

CNR-SW1 Használati útmutató

Canyon SportMaster karóra

BEVEZETÉS

FIGYELEM: Ez a készülék nem orvosi eszköz, nem alkalmas pontos mérések elvégzésére. A készülék az edzésprogramok követésére lett tervezve. Kérjük mielőtt edzeni, sportolni kezd; egyeztessen az orvosával.

A SAJÁT KÉPESSÉGEINEK FELMÉRÉSE ÉS AZ EDZÉSI ZÓNA KIALAKÍTÁSA

Az ideális edzési/terhelési zóna a maximális és a minimális pulzusszám alapján kerül meghatározásra. A maximális pulzusszám (MHR) a mellékelt példa alapján számítható ki.

EDZÉSI ZÓNA (BPM)

| → | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 196 | 188 | 180 | 175 | 171 | 168 | 161 | 156 | 152 | 147 | 147 |
| 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 |
| 160 | 156 | 152 | 148 | 144 | 140 | 136 | 132 | 128 | 124 | 124 |
| 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 |
| 130 | 126 | 122 | 120 | 117 | 113 | 110 | 107 | 104 | 100 | 100 |
| 130 | 128 | 123 | 120 | 117 | 113 | 110 | 107 | 104 | 100 | 100 |
| 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 |
| 100 | 97 | 95 | 95 | 90 | 87 | 85 | 82 | 80 | 77 | 77 |

MHR = 220-(életkor)

pl.: Életkor: 20 év

MHR: 220 - 20 = 200

Amennyiben a jelenlegi pulzusa 150, úgy ez 75%-ot jelent.

ÉLETKOR

3. Zóna
KEMÉNY EDZÉS
80-95 % MHR

2. Zóna
FITNESS
65-80 % MHR

1. Zóna
KÖNNYŰ EDZÉS
50-65 % MHR

1. Zóna – Könnyű edzés (50% - 65% MHR)

Hosszabb, könnyebb gyakorlatok során ideális a mentális és fizikai kondíció megtartásához.

2. Zóna - Fitness (65% - 80% MHR)

Állóképesség növelés és zsírégetés.

3. Zóna – Kemény edzés (80% - 95% MHR)

Rövid és intenzíven terhelő gyakorlatok számára ideális. Izomtömeg növeléshez.

JELLEMZŐK, LEHETŐSÉGEK

1. Aktuális pulzusszám
2. Átlag pulzusszám
3. Maximális pulzusszám
4. Minimális pulzusszám
5. MHR %
6. Edzési zóna oszlopdiagram
7. MHR beállítás (Életkor)
8. 3 automatikus edzési zóna
9. 1 szabadon programozható edzési zóna
10. Célzóna vizuális riasztás
11. Célzóna hallható riasztás
12. MHR riasztás
13. Három riasztási hangerő
14. Be-/Kikapcsolható riasztások
15. Választható riasztások (Zóna alatt/ Zóna felett / mindkettő)
16. Automata edzésidő-mérő (Zónában/ Zóna felett/ Zóna alatt/ Összes)
17. Professzionális stopperóra
18. Kalóriaszámláló
19. Elégetett zsírmennyiség mérése (gramm)
20. Naptár (Év/ Hó/ Nap/ Hét napja)
21. Óra (12/24h)
22. Napi ébresztés
23. Kijelző háttérvilágítás
24. Billentyűhangok
25. Visszaszámlálás (9óra 59perc 00másodperc)
26. Fitness Index

- ECG Szívritmus-mérés
- Egyszerű kezelés
- Szívritmus információk
- Biciklire rögzíthető
- Vezeték nélküli adatátvitel
- Cseppálló kivitel
- Nagy LCD kijelző

ELEMEK BEHELYEZÉSE

Órába

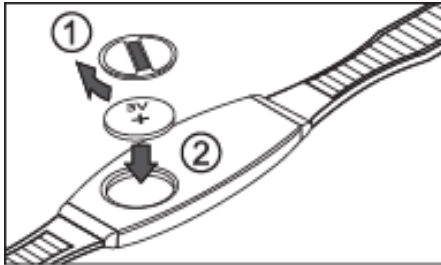
Távolítsa el az óra hátlapját egy csavarhúzó segítségével, majd a képen látható módon (a pozitív pólussal felfelé) helyezze be a mellékelt CR2016 tip. elemet; majd helyezze vissza a hátlapot. Ha az óra működésében hibát észlel, a fent leírt módon vegye ki az elemet, majd helyezze vissza. (Reset)



3V - CR2016 elem

Övbe épített jeladó

Távolítsa el a jeladó hátlapját egy kis pénzérme segítségével. Helyezzen be a képen látható módon (a pozitív pólussal felfelé) egy CR2032 típusú elemet, majd helyezze vissza a jeladó hátlapját.



