Edited with the trial version of
Foxit Advanced PDF Editor
To remove this notice, visit:
www.foxitsoftware.com/shopping

Podręcznik użytkownika - PL
W 6844 Pulsmetr Insportline Tact YP12595

Edited with the trial version of
Foxit Advanced PDF Editor
To remove this notice, visit:
www.foxitsoftware.com/shopping

SPIS TREŚCI

PRZYCISKI 4
WYŚWIETLACZ. 4
OSZCZĘDZANIE ENERGII 4
TRYBY. 5
USTAWIENIA PARAMETRÓW. 7
A. USTAWIENIA CZASU. 7
B. STOPER. 8
C. PULS. 10
D. ZAPIS . . 13
E. DANE OSOBOWE. . 14
F. ODLICZANIE CZASU. . 15
G. ALARM I SYGNAŁY DŹWIĘKOWE. 16
H. PODWÓJNY CZAS . . 17
I. WSKAŹNIK TEMPA. . . 18
PODŚWIETLENIE. . 19
WSKAŹNIK - SŁABA BATERIA. . 20
INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA . . 20
UWAGI . . 21
GWARANCJA, REKLAMACJE. 22

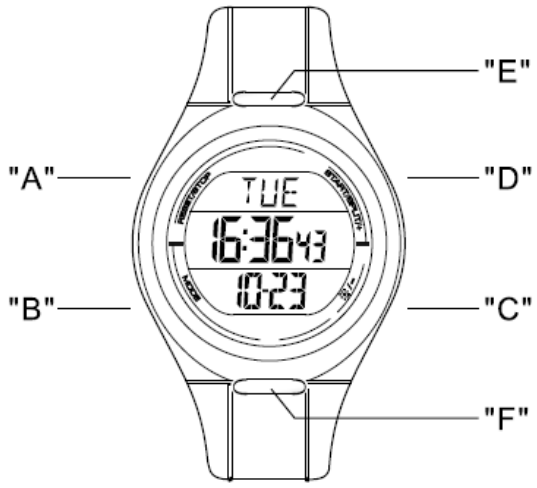
Edited with the trial version of
Foxit Advanced PDF Editor
To remove this notice, visit:
www.foxitsoftware.com/shopping

	CZUJNIK TĘTNA		
	PODŚWIETLENIE		**STOPER**
	PODWÓJNY CZAS		**ODLICZANIE CZASU**
	SYGNAŁ DŹWIĘKOWY		**5 NIEZALEŻNYCH ALARMÓW**
	KALENDARZ NA 100 LAT		**WSKAŹNIK TEMPA**
	WODOODPORNOŚĆ DO 50 M		**BATERIE(CR2032)**

Edited with the trial version of
Foxit Advanced PDF Editor
To remove this notice, visit:
www.foxitsoftware.com/shopping

PRZYCISKI

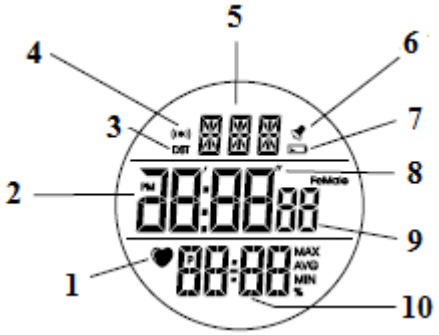
OZNACZENIA PRZYCISKÓW :



A- **Reset / Stop**
B - Tryb
C - Podświetlenie / -
D - Start / split / +
E - Czujnik tętna
F - Czujnik tętna

WYŚWIETLACZ

Wyświetlacz pokazuje następujące informacje:

