

Datum prodaje:

Broj fiskalnog računa:

Pečat i potpis prodavca:

**GREEN + SWISS**  
**SPORTSKI ČASOVNIK SA MONITOROM OTKUCAJA SRCA**  
**\*\*\* UPUSTVO ZA UPOTREBU \*\*\***



Čestitamo i zahvaljujemo se na izboru GIAMECA sportskog časovnika

Ekskluzivni uvoznik za Srbiju i Crnu Goru

**SYMBOL**  
INTERNATIONAL

Koste Abraševića 13, Beograd  
+381 11 308 69 82  
[www.symbolin.com](http://www.symbolin.com)

## 1. Generalne napomene o uređaju

Poštovani, zahvaljujemo se što ste izabrali GREEN+SWISS ručni multifunkcijski časovnik, koji poseduje sledeće funkcije:

- **Merenje otkucaja srca**  
Memoriše 100 poslednjih merenja otkucaja srca
- **Kalkulator potrošnje kalorija**  
Memoriše 100 poslednjih proračuna potrošnje kalorija
- **4 moda treninga:** potrošnja masnoće, rekreacija, zdravlje, korisničko podešavanje
- **Upozorenje na broj otkucaja srca izvan granica normale**
- **Pacer – ova funkcija može da se koristi i kao neka pedometar (brojač koraka) funkcija**
- Korisnička podešavanja za: telesnu masu, visinu, godine života, zonu normalnog broja otkucaja srca
- Vreme, datum, štoperica
- 8 dnevni alarm
- Otporan na pritisak vode od 5ATM
- Dvostruko vreme (pokazuje vreme u 2 vremenske zone)
- Veliki displej sa grafikom i procentima
- Pozadinsko osvetljenje displeja
- Štoperica sa memorijom za 100 poslednjih merenja

Sa ovim uređajem možete da ustanovite vaš puls bez korišćenja grudnog senzora koji je karakterističan za većinu ostalih sličnih brojača otkucaja srca. **Kako?**

Postavite uređaj na vašu ruku, pričvrstite kaiš, postavite srednji prst i kažiprst na senzore koji se nalaze na prednjoj strani uređaja i nakon 3-8 sek. dobijate vaš trenutni puls na displeju.

Pored funkcije merača broja otkucaja srca, ovaj uređaj poseduje i funkciju proračuna utrošenih kalorija i sagorevanja masti u vašem organizmu, kao i ostale funkcije karakteristične za sportske časovnike.

**VEOMA VAŽNA NAPOMENA:**

**Ovo nije uređaj za profesionalnu niti komercijalnu upotrebu već za lično korišćenje prilikom bavljenja sportskim aktivnostima i rekreacijom, tako da je njegovo korišćenje u profesionalne i komercijalne svrhe isključivo na odgovornost korisnika i eventualnog pružaoca usluga. Proizvođač i uvoznik ne mogu da preuzmu nikakve odgovornosti po pitanju garancije ukoliko se uređaj koristi u profesionalne i/ili komercijalne svrhe.**

Pre korišćenja uređaja dobro pročitajte uputstvo (više puta ako je potrebno) i upoznajte se sa svim funkcijama ovog uređaja, ali i njegovim ograničenjima.

Ovaj uređaj može da se koristi kao dopuna ili dodatak kontroli vašeg zdravlja, ali **NIJE I NE MOŽE DA BUDE MEDICINSKI INSTRUMENT.**

Savetujemo, da periodično proveravate vaš puls i opšte zdravstveno stanje kod vašeg ličnog lekara.

Takođe, savetujemo da konsultujete vašeg lekara ili profesionalnog trenera po pitanju postavljanja donje i gornje granice vašeg pulsa.

## 2. Briga o uređaju i njegovo održavanje

Pažljivo i sa razumevanjem pročitajte ovo uputstvo pre bilo kakvog korišćenja uređaja.

Izbegavajte surovo i grubo postupanje sa ovim uređajem.

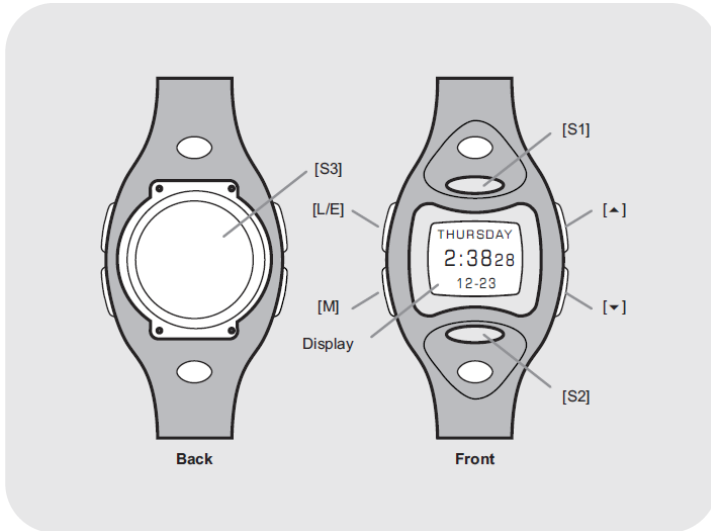
Odložite uređaj na suvom mestu kad ga ne koristite.

Kad istekne rok bateriji, predlažemo da zamenu poverite ovlašćenom servisu ili bar servisu koji servisira i ostale časovnike.

Čistite vaš časovnik isključivo sa mekom, navlaženom krpom.

Nikad ne nanosite bilo kakve hemikalije (benzin, alkohol i sl) na časovnik. Korišćenje tih tečnosti izaziva nepopravljivo oštećenje uređaja.

## 3. Izgled uređaja i opis funkcijskih tastera



### (M) MODE taster

Za izbor željenog moda (načina ili režima) rada  
Kod podešavanja displeja birate između različitih opcija za podešavanje

### ▲ ST./STP

Taster za izbor jednog od načina rada uređaja: trening, štoperica, brojač vremena, pacer, memorija pulsa, podešavanje, puls za vreme odmora (izbor se vrši rotiranjem opcija unazad)

U Hronograf (štoperica), Timer i Pacer načinima rada: START / STOP

funkcija

U načinu rada za podešavanje displeja: Povećava vrednost i služi za izbor ON ili Off funkcije

### ▼ RESET

Kad je uređaj na stanju mirovanja, ovim tasterom birate neku radnu funkciju: trening, štoperica, brojač vremena, pacer, memorija pulsa, podešavanje, puls za vreme odmora, (izbor se vrši rotiranjem opcija unapred)

U Hronograf, Timer i Pacer načinu rada – zaustavljanje odbrojavanja

Dvostrukim pritiskom resetuju se brojači.

U načinu rada za podešavanje displeja: smanjuje vrednost i služi za izbor ON ili Off funkcije

### (L/E) LIGHT/ESC taster

Pritiskom na taster izlazite iz nekog podmenija i pomerate se za jedan nivo naviše.

Dužim pritiskom na ovaj taster uključuje se EL.

Primerdba: u sledećim poglavljima biće jasnije objašnjena funkcija tastera:

S1 – sensor za merenja na koji se postavlja srednji prst

S2 – sensor za merenje na koji se postavlja kažiprst

S3 – sensor otkućaja srca na poledini HRM-a

Nije dovoljno samo da lagano dotaknete senzore. Morate malo da ih pritisnete, a dobro je da se i ceo časovnik lagano pritisne da bi dobro nalegao na zglob šake.

1. Slučaj: grčenje mišića, prouzrokovano
  - a) Prejakim pritiskom prstiju na senzore
  - b) Korisnik se kreće prebrzo i časovnik je izložen prevelikim potresima i drmanjima
2. Slučaj: mrtva koža na ručnom zglobo.  
Redovno istrljajte kožu ručnog zgloba peškirom kako bi obezbedili skidanje mrtve kože
3. Slučaj: nepravilni otkucaji srca  
Osobe koje imaju problema sa nepravilnim radom srca, neće moći da izmere puls u svakom trenutku i da dobiju odgovarajući rezultat merenja.

## 18. Garancijska izjava

Za sve uređaje koje uvozi, distribuira i servisira SYMBOL international doo postoje garantne forme definisane garantnim listom.

