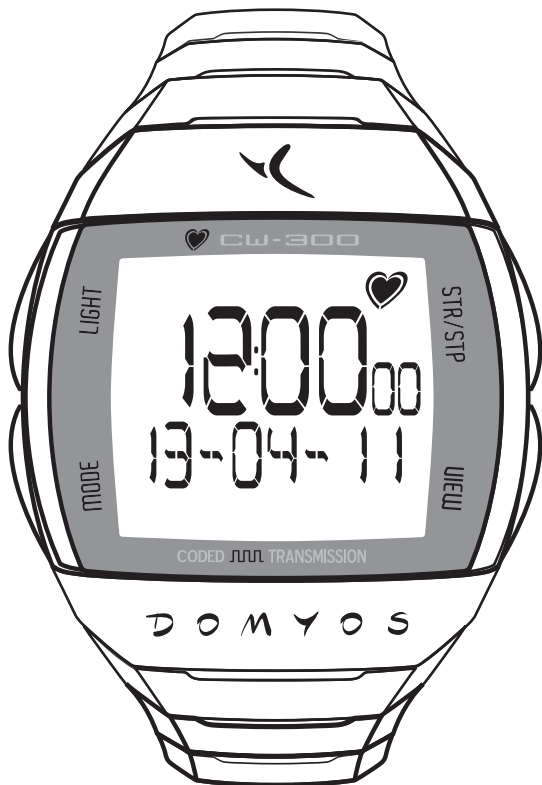


CW 300



DOMYOS

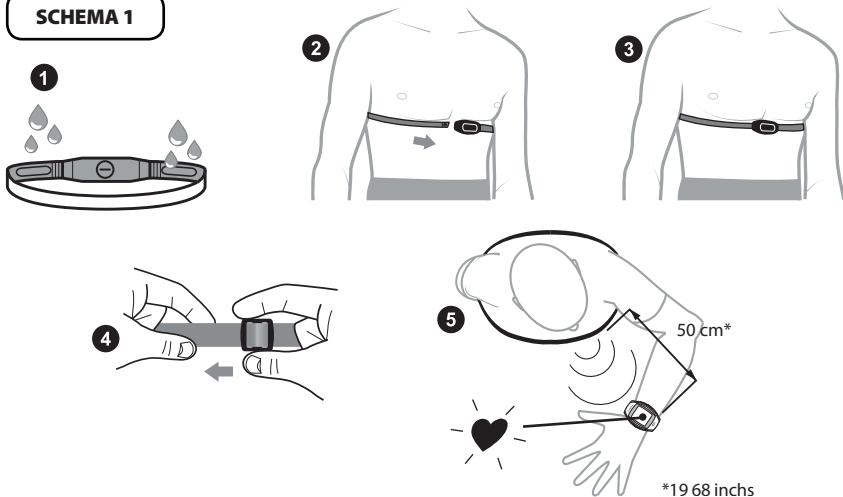
EN : Fitting procedure

FR : Procédure d'installation
ES : Procedimiento de instalación
DE : Installationsverfahren
IT : Procedura d'installazione
NL : Installatieprocedure
PT : Procedimento de instalação

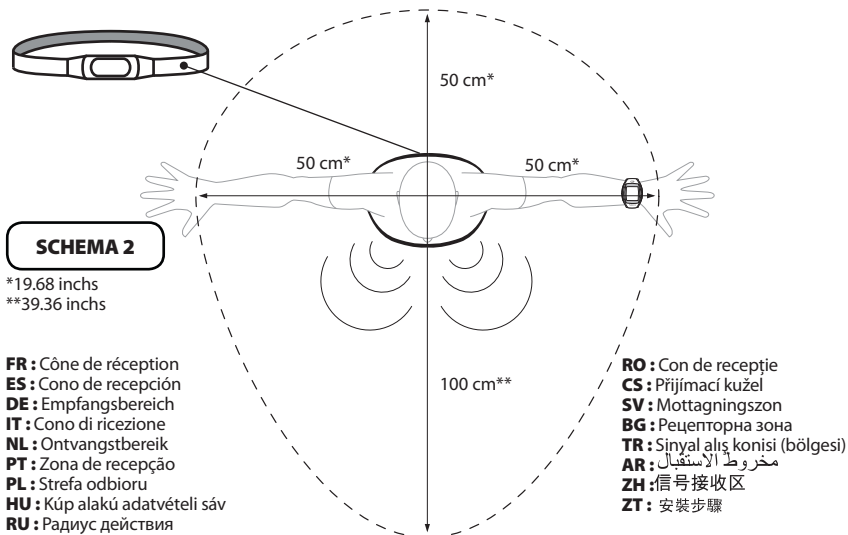
PL : Procedura instalacji
HU : Telepítési eljárás
RU : Порядок установки
RO : Procedura de instalare
CS : Instalační proces
SV : Installationsanvisningar

BG : Начин на поставяне
TR : Kurulum prosedürü
AR : طريقة التثبيت
ZH : 安裝步驟
ZT : 安裝步驟

SCHEMA 1



EN : Reception area





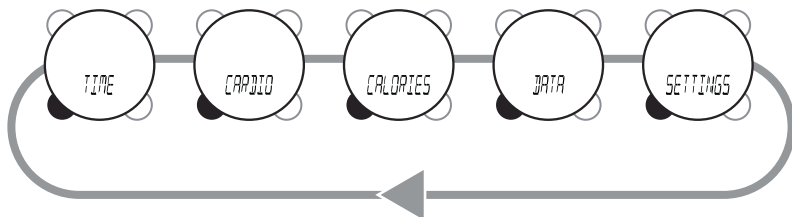
EN : Navigation diagram

FR : Schéma de navigation
ES : Esquema de navegación
DE : Navigationsschema
IT : Schema di navigazione
NL : Navigatieschema
PT : Esquema de navegação

PL : Strefa odbioru
HU : Navigáció vázlat
RU : Схема управления
RO : Schema de navigație
CS : Navigační schéma
SV : Navigeringskarta

BG : Схема на навигация
TR : Navigasyon şeması
AR : مخطط الأبحار
ZH : 浏览图解
ZT : 導航圖解

SCHEMA 3

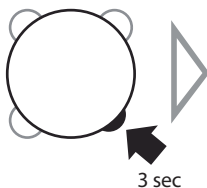


EN : Press once



FR : Appuyez 1 fois **ES :** Pulse 1 vez **DE :** 1 mal drücken **IT :** Premere 1 volta **NL :** 1 keer drukken **PT :** Prima 1 vez **PL :** Naciśnij 1 raz **HU :** Nyomja meg egyszer **RU :** Нажать 1 раз **RO :** Apăsăți 1 dată **CS :** Stiskněte 1x **SV :** Tryck en gång **BG :** Натиснете 1 път **TR :** 1 kere basın **AR :** واحدة اضغط مرة **ZH :** 按1次 **ZT :** 按1次

