

# SPEED MASTER HRM



## UPUTSTVO ZA UPOTREBU

### Pre upotrebe

#### Speed Master časovnik

Molimo skinite zaštitnu foliju sa displeja pre prve upotrebe Speed master časovnika i pritisnite A, C ili D taster (zvučni signal), dok se delovi prikaza na displeju ne pojave na kratko vreme. Automatski dolazite do podešavanja vremena u PODEŠAVANJE VREMENA načinu rada (pogledajte PODEŠAVANJE VREMENA način rada).

Pomoću C tastera izaberite format prikaza vremena od 12 ili 24 sata. Potvrdite izbor pritiskom na A, cifre za sekunde počinju da trepću.

**Napomena:** pritiskom i držanjem tastera C možete brže menjati sva podešavanja.

- Pritisnite C da vratite sekunde na nulu. Potvrdite pritiskom na A, cifre za minute počinju da trepću.
- Podesite minute tasterom C na željenu vrednost. Potvrdite izbor pritiskom na A, cifre za sate počinju da trepću.
- Na isti način podesite sate, godinu, mesec, dan; godinu, mesec i dan rođenja; jedinice merenja (metar ili stopa), težinu i veličinu. Kada pritisnete D, aparat pamti sva podešavanja.

SPEED MASTER časovnik se može nositi kao ručni časovnik.

### Dodatna oprema



Uložak za montažu



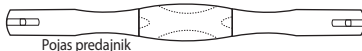
Elastični pojas



Baterija za predajnik  
(3V/CR2032)



Baterija za časovnik  
(3V/CR2032)



Pojas predajnik

## UVOD

**UPOZORENJE:** Uvek konsultujte Vašeg lekara pre početka fitnes programa. Pulsni kompjuter nije medicinski aparat, već aparat koji Vam pomaže pri treningu. Namijenjen 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 (otkucanja 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 puls previše nizak. Ako je 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 puls u okviru određene ciljne zone. Da biste to postigli, morate znati tačnu vrednost pulsa u svakom trenutku vežbanja.

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

## 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
			Sport - nivo 3									
Zona 3 PERFORMANCE 80-95% MHR			190	185	180	175	171	166	161	156	152	147
			do	do	do	do	do	do	do	do	do	do
Zona 2 FITNES 65-80% MHR			160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
			do	do	do	do	do	do	do	do	do	do
Zona 1 ZDRAVLJE 50-65% MHR			130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
			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.

### SPEED MASTER

- Digitalni senzor pokreta za detekciju brzine
- Trenutna brzina
- Trening sa ciljanom brzinskom zonom
- Alarm za brzinu van limita
- Tajmer vežbanja
- Dnevna razdaljina
- Brojač koraka
- Prosečna brzina, maksimalna brzina
- Ukupna razdaljina
- Kalibracija za personalnu dužinu koraka trčanja i hodanja

### PRAĆENJE SRČANOG RITMA

- Alarm maksimalnog pulsa
- Programi treninga za zone pulsa (zdravlje, fitness, performanse i korisnik)
- Tajmeri zona (zona "u okviru", zona "ispod", zona "iznad", ukupno)
- Alarm za puls van zone
- Najviša, najniža i prosečna vrednost srčanog pulsa

### FUNKCIJE KALORIJA

- Gubitak kalorija i sagorena masnoća tokom vežbanja
- Proračun BMI
- Nivo fitnesa

### ŠTOPERICA

- Tajmer za odbrojavanje
- 1/100 sekundi, 99 prolaznih vremena za krugove, multi-split štoperica

### ČASOVNIK

- Dupli časovnik za vreme
- Automatski kalendar
- Alarm
- Zvučni signal na svakih sat vremena

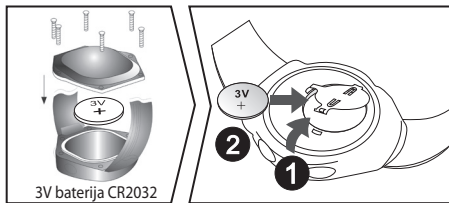
### OSTALE KARAKTERISTIKE

- Elektronsko pozadinsko osvetljenje
- Vodootporno kućište

## UBACIVANJE BATERIJE

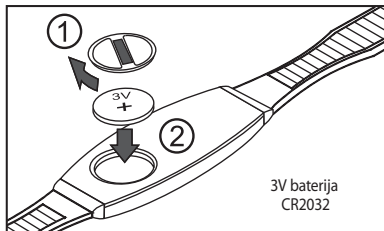
### Kompjuterski časovnik

Pomoću šrafcigera 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 očistiti i restartovati mikroprocesor aparata.



