

KütyüBazár EG-001 pulzusmérő karóra használati útmutató



Fontos:

Ez az óra CSUPÁN általános segédeszköznek készült, és NEM orvosi eszköz!

Azt a célt szolgálja, hogy kiszámolja az elégetett kalóriákat, valamint jelezze a pulzusszámot, egy ÁTLAGOS személyre szabva, előzetesen beállítja a személy korát, súlyát és nemét. Kérjük, egyeztessen szakorvosával, mielőtt bármilyen gyakorlatba, edzésbe kezdene!

Gratulálunk, és köszönjük, hogy megvette a KütyüBazár EG-001 pulzusmérő karórát! A KütyüBazár EG-001 pulzusmérő karóra az első, és egyetlen olyan karóra, amely képes kijelezni a pulzusszámot, valamint kiszámolni az edzések során elégetett kalóriák számát, mellkas szíj nélkül.

Az alábbiakban bemutatjuk a működését: miután kibontotta a terméket, és beállította az időt és dátumot, valamint megadta korát, súlyát és nemét.

Ezen információk az óra memóriájában tárolódnak.

Amikor elkezd edzeni, csak elindítja az óra beépített számlálóját, s miután végzett, csak állítsa le, nyomja meg a „SET” gombot, majd érintse meg egyszer az érzékelőt. Ilyen egyszerű!

Az előzetesen megadott adatai, valamint a pulzusszáma alapján a KütyüBazár EG-001 pulzusmérő karóra pontos képet ad a testmozgás alatt elégetett kalóriák számáról.

A KütyüBazár EG-001 pulzusmérő karóra azt is megmutatja, melyik tevékenységet végezte a lehetséges 5 közül.

A termék az alábbi funkciókat is tartalmazza:

- Pontos idő és Naptár
- Napi ébresztés, valamint óránkénti riasztás (hanggal)
- Stopperóra, részeredményekkel
- Edzés figyelő, automatikus és kézi kalória számlálóval
- Szívritmus figyelő, (bármikor alkalmazható)

Az Idő/Dátum, valamint személyes adatok beállítása:



- 1) Nyomja meg a „MODE” gombot, míg az óra tetején megjelenik egy dátum.
- 2) Miközben az „Idő és Dátum” menüben van, tartsa lenyomva 2 másodpercig a „SET” gombot, mígnem a „YEAR” (ÉV) szó megjelenik, és a 2004-es dátum villogni nem kezd. Nyomja meg az „ST/SP” gombot, és adja meg a dátumot (egészen 2020-ig lehet).
- 3) Nyomja meg újra a „SET” gombot, és állítsa be a Hónapot (MONTH). Nyomja meg az „ST/SP” gombot, és adja meg a hónapot 1-től 12-ig.
- 4) Ismételtlen nyomja meg a „SET” gombot a Nap (DAY) beállításához, az „SP/ST” gombokkal adja meg a napot (1-től 31-ig).
- 5) Nyomja meg a „SET” gombot az Óra (HOUR) beállításához.
FONTOS: Az „Sp/ST” gombok lenyomásával adhatja meg az órát 1-12-ig,

az AM felirat délelőttöt, míg a PM felirat délutánt jelent.

- 6) Nyomja meg a „SET” gombot, és állítsa be a percet (MIN),

Az „SP/ST” gombokkal állítsa be a percekét, 1-től 59-ig.

- 7) Nyomja meg a „SET” gombot, és most adja meg a születési évet (BIRTH).
Az „SP/ST” gombokkal megadhatja, pontosan melyik évben született. (1920-tól 2010-ig).
- 8) A „SET” gombbal megadhatja a hónapot is, az „SP/ST” gombokkal adja meg a hónap számát, 1-től 12-ig.
- 9) A „SET” gombbal ezúttal a napot adhatja meg, az „SP/ST” gombokkal beállíthatja a napot, 1-től 31-ig.
- 10) Ismét nyomja meg a „SET” gombot, és adja meg a nemét (SEX).
Az „SP/ST” gombokkal választhat (M=Male-FÉRFI; F=Female-NŐ).
- 11) A „SET” gombbal adja meg a súlyát (WEIGHT).
Nyomja meg az „SP/ST” gombokat, és állítsa be a súlyát, 50 fonttól 600-ig. (A „RESET” gombbal átválthat Kg-ba!)

