

INSTRUKCJA OBSŁUGI FIT WATCH

Przed zaplanowaniem treningu zalecamy szczegółową konsultację z lekarzem.

Menedżer Treningu (MANAGER)

Menedżer Treningu pozwala trenującemu dokładnie kontrolować, planować oraz ocenić jego indywidualny trening. Ta funkcja jest niezależna od stopera. Najważniejsze parametry są kontrolowane i zapamiętywane dzięki Menedżerowi Treningu. Istnieje możliwość manualnej bądź automatycznej aktywacji tej funkcji przy przekroczeniu zdefiniowanych wartości pulsu.

Rozróżniamy 3 strefy treningu:

- Health Zone (HZ): trening w 55-70% maksymalnego pulsu
- Fitness Zone (FZ): trening w 70-80% maks. pulsu (strefa spalania tłuszczu)
- Performance Zone (PZ): trening w 80-100% maksymalnego pulsu

Jeśli chcą Państwo trenować w innych wartościach granicznych, można je wprowadzić manualnie.

Menu puls (HEART)

To menu wskazuje następujące dane: puls, aktualny czas treningu: w % w obrębie maksymalnego oraz przeciętnego pulsu, spalone kalorie. Wszystkie wskazania odnoszą się do aktualnej sesji treningowej.

Menu czas (TIME)

W tej opcji podczas treningu można odczytać, ile czasu trenowali Państwo w danej strefie (w godz., min. oraz czas całkowity w %).

Dodatkowo: stoper i 2 inne liczniki (TOT. TIME 1+2) do pomiaru etapów, np. innych odcinków czasowych. Te liczniki pracują niezależnie od Menedżera Treningu.

Pamięć (MEMORY)

Zawiera 7 pamięci do zapisywania i odczytywania danych treningowych - puls oraz dane czasowe z siedmiu ostatnich sesji treningowych.

Funkcja zapisuje następujące dane:

- data, czas treningu (koniec treningu)
- całkowity czas treningu
- średni puls
- maksymalny puls
- kalorie
- czas + % czasu treningu w strefie HZ
- czas + % czasu treningu w strefie FZ
- czas + % czasu treningu w strefie PZ
- odpoczynek: puls po każdej minucie (w sumie 5 min.)

Test sprawności fizycznej (FIT)

Pulsometr Fit Watch pozwala na określenie indywidualnego stopnia sprawności fizycznej. Weryfikacja indywidualnej sprawności odbywa się podczas chodu (nie jogging) na odcinku 1,6 km. W ten sposób mają Państwo możliwość regularnego sprawdzania postępów podczas treningu.

Wprowadzanie danych (SET)

W opcji SET mogą Państwo wprowadzać/wybierać następujące dane:

- język (niemiecki, angielski, francuski, hiszpański, włoski)
- strefy pulsu (płeć, wiek, waga, autom. przeliczenie maks. pulsu, na podstawie którego zostają przeliczone automatycznie 3 strefy treningu HZ, FZ, PZ)
- czynnik specyficzny dla dyscypliny (licznik kalorii)
- czas: 24/12 h, aktualny czas
- data
- menedżer treningu: aktywacja manualna lub automatyczna
- kontrast

Wprowadzanie podstawowych ustawień (SETTING)

Przycisk A- wyjście z menu

Przycisk B - potwierdzenie/zmiana ustawień

Do tyłu/ - Do przodu/ +

• Guzik + lub – przyciskać aż do pojawienia się przy oznaczeniu SET słowa SETTING. Pulsometr jest zaprogramowany fabrycznie w języku angielskim.

Język

- Wcisnąć YES (przycisk B), wskazanie przeskoczy na LANGUAGE, potwierdzić YES
- przyciskiem + lub – wybrać język, potwierdzić YES
- wcisnąć EXIT (przycisk A) celem powrotu do ustawień
- W menu SETTING można dokonać następujących ustawień: język, strefy pulsu, indeks kalorii, zegarek, data, menedżer treningu (manualny lub automatyczny), kontrast

Strefy pulsu

• Tu podają Państwo płeć, wiek oraz wagę. Na podstawie tych danych zostaje automatycznie wyliczony maksymalny puls oraz Państwa strefy treningu.

Sygnal alarmowy

- Aby aktywować/deaktywować wcisnąć przycisk A

- Włącza się, kiedy opaska okołopiersiowa nie jest założona (brak sygnału) oraz podczas przekroczenia wartości granicznych w strefach treningu

Przydatne informacje dot. pulsu

Częstotliwość uderzeń serca, czyli puls, podawany jest w uderzeniach na minutę.