SYMBOL international doo garantuje da će proizvod u garantnom roku pravilno funkcionisati ako njime budete rukovali prema priloženom uputstvu i u granicama izdržljivosti koje propisuje proizvođač. Garancija i garantni rok počinju danom kupovine proizvoda, što se dokazuje overenim garantnim listom i fiskalnim računom (neimanjem jednog od 2 dva uslova ne možete da ostvarite pravo na garanciju).

Podsećamo vas na vaše zakonsko pravo i obavezu da tražite i dobijete fiskalni račun od prodavca.

SYMBOL international doo se obavezuje da će na Vaš zahtev, izražen u garantnom roku, otkloniti u svojim odnosno ugovorenim servisnim odeljenjima kvarove i tehničke nedostatke proizvoda koji bi nastali prilikom normalne upotrebe, u vremenu za koje se garancija daje. Ukoliko kvar ili nedostaci ne budu otklonjeni u roku od 45 dana od dana prijema uređaja od korisnika, SYMBOL international doo se obavezuje da će neispravni uređaj zameniti istim takvim ispravnim ili uređajem sličnih karakteristika.

U mestima gde ne postoji ovlašćen servis, troškove otpreme i dopreme proizvoda do najbližeg servisa, snosi ovlašćeni servis na osnovu računa železnice ili pošte.

SYMBOL international doo će izvršiti zamenu otkazanog uređaja novim uređajem u slučaju funkcionalnog otkaza uređaja koji nastane u roku od 14 (četnaest) dana od datuma preuzimanja (datumi na garantnom listu i fiskalnom računu moraju da budu identični), a da tom prilikom funkcionalni otkaz nije prouzrokovao neadekvatnom upotrebom i rukovanjem od strane korisnika.

SYMBOL international doo se obavezuje da će obezbediti servis uređaja u roku od 5 (pet) godina od dana kupovine.

### Garancija ne važi u sledećim uslovima:

- Ako se kupac nije pridržavao priloženog uputstva za upotrebu i preporuka o upotrebi proizvoda
- Ako je kupac nestručno i nebrizljivo postupao proizvodom.
- Ako je proizvod korišćen u profesionalne i poluprofesionalne svrhe.
- Ako je proizvod servisirala neovlašćena osoba ili je oštećena kontrolna nalepnica.

U garanciju ne ulaze oštećenja prouzrokovana prilikom transporta nakon isporuke, oštećenja zbog nepravilnog korišćenja i/ili održavanja, korišćenja neodgovarajućeg potrošnog materijala (prema propisanom) mehanička oštećenja nastala krivicom korisnika, udara groma i pratećih pojava.

Garancija za bateriju koja je ugrađena u ovaj uređaj je 3 (tri) meseca.

**KUPAC JE DUŽAN** da prilikom preuzimanja robe ustanovi kompletnost i fizičku neoštećenost robe - uređaja koji preuzima, jer naknadne reklamacije po navedenim elementima neće biti prihvaćene.


Da bi ste iskoristili pravo na besplatan servis u garantnom roku koji traje 12 meseci potrebno je da garantni list bude pravilno popunjen: model i serijski broj aparata, datum prodaje, broj fiskalnog računa, pečat uvoznika, pečat i potpis prodajnog mesta.


Model uređaja: GREEN+SWIS sportski časovnik sa funkcijom merenje otkucaja srca

Pečat uvoznika:

### **Dnevni / nedeljni alarm i alarm napunjenog sata**

Ovaj uređaj poseduje osmodnevni raspored alarma (budilnik funkcija ili sl.).

Kad je vreme aktiviranja alarma, pali se ikonica  na displeju i uređaj se oglašava zvukom (traje do 30 sek), kojeg možete da prekinete pritiskom na bilo koji taster .

Kad je uključena funkcija “chime” na displeju je upaljena ikonica  i uređaj će se oglašavati na svaki napunjeni sat jednim BIP zvukom.

Npr. u 01.00, 02.00, 03.00 itd.

## **7. Setting the watch - Podešavanje sportskog časovnika (HRM-a)**

### **Setting mod – podešavanje**

Za vaš sportski časovnik možete da uradite sledeća podešavanja:

1. **Alarm settings** – podešavanje alarma ( dnevni za jedan ili do 8 dana)
2. **Time settings** – podešavanje vremena (sekunda, minut, sat, godina, mesec, dan, format sata, format kalendara)
3. **Dual time setting** – podešavanje vremena za alternativnu vremensku zonu
4. **Personal profile setting** – podešavanje ličnih parametara korisnika uređaja (datum rođenja, težina, visina)
5. **Misc settings** – ostala podešavanja (željena potrošnja kalorija, normalni broj otkucaja srca korisnika uređaja u stanju mirovanja, ton tastera, kontrast displeja )

### **Kako izabrati podmeni za podešavanje**

Kad časovnik prikazuje tekuće (ili DUAL vreme), pritisnite kratko taster ▼ ili ▲ i krećite se po meniju dok displej ne ispiše SETTING 6.

Pritisnite kratko taster M i ući ćete u meni SETTING, koji sadrži više navedene podmenije (prvi koji se prikazuje je **Alarm settings 6-1**).

Pomoću tastera ▼ i ▲ možete da se krećete po podmenijima i kad pronađete podmeni kojeg želite da podesite pritisnite kratko taster M.

### **7.1. Setting the alarm – podešavanje alarma**

U skladu sa funkcijom oglašavanja časovnika na svaki napunjeni sat vremena (chime funkcije), ovaj uređaj poseduje funkciju osmodnevnog alarma.

Kad podesite sat/dan/nedelju u kojoj alarm treba da se oglasi, časovnik se oglašava u to vreme u trajanju od 30 sek. Zvuk alarma prekidate pritiskom na bilo koji taster.

### **Kako podesiti dnevni / nedeljni alarm**

Uđite u meni SETTING, pritisnite kratko na taster M. Dobijate podmeni Alarm Settings 6-1.

Pritisnite kratko taster M i dobijate podmeni za podešavanje alarma za dan 1 (Alarm-1 Daily).

Pritisnite kratko taster M, displej pokazuje ON ili OFF (ono što displej pokazuje biće aktivno).

Pritisnite taster M malo duže, časovnik se oglašava jednim BIP tonom i tako ulazite u podmeni za podešavanje dnevnog alarma. Kad treperi cifra za sat, tasterima ▲ ▼ podesite sat, pritisnite kratko taster M, podesite minute, pritisnite kratko M i podesite DAILY opciju (svaki dani alarm se aktivira u zadato vreme) ili alarm samo za neki dan u nedelji, pritisnite kratko M i izaberite On ili Off.

Na kraju pritisnite taster L/E za izlaz iz menija za programiranje dnevnog alarma.

Na isti način možete da podesite i preostalih 7 (od ukupno 8) alarm vremena.

### **Kako uključiti/isključiti CHIME funkciju (oglašavanje svakog punog sata)**

Uđite u meni SETTING, pritisnite kratko na taster M. Dobijate podmeni Alarm Settings 6-1.

Pritisnite na taster ▼ ili ▲ i krećite se po meniju dok ne pronađete podmeni za podešavanje alarma za CHIME.

Očitavajte vaš puls kad je vaše telo u stanju mirovanja (odmora), najbolje u jutro kako bi pratili vaš bazni puls.

## **16. TEHNIČKA SPECIFIKACIJA UREĐAJA – A**

### **ČASOVNIK**

- Sat, mint, sekunda
- Mesec, dan, dan u nedelji i godina
- 12 / 24 format prikazivanja vremena
- Mesec-dan ili dan-mesec format prikazivanja datuma
- Kalendar od 2000 do 2099 godine

### **DNEVNI/NEDELJNI ALARM (budilnik i sl)**

- Alarm za 8 dana
- Trajanje alarma: 30 sek.
- Chime – zvuk kojeg časovnik može po želji da emituje na svaki napunjeni sat vremena

### **CHRONOGRAPH – štoperica**

- Rezolucija: 1/100 sekundi
- Opseg merenja: 99 sati, 59 minuta, 59,99 sekundi
- Memorija: za 100 merenja
- Statistika: prosečno vreme kruga i ukupno vreme kruga

### **TIMER – merač**

- Rezolucija: 1 sekund
- Limit: 99 sati, 59 minuta, 59 sekundi
- Režim rada: count stop (brojač se zaustavlja) i count repeat (brojač se ponavlja)
- Meni za brzo podešavanje (predefinisane vrednosti: 5,10,30,60 i 120 mint)
- Alarm: jedan BIP ton na 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1 minut i na 5,4,3,2,1 sekund.

