

velleman®

SHE17

BEZPRZEWODOWY CYFROWY MIERNIK TĘTNA + ZEGAREK



CE

Instrukcja obsługi

Instrukcja obsługi

1. Wstęp

Niniejsza instrukcja przeznaczona jest dla użytkowników w krajach Unii Europejskiej.

Ważne informacje dotyczące środowiska.



Niniejszy symbol umieszczony na urządzeniu bądź opakowaniu oznacza, że wyrzucenie produktu może być szkodliwe dla środowiska. Nie umieszczaj zużytych urządzeń bądź baterii w zwykłych pojemnikach na odpady. W tym celu należy skontaktować się z firmą zajmującą się recyklingiem.

Urządzenie można przekazać dystrybutorowi lub firmie zajmującej się recyklingiem.

Należy przestrzegać lokalnych przepisów dotyczących ochrony środowiska.

W przypadku wątpliwości należy skontaktować się z lokalną firmą zajmującą się utylizacją odpadów.

2. Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

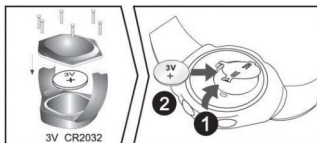
OSTRZEŻENIE: Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy zawsze zasięgnąć rady lekarza. Miernik SHE17 nie jest urządzeniem medycznym. Jest to narzędzie treningowe zaprojektowane do pomiaru i wyświetlania tętna użytkownika. Funkcje urządzenia

3. Cechy

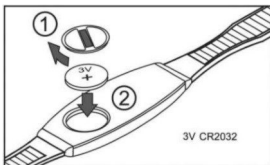
Funkcje urządzenia opisane są na naszej stronie internetowej:

1. Na stronie www.velleman.eu należy wybrać żądany język (na górze po prawej stronie strony).
2. W polu wyszukiwania wpisać SHE17 i kliknąć **Product**.
Funkcje urządzenia zostaną wyświetlone na stronie produktu.

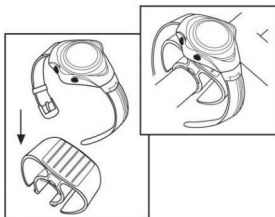
4. Rysunki



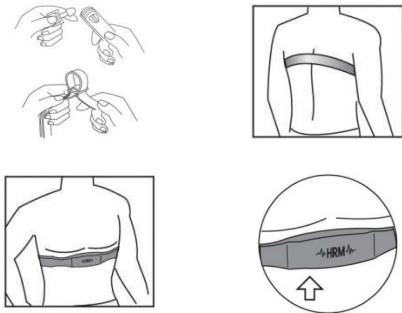
Rysunek



Rysunek



Rysunek



Rysunek

5. Przed rozpoczęciem ćwiczeń

a. Zastosować konkretną metodę treningu

Wszyscy eksperci są zgodni: Serce jest najważniejszym mięśniem ciała ludzkiego i tak jak wszystkie inne mięśnie należy je regularnie ćwiczyć, aby pozostało silne oraz wydajne. Jak jednak można ocenić czy ćwiczenia takie są bezpieczne i skuteczne? Na szczęście serce samo dostarcza informacji pozwalających określić efektywność i stopień bezpieczeństwa danych ćwiczeń. Tętno wyrażone pojedynczą liczbą (uderzenia na minutę) zapewnia stały wskaźnik stanu zdrowia organizmu. Na podstawie tętna można określić jak szybko zużywana jest energia, a także czy ćwiczenia nie są za bardzo lub za mało

intensywne. Oczywiście, organizm nie odnosi korzyści z wykonywanych ćwiczeń, jeżeli tętno jest za niskie. Jeżeli tętno jest za wysokie, może to być niekorzystne dla zdrowia, a organizm szybko się męczy. Nie jest istotne, czy celem jest zwyciężenie w zawodach lekkoatletycznych, utrata wagi czy też po prostu polepszenie stanu zdrowia. Ważne natomiast jest, żeby doskonalić swoją metodę ćwiczenia tak, aby tętno było utrzymywane w określonym zakresie. W celu spełnienia powyższego wymagania, należy oczywiście mieć dostęp do dokładnych informacji na temat swojego tętna w każdym momencie trwania treningu. Dzięki nowoczesnej technologii dostępne są dzisiaj bezprzewodowe elektroniczne mierniki tętna. Monitorowanie tętna za pomocą takiego miernika jest łatwe i przyjemne.

