



Instrukcja użytkowania
PULSOMETR
W 2713 FIT Insportline 2



1. Pierwsze kroki

Gratulujemy zakupu! Twój nowy Pulsometr ECG -FIT jest łatwym w obsłudze sprzętem do ćwiczeń, który jest używany do monitorowania stanu fizycznego podczas aktywnego treningu.

2. Przyciski i funkcje

TRYB - mode

- Wybór różnych zegarków
- Stopniowe kroków do dalszego nastawienia

REGULACJA / EL - settings / podświetlenie

- Podświetlenie
- Ustawianie danych w każdym trybie
- Przywracanie danych

START / STOP - start / stop

- Zwiększenie wartości zadanej
- Czas zatrzymuje się w HRM (monitoring tętna)

PRZEGLĄDAJ - zobacz

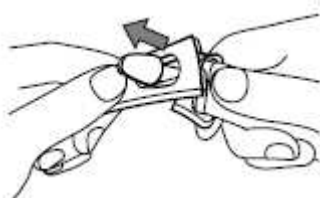
- Zmniejszenie wartości zadanej
- Przejście do poziomów podrzędnych
- Przełączanie między funta i kg
- Koniec odcinka



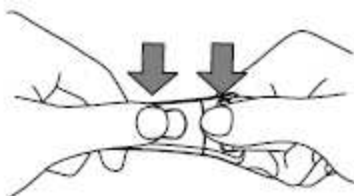
3. Szybki start

3.1 Używanie paska

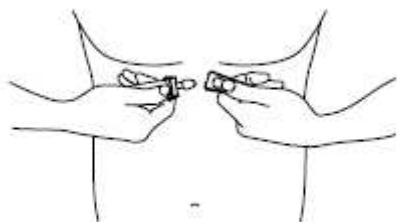
1. Przepchnij zakrzywioną część otworu po jednej stronie pasa .



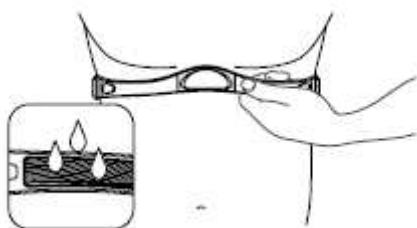
2. Naciśnij dno to tak, żeby całkowicie trafić do dziury i mocno zaciśnij.



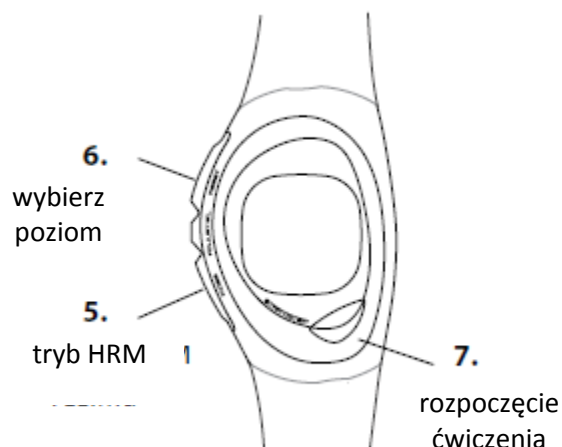
3. Drugą część pasa zamocuj wokół piersi. Sprawdź czy pas przylega do tułowia w prawidłowej pozycji i jest w bezpośrednim kontakcie ze skórą .



4. Przyciągnij pasek lekko od skóry i nawilż dwie części gumowe (elektrody) na wewnętrznej stronie pasa , tak , żeby mieć pewność, że taśma jest odpowiednio zamocowana do skóry



3.2 Wybór poziomów



Brak sygnału

Jeśli na wyświetlaczu pojawią się trzy poziome linie oznacza to, że zegar nie otrzymuje transmisji z pasa.

Poziom 1 - Poziom 1 = 55-70 %

Utrzymanie zdrowego serca i zmniejszenie wagi.

Poziom 2 - Poziom 2 = 70-80%

Poprawa wytrzymałości i zwiększenia energii.