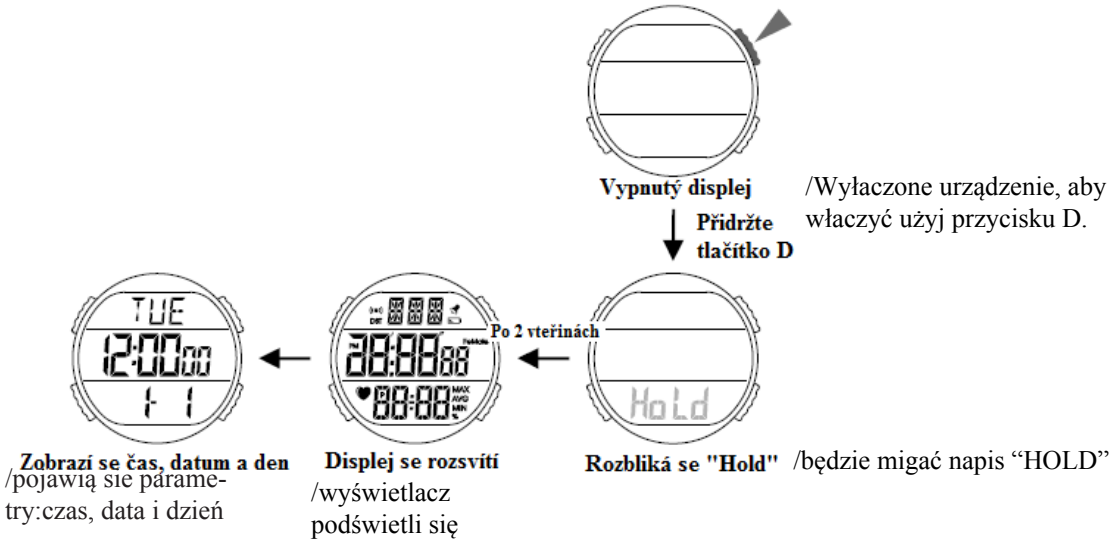


1. **TĘTNO**
2. **GODZINA**
3. **LETNI CZAS**
4. **BUDZIK**
5. **DZIEŃ TYGODNIA**
6. **SYGNALIZACJA DZIĘKOWA**
7. **WSKAŻNIK SŁABEJ BATERII**
8. **MINUTY**
9. **SEKUNDY**
10. **DATA**

OSZCZEDNOŚĆ ENERGII.

- Po wyłączeniu zegarka(off).
- Aby włączyć urządzenie przytrzymaj przycisk D przez co najmniej 2 sekundy.
- Przed pierwszym użyciem ustaw parametr czasu (patrz ustawienia i kontrola).

Edited with the trial version of
Foxit Advanced PDF Editor
To remove this notice, visit:
www.foxitsoftware.com/shopping



TRYBY

***** Naciśnij przycisk B **,** aby zmienić tryb, . Zmiany trybu dokonujemy w następującej kolejności: aktualny czas - stoper - tętna - zapis - dane osobowe - budzik - - podwójny czas - odliczanie -wskaźnik tempa.

A. WYŚWIETLACZ CZASU

- 12/24-godzinny format
- godziny - minuty - sekundy, miesiąc, dzień, dzień tygodnia
- Kalendarz 100 lat (2000-2099)

B. STOPER

- Urządzenie: 1/100 sekundy
- Pamięć 8 okrążeń / podziały
- Zakres pomiarowy: 0’00’’00 - 23: 59’59 “´

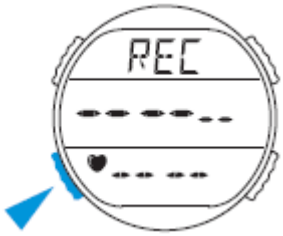
C. PULS

- Zakres pomiarowy: 30-240 uderzeń / min
- Maksymalny pomiar długości: 60 sekund

Edited with the trial version of
Foxit Advanced PDF Editor
To remove this notice, visit:
www.foxitsoftware.com/shopping

D. DOKUMENTACJA / ZAPIS

• Pamięć 20 treningów (średnie tętno, tętno maksymalne, minimalne tętno, długość szkolenia, data)



E. DANE OSOBOWE

• Regulowane parametry: płeć, wiek.

F. ODLICZANIE CZASU

• Odliczanie czasu w zakresie: 23: 59’59 ‘’ - 0’00’’00.

G. ALARM/ BUDZIK

• Zestaw 5 różnych alarmów
• Alarm dźwiękowy

H. PODWÓJNY CZAS

• Wyświetlanie drugiej strefy czasowej.

