

SPEED MASTER με HRM



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ
FT07

Ενεργοποίηση – Πριν από την Εκκίνηση

Ρολόι Ποδηλάτου

Αφαιρέστε το προστατευτικό κάλυμμα από την οθόνη κατά τη χρήση τουρολογιού ταχύτητας για πρώτη φορά και πατήστε τα A, C ή D(σήμα ήχου), μέχρι να εμφανιστούν όλα τα τμήματα οθόνης για σύντομο χρονικό διάστημα. Θα μεταφερθείτε αυτόματα στη ρύθμιση των μονάδων μέτρησης.

- Επιλέξτε ανάμεσα στο μετρικό και το αυτοκρατορικό σύστημα μέτρησης με το κουμπί C. Επιβεβαιώστε την επιλογή σας με το κουμπί A, η ένδειξη 24h θα αναβοσβήνει. Ρύθμιση της ώρας στη λειτουργία ώρας (δείτε επίσης ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΩΡΑΣ)

- Επιλέξτε μεταξύ της ένδειξης 12h και 24h με το κουμπί C.Επιβεβαιώστε την επιλογή σας με το κουμπί A, τα δευτερόλεπτα αναβοσβήνουν.

Σημείωση: Πατώντας και κρατώντας πατημένο το κουμπί C μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία γρήγορης προώθησης στις ρυθμίσεις.

- Πατήστε το κουμπί C για να επαναφέρετε τα δευτερόλεπτα στο μηδέν.Επιβεβαιώστε με το κουμπί A, τα λεπτά αναβοσβήνουν.

- Ρυθμίστε τα λεπτά με το κουμπί C.
Επιβεβαιώστε με το κουμπί A, οι ώρες αναβοσβήνουν.
- Ρυθμίστε τις ώρες, έτος, μήνα, ημέρα, γενέθλια, βάρος, ύψος και το μέγεθος του τροχού (δείτε επίσης ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΜΕΓΕΘΟΥΣ ΤΡΟΧΟΥ). Πατήστε το κουμπί D και αποθηκεύστε όλες τις ρυθμίσεις.

Το ρολόι ποδηλάτου μπορεί να φορεθεί ως ρολόι χειρός.

Εξαρτήματα



παπούτσι
στήριξης



Ελαστική
ζώνη



Ζευκτικά
καλώδια



πομπός ζώνης



πομπός



μπαταρία
(3V / CR2032)X3



μαγνήτης

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Να συμβουλευέστε πάντοτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής. Ο παλμογράφος δεν αποτελεί ιατρική συσκευή. Είναι ένα εργαλείο άσκησης που έχει σχεδιαστεί για τη μέτρηση και εμφάνιση των καρδιακών σας παλμών.

ΧΡΗΣΗ ΑΚΡΙΒΟΥΣ ΜΕΘΟΔΟΥ ΑΣΚΗΣΗΣ

Όλοι οι εμπειρογνώμονες συμφωνούν στο γεγονός ότι η καρδιά είναι ο σημαντικότερος μυς στο σώμα και, όπως όλοι οι μύες, πρέπει να ασκείται τακτικά για να παραμείνει δυνατή και αποτελεσματική. Αλλά πώς μπορεί να καθοριστεί αν ασκείται την καρδιά σας τόσο με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα; Ευτυχώς, η ίδια η καρδιά σας παρέχει βασικές πληροφορίες που μπορούν να σας βοηθήσουν να εξετάσετε την αποτελεσματικότητα και το βαθμό ασφάλειας της μεθόδου άσκησης. Ο καρδιακός σας παλμός, ο οποίος εκφράζεται μέσω ενός μοναδικού αριθμού (Κτύποι το Λεπτό), δίνει μία συνεχή εικόνα τη κατάστασης της υγείας του σώματός σας. Ο καρδιακός σας ρυθμός θα σας πει πόσο γρήγορα καταναλώνετε ενέργεια

ή όταν ασκείστε πολύ σκληρά ή όταν είστε πολύ χαλαροί. Προφανώς, το σώμα σας δεν επωφελείται από μια μέθοδο άσκησης εάνο καρδιακός σας ρυθμός είναι πολύ χαμη- λός. Εάν, από την άλλη, είναι πολύ υψηλός, τότε διατρέχετε τον κίνδυνο τραυματισμούκαι θα εμφανίσετε σημάδια κόπωσης. Δεν έχει σημασία αν ο στόχος σας είναι να κερδίσετε κάποιον αθλητικό διαγωνισμό, να χάσετε βάρος ή απλά να βελτιώσετε τη συνολική υγεία σας. Αυτό που είναισημαντικό είναι ότι μπορείτε να βελτιώσετε τη μέθοδο άσκησης σας διατηρώντας τον καρδιακό σαςρυθμό εντός μιας συγκεκριμένης ζώνης-στόχου. Προκειμένου να επιτευχθεί αυτό, θα πρέπει προφανώς να γνωρίζετε τον ακριβή καρδιακό παλμόσας οποιαδήποτε δεδομένη στιγμή κατά τη διάρκεια της προπόνησης σας. Η σύγχρονη τεχνολογία μας έδωσε τη δυνατότητα να σας παρουσιάσουμε τους ασύρματους ηλεκτρονικούς παλμογράφους. Η παρακολού- θηση του καρδιακού σας παλμού με έναν από αυτούς τους υπολογιστές είναι εύκολη και δια- σκεδαστική.

ΖΩΝΗ ΑΣΚΗΣΗΣ (BPM)

ΚΑΥΣΗ ΛΙΠΟΥΣ		ΚΑΥΣΗ ΓΛΥΚΟΓΟΝΟΥ											
ΗΛΙΚΙΑ		→ 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65											
ΖΩΝΗ 3 ΑΠΟΔΟΣΗ 80-95% ΜΗΡ	190	185	180	175	171	166	161	156	152	147			
	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124			
ΖΩΝΗ 2 ΑΠΟΔΟΣΗ 65-80% ΜΗΡ	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124			
	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100			
ΖΩΝΗ 1 ΑΠΟΔΟΣΗ 50-65% ΜΗΡ	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100			
	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
	100	97	95	92	90	87	85	82	80	77			

Ζώνη 1 - Υγεία (50% - 65% του MHR)

Αυτή η ζώνη άσκησης προορίζεται για μακρές συνεδρίες άσκησης χαμηλών σε ένταση. Η άσκηση σε αυτή τη ζώνη θα βελτιώσει τόσο την ψυχική όσο και τη σωματική σας κατάσταση.

Ζώνη 2 –Φυσική Κατάσταση (65% - 80% του MHR)

Αυτή η ζώνη άσκησης χρησιμοποιείται από αθλητές που επιθυμούν να αυξήσουν τη δύναμη τους και να βελτιώσουν την αντοχή τους ενώ καίνε μεγαλύτερο αριθμό θερμίδων.

Ζώνη 3 - Απόδοση (80% - 95% του MHR)

Αυτή η ζώνη άσκησης είναι ιδανική για σύντομη και πολύ εντατική άσκηση. Οι αθλητές χρησιμοποιούν αυτή τη ζώνη για να χτίσουν μεγαλύτερη ταχύτητα και εκρηκτική δύναμη. Η άσκηση σε αυτή τη ζώνη δημιουργεί ένα “κενό οξυγόνου” και αυξάνει το βαθμό του γαλακτικού οξέος στο μυϊκό ιστό.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Αν είναι αναγκαίο μπορείτε να συμβουλευτείτε και τον πίνακα στη συσκευασία δώρου.

SPEED MASTER

- Ψηφιακός αισθητήρας κίνησης για ανίχνευση ταχύτητας
- Τρέχουσα ταχύτητα
- Χρονόμετρο άσκησης
- Απόσταση
- Μετρητής βημάτων
- Μέση ταχύτητα, Μέγιστη ταχύτητα
- Χιλιομετρητής
- Λειτουργία αποθήκευσης χιλιομετρητή
- Βαθμονόμηση για εξατομικευμένο μήκος βημάτων στο τρέξιμο & στο τζόκινγκ

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΑΛΜΩΝ ΚΑΡΔΙΑΣ

- Μέγιστη παλμική ειδοποίηση
- Προγράμματα άσκησης ζώνης παλμών (υγεία, φυσική κατάσταση, απόδοση και καθορισμός από το χρήστη)
- Χρονόμετρα ζώνης (σε ζώνη, κάτω ζώνη, πάνω από ζώνη και συνολικά)
- Προειδοποίηση εξόδου ζώνης παλμών
- Υψηλότερος παλμός, χαμηλότερος παλμός, μέσος παλμός

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΘΕΡΜΙΔΩΝ

- Απώλεια θερμίδων και κάψιμο λίπους κατά τη διάρκεια της άσκησης
- Υπολογισμός του ΔΜΣ
- Επίπεδο φυσικής κατάστασης

ΧΡΟΝΟΓΡΑΦΟΣ

- Χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης
- Χρονόμετρο πολλαπλών διαστημάτων, 99 γύρων με ακρίβεια 1/100 δευτερόλεπτα

ΡΟΛΟΪ

- Αυτόματο ημερολόγιο
- Ξυπνητήρι ρολογιού
- Ωριαίος κτύπος

ΑΛΛΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

- Φωτισμός EL
- Αδιάβροχο περίβλημα

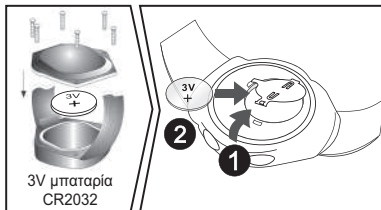
ΠΟΔΗΛΑΤΟ

- Τρέχουσα / μέγιστη / μέση ταχύτητα
- Συγκριτής ταχύτητας
- Απόσταση ταξιδιού 0 - 999 χμ
- Συνολική απόσταση 0 - 9999 χμ
- Χρονοδιακόπτης ταξιδιού
- Λειτουργία αποθήκευσης χιλιομετρητή
- Αυτόματη σάρωση

ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ

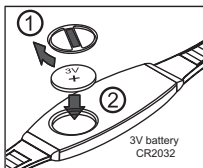
Ρολόι Υπολογιστή

Αφαιρέστε το πίσω κάλυμμα του ρολογιού με ένα κατσαβίδι, τοποθετήστε την μπαταρία των 3.0 V με το θετικό πόλο (+) στραμμένο προς τα πάνω και αντικαταστήστε το κάλυμμα. Αφαιρέστε την μπαταρία και επανατοποθετήστε την δεδομένου ότι η οθόνη LCD εμφανίζει ακανόνιστες μορφές. Αυτό θα καθαρίσει και θα επανεκκινήσει το μικροεπεξεργαστή του ρολογιού.