### **PACER**

- Brojač koraka: maksimalno 999999 koraka
- Podešavanje: 30 do 180 BPM (bipova - koraka) u minuti
- BPM interval: 5 bpm

### **HEART RATE MONITOR – praćenje broja otkucaja srca**

- Minimalni puls: 40; maksimalni puls: 200 BPM (beats per minute / otkucaja u minuti)
- Prikaz očitane vrednosti pulsa i procenat u odnosu na maksimalnu vrednost
- Formula za maksimalnu vrednost pulsa korisnika - **MHR**: 220 – godine života korisnika

### **TARGET HEART RATE ZONE – željene vrednosti broja otkucaja srca**

- User defined zone (korisnički definisana zona): može da se podesi u granicama 20-99% u odnosu na **MHR**
- HEALT zone (zona zdravlja): 50 - 60% u odnosu na **MHR**
- FAT BURN zone (zona sagorevanja masnoća): 55 – 75% u odnosu na **MHR**
- Fitness zone (zona oržavanja kondicije): 65 – 80% u odnosu na **MHR**

### **ZONE CURSOR – kursor zone treninga**

- Prikazuje puls u okviru izabrane zone treninga u grafičkom obliku
- Leva strana prikazuje donji limit zone pulsa
- Desna strana prikazuje gornji limit zone pulsa

Uređaj proračunava vaš lični Body Mass Index (BMI) i njemu odgovarajuću težinu i prikazuje ga na displeju u trajanju od 3 sek.

#### Tabela BMI vrednosti:

<b>BMI: &lt; 18,5</b> .....	Neuhranjenost
<b>BMI: 18,5 – 24,9</b> .....	Normalna težina
<b>BMI: 25,0 – 25,9</b> .....	Iznad normalna težina, početak gojaznosti
<b>BMI: 30,0 – 39,9</b> .....	Gojaznost
<b>BMI: &gt; 40,0</b> .....	Ekstremna gojaznost

### 7.6. Miscellaneous settings - Podešavanja ostalih radnih parametara

Pronađite MISC SETTING –i pritisnite taster M.

Tasterima  $\blacktriangledown$  i  $\blacktriangle$  možete da odaberete šta želite da podesite neku od 4 parametra:

**6-5-1 Set Target callorie** (željena potrošnja kalorija): podesite nedeljnu, željenu potrošnju kalorija i od tog trenutka sat će pokazivati vašu uspešnost u potrošnji kalorija (proverite u poglavlju MEMORY MODE više detalja o nedeljnoj potrošnji kalorija).

**6-5-2 User Heart Rate Zone** (normalni broj otkucaja srca): podesite željeni broj otkucaja srca, podešavanje normalnog gornje i donjeg broja otkucaja. Možete da podesite apsolutne vrednosti ili procentualne vrednosti od maksimalnog broja otkucaja (gornji i donji limit) . (proverite u poglavlju TRAINING MODE više o podešavanju broja otkucaja srca).

**6-5-3 Key Tone** (BIP ton): ton koji se čuje pritiskom na tastere (izaberite ON ili Off)

**6-5-4 LCD contrast Settings** (kontrast displeja): moguće vrednosti od 1 – 10

#### Kako podesiti parametre

Pritisnite taster M i uđite u podmeni za podešavanje.

Pomoću tastera  $\blacktriangledown$  i  $\blacktriangle$  odaberite parametar kojeg želite da podesite. Pritisnite taster M.

Pomoću tastera  $\blacktriangledown$  i  $\blacktriangle$  podesite vrednost koja treperi.

Kad podesite željenu vrednost, pritisnite taster L/E za izlaz iz programskog menija.

### 8.1. Kako očitati broj otkucaja srca, mere predostrožnosti i saveti

#### Mere predostrožnosti i saveti

1. Senzor broja otkucaja srca nalazi se na zadnjoj strani uređaja. Ovaj senzor **MORA** da ima čvrst kontakt sa kožom korisnika uređaja.
2. Ne proveravajte broj otkucaja srca u toku ronjenja ili pod vodom. Ako se nalazite u vodi, podignite ruke iznad vode da bi izmerili broj otkucaja srca
3. Čistite senzor **S3** (na zadnjoj strani) povremeno, tako da nanese par kapi vode i obrišete vrlo mekom krpom ili mekim papirom. Očistite nečistoću, masnoću i sl.
4. Nikad nemojte da stavljate kremu za ruke ili sunčanje na ruku na koju stavljate HRM. Krema stvara izolacioni film na koži i uređaj neće moći ispravno da očitava puls.
5. Operite ruku i prste vodom i sapunom kako bi obezbedili bolju provodljivost signala
6. Nemojte da očitavate vrednost pulsa ako su vam prsti jako suvi i/ili ako je koža na njima zadebljana. Za one koji imaju vrlo suhu kožu predlažemo da malo navlaže prste i ruku ispod HRM-a (koristite čistu vodu ili conductive gel (provodljivi EKG gel) – može da se nađe u apoteci).
7. Ako želite da očitavate puls dok ste u pokretu, pritisnite srednji prst i kažiprst čvrsto na prednje senzore na HRM-u
8. U toku merenja pulsa, izbegavajte jaka drmanja tela i grube pokrete. Ti pokreti izazivaju grčenje mišića tako da će dobiti rezultat verovatno da bude netačan.

#### Kako da pregledate prosečnu dnevnu potrošnju kalorija

Kad displej pokazuje AVG CAL PER DAY meni, tasterima  $\blacktriangle$  i  $\blacktriangledown$  možete da izaberete nedelju za koju želite da proverite neutrošene kalorije.

HRM beleži sledeće podatke:

nedelju za koju se prati vežbanje (na slici 14.2.4. WK12) te početni dan nedelje (na slici 02 JAN)

prosečno dnevno utrošene kalorije (na slici 300)

prosečnu dnevnu potrošnju u vidu grafikona

### 14.2.5. Average Calorie Per week - Prosečni nedeljni utrošak kalorija

Možete da pratite prosečnu nedeljnu potrošnju kalorija koja se dobija tako što se: ukupna potrošnja kalorija za sve nedelje vežbanja podeli sa brojem nedelja vežbanja

- **Primer:** ako je korisnik radio vežbe 3 nedelje i utrošio 900 kcal ukupno, njegova prosečna nedeljna potrošnja je  $900 : 3 = 300$  kcal
- Prosečna nedeljna potrošnja prikazuje se u apsolutnoj vrednosti (300 kcal na slici 14.2.5.)

### 14.3 Rest heart rate - Broj otkucaja srca za vreme pasivnosti (odmora)

U okviru radnog moda REST HEART RATE MODE (radni mod koji se koristi u periodu kad korisnik ne vežba, ima lagane svakdnevne aktivnosti ili se odmara) možete da proveravate broj otkucaja srca. Tako dobijeni podaci se takođe memorišu i možete da ih pregledate.

Prilikom pregleda očitanih pulseva za vreme odmora, HRM prikazuje broj otkucaja srca (numerička vrednost: na slici 14.3 to je 98), procentualna vrednost u odnosu na maksimalnu vrednost pulsa ( na slici 14.3 to je 60%) i grafički prikaz kretanja pulsa u toku dana (ako ste očitavali puls više puta).

HRM poseduje memoriju za do 60 merenja pulsa u modu REST i svako merenje se beleži sa datumom merenja. Kad se popuni memorija, upisuje se novi podatak, a najstariji se automatski briše.

#### Kako da očitavate puls za REST HEART RATE režim rada

Pronađite REST HEART RATE meni, pritisnite taster M da uđete u meni, i tasterima  $\blacktriangle$  i

$\blacktriangledown$  pronađite očitani puls:

Displej prikazuje:

- Datum kad je puls očitav
- Puls (na slici 98)
- Procenat očitavog pulsa u odnosu na maksimalni (na slici 60%)
- Grafikon

NAPOMENA: ako za neki dan niste imali uređaj u radu potrošnje kalorija (dakle, niste vežbali) i nema zabeleženih utrošenih kalorija, za taj dan HRM neće memorisati ni vrednosti pulsa očitavog u režimu rada REST.

#### Kako da obrišete očitane vrednosti pulsa za REST HEART RATE režim rada

Kad očitavate vrednost pulsa za REST režim rada, pritisnite malo duže taster M, displej ispisuje DELETE ALL NO. Tasterima  $\blacktriangle$  i  $\blacktriangledown$  pronađite opciju YES i pritisnite taster M. Displej pokazuje ---- (obrisani zabeleženi podaci).