Edited with the trial version of
Foxit Advanced PDF Editor
To remove this notice, visit:
www.foxitsoftware.com/shopping

I. WYŚWIETLACZ TEMPA

• Użytkownik ma do wyboru 18 opcji zmiany tempa w zakresie : 10-320

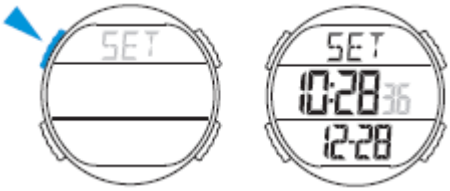
USTAWIENIA I KONTROLA

A. WYŚWIETLACZ CZASU I KALENDARZ

• W trybie zegara, przytrzymaj przycisk D, aby wyświetlić kalendarz: bieżący rok, miesiąc i dzień.

USTAWIANIE CZASU

1. W trybie zegara przytrzymaj przycisk A, aż zacznie migać co będzie oznaczać, że można zmienić parametry.

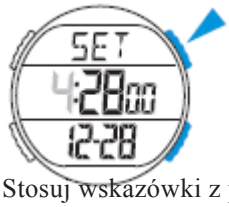


2. Naciśnij przycisk C lub D, aby zresetować.

3. Użyj przycisku B, aby zapisać i przejść do następnego parametru.

Edited with the trial version of
Foxit Advanced PDF Editor
To remove this notice, visit:
www.foxitsoftware.com/shopping

4. Naciśnij klawisz D w celu zwiększenia wartości, , aby zmniejszyć użyj przycisku C .



5. Stosuj wskazówki z punktów 3 i 4 do momentu, aż zostaną ustawione wszystkie parametry. Parametry zmienią się w następującej kolejności: sekundy - godziny - minuty - rok - miesiąc - dzień - miesiąc-dzień formatu / dzień-miesiąc - DST (Daylight Saving Time)
6. Zastosuj przycisk A,aby zakończyć konfigurację, (dzień tygodnia jest ustawiany automatycznie w zależności od zestawu roku kalendarzowego, miesiąc i dzień).

B. STOPER

POMIAR CZASU CAŁKOWITEGO

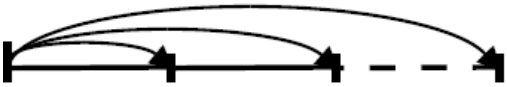
1. W trybie stopera, naciśnij przycisk D, aby rozpocząć pomiar .

2. Aby zakończyć pomiar, naciśnij przycisk A.

3. Aby wyzerować stoper, naciśnij ponownie przycisk A.

Edited with the trial version of
Foxit Advanced PDF Editor
To remove this notice, visit:
www.foxitsoftware.com/shopping

PODZIAŁ CZASU W SPLICIE



1. W trybie stopera, naciśnij przycisk, aby rozpocząć pomiar D.

2. Aby nagrać i wyświetlić okrążenia w SPL1 użyj przycisku D po 2 sekundach wyświetlacz automatycznie przełączy się z powrotem na stoper.

3. W przypadku dodatkowych rekordów okrążeń (SPL1-SPL8) postępuj jak w pkt 2.

4. Aby zatrzymać stoper, naciśnij przycisk A.

CZASY OKRĄŻEŃ

1. W trybie stopera, naciśnij przycisk B, aby wyświetlić czas okrążenia /czasy okrążeń.

Edited with the trial version of
Foxit Advanced PDF Editor
To remove this notice, visit:
www.foxitsoftware.com/shopping

2. Aby wyświetlić czas następnej rundy (LAP1-LAP8) naciśnij klawisz D.

3. Aby wyświetlić czas z poprzedniej rundy (LAP8-LAP1) naciśnij C.

4. Aby wyświetlić międzyczasy, naciśnij przycisk A.

5. Aby wyświetlić następny czas okrążenia (SPL1-SPL8) naciśnij klawisz D.

6. Aby przejść do poprzedniego czasu okrążenia (SPL8-SPL1) naciśnij C.

7. Aby powrócić do trybu stopera, naciśnij przycisk A.

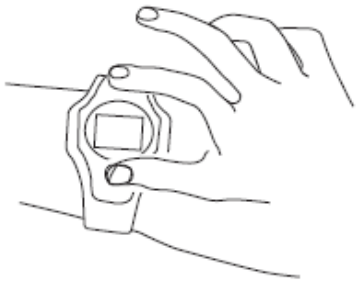
C. PULS

POMIARY

1. Załóż zegarek i przełącz go na tryb HRM.

Edited with the trial version of
Foxit Advanced PDF Editor
To remove this notice, visit:
www.foxitsoftware.com/shopping