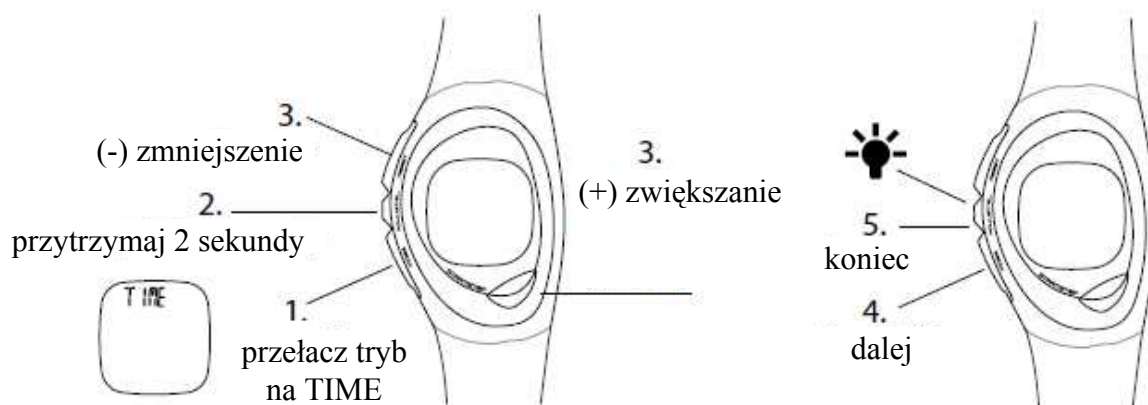
Poziom 3 - Poziom 3 = 80-100%

Utrzymanie dobrej kondycji fizycznej i wzrost i wzmocnienie masy mięśniowej.

4. □ Ustawienie czasu

W trybie zegara można ustawić datę, godzinę i sformatować czas

Aby ustawić datę i czas, zastosuj pięć kroków:



5. Monitorowanie tętna

5.1 Pierwsze kroki

Przed rozpoczęciem ćwiczeń jest bardzo ważne, aby określić swoje maksymalne tętno , wybierz strefa szkoleń - tętno na poziomie , górna i dolna granica tętna . Wartości te pomogą w osiągnięciu maksymalnych korzyści z ćwiczeń dla zdrowia. Przed określaniem ustawień indywidualny planu treningowego i celów , zalecamy skonsultowanie się z lekarzem .. Alternatywnie , można także ustawić górną i dolną granicę tętna w następujący sposób:

Obliczanie maksymalnego tętna :

MEŹCZYŻNA = $220 - \text{wiek}$,

KOBIETA = $226 - \text{wiek}$

Start

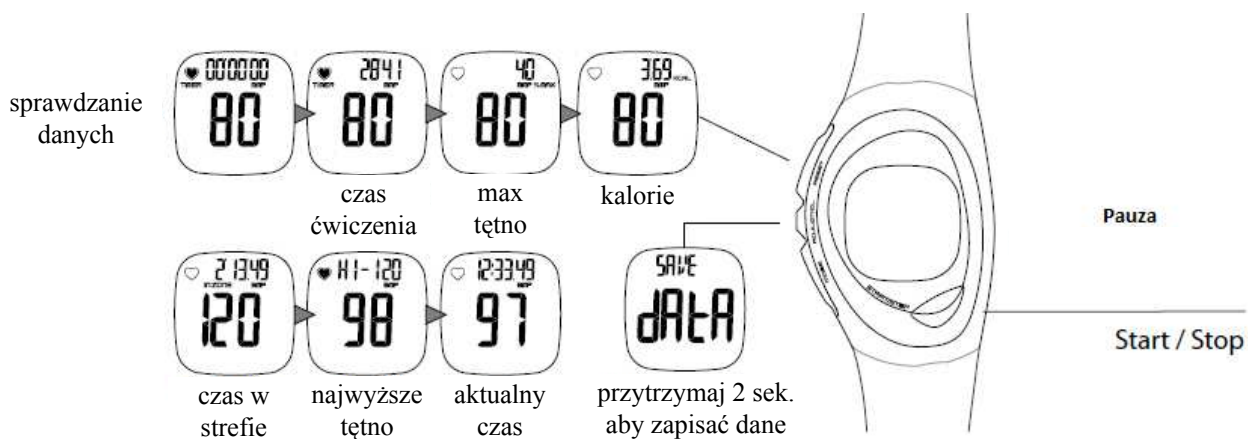
Wykonaj kroki 1-3 dla przygotowania i rozpoczęcie ćwiczeń



6. Pomiar tętna

6.1 Wyświetlanie danych

Czas ćwiczenia przedstawiono poniżej standardowej stawki serca (HR) . Naciśnij START / STOP, aby uzyskać więcej informacji.