### 14.4. Daily Average Heart Rate – Prosečni dnevni broj otkucaja srca

Uređaj kalkuliše prosečan dnevni broj otkucaja srca, na temelju broja otkucaja srca koji je očitav u bilo kojem režimu rada HRM-a.

PRIMER: korisnik je očitav 3 puta puls u toku dana. Vrednosti su bile: 100,90 i 80, tako da je prosečni dnevni broj otkucaja srca sledeći:  $(100+90+80) / 3 = 90$  bmp.

Displej pokazuje prosečan dnevni puls (na slici 88), prosečan dnevne puls u procentualnoj vrednosti u odnosu na maksimalni (na slici 58%), kao i grafički prikaz.

Memorija uređaja dovoljna je za 60 prosečnih dnevnih vrednosti broja otkucaja srca (svaki snimak je sa datumom). Kad se popuni memorija, upisuje se novi podatak, a najstariji se automatski briše.

Za HEALTH zonu preporučeno je postaviti donju granicu na 50% od MHR vrednosti, a gornju na 65% od MHR vrednosti

Donja: 50% od 200 je 100 BPM

Gornja: 65% od 200 je 130 BPM

Ovo je samo predlog, a svaki korisnik može da odredi granice zona onako kako se fizički oseća.

### **9.1. Training mode features --- trening kao izabrani način rada HRM-a**

Trening mod uključuje sledeće: trening tajmer (vremenski brojač), Izbor zone otkucaja srca, Kursor otkucaja srca vezan uz odabranu zonu, ikona upozorenja za zonu, brojač kalorija, **čuvanje kalorija**

#### **Training timer**

Ovaj način uključuje vremenski brojač da bi ustanovili koliko dugo ste izvodili vežbe, rekreaciju i sl. Potrošnja kalorija za taj trening može da se postavi kao bazna na temelju vremena treninga i broja otkucaja srca.

#### **Heart rate zone**

Ovaj mod ima predefinisane tri zone treninga (vežbanja) za koje su vezani donje i gornje granice pulsa.

Fitness: 65% - 80% od MHR

Fat burn: 55 % - 75% od MHR

Health: 50%-65% od MHR

User defined:

Napomena: vrednosti zona mogu da se podese u okviru Setting mode.

Pre početka treninga možete da izaberete neku od zona, u zavisnosti od željene svrhe treninga.

#### **Heart rate zone Cursor – kursor pulsa**

Ovaj kursor pokazuje koja je granica pulsa dostignuta merenjem u odnosu na onu koja je postavljena za izabranu zonu vežbanja.

#### **Heart rate zone Alert – upozorenja na vangranične vrednosti očitano pulsa**

Ovaj režim rada uključuje zvučno upozorenje za korisnika kad izađe iz granica izabrane zone vežbanja.

Kad je očitani puls izvan postavljenih granica zone koje je odabrana (fitness, fat burn, health ili user) HRM će se oglasiti sa dva BIP zvuka, tako da korisnik može da uspori i smanji intenzitet vežbi.

#### **Calorie counter – brojač potrošenih kalorija**

Proračun potrošenih kalorija vrši se na temelju kombinacije broja otkucaja srca i vremena provedenog u vežbanju. Ova funkcija će pokazati, potrošnju kalorija za jedno vežbanje, baziranu na odnosu pulsa i vremena.

#### **Calorie save – memorija potrošenih kalorija po vežbanjima**

Ovaj mod memoriše potrošnju kalorija za svaki odrađeni trening u memoriju potrošenih kalorija, tako da korisnik ima mogućnost analize koliko memorije je trošio po treninzima.

### **8.2. Training mode: timer / Heart rate zone – Vežbanje : brojač, alarm upozorenja pulsa i željena zona treninga**

#### **How to use training timer – kako koristiti brojač vremena provedenog u treningu ili nekoj sportskoj aktivnosti**

Uđite u trening režim rada i pritisnite taster **▲**, pre početka samog treninga i na taj način uključujete i brojač.

Kad završite trening pritisnite taster **▲** još jednom kako bi zaustavili brojač.

### **14.1.1. Heart Rate Record – general – MEMORIJE PULSA: memorija broja otkucaja srca (generalno)**

Memorija izmerenih vrednosti broja otkucaja srca (koji su izmereni u bilo kojem načinu korišćenja HRM-a, osim u načinu Rest Heart Rate Mode – puls za vreme odmaranja).

U skladu sa pregledom broja otkucaja srca, ova memorija pokazuje najmanji i najviši broj otkucaja srca, između zabeleženih vrednosti.

Ova memorija beleži do 100 memrenja broja otkucaja srca, i svako merenje je zabeleženo sa vremenom i datumom merenja.

Kad se memorija popuni, automatski se briše najstariji zabeleženi podatak da bi se memorisao najnoviji.

#### **How to delete the Heart Rate Record – kako da obrišete snimljenu vrednost broja otkucaja srca**

Kad je HRM prikazuje vrednost merenja koje želite da obrišete, pritisnite taster M malo duže, da displej pokaže DELETE ALL. Tasterom **▲** ili **▼** možete da se predomislite i izaberete DELETE NO opciju.

Ako displej pokazuje DELETE ALL i zaista želite da obrišete memoriju zabeleženih vrednosti broja otkucaja srca, pritisnite taster M i displej će pokazati ----.

### **14.1.2. Heart Rate Record - Review – MEMORIJE PULSA: memorija broja otkucaja srca (pregled)**

Kad je HRM u Heart Rate Record Mode, pritisnite taster M i displej pokazuje poslednji zabeleženi broj otkucaja srca.

Tasterima **▲** i **▼** možete da birate prethodno zabeležene vrednosti.

Svaki zabeleženi broj otkucaja srca sadrži i vreme i datum merenja, broj otkucaja srca i procentulnu vrednost izmerenog pulsa u odnosu na maksimalni.

### **14.2.1. Calorie record – MEMORIJE PULSA: broj utrošenih kalorija**

Memorija utrošenih kalorija beleži 4 nivoa:

**Weekly Total Calorie:** nedeljni total (broj potrošenih kalorija u toku cele nedelje)

**Remain Target Calorie:** preostale neutrošene kalorije od onih koje su zadane programom vežbi

**Daily average Calorie:** prosečna dnevna potrošnja kalorija

**Average calorie per week:** prosečno utrošene kalorije u toku cele nedelje.

#### **How to select the calorie memory – kako izabrati neku od memorija utrošenih kalorija**

Kad HRM prikazuje CALORIE displej, pritisnite M taster i displej će da prikaže **Weekly Total Calorie.**

**Pritiskom na M taster prelazite na sledeću memoriju i tako u krug.**

#### **How to Delete the calorie memory – kako da obrišete memorije utrošenih kalorija**

Na bilo kom zabeleženom podatku utrošenih kalorija, pritisnite taster M malo duže. Displej prikazuje DELETE ALL.

Pritisnite taster M i displej će da prikaže ----, čime su memorije kalorija obrisane.

### **14.2.2. Weekly total calorie – ukupno potrošene kalorije u toku nedelje**

Možete da pregledate total utrošenih kalorija u toku nedelje (All zone – sve zone vežbanja) i kalorije potrošene u zoni Fat Burne Zone u toku nedelje.

Memorija pokazuje pored nedeljnog totala i odgovarajući grafički prikaz, tako da možete da uradite poredenje sa prethodnim nedeljama.

Memorija ima mesta za podatke za do 12 nedelja i svak nedelja započinje se ponedeljkom kao prvim danom.

### **Calorie Save – memorija potrošenih kalorija**

Kad pritisnete taster L/E za izlaz iz trening moda, HRM prikazuje YES na displeju kojim traži od korisnika da memoriše rezultat brojača utrošenih kalorija za upravo završeni trening u memoriju kalorija.

Pritiskom na taster ▲ ili ▼ možete da izaberete YES ili NO (rezultat se neće snimiti ako izaberete NO)

Pritisnite taster M.

NAPOMENA: u poglavlju MEMORY MODE možete da pronađete više detalja o korišćenju memorije kalorija.