2. Umieść kciuk i palec wskazujący na czujniku E i F. Po 5-20 sekund będzie się wyświetlać tętno. (Patrz rysunek - ręce nie mogą się stykać)



3. Pomiarowi pulsu towarzyszy sygnał dźwiękowy, jeśli ustawisz płeć i wiek,% tętno maksymalne

	2 sekundy po umieszczeniu palca na czujniku	Po 5-20 sekundach	
Tryb wykrywający puls	Ikona ♥ miga	Pomiar pulsu / zestaw danych osobowych	Pomiar pulsu.Jeśli przypisano parametry płci i wieku użytkownika)

• Maksymalny czas pomiaru: 60 sekund.

• W przypadku wystąpienia błędu po 20 sekundach nastąpi przełączenie wyświetlacza z powrotem do trybu pomiaru pulsu.

• Procent tętna oblicza się w następujący sposób:

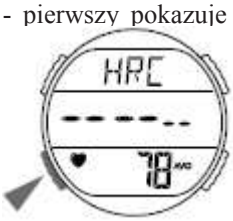
Mężczyzna: Tętno / (220-wiek) * 100%

Kobieta: Tętno / (226-wiek) * 100%

FUNKCJE HRC

- W pamięci automatycznie zapisze się rejestr postępów tętna podczas ostatniego pomiaru.

1. Aby zobaczyć ostatni pomiar (jeśli zapis jest dostępny), naciśnij przycisk B trybu ZZL - pierwszy pokazuje średnią częstotliwość akcji serca.



2. Aby przełączyć się pomiędzy wartościami ,naciśnij przycisk D. Wyświetlą się parametry w kolejności: średnie tętno - tętno maksymalne - minimalny puls.

Edited with the trial version of
Foxit Advanced PDF Editor
To remove this notice, visit:
www.foxitsoftware.com/shopping

3. Aby przełączyć się pomiędzy wartościami naciśnij przycisk C, Wyświetlą się parametry w kolejności: średnie tętno - minimalny puls - tętno maksymalne

4. Aby wyświetlić dane (maksymalne / minimalne / średnie tętno) zarejestrowane podczas pierwszej sekundy od rozpoczęcia pomiaru, użyj przycisku A.

5. Aby przełączyć się między danymi w kolejności HRC01-HRC60 naciśnij przycisk D.

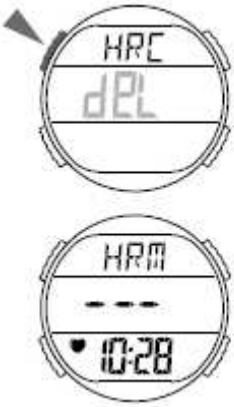
6. Aby przełączyć się między danymi w kolejności HRC60-HRC01 użyj przycisku C.

• HRC01 pulsu --- Informacje pomiaru pulsu odnotowanego w pierwszym /drugim pomiarze.

• HRC60 Dane --- tętna odnotowanego na pomiarze sześćdziesięciu jednostek.

USUWANIE PRZECHOWANYCH DANYCH.

Edited with the trial version of
Foxit Advanced PDF Editor
To remove this notice, visit:
www.foxitsoftware.com/shopping

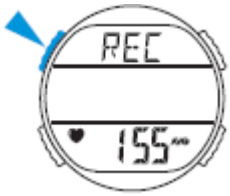


- Przytrzymaj przycisk A przez 2 sekundy (migać będzie “del”), aby usunąć wszystkie dane zapisane z ostatniego pomiaru i zmian na szybkość przechwytywania (HRM).

D. DOKUMENTACJA

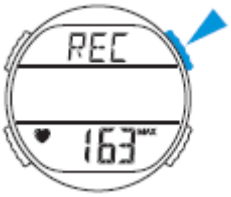
WYBÓR RECORDÓW

- W trybie dla przeglądania logów użyj przycisku A do przełączenia się między różnymi zapisami RECORD 1-RECORD 20 .

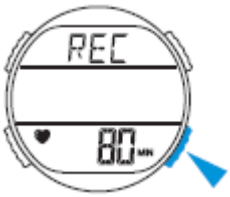


WYŚWIETLENIE ZAPISU.

