Návod na merač srdcového tepu CP 16is.

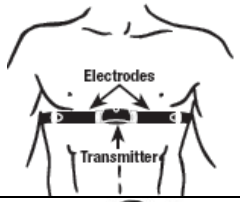
1.Základné informácie
Merač srdcového tepu **CP 16is** je veľmi kultivovaný prístroj s ľahkým ovládaním a analógovým prenosom dát medzi prístrojom a hrudným pásom.
Obsah balenia : 1.hodinky 2.vysielač 3.hrudný elastický pás



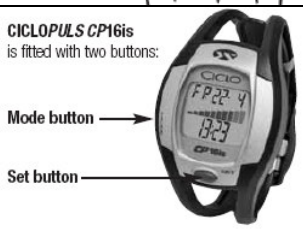
CP 16is je prístroj na kontrolovanie a monitorovanie tepu srdca počas akejkoľvek športovej činnosti.
Varovanie
Merač **CP 16is** je tréningovo kondičná pomôcka pre meranie a zobrazovanie Vášho tepu srdca. Pred začiatkom cvičenia kontaktujte svojho lekára pre určenie Vášho individuálneho horného a dolného tepového limitu (tréningovej zóny). Tepové limity sú závislé od veku ,kondície a špecifických podmienok.
Vodotesnosť : Prístroje **CICLO Puls** sú vodotesné – odolávajú dažďu, sprchovaniu, plávaniu.
Ľudia používajúci kardio stimulátor (pacemaker) by sa mali pred použitím tohto prístroja poradiť zo svojím lekárom.

2. Nastavenie pred spustením
- **CP 16is** meria tep srdca len za predpokladu ,že hrudný snímač je správne nasadený na hrudníku a samotný prístroj **CP 16is** nie je od hrudného pásu ďalej, ako cca 70cm.
- na spustenie prístroja stlačte tlačidlo **MODE**. Ak prístroj neprijíma signál z vysielača dlhšie ako 5 minút, príjem signálu sa automatiky vypne.
- symbol srdca bliká na displeji za predpokladu, že prístroj prijíma signál s hrudného pásu.

2.1. Nasadenie hrudného pásu. Hrudný snímač sa upína pomocou elastického pásu okolo hrude. Pás nasaďte plastovou časťou s logom na stred hrude, tak aby elektródy (časti s vrúbkami) sa dotýkali priamo pokožky v oblasti pod prsiami. Pomocou pracky na elastickom páse si upravte dĺžku pásu, aby dobre obopínal hrudník, netlačil, ale ani sa neposúval pri pohybe. Za predpokladu, že i po nasadení hrudného pásu **CP 16is** neukazuje tep srdca, počkajte niekoľko minút, alebo miesto kontaktu elektród s pokožkou navlhčite.



3. Funkcie tlačidiel. CP 16 má dve tlačidlá
tlačidlo **SET** (vrchné modré tlačidlo) - nastavenie funkcie
tlačidlo **MODE** (spodné ľavé) - prepínanie medzi funkciami



4. Základné nastavenie.
Poznámka : pre rýchlu zmenu nastavovanej hodnoty pridržte tlačidlo, ktorým vykonávate zmenu hodnoty.

4.1. Nastavenie hodín.

Stlačte tlačidlo **MODE** krátkoniekoľko krát, kým sa nezobrazia hodiny,dátum .



1.

Pridržte **MODE** na 3 sekundy, na displeji sa začne blikať **24**. Zvoľte **24** alebo **12** hodinový formát času, pomocou tlačidla **SET** a potvrďte tlačidlom **MODE**.



2.

Zobrazí sa blikajúca hodnota pre čas. Stláčaním tlačidla **SET** zmeníte hodnotu blikajúceho čísla. Stlačte krátko **MODE** pre potvrdenie nastavenej hodnoty.



3.

Tým istým postupom nastavte hodnotu minút. Následným stlačením **MODE** ukončíte nastavenie času.



4.

Pomocou **SET** nastavte hodnotu pre rok. Potvrďte stlačením **MODE.**



5.

Pomocou **SET** nastavte hodnotu pre mesiac. Potvrďte stlačením **MODE.**



6.

nastavte hodnotu pre deň. Stlačením **MODE** sa **CP 13** vráti do normálneho operačného módu.



7.

4.2. Nastavenie budíka. Pridržte **SET** na 3 sekundy, keď sú na displeji zobrazené hodiny.



8.

