

*Fitness*

PULSNI KOMPJUTER

**HRM-F28-LCD**

APARAT ZA PRAĆENJE SRČANOG PULSA

BEŽIČNI PRENOS PODATAKA



28 FUNKCIJA

**UPUTSTVO ZA UPOTREBU**

## UVOD

**UPOZORENJE:** Uvek konsultujte Vašeg lekara pre početka fitnes programa. Pulsni kompjuter nije medicinski aparat, već aparat koji Vam pomaže pri treningu. Namenjen je merenju i prikazivanju pulsa.

## KORISTITE PRAVILAN NAČIN VEŽBANJA

Svi stručnjaci se slažu u jednom: srce je najvažniji mišić u telu, i kao i sve ostale mišiće, treba ga redovno vežbati da bi ostalo jako i efikasno. Kako možete odrediti da li Vaše srce vežbate na siguran i efikasan način?

Na sreću, srce Vam samo po sebi daje najbitniju informaciju koja pomaže da procenite efikasnost i nivo sigurnosti Vašeg načina vežbanja. Vaš srčani puls, koji se izražava brojem (otkucaja u minuti - Beats per minute tj. BPM), stalno daje izveštaj o zdravstvenom stanju Vašeg tela. Srčani puls će Vam reći koliko brzo koristite energiju, kao i da li vežbate isuviše naporno ili slabo. Očigledno, srce nema koristi od vežbanja ukoliko je srčani puls previše nizak. Ako je srčani puls isuviše visok, povećava se mogućnost povrede i brže ćete se umoriti.

Nije bitno da li Vaš cilj pobeda na atletskom mitingu, gubitak telesne težine ili jednostavno poboljšanje opšteg zdravstvenog stanja. Bitno je da možete poboljšati način Vašeg vežbanja održavajući srčani puls u okviru određene ciljne zone. Da biste to postigli, morate znati tačnu vrednost srčanog pulsa u svakom trenutku vežbanja.

Moderna tehnologija nam je omogućila da Vam predstavimo bežični elektronski pulsni kompjuter. Praćenje Vašeg srčanog pulsa pomoću njega je jednostavno i zabavno.

## SAZNAJTE VAŠA OGRANIČENJA I ODREDITE VAŠU LIČNU ZONU VEŽBANJA

Nivo vežbanja se određuje postavljanjem gornjeg i donjeg limita srčanog pulsa. Ovi limiti su u određenom procentu sastavni deo Maksimalnog srčanog pulsa (Maximum Heart Rate - MHR). Možda već i znate Vaš MHR ukoliko ste aktivan sportista ili ste uradili Test maksimalnog srčanog pulsa. Ukoliko niste, sledeća formula će Vam pomoću u određivanju MHR-a:

MHR = 220 - Vaše godine starosti  
npr. ako imate 20 godina,  
MHR = 220 - 20 = 200

U tom slučaju, ako je trenutni puls 150, biće prikazano 75%.

## ZONE VEŽBANJA (BPM)

Sagorena masnoća	Sagoreni glikogen	GODINE starosti →	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
			Sagorena masnoća									
Zona 3		PERFORMANSE	190	185	180	175	171	166	161	156	152	147
80-95% MHR		do do	do do	do do	do do	do do	do do	do do	do do	do do	do do	do do
Zona 2		FITNES	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
65-80% MHR		do do	do do	do do	do do	do do	do do	do do	do do	do do	do do	do do
Zona 1		ZDRAVLJE	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
50-65% MHR		do do	do do	do do	do do	do do	do do	do do	do do	do do	do do	do do

### Zona 1 - Zdravlje (50% - 65% MHR)

Ova zona vežbanja je predviđena za duge treninge niskog intenziteta. Vežbanje u ovoj zoni će popraviti Vaše mentalno i fizičko zdravstveno stanje.

### Zona 2 - Fitnes (65% - 80% MHR)

Ovu zonu koriste sportisti koji žele da povećaju svoju snagu i poboljšaju izdržljivost sagorevanjem veće količine kalorija.