### Pojas predajnik

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

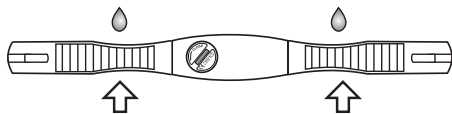
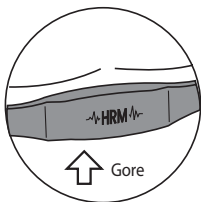
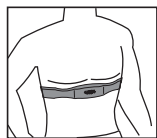
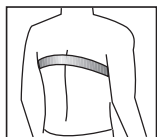


*Bateriju nemojte bacati u smeće zajedno sa kućnim otpadom.*

## NOŠENJE POJASA PREDAJNIKA

Podesite elastični pojas tako da bude čvrsto zategnut ispod grudnih mišića. Navlažite provodničke pločice predajnika pljuvačkom ili ECG gelom (dostupan u apotekama) da biste obezbedili dobar kontakt sa kožom u svakom trenutku.

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

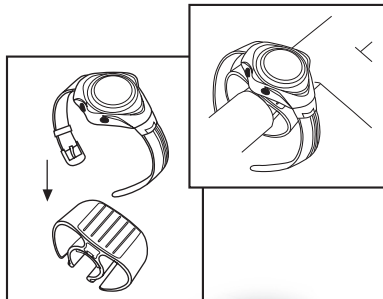


provodničke pločice

provodničke pločice

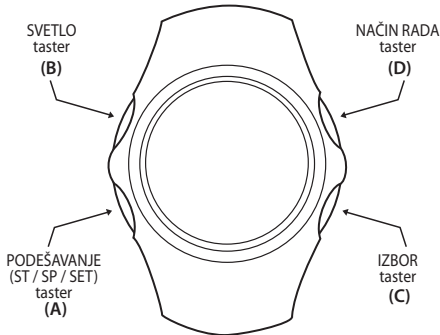
## UPOTREBA KOMPJUTERSKOG ČASOVNIKA

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.



## Funkcije tastera / načini rada / podešavanja

### Funkcije tastera SPEED MASTER časovnika



### Osnovne funkcije

SPEED MASTER časovnik ima 4 osnovna načina rada (u daljem tekstu: način rada = n.r.), koji su opisani u sledećim poglavljima:

- VREME n.r.
- ŠTOPERICA n.r.
- SRČANI PULS n.r.
- PEDOMETAR n.r.

Prvi prikazani n.r. je VREME. Pritiskom na taster D birate između različitih načina rada. Različiti načini rada su objašnjeni u poglavljima: VREME n.r., ŠTOPERICA n.r., SRČANI PULS n.r. i PEDOMETAR n.r.

## VREME način rada

Pritiskajte taster D dok ne dođete do VREME n.r., na displeju prikazanog kao "TIME".

Pritiskanjem C tastera dok ste u VREME n.r., birate sledeće pod-funkcije:

- Vreme (TIME)
- Alarm (ALARM) i
- Tajmer za odbrojavanje (TIMER).



### Vreme

U VREME n.r. pritisnite C taster dok se na displeju ne pojavi TIME.



U VREME n.r., godina je prikazana u gornjem delu LCD displeja, a dan u sedmici i datum u donjem delu displeja.

### Podešavanje vremena

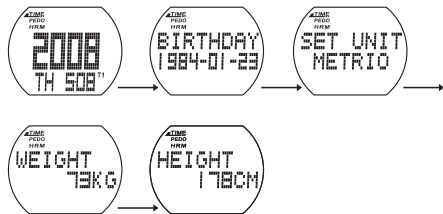
Držite taster A pritisnutim oko 3 sekunde. Na displeju se pojavljuje "SETTING" i 24H trepće. Izaberite između 12h i 24 h prikaza pomoću C tastera. Potvrdite izbor pritiskom A tastera, cifre za sekunde počinju da trepću.



Pritisnite C da vratite sekunde na nulu. Potvrdite izbor tasterom A, cifra za minute počinju da trepću.

**Napomena:** pritiskom i držanjem tastera C možete brže menjati sva podešavanja.

Podesite minute C tasterom. Potvrdite A tasterom. Na isti način podesite sate, godinu, mesec i dan. godinu, mesec i dan rođenja; jedinice merenja (metričke ili engleske), težinu i veličinu. Kada pritisnete D, aparat pamti sva podešavanja.



## Drugo vreme

Držite taster C pritisnutim oko 3 sekunde, SPEED MASTER HRM se prebacuje na drugo vreme (u donjem desnom uglu displeja se pojavljuje T2).