Na displeji sa zobrazí **AL**.



9.

Pridržte tlačidlo **MODE** na 3 sek. a začne blikať číslo pre nastavenie hodiny budenia, nastavte tlačidlom **SET** a potvrďte **MODE**.



10.

Pridržte tlačidlo **MODE** na 3 sek. a začne blikať číslo pre nastavenie minút budenia, nastavte tlačidlom **SET** a potvrďte **MODE**.



11.

Tlačidlom **SET** (krátkym stlačením) – zapnete budík a vpravo dole sa zobrazí symbol . Opätovným stlačením ho vypnete.



12.

4.3. Zapnutie akustického alarmu pre tepové zóny a nastavenie tepových limitov. V tomto nastavení je možné zadať vrchný a spodný prah – limit tepu srdca pre efektívny tréning. Na prekročenie vrchného limitu smerom hore a spodného limitu smerom dole, budete upozornený akustickým signálom a blikaním hodnoty tepu srdca ak je táto funkcia aktivovaná.

Nastavte tlačidlom **MODE** na displeji stopky 0:00:00.



13.

. Pridržte **MODE** na 3 sekundy a na displeji sa zobrazí **WS – warning signal** a bliká ť **OFF.** Tu môžete pomocou **SET** zapnúť - **ON** , alebo vypnúť nastavením - **OFF** akustický alarm pre tepové limity. Potvrďte tlačidlom **MODE** zvolenú hodnotu.



14.

Teraz sa na displeji zobrazí nápis **br**, čo označuje nastavenie dátumu narodenia, bliká číslica s hodnotou roku narodenia. Nastavte požadovaný rok tlačidlom **SET** a potvrďte **MODE.**



15.

Nastavte požadovaný mesiac narodenia tlačidlom **SET** a potvrďte **MODE.**



16.

Nastavte požadovaný deň narodenia tlačidlom **SET** a potvrďte **MODE.**



17.

Na disleji zobrazí **M** a tým nastavenie pohlavia **M** – muž, **F** – žena, nastavte pomocou **SET** a potvrďte **MODE**.



18.

Na displeji sa zobrazí **kG** – nastavenie hmotnosti. Nastavovací rozsah : 20 – 199 kg (alebo 50 – 500 libier, závisí od nastaveného formátu času).



19.

Následne sa zobrazí funkcia pre nastavenie funkcie **InZone .** Tlačidlom **SET** zadajte **ON** – ak chcete aktivovať funkciu.



20.

Alebo zadajte **oFF** – vypnúť funkciu. Ak funkciu vypnete, prístroj prejde do manuálneho nastavenia tepových limitov (pozrite nasl. odstavec „Manuálne nastavenie tepových limitov").



21.

Ak je funkcia InZone zapnutá, zobrazí na displeji **FitLvL** čo je nastavenie úrovne trénovanosti. Hodnota **1** – slabá kondícia, **2** – priemerná kondícia, **3** – dobrá kondícia, **4** – vynikajúca kondícia.



22.

Požadovanú hodnotu úrovne, nastavte pomocou **SET** a potvrďte **MODE**, týmto spustíte automatický výpočet tepových limitov. Kalkulácia limitov pomocou funkcie **IN-ZONE** (prečítajte si, aj kapitolu 6.).

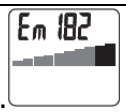
Za predpokladu, že výpočet limitov má byť presný, pre danú osobu je nutné zadať osobné údaje, ako – pohlavie, hmotnosť, vek a fitnes úroveň. Pre výpočet je nutné nasadiť si správne hrudný pás, usadiť sa do pohodlnej polohy a kľudne sedieť. Spustite funkciu **IN-ZONE,** stlačte **MODE** a odštartujete kalkuláciu hodnôt, ktorá trvá 5 minút. Na displeji beží odpočítavanie. Počas tejto doby ostaňte kľudne sedieť, relaxujte. Prístroj **CP 16is** zaznamenáva a zobrazuje váš kľudový tep a ukladá tieto dáta pre následný výpočet tepových limitov. Na skončenie záznamu budete upozornený zvukovým alarmom.

Po ukončení merania sa na displeji zobrazí najnižšia nameraná hodnota kľudového tepu.



23.

stlačte **MODE** a zobrazí sa výpočet vášho maximálneho tepu srdca.



24.