### Zona 3 - Performanse (80% - 95% MHR)

Ova zona vežbanja je idealna za kratke i veoma intenzivne treninge. Sportisti i takmičari koriste ovu zonu da bi postigli veću brzinu i eksplozivnu snagu. Vežbanje u ovoj zoni će stvoriti "kiseonični dug" i povećati nivo mlečne kiseline u mišićnom tkivu.

## KARAKTERISTIKE

Ako je potrebno, možete konsultovati tabelu sa pakovanja.

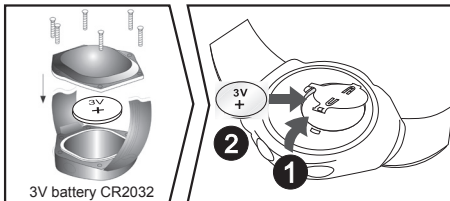
1. Trenutna vrednost srčanog pulsa
2. Prosečna vrednost srčanog pulsa
3. Maksimalna vrednost srčanog pulsa
4. Minimalna vrednost srčanog pulsa
5. % od maksimalne vrednosti srčanog pulsa
6. Prikaz zone vežbanja
7. Pre-definisana vrednost MHR po unetoj godini starosti
8. 3 automatske ciljane zone po unetoj godini starosti
9. 1 slobodna programabilna ciljane zona
10. Vizuelni alarm ciljane zone
11. Zvučni alarm ciljane zone
12. Ciljana zona koja se može ponovo izabrati i proveriti
13. Alarm upozorenja na opasnost za MHR
14. 3 različita zvučna alarma (visoko / nisko / MHR)
15. Uključivanje / isključivanje zvučnog alarma
16. Biranje zvučnog alarma (zona "ispod", zona "iznad", obe zone)
17. Automatski tajmer za vežbanje (zona "u okviru", zona "iznad", zona "ispod", ukupno)
18. Profesionalna štoperica
19. Brojač kalorija
20. Brojač sagorene masti (u gramima)
21. Automatski kalendar (godina / mesec / datum / dan u sedmicu)
22. Časovnik (izbor prikaza 12 / 24 sata)
23. Dnevni alarm
24. Pozadinsko osvetljenje displeja
25. Zvučni signali tastera
26. Tajmer za odbrojavanje (9 sati 59 minuta 00 sekundi)
27. Tajmer za oporavak (5 minuta)
28. Indeks fitnesa

- ECG merenje srčanog pulsa
- Lako korišćenje pomoću tastera
- Sve informacije o srčanom ritmu na jednom displeju
- Brza spojnica za lako montiranje na biciklu
- Bežični prenos podataka
- Vodootporan
- Veliki LCD displej

## UBACIVANJE BATERIJE

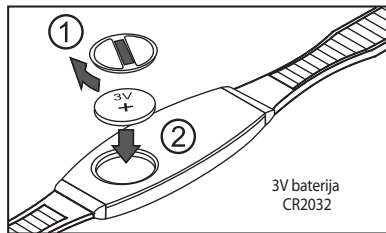
### Kompjuterski časovnik

Pomoću šrafciĝera skinite poklopac baterije sa poledine aparata, ubacite 3.0V bateriju sa pozitivnim (+) polom okrenutim na gore i vratite poklopac baterije na njegovo mesto. Ukoliko se na displeju pojave nepravilni znaci, izvadite bateriju i ponovo je vratite. Time ćete oĝistiti i restartovati mikroprocesor aparata.



### Pojas predajnik

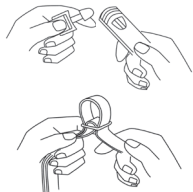
Skinite poklopac baterije sa poledine pojasa koristeći novĝić. Ubacite 3V bateriju sa pozitivnim polom (+) okrenutim ka poklopcu baterije i vratite poklopac baterije na mesto.