Ζώνη Μετάδοσης

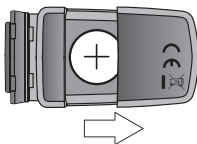
Αφαιρέστε το κάλυμμα της μπαταρίας από το κάτω μέρος της ζώνης χρησιμοποιώντας ένα μικρό νόμισμα. Τοποθετήστε τη μπαταρία 3V με το θετικό πόλο (+) προς το κάλυμμα της μπαταρίας και αντικαταστήστε το κάλυμμα.



Μην πετάτε τις μπαταρίες στα σκουπίδια

Πομπός

Αφαιρέστε το κάλυμμα της μπαταρίας από το κάτω μέρος του πομπού πιέζοντας. Τοποθετήστε την μπαταρία 3V με τον (+) πόλο προς το κάλυμμα της μπαταρίας και αντικαταστήστε το κάλυμμα.



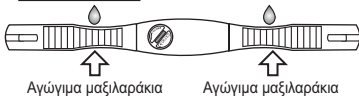
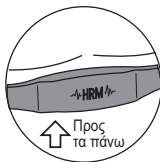
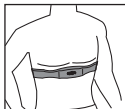
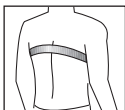
3V-Μπαταρία CR2032

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΗΣ ΖΩΝΗΣ ΤΟΥ ΠΟΜΠΟΥ

Ρυθμίστε την ελαστική ζώνη έτσι ώστε να ταιριάζει σφιχτά γύρω από το στήθος σας ακριβώς κάτω από τους θωρακικούς μύες. Βρέξτε τα αγώγιμα μαξιλαράκια του πομπού χρησιμοποιώντας σάλιο ή ζελέ ECG (διαθέσιμο στο τοπικό φαρμακείο) προκειμένου να εξασφαλιστεί καλή επαφή με το δέρμα ανά πάσα στιγμή.



Τοποθέτηση της ζώνης του πομπού προς τα πάνω σύμφωνα με το διάγραμμα.

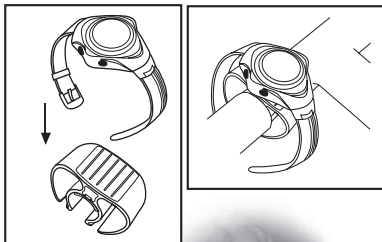


Αγώγιμα μαξιλαράκια

Αγώγιμα μαξιλαράκια

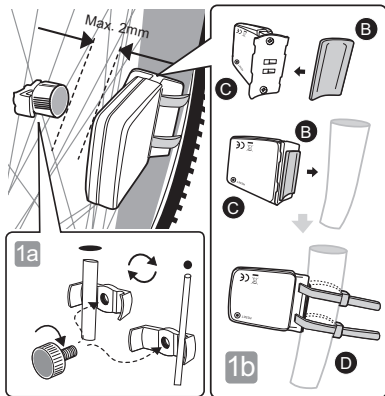
ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΟ ΡΟΛΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

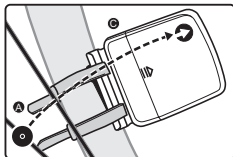
Ο υπολογιστής μπορεί να φορεθεί σαν ρολόι στον καρπό σας ή μπορεί να στερεωθεί στο τιμόνι του ποδηλάτου σας με προαιρετικό σύστημα τοποθέτησης. Κρατήστε τον υπολογιστή και τον πομπό σε μέγιστη απόσταση λειτουργίας 60εκ.



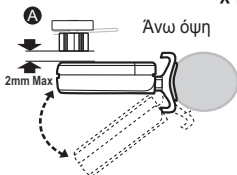
ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΠΟΜΠΟΥ

Σφίξτε τον μαγνήτη στην ακίδα του μπροστινού τροχού με τη βίδα που παρέχεται και συνδέστε τον πομπό στην αριστερή διχάλα χρησιμοποιώντας τα ζευκτικά καλώδια, όπως φαίνεται στο Σχ. 1. Βεβαιωθείτε ότι το τόξο του μαγνήτη διασταυρώνεται με το σημάδι ευθυγράμμισης στον πομπό με διάκενο ίσο 2 mm.





Σχήμα 3

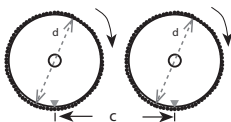


Ρυθμίστε την απόσταση μεταξύ πομπού και μαγνήτη με μέγιστο διάκενο ίσο με 2mm όπως φαίνεται στο Σχ. 3

ΜΕΓΕΘΟΣ ΕΙΣΟΔΟΥ ΤΡΟΧΟΥ

Κρατήστε το κουμπί Α πατημένο για περίπου 3 δευτερόλεπτα στη λειτουργία ΧΡΟΝΟΥ, στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη "ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ". Μεταβείτε στη λειτουργία εισόδου μεγέθους του τροχού και το 2124 θα αναβοσβήσει. Πολλαπλασιάστε τη διάμετρο του τροχού (d) του τροχού σε χιλιοστά με το 3.1416 για να υπολογίσετε το συντελεστή του τροχού (c), ανατρέξτε στο Σχ. 4. Πατήστε το κουμπί "C" για να ρυθμίσετε το ψηφίο που θέλετε να εισάγετε και το Πλήκτρο "A" για επιβεβαίωση του ψηφίου του επιθυμητού αριθμού.

Σχ. 4



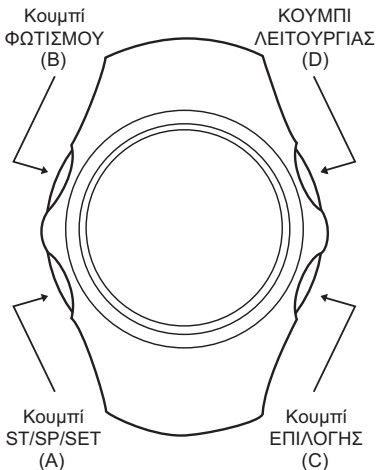
Απόσταση σε χιλιοστά ανά στροφή

Για ευκολία μπορείτε ανατρέξετε στο γράφημα των εισόδων παράγοντα μεγέθους της διαμέτρου του τροχού.

Διάμετρος Τροχού d	Παράγοντας Τροχού c
20"	----- 1596
22"	----- 1759
24"	----- 1916
26 "(650A)	----- 2073
26.5" (Σωληνοειδές)	----- 2117
26.6" (700x25C)	----- 2124
26.8" (700x28C)	----- 2136
27 "(700x32C)	----- 2155
28 "(700B)	----- 2237
(w/λάστιχο)	
ATB 24"x1.75	----- 1888
ATB 26"x1.4	----- 1995
ATB 26"x1.5	----- 2030
ATB 26"x1.75	----- 2045
ATB 26"x2 (650B)	----- 2099
27"x1	----- 2136
27"x1 1/4	----- 2155

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΟΥΜΠΙΟΥ/ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

Λειτουργία Κουμπιών του Ρολογιού SpeedMaster



Κύρια Λειτουργία

Το ρολόι Speed Master έχει πέντε κύριες λειτουργίες, οι οποίες περιγράφονται περαιτέρω στα επόμενα κεφάλαια:

- Λειτουργία ώρας
- Λειτουργία Χρονομέτρου
- Λειτουργία καρδιακών παλμών
- Λειτουργία ποδηλάτου
- Λειτουργία Βηματομετρητή

Η πρώτη λειτουργία που εμφανίζεται είναι η λειτουργία ώρας. Πατήστε το κουμπί D για εναλλαγή μεταξύ των διαφορετικών λειτουργιών. Οι διαφορετικοί τρόποι περιγράφονται στις ενότητες

**ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΩΡΑΣ, ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ
ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΟΥ, ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ
ΠΑΛΜΩΝ, ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ ΚΑΙ
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΗΤΗ.**

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΩΡΑΣ

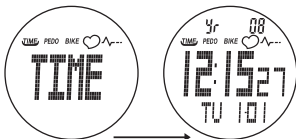
Πατήστε το κουμπί D μέχρις ότου βρεθείτε στη λειτουργία ώρας, που απεικονίζεται από την ένδειξη “ΧΡΟΝΟΣ”.

Πατώντας το πλήκτρο C στη λειτουργία της ώρας, μπορείτε να επιλέξετε μεταξύ των παρακάτω υπό-λειτουργιών

- Χρόνος (TIME)
- Αφύπνιση (ALARM) και
- Χρονοδιακόπτης αντίστροφης μέτρησης (TIMER).



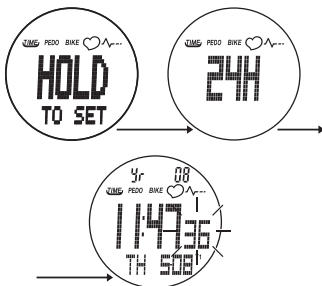
Πατήστε το κουμπί C στη λειτουργία ώρας μέχρις ότου εμφανιστεί η ένδειξη TIME.



Στη λειτουργία της ώρας, το έτος εμφανίζεται στο επάνω τμήμα της οθόνης, ενώ η ημέρα της εβδομάδας και η ημερομηνία στο κάτω μέρος.

Ορισμός της Ώρας

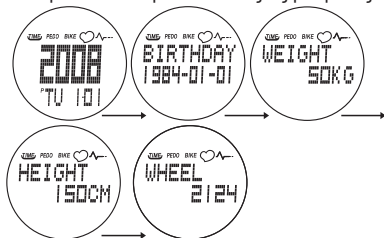
Κρατήστε το κουμπί A πατημένο για περίπου 3 δευτερόλεπτα, η ένδειξη "ΡΥΘΜΙΣΗ" θα εμφανιστεί στην οθόνη και το 24H αναβοσβήνει. Επιλέξτε ανάμεσα στην απεικόνιση των 12 ωρών και 24 ωρών με το κουμπί C. Επιβεβαιώστε την επιλογή σας με το κουμπί A, τα δευτερόλεπτα θα αναβοσβήνουν.



