

# ZEGAREK Z PULSOMETREM

MODEL: AK195

## INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

Dziękujemy za zakup sportowego zegarka z pulsometrem.  
Proszę przeczytać tę instrukcję przed rozpoczęciem użytkowania produktu  
i zachować ją na przyszłość.

### 1. Informacje ogólne

Trwały i funkcjonalny zegarek sportowy z wbudowanym pulsometrem. Idealnie wspomaga uprawianie różnych sportów np. bieganie, jazda na rowerze czy fitness.

#### Specyfikacja:

- Cyfrowy wyświetlacz: tak
- Format godziny: 12/24h
- Wbudowany kalendarz : tak
- Wbudowany alarm: tak
- Chronograf: tak
- Licznik spalonych kalorii: tak
- Ustawienia wieku i limitu tętna: tak
- Strefy alarmowe tętna: tak
- Pomiaru pulsu: tak
- Wymiary zegarka (bez paska): 41mm x 49mm
- Bateria: CR2032
- Kolor : czarny

### 2. Ustawienia zegarka

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk SET
2. Ustaw odpowiedni ROK naciskając przycisk ST/SP
3. Naciśnij przycisk SET i ustaw odpowiedni MIESIĄC przyciskiem ST/SP
4. Naciśnij przycisk SET i ustaw odpowiedni DZIEŃ przyciskiem ST/SP
5. Naciśnij przycisk SET i ustaw odpowiednią GODZINĘ przyciskiem ST/SP
6. Naciśnij przycisk SET i ustaw odpowiednią MINUTĘ przyciskiem ST/SP
7. Naciśnij przycisk SET i ustaw odpowiedni ROK URODZENIA przyciskiem ST/SP
8. Naciśnij przycisk SET i ustaw odpowiedni MIESIĄC URODZENIA przyciskiem ST/SP
9. Naciśnij przycisk SET i ustaw odpowiedni DZIEŃ URODZENIA przyciskiem ST/SP
10. Naciśnij przycisk SET i ustaw odpowiednią PŁEĆ (m – mężczyzna, f – kobieta) przyciskiem ST/SP
11. Naciśnij przycisk SET, naciśnij przycisk RESET aby wybrać tryb kg/lb i ustaw odpowiednią WAGĘ przyciskiem ST/SP.
12. Naciśnij przycisk SET by wyjść z trybu ustawień

### 3. Ustawienia alarmu

1. Naciśnij przycisk MODE aby wejść w tryb ALARM.
2. Przyciskiem ST/SP można włączać/wyłączać ALARM.
3. Przyciskiem RESET można włączać/wyłączać sygnalizowanie każdej pełnej godziny dźwiękiem.
4. Naciśnij i przytrzymaj przycisk SET aby wejść w ustawienia alarmu.
5. Naciśnij przycisk SET i ustaw odpowiednią GODZINĘ przyciskiem ST/SP
6. Naciśnij przycisk SET i ustaw odpowiednią MINUTĘ przyciskiem ST/SP
7. Naciśnij przycisk SET aby wyjść z trybu ustawień.

### 4. Tryb EXRCS

1. Tryb ten służy do monitorowania całkowitego czasu treningu oraz ilości spalonych kalorii.
2. Przy rozpoczęciu treningu naciśnij przycisk ST/SP aby włączyć odliczanie.
3. Przy zakończeniu treningu naciśnij przycisk ST/SP aby wyłączyć odliczanie.
4. Naciśnij przycisk SET (ukáže się małe serduszko na ekranie), następnie naciśnij i przytrzymaj przycisk SET aby wejść w tryb pomiaru pulsu. Zmierz swój puls.
5. Na ekranie ukażą się literki CA i liczby oznaczające spaloną liczbę kalorii obliczoną na podstawie Twojego wieku, płci, wagi i zmierzonego pulsu. Pokazane kreski (od 1 do 5) oznaczają strefę wysiłkową, w której ćwicyłeś.
6. Aby zresetować odliczony czas naciśnij przycisk RESET.