EN : Hold for 3 sec



FR : Appuyez 3 sec **ES :** Pulse 3 seg **DE :** 3 Sek. lang drücken **IT :** Tenere premuto per 3 sec **NL :** 3 seconden drukken **PT :** Prima durante 3 segundos **PL :** Przciskaj przez 3 sekundy **HU :** Tartsa lenyomva 3 mpig **RU :** Удерживать 3 сек **RO :** Apăsăți 3 sec **CS :** Stiskněte po dobu 3 vteřin **SV :** Tryck tre sekunder **BG :** Натиснете 3 сек **TR :** 3 saniye basın **AR :** اضغط لمدة 3 ثوان **ZH :** 按住3秒 **ZT :** 按住3秒

EN : Press + or - to set and ✓ to confirm



FR : Appuyez sur - ou + pour régler et ✓ pour valider **ES :** Pulse + o - para regular y ✓ para validar **DE :** Drücken Sie zum Einstellen auf + oder - und zum Bestätigen auf ✓ **IT :** Premere + o - per regolare e ✓ per confermare **NL :** Druk op + of - om in te stellen en op ✓ om te bevestigen **PT :** Prima + ou - para ajustar e ✓ para validar **PL :** Naciśnij + lub - aby ustawić oraz ✓ zatwierdzić **HU :** ANyomja meg a + vagy -gombot a beállításhoz és a ✓ gombot az érvényesítéshez **RU :** Нажать на + или - для настройки и ✓ подтверждения **RO :** Apăsăți pe + sau - pentru reglare și ✓ pentru validare **CS :** Stiskněte + nebo - pro nastavení a ✓ pro potvrzení **SV :** Tryck på + eller - för att ställa in och ✓ för att godkänna **BG :** За регулиране натиснете + или -, за потвърждение натиснете ✓ **TR :** Ayarlamak için + veya -ye, onaylamak için ✓ ye basın **AR :** للضبط وعلى ✓ لتأكيد الاختيار اضغط على + أو - **ZH :** 按 + 或 - 进 ✓ 行调节并按 ✓ 以确认 **ZT :** 按+或-进 ✓ 行调节并按 ✓ 以确认

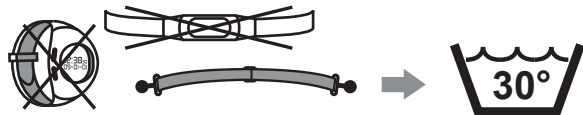
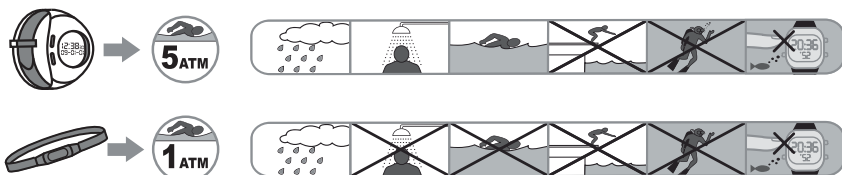


EN : Conditions of use

FR : Conditions d'utilisation
ES : Condiciones de uso
DE : Nutzungsbedingungen
IT : Condizioni di utilizzo
NL : Gebruiksomstandigheden
PT : Condições de utilização

PL : Warunki określające użytkowanie
HU : Használati feltételek
RU : Условия эксплуатации
RO : Condiții de utilizare
CS : Podmínky užívání
SV : Anvisningar för användning

BG : Условия за ползване
TR : Kullanım koşulları
AR : شروط الاستخدام
ZH : 使用条件
ZT : 使用條件



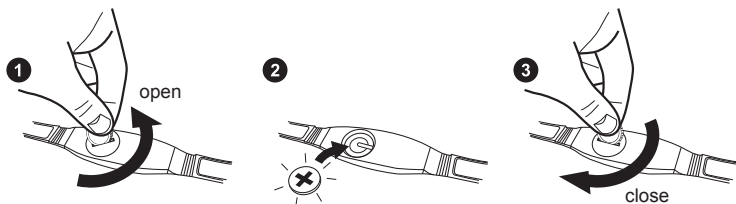
EN : Changing the batteries

FR : Changement de piles
ES : Cambio de pilas
DE : Batterienwechsel
IT : Sostituzione delle pile
NL : Vervangen van de batterijen
PT : Substituição das pilhas

PL : Wymiana baterii
HU : Elemcsere
RU : Замена элементов питания
RO : Schimbarea bateriilor
CS : Výměna baterií
SV : Batteribyte

BG : Смяна на батериите
TR : Pil değiştirme
AR : تغيير البطاريات
ZH : 电池更换
ZT : 更換電池

SCHEMA 4



Jeżeli regularnie uprawiasz sport lub chcesz poprawić swoje wyniki podczas treningu, niniejszy produkt pomoże Ci w tym. Design i komfort produktu również zostały starannie opracowane, w taki sposób, aby pasował do każdej budowy ciała oraz aby ułatwić jego użycie podczas treningu.

1 / Schemat urządzenia i nawigacja



- | | | |
|----------|----------|--|
| D | A | A: STR/STP : Uruchamianie / wyłączenie stopera. Aktywacja lub dezaktywacja funkcji. |
| | B | B: VIEW : Zmiana informacji na drugiej linii. Wyświetlanie wartości co jeden parametr, zerowanie stopera. |
| C | B | C: MODE : Nawigacja w trybach (godzina, kardio, kalorie, dane, ustawienia). |
| | D | D: LIGHT : Aktywuje podświetlenie. |

System nawigacji: Schemat nawigacji znajduje się na początku instrukcji (schemat 3).

5 głównych trybów: przejście z jednego trybu do następnego po naciśnięciu przycisku **MODE**

- **TIME** : stałe wyświetlanie godziny i daty.
- **CARDIO** : tryb ćwiczenia z wykorzystaniem częstotliwości tętna jako głównego punktu odniesienia.
- **CALORIES** : tryb ćwiczeń z wykorzystaniem spalania kalorii jako głównego punktu odniesienia.
- **DATA** : raport ćwiczenia z ostatniej sesji treningowej.
- **SETTINGS** : ustawienia wszystkich parametrów urządzenia: wzrost, waga ciała lub strefa docelowa itd.

W trybie kardio, kalorii, danych oraz ustawień, można wyświetlać poszczególne informacje naciskając przycisk **VIEW**.

