TIMEX®

Instrukcja obsługi cyfrowego monitora pracy serca

W-246

WSTĘP

Witamy !

Dziękujemy za zakup Ironman* Fitness Tracker firmy TIMEX® z **podświetleniem nocnym INDIGLO®**. Połączenie zegarka z krokomierzem do ćwiczeń fizycznych jest wspaniałym sposobem poprawienia jakości Twojego treningu i wspomagania aktywności fizycznej.

Zegarek przechowuje dane dotyczące 50 okrążeń i wykorzystuje podstawową technologię śledzenia szybkości oraz odległości, aby pomóc w utrzymywaniu tempa albo tylko kontrolować stopień Twojej aktywności.

Zatem, jeżeli uprawiasz ćwiczenia fizyczne dla zdrowia, rozpoczynasz program joggingu albo trenujesz przed swoim dziesiątym maratonem, zegarek ten będzie pomocny w Twoim treningu.

W celu zrozumienia zasad działania zegarka TIMEX®, prosimy o dokładne zapoznanie się z instrukcją. Twój model nie musi mieć wszystkich funkcji opisanych w niniejszej broszurce.

SPIS TREŚCI

Informacja ogólna **4**
Zdrowe Serce 4
Przyciski Zegarka 5
Podświetlenie nocne INDIGLO z funkcją NIGHT-MODE 5
Ikony Wyświetlacza 5
Źródła Informacji 6
Wybór Optymalnego Zakresu Tętna 6
Cyfrowy Monitor Pracy Serca **7**
Przed Rozpoczęciem Eksploatacji 7
Użycie Cyfrowego Monitora Pracy Serca 7
Porady i Wskazówki Dotyczące Monitora Cyfrowego 9
Czas Dobowy **9**
Ustawienia i Zmiana Czasu, Daty oraz Dźwięków 10
Przełączanie Stref Czasowych 11
Porady i Wskazówki Dotyczące Czasu Dobowego 11
Przykład Użycia Trybu Wskazywania Czasu Dobowego 12
Stoper **12**
Terminologia Związana z Obsługą Stopera 13
Obsługa Stopera 13
Porady i Wskazówki Dotyczące Trybu Stopera 14
Przykład Użycia Trybu Stopera 14
Czasomierz **15**
Ustawianie Czasomierza 15
Obsługa Czasomierza 16
Porady i Wskazówki Dotyczące Trybu Czasomierza 16
Przykład Trybu Czasomierza 17
Czas Powrotu Tętna Do Normy **17**
Informacje o Czasie Powrotu Tętna Do Normy 17
Ręczne Wyznaczanie Czasu Powrotu Tętna Do Normy 18
Przeglądanie Wyników **19**
Przeglądanie Danych o Ćwiczeniu 20
Porady i Wskazówki Dotyczące Trybu Przeglądania Wyników 20
Konfiguracja Monitora Pracy Serca **20**
Ustawienie Zakresu Docelowego Tętna 21
Ustawienie Innych Danych Statystycznych Dotyczących Pracy Serca 22
Porady i Wskazówki Dotyczące Cyfrowego Monitora Pracy Serca 23
Alarm **24**
Ustawianie alarmu 24
Porady i Wskazówki Dotyczące Trybu Alarmu 25
Czyszczenie i Konserwacja **25**
Cyfrowy Monitor Pracy Serca 25
Bateria 25
Podświetlenie Nocne INDIGLO 27
Wodoszczelność 27
Deklaracja Zgodności **28**

INFORMACJA OGÓLNA

Gratulacje!

Kupując cyfrowy monitor pracy serca Timex® Ironman® zatrudniłaś/eś nowego prywatnego trenera. Monitor cyfrowy daje możliwość śledzenia, zapisywania i analizowania szeregu ważnych wskaźników twojej sprawności fizycznej (w zakresie do 50 okrążeń).

Przekonasz się, że Cyfrowy Monitor Pracy Serca jest prostym w obsłudze narzędziem treningowym. Jednak zapoznanie się z każdą nową techniką wymaga czasu, tak, aby można było w sposób optymalny wykorzystać możliwości urządzenia.

Tak więc zgłębiaj tajniki i funkcje swojego Cyfrowego Monitora Serca zdobywając podstawową wiedzę na temat tego narzędzia treningowego. Przede wszystkim, ciesz się swoim nowym partnerem na drodze do poprawy sprawności!

ZDROWE SERCE

Ostatnie badania wskazują, że każdy może osiągnąć, a następnie utrzymywać sprawność fizyczną bez nadmiernego wysiłku. To może być tak proste jak:

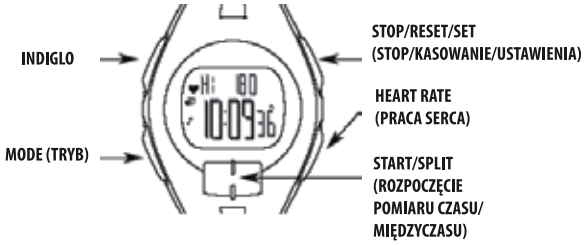
- wykonywanie ćwiczeń 3 do 4 razy w tygodniu.
- ćwiczenie przez 30 do 45 minut, podczas każdej sesji treningowej
- ćwiczenie w warunkach odpowiednio podwyższonego tętna.

Rytm pracy serca świadczy o oddziaływaniu ćwiczeń na wszystkie części ciała. Wybór właściwego zakresu tętna pozwala na właściwą pracę serca, płuc i mięśni, oraz osiągnięcie i utrzymanie właściwej kondycji organizmu.

Po skonfigurowaniu, Cyfrowy Monitor Pracy Serca może automatycznie pokazywać, kiedy jesteś w wybranym zakresie tętna oraz sygnalizować, kiedy jesteś poza tym zakresem. W czasie treningu Pomaga w utrzymywaniu odpowiedniego poziomu wysiłku dla organizmu, może też pomóc w osiągnięciu wymaganych parametrów sprawności bez przeciążenia czy niedociążenia.

OSTRZEŻENIE:
Aparat nie jest urządzeniem medycznym i nie jest zalecany do użytku osobom z poważnymi problemami kardiologicznymi. Przed rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj się z lekarzem.
Zakłócenia wywołane sygnałami radiowymi, niewłaściwy kontakt pomiędzy skórą i czujnikiem Cyfrowego Monitora Pracy Serca albo inne czynniki, mogą uniemożliwiać dokładne przesyłanie danych o pracy serca.

PRZYCISKI ZEGARKA



UWAGA: Użycie tych przycisków zależy od trybu pracy urządzenia. Bliższe informacje o sposobie obsługi przycisków zegarka znajdują się w rozdziałach dotyczących konkretnych trybów.

PODŚWIETLENIE NOCNE INDIGLO® Z FUNKCJĄ NIGHT-MODE®

W każdym trybie pracy zegarka wciśnięcie przycisku **INDIGLO** uruchamia podświetlenie nocne INDIGLO® i rozświetla tarczę zegarka. Wciśnięcie przycisku **INDIGLO** i przytrzymanie go, do usłyszenia sygnału akustycznego, powoduje uruchomienie funkcji NIGHT-MODE®.

Po uruchomieniu funkcji NIGHT-MODE®, wciśnięcie dowolnego przycisku uruchomi podświetlenie tarczy zegarka przez 3 do 6 sekund. Po 7 do 8 godzinach od chwili uruchomienia, funkcja NIGHT-MODE® wyłącza się sama. W celu unieruchomienia tej funkcji, przed upływem tego 8-godzinnego okresu, należy wcisnąć i przytrzymać przycisk INDIGLO® do chwili usłyszenia sygnału akustycznego, po czym funkcja NIGHT-MODE® zostanie natychmiast wyłączona.

IKONY WYŚWIETLACZA

Ikona pustego serca, informuje, że zegarek szuka sygnału wysyłanego przez Cyfrowy Czujnik Monitora Serca.