• Πατήστε το κουμπί C για να επαναφέρετε τα δευτερόλεπτα στο μηδέν. Επιβεβαιώστε την επιλογή σας με το κουμπί A, το λεπτά θα αναβοσβήνουν.

Σημείωση: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία γρήγορης προώθησης στις ρυθμίσεις πατώντας παρατεταμένα το κουμπί C.

• Ρυθμίστε τα λεπτά με το κουμπί C, επιβεβαιώστε με το πλήκτρο A. Ορίστε τις ώρες, έτος, μήνα, ημέρα, γενέθλια, βάρος, ύψος και το μέγεθος του τροχού (δείτε επίσης ΕΙΣΟΔΟΣ ΜΕΓΕΘΟΥΣ ΤΡΟΧΟΥ). Πατήστε το D για να αποθηκεύσετε όλες τις ρυθμίσεις.



Σημείωση: Ξεκινήστε τη διαδικασία από την αρχή για να διορθώσετε οποιοδήποτε σφάλμα.

Ξυπνητήρι

Πατήστε το κουμπί C στη λειτουργία ώρας μέχρι να εμφανιστεί το ALARM.



Ρύθμιση του ξυπνητηριού

- Κρατήστε πατημένο το κουμπί **A** για περίπου 3 δευτερόλεπτα, εμφανίζεται η ένδειξη "ρύθμιση" στην οθόνη και τα λεπτά αναβοσβήνουν. Ρυθμίστε τα λεπτά με το κουμπί **C**. Επιβεβαιώστε την επιλογή σας με το κουμπί **A** =, οι ώρες αναβοσβήνουν.
- Ρυθμίστε τις ώρες με το κουμπί **C**. Επιβεβαιώστε με το κουμπί **A**, ο μήνας αναβοσβήνει.
- Ρυθμίστε το μήνα με το κουμπί **C**. Ρυθμίσεις 1, 2, 3,... 11, 12 και--είναι δυνατόν. Αν επιλέξετε--, το ξυπνητήρι ακούγεται κάθε μήνα (την ημέρα που-δείτε την επόμενη ενότητα, "ρύθμιση της ημέρας"). Επιβεβαιώστε με το κουμπί **A**, η ημέρα αναβοσβήνει.
- Ρυθμίστε την ημέρα με το κουμπί **C**. Οι ρυθμίσεις 1, 2, 3, 30, 31 και--είναι δυνατές. Αν επιλέξετε--, ο συναγερμός ακούγεται κάθε μέρα. Επιβεβαιώστε με το κουμπί **A**, αναβοσβήνει η ΚΟΓΧΗ του κουμπιού (ωριαίος συναγερμός).
- Μπορείτε τώρα να ρυθμίσετε την ωριαία αφύπνιση σε Ενεργοποίηση ή Απενεργοποίηση με το κουμπί **C**.



Εμφάνιση του σύμβολο του κουδουνιού 🔔 = ενεργοποίηση της ωρολογιακής ειδοποίησης

Μη εμφάνιση του συμβόλου του κουδουνιού = ωριαία ειδοποίηση εκτός λειτουργίας

Πατήστε το κουμπί D, όλες οι ρυθμίσεις αποθηκεύθηκαν και η αφύπνιση θα ενεργοποιείται αυτόματα.



Ενεργοποίηση/Απενεργοποίηση της Αφύπνισης

Πατήστε το κουμπί A όταν εμφανιστεί η ώρα αφύπνισης

Εμφάνιση του συμβόλου αφύπνισης ⏰ = ενεργοποίηση της αφύπνισης

Μη εμφάνιση του συμβόλου αφύπνισης = Η αφύπνιση είναι εκτός λειτουργίας

Απενεργοποίηση της Αφύπνισης

Κατά την ήχηση της αφύπνισης, μπορείτε να την απενεργοποιήσετε πατώντας ένα από τα κουμπιά A, C ή D.

Χρονομετρητής Αντίστροφης Μέτρησης

Πατήστε το Κουμπί **C**
στη λειτουργία Χρόνου
μέχρις ότου εμφανιστεί
η λέξη Χρονόμετρο.



Το ρολόι διαθέτει ένα χρονόμετρο
αντίστροφης μέτρησης και ένα χρονόμετρο
μέτρησης προς τα πάνω.

Βασική Ρύθμιση 00:01:00 (1 λεπτό)

Πατήστε το Κουμπί **A** μέχρις ότου εμφανιστεί η
ένδειξη “ΡΥΘΜΙΣΗ” για να ορίσετε το χρονο-
μετρητή αντίστροφης μέτρησης.

Ορίστε τα λεπτά με το κουμπί **C** και επιβε-
βαιώστε με το κουμπί **A**.

Ορίστε την ώρα με το κουμπί **C** και επιβε-
βαιώστε με το κουμπί **A**.



r: Ο χρονομετρητής ξεκινά την αντίστροφη καταμέτρηση την προηγουμένως ρυθμισμένη ώρα ξανά μέχρις ότου φτάσει στο μηδέν.

u: Ο χρονομετρητής ξεκινά να μετρά προς τα πάνω από το μηδέν μόλις φτάσει στο μηδέν.

s: Ο χρονομετρητής σταματά μόλις φτάσει στο μηδέν.

Επιβεβαιώστε την είσοδο με το κουμπί **D**.

Για όλους τους τρεις τύπους χρονομετρητών ισχύει:

- Πατώντας το κουμπί **A** – Ξεκινά ο χρονομετρητής

- Πατώντας το κουμπί **A** ξανά – Σταματά ο χρονομετρητής

- Πατώντας το κουμπί **A** ξανά – Ο χρονομετρητής συνεχίζει

- Κρατώντας το **A** πατημένο για περίπου 3 δευτερόλεπτα μόλις σταματήσει ο χρονομετρητής – ο χρονομετρητής επανέρχεται στην αρχική του ώρα.

- Μόλις ο χρονομετρητής αντίστροφης μέτρησης φτάσει στο μηδέν, το ρολόι ηχεί για 15 δευτερόλεπτα και μπορείτε να το σταματήσετε πατώντας τα κουμπιά **A**, **C** ή **D**.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΟΥ

Πατήστε το κουμπί D μέχρι να φτάσετε στο λειτουργία χρονόμετρου, που εμφανίζεται από το "CHRONO".



Στη λειτουργία χρονομέτρησης μπορείτε να επιλέξετε μεταξύ των δευτερευουσών λειτουργιών

- CHRONO (χρονόμετρο) και
- RECALL DATA (προβολή δεδομένων)

Χρονογράφος

Πατήστε το κουμπί C στη λειτουργία του χρονογράφου μέχρις ότου εμφανιστεί η λέξη CHRONO

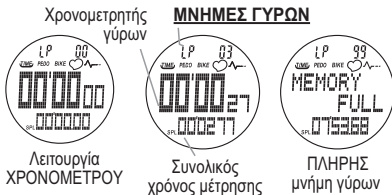


Σημείωση: Η εναλλαγή μεταξύ “χρονογράφου” και της λειτουργίας “ανάκτησης δεδομένων” μπορεί να πραγματοποιηθεί μόνο αφότου έχει καταγραφεί τουλάχιστον 1 γύρος.

Μπορείτε να σώσετε 99 γύρους. Αν η μνήμη των γύρων έχει γεμίσει, εμφανίζεται η ένδειξη ΠΛΗΡΗΣ ΜΝΗΜΗ



- Πατήστε το κουμπί **A** για να ξεκινήσετε/σταματήσετε το χρονογράφο.
- Πατήστε το κουμπί **C** για να καταγράψετε τη μνήμη των γύρων όποτε ο χρονογράφος μετρά.
- Αν ο χρονογράφος σώσει πάνω από 9 γύρους, τότε θα εμφανίσει την ένδειξη ΠΛΗΡΗΣ.
- Για να επαναφέρετε το χρονογράφο, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί **A** μέχρις ότου μηδενίσει.

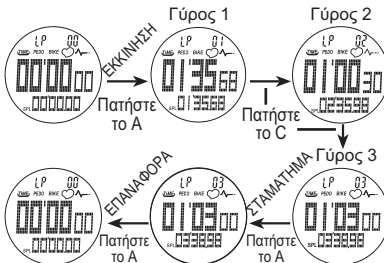
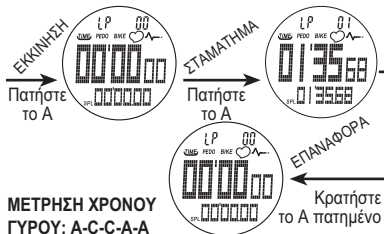


Για να ανακαλέσετε τη μνήμη του χρονογράφου

- Πατήστε το κουμπί **A** για να σταματήσετε το χρονογράφο, στη συνέχεια πατήστε το κουμπί **C** για να εισέλθετε στη λειτουργία ανάκτησης των δεδομένων.
- Η οθόνη θα εμφανίσει τη καταγραφή του ΚΑΛΥΤΕΡΟΥ ΓΥΡΟΥ, θα εμφανιστεί το εικονίδιο "ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΓΥΡΟΣ"
- Πατήστε το κουμπί **A** για να διαβάσετε διαφορετικές μνήμες γύρων.
- Πατήστε το κουμπί **C** για να εξέλθετε από τη λειτουργία ανάκλησης μνήμης..

Ανάλογα με τις προτιμήσεις σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ακόλουθες μεθόδους για να πάρετε διαφορετικές μετρήσεις:

ΤΥΠΙΚΗ ΜΕΤΡΗΣΗ: A-A-A



ΑΝΑΚΛΗΣΗ ΜΝΗΜΗΣ ΓΥΡΩΝ: C-A-A-...-A-C-A

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ
ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΟΥ



Πατήστε το **A**
για να σταματήσετε
το χρονόμετρο

ΑΝΑΚΛΕΣΤΕ ΤΟΝ
ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΓΥΡΟ



Πατήστε
το **C**

Press **A**



ΑΝΑΚΛΕΣΤΕ ΤΟΝ
ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΓΥΡΟ



Πατήστε
το **A**



ΑΝΑΚΛΕΣΤΕ ΤΟΝ
ΠΡΩΤΟ ΓΥΡΟ



Πατήστε
το **C**



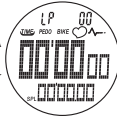
ΕΠΙΣΤΡΕΦΤΕ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ
ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΟΥ



Κρατήστε το **A**
πατημένο



ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ

Πατήστε το κουμπί **D** μέχρις ότου εμφανιστεί η λειτουργία των καρδιακών παλμών, η οποία απεικονίζεται μέσω της ένδειξης “HRM”.