Stlačte tlačidlo **MODE** znova pre zobrazenie vrchného limitu (pokiaľ chcete túto hodnotu zmeniť stlačte SET)



25.

stlačením **MODE** ešte raz zobrazíte spodný limit (pokiaľ chcete túto hodnotu zmeniť stlačte SET). Po stlačení **MODE** sa **CP 16is** prepne do normálneho operačného režimu. **Teraz je CP 16is kompletne pripravený.**



26.

Manuálne nastavenie tepových limitov(funkcia InZone je vypnutá oFF). Stlačte tlačidlo **SET** pre nastavenie vrchného limitu **HI**, nastavovací rozsah je od 240 úderov za min. až po spodný limit + 1 (ak je spodný limit nastavený na 120, vrchný musí byť nastavený minimálne na 121). Nastavenú hodnotu potvrďte tlačidlom **MODE** a zobrazí sa nastavenie spodného limitu **LO**. Pomocou **SET** nastavte spodný limit (najmenšia možná hodnota 30, maximálna rovná vrchnému limitu mínus 1). **Stlačte MODE pre potvrdenie nastavených hodnôt a teraz je CP 16is kompletne pripravený.**



27.



28.



29.

5. Funkcie. CP 16is má štyri hlavné funkcie, ktoré prepíname tlačidlom **MODE**. Aktuálny tep srdca je permanentne zobrazený na spodnom displeji s každou funkciou, za predpokladu, že nie sú zobrazené hodiny.



5.1. Dátum a čas. Dátum je zobrazovaný na vrchnom displeji vo formáte deň (skratka názvu dňa v angličtine), deň a mesiac. Aktuálny čas je zobrazený na spodnom dipleji.

5.2. Stopky a pamäťové funkcie. Pretože prístroj CP 16is prepočítava hodnoty času stráveného pod, medzi a nad limitmi, priemerný a maximálny tep srdca – z tohto dôvodu musia byť stopky spustené na začiatku tréningu. Inač tieto hodnoty nie sú prístupné. Stopky nastavte tlačidlom **MODE**. Pre spustenie stopiek, použite tlačidlo **SET** a uvediete stopky, aj pamäť do funkcie. Druhým stlačením stopky zastavíte, za predpokladu, že je nastavená funkcia stopiek. Vynulovanie stopiek, ale tak isto uložených hodnôt vykonáte pomocou pridržania tlačidla **SET** na 3 sek. I počas spustených stopiek je možné vyvolať iné funkcie na displeji, bez zastavenia stopiek. Stopky merajú maximálne do hodnoty 23:59:59 hod. Pokiaľ je dosiahnutá táto hodnota, stopky sa automaticky reštartujú na 0.



5.3. Spotreba kalórií. Spotreba kalórií je meraná len za predpokladu, že sú spustené stopky (kapitola 5.2). Hodnota spotreby je zobrazená v kilokalóriách. Prístroj zaznamenáva aktuálnu spotrebu **C** a celkovú spotrebu kalórií **T**, prepnutie medzi týmito funkciami je automatické. Vynulovaním stopiek vynulujete aj namerané hodnoty aktuálnej spotreby kalórií.

5.4. Pamäť. Nastavte tlačidlom **MODE** funkciu pamäte „memory" „**M**". Nasledujúce informácie sú zobrazované na displeji pomocou stláčania tlačidla **SET**:
- tréningový čas strávený pod dolným nastaveným limitom tepu srdca (a.)
- tréningový čas strávený medzi nastavenými limitmi tepu srdca (b.)
- tréningový čas strávený nad horným nastaveným limitom tepu srdca (c.)
- priemerný tep **AV** (d.)
- maximálny tep srdca **MA** – zobrazenie týchto hodnôt sa strieda v dvoj sekundových intervaloch. (e.)

Tieto hodnoty sú zobrazené len za predpokladu, že boli spustené stopky. Taktiež vymazanie nameraných hodnôt vykonáte pomocou vynulovania stopiek.

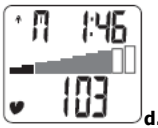




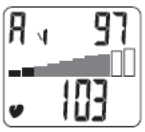
a.



b.



c.



d.



e.

5.5. Grafické zobrazenie tepu. Táto funkcia umožňuje grafické zobrazenie tepu srdca v závislosti k nastaveným limitom. Pokiaľ sa aktuálny tep srdca nachádza medzi nastavenými limitmi, jednotlivé segmenty grafického displeja menia farbu z modrej na čiernu zľava doprava, podľa hodnoty aktuálneho tepu. Ak sú všetky segmenty grafu čierne, znamená to, že aktuálny tep je nad horným nastaveným limitom. Pokiaľ je tep pod spodným limitom, čierne sú iba prvé dva segmenty grafu.