2 / Użytkowanie / Zalecenia dotyczące stosowania

Niniejszy pulsometr składa się z zegarka oraz pasa na klatkę piersiową. Zegarek powinien być noszony na rękę lub na uchwycie rowerowym podczas uprawiania sportów różnego rodzaju w umiarkowanym klimacie. Pas do pomiaru częstotliwości tętna jest wyposażony w nadajnik wyposażony w funkcję kodowania sygnału, umożliwiającą uniknięcie zakłóceń.

Ograniczenia użytkowania / Zalecenia dotyczące stosowania:

Wszystkie zalecenia dotyczące stosowania oraz ograniczenia użytkowania znajdują się na stronie 3 niniejszej instrukcji.

OSTRZEŻENIE!!!

Przyrząd został opracowany do celów sportowych i rekreacyjnych. Nie jest to urządzenie rehabilitacyjne. Informacje wyświetlane przez to urządzenie lub zawarte w niniejszej instrukcji mają charakter wyłącznie przykładowy i mogą być wykorzystywane w leczeniu patologii wyłącznie po zasięgnięciu opinii lekarskiej i uzyskaniu zgody lekarza.

Podobnie sportowcy o dobrej kondycji fizycznej powinni pamiętać, iż określenie maksymalnej częstotliwości tętna oraz osobistych stref treningu stanowią vitalne elementy w programowaniu skutecznego i bezpiecznego treningu.

Zalecenia lekarza lub specjalisty w zakresie zdrowia potrzebne są do celu ustalenia maksymalnej akcji serca, Twoich górnych i dolnych granic tętna oraz częstotliwości i czasu treningu dostosowanych do Twojego wieku, kondycji fizycznej i oczekiwanych wyników.

Z uwagi na zakłócenia spowodowane działaniem systemu transmisji radiowej, nie zalecamy osobom noszącym stymulatory serca używania pulsometru, który wykorzystuje wspomnianą technologię.

Nieprzestrzeganie tych środków ostrożności może spowodować zagrożenie życia.

3 / Instalacja pasa piersiowego

Procedura instalacji pasa piersiowego wyszczególniona jest na początku instrukcji (schemat 1). Pas piersiowy pełni funkcję czujnika oraz nadajnika. Mierzy on na powierzchni skóry różnice potencjału wytworzone przez bicie serca. Następnie wysyła te informacje do zegarka za pomocą sygnału radiowego. Od jego odpowiedniego umiejscowienia zależy jakość oraz precyzja pomiaru, jak również komfort w czasie treningu. Jak pokazuje schemat, czujniki stanowią czarne gumowe powierzchnie po obu stronach części centralnej.



Po odpowiednim umiejscowieniu pasa, wysyła on informacje o częstotliwości tętna do zegarka. Zegarek znajdujący się w strefie odbioru (schemat 2) wyświetla częstotliwość tętna i udostępnia poszczególne informacje (strefa docelowa, intensywność wykonywanego ćwiczenia ...), aby nadzorować i optymalizować ulepszanie formy fizycznej lub treningu.

Jeżeli nie miga:

1. Zmniejsz odległość między pasem a zegarkiem.
2. Popraw położenie pasa, dobrze zwilżając czujniki.
3. Należy wyjść z trybu **CARDIO** lub **CALORIES**, a następnie powrócić do niego.
4. Sprawdź stan baterii znajdujących się w pasie.
5. W trybie **CARDIO** lub **CALORIES**, przeprowadzić synchronizację zegarka, wciskając i długo przytrzymując wciśnięty przycisk **MODE**.



Nie umieszczaj czujników na zbyt owłosionych częściach ciała.

W zimnych i suchych klimatach pas może potrzebować kilku minut, aby poprawnie działać. Jest to normalne, gdyż czujniki potrzebują warstwy potu, aby zapewnić kontakt ze skórą.

Podczas pierwszych 20 sekund pomiaru zegarek może wskazywać bardzo wysokie wartości. Jest to spowodowane inicjalizacją algorytmu obliczeniowego. Wyświetlacz ustabilizuje się na odpowiednich wartościach po upływie 20 sekund.

*Należy powziąć środki ostrożności podczas wkładania zamocowania gumki do otworu pasa
Przytrzymać nosek, wkładając palec za pasek.*

4 / Tryb czasu (TIME)



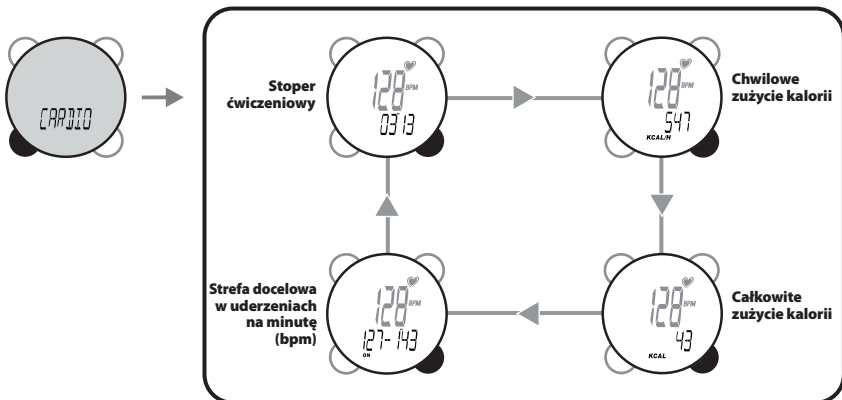
- Korzystanie z trybu czasu

Czas wyświetlany jest na linii głównej, a data na linii drugorzędnej w formacie wybranym w trybie **SETTINGS**.

- Ustawienie czasu, daty oraz trybu 12/24 godzinnego.

Ustawienia przeprowadza się w trybie **SETTINGS**.

5 / Tryb kardio (CARDIO)




5.1 Korzystanie z trybu kardio i główne informacje:

Główną informacją w tym trybie jest częstotliwość tętna wyrażona w uderzeniach na minutę (bpm: uderzenia na minutę).

UWAGA:

• Aby uzyskać informację na temat częstotliwości tętna, należy nosić pas. (Nie zapomnij o jego wcześniejszym nawilżeniu). Jeżeli pas jest założony prawidłowo, będzie automatycznie wysyłał sygnał częstotliwości tętna. Aby uzyskać więcej informacji na temat instalacji pasa oraz kodowania, zapoznaj się ze schematem 1 lub paragrafem 3.2.

• Przed skorzystaniem z trybu kardio, zalecamy również sprawdzenie ustawień odpowiednich parametrów (wzrost, waga ciała, strefa docelowa) w trybie **SETTINGS** (patrz odpowiedni rozdział). W przeciwnym razie, wartości podane przez zegarek mogą być błędne.