Maksymalny puls

Maksymalny puls to największa możliwa częstotliwość, z jaką Państwa serce uderza w danym czasie przy totalnym wysiłku fizycznym.

Indywidualny maksymalny puls zależy od Państwa wieku, płci, wydolności, wytrenowania w uprawianiu danej dyscypliny sportowej oraz stanu fizycznego ciała. Optymalna możliwość do oszacowania Państwa indywidualnego maksymalnego pulsu to test wydolnościowy. Zalecamy przeprowadzić taki test u lekarza i w regularnych odstępach czasu powtarzać kontrolę.

Maksymalny puls można również oszacować na podstawie równania matematycznego:

Mężczyźni: $210 - \text{"połowa wieku"} - (0,11 \times \text{osobista waga w kilogramach}) + 4$

Kobiety: $210 - \text{"połowa wieku"} - (0,11 \times \text{osobista waga w kilogramach})$

FIT WATCH oblicza automatycznie na podstawie tego wzoru Państwa indywidualny maksymalny puls.

Prawidłowy puls podczas treningu

Strefa treningu, to strefa rozchodzenia się fali tętna w dozwolonych granicach podczas efektywnego i zaplanowanego treningu. Ze sportowo-medycznego punktu wyróżniamy 3 strefy treningu:

Uwaga! Ogólne plany treningowe nigdy nie mogą być wytyczną dla sportowców! Optymalne zaplanowanie treningu możliwe jest jedynie z zawodowym trenerem o wiarygodnych kwalifikacjach, który osobiście zna osobę trenującą.

HZ (Health-Zone) trenowanie dla zdrowia w 55-70% maksymalnego pulsu

Cel: wyrobienia kondycji dla początkujących lub ponownie rozpoczynających trenowanie

FZ (Fitness-Zone) Fitness trening w 70-80% maks. pulsu

Cel: Fitness dla zaawansowanych

PZ (Performance-Zone) trening w 80-100% maksymalnego pulsu

Cel: trening wydolnościowy dla wyczynowców

Licznik kalorii

Ta funkcja informuje o ilości spalonych kalorii podczas aktywności fizycznej.

Za pomocą informacji o płci, wadze i czynnika specyficznego dla danej dyscypliny (patrz: lista) pulsometr wskazuje aktualne zużycie energii trenującego podczas jednego treningu oraz całkowite zużycie energii po treningu.

FIT WATCH posiada kilka zaprogramowanych czynników specyficznych dla kilku dyscyplin. Jeśli Państwa sport nie jest ujęty w oprogramowaniu, mogą Państwo indywidualnie wprowadzić wartość czynnika specyficznego. Oto lista czynników, które nie są ujęte w oprogramowaniu FIT WATCH:

Gimnastyka 00030

Badminton 00044

Piłka nożna 00060

Wspinaczka 00055

Bieg narciarski 00074

Zjazd narciarski 00064

Pływanie:

• grzbietowe 00077

• klasyczne 00074

Golf 00039

Tenis 00050

Siatkówka 00023

Uwaga!

Podczas uprawiania dyscyplin, które nie mają charakteru treningu wytrzymałościowego, mogą wystąpić różnice w przeliczeniu spalanych kcal!

Więcej informacji oraz listę czynników znajdują Państwo na naszej witrynie internetowej.

Menedżer Treningu (MANAGER)

Menedżer Treningu pozwala trenującemu dokładnie kontrolować, planować oraz przede wszystkim ocenić indywidualny trening. Ta funkcja pracuje niezależnie od stopera. Jeśli sygnały z opaski okołopiersiowej są odbierane, istnieją 2 możliwości aktywacji:

manualna – wciśnięcie guzika na początku treningu, lub automatyczna – po przekroczeniu zdefiniowanych wartości pulsu.

Zaprogramowane ustawienia znajdują się w menu SET, w opcji T. MANAGER. Podczas jednej sesji treningowej przekazywane dane zostają zapisane w tzw. „memory-system”. Zegarek posiada w sumie 7 pamięci, w których najstarsze dane zostają zastąpione aktualnymi.