## **9. Chronograph mode – štoperica**

Štoperica može da meri:

vreme za jednu celu fazu

vreme za više faza (vežba – pauza – vežba)

vreme celog kruga (sa prolaznim vremenima)

Vreme štoperice se prikazuje u obliku:

sati:minute:sekunde i 1/100 sekundi

na srednjem i donjem redu displeja

Maksimalno vreme je: 99 sati:59 minuta:59,99 sekundi.

Štoperica može da memoriše vremena za 100 krugova (merjenja).

### **11.1. Chronograf mode: using the chronograf mode – Štoperica: korišćenje štoperice**

Kad uđete u mod štoperice pritisnite taster ▲ jednom čime startujete odbrojavanje vremena.

Ako u toku merjenja pritisnete taster ▲ jednom, merenje se prekida (jedna faza je završena) i prikazuje se vreme te faze.

Pritiskom na taster ▲ merenje se nastavlja (druga faza) i tako možete više puta za više faza.

#### **Prolazno vreme**

Ako u toku merjenja kratko pritisnete taster ▼, displej pokazuje prolazno vreme (štoperica u pozadini nastavlja sa brojanjem). Prolazno vreme ostaje zamrznuto na displeju cca 10 sek., nakon čega se displej automatski prebacuje na brojač u realnom vremenu.

#### **Reset štoperice na 0**

Kad želite da resetujete brojač štoperice, pritisnite taster ▼ malo duže, cca 2-3 sek.

### **11.2. Chronograf mode: recall lap time – Štoperica: provera vremena štoperice iz memorije**

Pritisnite taster M, kad je HRM u modu štoperice.

Izaberite Lap Time Recall Display.

Pritisnite taster ▲ ili ▼ za izbor nekog od zabeleženih vremena, prosečnog vremena i ukupnog vremena

Pritisnite taster L/E za povrat u štoperica radni mod.

## **12.0. Timer mode – brojač vremena unazad**

HRM poseduje brojač vremena unazad, što je zgodno za korisnika koji npr. u šetnji ili trčanju odredi neko vreme za koje želi da pređe uobičajenu (željenu) deonicu.

HRM poseduje 5 unapred definisanih vremena: 5,10,30, 60, 120 minuta koji mogu da se izaberu i da se onda tačno podese na željeno vreme (brži postupak).

Brojač može da funkcioniše na dva načina:

**count down stop** (kad vreme istekne na 0 brojanje se završava)

**count down repeat** (u toku brojanja može da se napravi pauza i da se nastavi brojanje ili da se brojač resetuje da krene ispočetka, od prethodno definisanog vremena)

### **The target time – korisnički definisano vreme**

Korisnik može da postavi vreme brojača na maksimalnu vrednost: 99 sati, 59 minuta i 59 sekundi. Kad se podese vreme brojača, brojač je spreman za pokretanje brojanja unazad.

### **The target display – prikaz brojača na displeju**

Brojač se prikazuje na displeju (sat:minut:sekund) na srednjem redu.

Tekuće (tačno vreme) prikazuje se na donjem redu.

## **12.1. Setting the Timer Mode – Brojač mod: podešavanje brojača**

### **To set timer mode by predefined target time – podešavanje brojača korišćenjem predefinisanih vremena**

U Timer modu, pritisnite taster ▼ (više puta ako je potrebno) da bi na displeju dobili predefinisano vreme.

Ako vam predefinisana vremena odgovaraju, pritisnite taster ▲ za pokretanje brojača.

Ako vam ne odgovara ni jedno predefinisano vreme, pritisnite taster M malo duže, da bi ušli u programski meni za promenu predefinisanih vremena.

Cifra koja treperi može da se izmeni pomoću tastera ▲ i ▼. Kad se promeni vrednost za Hour (sat) pritisnite taster M da bi prešli na podešavanje minuta i na isti način na podešavanje sekundi.

Na kraju dobijate meni na kojem možete da izaberete CS (count down stop) ili CR (count down repeat), što takode birate tasterima ▲ ili ▼.

Pritisnite taster L/E za izlaz iz podešavanja.

## **12.2. Using the timer mode – Brojač mod: korišćenje funkcije brojač unazad**

Kad je izabrano i podešeno vreme brojača unazad, (npr. 5 minuta) a displej pokazuje meni TIMER, pritisnite taster ▲ čime se pokreće brojač.

Brojač se pokazuje na displeju. Odbrojavanje možete da prekinete tako da pritisnete taster ▲ jednom.

Ako je aktivirana opcija **count down stop**, kad brojač dođe do vrednosti 0, HRM automatski učitava zadnje izabrano vreme brojača (eventualno novo odbrojavanje može da se pokrene ručno).

Ako je aktivirana opcija **count down repeat**, kad brojač dođe do vrednosti 0, HRM automatski učitava zadnje izabrano vreme brojača i opet automatski pokreće odbrojavanje (sve dok se ne zaustavi pritiskom na taster ▲).

### **Reset timer – poništavanje brojača**

Pritisnite malo duže taster ▲ jednom i brojač se resetuje na izabrano vreme

### **Timer alarm sound – zvuk brojača unazad**

Kad brojač odbrojava vreme u okviru zadnjih 10 minuta, HRM emituje jedan BIP ton na svaki minut

Kad brojač odbrojava vreme u okviru zadnjih 5 sekunda, HRM emituje jedan BIP ton na svaki sekund

Kad brojač dođe na stanje 0, HRM emituje BIP ton u trajanju od cca 2 sekunde.

## **13.0. Pacer mode – odmeravač mod**

Kad je aktivirana funkcija PACER, HRM emituje BIP ton u predefinisanim vremenskim intervalima. PACER vremenski interval može da se podese od 30 do 180 BIP tonova u minuti (BPM – bip per minute / tonova u minuti).

Kad se PACER bip ton oglasi jednom, brojač se poveća za jedan.

### **Pacer display – displej za pacer način rada**

PACER bip ton interval pokazuje se na srednjem redu displeja.

Brojač se pokazuje na donjem redu displeja.

### **13.2. Setting the pacer mode – Odmeravač mod: podešavanje**

Kad je uređaj u Pacer režimu, pritisnite malo duže taster M (na cca. 2 sek.).

Kad cifra treperi, pomoću tastera ▲ ili ▼ podesite vrednost.

Kad podesite vrednost, pritisnite taster L/E za izlaz iz programiranja.

### **13.3. Using the pacer mode – Odmeravač mod: korišćenje**

Kad je uređaj u Pacer modu, pritisnite kratko taster ▲ čime uređaj pokreće emitovanje tonova.

Ponovnim pritiskom na taster ▲ prekidate emitovanje BIP tonova.

#### **Step counter - Brojač koraka**

Pacer funkciju možete da koristite za brojač koraka. Naravno, pre toga morate da podesite vrednost BPM intervala, odnosno da definišete koliko korak pravite u jednom minutu.

Toliko dugo koliko PACER funkcija emituje BIP tonove, brojač koraka se povećava za jedan, za svaki BIP ton.

Pritiskom na taster ▲ zaustavljate BIP tonove i brojač koraka.

Maksimalni broj koraka koji može da se izmeri je 999999.

#### **To use Pacer with Chronograph – korišćenje Pacer funkcije sa štoperica funkcijom**

Aktivirajte najpre PACER, pritisnite taster L/E malo duže, tasterom ▲ ili ▼ pronadjite Chronograph, udjite u meni štoperice i pritisnite taster ▲ u Chronograph modu i pokrenućete štopericu i Pacer funkciju istovremeno.

Pritiskom na taster ▲, prekidate Pacer BIP tonove i zaustavljate štopericu.

### **14.0. Memory mode – Memorije broja otkucaja srca i potrošenih kalorija**

#### **Heart rate and Calorie Data – broj otkucaja srca i broj potrošenih kalorija**

Kad izmerite broj otkucaja srca, displej dobijenu vrednost prikazuje cca 5 sek., posle čega se vrednosti memoriše.

Isti slučaj je i sa utrošenim kalorijama za vreme jednog treninga.