Ikona pełnego serca, po zlokalizowaniu sygnału wysyłanego przez Czujnik Cyfrowego Monitora Pracy Serca. Ikona ta będzie migać tak długo, dopóki zegarek będzie otrzymywać sygnał wysyłany przez Cyfrowy Czujnik Pracy Serca.

Ikona stopera pokazuje, że zegarek mierzy czas ćwiczenia w trybie stopera.

Ikona klepsydry pokazuje, że zegarek mierzy czas ćwiczenia w trybie czasomierza.

Ikona powtarzania w Trybie Czasomierza pokazuje, że nastawiłaś/eś czasomierz na powtarzanie po zakończeniu cyklu odliczania.

Ikona budzika pokazuje, że nastawiłaś/eś alarm w celu powiadomienia o wyznaczonym czasie.

Ikona melodii pokazuje, że ustawiłaś/eś dzwonek odzywający się o każdej pełnej godzinie.

Mała ikona serca/klepsydry w Trybie Czasu Dobowego albo Trybie Powrotu do tętna spoczynkowego po wysiłku, kiedy zegarek śledzi powrót tętna do normy

ŹRÓDŁA INFORMACJI

Źródła drukowane

Do niniejszej instrukcji Cyfrowego Monitora Pracy Serca dołączono następujące źródła cennych informacji:

- **Fitness Sensors User Guide** *(Poradnik użytkownika czujników treningowych)*: zawiera informacje dotyczące ustawiania, obsługi i konserwacji Twojego cyfrowego monitora pracy serca;
- **Heart Zones® Tools for Success** *(Heart Zones® - narzędzia do sukcesu)* (tylko klienci w USA): informacje dotyczące korzystania z cyfrowego monitora pracy serca w połączeniu z programem treningowym Heart Zones® Training System, przeznaczonym do zwiększenia siły i wytrzymałości serca.

Źródła internetowe

Na stronach internetowych firmy Timex® można znaleźć pożyteczne informacje, które pomogą zoptymalizować korzystanie z Cyfrowego Monitora Pracy Serca:

- Zarejestruj swoje urządzenie na **www.timex.com**.
- Na stronie **www.timex.com/hrm/** podano więcej informacji o monitorach pracy serca firmy Timex® wraz z charakterystyką i symulacjami urządzeń.
- Na stronie **www.timextrainer.com** podano porady dotyczące sprawności i treningu przy pomocy cyfrowych monitorów pracy serca firmy Timex®.

WYBÓR OPTYMALNEGO ZAKRESU TĘTNA

Istnieje pięć podstawowych zakresów pracy serca, w których powinien odbywać się trening. Wystarczy wybrać zakres, który odpowiada, osiąganemu przez Ciebie, procentowi maksymalnej liczby uderzeń serca na podstawie docelowej sprawności, jaką chcesz osiągnąć podczas danego treningu.

Zakres	%	Cel	Efekt
1	50% do 60%	Lekkie ćwiczenia	Utrzymywanie zdrowego serca i nabieranie kondycji
2	60% do 70%	Kontrola ciężaru ciała	Zmniejszenia ciężaru ciała i spalanie tłuszczu
3	70% do 80%	Przygotowanie podbudowy do aerobiku	Podniesienie odporności i wytrzymałości na aerobik
4	80% do 90%	Optymalne podtrzymywanie kondycji	Zachowanie doskonałej kondycji
5	90% do 100%	Elitarny trening atletyczny	Osiągnięcie najwyższej formy atletycznej

Przed określeniem swojej wartości procentowej, musisz wyznaczyć swoją maksymalną liczbę uderzeń serca. Istnieje wiele sposobów szacowania maksymalnej liczby uderzeń serca.

W książeczce Heart Zones® Tools for Success znajdującej się w opakowaniu Twojego osobistego monitora pracy serca (tylko klienci w USA) podano doskonałe metody wyznaczania maksymalnej liczby uderzeń serca i firma Timex zaleca wykorzystanie jednej z nich.

Jednakże, jeżeli nie możesz zastosować żadnej z metod opisanych w książeczce Heart Zones® Tools for Success (tylko klienci w USA) możesz zastanowić się nad zastosowaniem metody zalecanej przez rząd a opartej na kryterium wiekowym. Od liczby 220 odejmij swój wiek. Na przykład dla osoby w wieku 35 lat szacunkowa maksymalna liczba uderzeń serca wynosi 185. Znając swoje maksymalne tętno możesz określić zakresy opisane w tabeli znajdującej się na poprzedniej stronie.

CYFROWY MONITOR PRACY SERCA

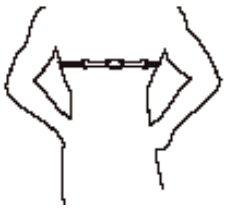
PRZED ROZPOCZĘCIEM EKSPLOATACJI

Firma Timex zaleca, aby, po wyznaczeniu swojej docelowej sprawności oraz maksymalnego tętna, wprowadzić te informacje do trybu konfiguracyjnego monitora pracy serca. Pozwoli to na dostosowanie monitora cyfrowego do Twoich indywidualnych parametrów. Informacja o trybie konfiguracyjnym cyfrowego monitora serca znajduje się na stronach od 20do 23.

UŻYCIE CYFROWEGO MONITORA PRACY SERCA

Bardziej szczegółowe informacje na temat użycia i konserwacji Twojego Cyfrowego Monitora Pracy Serca podano w Instrukcji Obsługi Czujnika Kondycji dostarczanej wraz zakupionym przez Ciebie wyrobem.

1. Zwilżyć przyssawki Cyfrowego Monitora Serca.
2. Umieścić czujnik po środku klatki piersiowej z logo Timex® skierowanym na zewnątrz ku górze i mocno przytwierdzić go tuż pod mostkiem.



3. Naciskać **MODE** do momentu ukazania się żądanego trybu. Informację o pracy serca można przeglądać w Trybie Czasu Dobowego, Stopera albo Czasomierza.
4. Stojąc w odległości, nie mniejszej niż dwa metry od innych monitorów serca albo innych źródeł zakłóceń radiowych albo elektrycznych, wcisnąć przycisk pracy serca **HEART RATE** na zegarku. Na wyświetlaczu pojawi się ikona pustego serca pokazująca, że zegarek szuka sygnału wysyłanego przez czujnik. Kiedy zegarek rozpocznie odbieranie sygnału, ikona serce wypełni się i zacznie pulsować.
5. Rozpocząć trening.

UWAGA: Zegarek automatycznie rejestruje Twoje tętno i inne dane statystyczne dotyczące ćwiczenia (dostępne w Trybie Przeglądania Wyników) tylko wówczas, jeżeli w trakcie ćwiczenia włączony będzie tryb stopera (Chrono Mode).

6. Jeżeli zegarek został ustawiony na ostrzeganie o opuszczeniu zakresu docelowego tętna, nacisnąć i przytrzymać przycisk **HEART RATE** w celu wyłączenia ostrzeżenia akustycznego. W przeciwnym razie, sygnał akustyczny będzie słyszalny do chwili powrotu do zakresu docelowego tętna. Podczas wyłączania ostrzegania akustycznego pojawi się komunikat HOLD ALERT OFF. Wciskać przycisk **HEART RATE**, dopóki ukaże się komunikat AUDIBLE ALERT OFF. Podobnie podczas włączania ostrzegania akustycznego pojawi się komunikat HOLD ALERT ON. Wciskać przycisk **HEART RATE**, dopóki ukaże się komunikat AUDIBLE ALERT ON.
7. Po zakończeniu treningu w trybie stopera (Chrono Mode), wcisnąć przycisk **STOP/RESET/SET** w celu zatrzymania rejestrowania danych treningowych.
8. Wciskać przycisk **MODE** do chwili ukazania się trybu przeglądania wyników (Review Mode). Tryb ten obejmuje Twoją liczbę uderzeń serca i inne dane statystyczne dotyczące treningu.