Podešavanje drugog vremena se obavlja na način objašnjen u poglavlju "Podešavanje vremena". Pritiskom na D taster, aparat pamti sva podešavanja.

Držite taster C pritisnutim oko 3 sekunde da bi ste se vratili na normalno vreme (u donjem desnom uglu displeja se pojavljuje T1).

**Napomena:** ponovite proceduru podešavanja radi ispravke eventualnih grešaka.

## Alarm

Pritiskajte C taster u VREME n.r. dok se na displeju ne pojavi ALARM.



## Podešavanje alarma

- Držite taster A pritisnutim oko 3 sekunde, na displeju se pojavljuje "SETTING" i cifra za minute trepće. Podesite minute C tasterom. Potvrdite A tasterom, cifra za sate trepće.


- Podesite sate C tasterom. Potvrdite A tasterom, cifra za mesec trepće.

- Podesite mesec C tasterom. Moguća su podešavanja: 1, 2, 3 do 12 i "--". Ako izaberete "--", alarm će zvoniti svakog meseca (određenog dana - pogledajte sledeće poglavlje "podešavanje dana"). Potvrdite A tasterom, cifra za dane trepće.

- Podesite dan C tasterom. Moguća su podešavanja: 1, 2, 3 do 31 i "--". Ako izaberete "--", alarm će zvoniti svakog dana. Potvrdite A tasterom, cifra za zvučni signal na svakih sat vremena (CHIME) trepće.

- Zvučni signal na svakih sat vremena možete isključiti (OFF) ili uključiti (ON) tasterom C.




Simbol zvona  prikazan = alarm na svakih sat vremena uključen.  
Simbol zvona nije prikazan = alarm na svakih sat vremena isključen.

Sada pritisnite D taster. Sva podešavanja su sačuvana i podešeni alarm se automatski startuje.



### Aktiviranje / deaktiviranje alarma

Pritisnite A taster kada je vreme alarma prikazano.

Simbol alarma  prikazan = alarm uključen.

Simbol alarma nije prikazan = alarm isključen.

### Isključivanje alarma

Kada alarm zvoni, možete ga isključiti pritiskom na bilo koji od tastera A, C ili D.

### Tajmer za odbrojanje

Pritisajte C taster u VREME n.r. dok se na displeju ne pojavi TIMER.



SPEED MASTER može da odbrojava vreme od nule ka zadatom vremenu i od zadatog vremena ka nuli.

Fabričko podešavanje je 00:01:00 (1 minut)

Za podešavanje tajmera, držite taster A pritisnutim dok se na displeju ne pojavi "SETTING". Podesite minute C tasterom, potvrdite A tasterom, podesite sate C tasterom, potvrdite A tasterom.



**r:** tajmer počinje odbrojanje od podešenog vremena pošto je stigao do nule.

**U:** tajmer počinje odbrojanje od nule pošto je stigao do nule.

**S:** tajmer se zaustavlja pošto je stigao do nule.

Potvrdite unos pritiskom na D.

Za sva 3 tipa tajmera važi:

- Pritisak na A taster - tajmer počinje
- Ponovni pritisak na A taster - tajmer se zaustavlja
- Ponovni pritisak na A taster - tajmer nastavlja
- Držite A taster pritisnutim oko 3 sekunde kada se vreme zaustavi - vreme se vraća na zadatu početnu vrednost
- Kada odbrojanje stigne do nule, oglašiće se alarm koji prestaje posle 15 sekundi, ili se može prekinuti pritiskom na A, C ili D.

## ŠTOPERICA način rada

Pritiskajte D taster dok ne dođete do ŠTOPERICA n.r., na displeju prikazanog kao "CHRONO".

U ŠTOPERICA n.r. možete izabrati između dve pod-funkcije:

- CHRONO (štoperica) i
- DATA RECALL (pregled podataka iz memorije).



### Štoperica

Pritiskajte C taster u ŠTOPERICA n.r. dok se na displeju ne pojavi CHRONO.



**Napomena:** promenu između CHRONO i DATA RECALL je moguće izvršiti samo ukoliko je memorisano prolazno vreme za bar 1 krug.

99 prolaznih vremena za krugove može biti memorisano. Kada se memorija za krugove napuni, na displeju će se pojaviti "MEMORY FULL".



- Pritisnite A taster da pokrenete / zaustavite štopericu.
- Pritisnite C taster da memorišete prolazno vreme za krug dok štoperica još uvek broji.
- Ako štoperica zapamti prolazno vreme za 99 krugova, na displeju će se pojaviti FULL.
- Za resetovanje štoperice, pritisnite i držite taster A do nule.