Podczas treningu zostają zapamiętywane następujące wartości, które następnie mogą być wyświetlone na displayu:

- data oraz godzina treningu
- całkowity czas treningu
- przeciętny puls
- maksymalny puls
- zużycie kalorii
- czas treningu w strefie HZ (w % liczonych od całkowitego czasu treningu i w minutach)
- czas treningu w strefie FZ (w % liczonych od całkowitego czasu treningu i w minutach)
- czas treningu w strefie PZ (w % liczonych od całkowitego czasu treningu i w minutach)
- wartość pulsu podczas pięciominutowej fazy odpoczynku po fazie treningu (puls po 1,2,3,4 i 5 minutach)

Jeśli FIT WATCH nie odnotuje żadnego sygnału po czasie 8 godzin, dotychczas wygenerowane wartości zostaną zapamiętane.

Ponadto istnieje możliwość zatrzymania treningu (PAUSE). Brak sygnału z opaski okołopiersiowej spowoduje pojawienie się na wyświetlaczu komunikatu NO SIGNAL.

Aktywacja Menedżera Treningu (przy odbiorze sygnału)

Po ponownej aktywacji trening może być kontynuowany i bezpośrednio po zakończeniu całość zostanie zapamiętana. Ten symbol jest widoczny w przypadku aktywnego Menedżera Treningu.

- Przyciskiem +/- przejść do menu TRAINING (MANAGER)
- Wcisnąć START aktywować funkcję (w opcji manualnej)

Na wyświetlaczu pojawi się aktualny puls oraz czas treningu

- PAUSE przerywa zapis treningu, Menedżer Treningu zostaje zatrzymany. Ponowne wciśnięcie START kontynuuje zapis.
- END powoduje przejście do menu odpoczynku (RECOVERY)
- YES aktywuje 5-minutową przerwę na odpoczynek. Zegarek odlicza od 5 do 0.
- END powoduje zakończenie odpoczynku
- Na kolejnym wyświetlaczu można zresetować (RSET) lub zapisać (MEM) dane
- Po zapisie danych w opcji MEM można rozpocząć kolejną sesję treningową

Menu puls (HEART)

- Przyciskiem +/- przejść do menu puls (HEART)
- YES aktywować funkcję

Przy aktywnym Menedżerze Treningu na wyświetlaczu pojawi się aktualny puls oraz czas treningu.

- Przyciskiem +/- można wywoływać kolejno funkcje:
- Czas treningu (TRAINTIME)
- przeciętny puls (AVERAGE)
- maksymalny puls (MAXIMUM)
- spalone kalorie (KCAL)
- Jednocześnie z powyższymi funkcjami na wyświetlaczu pojawi się w % wskaźnik maksymalnego pulsu aktualnego treningu (w % oraz jako grafika)
- Przyciskiem A powrócić do menu początkowego
- Wszystkie wskazywane wartości są przeliczane na bazie Menedżera Treningu.

Menu czas (TIME)

- Przyciskiem +/- przejść do menu czas (TIME)
- Wcisnąć YES, aby aktywować funkcję
- Przyciskiem START można osobno aktywować stoper
- Przyciskiem +/- można wywołać kolejno funkcje:
- czas i % czasu treningu w strefie HZ
- czas i % czasu treningu w strefie FZ
- czas i % czasu treningu w strefie PZ
- całkowity czas (TOT. TIME1) oraz czas całkowity (TOT. TIME2)
- zegarek
- stoper

Powyższe dane pochodzą z Menedżera Treningu (aktualny trening)

- Przyciskiem RESET można wyzerować czas całkowity 1 i 2
- Przyciskiem EXIT opuścić menu TIME

Funkcja pamięci (MEMORY)

- Przyciskiem +/- przejść do MEMORY
- Wcisnąć YES, aby aktywować funkcję
- Przyciskiem +/- wywołujemy kolejno 7 pamięci: MEMORY1-MEMORY7, gdzie MEMORY1 to ostatni zapisany trening.
- Wciśnięcie YES powoduje wywołanie danych.
- Przyciskiem +/- można wywołać kolejno następujące wartości:

Czas treningu (TRAINTIME), datę, czas treningu, przeciętny puls (AVERAGE), maksymalny puls (MAXIMUM), zużyte kalorie, czas w strefie HEALTH-Z, FITNESS-Z oraz PERFORM-Z oraz procentowy udział całego czasu w poszczególnych strefach, czas odpoczynku (Recovery) oraz 5 wartości pulsu podczas pięciominutowej przerwy.