Πατώντας το κουμπί C στη λειτουργία καρδιακών παλμών, μπορείτε να επιλέξετε μεταξύ των παρακάτω υπό-λειτουργιών:

- Χρόνος άσκησης (TIMER)
- Μνήμη (MEMORY)
- Ζώνη άσκησης (ZONE)
- Θερμίδες, λίπος και ΔΜΣ (CALORIE)
- Ταχύτητα ποδηλάτου (BIKE)
- Ταχύτητα βηματοδότη (PEDO) και
- Επίπεδο φυσικής κατάστασης (FITNESS LEVEL)

Σημείωση: Εάν τα κουμπιά δεν πατηθούν για περίπου 5 λεπτά στη λειτουργία καρδιακών παλμών, το ρολόι μεταβαίνει αυτόματα σε λειτουργία χρόνου.



Μόλις φορεθεί ο θωρακικός ιμάντας, θα εμφανιστεί ο τρέχων καρδιακός ρυθμός στο μεσαίο τμήμα της οθόνης. Διαφορετικά, θα εμφανιστεί το μήνυμα "0". Το σύμβολο της καρδιάς αναβοσβήνει κατά τη λήψη του καρδιακού παλμού από τη θωρακική ζώνη. Αν δεν ληφθεί σήμα, το σύμβολο της καρδιάς σταματά να αναβοσβήνει και εμφανίζεται ο τελευταίος καρδιακός παλμός.

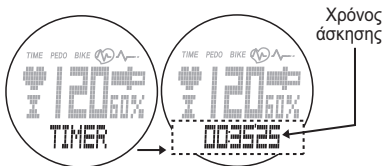
Στα δεξιά του τρέχοντος καρδιακού ρυθμού απεικονίζεται το% του μέγιστου καρδιακού παλμού. Ο μέγιστος καρδιακός παλμός υπολογίζεται αυτόματα εισάγοντας προσωπικά δεδομένα όπως ηλικία, βάρος, κλπ.

Προσοχή: Όλες οι υπό-λειτουργίες που περιγράφονται παρακάτω λειτουργούν μόνο εφόσον έχει φορεθεί η ζώνη.

Χρόνος Άσκησης

Πιέστε το πλήκτρο C κατά τη λειτουργία των καρδιακών παλμών μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη TIMER.

Ο χρόνος άσκησης απεικονίζεται στο κάτω τμήμα της οθόνης, ενώ στη μέση απεικονίζεται ο καρδιακός παλμός.



Η εμφάνιση του χρόνου άσκησης ενεργοποιείται αυτόματα κατά τη λήψη ενός σήματος καρδιακού παλμού. Ο χρόνος άσκησης δείχνει το συνολικό χρόνο που φορέσατε τη θωρακική ζώνη και τον καρδιακό παλμό που μετρήθηκε από το ρολόι παρακολούθησης καρδιακών παλμών, ακόμα κι αν εσείς μεταβείτε σε άλλη λειτουργία από τη λειτουργία καρδιακών παλμών.

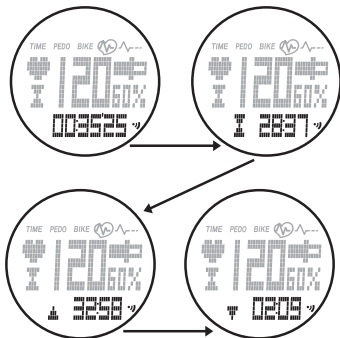
Αν πατήσετε σύντομα το κουμπί **A**, μπορείτε να επιλέξετε μεταξύ των ακόλουθων απεικονίσεων:

TIMER = Ο συνολικός χρόνος άσκησης

(⚡) = Ο χρόνος που βρισκόσασταν στην επιλεγμένη ζώνη άσκησης

(▲) = Ο χρόνος που βρισκόσασταν εκτός της επιλεγμένης ζώνης άσκησης

(▼) = Ο χρόνος που βρισκόσασταν κάτω από την επιλεγμένη ζώνη άσκησης



Πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί **A** (που εμφανίζεται ως RESET), για να επαναφέρετε το χρόνο άσκησης πίσω στο μηδέν.

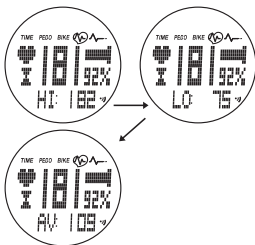
Μνήμη

Πατήστε το κουμπί **C** στη λειτουργία καρδιακών παλμών μέχρις ότου εμφανιστεί η ένδειξη ΜΝΗΜΗ. Τα αποθηκευμένα δεδομένα καρδιακών παλμών εμφανίζονται στο κάτω τμήμα της οθόνης, ο τρέχων καρδιακός ρυθμός στη μέση, εφόσον, πάντοτε, φοράτε τη θωρακική ζώνη. Μπορείτε να δείτε τα παρακάτω δεδομένα πατώντας το κουμπί **A**:

HI = υψηλότερος καρδιακός παλμός

LO = χαμηλότερος καρδιακός παλμός

AV = μέσος καρδιακός παλμός

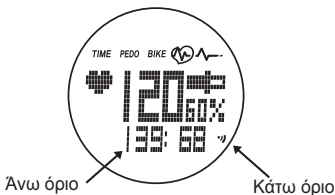


Πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί **A** (που εμφανίζεται ως RESET), για να επαναφέρετε το χρόνο άσκησης πίσω στο μηδέν.

Ζώνες Άσκησης

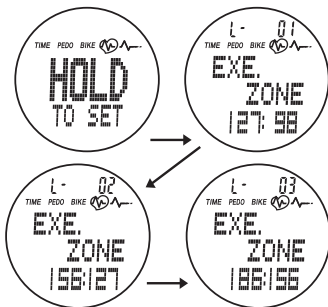
Πατήστε το κουμπί **C** στη λειτουργία καρδιακών παλμών μέχρις ότου εμφανιστεί η ένδειξη ΖΩΝΗ.

Το κάτω και ανω όριο της ζώνης άσκησης εμφανίζονται στοχαμηλότερο τμήμα της οθόνης, ο καρδιακός παλμός στη μέση και η επιλεγμένη ζώνη (1, 2, 3 ή U) στην κορυφή.



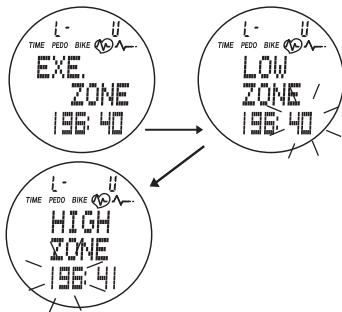
Ρύθμιση:

Κρατήστε πατημένο το κουμπί **A**, εμφανίζεται η ένδειξη "ΡΥΘΜΙΣΗ", επιλέξτε ζώνη 1, 2, 3 ή U με το πλήκτρο **C**. Επιβεβαιώστε την επιλογή 1, 2 ή 3 με το κουμπί **D**. Η ρύθμιση ολοκληρώθηκε. Το άνω και κάτω όριο υπολογίζεται αυτόματα.



Πατήστε το κουμπί **A** κατά την επιλογή της καθοριζόμενης από το χρήστη ζώνης άσκησης **U**, το κάτω όριο αναβοσβήνει, ρυθμίστε το με το πλήκτρο **C**, επιβεβαιώστε

με το πλήκτρο **A**, αναβοσβήνει το ανώτερο όριο, ρυθμίστε το με το κουμπί **C**, επιβεβαιώστε με το πλήκτρο **D**, η ρύθμιση ολοκληρώθηκε.



Απεικόνιση:

- ▲▼ Οι καρδιακοί παλμοί είναι εντός της ζώνης άσκησης
- ▲ Οι καρδιακοί παλμοί είναι πάνω από τη ζώνη άσκησης
- ▼ Οι καρδιακοί παλμοί είναι κάτω από τη ζώνη άσκησης

Ειδοποίηση στη Ζώνη Άσκησης

Κρατήστε το πλήκτρο **C** πατημένο με την ένδειξη των άνω και κάτω ορίων.

Εμφάνιση συμβόλου  ειδοποίησης = Ενεργοποίηση ειδοποίησης ζώνης άσκησης, Εξαφάνιση του συμβόλου ειδοποίησης = Απενεργοποίηση της ειδοποίησης ζώνης άσκησης

Αν ο καρδιακός ρυθμός πέσει κάτω από το κάτω όριο ή ανυψωθεί πάνωτο άνω όριο, θα ηχήσει η ειδοποίηση (αν είναι ενεργοποιημένη!).

Ειδοποίηση κατά την υπέρβαση των καρδιακών παλμών

Στα δεξιά του τρέχοντος καρδιακού ρυθμού εμφανίζεται το% του μέγιστου των καρδιακών παλμών.

Εάν ο καρδιακός σας ρυθμός είναι στο 99% του υπολογιζόμενου μέγιστου καρδιακού ρυθμού ή την υπερβαίνει, θα ηχήσει μια μόνιμη προειδοποίηση με στόχο να επιστήση την προσοχή σας. Μπορείτε να ελαχιστοποιήσετε τον κίνδυνο υπερκόπωσης. Ο συναγερμός για το μέγιστο καρδιακό ρυθμό είναι ανεξάρτητος από την ενεργοποίηση της προειδοποίησης ζώνης άσκησης.

Η προειδοποίηση ήχου τελειώνει αυτόματα μόλις το ποσοστό του καρδιακού σας ρυθμού πέσει κάτω από το 99% του μέγιστου καρδιακού σας ρυθμού.

Ειδοποίηση στη Ζώνη Άσκησης

Κρατήστε το πλήκτρο **C** πατημένο με την ένδειξη των άνω και κάτω ορίων.

Εμφάνιση συμβόλου  ειδοποίησης = Ενεργοποίηση ειδοποίησης ζώνης άσκησης, Εξαφάνιση του συμβόλου ειδοποίησης = Απενεργοποίηση της ειδοποίησης ζώνης άσκησης

Αν ο καρδιακός ρυθμός πέσει κάτω από το κάτω όριο ή ανυψωθεί πάνω το άνω όριο, θα ηχήσει η ειδοποίηση (αν είναι ενεργοποιημένη!).