### 5. Tryb CHRON

1. Jest to tryb dokładnego mierzenia czasu.
2. Aby włączyć/wyłączyć stoper naciśnij przycisk ST/SP.
3. Aby zresetować odliczony czas naciśnij przycisk RESET.

### 6. Tryb pomiaru pulsu (PULSE)

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk SET aż pokaże się napis TOUCH SENSOR.
2. Lekko naciśnij i przytrzymaj opuszek palca wskazującego na sensorze do czasu ukazania się wyniku pomiaru.
3. Opuszek powinien być czysty, zdejmij z palca wszystkie obrączki/pierścionki mogące hamować przepływ krwi.
4. Mocne jasne światło może sfałszować wyniki pomiaru.

5. W czasie pomiaru nie ruszaj się i nie rozmawiaj.
6. Zaleca się rozgrzanie palca przed rozpoczęciem pomiaru, np. przez szybkie pocieranie go o ubranie.

## 7. Co powinieneś wiedzieć o tętnie

Tętno (HR) - z angielskiego The heart rate (HR) Tętno (HR) mierzone jest w uderzeniach serca na minutę.

Tętno maksymalne (HR max.) jest to maksymalna ilość uderzeń serca na minutę przy maksymalnym wysiłku. Tętno maksymalne (HR max.) zależne jest od wieku, płci, kondycji fizycznej, wytrenowania, stanu zdrowia i aktualnej formy sportowej. Najlepiej jest określić je podczas specjalnego testu wydolnościowego, który przeprowadza lekarz sportowy. Zalecamy test ten przeprowadzić u lekarza sportowego i w regularnych odstępach czasowych powtarzać.

Wartość HRmax. określamy w przybliżeniu przy pomocy następującego wzoru:

Mężczyźni:

$210 - \text{„połowa wieku“} - (0,11 \times \text{wagi ciała w kg}) + 4$

Kobiety:

$210 - \text{„połowa wieku“} - (0,11 \times \text{wagi ciała w kg})$

Istnieje pięć stref a każda z nich daje możliwość osiągania innych celów, zależnie od naszych predyspozycji, kondycji oraz stopnia zaawansowania w pokonywaniu wysiłku.

Tablica Strefy wysiłkowe według kryterium tętna maksymalnego

	Rodzaj strefy	% tętno maksymalnego
1	Strefa regeneracyjna	50-60 %
2	Strefa niskiej wytrzymałości, zwana również strefą spalania tłuszczu	60-70 %
3	Strefa intensywnej wytrzymałości, zwana strefą sprawności fizycznej	70-80 %
4	Strefa beztlenowa	80-90%55
5	Strefa wyczynowa	90%-100%

### Strefa regeneracyjna

W tej strefie rozpoczynasz ćwiczenia. Energiczny marsz bądź spokojna jazda na rolkach pozwalają z łatwością osiągnąć ten zakres i utrzymać przez cały czas trwania treningu. Ta strefa pozwala na budowę ogólnej sprawności ale nie zwiększa naszej wytrzymałości ani siły. Trening w strefie regeneracyjnej polecany jest dla osób o słabej kondycji, ponieważ przyzwyczajają do wysiłku fizycznego.

### Strefa niskiej wytrzymałości, zwana również strefą spalania tłuszczu

Jest to najlepszy zakres tętna dla osób, które chcą się odchudzić, ponieważ w strefie niskiej wytrzymałości intensywnie spalamy tkankę tłuszczową. Ten pułap osiągniemy z łatwością podczas joggingu i szybkiej jazdy na rowerze.

### Strefa intensywnej wytrzymałości, zwana strefą sprawności fizycznej

W tym pułapie poprawia się wydolność sercowo-naczyniowa oraz ogólna wytrzymałość. Najbezpieczniej zacząć ćwiczyć w zakresie 70 – 80 % tętna maksymalnego po minimum dwóch miesiącach treningów w niższych strefach. Podczas przemian metabolicznych spalamy tłuszcz i

węglowodany w proporcji 50/50 oraz rozbudowujemy mięśnie. Polecane treningi to interwały, aerobik oraz szybki taniec.