Memorisani krugovi



ŠTOPERICA  
način rada



Ukupno vreme



Memorija za  
krugove je puna

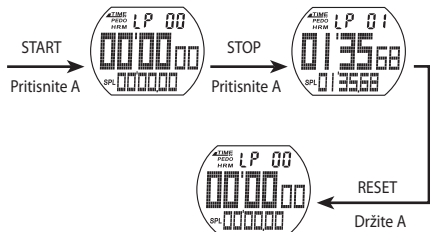
### Pregled rezultata iz memorije štoperice

- Pritisnite A taster da zaustavite štopericu, zatim taster C da počnete sa pregledom rezultata iz memorije.
- Na displeju će se pojaviti najbolje prolazno vreme kruga zajedno sa ikonom "BEST-LAP".
- Pritiskom na A možete pregledati različita prolazna vremena za krugove.
- Pritiskom na C izlazite iz pregleda rezultata.

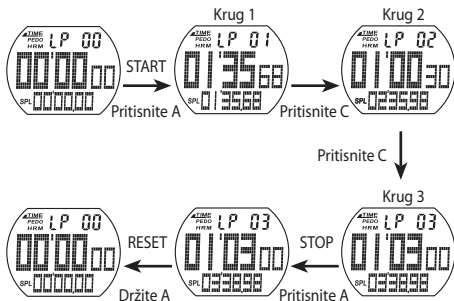


Sljedećim metodama možete preduzeti različite vrste merenja:

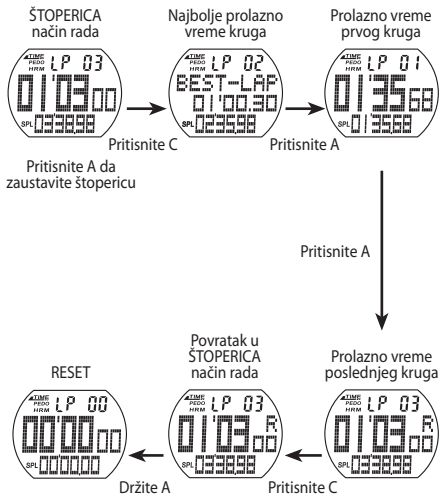
### STANDARDNO MERENJE: A-A-A



### MERENJE PROLAZNOG VREMENA KRUGA: A-C-C-A-A



### PREGLED REZULTATA IZ MEMORIJE: C-A-A- ..... -A-C-A



## SRČANI PULS način rada

Pritisajte taster D dok ne dođete do SRČANI PULS n.r., na displeju prikazanog kao "HRM".



Pritiskanjem C tastera dok ste u SRČANI PULS n.r., birete sledeće pod-funkcije:

- Vreme treninga (TIMER)
- Memorija (MEMORY)
- Zone treninga (ZONE)
- Kalorije, masnoća i BMI (CALORIES)
- Brzina (SPEED) i
- Nivo fitnesa (FITNESS LEVEL)

**Napomena:** ukoliko se u SRČANI PULS n.r. ne pritisne ni jedan taster 5 minuta, aparat se automatski vraća u VREME n.r.



Kada nosite pojas predajnik oko grudi, trenutni srčani puls je prikazan u sredini displeja. U suprotnom, prikazana je nula. Simbol srca trepće na displeju kada signal srčanog pulsa stigne iz pojasa predajnika. Ako nema prijema signala, simbol srca prestaje da trepće i na displeju je prikazana poslednja vrednost srčanog pulsa.

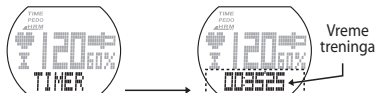
Sa desne strane od trenutnog srčanog pulsa na displeju je prikazan % maksimalnog srčanog pulsa. Maksimalni srčani puls se automatski izračunava unošenjem ličnih podataka: godine starosti, težina, ...

**Napomena:** sve pod-funkcije (u SRČANI PULS n.r.) u daljem tekstu funkcionišu SAMO kada nosite pojas prijemnik.

## Vreme treninga

U SRČANI PULS n.r. pritisajte C taster dok se na displeju ne pojavi TIMER.

Vreme treninga je prikazano u donjem delu displeja, a srčani puls u sredini displeja.

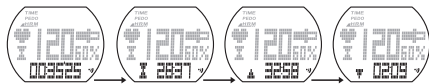


Prikaz vremena treniga se automatski aktivira kada se primi signal sa pojasa predajnika. Vreme treniga pokazuje ukupno vreme koje ste nosili pojas predajnik i srčani puls dobijen od kompjuterskog časovnika na ruci koji prati srčani puls, čak iako pređete u neki drugi način rada osim SRČANI PULS n.r.