Przy przejściu do trybu **CARDIO**, zegarek wyszuka odpowiedni sygnał tętna i automatycznie odbierze sygnał, jeżeli znajduje się on w zasięgu nadawania pasa. W takim przypadku, symbol  miga, a w głównym wierszu ekranu wyświetlana jest częstotliwość tętna.



Jeżeli połączenie z pasem zostanie chwilowo przerwane, częstotliwość tętna o wartości 0 wyświetla się na linii głównej.




Jeżeli połączenie zostanie przerwane na okres przekraczający 5 minut, ekran wyświetli następnie ---. Aby ponownie aktywować wyszukiwanie sygnału, należy wyjść z trybu **CARDIO**, a następnie powrócić do niego. Wyszukiwanie zostanie następnie uruchomione.

5.2 Wyświetlanie informacji drugorzędnych:

W niniejszym trybie główną informacją jest częstotliwość tętna wyrażona w uderzeniach na minutę (bpm, w języku angielskim "beats per minute") Istnieje możliwość zmiany informacji drugorzędnej na drugiej linii, poprzez naciśnięcie przycisku **VIEW**.

5.2.1 Stoper ćwiczeniowy

Jest to standardowe wyświetlanie ekranu podczas przejścia do trybu kardio Nacisnąć przycisk **START/STOP**, aby uruchomić stoper. Następnie ponownie naciśnij przycisk **START/STOP**, aby wyłączyć stoper. Nacisnąć i przez 3 sekundy przytrzymać przycisk **VIEW**, aby wyzerować stoper. NB :

1. Stoper może być włączony lub wyłączony wyłącznie w przypadku, gdy jego symbol jest wyświetlony na ekranie.
2. W przypadku zmiany trybu przez użytkownika podczas działania stopera, we wszystkich innych trybach wyświetla się ikona .
3. Stoper działa w przedziale czasowym od 0 do 23 godzin 59 minut 59 sekund.
4. Uruchamiając stoper podczas nowej sesji, użytkownik usuwa dane z pamięci w trybie **DATA** z poprzedniej sesji (patrz tryb **DATA**).

5.2.2 Chwilowe zużycie kalorii

Następny wyświetlany ekran dotyczy bieżącego rytmu zużycia kalorii.

Niniejsza wartość podana jest w Kcal/godzina. Wyraża ona prędkość, z jaką zużywasz energię w zależności od treningu. Liczba ta może zmieniać się stosownie do intensywności treningu. Wprowadziliśmy zatem współczynnik korekcji, którego parametry możesz ustawić w trybie **SETTINGS** (patrz odpowiednia sekcja).

5.2.3 Całkowite zużycie kalorii

Kolejno wyświetlany ekran dotyczy energii zużytej od rozpoczęcia ćwiczenia, zasygnalizowanego przez uruchomienie stopera. Niniejsza wartość podana jest w Kcal. Liczba ta uwzględnia całkowite zużycie energii, zwłaszcza metabolizmu.

5.2.4 Strefa docelowa wyrażona w uderzeniach na minutę (bpm)


Kolejny wyświetlany ekran dotyczy strefy docelowej, aktualnie zaprogramowanej przez urządzenie.

Strefa docelowa jest strefą częstotliwości tętna, która bierze udział podczas wykonywania ćwiczenia. Zegarek poinformuje Cię, jeżeli Twoje serce bije szybciej niż górna granica lub wolniej niż dolna granica określona dla niniejszej strefy

na drugiej linii wyświetlacza będzie można odczytać minimalną i maksymalną wartość, a wskaźnik **ON/OFF** wskaże, czy jest ona aktywna lub nie.

Parametry niniejszej strefy docelowej ustawia się w trybie **SETTINGS**. Zapoznaj się z odpowiednią sekcją, aby uzyskać więcej informacji.

NB:

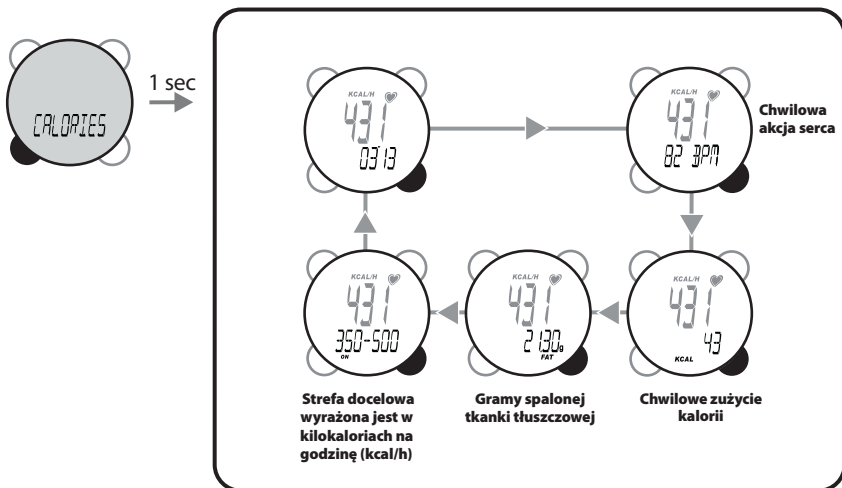
1. granice strefy docelowej to: od 30 bpm do 240 bpm, górna granica nie może być mniejsza niż dolna granica.
2. Jeżeli Bip dźwiękowy jest aktywny (tryb **SETTINGS**) i jeżeli Strefa docelowa jest aktywna, wyświetli się następujący symbol , przekroczenie Górnej granicy zostanie zasygnalizowane 2 bipowym dzwonkiem co 10 sekund, natomiast przekroczenie Dolnej granicy zostanie zasygnalizowane dzwonkiem 1 bipowym co 10 sekund.
3. Aktywacja strefy docelowej wyrażonej w bpm wymusi dezaktywację strefy docelowej wyrażonej w kaloriach na godzinę i odwrotnie.
4. Istnieje możliwość aktywacji lub dezaktywacji strefy docelowej w niniejszym trybie, naciskając i długo przytrzymując przycisk **VIEW**
5. Istnieje wyłącznie możliwość wykorzystania górnej lub dolnej granicy ustawiając nieosiągalną wartość jednej z nich (na przykład 30 bpm dla dolnej granicy).
6. Jeżeli parametry strefy docelowej ustawione są w pozycji **ON**, jest ona aktywna wyłącznie, jeżeli stoper ćwiczeniowy został uruchomiony.

6 / Tryb kalorii (CALORIES)

6.1 Korzystanie z trybu kalorii

Niniejszy tryb jest prawdziwą innowacją w sposobie nadzorowania ćwiczenia. Możesz obliczać chwilowe zużycie kalorii i w ten sposób zarządzać swoim rytmem.