PORADY I WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE CYFROWEGO MONITORA PRACY SERCA

Zegarek i czujnik Monitora Pracy Serca powinny być w odległości jednego metra (trzech stóp) od siebie, aby działać prawidłowo. Jeżeli zegarek nie odbiera informacji o pracy serca, na wyświetlaczu zegarka odczytać można komunikat NO HRM DAT. Spróbuj wykonać następujące czynności:

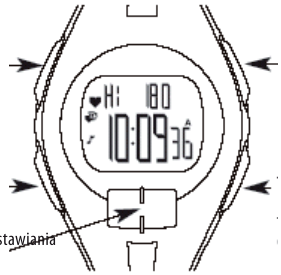
- Skrócić odległość pomiędzy zegarkiem i czujnikiem cyfrowego monitora serca.
- Poprawić położenie czujnika cyfrowego monitora pracy serca oraz elastycznej opaski założonej na klatkę piersiową.
- Upewnić się, czy przyssawki czujnika monitora cyfrowego są zwilżone. Sprawdzić baterię czujnika monitora cyfrowego i w razie potrzeby wymienić ją.
- Oddalić się od innych monitorów czy innych źródeł zakłóceń radiowych lub elektrycznych.

CZAS DOBOWY

Twój zegarek może służyć jako zwykły czasomierz wyświetlający czas, datę oraz dzień tygodnia, dla dwóch różnych stref czasowych, w formacie 12- albo 24-godzinnym. Zaznaczamy, że czas dobowy dla każdej strefy czasowej musi być ustawiony oddzielnie.

INDIGLO
Przycisnąć w celu podświetlenia zegarka, uruchamiania albo unieruchamiania funkcji NIGHT-MODE®

STOP/RESET/SET
Przycisnąć w celu uruchomienia albo zakończenia procedury ustawiania



TRYB
Przycisnąć w celu przejścia do następnego trybu, cyfry, albo opcji albo grupy ustawiania

HEART RATE
Przycisnąć w celu uruchomienia cyfrowego monitora serca, zmniejszenia albo przełączenia ustawianego elementu, albo przełączenia widoków ekranu

START/SPLIT
Przycisnąć w celu sprawdzenia albo przełączenia stref czasowych albo zwiększenia albo przełączenia ustawianego elementu

USTAWIENIA I ZMIANA CZASU, DATY ORAZ DŹWIĘKÓW

1. Wciskać przycisk **MODE**, do chwili ukazania się trybu czasu dobowego (Time of Day) pokazującego aktualny czas.
2. Nacisnąć i przytrzymać przycisk **STOP/RESET/SET**, aż do ukazania się na krótką chwilę napisu HOLD TO SET, a następnie napisu SET TIME z cyfrą 1, migającą w prawym dolnym rogu.
3. Wciskać **START/SPLIT (+)** albo **HEART RATE (–)** w celu przełączania się pomiędzy pierwszą 1. i drugą 2. strefą czasową.
4. Nacisnąć **MODE (NEXT)** w celu rozpoczęcia ustawiania czasu dla wybranej strefy czasowej. Na wyświetlaczu ukaże się czas godzinowy, przy czym cyfry godzin będą migać.
5. Wyregulować odpowiednio czas godzinowy, zgodnie z tabelami podanymi na dwóch następnych stronach instrukcji.
6. Nacisnąć **MODE (NEXT)** w celu przejścia do następnej opcji ustawiania.
7. Nacisnąć i przytrzymać przycisk **STOP/RESET/SET (DONE)** w celu zapamiętania zmian i opuszczenia procedury ustawiania.

W tym zegarku można dokonywać regulacji czasu dobowego, opisanej w tabelach znajdujących się na dwóch następnych stronach.

Grupa ustawiania	Regulacja
Godzina	Naciskać **START/SPLIT (+)** w celu zwiększania albo **HEART RATE (-)** w celu zmniejszania wartości godzin.
Minuta	Naciskać **START/SPLIT (+)** w celu zwiększania albo **HEART RATE (-)** w celu zmniejszania wartości minut.
Sekunda	Naciskać **START/SPLIT (+)** albo **HEART RATE (-)** w celu wyzerowania wartości sekund.
Dzień Tygodnia	Naciskać **START/SPLIT (+)** w celu przewijania nazw dni tygodnia do przodu albo **HEART RATE (-)** wstecz
Miesiąc	Naciskać **START/SPLIT (+)** w celu przewijania nazw miesięcy do przodu albo **HEART RATE (-)** wstecz
Data	Naciskać **START/SPLIT (+)** w celu zwiększania wartości daty do przodu albo **HEART RATE (-)** wstecz
Format 12- albo 24-godzinny	Naciskać **START/SPLIT (+)** albo **HEART RATE (-)** w celu przeskakiwania pomiędzy formatem 12-godzinnym i 24-godzinnym. W formacie 12-godzinnym, powyżej sekund na wyświetlaczu czasu, pojawią się wskaźniki AM i PM.

UWAGA:
W celu dokonania szybkiej zmiany ustawianej wartości naciśnij i przytrzymaj przyciskać **START/SPLIT (+)** albo **HEART RATE (–)**.

Grupa ustawiania	Regulacja
Wygląd Miesiąca i Dnia	Naciskać **START/SPLIT (+)** albo **HEART RATE (–)** w celu przeskakiwania pomiędzy opcjami wyglądu miesiąca i dnia miesiąca. Opcje obejmują Miesiąc Dzień (MM.DD) albo Dzień Miesiąc (DD.MM). Na przykład 15 marca może być przedstawiony jako 3.15 (MM.DD) albo 15.3 (DD.MM).
Dzwonek Godzinowy	Naciskać **START/SPLIT (+)** albo **HEART RATE (-)** w celu przeskakiwania pomiędzy włączeniem i wyłączeniem dzwonka godzinowego. Kiedy dzwonek zostanie włączony, ikona dzwonka będzie widoczna na zegarku i zegarek będzie emitować sygnał dźwiękowy o każdej pełnej godzinie.
Dźwięk Klawiszy	Naciskać **START/SPLIT (+)** albo **HEART RATE (-)** w celu przeskakiwania pomiędzy włączeniem i wyłączeniem dźwięku klawiszy. Kiedy dźwięk zostanie włączony, zegarek będzie emitować sygnał dźwiękowy, kiedy będzie naciskany jakikolwiek przycisk, oprócz przycisku INDIGLO®.

PRZEŁĄCZANIE STREF CZASOWYCH

Zegarek może śledzić dwie strefy czasowe (T1 oraz T2). W celu podejrzenia drugiej strefy czasowej w trybie Czasu Dobowego, nacisnąć **START/SPLIT**. W prawym dolnym rogu będzie migać T1 albo T2, wskazując alternatywną strefę czasową.
Można przełączyć się z T1 na T2 albo z T2 na T1 następująco:

1. Nacisnąć i przytrzymać przycisk **START/SPLIT**, aż pojawi się HOLD FOR T1 albo HOLD FOR T2.
2. Przytrzymywać nadal, aż czas się przełączy, a zegarek wyemituje sygnał dźwiękowy.

PORADY I WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE CZASU DOBOWEGO

- Z dowolnego innego trybu zegarka można powrócić do Trybu Czasu Dobowego poprzez wciśnięcie i przytrzymanie **MODE**, aż do chwili ukazania się czasu dobowego.
- Zegarek nie dostosowuje się automatycznie do zmiany czasu na letni/zimowy. W takim przypadku wartość godziny należy zmienić ręcznie.
- Zegarek automatycznie zmienia datę z 28 lutego na 1 marca. W celu dostosowania daty do roku przestępnego należy ręcznie zmienić datę na 29 lutego. Wtedy zegarek automatycznie zmieni datę z 29 lutego na 1 marca.
- W każdej chwili, podczas procedury ustawiania, można zachować wprowadzane zmiany i powrócić do głównego wyświetlacza czasu poprzez naciśnięcie przycisku **STOP/RESET/SET**.
- Jeżeli, podczas ustawiania zegarka, żaden przycisk zegarka nie zostanie wciśnięty przez okres 2 do 3 minut, zegarek automatycznie zachowa wszelkie wprowadzone przez Ciebie zmiany i opuści procedurę ustawiania.
- Jeżeli zegarek odbiera sygnał od Czujnika Cyfrowego Monitora Pracy Serca, można zmienić postać wyświetlacza Trybu Czasu Dobowego poprzez naciśnięcie przycisku **HEART RATE**. Do wyboru są:

1. Czas Dobowy oraz Dzień/Miesiąc/Data;
2. Liczba uderzeń serca i czas godzinowy;
3. Czas godzinowy i liczba uderzeń serca; albo
4. Tylko liczba uderzeń serca.