3V - CR2032 elem

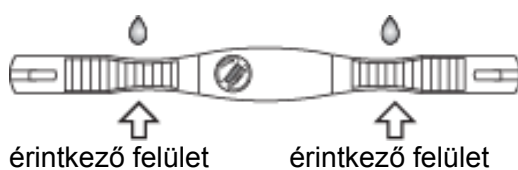
A lemerült elemeket ne dobja a szemétkbe, speciális hulladékkezelést igényelnek!

A JELADÓ ÖV HASZNÁLATA

Az övet fűzze szorosan a mellkasa köré. Az övön található érintkezőket enyhén nedvesítse meg a bőrfelülettel való jó érintkezés érdekében. Az ábrán látható módon helyezze el az övet a testén.

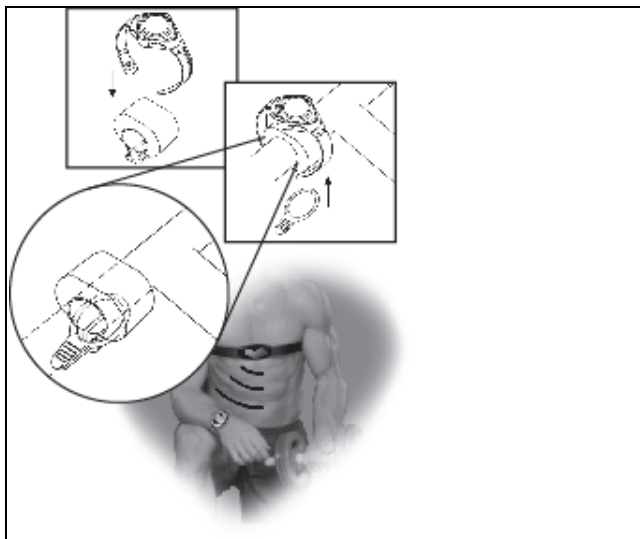


Felfelé



A KÉSZÜLÉK HASZNÁLATA

A készüléket rögzítse a csuklójára (mint egy órát), vagy helyezze a kerékpár kormányára vagy egyéb alkalmas helyre. Az elhelyezésnél ügyeljen arra, hogy az „óra” és a jeladó öv közötti távolság ne legyen nagyobb, mint 0.6m.



HIBÁK, LEHETSÉGES OKOK ÉS MEGOLDÁSOK

Hibajelenség

Az aktuális pulzusszám nem jelenik meg. Nincs szívritmus-információ.

Hibás pulzusszám, szívritmus-információ jelenik meg.

A kijelző homályos.

Hibás ábrák/jelek jelennek meg a kijelzőn

Lehetséges ok, megoldás

- A jeladó öv nem megfelelően van felhelyezve.
- A jeladó öv érintkezői piszkosak, nem érintkeznek rendesen.
- A jeladó övben lévő elem lemerült, vagy külső ok akadályozza a jelátvitelt.
- A jeladó öv érintkezői szennyezettek, vagy az öv nem megfelelően van felhelyezve.
- A jeladó övben lévő elem lemerült.
- Külső ok akadályozza a jelátvitelt.
- A készülékben lévő elem lemerült. Cserélje ki.
- Távolítsa el a készülékből az elemet, majd helyezze vissza.

KIEGÉSZÍTŐK



Elasztikus öv



szerelék



Jeladó elem
(3V / CR2032)



Készülék elem
(3V / CR2016)



Jeladó öv

A BILLENTYŰK HASZNÁLATA

„A” gomb (MODE)

- Óra és szívritmus kijelzés közötti váltás

„B” gomb (SELECT)

- Pulzus (PULSE) módban: módváltás:

TMR / SW / MEM / ZN / CAL / FAT

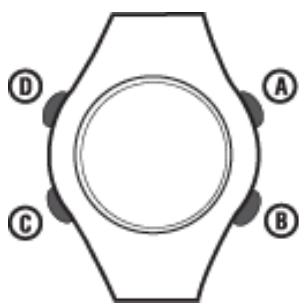
- Óra (CLOCK) módban: ébresztés beállítása
- Beállítás (SETTING) módban: digitek beállítása

„C” gomb (SET)

- Pulzus (PULSE) módban: adatok törlése, beállítások
- Óra (CLOCK) módban: beállítás, bevitel megerősítése.