6.2 Strefy

IN ZONE - w strefie: częstość tętna jest w wybranej strefie.



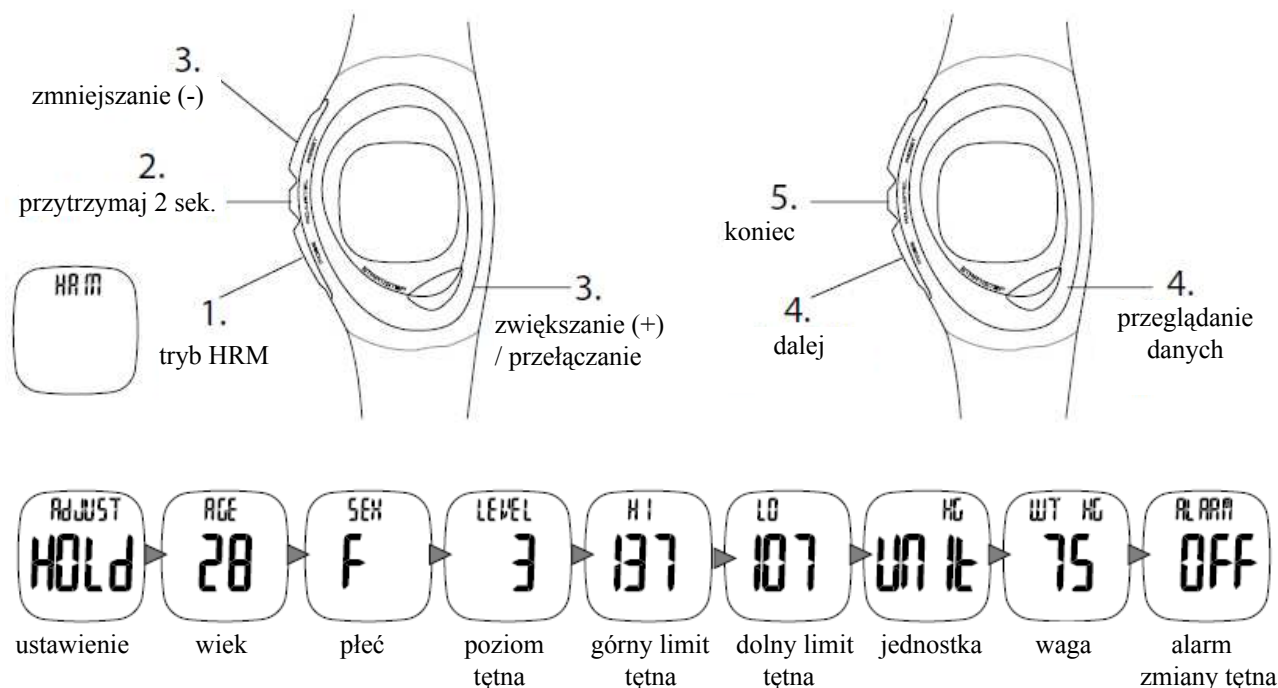
OUT ZONE - poza strefą: jeśli częstość tętna poza wybraną strefą pojawi się na ekranie strzałka w górę lub strzałka w dół i wartość liczbowa będzie migać.



6.3 Ustawianie danych użytkownika

Poziom tętna mierzy się za pomocą liczby uderzeń serca na minutę (bpm) . Ustaw pożądanej strefy ćwiczenia pozwalają pracować na górnej i dolnej granicy częstotliwości bicia serca .

Aby ustawić dane użytkownika , wykonaj kroki od 1 do 5:



6.4 Tabela częstotliwości bicia serca

Jest to druga okazja do sprawdzenia dokładności wybranej strefy treningowej zgodnie z poniższymi parametrami - płeć, wiek, waga . Zaczynij od maksymalnego tętna serca (MHR), skorzystaj z poniższej tabeli do obliczenia strefy treningowej w zależności od intensywności Twojego treningu. Należy pamiętać, że ta metoda obliczania może nie zadowolić każdego.