b. Poznaj swoje ograniczenia i określ swoją osobistą strefę treningową

Strefy treningowe tworzy się poprzez ustalenie górnego i dolnego limitu wartości tętna. Podane limity stanowią określony procent tętna maksymalnego (MHR, ang. Maximum Heart Rate). Możliwe, że znasz już swoje maksymalne tętno, jeżeli jesteś zapalonym sportowcem lub jeżeli już wykonałeś test maksymalnego tętna. Jeżeli nie wówczas poniższy wzór będzie pomocny w określeniu jego wysokości.

$MHR = (220 - \text{twój wiek})$

Powiedzmy, na przykład, że masz 20 lat:

$MHR = (220 - 20) = 200$

Jeżeli aktualne tętno wynosi 150 wówczas na wyświetlaczu pojawi się "75%" (150 to 75% z 200).

Miernik tętna umożliwia wybór trzech stref treningowych, które znacząco poprawią stan twojego zdrowia. Gdy tylko wprowadzisz swój wiek, miernik tętna automatycznie obliczy strefy [1], [2] oraz [3].

c. Strefy treningowe [BPM]

AGE →	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
	BURNING GLYCOGEN									
Zone 3	190	185	180	175	171	166	161	156	152	147
PERFORMANCE	to	to	to	to	to	to	to	to	to	to
80-95% MHR	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
BURNING FAT										
Zone 2	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
FITNESS	to	to	to	to	to	to	to	to	to	to
65-80% MHR	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
Zone 1	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
HEALTH	to	to	to	to	to	to	to	to	to	to
50-65% MHR	100	97	95	92	90	87	85	82	80	77

Strefa 1 – Zdrowie (50% - 65% MHR)

Strefa przeznaczona dla długich sesji treningu o niskiej intensywności. Ćwiczenie w tej strefie poprawia ogólny stan zdrowia (samopoczucie psychiczne i fizyczne).

Strefa 2 – Fitness (65% - 80% MHR)

Strefa ta stosowana jest przez sportowców, którzy chcą poprawić siłę oraz wzmocnić wytrzymałość jednocześnie spalając większą liczbę kalorii.

Strefa 3 – Osiągi (80% - 95% MHR)

Strefa treningowa idealna do krótkiego i bardzo intensywnego treningu. Sportowcy biorący udział w zawodach stosują tę strefę w celu budowania większej prędkości i siły eksplozywnej. Ćwiczenie w tej strefie powoduje „dług tlenowy” i zwiększa ilość kwasu mlekowego w tkance mięśniowej.

6. Instalacja baterii**a. Zegarek**

Szczegółowe informacje podano na rysunku na stronie 1.

SHE17

- Zdjąć tylną pokrywkę zegara przy użyciu śrubokręta, zainstalować baterię 3,0 V z biegunem dodatnim (+) skierowanym do góry i ponownie zamocować pokrywkę.
- Jeśli LCD wyświetla nieprawidłowe znaki, wyjąć baterię i włożyć ją jeszcze raz. Spowoduje to wykasowanie i ponowne uruchomienie mikroprocesora zegarka.

b. Pasek

Szczegółowe informacje podano na rysunku na stronie 2.

- Zdjąć pokrywkę baterii z dołu paska za pomocą małej monety.
- Zainstalować baterię 3,0 V z biegunem dodatnim (+) skierowanym do pokrywki i ponownie zamocować pokrywkę

7. Noszenie urządzeń

a. Zegarek

Szczegółowe informacje podano na rysunku na stronie 2.

- Zegarek można nosić na nadgarstku dłoni lub przymocować go do kierownicy roweru dzięki zastosowaniu systemu mocującego (w zestawie).
- Miernik oraz przekaźnik muszą znajdować się w maksymalnej odległości 60 cm.

b. Pasek

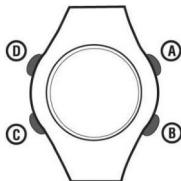
Szczegółowe informacje podano na rysunku na stronie 3.