Ειδοποίηση κατά την υπέρβαση των καρδιακών παλμών

Στα δεξιά του τρέχοντος καρδιακού ρυθμού εμφανίζεται το % του μέγιστου των καρδιακών παλμών.

Εάν ο καρδιακός σας ρυθμός είναι στο 99% του υπολογιζόμενου μέγιστου καρδιακού ρυθμού ή την υπερβαίνει, θα ηχήσει μια μόνιμη προειδοποίηση με στόχο να επιστήσει την προσοχή σας. Μπορείτε να ελαχιστοποιήσετε τον κίνδυνο υπερκόπωσης. Ο συναγερμός για το μέγιστο καρδιακό ρυθμό είναι ανεξάρτητος από την ενεργοποίηση της προειδοποίησης ζώνης άσκησης.

Η προειδοποίηση ήχου τελειώνει αυτόματα μόλις το ποσοστό του καρδιακού σας ρυθμού πέσει κάτω από το 99% του μέγιστου καρδιακού σας ρυθμού.

Θερμίδες, Λίπος και ΔΜΣ

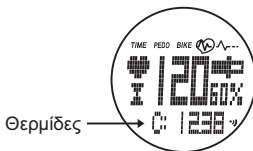
Πατήστε το κουμπί **C** στη λειτουργία καρδιακού ρυθμού μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη ΘΕΡΜΙΔΕΣ. Στο χαμηλότερο τμήμα της οθόνης απεικονίζονται οι θερμίδες, το λίπος και ο ΔΜΣ (εναλλαγή με το κουμπί **A**), στη μέση απεικονίζεται ο καρδιακός ρυθμός.

Θερμίδες (Εμφανίζεται ως ΘΕΡΜΙΔΕΣ)

Ο ρυθμός μεταβολισμού σε θερμίδες μετράται αυτόματα κατά τη λήψη του καρδιακού ρυθμού από την αντίστοιχη λειτουργία. Η μετρούμενη τιμή εμφανίζεται στην κάτω γραμμή της οθόνης (C:...).

Πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί **A** (εμφανίζεται με RESET) για να επαναφέρετε την τιμή στο μηδέν.

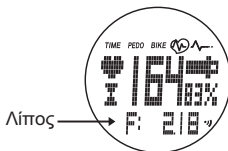
[Calories = Θερμίδες]



Λίπος (Εμφανίζεται ως ΛΙΠΟΣ)

Μόλις ληφθεί το σήμα καρδιακού ρυθμού στη λειτουργία των καρδιακών παλμών, η εκτιμώμενη τιμή του καμένου λίπους σε γραμμάρια είναι εμφανίζεται στην κάτω γραμμή της οθόνης (F :.).

Πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί A (εμφανίζεται με RESET) για να επαναφέρετε την τιμή στο μηδέν.



Σημείωση: Είναι απαραίτητο να εισαγάγετε τη σωστή ημερομηνία γέννησης, το βάρος και το ύψος για να λάβετε μια ουσιαστική τιμή για την κατανάλωση των θερμίδων και την καύση λίπους.

Σημείωση: Η λειτουργία σωματικού λίπους είναι ενεργή μόνο, αν η ένταση της προπόνησης ξεπερνά τα 120bpm.

ΔΜΣ (Δείκτης Μάζας Σώματος)



ΔΜΣ

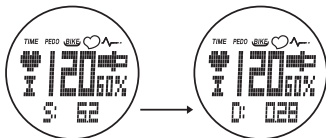
Ηλικία (Χρόνια)	Κανονική τιμή του ΔΜΣ (kg/m ²)
19-24	19 - 24
25-34	20 - 25
35-44	21 - 26
45-54	22 - 27
55-64	23 - 28
> 64	24 - 29
προσεγγιστικές τιμές του ΔΜΣ	

Το ΔΜΣ (Δείκτης Μάζας Σώματος) αποτελεί μία μετρούμενη τιμή για την εκτίμηση του σωματικού βάρους των ανθρώπων. Το ΔΜΣ αποτελεί μόνο μία προσεγγιστική τιμή καθοδήγησης.

Το ΔΜΣ μπορεί να μετρηθεί μέσω της διαίρεσης του σωματικού βάρους σε kg με το σωματικό μέγεθος σε τετραγωνικά μέτρα. Ο έλεγχος των καρδιακών παλμών του ρολογιού υπολογίζει αυτόματα το ΔΜΣ μετά την εισαγωγή των δεδομένων.

Ταχύτητα Ποδηλάτου

Πατήστε το κουμπί **C** στη λειτουργία των καρδιακών παλμών μέχρις ότου εμφανισθεί η ένδειξη ΠΟΔΗΛΑΤΟ.

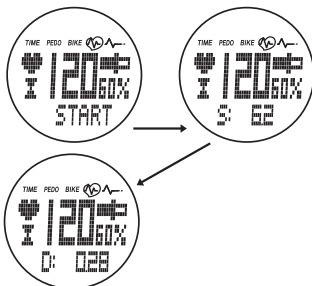


Η ταχύτητα (S) σε km / h ή η καλυπτόμενη απόσταση (D) σε km εμφανίζονται στο κάτω τμήμα της οθόνης (αλλαγή με το κουμπί A). Ο καρδιακός ρυθμός εμφανίζεται στο μεσαίο τμήμα της απεικόνισης.

Ταχύτητα βηματομετρητή

Προσοχή: Αρχικά θα πρέπει να καλιμπράρετε τη λειτουργία του βηματομετρητή, ανατρέξτε στην ενότητα καλιμπράρισμα ταχύτητας και ταχύτητα ειδοποίησης, έτσι ώστε το ρολόι παρακολούθησης καρδιακού ρυθμού να εμφανίζει τις σωστές τιμές ταχύτητας.

Πιέστε το πλήκτρο C στη λειτουργία καρδιακού ρυθμού μέχρις ότου εμφανισθεί η ένδειξη PEDO. Εμφανίζεται η οθόνη START. Πατήστε το κουμπί A για να ξεκινήσετε.



Η ταχύτητα (S) σε km / h ή η καλυπτόμενη απόσταση (D) σε km εμφανίζονται στο κάτω τμήμα της οθόνης (αλλαγή με το κουμπί A).

Ο καρδιακός ρυθμός εμφανίζεται στο μεσαίο τμήμα της απεικόνισης.

Επίπεδο φυσικής κατάστασης

Πιέστε το πλήκτρο **C** στη λειτουργία καρδιακού ρυθμού μέχρις ότου εμφανισθεί η ένδειξη ΕΠΙΠΕΔΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ. Πατήστε το κουμπί **A** αμέσως μετά την άσκηση (με εφαρμογή της θωρακικής ζώνης) για να ξεκινήσετε μια αντίστροφη μέτρηση 5 λεπτών. Μετά την αντίστροφη μέτρηση (φάση ανάκαμψης) θα εμφανιστούν ο καρδιακός ρυθμός και το επίπεδο φυσικής κατάστασης.

Επίπεδο φυσικής κατάστασης	Καρδιακός ρυθμός μετά από 5 λεπτά
Επίπεδο 6	> 130
Επίπεδο 5	130-120
Επίπεδο 4	120-110
Επίπεδο 3	110-105
Επίπεδο 2	105-100
Επίπεδο 1	< 100

Κατά την αντίστροφη μέτρηση μπορείτε να δείτε τις παρακάτω ενδείξεις στην οθόνη:

- Σύμβολο Καρδιάς, το οποίο μετακινείται από αριστερά προς τα δεξιά (γραμμή προόδου)
- Αριθμός στην αριστερή πλευρά της οθόνης: Καρδιακός ρυθμός τη δεδομένη στιγμή όταν άρχισε η αντίστροφη μέτρηση.
- Αριθμός στη δεξιά πλευρά της οθόνης: τρέχων καρδιακός ρυθμός.
- Κάτω τμήμα της οθόνης: Καταμέτρηση των λεπτών.



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

Πατήστε το κουμπί **D** μέχρις ότου περάσετε στη λειτουργία του ποδηλάτου, η οποία απεικονίζεται με την ένδειξη “ΠΟΔΗΛΑΤΟ”.



Πατώντας το κουμπί **C** στη λειτουργία ποδηλάτου, μπορείτε να επιλέξετε μεταξύ των υπό-λειτουργιών:

- Χρονοδιακόπτης (TIMER)
- Ημερήσια απόσταση (DISTANCE)
- Μέση ταχύτητα (AVG SPEED)
- Μέγιστη ταχύτητα (MAX SPEED)
- Συνολική απόσταση (ODOMETER)
- Θερμίδες, λίπος και ΔΜΣ (CALORIE)
- Καρδιακός ρυθμός (HRM)
- Λειτουργία σάρωσης (SCAN)

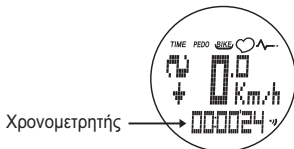
Σημείωση: Εάν στη λειτουργία ποδηλάτου δεν λειτουργούν τα κουμπιά για περίπου 5 λεπτά ή εάν το ρολόι του καρδιακού ρυθμού δεν πραγματοποιεί κάποια εγγραφή δραστηριότητας, το ρολόι θα αλλάξει αυτόματα σε λειτουργία ώρας.

Η τρέχουσα ταχύτητα εμφανίζεται στο μεσαίο τμήμα της απεικόνισης.

Χρονομετρητής

Πατήστε το κουμπί C στη λειτουργία ποδηλάτου μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη TIMER.

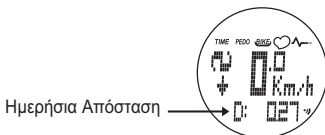
Ο χρονομετρητής εμφανίζεται στο κάτω τμήμα της οθόνης, στο μέσο εμφανίζεται η τρέχουσα ταχύτητα.



Η εμφάνιση της ώρας ενεργοποιείται αυτόματα όταν λαμβάνεται σήμα ποδηλάτου. Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο **A** μέχρι να εμφανισθεί στην οθόνη η ένδειξη RESET –ο χρονοδιακόπτης, η ημερήσια απόσταση και η μέση ταχύτητα θα μηδενιστούν.

Ημερήσια Απόσταση

Πατήστε το κουμπί **C** στη λειτουργία ποδηλάτου μέχρις ότου εμφανισθεί η ένδειξη ΑΠΟΣΤΑΣΗ. Η καλυμμένη απόσταση εμφανίζεται στο κάτω τμήμα της οθόνης (με 2 δεκαδικά ψηφία), στη μέση εμφανίζεται η τρέχουσα ταχύτητα.