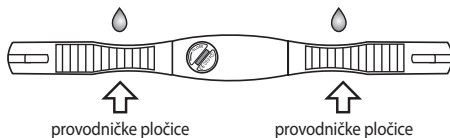
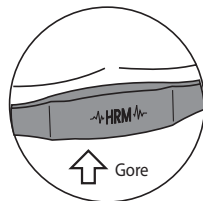
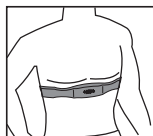
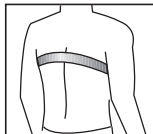
*Bateriju nemojte bacati u smeće zajedno sa kućnim otpadom.*

## NOŠENJE POJASA PREDAJNIKA

Podesite elastiĝni pojas tako da bude ĉvrsto zategnut ispod grudnih mišića. Navlažite provodniĝke ploĝice predajnika pljuvaĝkom ili ECG gelom (dostupan u apotekama) da biste obezbedili dobar kontakt sa koŝom u svakom trenutku.

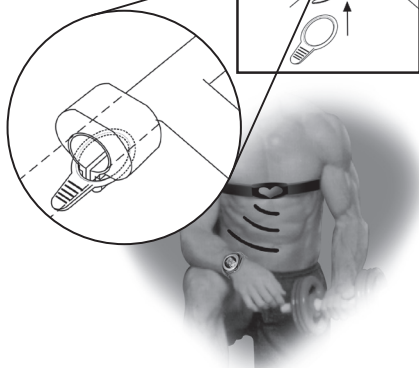
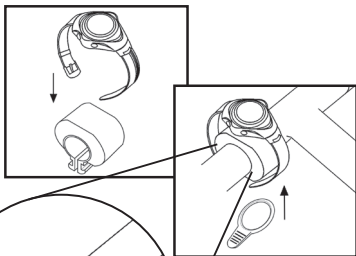


Postavite predajnik na gore, kao ŝto je prikazano na ilustraciji.



## UPOTREBA KOMPJUTERSKOG ČASOVNIKA

Može da se nosi kao običan časovnik na zglobu ruke, a može i da se fiksira na volan bicikle pomoću opcionalnog sistema za montiranje. Udaljenost između časovnika i predajnika ne sme biti veća od 60 cm.



## PROBLEMI, MOGUĆI UZROCI I REŠENJA

Problem	Mogući uzroci i rešenja
Srčani puls nije prikazan na displeju	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pojas predajnik nije lepo postavljen</li><li>• Provodničke pločice su prljave ili nisu navlažene pre upotrebe</li><li>• Atmosferske ili RF smetnje</li><li>• Proverite ili zamenite bateriju u predajniku</li></ul>
Srčani puls je nepravilno prikazan na displeju	<ul style="list-style-type: none"><li>• Provodničke pločice su prljave ili nisu navlažene pre upotrebe</li><li>• Elastični pojas je labavo postavljen</li><li>• Istrošene baterije</li><li>• Atmosferske ili RF smetnje</li></ul>
Sadržaj na displeju se slabo vidi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Istrošena baterija. Odmah je zamenite</li></ul>
Nepravilan prikaz cifara na displeju	<ul style="list-style-type: none"><li>• Izvadite bateriju iz aparata i ponovo je ubacite.</li></ul>

## DODATNA OPREMA



Uložak za montažu



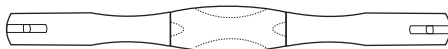
Baterija za predajnik  
(3V/CR2032)



Elastični pojas



Baterija za časovnik  
(3V/CR2032)



Pojas predajnik

## FUNKCIJE TASTERA

### Taster "A" (MODE)

- Pritisnite za biranje između ČASOVNIK i PULS načina rada.

### Taster "B" (SELECT)

- U PULS načinu rada, pritisnite za izbor sledećih pokazatelja:  
TMR / SW / MEM / ZN / CAL / FAT.

- U ČASOVNIK načinu rada, pritisnite za ulazak u ALARM način rada.

- U PODEŠAVANJE načinu rada, pritisnite za izbor cifara.