- Aby powrócić do menu wyjściowego, wcisnąć EXIT

Test Sprawności Fizycznej (FIT-TEST)

- Przyciskiem +/- przejść do FIT-TEST menu
- Aby aktywować, wcisnąć YES
- START rozpoczyna test. Poprzedza go 5-minutowa rozgrzewka
- Po zakończeniu rozgrzewki, proszę maszerować przez 1,6 km (4 okrążenia stadionu) tak szybko, jak Państwo mogą (nie jogging!)
- Po zakończeniu marszu wcisnąć EXIT – na wyświetlaczu przemienne pojawi się ocena: od b. dobrze (very good) do źle (bad). Wynik wyświetla się w formie indeksu: 0-47+ (kobiety). 0-57+ (mężczyźni).
- Aby zakończyć test, wcisnąć EXIT.

Wskazówki ogólne

- Przed rozpoczęciem programu treningowego należy skonsultować się z lekarzem.
- Osoby z arytmią lub rozrusznikiem serca powinny zasięgnąć porady lekarskiej.

Przed rozpoczęciem treningu proszę wprowadzić do pulsometru indywidualne wartości.

Brak wskazań tętna:

- Opaska z czytnikiem pulsu umieszczona jest na piersi w niewłaściwy sposób
- Czujniki (elektrody) nadajnika są zanieczyszczone lub nie są zwilżone
- Zakłócenia przekazu poprzez źródła energii (linie wysokiego napięcia, linie trakcyjne, itp.)
- Wyczerpana bateria w nadajniku (CR 2032, art. nr 00342)

Wyświetlacz reaguje z opóźnieniem lub poczerniał:

- Możliwe przy przekroczeniu zakresu temperatur użytkowania (1-55° C)

Wyświetlacz przygasa:

- Słaba bateria - wymienić możliwie jak najszybciej

Wodoszczelność:

Pulsometr SIGMA SPORT jest wodoszczelny do głębokości 3 metrów. Pod wodą nie wolno używać przycisków. Należy unikać kontaktu z wodą morską, która powoduje zakłócenia w prawidłowym funkcjonowaniu urządzenia.

FAQ

Co się stanie, jeśli podczas treningu zdejmę opaskę?

FIT WATCH nie odbiera sygnału. Informuje Państwa o tym sygnał alarmowy i migający komunikat NO SIGNAL. Jeśli ponownie założą Państwo opaskę, zegarek odbiera sygnał i trening może być kontynuowany.

Co się stanie, jeśli FIT WATCH nie odbiera sygnału ponad 5 minut?

Zegarek komunikuje o braku odbioru sygnału. Po 5 minutach na wyświetlaczu pojawi się godzina oraz data. Jeśli zegarek odnotuje sygnał, trening może być kontynuowany. Jeśli sygnał nie zostanie odebrany przez więcej niż 30 minut, trzeba wcisnąć przycisk, aby kontynuować trening.

Co się stanie, jeśli zapomnę aktywować menedżera treningu?

Informuje o tym sygnał alarmowy oraz migający komunikat START TRAINING. Proszę aktywować menedżera treningu.

Jaki wpływ ma przestawienie zegarka z formatu 24 h na 12 h?

FIT WATCH automatycznie przestawia wartości z kg (opcja 24h) na funty (opcja 12 h).

Wymiana baterii

Baterie w pulsometrze oraz opasce okołopiersiowej: CR 2032. Pulsometr SIGMA SPORT to zaawansowany technologicznie instrument pomiarowy. Aby zagwarantować wodoszczelność, wymiana baterii powinna być dokonana przez autoryzowany serwis.

Niefachowa wymiana baterii może doprowadzić do uszkodzenia pulsometra i unieważnienia gwarancji. Po wymianie baterii należy ponownie wprowadzić w menu SETTING osobiste wartości.

Gwarancja

Okres gwarancji 12 miesięcy od daty zakupu. Gwarancji nie podlegają baterie. Jeśli stwierdzicie Państwo wady towaru, proszę skontaktować się ze mną 604109350 bądź przesłać kompletny towar z oprzyrządowaniem bezpośrednio do producenta pod następujący adres:

SIGMA SPORT

Dr.-Julius-Leber-Str. 15, D-67433 Neustadt/Weinstr., NIEMCY

W przypadku uznania gwarancji otrzymacie Państwo nowy Pulsometr (tylko aktualny model). Producent zastrzega sobie prawo do zmian technicznych.

Więcej informacji oraz dokładne wskazówki treningowe na: www.sigmasport.com