#### **Memory mode – memorija**

U Memorija modu, možete da pregledate vrednosti za sledeće izmerene vrednosti:

- Heart Rate Memory: memorija izmerenih vrednosti broja otkucaja srca (koji su izmereni u bilo kojem načinu korišćenja HRM-a, osim u načinu Rest Heart Rate Mode – puls za vreme odmaranja)
- Calorie Memory: možete da pregledate 4 memorije utrošenih kalorija: weekly (u toku cele nedelje), Remain Target Calorie (preostale neutrošene kalorije od onih koje su zadane programom vežbi), Daily average Calorie (prosečna dnevna potrošnja kalorija), Average calorie per week (prosečno utrošene kalorije u toku cele nedelje).
- Rest Heart Rate Memory: vrednosti broja otkucaja srca koje su izmerene u ovom načinu rada, možete da pregledate posebno, u okviru ovog menija. Vrednosti se daju procentualno i grafički sa prikazanim datumom kad su izmerene.
- Average Heart Rate Memory: u ovoj memoriji možete da proverite vaš dnevni prosek broja otkucaja srca
- Maximum Heart Rate Memory: u ovoj memoriji možete da proverite vaš maksimalni dnevni izmereni broj otkucaja srca.

#### **How to review the different memories – kako da pogledate razne memorije**

Kad je HRM u modu MEMORY, pritisnite taster ▲ ili ▼ više puta. Displej pokazuje memorije po redosledu. Kad je naziv željene memorije prikazan na displeju, pritisnite taster M da bi ušli u tu memoriju.

Kad je pokrenut brojač i očitani puls u toku treninga, potrošnja kalorija za taj trening biće pokazana na displeju (i osvežena svaki put kad se proveriti puls) sve dok se brojač vremena provedenog u vežbanju ne zaustavi.

#### **Heart rate Alert On/Off – uključivanje / isključivanje upozorenja na broj otkucaja srca izvan izabrane zone treninga**

Pritisnite malo duže taster M kad ste već u trening režimu rada. Pritisnite po potrebi taster M kratko još jednom da displej pokaže HEART RATE ALERT.

Pritisnite taster ▲ ili ▼ pri čemu se na displeju smenjuje ON ili OFF. Ono što je na displeju biće aktivirano.

Pritisnite taster L/E za potvrdu izabranog čime izlazite iz režima za programiranje.

#### **Heart rate Zone – izbor zone treninga**

Pre vežbanja potrebno je da izaberete trening zonu.

Pritisnite malo duže taster M kad ste već u trening režimu rada. Pritisnite po potrebi taster M kratko još jednom da displej na gornjem redu prikaže zonu koja je prethodno bila aktivna, npr. HR RATE ZONE FAT BURN.

Zone vežbanja koje možete da izaberete su: USER, FITNESS, FAT BURN ili HEALT.

Pritiskom na taster ▲ ili ▼ možete da izaberete zonu koju želite. Naziv zone se ispisuje na gornjem redu displeja

Pritisnite taster L/E za potvrdu izabranog i izlaz i moda za programiranje.

### **9.2. Training mode: Heart rate alert indicationa – Vežbanje : alarm upozorenja pulsa**

#### **Heart rate alert indication - alarm upozorenja na broj otkucaja srca izvan granice za izabranu zonu treninga**

Ako je izabrana neka od zona treninga: USER, FITNESS, FAT BURN ili HEALT, i uključena funkcija upozorenja (alarma) na broj otkucaja srca, na displeju će se pokazati jedna od ikonica koja označava stanje pulsa u odnosu na granice definisane u okviru zone treninga:

- ♥ (♥) posle očitavanja broja otkucaja srca, HRM će se oglasiti sa dva BIP tona i displej će pokazati ovu ikonicu u treperećem obliku ako je broj otkucaja srca ispod minimalne granice predviđene zonom treninga. Istovremeno **treperi** i naziv zone treninga.
- ⌚ (⌚) posle očitavanja broja otkucaja srca, HRM će se oglasiti sa jednim BIP tonom i displej će pokazati ovu ikonicu u treperećem obliku ako je broj otkucaja srca u granicama predviđenih zonom treninga. Takođe naziv zone treninga je ispisan i **miruje**.
- ♥ (♥) posle očitavanja broja otkucaja srca, HRM će se oglasiti sa dva BIP tona i displej će pokazati ovu ikonicu u treperećem obliku ako je broj otkucaja srca ispod minimalne granice predviđene zonom treninga. Istovremeno **treperi** i naziv zone treninga.

Ako je puls izvan granica predviđenih zonom korisnik može da ubrza, nastavi istim tempom vežbanja ili da uspori intenzitet vežbi.

### **9.3. Training mode: calorie counter / save – Vežbanje : brojač potrošenih kalorija i memorija**

#### **Calorie counter – brojač kalorija**

Udjite u trening režim rada i pritisnite taster ▼, pre početka samog treninga i na taj način uključujete i funkciju brojača utrošenih kalorija.

Ovaj brojač će pokazati utrošene kalorije u kcal, za aktivni trening. Brojač će se osvežiti svaki put kad se proveriti broj otkucaja srca.

NAPOMENA: da bi dobili što preciznije podatke o potrošnji kalorija, očitajte broj otkucaja srca više puta u toku treninga.

Kad se memorija popuni, podaci za poslednju nedelju se brišu a za najnoviju se beleže u memoriju.

#### ***Kako da pregledate nedeljnu potrošnju kalorija***

Kad displej pokazuje WEEKLY TOTAL meni, tasterima ▲ i ▼ možete da izaberete željenu nedeljnu potrošnju kalorija.

HRM beleži sledeće podatke:

nedelju za koju se prati vežbanje (na slici 14.2.2. WK12) te početni dan nedelje (na slici 02 JAN)

nedeljnu potrošnju kalorija (na slici 50F - FAT BURN zona vežbanja)

ukupnu nedeljnu potrošnju kalorija (na slici 800-A)

ukupnu nedeljnu potrošnju kalorija u vidu grafikona

#### **14.2.3. Remaining Target Calorie - Preostale kalorije koje nisu utrošene, a previdene su planom**

Možete da pregledate kalorije koju su vam preostale za predviđenu nedeljnu potrošnju (broj kalorija koji ste predvideli programiranjem u SETTING modu) u apsolutnoj vrednosti (na slici 200 kalorija), procentualno (na slici 20%) i grafičkom prikazu.

- **Primer:** korisnik koji je podesio nedeljnu potrošnju kalorija na 1000 kcal, za tekuću nedelju utrošio je 800 kalorija,
- Preostali broj kalorija (do ciljanih 1000) je 200, t.j. ostalo je još 20% neutrošenih kalorija
- Isti podaci pokazuju se i grafički, tako da možete izvršiti pregled podataka i za prethodne nedelje i proveriti koliko ste bili uspešni u izvršavanju postavljenih nedeljnih ciljeva u pogledu potrošnje kalorija
- Memorija preostalih, neutrošenih kalorija vodi se za 12 zadnjih nedelja vežbanja (za svaku nedelju memoriše se početni dan vežbanja – ponedeljak)
- Kad se memorija popuni, briše se podatak za najstariju nedelju, a unosi podatak za novu.

#### ***Kako da pregledate neutrošene kalorije***

Kad displej pokazuje TARGET REMAIN meni, tasterima ▲ i ▼ možete da izaberete nedelju za koju želite da proverite neutrošene kalorije.

HRM beleži sledeće podatke:

nedelju za koju se prati vežbanje (na slici 14.2.3. WK12) te početni dan nedelje (na slici 02 JAN) nedeljne neutrošene kalorije (na slici 200)

procentualnu vrednost u odnosu na planiranu potrošnju (20%)

ukupnu nedeljnu potrošnju kalorija u vidu grafikona (tamno: utrošene kalorije, svetlo: preostale kalorije)

#### **14.2.4. Weekly Average Calorie Per Day - Prosečni dnevni utrošak kalorija**

Možete da pratite prosečnu dnevnu potrošnju kalorija (predviđena nedeljna potrošnja podeljena s brojem dana u kojima su vežbanja zaista i odrađena).

- **Primer:** ako je korisnik radio vežbe 3 dana i utrošio 900 kcal ukupno, njegova prosečna dnevna potrošnja je  $900 : 3 = 300$  kcal
- Prosečna dnevna potrošnja prikazuje se u apsolutnoj vrednosti (300 kcal na slici) i u vidu grafikona
- Takođe, memoriše se i prikazuje nedelja vežbanja (WK12) i početni dan nedelje (2JAN)
- Memorija prosečno utrošenih kalorija dnevno vodi se za 12 zadnjih nedelja vežbanja (za svaku nedelju memoriše se početni dan vežbanja – ponedeljak)
- Kad se memorija popuni, briše se podatak za najstariju nedelju, a unosi podatak za novu.