Max. tętno M - 200 K - 208			LEVEL 1				LEVEL 2				LEVEL 3			
Wiek	MŁDZ	ŻENA	MŁDZ	ŻENA	MŁDZ	ŻENA	MŁDZ	ŻENA	MŁDZ	ŻENA	MŁDZ	ŻENA	MŁDZ	ŻENA
20	200	208	110	140	113	144	140	180	144	184	180	200	184	208
25	195	201	107	136	110	140	136	156	140	160	156	195	160	201
30	190	198	104	133	107	137	133	152	137	156	152	190	156	198
35	185	191	101	129	105	133	130	148	133	152	148	185	152	191
40	180	188	99	126	102	130	128	144	130	148	144	180	148	188
45	175	181	98	122	99	126	122	140	128	144	140	175	144	181
50	170	178	93	119	96	123	119	136	123	140	136	170	140	178
55	165	171	90	115	94	119	115	132	119	136	132	165	136	171
60	160	168	88	112	91	116	112	128	116	132	128	160	132	168
65	155	161	85	108	88	112	108	124	112	128	124	155	128	161
70	150	158	82	105	85	109	105	120	109	124	120	150	124	158
75	145	151	79	101	83	105	101	116	105	120	116	145	120	151

7. Dane

7.1 Podsumowanie informacji na temat użytkowania

W opcji Dane można wyświetlić statystyki z ostatniego ćwiczenia.

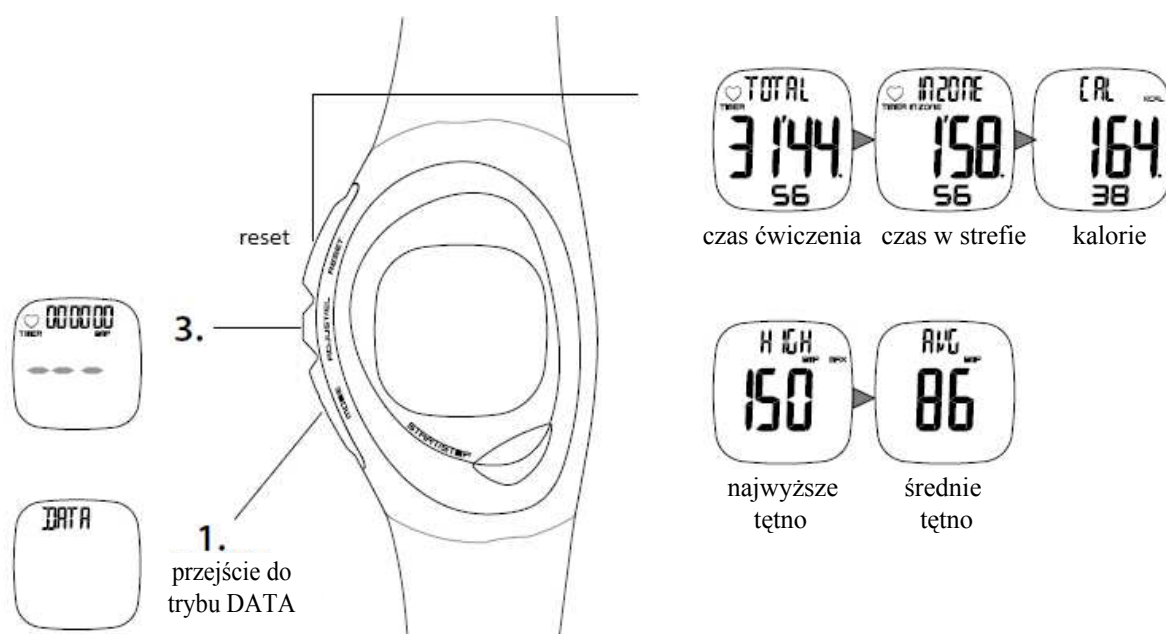
Wykonaj kroki od 1 do 3.

* W pamięci można przechowywać rekordy od jednego ćwiczenia.

7.2 Wyzerowanie danych

Możesz rozpocząć nową sesję gdy poprzednie dane są wyczyszczone. Przytrzymaj RESET przez co najmniej 2 sekundy .