Zaletą niniejszej wartości jest większa możliwość jej porównania z energią dostarczaną w procesie żywienia. "Dowiedz się zatem, z jaką prędkością powinieneś/powinnaś biec, aby spalić zjedzone na śniadanie ciasteczko muffin lub kiedy należy spożyć batonik zbożowy, jeżeli biegniesz utrzymując ten rytm.



6.2 Wyświetlanie głównej informacji

Główną informacją w tym trybie jest chwilowe zużycie kalorii, wyrażone w KiloKaloriach na godzinę. Wartości chwilowo zużytych kalorii obliczane są na podstawie częstotliwości tętna oraz innych parametrów stosownie do niektórych ustawień. Tryby **CALORIES** oraz **CARDIO** charakteryzują się zatem bardzo zbliżonym działaniem.

UWAGA:

• Aby uzyskać informację dotyczącą chwilowego zużycia energii, należy nosić pas. (Nie zapomnij o jego wcześniejszym nawilżeniu). Jeżeli pas jest założony prawidłowo, będzie automatycznie wysyłał sygnał częstotliwości tętna.

W celu uzyskania informacji dotyczących prawidłowego i nieprawidłowego odbioru sygnału, zapoznaj się z paragrafem 3/.

• Aby wyświetlane informacje były wiarygodne, szczególnie ważne jest sprawdzenie przed użyciem trybu **CALORIES** ustawienie odpowiednich wartości osobistych (wzrost, waga ciała, strefa docelowa) w trybie **SETTINGS** (patrz odpowiedni rozdział). W przeciwnym razie, wartości podane przez zegarek mogą być błędne.

Większość użytkowników błędnie rozumie pojęcie "kalorii" oraz "kiloKalorii". Teoretycznie istnieje współczynnik 1000 między nimi.



Na przykład: użytkownicy powszechnie uznają, iż "100 g czekolady to 550 kalorii" tymczasem w rzeczywistości 100 g czekolady równie jest 550 KiloKalorii. Wyrażamy zatem wartości energetyczne w kiloKaloriach w celu łatwej interpretacji i przede wszystkim, aby umożliwić bezpośrednie porównanie z jednostkami używanymi przez przemysł rolno-spożywczy.

6.3 Wyświetlanie informacji drugorzędnej

Istnieje możliwość zmiany informacji drugorzędnej w drugiej linii, naciskając przycisk VIEW.

Jest to standardowe wyświetlanie ekranu podczas przejścia do trybu kardio

Nacisnąć przycisk **START/STOP**, aby uruchomić stoper.

Następnie ponownie naciśnij przycisk **START/STOP**, aby wyłączyć stoper.

Nacisnąć i przez 3 sekundy przytrzymać przycisk **VIEW**, aby wyzerować stoper.

NB :

1. Stoper może być włączony lub wyłączony wyłącznie w przypadku, gdy jego symbol jest wyświetlony na ekranie.
2. W przypadku zmiany trybu przez użytkownika podczas działania stopera, we wszystkich innych trybach wyświetla się ikona.
3. Stoper działa w przedziale czasowym od 0 do 23 godzin 59 minut 59 sekund.
4. U uruchamianiu stoper podczas nowej sesji, użytkownik usuwa dane z pamięci w trybie **DATA** z poprzedniej sesji (patrz tryb **DATA**).

6 3.1 Chwilowa akcja serca

Kolejno wyświetlany ekran dotyczy bieżącej częstotliwości tętna.

Częstotliwość tętna wyświetlana jest w uderzeniach na minutę (bpm, w języku angielskim "beats per minute").

6 3.2 Całkowite zużycie kalorii

Kolejno wyświetlany ekran dotyczy rzeczywiste zużycie energii od rozpoczęcia ćwiczenia, zasygnalizowanego przez uruchomienie stopera. Niniejsza wartość podana jest w Kcal. Liczba ta uwzględnia całkowite zużycie energii, zwłaszcza metabolizm.

6 3.3 Gramy spalanej tkanki tłuszczowej

Kolejny wyświetlany ekran dotyczy rzeczywistości spalanej tkanki tłuszczowej podczas wykonywania ćwiczenia, wyrażonej w gramach (g)

W przypadku przedłużonego wysiłku, organizm dostarcza energię mięśniom głównie z 2 źródeł:

- Cukry (energia łatwo wykorzystywana do relatywnie krótkiego i intensywnego wysiłku, której magazynowanie wynosi maksymalnie kilkadziesiąt minut).
- Tkanka tłuszczowa (trudniej wykorzystywana, której magazynowanie jest ogólnie bardzo ograniczone. Organizm skorzysta z wyżej wspomnianych źródeł do zadań drugoplanowych (kontrola temperatury lub bardzo długie wysiłki fizyczne o niskiej intensywności).

Zegarek rozpoznaje niniejsze reguły fizjologiczne i w zależności od intensywności oraz czasu trwania wysiłku fizycznego podaje Ci ilość gramów, jaką zużyło zaopatrzenie w ten typ energii.



W celu obniżenia wagi ciała, zalecamy optymalizację zużycia energii na bazie tłuszczowej, poprzez wykonywanie długotrwałych ćwiczeń o niskiej intensywności.

6.3.4 Strefa docelowa wyrażona w kilokaloriach na godzinę (kcal/h)


Kolejny wyświetlany ekran dotyczy strefy docelowej, aktualnie zaprogramowanej przez urządzenie.

Niniejsza funkcja jest również nowością. Umożliwia ona lepsze nadzorowanie treningów, wykorzystując jako główny punkt odniesienia zużycie energii. Strefa docelowa jest strefą częstotliwości tętna, która bierze udział podczas wykonywania ćwiczenia.

Zegarek poinformuje Cię, jeżeli Twój wysiłek jest zbyt intensywny. Oznacza to, że odczuwasz zmęczenie wyczerpując zasoby cukru lub jeżeli Twój wysiłek nie jest zbyt intensywny (na przykład w celu skutecznego spalania tkanki tłuszczowej), na drugiej linii wyświetlacza można odczytać minimalną i maksymalną wartośćżądanego chwilowego zużycia energii, a wskaźnik ON/OFF wskazuje, czy jest ona aktywna lub nie.

Parametry niniejszej strefy docelowej ustawia się w trybie **SETTINGS**. Zapoznaj się z odpowiednią sekcją, aby uzyskać więcej informacji.

