 1 – 5.





Toto je druhá možnost pro ověření správnosti zvolené tréninkové zóny dle následujících parametrů - pohlaví, věk a tělesná váha. Vycházejte ze své maximální srdeční tepové frekvence, použijte tabulku k výpočtu Vaší tréninkové zóny v závislosti na intenzitě Vašeho cvičení. Upozorňujeme Vás, že tento způsob výpočtu nemusí vyhovovat každému.

Max. HR =
205.8 – (0.685 x věk)

Calories (Kalorie) (55 - 70%)
Udržení zdravého srdce a
snížení váhy

Fitness (Tělesná kondice)
(70% - 80%)
Rozvoj vytrvalosti a zvyšování
životní energie

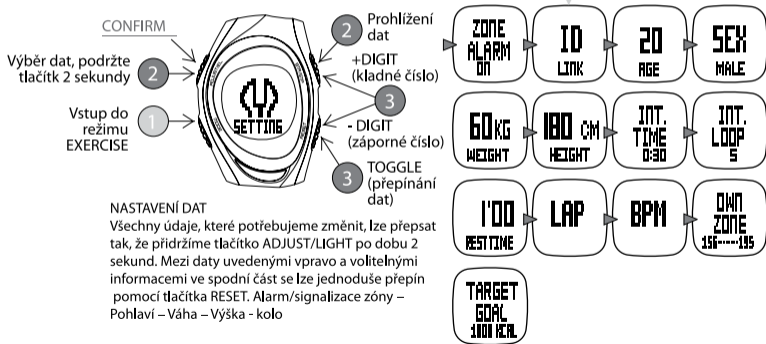
Power (Síla) (80% - 100%)
Udržení vynikající fyzické
kondice a růst svalové hmoty

205 tepů/min.	123 - 143 tepů/min.	144 - 163 tepů/min.	164 - 205 tepů/min.
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

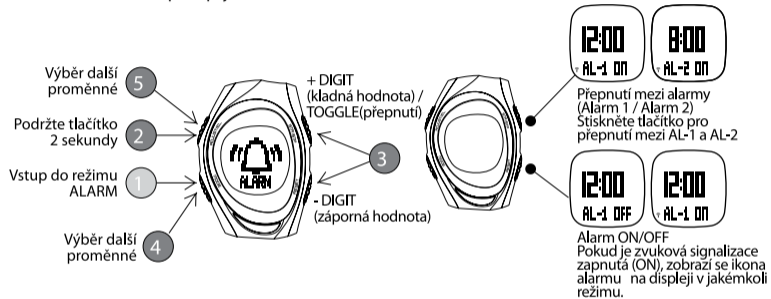
V režimu SETTING můžete vkládat své osobní údaje, které jsou potřebné pro výpočty a záznamy ze cvičení. Pokud chcete vkládat data, postupujte dle kroků 1 - 3.

! ID spojení - pro zahájení synchronizace s hrudním pásem držte 2 sec. tlačítko ADJUST/LIGHT. Pokud proběhne synchronizace úspěšně, na displeji se objeví OK.

ID → OK



V režimu ALARM můžete zapnout/vypnout (ON/OFF) zvukovou signalizaci a nastavit čas. Pro nastavení alarmu postupujte dle kroků 1 - 5.



* Nastavení se budou automaticky aktualizovat, jakmile jednou nastavíte čas zvukové signalizace.

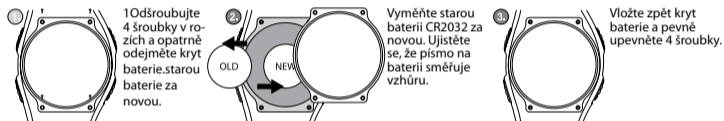


Upozornění: Dejte pozor, aby se baterie nedostaly do rukou dětem. Pokud by se stalo, že dítě baterii nešťastnou náhodou spolkně, vyhledejte okamžitě lékařskou pomoc.