Ako kratko pritisnete taster A, možete birati između sledećih prikaza na displeju:

TIMER = ukupno vreme treninga

- (X) = vreme koje ste proveli u okviru izabrane zone treninga
- (▲) = vreme koje ste proveli iznad izabrane zone treninga
- (▼) = vreme koje ste proveli ispod izabrane zone treninga



Držite taster A pritisnutim - na displeju se pojavljuje RESET - vreme treniga se vraća na nulu.

## Memorija

U SRČANI PULS n.r. pritisnite C taster dok se na displeju ne pojavi MEMORY.

Memorisani podaci srčanog pulsa se prikazuju u donjem delu displeja, a trenutni srčani puls u sredini displeja (dok god nosite pojas predajnik).

Možete pregledati sledeće podatke pritiskanjem A tastera:

HI = najviša vrednost srčanog pulsa

LO = najniža vrednost srčanog pulsa

AV = prosečna vrednost srčanog pulsa



Držite taster A pritisnutim - na displeju se pojavljuje RESET - vreme traniga se vraća na nulu.

## Zone treninga

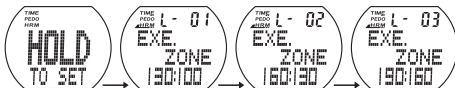
U SRČANI PULS n.r. pritisnite C taster dok se na displeju ne pojavi ZONE.

Donji i gornji limiti Vaše trening zone su prikazani u donjem delu displeja, srčani puls u sredini displeja, a izabrana zona (1, 2, 3 ili U) u gornjem delu displeja.



## Podešavanje

Držite taster A pritisnutim, na displeju se pojavljuje "SETTING", tasterom C izaberite zonu 1, 2, 3 ili U. Selekciju zona 1, 2 ili 3 potvrdite pritiskom na D. Podešavanje je završeno. Gornji i donji limiti se automatski proračunavaju.



Pritisnite taster A ako izaberete zonu koju podešava sam korisnik - (U zonu). Vrednost za donji limit trepće, podesite tasterom C, potvrdite tasterom A, vrednost za gornji limit trepće, podesite tasterom C, potvrdite tasterom A, podešavanje je završeno.




Displej:

- ▲▼ - Srčani puls je u okviru trening zone
- ▲ - Srčani puls je iznad trening zone
- ▼ - Srčani puls je ispod trening zone

## Alarm trening zone

Držite taster C pritisnutim dok su na displeju prikazani donji i gornji limiti.

- Simbol alarma  se pojavljuje = alarm trening zone aktiviran

- Simbol alarma nestaje = alarm trening zone deaktiviran

U slučaju srčani puls padne ispod donjeg limita ili bude veći od gornjeg limita, alarm će se oglasiti (samo ako je aktiviran!).

## Alarm u slučaju prekoračenja maksimalnog srčanog pulsa

Sa desne strane od trenutnog srčanog pulsa na displeju je prikazan % maksimalnog srčanog pulsa.

Ukoliko Vaš srčani puls dostigne ili pređe 99% maksimalnog srčanog pulsa, neprekidni zvučni signal upozorenja će Vam privući pažnju.

Tako možete smanjiti rizik od preteranog naprezanja. Ovaj alarm funkcioniše nezavisno od toga da li je Alarm trening zone aktiviran ili ne.

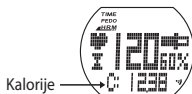
Zvučno upozorenje se automatski prekida kada Vaš srčani puls padne ispod 99% maksimalnog srčanog pulsa.

## Kalorije, masnoća i BMI

U SRČANI PULS n.r. pritisnite C taster dok se na displeju ne pojavi CALORIES. Kalorije su prikazane u donjem delu displeja, a masnoća i BMI (menjate njihov prikaz A tasterom) u sredini displeja.

### Kalorije (CALORIES na displeju)

Metabolička potrošnja u kalorijama se automatski meri po primanju signala sa pojasa predajnika u SRČANI PULS n.r. Izmerena vrednost je prikazana u donjem delu displeja (C: ...). Držite taster A pritisnutim - na displeju se pojavljuje RESET - vrednost kalorija se vraća na nulu.

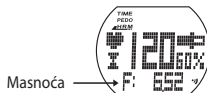


Kalorije

### Masnoća (FAT na displeju)

Po primanju signala sa pojasa predajnika u SRČANI PULS n.r, procenjena vrednost sagorene masnoće u gramima se prikazuje u donjem delu displeja (F: ...).

Držite taster A pritisnutim - na displeju se pojavljuje RESET - vrednost sagorene masnoće se vraća na nulu.



Masnoća

**Napomena:** neophodno je uneti pravilan datum rođenja i telesnu težinu za dobijanje pouzdanih vrednosti za potrošnju kalorija i sagorenu masnoću.