NB :

1. Jeżeli Bip dźwiękowy jest aktywny (tryb **SETTINGS**) i jeżeli Strefa docelowa jest aktywna, wyświetli się następujący symbol , przekroczenie Górnej granicy zostanie zasygnalizowane 2 bipowym dzwonkiem co 10 sekund, natomiast przekroczenie Dolnej granicy zostanie zasygnalizowane dzwonkiem 1 bipowym co 10 sekund.
2. Aktywacja strefy docelowej wyrażonej w bpm wymusi dezaktywację strefy docelowej wyrażonej w kaloriach na godzinę i odwrotnie.
3. Istnieje możliwość aktywacji lub dezaktywacji strefy docelowej w niniejszym trybie, naciskając i długo przytrzymując przycisk **VIEW**.
4. Istnieje wyłącznie możliwość wykorzystania górnej lub dolnej granicy ustawiając nieosiągalną wartość jednej z nich (na przykład 30 bpm dla dolnej granicy).
5. Jeżeli parametry strefy docelowej ustawione są w pozycji ON, jest ona aktywna wyłącznie w przypadku, gdy stoper ćwiczeniowy został uruchomiony.

7 Tryb raportu z ćwiczenia (DATA)

Reguły zapisywania:

Raport został odświeżony w **przypadku, gdy stoper ćwiczeniowy został uruchomiony** po raz pierwszy: jeżeli w tym momencie użytkownik przechodzi do trybu DATA, wyświetli się komunikat NO DATA. Dane zapisywane są w pamięci w momencie, gdy użytkownik zatrzymuje stoper: użytkownik przechodzący do trybu DATA, zobaczy zatem raport z ćwiczenia z ostatniej zakończonej sesji.



*Istnieje możliwość wyświetlenia pośredniego raportu "podczas" sesji treningowej. Aby to zrobić, należy szybko nacisnąć 2 razy przycisk START/STOP w taki sposób, aby **zatrzymać stoper** w ułamku sekundy. Pośredni raport zostanie następnie zapisany do chwili, aż użytkownik ponownie naciśnie przycisk START/STOP. Niniejszy raport pośredni nie może być przechowywany i zostanie zastąpiony końcowym raportem, po zakończeniu ćwiczenia 1.*

Report z ćwiczenia

W trybie DATA, przechodzi się z ekranu informacji do następnego ekranu, naciskając przycisk **VIEW**. Tryb data umożliwia wyświetlanie pełnego raportu po zakończeniu sesji ćwiczenia.

Na pierwszym ekranie wyświetlana jest data zapisanej sesji treningowej,

następnie **czas trwania** sesji (godziny, minuty, sekundy),

następnie kolejno **średnią częstotliwość tętna** (AVG HR) oraz maksymalną częstotliwość tętna (MAX HR), wyrażoną w uderzeniach na minutę (bpm) w okresie wykonywania ćwiczenia,

następnie kolejno **średni rytm zużycia energii** (AVG CAL) i **maksymalny** rytm zużycia energii (MAX CAL) wyrażony w kilokaloriach na godzinę w okresie wykonywania ćwiczenia.

Czas trwania ćwiczenia w strefie docelowej podany jest w godzinach, minutach i sekundach. (z przypomnieniem jej wartości przy użyciu alternatywnego migania słowa In-zone). Jeżeli strefa docelowa została dezaktywowana, wartość wynosi 0.

Całkowita liczba spalonych kilokalorii w czasie trwania ćwiczenia.

Ilość gramów tkanki tłuszczowej spalonej podczas ćwiczenia.

Powrót do początkowego ekranu.



8 / Tryb Ustawień parametrów (SETTINGS)

Ogólną zasadą przeprowadzania ustawień jest wybór wprowadzanego parametru poprzez kolejne naciśnięcie przycisku VIEW, a następnie przejście do trybu ustawień, naciskając przycisk **START/STOP**, zwiększanie lub zmniejszanie wartości przyciskiem **MODE** lub **VIEW** i końcowe zatwierdzenie przyciskiem **START/STOP**.

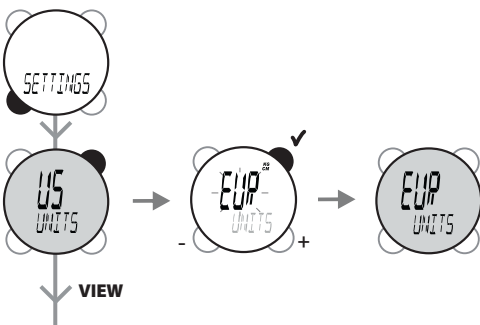


Praktyczne informacje:

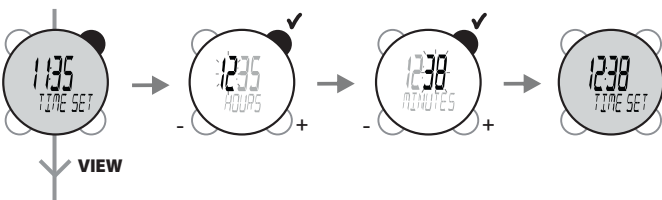
- Podczas ustawiania parametrów, przycisk VIEW umożliwia zwiększanie wartości, przycisk MODE umożliwia obniżanie wartości.
- Aby szybciej ustawić parametry, możesz nacisnąć i przytrzymać przyciski VIEW lub MODE. Wartości zostaną szybko wyświetlone.
- Jeżeli żaden przycisk nie został naciśnięty przez kilka sekund podczas ustawiania parametrów, zegarek automatycznie wychodzi z trybu ustawień.

Poszczególne parametry, które możesz ustawić:

Ustawienie systemu jednostek



Ustawienie czasu



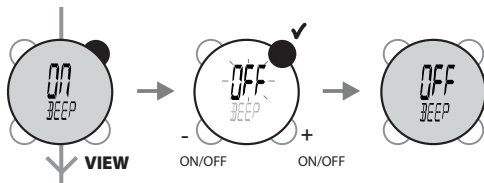
Ustawienie daty



Nie możesz ustawić określonej wartości sekund. Możesz jedynie ustawić wartość 0 w momencie, gdy zatwierdzasz przyciskiem **STR/STP**.