## **9.4. Kako da očitete otkucaje srca**

#### ***Očitavanje otkucaja srca***

- U bilo kom režimu rada da se uređaj nalazi, možete da očitete broj otkucaja srca, tako da pritisnete taster S1 sa kažiprstom i S2 sa srednjim prstom
- Položite vaš palac sa strane vaše zglobova kako bi osigurali da senzor S3 na poledini HRM-a ima što bolji kontakt sa kožom
- Potrebno vreme da HRM očitava puls je od 3 – 8 sek, nakon čega se oglašava BIP tonom
- Skinite vaše prste sa senzora i pogledajte očitani puls na displeju
- Očitani puls se prikazuje na displeju oko 5 sek., posle čega nestaje i smešta se u memoriju (koja ima mesta za poslednjih 100 merenja pulsa)
- Očitana zadnja vrednost pulsa, kao i prethodnih 99 mogu da se provere u okviru menija Memory Mode

#### ***Ciljani broj otkucaja srca***

Izabrana zona broja otkucaja srca, kao npr. HLT pojavice se na displeju u gornjem levom uglu, kao linijski diagram.

Napomena: proverite u poglavlju TRAINING MODE kako da izaberete razne zone broja otkucaja srca

#### ***Kursor broja otkucaja srca***

Kursor broja otkucaja srca pokazuje izmereni broj otkucaja srca u odnosu na izabranu zonu (npr. može da bude ispod, u granicama i iznad zadatih granica pulsa)

Napomena: proverite u poglavlju TRAINING MODE više detalja.

#### ***Upozorenje na izvanzonski broj otkucaja srca***

Ako je uključena funkcija upozorenja, ikonica sa srcem pokazuje da li je puls ispod, normalan ili iznad granica postavljene zone.

#### ***Procenat pulsa u odnosu na maksimalnu vrednost pulsa za izabranu zonu***

Očitana vrednost pulsa biće data u procentu u odnosu na maksimalnu vrednost koja je zadata za izabranu zonu.

## **10. Training and Heart rate - Trening i broj otkucaja srca**

U toku treninga, vaš puls se povećava zato što srce brže pumpa krv zbog potrebe organizma. Obzirom da HRM ima mogućnost definisanja zona otkucaja srca, u skladu sa programom i intezitetom treninga, vežbi ili rekreacije:

Fitness - Fat burn – Health, potrebno je da definišete donje i gornje granice broja otkucaja srca za svaku zonu.

#### ***Šta je maksimalni broj otkucaja srca – MHR***

Da bi utvrdili vaše granične vrednosti za broj otkucaja srca za pojedine zone treninga, potrebno je prvo da utvrdite šta je vaš maksimalni broj otkucaja srca.

Da bi to utvrdili, uzmite vaš broj godina života i oduzmite ga od 220.

Npr. ako ste stari 20 godina:  $220 - 20 = 200$ . Dakle MHR za dvadeset godina staru osobu je 200.

#### ***Ciljana zona broja otkucaja srca***

Kako srce automatski povećava broj otkucaja, ako se optereti težim vežbama, trčanjem i sl., potrebno je definisati gornje i donje granice broja otkucaja srca za svaku zonu. To zavisi od postavljenih ciljeva, godina života i fizičkih predispozicija korisnika

Npr. HEALTH trening (održavanje opšteg fizičkog stanja zdravim), dvadesete godina staroj osobi je preporučeno da postavi granice zone prema sledećoj kalkulaciji:

MHR:  $220 - 20 = 200$  BPM (200 otkucaja u minuti je maksimalni broj)



### ***Kako da očitete prosečni dnevni puls***

Pronađite AVERAGE HEART RATE meni, pritisnite taster M da uđete u meni, i tasterima ▲ i ▼ pronađite očitani puls:

Displej prikazuje:

- Datum kad je puls očitani
- Puls (na slici 88)
- Procenat očitaniog pulsa u odnosu na maksimalni (na slici 58%)
- Grafikon

NAPOMENA: ako za neki dan niste imali uređaj u radu potrošnje kalorija (dakle, niste vežbali) i nema zabeleženih utrošenih kalorija, za taj dan HRM neće memorisati ni vrednosti prosečnog dnevnog pulsa.

### ***Kako da obrišete zabeležene prosečne dnevne vrednosti pulsa***

Kad očitete vrednost prosečnog dnevnog pulsa, pritisnite malo duže taster M, displej ispisuje DELETE ALL NO. Tasterima ▲ i ▼ pronađite opciju YES i pritisnite taster M. Displej pokazuje ---- (obrisani zabeleženi podaci).

## **14.5 Daily Maximum Heart Rate – Najveći zabeleženi dnevni broj otkucaja srca**

Uređaj kalkuliše maksimalni očitani dnevni broj otkucaja srca, na temelju broja otkucaja srca koji je očitani u bilo kojem režimu rada HRM-a.

PRIMER: korisnik je očitao 3 puta puls u toku dana. Vrednosti su bile: 100,90 i 80, tako da je maksimalni dnevni broj otkucaja srca sledeći: 100 bpm.

Displej pokazuje maksimalni dnevni puls (na slici 128), prosečan maksimalni dnevni puls u procentualnoj vrednosti u odnosu na maksimalni ikad zabeležen (na slici 88%), kao i grafički prikaz. Memorija uređaja dovoljna je za 60 prosečnih dnevnih vrednosti broja otkucaja srca (svaki snimak je sa datumom). Kad se popuni memorija, upisuje se novi podatak, a najstariji se automatski briše.

### ***Kako da očitete maksimalni dnevni puls***

Pronađite MAXIMUM HEART RATE meni, pritisnite taster M da uđete u meni, i tasterima ▲ i ▼ pronađite očitani puls:

Displej prikazuje:

- Datum kad je puls očitani
- Puls (na slici 128)
- Procenat očitaniog pulsa u odnosu na maksimalni (na slici 88%)
- Grafikon

NAPOMENA: ako za neki dan niste imali uređaj u radu potrošnje kalorija (dakle, niste vežbali) i nema zabeleženih utrošenih kalorija, za taj dan HRM neće memorisati ni vrednosti prosečnog dnevnog pulsa.

### ***Kako da obrišete zabeležene prosečne dnevne vrednosti pulsa***

Kad očitete vrednost prosečnog dnevnog pulsa, pritisnite malo duže taster M, displej ispisuje DELETE ALL NO. Tasterima ▲ i ▼ pronađite opciju YES i pritisnite taster M. Displej pokazuje ---- (obrisani zabeleženi podaci).

## **15. REST HEART RATE – broj otkucaja srca u toku odmora**

Broj otkucaja srca za vreme pasivnosti, odmora, je zapravo vaš bazni puls.

Što je vaše organizam, vaše telo, u boljoj fizičkoj kondiciji, to će puls manje da raste priliko fizičke aktivnosti, i to će srce ulagati manji napor da pumpa krv kroz vaš organizam u toku odmora.

HRM poseduje režim rada REST HEART MODE za praćenje baznog nivoa fizičke spremnosti korisnika. HRM poseduje memoriju za do 60 očitanih vrednosti pulsa za vreme odmora.

Kad displej ispisuje Hourly chime, kratkim pritiskom na taster M birate ON (uključena) ili OFF (isključena) funkcija.

Pritisnite L/E taster za izlaz iz menija za programiranje alarma.

## **7.2 Time setting – podešavanje tekućeg vremena**

Ovaj uređaj ima mogućnost za podešavanje vremena u vremenskoj zoni u kojoj stalno boravite (HOME) i vremenskoj zoni u koju putujete.

### ***Kako podesiti tekuće vreme u kućnoj zoni***

Uđjite u meni SETTING i kratko pritisnite na taster ▼ ili ▲ i krećite se po meniju dok ne pronađete meni za podešavanje br. **TIME SETTING 6-2**

Pritisnite taster M da uđete u meni za programiranje tekućeg vremena.

Kad treperi cifra za sekunde pritisnite ▼ ili ▲ i sekunde se resetuju na vrednost 0.

Pritisnite kratko taster M i cifra minute počinje da treperi. Pomoću tastera ▼ i ▲ podesite minute, pritisnite taster M i podesite sate, pritisnite M i podesite godinu, zatim mesec, zatim datum, zatim izaberite prikaz vremena u 12 (12 HOUR) ili 24 (24 HOUR) satnom obliku, zatim izaberite format kalendara – day/month DD/MM (dan/mesec) ili month/day MM/DD (mesec/dan).