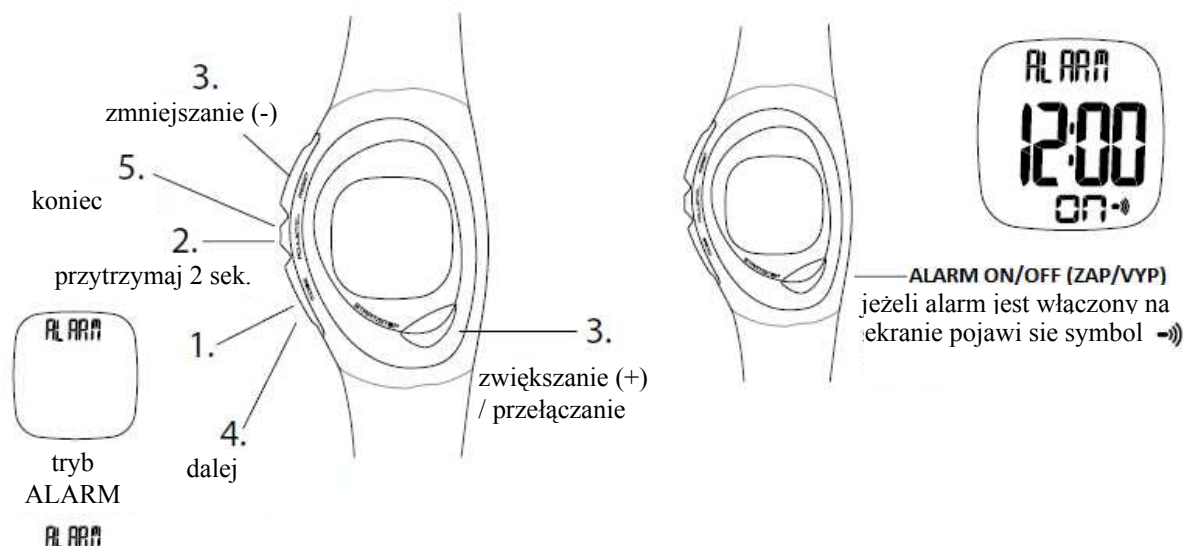
* Aby rozpocząć nowy pomiar powinien zostać skasowane



8. Alarm

8.1 Ustawienie alarmu

W trybie alarmowym można włączyć / wyłączyć (ON / OFF) i ustawić czas. Śledź następujących czynności 1 do 5



* Instalator automatycznie aktualizuje się po ustawieniu czasu alarmu.



9. Baterie

Uwaga: Upewnij się, że bateria nie dostanie się w ręce dzieci. Gdyby tak się stało, należy uważać, aby dziecko nie połknęło baterii. Gdyby tak się stało, niezwłocznie zasięgnąć porady lekarza.

Ostrzeżenie: Baterie zawierają substancje chemiczne. Należy obchodzić się z odpowiednią ostrożnością, zgodnie z lokalnymi przepisami.

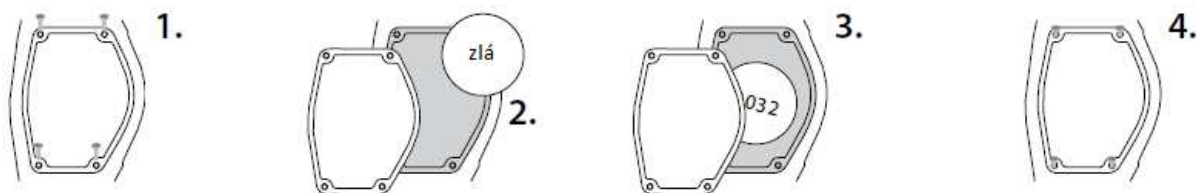
Typ baterii : bateria litowa CR2032

Żywotność baterii : co najmniej jeden rok, w zależności od intensywności użytkowania i wykorzystanie każdej funkcji.

ZEGAREK

Wymiana baterii :

1. Odkręć śruby w czterech rogach i usuń metalową osłonę.
2. Wyciągnij starą baterię.
3. Włóż nowy akumulator litowy typu CR2032 napisami skierowany do Ciebie.
4. Ponownie zamontuj metalową osłonę.