Upozornění: Baterie obsahují chemické látky. Mělo by se s nimi nakládat vhodným způsobem dle místních předpisů a pravidel.

HODINKY Typ baterie: lithiová baterie CR2032


Životnost baterie: min. 1 rok v závislosti na četnosti a používání konkrétních funkcí.



HRUDNÍ PÁS Typ baterie: lithiová baterie CR2032



* Ujistěte se prosím, že těsnící gumový kroužek kolem baterie je na svém místě.

 **LOW BATTERY / BATERIE VYBITÁ**
Pokud se na displeji objeví nápis LOW BATTERY, vyměňte starou baterie za novou.

POKUD POTŘEBUJETE VYMĚNIT BATERIE, PRO TOUCH VÁM DOPORUČUJE NAVŠTÍVIT MÍSTNÍHO PRODEJCE NEBO KLENOTNÍKA. VYHNĚTE SE TAK RIZIKU TRVALÉHO POŠKOZENÍ V DŮSLEDKU NEODBORNÉ MANIPULACE S HODINKAMI.

Na displeji se neukazuje hodnota srdečního tepu

- Hrudní pás může být špatně upevněný.
- Tepové senzory nemusí být dostatečně vlhké, navlhčete je a zkuste to znovu.
- Senzory by měly být v přímém kontaktu s kůží.

Hodnoty srdečního tepu na hodinkách neodpovídají skutečnosti nebo se měření zastavilo

- baterie v hrudním pásu mohou být vybité, je potřeba je vyměnit.
- Zdroje elektromagnetického pole mohou zapříčinit poruchu (domácí spotřebiče, počítače a elektrické vedení)

Displej je nefunkční

- Displej může být nefunkční kvůli statické elektřině nebo výměny baterií. Pokud tato situace nastane, stiskněte najednou všechny 4 boční tlačítka a vynulujte tovární nastavení.

Hodinky nepřetržitě pípají

- Pokud je alarm signalizace tréninkové zóny zapnutý (ON) a Vaše aktuální tepová frekvence nespadá do žádné tréninkové zóny, budou Vám hodinky signalizovat, že se nacházíte mimo tréninkovou zónu.

Vyhýbejte se extrémnímu tlaku, nárazům, suchu nebo vlhku. Tyto extrémní podmínky mohou zapříčinit poruchu, kratší životnost, poškození baterií nebo deformaci jednotlivých součástí.

Očistěte hodinky pitnou vodou tak, abyste zabránili znečištění součástí, které by mohlo vadit přenosu signálu tepové frekvence.

K čištění hodinek nebo hrudního pásu nepoužívejte abrazivní materiály nebo žíraviny. Abrazivní čisticí prostředky mohou poškodit plastové části a rozleptat elektrický okruh.

Vyvarujte se porušování vnitřních komponentů hodinek. Tato činnost ukončí garanci senzorů a může způsobit poruchu.

HODINKY

Voděodolnost: Hodinky jsou voděodolné při běžném použití do 30 metrů pod vodou. Voda může poškodit přístroj, pokud mačkáte tlačítka na hodinkách pod vodou.

Provozní teplota: - 5 do +50 °C

Popis materiálu:

Displej: Plexisklo
 Kryt: Acrylonitril butadien styren (ABS)
 Tlačítka: Acrylonitril butadien styren (ABS)
 Přezka: Nerez ocel
 Rámek: Acrylonitril butadien styren (ABS)
 Zadní strana: Acrylonitril butadien styren (ABS)
 Řemínek: Polyuretan

Hranice srdečního tepu: 30 - 240 tepů za minutu.

HRUDNÍ PÁS

Voděodolnost: Hrudní pás je voděodolný při běžném použití do 10 metrů pod vodou. Po používání utřete dosucha.

Provozní teplota: -5 do +50 °C

Popis materiálu:

Kryt: Acrylonitril butadien styren (ABS)
 Popruh: Polyuretan
 Pás: Elastický



PWT005-03003