Pritisnite L/E taster za izlaz iz menija za programiranje.

## **7.3 Kako podesiti tekuće vreme u drugoj vremenskoj zoni**

Uđjite u meni SETTING i kratko pritisnite na taster ▼ ili ▲ i krećite se po meniju dok ne pronađete meni za podešavanje **DUAL TIME SETTING 6-3**

Pritisnite taster M da uđete u meni za programiranje vremena za drugu vremensku zonu.

Pomoću tastera ▼ i ▲ podesite sat, pritisnite M taster i podesite minute na isti način.

Pritisnite L/E taster za izlaz iz menija za programiranje.

## **7.4 Podešavanje ličnih parametara – deo A**

Ovaj uređaj omogućuje unošenje ličnih podataka u vidu prosečnog (normalnog) broja otkucaja srca, kao i datuma rođenja, visine, težine. Na temelju navedenih i unešenih podataka, uređaj proračunava vaš lični Body Mass Index (BMI)

### ***Podešavanje ličnih parametara – datum rođenja***

Uđjite u meni SETTING i kratko pritisnite na taster ▼ ili ▲ i krećite se po meniju dok ne pronađete meni za podešavanje **PERSONAL PROFILE 6-4**.

Pritisnite kratko taster M i displej ispisuje: BIRTHDAY 6-4-1.

Tasterima ▼ i ▲ možete da odaberete šta želite da podesite: Birthday (datume rođenja) ili Weight / Height (težina/visina).

Pritisnite taster M i uđite u podmeni za podešavanje datuma rođenja:

Pomoću tastera ▼ i ▲ podesite: godinu, mesec i dan rođenja. S jednog na drugi parametar pomerate se tako da pritisnite taster M.

Pritisnite L/E taster za izlaz iz menija za programiranje.

## **7.5 Podešavanje ličnih parametara – deo B**

### ***Podešavanje ličnih parametara – Weight/Height (težina/visina)***

Pronađjite Personal Profile – Birthday meni i pritisnite taster M.

Tasterima ▼ i ▲ možete da odaberete šta želite da podesite: Birthday (datume rođenja) ili Weight / Height (težina/visina).

Pritisnite taster M i uđite u podmeni za podešavanje lične težine i visine.

Pritiskom na M taster izaberite da li želite da koristite metričke merne jedinice ili američke.

Pomoću tastera ▼ i ▲ podesite: težinu i visinu. S jednog na drugi parametar pomerate se tako da pritisnite taster M.

Pritisnite taster L/E za izlaz iz programskog menija.

### **HEART RATE ALERT - zvuk upozorenja na broj otkucaja srca izvan granica normale**

- Korisnik ima mogućnost da uključi ili isključi ton upozorenja na vangranični broj otkucaja srca
- Vizuelni i zvučni alarm ako je puls van granica izabrane zone treninga

### **TRAINING MODE**

- Brojač vremenskog trajanja treninga broji do: 9h59min59sek
- Brojač utrošenih kalorija uključen je zajedno sa meračem vremenskog trajanja treninga

### **HEART RATE RECORD**

- Do 100 merenja pulsa može da se zabeleži u memoriji
- Za svaki izmereni puls memoriše se vreme i datum kad je izmeren
- Statistika najvišeg i najnižeg izmerenog pulsa
- Mogućnost brisanja memorije izmerenih otkucaja srca

### **CALORIE RECALL**

- HRM omogućuje evidenciju tri vrste potrošnje kalorija
- Evidencija nedelnog utroška kalorija i sagorevanja masnoće
- Evidencija neutrošenih kalorija i procenat u odnosu na predviđeni nedeljni utrošak kalorij
- Prosečna dnevna potrošnja kalorija u odnosu na predviđenu nedeljnu potrošnju
- Za svaki način potrošnje kalorija memoriše se do 12 evidencija
- Korisnik može da definiše željenu nedeljnu potrošnju kalorija od 100 do 99900
- Omogućeno brisanje evidencije o utrošenim kalorijama
- Posедуje prosečne kalorije u odnosu na nedeljni total

### **REST HEART RATE**

- Mogućnost provere pulsa kad je organizam u stanju mirovanja t.j. odmora i evidencija
- HRM memoriše do 60 izmerenih pulseva kad je telo u stanju mirovanja
- Omogućeno brisanje evidencije

### **AVERAGE HEART RATE**

- HRM proračunava prosečan dnevni puls i memoriše ga
- HRM memoriše do 60 prosečnih dnevnih pulseva
- Omogućeno brisanje evidencije

### **MAXIMUM HEART RATE**

- HRM evidentira maksimalni dnevni puls i memoriše ga
- HRM memoriše do 60 maksimalnih dnevnih kurseva
- Omogućeno brisanje evidencije

### **BMI (BODY MASS INDEX)**

- Izbor jedinice merenja: metrički ili američko engleski
- Prikazuje se kao: neuhranjen, normalan, povišen, gojazan, ekstremno gojazan

## **17. Mogući problemi u radu sportskog časovnika**

4. **Slučaj: ekstremno suva koža**  
Nanesite conductive (provodljivi EKG gel) gel na prste i kožu ručnog zgloba. U nedostatku gela pomoći će i nanošenje malo vode
5. **Slučaj: prsti nisu čvrsto postavljeni preko senzora na prednjoj strani uređaja**  
Potrudite se da prste postavite ravno i čvrsto na senzore, kao i da sam časovnik zadnjoj stranom čvrsto naleže na zglob šake.

## **5.0. Osnovni načini - režimi (modovi) rada**

### **Osnovni režimi rada:**

Ovaj uređaj poseduje tri osnovna režima rada:

**Time mode:** prikazuje se samo trenutno vreme (jedna ili 2 vremenske zone – po izboru)

**Function mode:** 1 - trening, 2 - štoperica, 3 - brojač vremena, 4 - pacer, 5 - memorija, 6 - podešavanje, 7 - puls za vreme odmora

**Heart Rate Mode:** uređaj je u svakom trenutku spreman za merenje broja otkucaja srca, bez obzira da li je aktivan Time ili Function režim.

**NAPOMENA:** ovaj uređaj poseduje tzv. indeks mod – t.j. svi načini rada, meniji i podmeniji su numerisani, kako bi se olakšalo kretanje kroz menije. Npr. ako je sistem postavljen u Pacer način rada, displej će u srednjem redu pokazati broj 4., a u donjem redu broj 7, što znači da ste u podmeniju br. 4 od mogućih 7.

### **Kako da izaberete neki od režima rada**

#### **Time:**

Kad displej prikazuje tekuće vreme (na vrhu ispisan dan u nedelji) kraćim pritiskom na taster M prikazuje se DUAL time sve dok je taster M pritisnut. Ako želite da časovnik prikazuje dvostruko vreme, pritisnite taster M malo duže čime se aktivira prikaz DUAL vremena (dve vremenske zone), prema dijagramu na slici 5.0. Ponovnim dužim pritiskom na taster M, časovnik će prikazivati samo osnovno vreme.

#### **Function:**

Kad displej prikazuje vreme (tekuće ili DUAL), kratkim pritiskom na taster ▲ ili ▼ ulazite u funkcijski meni. Displej ispisuje TRAINING 1.

Svakim sledećim pritiskom na taster ▲ ili ▼ vrtite se u krug po funkcijskom meniju.

Kad je neki podmeni prikazan na displeju ulazite u njega tako što kratko pritisnite taster M.

Podmeniji u okviru funkcijskog menija su (redom)

1. **TRAINING** (trening)
2. **CHRONO** (štoperica)
3. **TIMER** (brojač vremena)
4. **PACER** (brojač, može da se koristi kao pedometar funkcija)
5. **MEMORY** (memorije merenja)
6. **SETTING** (podešavanje HRM-a)
7. **REST HR** (broj otkucaja srca kad se korisnik odmara)

## **6. Time mode – tekuće vreme**

### **Current time mode – prikaz tekućeg vremena**

Kad odaberete kao način rada prikaz tekućeg vremena, displej pokazuje sledeće:

1. Red : dan u nedelji
2. Red: vreme (sat:minut:sekunda)
3. Red: datum (u obliku mesec:dan ili dan:meseć)

### **Dual time mode – prikaz tekućeg vremena u dve vremenske zone**

1. Red: dualtime
2. Red: vreme u drugoj zoni
3. Red: vreme u zoni u kojoj se nalazite