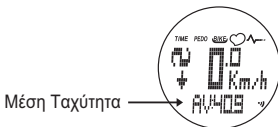


Κρατήστε πατημένο το κουμπί **A** μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη RESET - ο χρονοδιακόπτης, η ημερήσια απόσταση και η μέση ταχύτητα επαναφέρονται στο μηδέν.

Μέση Ταχύτητα

Πατήστε το κουμπί **C** στη λειτουργία ποδηλάτου μέχρις ότου εμφανισθεί η ένδειξη ΜΕΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ.

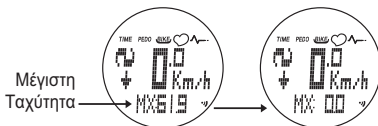
Η μέση ταχύτητα εμφανίζεται στο χαμηλότερο τμήμα της οθόνης, στη μέση εμφανίζεται η τρέχουσα ταχύτητα.



Κρατήστε πατημένο το κουμπί **A** μέχρις ότου εμφανισθεί η ένδειξη RESET -ο χρονοδιακόπτης, η ημερήσια απόσταση και η μέση ταχύτητα επαναφέρονται στο μηδέν.

Μέγιστη Ταχύτητα

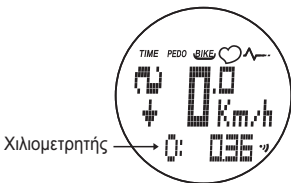
Πατήστε το κουμπί **C** στη λειτουργία ποδηλάτου μέχρις ότου εμφανισθεί η ένδειξη ΜΕΓΙΣΤΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ. Η μέγιστη ταχύτητα εμφανίζεται στο κάτω τμήμα της οθόνης, στο μέσο της οθόνης εμφανίζεται η τρέχουσα ταχύτητα.



Κρατήστε πατημένο το κουμπί **A** μέχρις ότου εμφανισθεί η ένδειξη RESET -ο χρονοδιακόπτης, η ημερήσια απόσταση και η μέση ταχύτητα επαναφέρονται στο μηδέν.

Συνολική Απόσταση

Πιέστε το πλήκτρο **C** στη λειτουργία ποδηλάτου μέχρις ότου εμφανισθεί η ένδειξη ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΗΣ. Η συνολική απόσταση εμφανίζεται στο κάτω τμήμα της οθόνης, στο μέσο της οθόνης εμφανίζεται η τρέχουσα ταχύτητα.



Κρατήστε πατημένο το κουμπί **A** - εμφανίζεται η ένδειξη RESET - εισάγετε τη λειτουργία Αποθήκευσης του χιλιομετρητή.

Πατήστε το κουμπί **C** για να προσαρμόσετε τον αριθμό, πατήστε το κουμπί **A** για επιβεβαίωση. Τώρα πατήστε το κουμπί **D**, το ODO αποθηκεύθηκε.



Λειτουργία Αποθήκευσης Χιλιομετρητή

Η λειτουργία SAVE σας επιτρέπει να διατηρείτε τα σημαντικά δεδομένα της συνολικής απόστασης (ODO) ακόμη και μετά την αντικατάσταση της μπαταρίας.

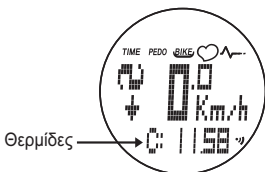
Επαναλάβετε την παραπάνω ακολουθία για να φτάσετε στην επιθυμητή τιμή του χιλιομετρητή. Πατήστε το κουμπί **D** για να επιστρέψετε στην κανονική λειτουργία ODO.

Θερμίδες, Λίπος και ΔΜΣ

Πατήστε το κουμπί **C** στη λειτουργία καρδιακού ρυθμού μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη ΘΕΡΜΙΔΕΣ. Στο χαμηλότερο τμήμα της οθόνης απεικονίζονται οι θερμίδες, το λίπος και ο ΔΜΣ (εναλλαγή με το κουμπί **A**), στη μέση απεικονίζεται ο καρδιακός ρυθμός.

Θερμίδες (Εμφανίζεται ως ΘΕΡΜΙΔΕΣ)

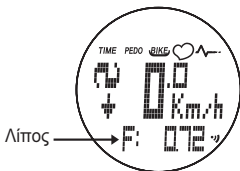
Ο ρυθμός μεταβολισμού σε θερμίδες μετράται αυτόματα κατά τη λήψη του καρδιακού ρυθμού από την αντίστοιχη λειτουργία. Η μετρούμενη τιμή εμφανίζεται στην κάτω γραμμή της οθόνης (**C:...**). Πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί **A** (εμφανίζεται με RESET) για να επαναφέρετε την τιμή στο μηδέν.



Λίπος (Εμφανίζεται ως ΛΙΠΟΣ)

Μόλις ληφθεί το σήμα καρδιακού ρυθμού στη λειτουργία των καρδιακών παλμών, η εκτιμώμενη τιμή του καμένου λίπους σε γραμμάρια είναι εμφανίζεται στην κάτω γραμμή της οθόνης (F :.).

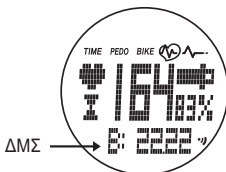
Πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί **A** (εμφανίζεται με RESET) για να επαναφέρετε την τιμή στο μηδέν.



Σημείωση: Είναι απαραίτητο να εισαγάγετε τη σωστή ημερομηνία γέννησης, το βάρος και το ύψος για να λάβετε μια ουσιαστική τιμή για την κατανάλωση των θερμίδων και την καύση λίπους.

Σημείωση: Η λειτουργία σωματικού λίπους είναι ενεργή μόνο, αν η ένταση της προπόνησης ξεπερνά τα 120bpm.

ΔΜΣ (Δείκτης Μάζας Σώματος)



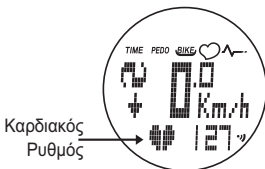
Ηλικία (χρόνια)	Κανονική τιμή του ΔΜΣ (kg/m ²)
19-24	19 - 24
25-34	20 - 25
35-44	21 - 26
45-54	22 - 27
55-64	23 - 28
> 64	24 - 29
προσεγγιστικές τιμές του ΔΜΣ	

Το ΔΜΣ (Δείκτης Μάζας Σώματος) αποτελεί μία μετρούμενη τιμή για την εκτίμηση του σωματικού βάρους των ανθρώπων. Το ΔΜΣ αποτελεί μόνο μία προσεγγιστική τιμή καθοδήγησης.

Το ΔΜΣ μπορεί να μετρηθεί μέσω της διαίρεσης του σωματικού βάρους σε kg με το σωματικό μέγεθος σε τετραγωνικά μέτρα. Ο έλεγχος των καρδιακών παλμών του ρολογιού υπολογίζει αυτόματα το ΔΜΣ μετά την εισαγωγή των δεδομένων.

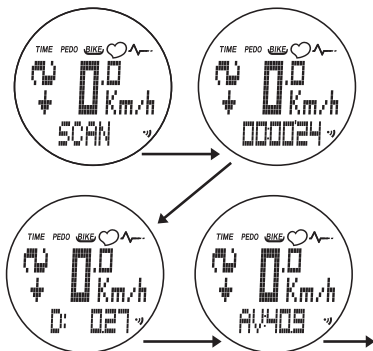
Καρδιακός Ρυθμός (HRM)

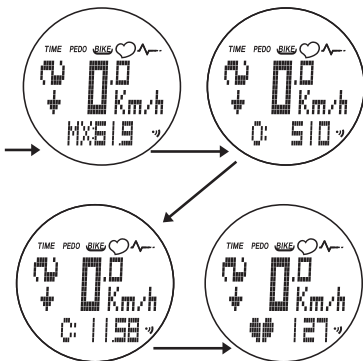
Πατήστε το κουμπί C στη λειτουργία βηματόμετρου μέχρις ότου εμφανισθεί η ένδειξη HRM. Ο καρδιακός ρυθμός εμφανίζεται στο κάτω τμήμα της οθόνης, στο μέσο της οθόνης εμφανίζεται η τρέχουσα ταχύτητα.



Λειτουργία Σάρωσης (SCAN)

Πατήστε το κουμπί **C** στη λειτουργία ποδηλάτου μέχρις ότου εμφανιστεί η ένδειξη ΣΑΡΩΣΗ. Ο χρόνος ταξιδιού, η απόσταση ταξιδιού, η μέση ταχύτητα, η μέγιστη ταχύτητα, η συνολική απόσταση, οι θερμίδες και ο καρδιακός ρυθμός θα εμφανίζονται αυτόματα κάθε 2 δευτερόλεπτα στο κάτω μέρος της οθόνης, στο μέσο της οθόνης θα εμφανίζεται η τρέχουσα ταχύτητα.





ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΗΤΗ

Πατήστε το κουμπί **D** μέχρι να φτάσετε στη λειτουργία βηματομετρητή, η οποία απεικονίζεται με την ένδειξη "PEDO".



Πατώντας το κουμπί **C** στο βηματομετρητή, μπορείτε να επιλέξετε μεταξύ των εξής υπό-λειτουργιών:

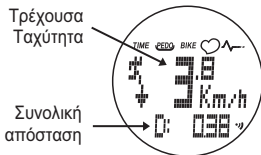
- Ολική βαθμονόμηση απόσταση και ταχύτητας (ODOMETER)
- Αριθμός βημάτων (STEP)
- Θερμίδες, λίπος και ΔΜΣ (ΚΑΛΟΡΙΕΣ)
- Καρδιακός ρυθμός (HRM)
- Χρονοδιακόπτης (TIMER)
- Ημερήσια απόσταση (DISTANCE)
- Μέση ταχύτητα (AVG SPEED)
- Μέγιστη ταχύτητα (MAX SPEED).

Σημείωση: Εάν στη λειτουργία του βηματομετρητή τα κουμπιά δεν πατηθούν για περίπου 5 λεπτά στη λειτουργία καρδιακών παλμών, το ρολόι μεταβαίνει αυτόματα σε λειτουργία χρόνου.

Η τρέχουσα ταχύτητα εμφανίζεται στο μεσαίο τμήμα της απεικόνισης.