A „SET” gomb ismételt megnyomásával befejezheti a beállításokat, és visszatérhet az „Idő és Dátum” menüpontba.

Az ébresztő/riasztó funkció használata:



- 1: Nyomja meg a „MODE” gombot, mígnem megjelenik az „ALARM” felirat.
- 2: Hagyja lenyomva a „SET” gombot, amíg egy sípolást nem hall, és el nem kezd villogni az első két szám.
- 3: Az „SP/ST” gombokkal adja meg az időt (A „P” betű délutánt jelent!)
- 4: Ismét nyomja meg a „SET” gombot, és állítsa be a percekét is, 1-től 59-ig.
- 5: Kérem, a beállítások módosításához nyomja meg ismét a „SET” gombot, és visszatérhet az „Idő és Dátum” menüpontba. Az órán megjelenik egy kis ébresztő ikon.
- 6: A RIASZTÁS ki/be kapcsolásához nyomja meg az „SP/ST” gombokat, miközben az óra az „ALARM” módban van.
- 7: Az óránkénti riasztáshoz (HOURLY CHIME) nyomja meg a „RESET” gombot, miközben az óra „ALARM” módban van, és az óra minden órában hangjelzéssel riaszt.

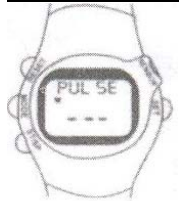
STOPPERÓRA:



- 1: Nyomja meg a „MODE” gombot, amíg a „CHRON” felirat láthatóvá nem válik,
- 2: Nyomja meg az „ST/SP” gombot a stopper elindításához.
- 3: Az alapértelmezett számolási egység: Perc:Másodperc 00/100 Másodperc.
Egy óra folyamatos használat után az óra átvált Óra:Perc:Másodperc módba
RÉSZIDŐ: Miközben a STOPPER menüben van, és a számláló meggy nyomja meg a „RESET” gombot, és az óra leáll.
Ismételt megnyomás esetén a számláló tovább számol.

KütyüBazár EG-001 pulzusmérő karóra használati útmutató

Pulzusszámláló:



- 1; Nyomja meg a „MODE” gombot, mígnem a PULSE felirat láthatóvá válik egy kis „szív” ikonnal együtt.
 - 2; Tartsa lenyomva a „SET” gombot 2 másodpercig, míg egy sípolást nem hall, és megjelennek a „TOUCH SENSOR” szavak.
 - 3; Gyengéden érintse meg az érzékelőt az ujjával, mígnem a „TOUCH SENSOR” szavak helyett a „PULSE” lesz látható, és a kis szív ikon elkezd villogni.
- MÉGJEGYZÉS: Kérjük, olvassa el a „TIPPEK A PULZUS MÉRÉSÉRE” kiegészítést további instrukciókért.

AZ EDZÉS KÖZBEN ELÉGETETT KALÓRIÁK KISZÁMÍTÁSA:



- 1; Nyomja meg a „MODE” gombot, amíg elő nem tűnik az „EXRC” felirat.
 - 2; Az edzés, valamint a számláló elindításához nyomja meg az „ST/SP” gombokat!
 - 3; Az edzés végeztével nyomja meg ismételten az „ST/SP” gombokat a számláló leállításához.
 - 4; A „SET” gomb lenyomásával a kijelzőn megjelenik egy kis szív ikon.
 - 5; Tartsa lenyomva a „SET” gombot 2 Másodpercig, míg egy sípszót nem hall, és meg nem jelenik a „TOUCH SENSOR” felirat!
 - 6; Helyezze gyengéden az ujját az érzékelőre, míg a „TOUCH SENSOR” felirat át nem vált „PULSE”-ra, és a kis szív ikon el nem kezd villogni.
 - 7; 5 másodperc után a kijelzőn megjelenik egy szám, valamint a „CA” felirat.
- Ez azt mutatja, a kora, neme, és súlya, valamint az elvégzett edzés idejének hossza alapján mennyi kalóriát égetett el.