Przykład Użycia Trybu Czasu Dobowego

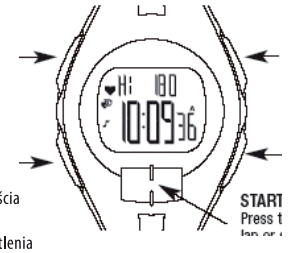
Przyjmijmy, że mieszkasz w San Francisco, a współpracujesz z klientem w Nowym Jorku. Podobnie, jak dla wszystkich zapracowanych ludzi, śledzenie czasu jest również dla Ciebie bardzo ważne, zatem ustawiasz czas lokalny na T1. Jednak równie ważna jest możliwość szybkiego sprawdzenia czasu klienta, więc ustawiasz czas w Nowym Jorku na T2. Mając wskazanie czasu w obu strefach czasowych, możesz szybko sprawdzić czas klienta, a nawet zmienić wyświetlany czas na T2, gdy podróżujesz do Nowego Jorku.

STOPER

Tryb stopera działa jako główne centrum danych treningowych w Twoim zegarku. Może on rejestrować upływający czas w zakresie do 100 godzin. Może on również zapisywać informacje dla maksymalnie 50 okrążeń dla jednego treningu.

INDIGLO
Przycisnąć w celu podświetlenia zegarka, uruchamiania albo unieruchamiania funkcji NIGHT-MODE® .

STOP/RESET/SET
Przycisnąć w celu przerwania albo zakończenia pracy stopera albo wyzerowania danych stopera.



TRYB
Przycisnąć w celu przejścia do następnego trybu albo szybkiego wyświetlenia nowego okrążenia albo międzyczasu.

HEART RATE
Przycisnąć w celu przełączania widoku wyświetlacza cyfrowego monitora serca

TERMINOLOGIA STOPERA

- **Stoper**: Stoper może rejestrować odcinki czasowe podczas Twojego treningu.
- **Okrążenie**: Czas okrążenia rejestruje poszczególne odcinki Twojego treningu.
- **Międzyczas**: Międzyczas rejestruje łączny czas, jaki upłynął od początku Twojego obecnego treningu.
- **Pomiar okrążenia albo międzyczasu**: Podczas dokonywania pomiaru okrążenia albo międzyczasu stoper rejestruje jeden czas i automatycznie rozpoczyna odmierzanie następnego.

OBSŁUGA STOPERA

1. Wciskać przycisk **MODE** do chwili ukazania się trybu stopera (CHRONO).
2. Nacisnąć i przytrzymać przycisk **STOP/RESET/SET** w celu wyzerowania danych stopera (w razie potrzeby).
3. Nacisnąć przycisk **START/SPLIT** w celu rozpoczęcia odmierzania czasu.
4. Nacisnąć ponownie przycisk **START/SPLIT** w celu odmierzania czasu okrążenia albo międzyczasu. Zegarek będzie wyświetlać czasy okrążenia i międzyczasy, numer okrążenia albo międzyczasu oraz średnie tętno (dla okrążenia albo międzyczasu) jeżeli dane z Cyfrowego Czujnika Pracy Serca są odbierane.
5. Nacisnąć przycisk **MODE** w celu natychmiastowego wyświetlenia nowego okrążenia albo informacji o międzyczasie ALBO odczekać kilka sekund, a zegarek rozpocznie automatycznie wyświetlanie danych dla nowego okrążenia albo międzyczasu.
6. Nacisnąć przycisk **STOP/RESET/SET** w celu zatrzymania odmierzania czasu, kiedy chcesz zrobić przerwę albo zakończyłaś/eś swój trening.

   UWAGA: Czasomierz do pomiaru czasu powrotu tętna do normy rozpocznie pracę automatycznie (czas 1-minutowy albo 2-minutowy w zależności od wyboru przez użytkownika) po naciśnięciu **STOP/RESET/SET**, jeżeli zegarek odbiera dane z Czujnika Cyfrowego Monitora Pracy Serca. Więcej informacji dotyczących czasu powrotu tętna do normy znajdują się na stronach od 17 do 18.

7. Nacisnąć przycisk **START/SPLIT** w celu kontynuowania odmierzania czasu ALBO nacisnąć i przytrzymać przycisk **STOP/RESET/SET** w celu wymazania danych na wyświetlaczu stopera i wyzerowania stopera.

PORADY I WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TRYBU STOPERA

- Nacisnąć przycisk **MODE** w celu przełączenia na tryb Czasu Dobowego, w trakcie pracy stopera. Ikonka stopera pojawi się na wyświetlaczu wskazując, że stoper nadal działa.
- Kiedy używasz zegarka w trybie stopera wraz z Czujnikiem Cyfrowego Monitora Pracy Serca będziesz gromadzić dane dotyczące tętna w trybie przeglądania wyników, które obejmują:
  1. Czas, w którym Twoje tętno pozostaje w Twoim zakresie docelowego tętna;
  2. Przeciętne tętno na każdym okrążeniu;
  3. Przeciętne, szczytowe i minimalne tętno podczas Twojego treningu.
- Kiedy stoper pracuje wraz z Czujnikiem Cyfrowego Monitora Pracy Serca możesz zmienić wyświetlacz trybu stopera poprzez naciśnięcie przycisku **HEART RATE**.
  Do wyboru masz:
  1. Czas Okrążenia/Międzyczas;
  2. Tętno/Czas Okrążenia albo Międzyczas;
  3. Czas Okrążenia albo Międzyczas/Tętno albo
  4. Tylko Tętno.
- Bez czujnika pracy serca, możesz zmienićformat zerowania stopera poprzez naciśnięcie przycisku **STOP/RESET/SET**.

Przykład trybu stopera

Ostatnio dowiedziałaś(eś) się, że marszobieg może pomagać zarówno w podniesieniu ogólnej wytrzymałości jak i w spalaniu większej liczby kalorii. Metoda ta polega na pokonywaniu odcinka trasy biegiem, a następnie marszu przez krótszy czas. Zadecydowała(eś) o użyciu Trybu Stopera w celu wypróbowania skuteczności tej metody. Naciśnij **START/SPLIT** w momencie rozpoczęcia biegu, zaś po upływie 10 minut biegu naciśnij ponownie **START/SPLIT** i maszeruj przez 2 minuty. Kontynuuj te dwie sekwencje przez 60 minut marszobiegu.

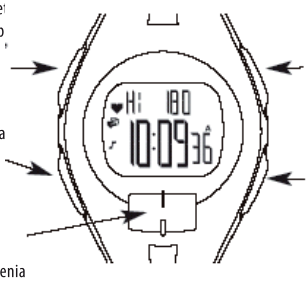
CZASOMIERZ

Tryb Czasomierza umożliwia ustawienie wybranego odcinka czasu do odliczenia do zera (tj. 10, 9, 8, ...).

INDIGLO
Przycisnąć w celu podświet zegarka, uruchamiania alb unieruchamiania funkcji NIGHT-MODE®

TRYB
Przycisnąć w celu przejścia do następnego trybu, cyfry, albo opcji albo grupy ustawiania.