- Wyregulować pasek elastyczny tak by dokładnie opinał klatkę piersiową bezpośrednio pod mięśniami piersiowymi.
- Zwilżyć poduszeczki przewodzące przekaźnika śliną lub żelem EKG (dostępny w każdej aptece), aby zapewnić dobry kontakt ze skórą przez cały czas.
- Skierować pasek przekaźnika do góry w sposób pokazany na rysunku 4.

8. Zegarek: przyciski

Cztery przyciski zegarka mają następujące funkcje:

Przycisk	Nazwa	Funkcje
A	Tryb	Przełącza pomiędzy pokazywaniem czasu a pomiarem tętna.
B	Wybór	W trybie serca [Heart]: można wybrać pomiędzy: TMR/SW/MEM/ZN/CAL/FAT W trybie zegara [Clock]: wchodzi do trybu alarmu [Alarm]:W trybie ustawień [Setting]: zmienia cyfry.
C	Ustawienia	W trybie serca [Heart]: przytrzymać, aby wykasować dane lub wejść do trybu ustawień. W trybie zegara [Clock]: przytrzymać, aby wejść do trybu ustawień lub nacisnąć aby potwierdzić ustawienie.
D	Oświetlenie	Nacisnąć by włączyć podświetlenie.



9. Ustawianie strefy treningowej

Podczas ustawianie strefy treningu należy

- Wprowadzić na zegarku dane osobiste
- Zdefiniować strefę treningową

Więcej informacji na temat stref treningowych podano w punkcie Strefy treningowe (BPM) na stronie 5.

a. Ustawienia osobiste

Rozpoczęcie ustawiania strefy treningowej:

- Nacisnąć przycisk A by uruchomić tryb serca [Heart].
- Przytrzymać przyciski B i C dopóki wszystkie segmenty nie zostaną włączone [ON].

Wprowadzić **rok** urodzenia (pojawi się napis YEAR)

- Nacisnąć przycisk B by wprowadzić rok (można wprowadzić każdy rok od 1900 do 2004)
- Potwierdzić przyciskiem C.



Wprowadzić **miesiąc** (pojawi się napis MONTH)

- Nacisnąć przycisk C, by wprowadzić wybrany miesiąc.
- Potwierdzić przyciskiem C.



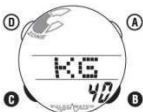
Wprowadzić **dzień** (pojawi się napis DATE)

- Nacisnąć przycisk B, by ustawić dzień.
- Potwierdzić przyciskiem C.



Wprowadzić **masę ciała** (miga napis KG)

- Nacisnąć przycisk B, żeby wybrać kilogramy (KG) lub funty (LB).
- Potwierdzić przyciskiem C.
- Nacisnąć przycisk B, aby ustawić swoją wagę.
- Potwierdzić przyciskiem C.



b. Strefa treningowa zdefiniowana przez użytkownika U (wyświetlony jest napis LOW ZONE lub LZN)

Teraz można ustawić limity zdefiniowanej przez użytkownika strefy treningowej U.

- Nacisnąć kilka razy przycisk B dopóki nie pojawi się żądana wartość dolnego limitu strefy treningowej (LZN).
- Potwierdzić przyciskiem C.
Zacznie migać górny limit strefy treningowej (wyświetlony jest napis HIGH ZONE lub HZN).
- Ustawić górny limit przyciskiem B i potwierdzić przyciskiem C.



Monitor tętna oblicza tętno maksymalne użytkownika (MHR) w oparciu o wprowadzony wiek jak również osobisty górny i dolny limit 3 wcześniej ustawionych stref treningowych:

- Strefa 1: 50-65% wartości MHR
- Strefa 2: 65-80% wartości MHR
- Strefa 3: 80-95% wartości MHR

Monitor tętna automatycznie powraca do trybu czasu.