Συνολική απόσταση και Καλιμπράρισμα ταχύτητας

Πατήστε το κουμπί **C** στη λειτουργία του βηματομέτρου μέχρις ότου εμφανιστεί η ένδειξη του ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΗΤΗ. Η συνολική απόσταση εμφανίζεται στο κάτω μέρος της οθόνης, στο μέσο εμφανίζεται η τρέχουσα ταχύτητα.



Ορισμός της συνολικής απόστασης καθώς και καλιμπράρισμα της ταχύτητας περπατήματος και τρέξιματος.

Σημείωση:

Δεν έχει σημασία αν θέλετε να περπατήσετε ή να τρέξετε μόνο, υπό όλες τις συνθήκες πραγματοποιήστε καλιμπράρισμα για το περπάτημα ΚΑΙ για το τρέξιμο για να λάβετε ένα ουσιαστικό αποτέλεσμα.

Αν πραγματικά θέλετε μόνο να περπατήσετε, πραγματοποιήστε καλιμπράρισμα για περπάτημα (περπάτημα) ΚΑΙ για τρέξιμο (γρήγορο περπάτημα).

Σε περίπτωση που δεν καλιμπράρετε το ρολόι σας, οι εμφανιζόμενες τιμές θα φέρουν περιορισμένη σημασία. Σε αυτή την περίπτωση το ρολόι θα χρησιμοποιήσει ένα τυπικό καλιμπράρισμα, το οποίο δεν αντιστοιχεί στο προσωπικό σας προφίλ κίνησης.

Κατά τη διάρκεια του καλιμπραρίσματος, το ρολόι καταγράφει το προσωπικό σας προφίλ κίνησης. Όσο πιο σταθερά περπατάτε ή τρέχετε, τόσο ακριβέστερα θα είναι τα αποτελέσματα. Είναι επίσης αλήθεια ότι όσο μεγαλύτερη απόσταση κατά το καλιμπράρισμα, τόσο ακριβέστερα θα είναι τα αποτελέσματα.

Το ρολόι παρακολούθησης καρδιακού ρυθμού αντιλαμβάνεται αυτόματα, με βάση το καλιμπράρισμα, εάν περπατάτε ή τρέχετε κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσής σας και εμφανίζει αντίστοιχα την ταχύτητα, τα βήματα, κλπ.

Επιλέξτε την ίδια ταχύτητα και ρυθμό όπως και κατά τη διάρκεια του καλιμπραρίσματος όταν τρέχετε και περπατάτε, για να έχετε ένα ουσιαστικό αποτέλεσμα. Εάν φορούσατε το ρολόι παρακολούθησης καρδιακού ρυθμού στο αριστερό (δεξιό) χέρι κατά τη διάρκεια του καλιμπραρίσματος, φορέστε το επίσης στο αριστερό (δεξιό) σας χέρι κατά τη διάρκεια της άσκησης.

•Κρατήστε πατημένο το **A** - εμφανίζεται η ένδειξη ΡΥΘΜΙΣΗ.

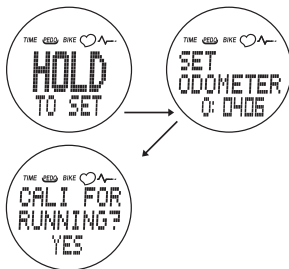
•Εμφανίζεται η λειτουργία ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΗΣΗΣ, η οποία έχει ρυθμιστεί με το κουμπί **C**, επιβεβαιώστε με το κουμπί **A**.

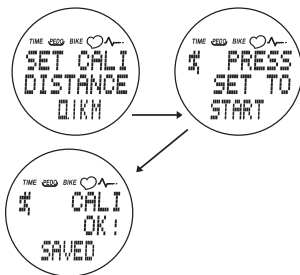
Η λειτουργία ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗΣ σας επιτρέπει να διατηρείτε τα σημαντικά δεδομένα της συνολικής απόστασης (ODO) ακόμα και μετά την αντικατάσταση της μπαταρίας.

•Κατά την εμφάνιση ΚΑΛΙ ΓΙΑ ΤΡΕΞΙΜΟ (καλιμπράρισμα για τρέξιμο), μπορείτε να επιλέξετε μεταξύ ΝΑΙ ή ΟΧΙ με το πλήκτρο **C**. Επιλέξτε ΝΑΙ και επιβεβαιώστε με το πλήκτρο **A**.

•Κατά την εμφάνιση της ένδειξηςΟΡΙΣΤΕ ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΚΑΛΙ, επιλέξτε με το πλήκτρο **C** (0,1 έως 1,0 km), επιβεβαιώστε με το κουμπί **A**.

•Κατά την εμφάνιση της την ένδειξηςΠΙΕΣΤΕ ΡΥΘΜΙΣΗ ΓΙΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗ, ξεκινήστε με το πλήκτρο **A**. Τρέξτε την επιλεγμένη απόσταση (εμφανίζεται η ένδειξη ΠΑΤΗΣΤΕ ΓΙΑ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ) και στη συνέχεια πατήστε το κουμπί **A**.





•Εμφάνιση των μηνυμάτων ΚΑΛΙ OK! και ΑΠΟΘΗΚΕΥΘΗΚΕ. Το καλιμπράρισμα έγινε σωστά και αποθηκεύτηκε.

•Το ρολόι τώρα αλλάζει στην απεικόνιση ΚΑΛΙ ΓΙΑ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ (βαθμονόμηση για περπάτημα).

Είναι σημαντικό να εκτελέσετε επίσης το καλιμπράρισμα για το περπάτημα, όπως περιγράφεται στην παρακάτω ενότητα:

- Μπορείτε να επιλέξετε μεταξύ ΝΑΙ και ΟΧΙ με το κουμπί **C**. Επιλέξτε ΝΑΙ και επιβεβαιώστε με το κουμπί **A**.

- Κατά την εμφάνιση της ένδειξης ΟΡΙΣΤΕ ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΚΑΛΙ, επιλέξτε με το πλήκτρο **C** (0,1 έως 1,0 km), και επιβεβαιώστε με το κουμπί **A**.

- Κατά την εμφάνιση της ένδειξης ΠΙΕΣΤΕ ΡΥΘΜΙΣΗ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ, ξεκινήστε με το κουμπί **A**. Τώρα περπατήστε την επιλεγμένη απόσταση (εμφανίζεται η ένδειξη ΠΑΤΗΣΤΕ ΓΙΑ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ) και στη συνέχεια πατήστε το κουμπί **A**.

- Εμφάνιση των μηνυμάτων ΚΑΛΙ ΟΚ! και ΑΠΟΘΗΚΕΥΘΗΚΕ. Το καλιμπράρισμα έγινε σωστά και αποθηκεύτηκε.

- Τέλος πατήστε το κουμπί **D**, το ρολόι αλλάζει στην αρχική θέση (εμφάνιση της τρέχουσας ταχύτητας και των κάτω και άνω ορίων για την ταχύτητα).

Αποτυχία του Καλιμπραρίσματος

Στην περίπτωση κατά την οποία το καλιμπράρισμα δεν ήταν επιτυχές, θα εμφανιστεί η ένδειξη ΑΠΟΤΥΧΙΑ ΚΑΛΙΜΠΡΑΡΙΣΜΑΤΟΣ. Μετά από μερικά δευτερόλεπτα θα εμφανιστεί ξανά η ένδειξη ΚΑΛΙ ΓΙΑ ΤΡΕΞΙΜΟ Ή ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ όπου μπορείτε να ξεκινήσετε ένα νέο καλιμπράρισμα.

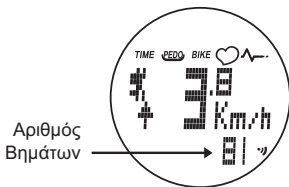
Τερματισμός Καλιμπραρίσματος

Πατήστε το κουμπί **D** κατά τη διάρκεια του καλιμπραρίσματος, εάν θέλετε να σταματήσετε τη διαδικασία. Θα εμφανιστεί η ένδειξη ΑΚΥΡΩΣΗ ΚΑΛΙ. Το ρολόι θα μεταφερθεί αυτόματα στην αρχική θέση (εμφάνιση της τρέχουσας ταχύτητας και κάτω και άνω όρια για την ταχύτητα). Μπορείτε να ξεκινήσετε ένα νέο καλιμπράρισμα.

Αριθμός Βημάτων

Πατήστε το κουμπί C στη λειτουργία του βηματομετρητή μέχρις ότου εμφανιστεί η ένδειξη ΒΗΜΑ.

Ο αριθμός των βημάτων εμφανίζεται στο κάτω μέρος της οθόνης, στο μέσο εμφανίζεται η τρέχουσα ταχύτητα.



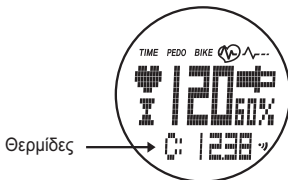
Κρατήστε πατημένο το κουμπί A - εμφανίζεται η ένδειξη RESET –επαναφέρετε τον αριθμό των βημάτων στο μηδέν.

Θερμίδες, Λίπος και ΔΜΣ

Πατήστε το κουμπί **C** στη λειτουργία καρδιακού ρυθμού μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη ΘΕΡΜΙΔΕΣ. Στο χαμηλότερο τμήμα της οθόνης απεικονίζονται οι θερμίδες, το λίπος και ο ΔΜΣ (εναλλαγή με το κουμπί **A**), στη μέση απεικονίζεται ο καρδιακός ρυθμός.

Θερμίδες (Εμφανίζεται ως ΘΕΡΜΙΔΕΣ)

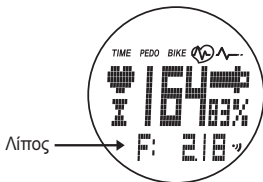
Ο ρυθμός μεταβολισμού σε θερμίδες μετράται αυτόματα κατά τη λήψη του καρδιακού ρυθμού από την αντίστοιχη λειτουργία. Η μετρούμενη τιμή εμφανίζεται στην κάτω γραμμή της οθόνης (**C:...**). Πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί **A** (εμφανίζεται με RESET) για να επαναφέρετε την τιμή στο μηδέν.



Λίπος (Εμφανίζεται ως ΛΙΠΟΣ)

Μόλις ληφθεί το σήμα καρδιακού ρυθμού στη λειτουργία των καρδιακών παλμών, η εκτιμώμενη τιμή του καμένου λίπους σε γραμμάρια είναι εμφανίζεται στην κάτω γραμμή της οθόνης (F :.).