Tipppek, hogyan helyezze ujját az érzékelőre:



Helyezze ujját az érzékelőre, ha ujjai kiféhérednek, túl erősen nyomja. Amint a „TOUCH SENSOR” felirat helyett a „PULSE” jelenik meg, sikerrel járt.

EGYÉB TIPPEK:

- Ne alkalmazzon váltakozó erejű nyomást.
- Ne mozgassa ujját az érzékelőn.
- Melegítse fel ujját, mielőtt az érzékelőre helyezi.
- A mérés alatt ne beszéljen.
- Amint megnyomta a „SET” gombot, gyorsan tegye ujját az érzékelőre.
- Távolítson el minden gyűrűt és egyéb ékszert, ami a vérkeringését befolyásolhatná.

Az artéria beszűkülésében szenvedők esetében a mérés nem járhat pontos eredménnyel.

Mérések az edzés alatt:

Amint abbahagyja az edzést, a pulzusa folyamatosan csökkenni kezd, ezért fontos, hogy minél hamarabb kezdje meg a mérést.

Az elemek tartósságáról:

Az elemek tartóssága nagyban függ a mérések gyakoriságától. Ha naponta egy alkalommal végez méréseket, az óra eleme 1 évnél tovább is kitart.

Kizáró okok:

Homályos kijelző

Furcsa, elhaló hang

Az óra törli a bevitt adatokat

Bármely, a normálistól eltérő használat.

Kérjük, csakis professzionális, megbízható elemekre cserélje ki lemerült elemét!

(CR2032, vagy hasonértékű).

Jegyzetek:

Ezen tevékenységek egy átlagos, egészséges személy teherbírására lettek kalkulálva.

Segítenek abban, hogy mindenki kiválassza a szükségleteinek, valamint egészségi állapotának

Leginkább megfelelő mozgásokat.

1, Zóna: RELAX: Kevesebb, mint 90bpm, a legbiztonságosabb, és legkönnyebb gyakorlatokat tartalmazza.

Ezen gyakorlatok elvégzése nem igényel semmilyen erőfeszítést.

2, Zóna LIGHT: 91-120 bpm: Egyszerű kocogásnak megfelelő mozgásigény.

Bár egyszerű feladatokat foglal magába, segít abban, hogy hozzá szokassa testét az intenzívebb mozgáshoz, Zsír és kalóriaégető szempontból ideálisabb, mint az előbbi feladatsor.

Egyesek „Zsírégető Kalóriagyilos feladatsornak” nevezik, mivel az így elégetett kalóriák 85%-a zsírkalória, ami nagyon fontos szempont.

3, Zóna ERŐSEBB: 121-140 bpm. Már feszített, kitartó mozgás jellemzi, kétségtelen intenzívebb, mint az előbbiek.

Gyorsabbá és fittebbé válik, pulzusszáma növekedésével, akárcsak, mikor átvált az aerob-ról az anaerob edzések alkalmazására.

Itt érzik igazán az „ÉGÉST”, mikor szervezete komoly terhelés alatt dolgozik, az izmok megfeszülnek.

4, Zóna, EXTRÉM, Magasabb, mint 140bpm: Egyenértékű a hosszú, kitartó gyors futással, magas pulzusszám, erőteljes izommunka.

Még a kiváló atléták se képesek 15-20 percnél tovább ezen a fokozaton edzeni!

Tevékenységi táblázat:

Relax:

Yoga

Íjászat

Jégkorong-hajítás

Tai-chi

Teke

Lassú tánc

Billiárd

Labdajátékok

Moderált:

Futball

Hoki

Jégkorcsolya

Hegyi biciklizés

Elliptikus tréning

Kosárlabda

Bokszt

Szklamaszás

Teniszt

Könnyű:

Röplabda, Frizbie

Úszás, Kajakozás

Síelés, Nyújtás

Korcsolyázás, Vízi sí

Aerobic, Kosárlabda

Lépcsőzés, Softball

Sétálás, Golf

Erősebb:

Step aerobic

Ugráló kötél

Futás (30 km/h)

Karate

Vízi póló

Biciklizés

Extrém:

Futás 10 mph

Biciklizés 14-20 mph

Versenyúszás

Squash