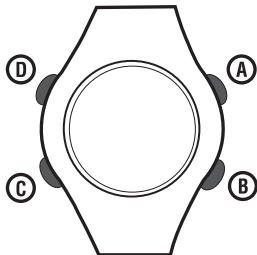
### Taster "C" (SET)

- U PULS načinu rada, držite za brisanje podataka ili za ulazak u PODEŠAVANJE način rada.

- U ČASOVNIK načinu rada, držite za ulazak u PODEŠAVANJE način rada ili pritisnite za potvrdu podešavanja.

### Taster "D" (LIGHT)

- Pritisnite za uključivanje pozadinskog osvetljenja.



## PODEŠAVANJE ZONE VEŽBANJA

**Unesite godinu rođenja** (YEAR je prikazano na displeju). Fabrička vrednost (1950) počinje da trepće. Pritiskajte B taster da podesite željenu godinu rođenja (u rasponu od 1900 do 2004). Potvrdite podešavanje pritiskom na taster C.



**Unesite mesec** (MONTH je prikazano na displeju). Fabrička vrednost za mesec je prikazana. Pritiskajte C taster da podesite željeni mesec. Potvrdite podešavanje pritiskom na taster B.



**Unesite datum** (DATE je prikazano na displeju). Fabrička vrednost za mesec je prikazana. Pritiskajte B taster da podesite željeni dan. Potvrdite podešavanje pritiskom na taster C.



**Unesite datum** (DATE je prikazano na displeju). Fabrička vrednost za mesec je prikazana. Pritiskajte B taster da podesite željeni dan. Potvrdite podešavanje pritiskom na taster C.



**U** - trening zona definisana od strane korisnika (LOW ZONE ili LZW je prikazano na displeju)

Sada možete podesiti limite lično definisane trening zone - zone **U**. Pritisnite taster B dok se željena vrednost za donji limit (LZN) trening zone ne pojavi na displeju. Potvrdite izbor pritiskom na taster C. Vrednost za gornji limit (HIGH ZONE ili HZN na displeju) počinje da trepće. Pritiskanjem tastera B podesite i ovu zonu, pa potvrdite izbor pritiskom tastera C.



Aparat zatim automatski izračunava maksimalni srčani puls (Maximum heart rate - MHR) na osnovu Vašeg godišta, kao i donjeg i gornjeg limita, u odnosu na 3 fabrički pred-podešene trening zone (Zona 1: 50-65% MHR-a, Zona 2: 65-80% MHR-a, Zona 3: 80-95% MHR-a).

Aparat se zatim automatski vraća na ČASOVNIK način rada (na displeju prikazan kao CLOCK ili SAT).

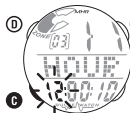
## PODEŠAVANJE ČASOVNIKA

U ČASOVNIK načinu rada, pritisnite C za početak podešavanja.

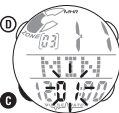


- Pritisnite B da izaberete format prikaza od 12 ili 24 sata.
- Pritisnite C za potvrdu podešavanja.

Za podešavanje datuma, tasterom B izaberite odgovarajuće vrednosti, a tasterom C potvrdite podešavanja.



Podešavanje sati



Podešavanje minuta



Podešavanje godine



Podešavanje meseci



Podešavanje dana

## PODEŠAVANJE DNEVNOG ALARMA

### (1) Podešavanje vremena za alarm

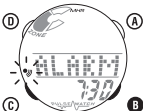
- U ČASOVNIK načinu rada, pritisnite B za ulazak u ALARM način rada.
- Držite C za početak podešavanja alarma, cifre za sate će treptati.
- Pritisnite B da podesite sate, pritisnite C za potvrdu podešavanja.
- Na isti način podesite minute.



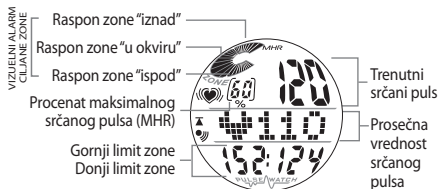
Za zaustavljanje alarma pritisnite bilo koji taster ili sačekajte 1 minut kada će se automatski isključiti.