- W trybie REC (ogólny rekord) użyj przycisku D do przełączenia danych w kolejności: średnie tętno - tętno maksymalne - minimalny puls.



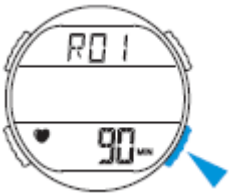
- W trybie REC (ogólny rekord) zastosuj przycisk C do przełączenia danych w tej kolejności: średnie tętno - minimalny puls - maksymalne tętno.



- W trybie R01-R20 (rekord 1-rekord 20) naciśnij przycisk D nastąpi wyświetlenie danych w kolejności: data i godzina - średnie tętno - maksymalna akcja serca - minimalny puls.

Edited with the trial version of
Foxit Advanced PDF Editor
To remove this notice, visit:
www.foxitsoftware.com/shopping

- W trybie R01-R20 (rekord 1-rekord 20) użyj przycisku C, aby włączyć dane w tej kolejności: Data i godzina - minimalny puls - maksymalna akcja serca - średnia krok.



- Tryb R01 przechowuje dane z ostatniego treningu.

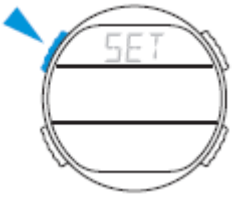
ZAPIS REKORDU

- Aby usunąć wszystkie rekordy- w trybie REC przytrzymaj przycisk A przez 2 sekundy (na wyświetlaczu miga “del”).
- Aby usunąć konkretny rekord i przełączyć ekran do żądanego rekordu (R01-R20) przytrzymaj przez 2 sekundy przycisk A (na wyświetlaczu miga “del”).

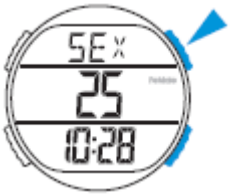
E. DANE OSOBOWE

USTAWIENIA DANYCH OSOBOWYCH

1. W trybie ustawiania danych użyj przycisku A, parametr SEX zacznie migać .Jeśli parametr miga, można go zmienić.



2. W trybie ustawiania danych naciśnij przycisk C lub D, aby ustawić płeć: mężczyzna (mężczyzna), kobieta (kobieta)



3. W trybie ustawiania danych użyj przycisku B , aby przejść do ustawień wieku.

Edited with the trial version of
Foxit Advanced PDF Editor
To remove this notice, visit:
www.foxitsoftware.com/shopping

4. Wprowadź swój wiek za pomocą przycisków D i C. Przycisk D służy do dodawania zaś przycisk C do odejmowania jednostek . Dla szybszego dodania / odjęcia jednostek przytrzymaj przycisk.

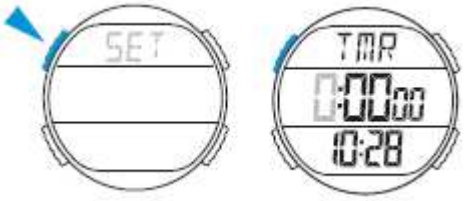
5. Naciśnij A, aby zapisać ustawienia, informacje .

F. ODLICZANIE CZASU

- Po odliczeniu czasu rozlegnie się sygnał dźwiękowy, który trwać będzie 60 sekund. Ta funkcja może zostać zatrzymana przez naciśnięcie dowolnego przycisku.

USTAWIENIE CZASU - DODAWANIE JEDNOSTEK

1.W trybie odliczania przytrzymaj przycisk A ,aż zacznie migać oznacza to, że można ustawić parametr.



2. W celu zwiększenia wartości naciśnij klawisz D, aby zmniejszyć zastosuj przycisk C . Aby szybciej dodać / odjąć jednostki przytrzymaj przycisk.

3. Aby zapisać ustawienia i przejść do ustawiania minut naciśnij przycisk B.

Edited with the trial version of
Foxit Advanced PDF Editor
To remove this notice, visit:
www.foxitsoftware.com/shopping

4. W celu zwiększenia wartości, naciśnij klawisz D, aby zmniejszyć zastosuj przycisk C . Aby szybciej dodać / odjąć jednostki przytrzymaj przycisk.