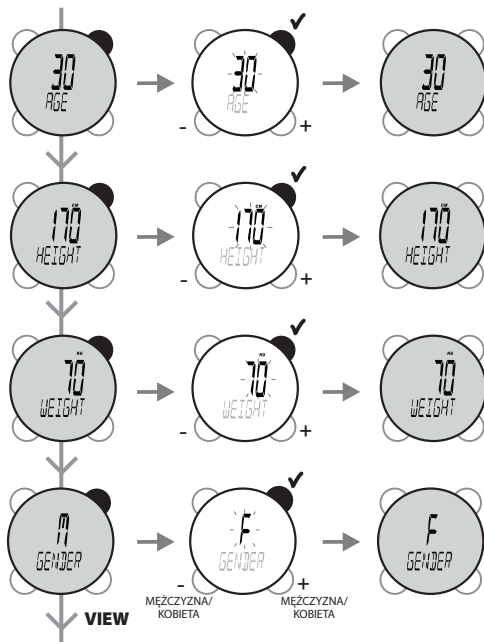


Ustawienie bipy



Możesz aktywować bipy dźwiękowe (ON) lub je dezaktywować (OFF). Wspomniane bipy dźwiękowe zasygnalizują każde naciśnięcie przycisku oraz przekroczenie strefy docelowej. Jeżeli Bipy dźwiękowe jest aktywny (tryb SETTINGS) i jeżeli Strefa docelowa jest aktywna, przekroczenie Górnej granicy zostanie zasygnalizowane 2 bipowym dzwonkiem co 10 sekund, natomiast przekroczenie Dolnej granicy zostanie zasygnalizowane dzwonkiem 1 bipowym co 10 sekund.

Ustawienie informacji osobistych



Ustawienie wieku (w latach)

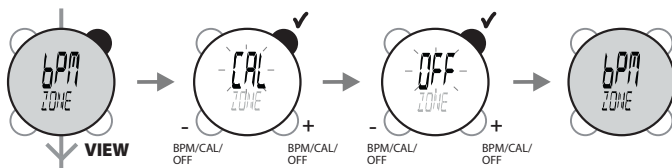
Ustawienie wzrostu (jednostka wyświetlana jest stosownie do systemu używanego cm (centymetry) lub inch (cale)).

Ustawienie wagi ciała (jednostka wyświetlana jest stosownie do systemu używanego kg (kilogramy) lub lb (funty)).

Płeć (mężczyzna (M) lub kobieta (F))

Ustawienie strefy docelowej

Przy przejściu do trybu ustawień strefy docelowej, wyświetla się rodzaj strefy docelowej:



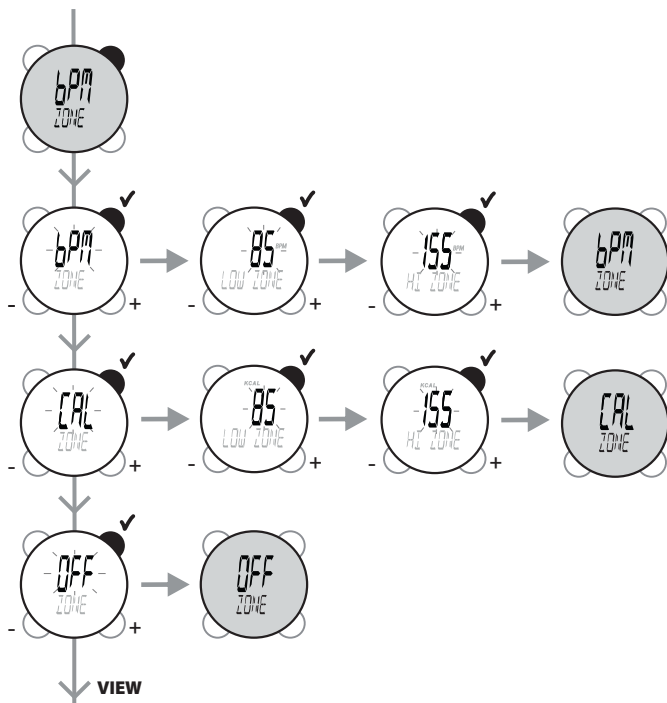
Strefa docelowa nie jest aktywna (ZONE: OFF), lub jest ona zaprogramowana jako częstotliwość tętna (BPM), lub jako zużycie kalorii (CAL). W dwóch ostatnich przypadkach: strefa aktywna jako częstotliwość tętna lub kalorii, ekran wyświetli kolejno ich wartości używając w tym celu słowa "zone".

Jeżeli chcesz zmienić rodzaj używanej strefy, wybierz parametr naciskając przycisk **STR/STOP**, a następnie wyświetl możliwe wartości przyciskiem **VIEW** oraz **MODE**.

Jeżeli zdecydujesz się na aktywację strefy jako częstotliwość tętna, wybierz BPM, a jeżeli chcesz wybrać strefę jako Kalorie na godzinę, wybierz CAL. Następnie zatwierdź przyciskiem **STR/STP**.

Funkcja strefy docelowej zostanie następnie aktywowana (ON).

Możesz w ten sposób wybrać dolną granicę (LOW ZONE) (wyświetlaj wartości przyciskiem **VIEW** et **MODE**), a następnie zatwierdź naciskając przycisk **START/STOP**, w dalszej kolejności możesz wybrać górną granicę (HI ZONE).



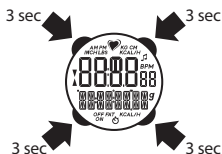
Ustawienie częstotliwości tętna w czasie odpoczynku

Częstotliwość tętna w czasie odpoczynku pojawia się w obliczeniu gramów spalanej tkanki tłuszczowej podczas ćwiczenia. Aby ją określić, pozostań w pozycji leżącej po przebudzeniu. Oblicz swoją częstotliwość tętna po kilku minutach, pozostając spokojnie w pozycji leżącej. Powtarzaj czynność przez kilka następnych dni i oblicz średnią niniejszych wartości.



Ustawia się ona w taki sam sposób, jak inne parametry (wybiera się ją przyciskiem **STR/STP**, przyciskami **VIEW** oraz **MODE** ustawia się jej wartość, przyciskiem **STR/STP** zatwierdza się jej wartość).

9 / Odświeżanie zegarka



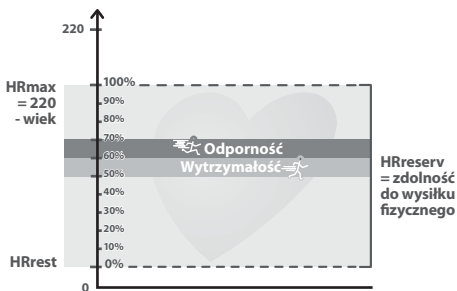
Wszystkie segmenty zostaną wyświetlone przez krótką chwilę, a następnie zegarek przystąpi do odświeżania.

10 / Zasady dotyczące treningu

Aby zapewnić skuteczność i bezpieczeństwo, konieczne jest poznanie niektórych parametrów fizjologicznych dotyczących treningu. Podane przez nas zalecenia są wskazówką dla osób zdrowych i wysportowanych, bez oznak patologii. Zalecamy skorzystanie z porady Twojego lekarza w celu dokładnego określenia stref treningu.