„D” gomb (LIGHT)

- A kijelző háttérvilágításának bekapcsolása



EDZÉSI ZÓNA BEÁLLÍTÁSA

Nyomja meg és tartsa lenyomva együttesen a „B” és „C” gombokat

Írja be az életkorát (AGE)

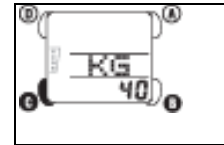
Az előre beállított érték (23) villogni kezd

A „B” gomb segítségével állítsa be a megfelelő értéket (0-99), majd nyomja meg a „C” gombot.



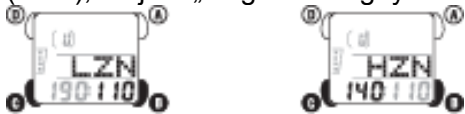
Testtömeg beállítása (KG)

Az előre beállított érték (40) megjelenik. A „B” gomb segítségével válassza ki a megfelelő mértékegységet (Kg-LB), majd a „C” gombbal erősítse meg a választását. A következő lépésben a „B” gombbal vigye be a testtömeg-értékét, majd a „C” gomb lenyomásával erősítse meg.



Felhasználói zónák beállítása „U ZN” (LZN vagy HZN)

A „B” gomb megnyomásával válassza ki az „U ZN” pontot, majd a „C” gomb megnyomásával erősítse ezt meg. Itt van lehetősége beállítani a határértékeket a saját edzési zónához. A „B” gomb megnyomásával állíthatja be az alsó határértéket (LZN), majd a „C” gomb megnyomásával erősítheti ezt meg. A „B” gomb ismételt megnyomásával állíthatja be a felső határértéket (HZN), majd a „C” gomb megnyomásával erősítheti ezt meg.

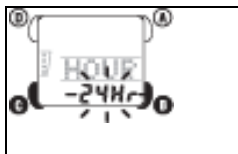


A készülék automatikusan számolja ki az egyes határértékeket az a beállított életkor függvényében, illetve a beállított edzési zónának megfelelően. (1 zóna: 50-65% MHR, 2. zóna: 65-80% MHR, 3. zóna: 80-95% MHR).

A beállítások után a készülék automatikusan visszatér óra (CLOCK) módba.

AZ ÓRA BEÁLLÍTÁSA

Óra (CLOCK) módban nyomja meg és tartsa lenyomva a „C” gombot.



- A „B” gombbal választhat a 12 vagy 24 órás időformátumok között.
- A „C” gombbal erősítse meg a választását.

A további adatokat külön-külön számjegyenként (digitenként) állíthatja be a „B” gomb megnyomásával. A következő számjegyre lépés a „C” gomb megnyomásával lehetséges.



Óra

Perc

Év



Hónap



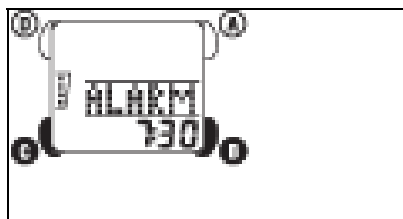
Nap

AZ ÉBRESZTÉS BEÁLLÍTÁSA

(1) ÉBRESZTÉSI IDŐ

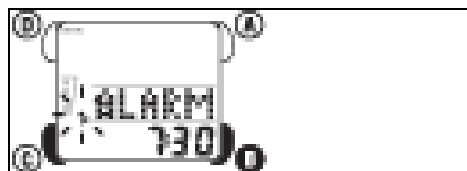
- Óra módban nyomja meg a „B” gombot az ébresztő (ALARM) módba lépéshez.
- Nyomja meg és tartsa lenyomva a „C” gombot. Az első számjegy (óra) villogni kezd.
- A „B” gomb segítségével állítsa be a megfelelő értéket, majd a „C” gombbal erősítse ezt meg.
- Ismétlje meg a fenti lépést perc értékkel is.

Az ébresztést bármely gomb megnyomásával leállíthatja. Az ébresztés egy percig szól.