### Strefa beztlenowa

W tej strefie przemiany beztlenowe zaczynają przeważać nad tlenowymi. Tak duża intensywność pozwala ćwiczyć jedynie przez ograniczony czas, który generalnie nie przekracza godziny. Przy dłuższym tego typu wysiłku fizycznym układ sercowo-naczyniowy nie jest w stanie dostarczyć do mięśni wystarczającej ilości tlenu, co powoduje ich „zakwaszenie”. Regularne treningi pozwalają poprawić adaptację organizmu do zakwaszania oraz wzmacniają serce i siłę, natomiast wskaźnik spalania tłuszczu jest niski. Ta strefa polecana jest dla osób zaawansowanych w aktywności.

### Strefa wyczynowa

Bardzo intensywny wysiłek przeznaczony jest dla zaawansowanych sportowców. Może być stosowany tylko przez krótki czas, gdyż organizm w tej strefie bardzo szybko się męczy.

Pięć stref, pięć możliwości treningu, a każdy daje ćwiczącemu inne korzyści, dlatego warto już dziś obliczyć swoje tętno maksymalne oraz określić cel i strategię, a na kolejne zajęcia zabrać ze sobą pulsometr. „Monitorowany” jogging daje dużo lepsze efekty niż bieganie bez planu.

## 8. Uwagi i środki ostrożności

- Pulsometr przeznaczony jest tylko do celów sportowych i nie może być stosowany jako środek zastępujący konsultację medyczną!
- Unikaj naciskania klawiszy, gdy masz mokre palce, jesteś pod wodą lub podczas dużego deszczu, gdyż może to doprowadzić do przedostania się wody do obwodów elektrycznych urządzenia.
- Unikaj zbyt dużych nacisków, wstrząsów, kurzu, zmian temperatury lub wilgotności. Nigdy nie wystawiaj urządzenia przez dłuższy czas na bezpośrednie działanie światła słonecznego. W przeciwnym wypadku może to doprowadzić do nieprawidłowego działania.
- Wyjmij baterie, gdy zamierzasz nie używać urządzenia przez długi okres czasu.

IMPORTER: APTEL P.U.H, <http://www.aptel.pl>

### Informacja dla użytkowników o pozbywaniu się urządzeń elektrycznych i elektronicznych (dotyczy gospodarstw domowych)



Przedstawiony symbol umieszczony na produktach lub dołączonej do nich dokumentacji informuje, że niesprawnych urządzeń elektrycznych lub elektronicznych nie można wyrzucać razem z odpadami gospodarczymi. Prawidłowe postępowanie w razie konieczności utylizacji, powtórnego użycia lub odzysku podzespołów polega na przekazaniu urządzenia do wyspecjalizowanego punktu zbiórki, gdzie będzie przyjęte bezpłatnie. W niektórych krajach produkt można oddać lokalnemu dystrybutorowi podczas zakupu innego urządzenia. Prawidłowa utylizacja urządzenia umożliwia zachowanie cennych zasobów i uniknięcie negatywnego wpływu na zdrowie i środowisko, które może być zagrożone przez nieodpowiednie postępowanie z odpadami. Szczegółowe informacje o najbliższym punkcie zbiórki można uzyskać u władz lokalnych. Nieprawidłowa utylizacja odpadów zagrożona jest karami przewidzianymi w odpowiednich przepisach lokalnych.

### Użytkownicy biznesowi w krajach Unii Europejskiej

W razie konieczności pozbycia się urządzeń elektrycznych lub elektronicznych, prosimy skontaktować się z najbliższym punktem sprzedaży lub z dostawcą, który udzieli dodatkowych informacji.

### Pozbywanie się odpadów w krajach poza Unią Europejską

Taki symbol jest ważny tylko w Unii Europejskiej. W razie potrzeby pozbycia się niniejszego produktu prosimy skontaktować się z lokalnymi władzami lub ze sprzedawcą celem uzyskania informacji o prawidłowym sposobie postępowania.