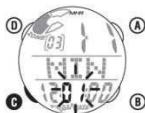
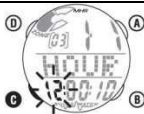
10. Ustawianie godziny i daty

- Sprawdzić, czy zegarek jest w trybie zegara [Clock].
- Nacisnąć i przytrzymać przycisk C by wprowadzić tryb ustawiania zegara [Clock].
- Nacisnąć przycisk B by ustawić format 12 lub 24 godzinny.
- Potwierdzić naciskając przycisk C. Godzina zaczyna migać.
- Nacisnąć przycisk B, by ustawić godzinę.



SHE17

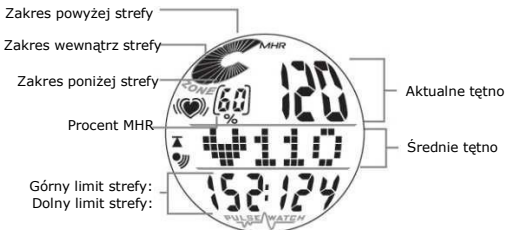
- Potwierdzić naciskając przycisk C.
 - Powtórzyć ostatnie dwa kroki, aby ustawić minuty, rok, miesiąc oraz dzień.
- Po zakończeniu zegarek wróci do trybu zegara.




11. Monitorowanie tętna

Po jednorazowym naciśnięciu przycisku A można pojawia się monitoring tętna.

W trybie serca [Heart] na zegarku są wyświetlane następujące dane:



a. Aktualne tętno

- Nacisnąć przycisk A. Aktualne tętno pojawi się na górnej linii wyświetlacza LCD.
- Gdy sygnał jest pobierany z paska przekaźnika w górnym lewym rogu miga symbol .
- Jeżeli sygnał nie jest odbierany, symbol nieruchomieje i wyświetlany jest ostatni wynik pomiaru tętna.
- W celu oszczędzania energii zegarek automatycznie przechodzi w tryb zegara gdy przez około 5 minut nie otrzyma żadnego sygnału.



b. Procent MHR (tętna maksymalnego)

Liczba ta wskazuje wartość procentową tętna aktualnego w stosunku do maksymalnego (MHR wg wieku). Podczas ćwiczeń istotne jest bezpieczne i skuteczne monitorowanie wydajności swojego serca.



c. Alarm wizualny strefy docelowej oraz pasek strefy

Element ten pokazuje stosunek pomiędzy aktualnym tętnem a tętnem maksymalnym. Pasek przesuwają się do góry i do dołu nie tylko w celu poinformowania o zejściu poniżej strefy, byciu w strefie oraz ponad strefą czy ponad wartością MHR. Wskazuje on również zakres obserwowanego tętna. Jest to ważne narzędzie dla bezpiecznego i skutecznego monitorowania ćwiczeń.



d. Ustawianie alarmów dźwiękowych dla strefy docelowej

Alarm można ustawić następująco:

1) Włącz/Wyłącz dźwięk alarmu (On/off)

- W trybie serca [Heart] nacisnąć przycisk B, by wejść do trybu strefy docelowej [ZONE].
- Nacisnąć przycisk C, by włączyć lub wyłączyć wybrany dźwięk alarmowy (🔊).



(2) Uruchomienie alarmu strefy treningowej (▲, ▼ lub ▲)

- W trybie serca [Heart] nacisnąć przycisk B, by wejść do trybu strefy docelowej [ZONE].
- Przytrzymać przycisk C dopóki nie zacznie migać symbol ▲.
- Nacisnąć przycisk B, aby wybrać strefę docelową dla alarmu:

▲ alarm zostanie uruchomiony jedynie jeżeli tętno przekroczy górny limit. ▼

alarm zostanie uruchomiony jedynie jeżeli tętno spadnie poniżej dolnego limitu.

▲ alarm zostanie uruchomiony zarówno jeżeli tętno przekroczy górny limit, jak i gdy spadnie poniżej dolnego limitu.

- Potwierdzić naciskając przycisk C.



(3) Wybór strefy treningowej

- Bezpośrednio po aktywacji alarmu strefy nacisnąć przycisk B, by wybrać strefę (1), (2), (3) i (U).
- Potwierdzić naciskając przycisk C.