(2) ÉBRESZTŐ BE-/KIKAPCSOLÁSA

- Óra módban, nyomja meg a „B” gombot az ébresztő (ALARM) módba lépéshez.
- Ébresztő módban nyomja meg a „C” gombot az ébresztés be vagy kikapcsolásához (🔊).
- A „B” gombbal térhet vissza óra módba.



PLUZUSADATOK MEGJELENÍTÉSE

| | |
|------------------|--------------------------------------|
| C É L | V I Z U Á L I S |
| Z Ó N A | R I A S Z T Á S |

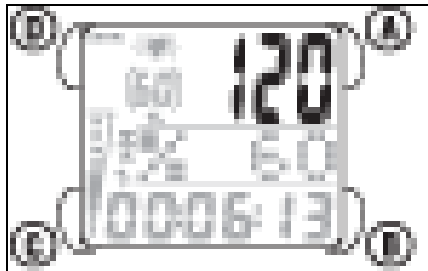
| |
|------------------------|
| Zóna felső tartományja |
| Zóna |
| Zóna alsó tartományja |



| |
|---------------------|
| Aktuális pulzusszám |
| Átlagos pulzusszám |

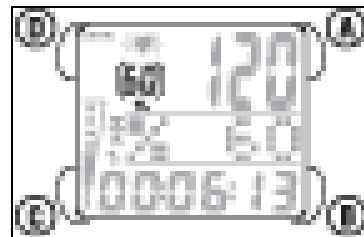
AKTUÁLIS PULZUSSZÁM

Az „A” gomb megnyomásával lépjen „pulzus” módba. Az aktuális pulzusszám megjelenik a kijelzőn. A szimbólum a kijelző bal felső részén villog, ha a készülék jelet fogad a jeladó övtől. A villogás abbamarad, ha nem érkezik jel az övtől. Energiatakarékossági okból a készülék automatikusan óra módba lép, ha nem kap jelet az övtől 5 percen belül.



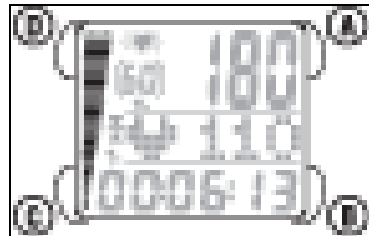
% MHR (Maximális szívritmus)

Az adat megmutatja a maximális pulzusszámhoz képest az aktuális pulzusszámot százalékban.



CÉLZÓNA VIZUÁLIS RIASZTÁS ÉS OSZLOPDIAGRAM

A készülék oszlopdiagram formában megmutatja az aktuális pulzusszámot a maximális pulzusszámhoz viszonyítva. Az oszlopdiagram közepén a kijelölt edzési zóna tartományja van. Az alsó harmadban a zóna alatti, a felső harmadban pedig a zóna feletti értéket jelzi ki a készülék.




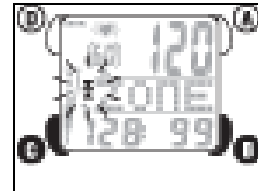
CÉLZÓNA HALLHATÓ RIASZTÁSA

- (1) Riasztás be vagy kikapcsolása
- Pulzus módban a „B” gomb megnyomásával lépjen célzóna módba.
 - A „C” gomb megnyomásával kapcsolhatja be vagy ki a riasztást.



(2) Zónariasztás aktiválása (A, B or C)

- Pulzus módban a „B” gomb megnyomásával lépjen be a célzóna módba (ZONE).
- Nyomja meg és tartsa lenyomva a „C” gombot, amíg az  ikon villogni nem kezd.
- A „B” gomb megnyomásával állítsa be a riasztási értéket:
 - (A) riasztás csak a felső limit elérésekor.
 - (B) riasztás csak az alsó limit elérésekor.
 - (C) riasztás bármelyik limit átlépésekor.
- Nyomja meg a „C” gombot a megerősítéshez.



(3) Zóna kiválasztása

- A riasztás beállítása után nyomja meg a „B” gombot a az 1; 2; 3 vagy az egyéni (U) zóna kiválasztásához.
- A „C” gomb megnyomásával erősítse meg a választását.



ÁTLAGOS PULZUSSZÁM

- Az átlagos pulzusszám a kijelző középső sorában jelenik meg.
- Az érték nullázásához nyomja meg a „B” gombot edzési idő (E.TMR) módban, majd nyomja meg és tartsa lenyomva a „C” gombot az adatok törlődéséig.