### (2) Uključivanje / isključivanje dnevnog alarma

- U ČASOVNIK načinu rada, pritisnite B za ulazak u ALARM način rada.
- Pritiskom na C uključujete ili isključujete alarm (●).
- Pritisnite B za povratak u ČASOVNIK način rada.



## PULS NAČIN RADA - PRIKAZ NA DISPLEJU



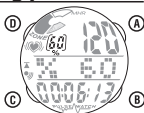
## TRENTNI SRČANI PULS

Pritiskom na A se vraćate na prikaz PULS načina rada na displeju. Trenutna vrednost srčanog pulsa je prikazana u gornjem delu LCD displeja. Simbol (♥) gornjem-levom uglu će početi da trepće (čim dobije signal iz pojasa predajnika. Ukoliko se signal prekine, simbol će se zamrznuti i biće prikazan poslednji primljeni rezultat pulsa.

Radi manje potrošnje baterije, aparat se automatski vraća u ČASOVNIK način rada ako 5 minuta ne primi signal iz pojasa.

## % MHR-a (Maksimalnog srčanog pulsa)

Ovaj podatak pokazuje procenat trenutnog srčanog pulsa u odnosu na maksimalni srčani puls (MHR). Ova informacija je korisna radi praćenja sigurnog i efikasnog rada Vašeg srca tokom vežbanja.



## VIZUELNI ALARM CILJANE ZONE I NJEGOV PRIKAZ

Ovo je direktna grafička veza između trenutnog i maksimalnog srčanog pulsa. Indikator koje se pomera gore i dole ne predstavlja samo vizuelni alarm za zone; takođe pokazuje najširi raspon Vašeg srčanog pulsa. To je veoma važan i efikasan pokazatelj za sigurno i efikasno praćenje vežbanja.



## ZVUČNI ALARM CILJANE ZONE

(1) Zvuk alarma uklj. / isklj.

- U PULS načinu rada pritisnite B za ciljanu zonu (ZONE način rada).
- Pritiskanjem C tastera uključujete i isključujete zvuk alarma (🔊).



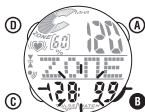
(2) Pokretanje alarma za zonu vežbanja (▲, ▼ ili ⚡).

- U PULS načinu rada pritisnite B za ciljanu zonu (ZONE način rada).
- Držite C dok ⚡ ne počne da trepće.
- Pritisnite B da izaberete ciljanu zonu za alarm:
  - ▲ - alarm će biti aktiviran samo kada srčani puls prekorači gornji limit.
  - ▼ - alarm će biti aktiviran samo kada srčani puls padne ispod donjeg limita.
  - ⚡ - alarm će biti aktiviran u oba slučaja: kada srčani puls prekorači gornji limit i kada srčani puls padne ispod donjeg limita.
- Pritisnite C za potvrdu podešavanja.



(3) Izbor zone vežbanja

- Odmah posle pokretanja alarma za zonu vežbanja, pritisnite B za izbor zone (1), (2), (3) ili U.
- Pritisnite C za potvrdu izbora.



## PROSEČNA VREDNOST SRČANOG PULSA

- Prosečna vrednost srčanog pulsa je prikazana u drugom redu na LCD displeju.
- Za brisanje prosečne vrednosti srčanog pulsa i tajmera, pritisnite B da uđete u **TAJMER VEŽBANJA** način rada i držite C dok se podaci ne izbrišu.



## AUTOMATSKI TAJMER VEŽBANJA (E.TMR) - 99 sati 59 min 59 sec

### Zona "u okviru", zona "ispod", zona "iznad" i ukupno vreme vežbanja

- U PULS načinu rada pritisnite B za ulazak u **TAJMER (E.TMR)** način rada.
- Tajmer se uvek aktivira automatski kad primi signal iz pojasa.
- Pritiskajte C da pročitate vrednosti tajmera za različite zone.
- Za brisanje prosečne vrednosti srčanog pulsa i tajmera, pritisnite B da uđete u **TAJMER VEŽBANJA** način rada i držite C dok se podaci ne izbrišu.