5.6. Alarm prekročenia limitov. Prístroj **CP16is** je vybavený optickým alarmom – hodnota aktuálneho tepu srdca začne blikať, pokiaľ je hodnota tepu nad, alebo pod zvolenými limitmi. Taktiež je vybavený zvukovým alarmom – ozve sa zvukový signál za predpokladu, že hodnota aktuálneho tepu srdca je nad, alebo pod zvolenými limitmi. Zvukový alarm je možné zapnúť, alebo vypnúť v nastavovacom režime (pozrite kapitolu 4.3.). Prípadne stlačte ľubovolné tlačidlo a zvukový alarm sa vypne.

5.7. Zvuk tlačidiel. Prístroj **CP16is** umožňuje zvoliť, či pri stlačení tlačidla zaznie zvukový signál, alebo nie. V režime hodín stlačte tlačidlo **SET** – za predpokladu, že zvuk tlačidiel je zapnutý na displeji je zobrazený symbol))**.**



5.8. Svetlo – iluminátor. Prístroj **CP16is** je vybavený iluminačným podsvietením displeja. Stlačte tlačidlo **MODE** na 1 sek.(nie dlhšie) v normálnom operačnom režime a svetlo sa rozsvieti cca na 5 sekúnd.

6. IN-ZONE : funkcia a použitie. Je to veľmi dobré riešenie pre individuálne zlepšenie tréningového procesu, na základe vypočítaných individuálnych tepových limitou (prahov), zadaním osobných údajov a merania kľudového tepu srdca. **IN-ZONE** je ideálny riešení osobného kardio tréningu, ktorý je aplikovateľný do rôznych športov, ako napr. beh, lyžovanie, spinning...

Chcete vylepšiť vašu kondíciu? Znížiť hmotnosť? Chcete vždy brať ohľad na vaše zdravie? Všetci si môžu nájsť správny cieľ pre ich tréning. Ale ako trénovať v čo najefektívnejšom štýle pre dosiahnutie svojich cieľov? Ako nájsť správnu intenzitu vášho úsilia počas tréningu? **IN-ZONE** vypočíta najoptimálnejšiu tréningovú zónu pre vaše zvyšovanie výkonnosti, odolnosti organizmu a znižovanie hmotnosti.
Ako sa to všetko deje? **IN-ZONE** prepočítava optimálne tepové limity pre zvyšovanie výkonnosti, odolnosť organizmu a znižovanie hmotnosti. Tieto limity sa odlišujú, od osoby k osobe a ponúkajú ideálnu podporu pri tréningu – tieto hodnoty sa vždy nachádzajú medzi 70 až 85% maximálneho tepu srdca (+/- 5% toleranciou, berúc do úvahy aktuálny kľudový tep a úroveň trénovanosti). Otázka spaľovania tukov je závislá na presnom nastavení hmotnosti v nastavení osobných údajov.

7. Výmena batérie. Batéria má výdrž približne jeden rok, za predpokladu, že prístroj používate v priemere 1 hodinu denne. Výmenu batérie môžete zveriť do rúk hodinára, alebo ju urobiť sami za predpokladu istej zručnosti. Doporučujeme použiť malý hodinársky skrutkovač a pinzetu na malé skrutky.
Upozornenie: pri výmene batérie budú všetky nastavené a namerané hodnoty vymazané.

- poznačte si všetky individuálne nastavenia a potrebné hodnoty
- otočte hodinky displejom dole, na čistú a hladkú plochu
- odskrutkujte štyri skrutky a odnímte kovové viečko
- pomocou špendlíka uvoľnite držiak batérie na vrchnej strane
- vyberte starú batériu a vymeňte za novú lítiovú typ CR 2032, **plusovým pólom smerom dole**
- nasaďte späť držiak batérie a zaistite
- skontrolujte gumené tesnenie po obvode prístroja, či je v správnej pozícii, prípadne ho usaďte do drážky, toto je dôležité pre zabezpečenie vodotesnosti
- nasaďte kovové viečko do správnej pozície a priskrutkujte štyrmi skrutkami
- skontrolujte displej, tlačidlá a zvukový alarm. Ak žiadne z tlačidiel nefunguje, pravdepodobne vnútorná časť nie je správne vložená, zopakujte postup výmeny.
- Je možné, že pri výmene batérie sa procesor neresetuje korektne, displej zobrazuje chybné údaje, alebo nič. V tomto prípade vyberte batériu cca. na 20 sekúnd a potom ju vložte znova.
- znova nastavte individuálne hodnoty a nastavenia.