**12. Podgląd danych z monitora tętna****a. Średnie tętno**

- Średnie tętno wyświetlone jest w drugim wierszu wyświetlacza.
- Aby zresetować średnie tętno oraz stoper należy nacisnąć przycisk B, aby przejść do trybu stopera (E.TMR) a następnie przytrzymać przycisk C do momentu aż dane zostaną skasowane.

**b. Automatyczny stoper do mierzenia czasu ćwiczeń (E.TMR)**

Stoper uruchamia się automatycznie, bez względu na to, czy jest przesyłany sygnał tętna. Śledzi on całkowity czas ćwiczenia podczas noszenia pasa i przełącza na tryb tętna.

- Przy pomocy przycisku A ustawić zegar na tryb serca [Heart].
- Nacisnąć przycisk B, aby przejść w tryb stopera (E.TMR).
- Nacisnąć przycisk C, by odczytać wskazanie stopera dla różnych stref..



Czas w zakresie poniżej strefy



Czas w strefie



Czas w zakresie powyżej strefy



Całkowity czas ćwiczeń

W celu zresetowania danych:

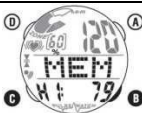
W tym samym trybie przytrzymać przycisk C do momentu wykasowania danych.

c. Maksymalne i minimalne tętno (MEM)

Maksymalne tętno (HR max.) jest maksymalnym możliwym tętnem przy którym organizm funkcjonuje z maksymalną wydajnością. Osobiste maksymalne tętno waha się w zależności od wieku, płci, możliwości wykonywania ćwiczeń, wydajności związanej z typem uprawianego sportu oraz wydolności fizycznej organizmu. Zaleca się by wykonanie opisywanego badania z pomocą lekarza i regularne jego powtarzanie.

SHE17

- Przy pomocy przycisku A przełączyć zegarek w tryb serca [Heart].
- Naciskać przycisk B dopóki na ekranie nie pojawi się MEM (tryb pamięci).
- Nacisnąć przycisk C, aby sprawdzić maksymalne (HI) i minimalne tętno (LO).



W celu zresetowania danych:

W tym samym trybie przytrzymać przycisk C do momentu wykasowania danych.

d. Automatyczny licznik kalorii (cal)

- Przy pomocy przycisku A przełączyć zegarek w tryb serca [Heart].
- Naciskać przycisk B dopóki na ekranie nie pojawi się CAL (tryb zliczania kalorii).
Przybliżone zużycie energii w kaloriach obliczane jest automatycznie, podczas pobierania sygnału tętna.



W celu zresetowania danych:

W tym samym trybie przytrzymać przycisk C do momentu wykasowania danych.

e. Automatyczny licznik spalonego tłuszczu w gramach

- Przy pomocy przycisku A przełączyć zegarek w tryb serca [Heart].
- Naciskać przycisk B dopóki na ekranie nie pojawi się FAT (tryb licznika spalonego tłuszczu).
Przybliżona ilość spalonego tłuszczu w gramach obliczana jest automatycznie, po osiągnięciu zadanej wartości (65% MHR).



W celu zresetowania danych:

W tym samym trybie przytrzymać przycisk C do momentu wykasowania danych.

f. Poziom wydolności fizycznej

Natychmiast po treningu (przed zdjęciem paska):

- Przy pomocy przycisku A przełączyć zegarek w tryb serca [Heart].
- Naciskać przycisk B dopóki na ekranie nie pojawi się FITNESS LEVEL (poziom wydolności fizycznej).
- Nacisnąć przycisk C aby uruchomić 5-minutowe odliczanie.

Po zakończeniu odliczania (fazy regeneracji) zostanie wyświetlone tętno oraz poziom wydolności fizycznej.