Zona "ispod" vremena



Zona "u okviru" vremena



Zona "iznad" vremena



Ukupno vreme vežbanja

## MAKSIMALNI I MINIMALNI SRČANI PULS (MEM)

- U PULS načinu rada pritisnite B za ulazak u **MEMORIJA** način rada (MEM).
- Pritiskajte C da proverite maksimalni srčani puls (HI) i minimalni srčani puls (LO).
- Držite C da izbrišete podatke.



## AUTOMATSKI BROJAČ KALORIJA (CAL)

- U PULS načinu rada pritisnite B za ulazak u **KALORIJA** način rada (CAL).
- Približna potrošnja energije u kalorijama će se izračunati kad god se primi pulsni signal sa predajnika.
- Držite C da izbrišete podatke.



## AUTOMATSKI BROJAČ SAGORENE MASTI (FAT) u gramima

- U PULS načinu rada pritisnite B za ulazak u **SAGORENE MASTI** način rada (FAT).
- Približna količina sagorene masti u gramima će automatski biti izračunata svaki put kada je cilj (65% MHR-a) dostignut.
- Držite C da izbrišete podatke.





## NIVO FITNESSA

- U PULS načinu rada, neposredno posle treninga (dok još uvek imate pojas na sebi) pritisnite B sve dok se FITNESS LEVEL ne pojavi na displeju.

Pritisnite C i počinje 5-minutno odbrojavanje. Vaš srčani puls i nivo fitnesa će biti prikazani po završetku odbrojavanja (= faza oporavka).



Nivo fitnesa	Srčani puls posle 5 min.
Nivo 6	> 130
Nivo 5	130-120
Nivo 4	120-110
Nivo 3	110-105
Nivo 2	105-100
Nivo 1	< 100

## ODBROJAVANJE - NAČIN RADA

### Podešavanje odbrojavanja

Pritisnite A da uđete u ODBROJAVANJE način rada (prikazan kao DOWN TIMER ili D. TMR na displeju). Pritisnite i držite C. Pozicija za sate trepće na displeju:



Podesite sate koristeći taster B i potvrdite tasterom C. Pozicija za minute trepće na displeju. Podesite minute koristeći taster B i potvrdite tasterom C.

Maksimalno možete podesiti do 9 sati 59 minuta 00 sekundi.

### Početak odbrojavanja

Pritisnite A da uđete u ODBROJAVANJE način rada (označeno kao DOWN TIMER ili D. TMR). Odbrojavanje započinje od zadatog vremena.

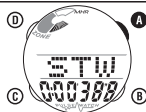
Odbrojavanje se zaustavlja ili nastavlja pritiskom na C. Odbrojavanje se vraća na početno zadato vreme pritiskom i držanjem tastera C (prikazano kao HOLD TO RESET na displeju).

Jednominutni alarm se oglašava čim istekne zadato vreme i aparat ponovo počinje sa odbrojavanjem vremena (= vreme koje je prošlo od oglašavanja alarma). Jednominutni alarm može se isključiti pritiskom na bilo koji taster.

**Napomena:** ukoliko ste slučajno podesili 0:00 kao vreme za odbrojavanje, na displeju će se prikazati ERR. U tom slučaju, sačekajte 5 sekundi dok se ERR ne izgubi sa displeja i ponovo unesite željeno vreme za odbrojavanje.

## ŠTOPERICA - NAČIN RADA

Pritisnite A da uđete u ŠTOPERICA način rada (prikazan kao STOPWATCH ili STW na displeju).



Pritisnite C da startujete ili zaustavite štopericu. Pritisnite i držite taster C (prikazano kao HOLD TO RESET na displeju) za povratak štoperice na nulu.

Štoperica može maksimalno prikazati 9 sati 59 minuta 59 sekundi.

## POZADINSKO OSVETLJENJE

Pritisnite D da biste uključili pozadinsko osvetljenje displeja.



Art No.: HRM-F28-LCD1-2032-P3-GB