START/SPLIT
Przycisnąć w celu zwiększenia albo przełączenia ustawianego elementu albo rozpoczęcia albo wznowienia odmierzania czasu.



STOP/RESET/SET
Przycisnąć w celu rozpoczęcia albo zakończenia procedury ustawiania albo zatrzymania albo zerowania czasomierza.

HEART RATE
Przycisnąć w celu zmniejszenia albo przełączenia ustawianego elementu, albo przełączenia widoków ekranu.

UWAGA: W każdym trybie możesz nacisnąć dowolny przycisk w celu wyciszenia alarmu, który odezwie się po upływie czasu czasomierza.

USTAWIANIE CZASOMIERZA

1. Wciskać przycisk **MODE** do chwili ukazania się trybu czasomierza (TIMER).
2. Wciskać przycisk **STOP/RESET/SET** do chwili pojawienia się na krótko słowa SET, a następnie na wyświetlaczu ukaże się czasomierz, przy czym cyfry godzin będą migać.
3. Naciskać **START/SPLIT (+)** w celu zwiększania albo **HEART RATE (-)** w celu zmniejszania wartości. Dotyczy to godzin, minut, sekund oraz czynności końcowej.
   UWAGA: Ustawianie czynności końcowej pozwala na wybór sposobu działania czasomierza przy zakończeniu odliczania. Do wyboru jest ZATRZYMANIE (STOP) albo POWTÓRZENIE (REPEAT).
   UWAGA: W celu dokonania szybkiej zmiany ustawianej wartości nacisnąć i przytrzymać przycisk **START/SPLIT (+)** albo **HEART RATE (-)**.
4. Nacisnąć przycisk **MODE (NEXT)** w celu przejścia do następnej wartości godzin, minut oraz sekund.
5. Nacisnąć przycisk **STOP/RESET/SET(DONE)** w celu zapamiętania zmian i opuszczenia procedury ustawiania.

OBSŁUGA CZASOMIERZA

1. Wcisnąć przycisk **START/SPLIT** w celu rozpoczęcia odliczania czasu przez czasomierz. Na wyświetlaczu pojawi się ikona czasomierza ⧖ albo powtarzania czasomierza ⧖. Na górnym wyświetlaczu pojawi się oryginalne ustawienie odliczania.
2. Zatrzymać odliczanie poprzez wciśnięcie przycisku **STOP/RESET/SET**.
3. Wznowić odliczanie, poprzez ponowne naciśnięcie przycisku **START/SPLIT**, albo wyzerować czasomierz, poprzez ponowne naciśnięcie i w przytrzymanie przycisku **STOP/RESET/SET** do chwili, kiedy na wyświetlaczu pojaw się na krótko komunikat HOLD TO RESET, a następnie pojawi się oryginalny czas odliczania.
4. Kiedy czasomierz osiągnie wartość zerową, zabrzmi na krótko sygnał alarmowy i zacznie migać podświetlenie nocne INDIGLO. Wciśnięcie dowolnego klawisza wycisza alarm.
5. Czasomierz zatrzyma się po alarmie, jeżeli jest on ustawiony na STOP; albo czasomierz rozpocznie następne odliczanie, jeżeli ustawiony jest na powtarzanie (REPEAT) i będzie kontynuować odliczanie do chwili naciśnięcia przycisku **STOP/RESET/SET**.

   Na wyświetlaczu pojawi się RPT-# oraz liczba (na przykład, RPT-2). RPT wskazuje, że czasomierz powtarza odliczanie, zaś liczba (#) wskazuje ile razy czasomierz odliczył czas przez odliczanie powtarzane.

   UWAGA: Jeżeli zegarek odbiera sygnały z Czujnika Cyfrowego Monitora Pracy Serca, górny wiersz informacyjny będzie zastąpiony przez dane o liczbie uderzeń serca.

PORADY I WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TRYBU CZASOMIERZA

- Można nacisnąć przycisk **MODE** w trybie czasomierza w celu przełączenia wyświetlacza na inny tryb bez przerywania działania czasomierza. Na wyświetlaczu nadal będzie pokazana ikona czasomierza ⧖ albo ikona powtarzania czasomierza ⧖ wskazując, że czasomierz działa.
- Kiedy czasomierz pracuje wraz z Czujnikiem Cyfrowego Monitora Serca, można zmienić wyświetlacz trybu stopera poprzez naciśnięcie przycisku **HEART RATE**.

  Do wyboru są:

  1. Ustawienie Czasu Odliczania (Odliczanie Powtarzane);
  2 .Tętno/Czas Odliczania;
  3. Czas/ Tętno; albo
  4. Tylko Tętno.

Przykład trybu czasomierza

W ramach ogólnego programu zdrowotnego zadecydowałaś(eś) się na 30-minutowy marsz w przerwie obiadowej dwa razy w tygodniu. Aby lepiej kontrolować czas i nie wrócić zbyt późno z godzinnej przerwy obiadowej, ustawiasz czasomierz na 15 minut, a następnie ustawiasz jednokrotne powtórzenie. Po 15 minutach zegarek wydaje dźwięk informujący, że musisz rozpocząć powrót do biura. Ponieważ ustawiłaś/eś czasomierz na powtórzenie (REPEAT), zegarek rozpoczyna odliczanie następnej 15-minutowej sesji pomagając Ci w ocenie, ile masz czasu na powrót do biura.

CZAS POWROTU TĘTNA DO NORMY

INFORMACJE O POWROCIE TĘTNA DO NORMY

Czas powrotu tętna do normy jest wskaźnikiem kondycji oraz poziomu wytrenowania. W miarę jak nabierasz kondycji, Twoje serce powinno coraz szybciej powracać do niższego tętna po zakończeniu treningu, wskazując na wyższy poziom kondycji sercowo-naczyniowej.

Wolniejszy powrót tętna do normy może również wskazywać na konieczność przerwy w treningu z powodu przemęczenia, choroby albo innych czynników.

INDIGLO
Przycisnąć w celu podświetlenia zegarka, uruchamiania albo unieruchamiania funkcji NIGHT-MODE®

TRYB
Przycisnąć w celu przejścia do następnego trybu.

START/SPLIT
Przycisnąć w celu rozpoczęcia albo wznowienia odmierzania czasu powrotu tętna do normy.

STOP/RESET/SET
Przycisnąć w celu przełączenia pomiędzy 1-minutowym i 2-minutowym czasem powrotu tętna do normy w celu zatrzymania albo zerowania czasomierza powrotu tętna do normy

Powrót tętna do normy spoczynkowego oznacza zmianę liczby uderzeń serca w danym odcinku czasu. Twój Cyfrowy Monitor Pracy Serca rejestruje zmiany tętna w okresie 1- albo 2-minutowym. W celu ustawienia czasu pomiaru powrotu tętna do normy:

1. Naciskać przycisk **TRYB (MODE)** do chwili ukazania się trybu powrotu tętna do normy (RECOVER).
2. W razie potrzeby nacisnąć przycisk STOP/RESET/SET w celu wyzerowania ostatniego odczytu czasu powrotu tętna do normy.
3. Naciskać przycisk **STOP/RESET/SET** w celu przełączania pomiędzy 1-minutowym i 2-minutowym czasem powrotu tętna do normy.

Kiedy zegarek pracuje w trybie stopera, czasomierz powrotu tętna do normy rozpocznie odliczanie automatycznie po naciśnięciu przycisku **STOP/RESET/SET**, jeżeli zegarek odbiera dane wysyłane przez czujnik cyfrowego monitora pracy serca.

UWAGA: Zegarek nie może rejestrować powrotu tętna do norma, jeżeli nie odbiera informacji o aktualnej liczbie uderzeń serca i prawidłowego impulsu od Czujnika Cyfrowego Monitora Pracy Serca. Przy braku aktualnych danych liczbie uderzeń serca albo, jeżeli tętno końcowe jest wyższe od tętna początkowego, na wyświetlaczu pojawi się komunikat NO REC.