Jeżeli tętno po 5 minutach wynosi ...	Twój poziom wydolności fizycznej to...
> 130	Poziom 6
130-120	Poziom 5
120-110	Poziom 4
110-105	Poziom 3
105-100	Poziom 2
< 100	Poziom 1

13. Ustawianie alarmu

a. Ustawianie czasu alarmu

1. Sprawdzić, czy zegarek jest w trybie zegara [Clock] (ustawienie domyślne).
 2. Nacisnąć przycisk B, aby przejść do trybu alarmu (Alarm).
 3. Przytrzymać przycisk C dopóki godzina nie zacznie migać.
Przy pomocy przycisku B ustawić godzinę.
 4. Potwierdzić naciskając przycisk C.
 5. Przy pomocy przycisku B ustawić minuty.
 6. Potwierdzić naciskając przycisk C.
- Aby zatrzymać alarm nacisnąć dowolny przycisk zegarka.
 - Alarm zatrzymuje się automatycznie po jednej minucie.



b. Włączanie/wyłączanie alarmu

1. Sprawdzić, czy zegarek jest w trybie zegara [Clock] (ustawienie domyślne).
2. Nacisnąć przycisk B, aby przejść do trybu alarmu (Alarm).
3. Nacisnąć krótko przycisk C, aby włączyć lub wyłączyć alarm.
4. Nacisnąć przycisk B, by powrócić do trybu zegara (Clock).



14. Odliczanie

a. Ustawianie odliczania

1. Nacisnąć przycisk A, by przejść do trybu odliczania (DOWN TIMER lub D.TMR). Nacisnąć i przytrzymać przycisk C.
2. Wskazanie godziny zacznie migać.
3. Ustawić godzinę przyciskiem B i potwierdzić przyciskiem C.
4. Wskazanie minut zacznie migać.
5. Ustawić minuty przyciskiem B i potwierdzić przyciskiem C.



b. Uruchomienie odliczania

Nacisnąć przycisk A, by przejść do trybu odliczania (DOWN TIMER lub D.TMR). Odliczanie rozpoczyna się zaraz po ustawieniu czasu.

Odliczanie można zatrzymać i uruchomić ponownie przy pomocy przycisku C. Odliczanie zostaje zresetowane do ustawionego czasu po przyśnięciu i przytrzymaniu przycisku C (wyświetlone jako HOLD TO RESET).

Alarm 1-minutowy włączy się natychmiast po upływie ustawionego czasu a monitor tętna rozpoczyna ponowny pomiar czasu (= czas upływający od włączenia alarmu). Alarm 1- minutowy można wyłączyć dowolnym przyciskiem.

15. Stoper

- Nacisnąć przycisk A, by przejść do trybu stopera (oznaczony jako STOPWATCH lub STW).
- Nacisnąć przycisk C, aby uruchomić lub zatrzymać stoper.
- Aby wyzerować stoper nacisnąć i przytrzymać przycisk C (oznaczony jako HOLD TO RESET)
- Stoper może wyświetlić maksymalnie 9 godzin i 59 minut.



16. Czyszczenie i konserwacja

Zegarek i pasek nie są wodoodporne. Zanurzenie urządzenia w wodzie spowoduje nieprawidłowe działanie lub trwałe uszkodzenie urządzenia.

17. Specyfikacja techniczna

Dane techniczne urządzenia dostępne są na naszej stronie internetowej:

1. Na stronie www.velleman.eu należy wybrać żądany język (na górze po prawej stronie strony).
2. W polu wyszukiwania należy wpisać SHE17 i kliknąć **Product**. Funkcje urządzenia zostaną wyświetlone na stronie produktu.

Używać miernika tylko z oryginalnymi akcesoriami. Firma Velleman nv nie ponosi odpowiedzialności w przypadku uszkodzenia ciała lub mienia wynikającego z (niewłaściwego) użytkowania sprzętu. Dalsze informacje o produkcie dostępne są na stronie www.velleman.eu. Firma zastrzega sobie prawo do zmiany informacji zawartych w niniejszej instrukcji bez uprzedniego powiadomienia.

© NOTA DOTYCZĄCA PRAW AUTORSKICH

Niniejsza instrukcja objęta jest prawami autorskimi będącymi w posiadaniu firmy Velleman nv. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejsza instrukcja nie może być kopiowana, odtwarzana, tłumaczona ani zapisywana na jakimkolwiek nośniku elektronicznym bez wcześniejszej pisemnej zgody właściciela praw autorskich.