Poznaj i nie przekraczaj swoich możliwości!!

Częstotliwość tętna



Wartości, które należy znać

Aby zoptymalizować korzyści płynące z przygotowania fizycznego, należy najpierw **poznać swoją maksymalną wartość częstotliwości tętna (HRmax)** wyrażoną jako uderzenia na minutę (bpm)

Wartość FCmax szacuje się według następującego obliczenia: **HRmax = 220 - Twój wiek.**

Inną ciekawą granicą, którą należy znać jest **częstotliwość tętna w czasie odpoczynku HRrest.**

Sposób jej obliczania znajduje się w paragrafie "SETTINGS", Ustawienie częstotliwości tętna w czasie odpoczynku". Różnica między Twoją maksymalną częstotliwością tętna i częstotliwością tętna w czasie odpoczynku nosi nazwę **zapasowej częstotliwości tętna (HRreserv)**. **HRmax - HRrest = HRreserv.**

Stanowi ona dostępną zdolność do wysiłku fizycznego. Należy zatem określić plan treningu z wykorzystaniem stref docelowych, obliczonych przy użyciu niniejszej wartości.

Strefy treningu

W czasie programu pracy nad formą fizyczną, poszczególne strefy treningu wygenerują specyficzne wyniki odpowiadające poszczególnym celom. W zależności od intensywności ćwiczenia, procent energii pochodzącej ze spalania cukrów oraz procent pochodzący ze spalania tkanki tłuszczowej ulega zmianie.

- W **strefie wytrzymałości (zazwyczaj HR rest + 50-60% HR reserv)**, użytkownik wykonuje ćwiczenia w terenie, biega na długich dystansach i poprawia swoją ogólną wytrzymałość. Jest to prędkość, z jaką możesz biec ponad godzinę. Spalanie energii korzysta z części tkanki tłuszczowej, której znaczenie zwiększa się stosownie do czasu trwania treningu.

- W **strefie wytrzymałości (zazwyczaj HR rest + 60-70% HR reserv)**, użytkownik pracuje nad umięśnieniem serca oraz muskulaturą ciała, nad średnią prędkością odległości oraz wytrzymałością w czasie pełnego wysiłku fizycznego. Jest to prędkość, z jaką biegniesz na dystansie od 5 do 10 km podczas zawodów sportowych. Nie jest to odpowiednia prędkość, co skutkuje Twoim zmęczeniem. Spalanie energii wykorzystuje wyłącznie cukry, tym bardziej jeżeli nie jesteś w stanie utrzymać tej prędkości przez ponad 30 minut.

Np.: Użytkownik w wieku 30 lat, trenujący wytrzymałość tlenową w celu zwiększenia swojej odporności podczas wysiłku fizycznego i polepszenia wyników w półmaratonie. Najbardziej skutecznym obszarem treningu wyznaczonego celu będzie strefa odporności.

11 / Gwarancja ograniczona czasowo

OXYLAN gwarantuje pierwszemu nabywcy niniejszego produktu, że jest on wolny od wad fabrycznych i materiałowych. Niniejszy produkt objęty jest gwarancją na okres 2 lat od daty jego zakupu. Prosimy o zachowanie faktury, która jest dowodem zakupu.

Gwarancja nie obejmuje:

szkód spowodowanych nieprawidłowym użytkowaniem, nieprzestrzeganiem zaleceń dotyczących użytkowania lub wypadkami oraz nieprawidłową konserwacją lub komercyjnym wykorzystaniem produktu.

szkód zaistniałych w wyniku napraw przeprowadzonych przez osoby nieupoważnione przez OXYLANE.

- baterii ani obudów z widocznymi pęknięciami, zarysowaniami lub noszącymi widoczne ślady uderzeń.
- W okresie gwarancyjnym urządzenie będzie naprawiane darmowo przez autoryzowany serwis lub wymienione (zgodnie z uznaniem dystrybutora).
- Gwarancja nie obejmuje pasów elastycznych, będących elementami zużywającymi się.

12 / Baterie



Zegarek

Uwaga: nienormalne migotanie wyświetlacza lub jakiegokolwiek inne objawy nieprawidłowego działania oznaczają zazwyczaj, że bateria jest wyczerpana i należy ją wymienić. Aby wymienić baterię: zwróć się do sklepu, w którym zakupiłeś produkt. Wymieniając baterię samemu, możesz uszkodzić uszczelkę, utracić szczelność urządzenia oraz gwarancję. Żywotność baterii zależy od długości okresu przechowywania w sklepie i sposobu użytkowania produktu.



Pas na klatkę piersiową

Jeżeli oznaczenia częstotliwości tętna nie są spójne lub jeżeli sygnał odbioru sygnału tętna nie reaguje w sposób normalny, nawet jeśli zegarek znajduje się w strefie odbioru, może zaistnieć konieczność wymiany baterii w pasie piersiowym.

Możesz samodzielnie wymienić baterie pasa, bez korzystania ze specjalnych narzędzi (schemat 4).

W razie trudności skontaktuj się ze sprzedawcą.



Zużyte baterie i urządzenie elektroniczne powinny być złożone w autoryzowanym punkcie zbiórki w celu poddania ich recyklingowi.

13 / skontaktuj się z nami

Pragniemy poznać Państwa opinie dotyczące jakości, funkcjonalności i użytkowania naszych produktów. www.domyos.com

Zobowiązujemy się do udzielenia Państwu odpowiedzi w możliwie jak najkrótszym terminie.

CW 300

**Keep these instructions
Notice à conserver
Conserve este manual
Gebrauchsanweisung bitte aufbewahren
Istruzioni da conservare
Gebruiksaanwijzing bewaren
Guardar folheto de instruções
Należy zachować niniejszą instrukcję obsługi
Őrizze meg a tájékoztatót!
Сохраните эту инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je třeba uchovat
Bruksanvisning som ska sparas
Пазете указаниято
El kitabını saklayın
يُرجى الاحتفاظ بهذه النشرة
請保存說明書
請保留說明書**

Импортер : ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti, Forum Istanbul AVM. Kocatepe Mah. G Blok No: 1 Bayrampaşa, 34235 Istanbul, TURKEY

台灣迪卡儂有限公司, 台灣台中市408南屯區大墩南路379號, 諮詢電話: (04) 2471-8833

Importado para o Brasil por IGUASPORT Ltda

CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品 - Réf. Pack : 1188.172 V1

Made in China - Fabricado na China – 中国 制造 - Произведено в Китае - Ímal edildiği yer Çin - 中國 製造

OXYLANE 4, bd de Mons - BP 299
59665 - Villeneuve d'Ascq Cedex
France