RĘCZNE WYZNACZANIE CZASU POWROTU TĘTNA DO NORMY

Można również rozpocząć ręcznie pomiar powrotu tętna do normy bez zatrzymywania stopera wykonując następujące kroki:

1. Naciskać przycisk **TRYB (MODE)** do chwili ukazania się trybu powrotu tętna do normy (RECOVER).
2. W razie potrzeby nacisnąć przycisk **STOP/RESET/SET** w celu wymazania ostatniego odczytu czasu powrotu tętna do normy.
3. Naciskać przycisk **STOP/RESET/SET** w celu przełączania pomiędzy 1-minutowym i 2-minutowym czasem powrotu tętna do normy.
4. Nacisnąć przycisk **START/SPLIT**. Górny wiersz wyświetlacza zegarka pokaże tętno na początku okresu powrotu do tętna spoczynkowego po wysiłku (po lewo) jak również Twoje aktualne tętno. Wiersz dolny pokaże odliczanie okresu 1- albo 2-minutowego okresu powrotu do tętna spoczynkowego po wysiłku.
5. Po upływie okresu 1- albo 2-minutowego odliczania zegarek będzie wydawać dźwięk sygnalizujący zakończenie okresu pomiaru czasu powrotu tętna do normy. Zegarek zmierzy Twoje tętno po raz drugi, odejmie drugą wartość od pierwszej i wyświetli różnicę jako czas powrotu tętna do normy (wartość R – *R value)*.

UWAGA: Zegarek nie może rejestrować powrotu tętna do normy, jeżeli nie odbiera informacji o aktualnej liczbie uderzeń serca oraz prawidłowego impulsu od Czujnika Cyfrowego Monitora Pracy Serca. Przy braku aktualnych danych liczbie uderzeń serca albo, jeżeli tętno końcowe jest wyższe od tętna początkowego, na wyświetlaczu pojawi się komunikat NO REC.

6. Można kontynuować uruchamianie 1- albo 2-minutowego okresu pomiaru powtarzając kroki od 2 do 4.

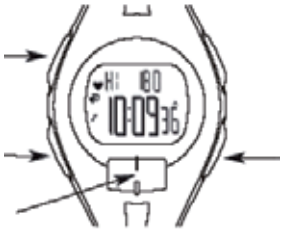
TRYB PRZEGLĄDANIA WYNIKÓW

Tryb przeglądania wyników umożliwia przeglądanie ogólnych informacji zapisanych przez stoper podczas ostatniego treningu.

INDIGLO
Przycisnąć w celu podświetlenia zegarka, uruchamiania albo unieruchamiania funkcji NIGHT-MODE® .

TRYB
Przycisnąć w celu przejścia do następnego trybu.

START/SPLIT (+)
Przycisnąć w celu przewijania danych treningowych w przód.



HEART RATE (-)
Przycisnąć w celu przewijania danych treningowych wstecz.

Po naciśnięciu przycisku **START/SPLIT (+)** ukazują się grupy danych w podanych poniżej porządku:

- **Czas Łączny:** Czas, przez jaki stoper pracował podczas Twojego treningu.
- **Czas w Zakresie**: Czas treningu, kiedy tętno jest pomiędzy ustawioną przez Ciebie dolną i górną granicą.
- **Tętno Średnie**: Tętno średnie osiągnięte podczas treningu.
- **Tętno Maksymalne**: Najwyższe tętno zarejestrowane w czasie treningu.
- **Tętno Minimalne**: Najniższe tętno zarejestrowane w czasie treningu.
- **Kalorie Ogółem**: Ilość kalorii spalonych podczas treningu. Liczba zależy od ciężaru ciała wprowadzanego podczas konfigurowania cyfrowego monitora serca, Twojego tętna podczas treningu oraz czasu, jaki upłynął.
- **Powrót Tętna do Normy**: Wynik ostatniego obliczenia czasu powrotu tętna do normy.
- **Pamięć Okrążeń lub Międzyczasów**: Odcinek czasu oraz przeciętne tętno dla ostatnich 50 okrążeń (odcinków) treningu.

PRZEGLĄDANIE DANYCH TRENINGOWYCH

1. Naciskać przycisk **TRYB (MODE)** do chwili ukazania się trybu przeglądania wyników (REVIEW).
2. Wciskać **START/SPLIT (+)** albo **HEART RATE (–)** w celu przewijania danych treningowych w przód albo wstecz.

PORADY I WSKAZÓWKI

- W chwili wznawiania pracy stopera od zera (położenie kasowania) dla Twojego następnego treningu wymazujesz dane podsumowujące dotyczące poprzedniego treningu, z wyjątkiem danych dotyczących czasu powrotu tętna do normy.
- Bez Czujnika Cyfrowego Monitora Serca zobaczysz łączny czas okrążenia albo międzyczas w trybie podsumowania wraz z ostatnim zarejestrowanym czasem powrotu do tętna spoczynkowego.
- Jeżeli podczas ostatniego treningu nie rejestrowałaś/eś oddzielnych okrążeń, zegarek będzie wyświetlał komunikat NO LAPS STORED, kiedy wejdziesz do tej części trybu przeglądania wyników, która obejmuje wywoływanie okrążeń.

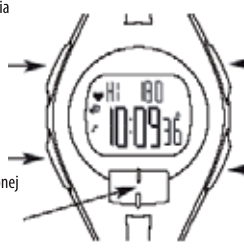
KONFIGURACJA MONITORA PRACY SERCA

Tryb konfiguracyjny pozwala na wybór i ustawienie najważniejszych elementów danych statystycznych, które będą śledzone przez Cyfrowy Monitora Pracy Serca.

INDIGLO
Przycisnąć w celu podświetlenia zegarka, uruchamiania albo unieruchamiania funkcji NIGHT-MODE®

TRYB
Przycisnąć w celu wejścia do trybu albo opuszczenia trybu, albo przejścia do następnej cyfry, albo grupy ustawiania.

START/SPLIT
Przycisnąć w celu wybrania zakresu tętna docelowego albo zwiększenia albo przełączenia ustawianego elementu.



STOP/RESET/SET
Przycisnąć w celu rozpoczęcia albo zakończenia procedury ustawiania.

HEART RATE
Przycisnąć w celu włączenia albo wyłączenia sygnału dźwiękowego albo zmniejszenia albo przełączenia ustawianego elementu.

USTAWIENIE ZAKRESU DOCELOWEGO TĘTNA

Można wybrać jeden ze standardowych zakresów docelowego tętna albo ustalić ręcznie zakres docelowego tętna.

Standardowe Zakresy Docelowego Tętna

Standardowe zakresy tętna opisane w tabeli poniżej odpowiadają Twojej maksymalnej wartości tętna (MHR).

Zakres	Granica dolna	Granica Górna
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Określ zakres, który chcesz wykorzystać posługując się tabelą na stronie 7.

W celu wybrania Standardowego Zakresu Docelowego Tętna należy:

1. Naciskać przycisk **TRYB (MODE)** do chwili ukazania się trybu konfiguracyjnego HRM SETUP.
2. Naciskać przycisk **START/SPLIT** w celu przechodzenia pomiędzy zakresami docelowego tętna (oznaczonymi od ZONE 1 do ZONE 5).
3. Naciskać przycisk **HEART RATE** w celu włączenia (HR ZONE ALERT ON) albo wyłączenia HR ZONE ALERT OFF) ostrzegania akustycznego. Jeżeli włączysz ostrzeganie akustyczne, zegarek będzie wydawał dźwięk, kiedy wyjdziesz poza górną albo dolną granicę wybranego zakresu tętna i dźwięk ten będzie słyszalny do chwili powrotu do zakresu docelowego tętna.
4. Naciskać przycisk **TRYB (MODE)** w celu zachowania wybranego zakresu docelowego tętna oraz opuszczenia trybu konfiguracyjnego. Po opuszczeniu trybu konfiguracyjnego (HRM SETUP MODE), zegarek będzie wykorzystywać wybrany zakres docelowego tętna jako podstawę do wykonywania wszystkich obliczeń opartych na monitorze pracy serca.