AUTOMATIKUS EDZÉSI IDŐ (E.TMR) - 99 óra 59 perc 59 másodperc

Zónában, Zóna alatt, Zóna felett és összes idő

- Pulzus módban nyomja meg a „B” gombot az időzítő módba (E.TMR) lépéshez.
- Az időzítő automatikusan aktiválódik, ha a készülék jelet kap az övtől.
- A „C” gomb megnyomásával tekintheti meg az adatokat különböző zónákkal.
- Az átlagos pulzusszám és az időzítő alaphelyzetbe állításához nyomja meg a „B” gombot, majd nyomja meg és tartsa lenyomva a „C” gombot.



Zóna alatti idő Zónában töltött idő



Zóna feletti idő Összes edzésidő

LEGNAGYOBB ÉS LAGALACSONYABB PULZUS (MEM)

- Pulzus módban nyomja meg a „B” gombot a memóriaadatok kiolvasásához (MEM).

- A „C” gomb megnyomásával válthat a legmagasabb (HI) és a legalacsonyabb (LO) pulzusérték kijelzése között.
- A „C” gomb megnyomásával és nyomva tartásával törölheti a memóriát.



KALÓRIA SZÁMLÁLÓ (CAL)

- Pulzus módban nyomja meg a „B” gombot a kalóriaszámláló megjelenítéséhez (CAL).
- Az elégetett kalóriamennyiség számítása a beállított adatoknak megfelelően automatikusan történik, ha a készülék jelet kap az övtől.
- A „C” gomb megnyomásával és nyomva tartásával törölheti az adatokat.



ELÉGETETT ZSÍRMENNYISÉG (FAT) GRAMMBAN

- Pulzus módban nyomja meg a „B” gombot az elégetett zsírmennyiség kijelzéséhez (FAT).
- Az elégetett zsírmennyiség számítása automatikusan történik a beállított adatoknak megfelelően – ha az aktuális pulzusszám meghaladja az MHR érték 65%-át.
- A „C” gomb megnyomásával és nyomva tartásával törölheti az adatokat.



EDZETTSÉGI SZINT

Pulzus módban –rögtön edzés után- nyomja meg a „B” gombot az edzettségi szint megjelenítéséhez. (FITNESS LEVEL – FIT.LV)

Nyomja meg a „C” gombot az 5 perces visszaszámlálás elindításához. Az 5 perc letelte után az aktuális edzettségi szintje megjelenik a kijelzőn.



| Edzettségi szint |
|------------------|
| 6. szint |
| 5. szint |
| 4. szint |
| 3. szint |
| 2. szint |
| 1. szint |

| Pulzus 5 perc után |
|--------------------|
| > 130 |
| 130-120 |
| 120-110 |
| 110-105 |
| 105-100 |
| < 100 |

VISSZASZÁMLÁLÁS

Visszaszámlálás beállítása

Nyomja meg az „A” gombot a visszaszámlálás módhoz (D.TMR). A „C” gomb megnyomásával kezdheti meg a kezdeti óra érték beállítását a „B” gomb segítségével. A beállított értéket a „C” gombbal erősítheti meg. A perc értékeket szintén a „B” gomb megnyomásával állíthatja be, majd a „C” gomb megnyomásával erősítheti meg. A beállítható maximális időtartam: 9 óra 59 perc.



Visszaszámlálás elindítása

Nyomja meg az „A” gombot visszaszámlálás módban (D.TMR). A visszaszámlálás az idő beállítása után indul el..

A visszaszámlálás a „C” gomb megnyomásával állítható le vagy folytatható. A leállított visszaszámlálás törölhető a „C” gomb megnyomásával és nyomva tartásával.

1 perces figyelmeztetés hallható a beállított idő letelt. A figyelmeztető hang bármely gomb megnyomásával kikapcsolható.

Megjegyzés: Amennyiben 0 perc 0 másodperces visszaszámlálást állít be, úgy a kijelzőn 5 másodpercre az ERR felirat jelenik meg. (Hiba.) Öt másodperc után folytathatja a bevitelt helyes adatokkal.

STOPPERÓRA

Nyomja meg az „A” gombot a stopper módba lépéshez. Az időmérést a „C” gombbal indíthatja el és állíthatja le. A „C” gomb megnyomásával és nyomva tartásával állíthatja alaphelyzetbe a stoppert. Maximum 9 óra 59 perc 59 másodperc mérésére van lehetőség.



HÁTTÉRVILÁGÍTÁS

- A „D” gomb megnyomásával kapcsolhatja be a háttérvilágítást.