5. W ten sam sposób, jak w punktach 3 i 4 ustaw sekundy.
6. Naciśnij przycisk A, aby wyjść z ustawień, .

KONTROLA CZASU-ODEJMOWANIE JEDNOSTEK

1. Naciśnij przycisk D, aby rozpocząć odejmowanie czasu .

2. Naciśnij przycisk D , aby wstrzymać odliczanie .

- Ostatnie sześćdziesięciu sekund odliczenia jest sygnalizowane dźwiękiem (60, 50, 40, 30, 20, 10, 5, 4, 3, 2, 1).

G. ALARM I SYGNAŁY DŹWIĘKOWE

- Budzik dzwoni około 60 sekund każdego dnia o określonej godzinie. Aby wyłączyć alarm naciśnij dowolny przycisk.

ZEGARY I INNE SYGNAŁY DŹWIĘKOWE

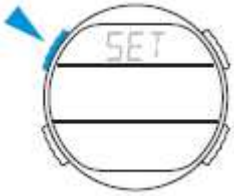
- W trybie alarmu zastosuj przycisk A , aby dokonać wyboru alarmu (ALARM1-ALARM5) .

Edited with the trial version of
Foxit Advanced PDF Editor
To remove this notice, visit:
www.foxitsoftware.com/shopping

- Aby włączyć / wyłączyć alarm dźwiękowy(symbol i alarmy (ALARM1-ALARM5 symbol) użyj przycisku D.

USTAWIENIA ALARMU. 1

1. Gdy wyświetlacz jest włączony budzik nr 1(alarm 1) przytrzymaj przycisk A, aż pojawi się symbol jeśli parametr miga, możesz zmienić jego wartość.



2. W celu zwiększenia wartości, naciśnij klawisz D, aby zmniejszyć zastosuj przycisk C . Aby szybciej dodać / odjąć jednostki przytrzymaj przycisk.

3. Aby przejść do ustawień minut użyj przycisku B.

4. W celu zwiększenia wartości, naciśnij klawisz D, aby zmniejszyć zastosuj przycisk C . Aby szybciej dodać / odjąć jednostki przytrzymaj przycisk.

5. Aby zapisać ustawienia, naciśnij przycisk A.

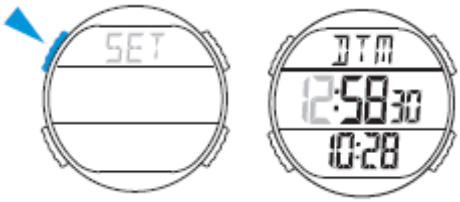
• W ten sam sposób można ustawić alarm nr. 2 do 5

H. PODWÓJNY CZAS

USTAWIENIE PODWÓJNEGO CZASU.

Edited with the trial version of
Foxit Advanced PDF Editor
To remove this notice, visit:
www.foxitsoftware.com/shopping

1. W trybie podwójny czas przytrzymaj przycisk A ,gdy miga na godzinie możesz ustawić jej wartość.



2. W celu zwiększenia wartości, naciśnij klawisz D, aby zmniejszyć zastosuj przycisk C . Aby szybciej dodać / odjąć jednostki przytrzymaj przycisk.

3. Aby ustawić minuty, użyj przycisku B.

4. Naciśnij przycisk C lub D (jedno naciśnięcie = przesunięcie trzydzieści minut).

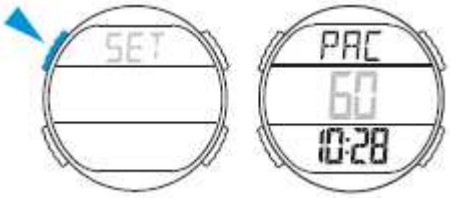
5. Aby zakończyć ustawienia, naciśnij przycisk A.

I. WYŚWIETLACZ TEMPA

USTAWIENIA TEMPA

1. W Systemie kontroli tempa przyciśnij przycisk A, aż zacznie migać kontrolka , jeśli miga parametr można zmienić)

Edited with the trial version of
Foxit Advanced PDF Editor
To remove this notice, visit:
www.foxitsoftware.com/shopping



2. Aby wybrać żądane tempo,użyj przycisków C i D: 10 - 20 - 30-40 - 50 - 60-70 Mapa - 80 - 90-100 - 120-140 - 160-180 - 200-240 - 280-320

3. Aby zapisać ustawienia, naciśnij przycisk A.

WSKAŹNIK TEMPA -WŁĄCZANIE

1. Aby włączyć.użyj przycisku D.

2. Aby wyłączyć, naciśnij przycisk D ponownie.

PODŚWIETLENIE

- Electro-luminescencyjne podświetlenie ułatwia odczyt danych w warunkach nocnych/ciemnych .