**Napomena:** funkcija prikaza sagorene masnoće je aktivna samo ako je intenzitet treninga iznad 120 bpm.

## BMI (Body Mass Index)



BMI

Godiše (godine)	Normal BMI vrednost (kg/m <sup>2</sup> )
19-24	19 - 24
25-34	20 - 25
35-44	21 - 26
45-54	22 - 27
55-64	23 - 28
> 64	24 - 29
približna vrednost BMI	

BMI (Body Mass Index - indeks telesne mase) je izmerena vrednost za procenu telesne težine kod ljudi. BMI služi samo kao uopštena preporuka.

BMI se računa tako što podelite telesnu težinu u kilogramima sa veličinom tela u kvadratnim metrima. Aparat onda automatski izračunava BMI na osnovu unetih podataka.

## Brzina

**Pažnja:** prvo morate kalibrirati aparat u PEDOMETAR n.r. (vidite poglavlja "kalibracija brzine" i "alarm za brzinu van limita", da biste dobili tačne vrednosti brzine.

U SRČANI PULS n.r. pritisakajte C taster dok se na displeju ne pojavi SPEED.

Zatim se na displeju pojavljuje START, Pritisnite A za početak.



Brzina (S) u km/h ili pređena razdaljina (D) (menjate njihov prikaz A tasterom) su prikazani u donjem delu displeja, a srčani puls u sredini displeja.

## Nivo fitnesa

U SRČANI PULS n.r. pritisakajte C taster dok se na displeju ne pojavi FITNESS LEVEL.

Pritisnite A taster neposredno posle treninga (sa pojasom predajnikom na grudima) da započetne odbrojanje od 5 minuta. Po završetku odbrojanja (= faza oporavka) Vaš srčani puls i nivo fitnesa će biti prikazani.

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

Tokom odbrojanja na displeju možete videti sledeće indikatore:

- Simbol srca, koji se pomera s leva na desno (grafik napredovanja)
- Broj sa leve strane displeja: srčani puls na početku odbrojanja
- Broj sa desne strane displeja: trenutni srčani puls
- Donji deo displeja: minuti se odbrojavaju.



## PEDOMETAR način rada

Pritiskajte D taster dok ne dođete do PEDOMETAR n.r., na displeju prikazanog kao "PEDO".



Pritiskajte C taster dok ste u PEDOMETAR n.r. da izaberete neke od pod-funkcija:

- Kalibracija brzine i alarm za brzinu van limita (ZONE)
- Broj koraka (STEPS)
- Ukupna razdaljina (ODOMETAR)
- Srčani puls (HRM)
- Tajmer (TIMER)
- Dnevna razdaljina (DISTANCE)
- Prosečna brzina (AVE-SPEED)
- Maksimalna brzina (MAX SPEED).

**Napomena:** ako se u PEDOMETAR n.r. ni jedan taster ne pritisne 5 minuta ili aparat ne registruje niakvu aktivnost srčanog pulsa, automatski se vraća u VREME n.r.

Trenutna brzina je prikazana u sredini displeja.

### Kalibracija brzine i alarm za brzinu van limita

U PEDOMETAR n.r. pritisakajte C taster dok se na displeju ne pojavi ZONE.

Donji i gornji limiti alarma za brzinu van limita su prikazani u donjem delu displeja, a trenutna brzina u sredini displeja.

Trenutna brzina



### Podešavanje alarma za brzinu van limita i podešavanje brzine za hodanje i trčanje

**Napomena:** nije bitno da li želite samo da hodate ili samo da trčite; u svakom slučaju izvršite kalibraciju za HODANJE I TRČANJE da biste dobili pouzdan rezultat. Ukoliko zaista želite SAMO da hodate, kalibrišite za hodanje (walking) i trčanje (fast walking).

U slučaju da niste kalibrisali aparat, dobijeni rezultati imaju samo ograničen značaj. U tom slučaju aparat radi po standardnoj kalibraciji, koja ne odgovara vašem ličnom načinu kretanja.

Tokom kalibracije aparat pamti Vaš lični način kretanja. Tokom kalibracije se trudite da hodate što je više moguće postojano i pređite što veću razdaljinu, jer ćete tako dobiti preciznije rezultate.

SPEED MASTER na osnovu kalibracije automatski određuje da li trčite ili hodate tokom treninga, i u skladu sa tim prikazuje brzinu, korake...

Kada hodate ili trčite tokom vežbanja, krećite se istom brzinom i u istom ritmu kao tokom kalibracije za najbolje rezultate. Ako ste aparat tokom kalibracije nosili npr. na levoj ruci, nosite ga na istoj ruci i tokom treninga.