Ręczny Zakres Docelowego Tętna

Ręczny zakres docelowego tętna umożliwia precyzyjne dostosowanie się do indywidualnie określonych dolnych i górnych ograniczeń zakresu tętna. Można użyć ręcznego zakresu docelowego tętna, kiedy 10-procentowa rozpiętość standardowych zakresów docelowego tętna jest zbyt duża albo zbyt mała dla realizacji celów treningowych.

W celu ustawienia Indywidualnego Zakresu Docelowego Tętna należy:

1. Naciskać przycisk T**RYB (MODE)** do chwili pojawienia się trybu konfiguracyjnego HRM SETUP.
2. Naciskać przycisk **START/SPLIT** do chwili pojawienia się komunikatu MANUAL.
3. Nacisnąć przycisk **STOP/RESET/SET** w celu wejścia do procedury ustawiania. Na wyświetlaczu będzie migać komunikat MANUAL.
4. Nacisnąć przycisk trybu **MODE (NEXT)** w celu rozpoczęcia ustawiania górnych i dolnych zakresów docelowych tętna.
5. Naciskać przycisk **START/SPLIT (+)** w celu zwiększania migającej wartości albo **HEART RATE (-)** w celu jej zmniejszania, albo **MODE (NEXT)** w celu przejścia do wartości następnej cyfry.
6. Po zakończeniu ustawiania górnej i dolnej granicy docelowego zakresu tętna, można nacisnąć przycisk **STOP/RESET/SET (DONE**) w celu zachowania ustawień i wyjścia z procedury ustawiania albo można kontynuować ustawianie albo regulację innych danych statystycznych dotyczących tętna (patrz poniżej).

USTAWIENIE INNYCH DANYCH STATYSTYCZNYCH DOTYCZĄCYCH TĘTNA

Oprócz wybierania zakresu docelowego tętna istotne znaczenie ma ustawienie Twojego ciężaru ciała, maksymalnego tętna oraz sposobu wyświetlania tętna. Podanie dokładnych informacji dla tych opcji pomoże w dostosowaniu Twojego Cyfrowego Monitora Pracy Serca do indywidualnych potrzeb treningowych.

W celu ustawienia innych danych statystycznych dotyczących tętna należy:

1. Naciskać przycisk **TRYB (MODE)** do chwili ukazania się trybu konfiguracyjnego HRM SETUP.
2. Nacisnąć przycisk **STOP/RESET/SET** w celu wejścia do procedury ustawiania. Na wyświetlaczu ukaże się migający zakres docelowego tętna wybrany przez Ciebie.
3. Nacisnąć przycisk trybu **MODE (NEXT)** w celu rozpoczęcia ustawiania innych danych statystycznych.
4. Wykonać wymagane regulacje wciskając przycisk **START/SPLIT (+)** albo **HEART RATE (-)**. W pewnych grupach ustawień, wciśnięcie przycisku START/SPLIT (+) podwyższy wartość, zaś wciśnięcie przycisku **HEART RATE (-)** obniży wartość. W innych przypadkach, wciśnięcie przycisku **START/SPLIT (+)** albo **HEART RATE (-)** spowoduje przełączenie między dwiema opcjami albo przełączanie cykliczne w obrębie grupy ustawień.
5. Wcisnąć przycisk **MODE (NEXT)** w celu przejścia do następnej cyfry albo

grupy ustawień, którą chcesz ustawić.

6. Nacisnąć przycisk **STOP/RESET/SET** w celu zachowania Twoich ustawień i wyjścia z procedury ustawiania.
7. Nacisnąć przycisk **TRYB (MODE)** w celu wyjścia z trybu konfiguracyjnego HRM SETUP.

W przypadku Cyfrowego Monitora Pracy Serca można dokonać regulacji opisanych w tabelce.

Grupa ustawienia	Wyświetlacz	Opis
Ciężar Ciała		Można wprowadzić aktualny ciężar ciała oraz jednostkę (kilogramy kg albo funty lbs). Liczba ta służy do obliczenia ilości kalorii, jaką spalisz podczas treningu. Odnotowany ciężar ciała nie może być niższy niż 10 kg ani wyższy niż 250 kg .
Maksymalne Tętno		Wartość Twojego maksymalnego tętna służy do określenia 5 zakresów docelowego tętna oraz jako wielkość odniesienia do wyświetlania Twojego tętna jako części (%) tętna maksymalnego. Liczba ta nie może być niższa niż 80 ani wyższa niż 240 uderzeń na minutę (BPM).
Wyświetlenie Tętna		Można wybrać sposób wyświetlania Twojego tętna – jako uderzenia na minutę (BPM) albo procent tętna maksymalnego (%).

PORADY I WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE CYFROWEGO MONITORA SERCA

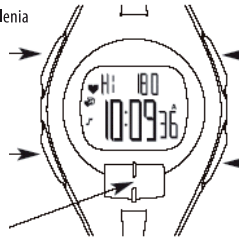
- W dowolnym momencie procedury ustawiania można zapamiętać wprowadzone zmiany i powrócić do głównego wyświetlacza tętna poprzez wciśnięcie przycisku **STOP/RESET/SET (DONE)**.
- Jeżeli w trakcie ustawiania zegarka, w ciągu 2 do 3 minut, żaden przycisk nie zostanie wciśnięty to zegarek automatycznie zachowa wszelkie zmiany, które zostały wprowadzone i opuści procedurę ustawiania.

ALARM

Można używać zegarka jako budzika, który alarmuje o ustalonej godzinie. Kiedy nadejdzie ustawiona godzina, przez 20 sekund słychać dźwięk alarmu i miga podświetlenie nocne INDIGLO.

INDIGLO
Przycisnąć w celu podświetlenia zegarka, uruchamiania albo unieruchamiania funkcji NIGHT-MODE®

TRYB
Przycisnąć w celu przejścia do następnego trybu, cyfry, albo grupy ustawiania.



STOP/RESET/SET
Przycisnąć w celu rozpoczęcia albo zakończenia procedury ustawiania.

HEART RATE
Przycisnąć w celu zmniejszenia albo przełączenia ustawianej wartości.

START/SPLIT
Przycisnąć w celu zwiększania albo przełączenia ustawianej wartości albo włączania (ON) albo wyłączania (OFF) alarmu.

USTAWIANIE ALARMU

1. Wciskać przycisk **MODE** do chwili ukazania się trybu Alarmu.
2. Wcisnąć i przytrzymać przycisk **STOP/RESET/SET** do chwili pojawienia się na krótko słowa SET, a następnie na wyświetlaczu pojawi się godzina, przy czym cyfry godziny będą migać. Jeżeli wybrano 12-godzinny format godziny, na wyświetlaczu będzie migać wskaźnik czasu AM/PM.
3. Naciskać **START/SPLIT (+)** w celu zwiększania wartości godzin albo **HEART RATE (-)** w celu jej zmniejszania.

UWAGA: W celu dokonania szybkiej zmiany ustawianej wartości nacisnąć i **przytrzymać** przycisk **START/SPLIT (+)** albo **HEART RATE (-)**.

4. Nacisnąć przycisk **MODE (NEXT)** w celu przejścia do wartości minut.
5. Naciskać **START/SPLIT (+)** w celu zwiększania wartości minut albo **HEART RATE (-**) w celu jej zmniejszania.
6. Nacisnąć przycisk **STOP/RESET/SET(DONE)** w celu zapamiętania zmian i opuszczenia procedury ustawiania.