WŁĄCZENIE FUNKCJI.

- W trybie zegara, naciśnij przycisk C wyświetlacz podświetli się. Podświetlenie trwa około 3 sekund.

Edited with the trial version of
Foxit Advanced PDF Editor
To remove this notice, visit:
www.foxitsoftware.com/shopping

WYŚWIETLACZ SŁABEJ BATERII.

- Jeśli bateria jest słaba lub wyczerpana na wyświetlaczu pojawi się ikona Po wymianie baterii ikona znika.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- Ćwiczenia mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia, szczególnie dla osób początkujących.

ZMINIMALIZOWANIE RYZYKA ZWIĄZANEGO Z ĆWICZENIAMI

Ze względów bezpieczeństwa przed rozpoczęciem programu ćwiczeń, odpowiedz na poniższe pytania. Jeśli odpowiedź na którekolwiek z tych pytań JEST NEGATYWNA skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem treningu.

•Czy aktywnie ćwiczyłeś w ciągu ostatnich pięć lat ?

• Czy masz wysokie ciśnienie krwi?

• Czy masz wysoki poziom cholesterolu we krwi?

• Czy masz objawy jakiejkolwiek choroby?

• Czy przyjmujesz leki na ciśnienie krwi lub serca?

• Czy kiedykolwiek wystąpiły problemy z oddychaniem?

• Czy przechodzisz rekonwalescencję po poważnej kontuzji lub interwencji medycznej?

• Czy masz rozrusznik serca lub inny implant elektroniczny?

• Czy jesteś palaczem?

• Czy jesteś w ciąży?

Ćwiczenia, leki nasercowe, wysokie ciśnienie krwi, problemy ze zdrowiem psychicznym, astma, problemy z oddychaniem, napoje energetyzujące, alkohol i nikotyna itp mogą również mieć wpływ na częstotliwość akcji serca. Ćwicząc obserwuj reakcje swojego ciała. Jeśli zaczynasz czuć ból podczas ćwiczeń , osłabienie natychmiast przerwij trening lub zwolnij tempo.

UWAGA : Szczególną ostrpżność powinny zachować osoby implantami elektronicznymi

Edited with the trial version of
Foxit Advanced PDF Editor
To remove this notice, visit:
www.foxitsoftware.com/shopping

Osoby z rozrusznikami serca lub innymi implantami elektronicznych używaja monitora pracy serca / pasa piersiowyego na własne ryzyko. Sporttester należy stosować pod nadzorem lekarza, aby zapewnić maksymalne bezpieczeństwo i niezawodność implantu i sporttestera.

OSTRZEŻENIE DLA ALERGIKÓW

Osoby uczulone na którykolwiek z materiałów oraz osoby z podejrzeniem alergii powinny nosić pas piersiowy na koszulce. W tym przypadku, aby pomiar był dokładniejszy zwilż tkaninę, w miejscu, gdzie styka się z czujnikiem .

Uwaga! :

• Sporttester jest uniwersalnym urządzeniem do wykrywania i pomiaru tętna jednak pomiary te są jedynie pomiarami orientacyjnymi.

UWAGA !

1. Nie próbuj usuwać szkła zegara i tylnej pokrywy.
2. Nie naciskaj przycisków pod wodą.
3. Jeśli zegarek wykazuje ślady wilgoci jak najszybciej oddaj urządzenie do sprzedawcy.Wilgoć może powodować korozję metalowych części.
4. Urządzenie przeznaczone jest do codziennego użytku, nie jest odporne na silne uderzenia ,nieostrożne obchodzenie się ze sprzętem oraz upadki.
5. Nie wystawiaj urządzenia na ekstremalne temperatury.
6. Urządzenie czyść wyłącznie suchą szmatką. Nie używaj chemicznych środków czyszczących może spowodować to uszkodzenie części z tworzyw sztucznych.
7. Stopera nie wystawiaj na działanie pola elektromagnetycznego oraz elektryczności statycznej.