- Držite taster A pritisnutim - na displeju se pojavljuje SETTING.

- Zatim se pojavljuje LOWER LIMIT (donji limit brzine), podesite ga C tasterom (od 0.0 do 39.0 km/h) i potvrdite izbor A tasterom.

- Pojavljuje se UPPER LIMIT (gornji limit brzine), podesite ga C tasterom (od 1.0 do 40.0 km/h) i potvrdite izbor A tasterom.

- Pojavljuje se CALI FOR RUNNING (kalibracija za trčanje), pomoću tastera C možete birati YES (da) ili NO (ne). Izaberite YES i potvrdite A tasterom.

- Pojavljuje se SET CALL DISTANCE (odredite razdaljinu za kalibraciju), odredite razdaljinu C tasterom (od 0.1 do 1.0 km) i potvrdite A tasterom.

- Pojavljuje se PRESS SET TO START, pritisnite A taster za početak kalibracije. Sada pretrčite zadatu razdaljinu, na displeju će se prikazati PRESS TO END i pritisnite A kada završite sa trčanjem.



- Na displeju se pojavljuje CALIBR. OK! i SAVE. Kalibracija je bila uspešna i aparat je zapamtio sva podešavanja.

- Prikaz na displeju se sada menja u CALI FOR WALKING (kalibracija za hodanje).

**Napomena:** veoma je važno da uradite i kalibraciju za hodanje, na dole opisan način:

- Pomoću C tastera možete izabrati između YES (da) ili NO (ne). Izaberite YES i potvrdite A tasterom.

- Pojavljuje se SET CALL DISTANCE (odredite razdaljinu za kalibraciju), odredite razdaljinu C tasterom (od 0.1 do 1.0 km) i potvrdite A tasterom.

- Pojavljuje se PRESS SET TO START, pritisnite A taster za početak kalibracije. Sada hodajte zadatu razdaljinu, na displeju će se prikazati PRESS TO END i pritisnite A kada završite sa hodanjem.

- Na displeju se pojavljuje CALIBR. OK! i SAVE. Kalibracija je bila uspešna i aparat je zapamtio sva podešavanja.

- Na kraju, pritisnite D taster, aparat se vraća na početni prikaz (prikaz trenutne brzine, kao i donjeg i gornjeg limita alarma brzine).

### Ako kalibracija nije bila uspešna


U slučaju da kalibracija nije bila uspešna, na displeju će se pojaviti CALI FAILED. Posle nekoliko sekundi ponovo će se pojaviti CALI FOR RUNNING ili CALI FOR WALKING i možete započeti novu kalibraciju.

## Zaustavljanje kalibracije

Pritisnite D taster tokom kalibracije u slučaju da želite da prekinete kalibraciju. Na displeju će se pojaviti CALI CANCEL. Aparat se automatski vraća na početni prikaz (prikaz trenutne brzine, kao i donjeg i gornjeg limita alarma brzine). Sada možete započeti novu kalibraciju.

## Alarm za brzinu van limita

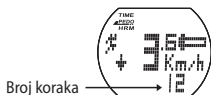
Držite taster C pritisnutim dok su na displeju prikazani donji i gornji limiti brzine.

- Simbol alarma  se pojavljuje = alarm za brzinu aktiviran
  - Simbol alarma nestaje = alarm za brzinu deaktiviran
- U slučaju da brzina padne ispod donjeg limita ili bude veća od gornjeg limita, alarm će se oglasiti (samo ako je aktiviran).

## Broj koraka

U PEDOMETAR n.r. pritisnite C taster dok se na displeju ne pojavi STEPS.

U donjem delu displeja je prikazan broj pređenih koraka, a u sredini trenutna brzina.



Držite taster A pritisnutim - na displeju se pojavljuje RESET - broj koraka se vraća na nulu.

## Ukupna razdaljina

U PEDOMETAR n.r. pritisnite C taster dok se na displeju ne pojavi ODOMETER.

U donjem delu displeja je prikazana ukupna pređena razdaljina, a u sredini trenutna brzina.

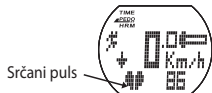


Držite taster A pritisnutim - na displeju se pojavljuje RESET - ukupna pređena razdaljina se vraća na nulu.

## Srčani puls

U PEDOMETAR n.r. pritisnite C taster dok se na displeju ne pojavi PULSE.

U donjem delu displeja je prikazan srčani puls, a u sredini trenutna brzina.



## Tajmer

U PEDOMETAR n.r. pritisnite C taster dok se na displeju ne pojavi TIMER.