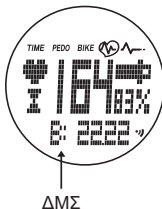
Πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί **A** (εμφανίζεται με RESET) για να επαναφέρετε την τιμή στο μηδέν.



Σημείωση: Είναι απαραίτητο να εισαγάγετε τη σωστή ημερομηνία γέννησης, το βάρος και το ύψος για να λάβετε μια ουσιαστική τιμή για την κατανάλωση των θερμίδων και την καύση λίπους.

Σημείωση: Η λειτουργία σωματικού λίπους είναι ενεργή μόνο, αν η ένταση της προπόνησης ξεπερνά τα 120bpm.

ΔΜΣ (Δείκτης Μάζας Σώματος)



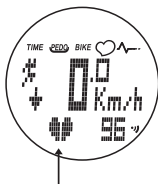
Ηλικία (χρόνια)	Κανονική τιμή του ΔΜΣ (kg/m ²)
19-24	19 - 24
25-34	20 - 25
35-44	21 - 26
45-54	22 - 27
55-64	23 - 28
> 64	24 - 29
προσεγγιστικές τιμές του ΔΜΣ	

Το ΔΜΣ (Δείκτης Μάζας Σώματος) αποτελεί μία μετρούμενη τιμή για την εκτίμηση του σωματικού βάρους των ανθρώπων. Το ΔΜΣ αποτελεί μόνο μία προσεγγιστική τιμή καθοδήγησης.

Το ΔΜΣ μπορεί να μετρηθεί μέσω της διαίρεσης του σωματικού βάρους σε kg με το σωματικό μέγεθος σε τετραγωνικά μέτρα. Ο έλεγχος των καρδιακών παλμών του ρολογιού υπολογίζει αυτόματα το ΔΜΣ μετά την εισαγωγή των δεδομένων.

Καρδιακός Ρυθμός (HRM)

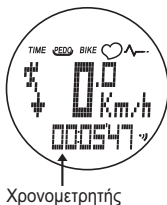
Πατήστε το κουμπί **C** στη λειτουργία βηματόμετρου μέχρις ότου εμφανισθεί η ένδειξη HRM. Ο καρδιακός ρυθμός εμφανίζεται στο κάτω τμήμα της οθόνης, στο μέσο της οθόνης εμφανίζεται η τρέχουσα ταχύτητα.



Καρδιακός Ρυθμός

Χρονομετρητής

Πατήστε το κουμπί **C** στη λειτουργία του βηματομετρητή μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη **TIMER**. Ο χρονομετρητής εμφανίζεται στο κάτω τμήμα της οθόνης, στο μέσο εμφανίζεται η τρέχουσα ταχύτητα.

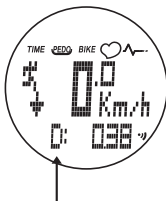


Ο χρονομετρητής ξεκινά αμέσως μόλις ενεργοποιηθεί ο μετρητής βημάτων. Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο **A** μέχρι να εμφανισθεί στην οθόνη η ένδειξη **RESET** –ο χρονοδιακόπτης, η ημερήσια απόσταση και η μέση ταχύτητα θα μηδενιστούν.

Ημερήσια Απόσταση

Πατήστε το κουμπί **C** στη λειτουργία του βηματομετρητή μέχρις ότου εμφανισθεί η ένδειξη ΑΠΟΣΤΑΣΗ.

Η καλυμμένη απόσταση εμφανίζεται στο κάτω τμήμα της οθόνης (με 2 δεκαδικά ψηφία), στη μέση εμφανίζεται η τρέχουσα ταχύτητα.



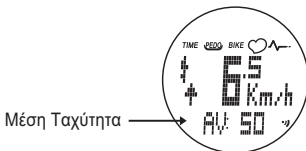
Ημερήσια Απόσταση

Κρατήστε πατημένο το κουμπί **A** μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη RESET -ο χρονοδιακόπτης, η ημερήσια απόσταση και η μέση ταχύτητα επαναφέρονται στο μηδέν.

Μέση Ταχύτητα

Πατήστε το κουμπί **C** στη λειτουργία του βηματομετρητή μέχρις ότου εμφανισθεί η ένδειξη ΜΕΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ.

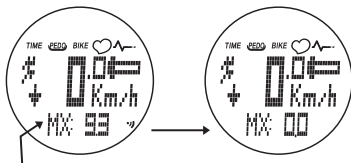
Η μέση ταχύτητα εμφανίζεται στο χαμηλότερο τμήμα της οθόνης, στη μέση εμφανίζεται η τρέχουσα ταχύτητα.



Κρατήστε πατημένο το κουμπί **A** μέχρις ότου εμφανισθεί η ένδειξη RESET -ο χρονοδιακόπτης, η ημερήσια απόσταση και η μέση ταχύτητα επαναφέρονται στο μηδέν.

Μέγιστη Ταχύτητα

Πατήστε το κουμπί **C** στη λειτουργία του βηματομετρητή μέχρις ότου εμφανισθεί η ένδειξη ΜΕΓΙΣΤΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ. Η μέγιστη ταχύτητα εμφανίζεται στο κάτω τμήμα της οθόνης, στο μέσο της οθόνης εμφανίζεται η τρέχουσα ταχύτητα.



Μέγιστη Ταχύτητα

Κρατήστε πατημένο το κουμπί **A** μέχρις ότου εμφανισθεί η ένδειξη RESET -ο χρονοδιακόπτης, η ημερήσια απόσταση και η μέση ταχύτητα επαναφέρονται στο μηδέν.

ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ ΦΩΤΙΣΜΟΥ

Η οθόνη ανάβει για περίπου 2 δευτερόλεπτα πατώντας το κουμπί **B**, ώστε να μπορείτε να διαβάσετε την οθόνη του ρολογιού παρακολούθησης καρδιακού ρυθμού στο σκοτάδι. Ο μόνιμος φωτισμός της οθόνης δεν είναι δυνατός. Λάβετε υπόψη ότι ο φωτισμός καταναλώνει περισσότερη ισχύ, γεγονός που μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Γιατί είναι εσφαλμένη η προβαλλόμενη απόσταση κάλυψης;

Έχετε πραγματοποιήσει κάποιο καλιμπράρισμα; Για βέλτιστα αποτελέσματα, το καλιμπράρισμα θα πρέπει να γίνει για το "περπάτημα" καθώς και για το "τρέξιμο". Η αλλαγή της πορείας, τα κακά παπούτσια και οι αλλαγές στην επιφάνεια μπορούν να οδηγήσουν σε ανακριβείς μετρήσεις. Μία χαμηλότερη απόσταση μετράται κατά την ανάβαση σκαλιών, επειδή το ρολόι έχει σχεδιαστεί για ομοιόμορφες επιφάνειες. Επιλέξτε το χρησιμοποιούμενο κατά τη διάρκεια της ταχύτητας καλιμπράρισμα όταν περπατάτε ή τρέχετε. Παρακαλούμε να σημειώσετε ότι οι μετρήσεις των μη προπονημένων ατόμων μπορεί να είναι ανακριβείς / ακανόνιστες.

Γιατί το ρολόι παρακολούθησης καρδιακού ρυθμού δεν δείχνει τον καρδιακό ρυθμό;

Ελέγξτε τη θωρακική ζώνη. Πιθανές αιτίες σφάλματος είναι:

- Ο θωρακικός ιμάντας δεν έχει τοποθετηθεί σωστά.
- Το δέρμα είναι πολύ κρύο ή ξηρό.
- Οι επαφές του αισθητήρα δεν υγραίνονται ή είναι βρώμικες.
- Οι ατμοσφαιρικές ή ασύρματες παρεμβολές εμφανίζονται εξαιτίας π.χ. γραμμών υψηλής τάσης (πάνω ή κάτω από το έδαφος), εναέριων ηλεκτρικών γραμμών, ηλεκτρικών κινητήρων, κινητήρων αυτοκινήτων, κινητών τηλεφώνων, αεροπλάνων κλπ.

- Χαμηλή μπαταρία στη θωρακική ζώνη – πραγματοποιήστε αλλαγή.
- Η απόσταση από τη θωρακική ζώνη είναι πολύ μεγάλη (μέγιστο 60 cm).
- Τα σήματα άλλων θωρακικών ζωνών σε απόσταση μικρότερη από 2 μέτρα ενδέχεται να προκαλέσουν λανθασμένες τιμές.

Η εμφάνιση του καρδιακού ρυθμού είναι λανθασμένη, γιατί;

- Ίσως οι επαφές του θωρακικού ιμάντα να μην έχουν υγρανθεί.
- Ελέγξτε αν ο θωρακικός ιμάντας εφαρμόζει σφιχτά στο στήθος.
- Ελέγξτε επίσης την μπαταρία
- Συμβουλεύουμε να μην χρησιμοποιείτε ταυτόχρονα το ρολόι παρακολούθησης καρδιακού ρυθμού και έναν ασύρματο υπολογιστή ποδηλάτου, επειδή τα σήματα από τον πομπό του υπολογιστή ποδηλάτου μπορούν να επηρεάσουν το ρολόι παρακολούθησης καρδιακού ρυθμού.
- Τα σήματα άλλων θωρακικών ζωνών σε απόσταση μικρότερη από 2 μέτρα ενδέχεται να προκαλέσουν λανθασμένες τιμές.

Η οθόνη είναι αδύναμη, δύσκολα μπορεί να διαβαστεί, τι μπορώ να κάνω;

Αντικαταστήστε την μπαταρία μόλις αποδυναμωθεί η απεικόνιση της οθόνης ή όταν εξαφανιστεί τελείως. Να προσέχετε πάντα την πολικότητα κατά την εισαγωγή μιας νέας μπαταρίας. Όταν αφαιρεθεί η μπαταρία και επανεισαχθεί, τα προσωπικά δεδομένα θα πρέπει να εισαχθούν ξανά.

Γιατί το φως της οθόνης δεν λειτουργεί;

Ίσως η μπαταρία είναι άδεια; Ελέγξτε την μπαταρία και την αντικαταστήστε αν είναι άδεια (3 V / CR2032). Σημειώστε το +/- πόλο.



A/N.: PPBW-73-BIKE-LCD2-P3-GB