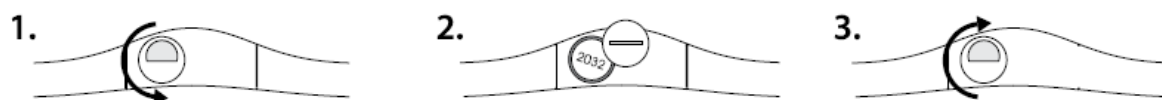
PASEK

Typ baterii : bateria litowa CR2032

Żywotność baterii : W zależności od użytkowania min. jeden rok, przy używaniu paska przez godzinę dziennie

Wymiana baterii :

1. Otwórz pokrywę baterii za pomocą pokrętła , przekręć w lewo
2. Wyciągnij starą baterię i włóż nową litowa CR2032 baterie napisami skierowanymi do Ciebie
3. Ponownie załóż pokrywę



Jeśli trzeba wymienić baterię , zaleca się odwiedzić lokalnego przedstawiciela lub zegarmistrza żeby uniknąć ryzyka trwałego uszkodzenia z powodu niewłaściwego obchodzenia się z zegarkiem.

szkołach , ośrodkach rehabilitacji, klubach fitness oraz siłowniach. Intensywność treningów nie może przekroczyć 8 godzin na dobę (**okres gwarancji: 24 miesiące**).

Każdy produkt w specyfikacji ma przyporządkowany wariant gwarancji. Brak informacji o wariancie gwarancji domyślnie oznacza Gwarancję Domową. Gwarancja dotyczy tylko wad produkcyjnych. Gwarancja nie ma zastosowania do wad wynikających z:

- a) normalnego użytkowania (normalne zużycie części eksploatacyjnych),
- b) niewłaściwego użycia produktu,
- c) nieprawidłowego przechowywania,
- d) przeróbek produktu lub niewłaściwego serwisu.

Dowodem udzielenia gwarancji jest dowód zakupu (paragon lub faktura VAT). Gwarancja obowiązuje na terenie Polski. Gwarancja nie wyłącza możliwości skorzystania z uprawnień wynikających z niezgodności towaru z umową.

Kupujący jest zobowiązany do sprawdzenia towaru przy dostawie, w celu wykrycia ewentualnych uszkodzeń w transporcie. W przypadku wykrycia takiego uszkodzenia, Kupujący zobowiązany jest niezwłocznie poinformować naszą firmę oraz sporządzić protokół szkody z przewoźnikiem (firmą kurierską/pocztową). W przypadku braku sporządzenia protokołu szkody nie ponosimy odpowiedzialności za szkody spowodowane przez firmy kurierskie/pocztowe.

W przypadku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant zapewnia transport i usługę serwisową przedmiotu gwarancji. W przypadku braku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego klient pokrywa koszty ewentualnego transportu i usługi serwisowej przedmiotu gwarancji.

Gwarant zobowiązany jest ustosunkować się do zgłoszenia gwarancyjnego w terminie do 14dni. Naprawa gwarancyjna zostanie wykonana w najkrótszym możliwym terminie. Gwarant zobowiązuje się do naprawy uszkodzonego sprzętu w przypadku zasadności zgłoszenia gwarancyjnego. Wymiana towaru na nowy możliwa jest jedynie w przypadku braku możliwości naprawy sprzętu. Zwrot kwoty zakupu za sprzęt jest możliwy jedynie w przypadku braku możliwości naprawy i braku możliwości wymiany na nowy.

Zgłoszenia gwarancyjne

Klienci indywidualni zobowiązani są przelać ZGŁOSZENIE GWARANCYJNE drogą mailową na adres: reklamacje@insportline-polska.pl Zgłoszenie powinno zawierać takie informacje jak: Imię i Nazwisko / Numer telefonu / Adres / Dowód zakupu / Nazwa produktu / Opis Wady.

Klienci hurtowi zobowiązani są do złożenia zgłoszenia za pośrednictwem panelu klienta dostępnego na stronie internetowej: www.insportline-polska.pl

Klient zostanie poinformowany o zakończeniu i wyniku reklamacji przez e-mail lub telefonicznie.



inSPORTline Polska s.c.

ul. Przemysłowa 60, 43-100 Tychy

tel: 533 777 170, 501 843 851

mail: biuro@insportline-polska.pl

NIP: 6462928981 Regon: 243111211

Dział reklamacji:

tel: 501 180 957, mail: reklamacje@insportline-polska.pl