U donjem delu displeja je prikazan tajmer, a u sredini trenutna brzina.



Tajmer se startuje čim započnete brojanje koraka. Držite taster A pritisnutim - na displeju se pojavljuje RESET - tajmer, dnevna razdaljina i prosečna brzina se vraćaju na nulu.



### **Dnevna razdaljina**

U PEDOMETAR n.r. pritisnite C taster dok se na displeju ne pojavi DISTANCE.

U donjem delu displeja je prikazana razdaljina pređena u toku dana (sa dve decimale), a u sredini trenutna brzina.



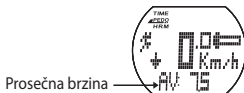
Dnevna razdaljina

Držite taster A pritisnutim - na displeju se pojavljuje RESET - tajmer, dnevna razdaljina i prosečna brzina se vraćaju na nulu.

### **Prosečna brzina**

U PEDOMETAR n.r. pritisnite C taster dok se na displeju ne pojavi AVE SPEED.

U donjem delu displeja je prikazana prosečna brzina, a u sredini trenutna brzina.



Prosečna brzina

Držite taster A pritisnutim - na displeju se pojavljuje RESET - tajmer, dnevna razdaljina i prosečna brzina se vraćaju na nulu.

### **Maksimalna brzina**

U PEDOMETAR n.r. pritisnite C taster dok se na displeju ne pojavi MAX SPEED.

U donjem delu displeja je prikazana maksimalna brzina, a u sredini trenutna brzina.



Maksimalna brzina

Držite taster A pritisnutim - na displeju se pojavljuje RESET - maksimalna brzina se vraća na nulu.

### **POZADINSKO OSVETLJENJE DISPLEJA**

Pritiskom na B taster osvetlićete displej na oko 2 sekunde, tako da možete pročitati rezultate sa displeja i u mraku. Stalno osvetljenje displeja nije moguće. Imajte u vidu da osvetljenje displeja troši više električne energije što smanjuje životni vek baterije.

## **PROBLEMI I NJIHOVO REŠAVANJE**

---

### ***Zašto je prikazana pređena razdaljina netačna?***

Da li ste uradili kalibraciju? Za optimalne rezultate morate uraditi kalibraciju i za hodanje i za trčanje. Neravnomeran hod, loša obuća i različite površine po kojima se krećete mogu dovesti do netačnog merenja. Manja razdaljina će biti izmerena kada se penjete uz stepenice, jer je aparat namenjen ravnim površinama. Izaberite okolnosti slične onima tokom kalibracije brzine hodanja ili trčanja. Rezultati kod netreniranih osoba mogu biti netačni / neprecizni.

### ***Zašto kompjuterski časovnik ne prikazuje srčani puls?***

Proverite pojas predajnik. Mogući uzroci su:

- Pojas predajnik nije pravilno postavljen.
- Koža je isuviše hladna ili suva.
- Provodničke pločice nisu navlažene ili su prljave.
- Pojavile su se atmosferske ili bežične smetnje, npr. dalekovodi (iznad ili ispod zemlje), blizina električnih kablova, električni motori, automobilski motori, mobilni telefoni, avioni, ...
- Istrošena baterija u pojasu predajnika - odmah je zamenite.
- Udaljenost između pojasa predajnika i kompjuterskog časovnika je prevelika, ne sme biti veća od 60 cm.
- Signali iz drugih pojasa predajnika iz okoline koji su manje od 2 metra udaljeni mogu da utiču na netačne rezultate.

### ***Prikaz srčanog pulsa je netačan, zašto?***

- Provodničke pločice možda nisu navlažene ili su prljave.
- Proverite da li je pojas predajnik čvrsto pripijen uz grudi.
- Proverite baterije.
- Savetujemo da ne upotrebljavate u isto vreme SPEED MASTER HRM i biciklističke kompjutere, jer se njihovi signali mogu međusobno ometati.
- Signali iz drugih pojasa predajnika iz okoline koji su manje od 2 metra udaljeni mogu da utiču na netačne rezultate.

### ***Prikaz na displeju je nejasan, slabo vidljiv, šta mogu da uradim?***

Zamenite bateriju čim displej počne slabije da se vidi ili kompletno izbledi. Uvek vodite računa o polaritetu kada ubacujete novu bateriju. Kada bateriju izvadite i ponovo je stavite, sve lične podatke ćete morati da unesete ponovo.

### ***Zašto pozadinsko osvetljenje ne funkcioniše?***

Možda je baterija istrošena? Proverite bateriju i zamenite je ako je istrošena novom (3V / CR2032) baterijom. Obratite pažnju na polaritet (+ / -) baterije.