PORADY I WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TRYBU ALARMU

- Aby włączyć albo wyłączyć alarm będąc w trybie alarmowym bez wchodzenia do stanu ustawiania, wcisnąć przycisk **START/SPLIT**.
- Jeżeli wprowadzasz jakiekolwiek zmiany w ustawieniach alarmowych, automatycznie włączasz alarm.
- Kiedy alarm jest ustawiony, ikonka alarmu pojawi się na wyświetlaczu w trybie Czasu Dobowego.
- Kiedy słychać alarm, można go wyciszyć wciskając dowolny przycisk na zegarku.
- Jeżeli alarm nie zostanie wyciszony, zanim upłynie czas ostrzegania, rezerwowy alarm będzie słyszalny po 5 minutach.

CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

CYFROWY MONITOR PRACY SERCA

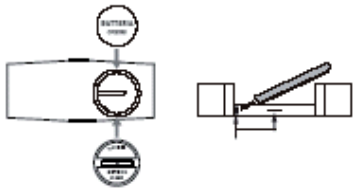
- Aby uniknąć odkładania się materiałów, które mogłyby zakłócać zdolność cyfrowego monitora serca do odbierania prawidłowych impulsów, przepłukiwać cyfrowy monitora serca słodką wodą.
- Nie czyścić Cyfrowego Monitora Pracy Serca ani opaski zakładanej na klatkę piersiową środkami o właściwościach ściernych albo korozyjnych. Ścierne środki czyszczące mogą rysować elementy plastikowe i powodować rdzewienie układu elektronicznego.
- Nie poddawać Cyfrowego Monitora Pracy Serca nadmiernemu obciążeniu, uderzeniu, zapyleniu, temperaturze albo wilgotności. Takie czynniki mogą powodować błędne działanie, skrócenie żywotności elementów elektronicznych, uszkodzenie baterii albo zniekształcenie części.
- Nie ingerować w wewnętrzne komponenty Cyfrowego Monitora Pracy Serca. Takie postępowanie spowoduje unieważnienie gwarancji na monitor i może spowodować uszkodzenie.
- Cyfrowy monitor pracy serca nie zawiera części serwisowanych przez użytkownika, z wyjątkiem baterii.

BATERIA

Bateria Cyfrowego Czujnika Pracy Serca

Jeżeli Twoje odczyty pracy serca stają się błędne albo ulegają zatrzymaniu, może być konieczna wymiana baterii w Twoim Cyfrowym Monitorze Pracy Serca. Bez specjalistycznych narzędzi można samemu wymienić baterię.

W wyrobie tym do cyfrowego czujnika pracy serca zastosowano baterią litową CR2032. W celu wymiany baterii należy:



1. Otworzyć dekiel baterii czujnika monetą, obracając ją w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
2. Wymienić baterię na nową baterią litową CR2032, o napięciu 3V stroną (+) na wierzchu, uważając przy tym, aby nie dotykać dwóch styków i nie rozładować baterii.
3. Po zakończeniu zakładania baterii nacisnąć przycisk ponownego uruchamiania baterii (umieszczony w lewym dolnym rogu) za pomocą wykałaczki albo rozprostowanego spinacza biurowego i zamknąć dekiel monetą obracając ją zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

W celu sprawdzenia nowej baterii należy:

1. Oddalić się od ewentualnego źródła zakłóceń elektrycznych albo radiowych.
2. Zwilżyć przyssawki czujnika cyfrowego i mocno przytwierdzić opaskę piersiową pod mostkiem.
3. Podczas zakładania zegarka wcisnąć przycisk **HEART RATE**. Na wyświetlaczu pojawią się trzy poziome kreski (- - -) i migająca ikona z sercem.
4. Jeżeli migająca ikona z sercem nie jest widoczna, ponownie zainstalować baterię czujnika.

UWAGA: Wartość liczby uderzeń serca nie musi ukazać się na wyświetlaczu podczas tej próby.

Wymiana Baterii Zegarka

Jeżeli bateria zegarka traci moc, wyświetlacz albo podświetlenie nocne INDIGLOâ zaczyna przygasać. W zegarku zastosowano baterię litową CR2032.

W celu uniknięcia trwałego uszkodzenia zegarka **FIRMA TIMEX USILNIE ZALECA, ŻEBY WYMIANĘ BATERII MONITORA PRACY SERCA ZLECIĆ LOKALNEMU SPRZEDAWCY LUB ZEGARMISTRZOWI**.

PODŚWIETLENIE NOCNE INDIGLO

Wcisnąć przycisk **INDIGLO**® w celu uruchomienia podświetlenia nocnego. Dzięki zastosowanej tu chronionej patentem technologii elektroluminescencyjnej (patenty USA nr 4.527.096 i 4.775.964) cała tarcza zegarka jest oświetlona w nocy i w warunkach słabego oświetlenia.

WODOSZCZELNOŚĆ

Zegarek

30 M = 3 atm (zachowuje szczelność przy ciśnieniu do 3 atmosfer)
50 M = 5 atm (zachowuje szczelność przy ciśnieniu do 5 atmosfer)
100 M = 10 atm (zachowuje szczelność przy ciśnieniu do 10 atmosfer)
200 M = 20 atm (zachowuje szczelność przy ciśnieniu do 20 atmosfer)

Zegarek pozostaje wodoodporny tak długo, jak długo szkiełko, przyciski i koperta są nieuszkodzone.
Ten zegarek nie jest przeznaczony dla nurków i nie powinien być używany do nurkowania.
Po wystawieniu zegarka na działanie słonej wody należy go opłukać słodką wodą.

OSTRZEŻENIE: ABY ZACHOWAĆ WODOODPORNOŚĆ, NIE WOLNO WCISKAĆ PRZYCISKÓW POD WODĄ.

Cyfrowy Czujnik Pracy Serca

Twój cyfrowy czujnik pracy serca o 30-metrowej wodoszczelności wytrzymuje ciśnienie wody do 0,6 MPa (równoważne zanurzeniu na głębokość 30 m poniżej lustra wody).

OSTRZEŻENIE: URZĄDZENIE NIE BĘDZIE PRZESYŁAĆ INFORMACJI O TWOJEJ LICZBIE UDERZEŃ SERCA, KIEDY PRACUJE ONO W WODZIE ALBO POD WODĄ.

DEKLARACJA ZGODNOŚCI

(zgodnie ze wskazówką ISO 22 oraz normą EN 45014)

Nazwa producenta: Timex Corporation
Adres producenta: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
USA

oświadcza, że wyrób:
Nazwa wyrobu: Cyfrowy Monitor Pracy Serca Timex®Heart Rate Monitor
Numer modelu: M640
Opcje wyrobu: wszystkie

jest zgodny z następującymi Specyfikacjami Wyrobu:

LVD: 72/23/EWG
Bezpieczeństwo: IEC 60950

EMC 89/336/EWG

Emisje: EN300-683
Emisja radiowa od 30 MHz do 1000 MHz ,
pole typu E (elektryczne) EN 55022
Odporność EN 300-683
Odporność na emisje radiowe od 80 do 1000 MHz:
EN 61000-4-3
Wyładowanie elektrostatyczne ESD. EN 61000-4-2
Odporność na emisje radiowe 900 MHz. ENV50204

Informacje uzupełniające: Powyższy wyrób spełnia wymagania Dyrektywy Niskonapięciowej 73/23/EWG i Dyrektywy dot. kompatybilności elektromagnetycznej 89/336/EWG oraz nosi odpowiednio oznakowanie 7.

Grupa Timex oświadcza, że opisywane urządzenie radiowe małej mocy spełnia podstawowe wymagania i inne, stosowne postanowienia Dyrektywy 1999/5/EC.

Przedstawiciel:

Brian J. Hudson
Dyrektor działu projektowania badań i opracowywania modułów

Data: 15 lipca 2004 r. Middlebury, Connecticut, U.S.A.

©2008 Timex Group, Inc TIMEX i NIGHT-MODE są znakami towarowymi zastrzeżonymi przez Timex Group USA, Inc. INDIGLO jest znakiem towarowym zastrzeżonym przez Indiglo Corporation w USA i innych krajach. HEART ZONES jest zastrzeżonym znakiem towarowym Sally Edwards.