Pokiaľ bola výmena batérie prevedená podľa tohto návodu, garantujeme, že nedošlo k nijakému poškodeniu.

Výmena batérie v hrudnom páse. Pomocou mince odskrutkujte kryt batérie v proti smere hodinových ručičiek. Vyberte starú batériu a vložte novú typ CR 2032 plusovým pólom hore a založte kryt a pritiahnite. Skontrolujte či kryt je správne usadený.
Použité batérie nevhadzujte do domového odpadu, pretože tieto patria do špeciálneho triedeného odpadu.

8. Starostlivosť a údržba.
Chráňte prístroj pred priamym slnečným svetlom, horúčavou a mrazom. Pracovný rozsah od 0 do 50°C.
Čistenie hodín a hrudného pásu – hrudný pás a hlavne jeho elektródy by mali by byť pravidelne čistené, najlepšie po každom použití. Na toto použite mäkkú handričku, mydlo a vlažnú vodu. Pás nikdy nesušte na priamom slnečnom svetle. Elastický gumený pás, ktorý je súčasťou hrudného pásu je možné prať v rukách. Hodinky doporučujeme taktiež po každom tréningu utrieť mokrou handričkou, alebo opláchnuť pod tečúcou vodou. V tomto prípade majte na zreteli, že pokiaľ sú hodinky v kontakte s vodou nestláčajte tlačidlá. Pravidelná údržba je nutná hlavne z dôvodu kryštalizácie častíc soli obsiahnutých v pote na povrchu prístroja a elektród.

9. Riešenie problémov.
Displej nezobrazuje nič, alebo nekorektné údaje.

- skontrolujte batériu

Displej je čierny, alebo reaguje príliš pomaly.

- teplote je vyššia ako 50°C
- displej bol príliš dlho vystavený priamemu slnečnému svetlu
- teplota je nižšia ako 0°C

Zaznieva zvukový alarm v pravidelných intervaloch.

- skontrolujte či nie je zapnutý alarm tepu

Nie je zobrazený tep srdca, alebo je zobrazený nereálny údaj.

- prijímač nie je zapnutý – stlačte ľubovolné tlačidlo
- skontrolujte hrudný pás, usadenie na tele
- telo je pravdepodobne suché a chladné - chvíľu sa rozcvičte, tým dôjde k zahriatiu a spoteniu
- vzdialenosť medzi hodinkami a hrudným pásom je väčšia, **ako 70cm**, čo je maximálna operačná vzdialenosť
- nachádzate sa v blízkosti vysokého napätia, iného merača tepu alebo mobilného telefónu. Keď sa dostanete z takejto zóny, meranie pokračuje bez problémov

10. Záručné podmienky. Na prístroj a príslušenstvo sa vzťahuje **záruka 24 mesiacov**. Záruka sa vzťahuje na materiálové a výrobné vady. Batérie sú z tejto záruky vyňaté. Záruka je platná, len v prípade pokiaľ bol prístroj používaný a udržiavaný podľa tohto návodu.
V prípade akejkoľvek reklamácie sa obráťte na predajcu, alebo priamo kontaktujte dovozcu pre Slovensko. Prístroj a kompletné príslušenstvo, spolu s dokladom o zakúpení a kompletným kontaktom pošlite na adresu : SK-Profi Bike s.r.o., Spojová 19, 974 04 Banská Bystrica, tel. 048 4151 001, info@skprofibike.sk, www.skprofibike.sk .
Pred zaslaním, ešte raz skontrolujte návod a pokúste sa odstrániť problém pomocou kapitoly 9. Riešenie problémov.
V prípade, že vaša reklamácia bude uznaná, prístroj vám bude vymenený, alebo opravený bezodplatne. V prípade zistenia chyby spôsobenej užívateľom, vám bude oprava účtovaná spolu s poštovným. V prípade drahšej opravy, budete najskôr kontaktovaný a o tejto veci upovedomený.

11. Technické parametre.
Presnosť merania prístroja je orientačná, z dôvodu, že zobrazený údaj tepu je výsledkom priemeru tepov zaznamenaných prístrojom za krátky časový údaj.
Hodinky CP 16is : Vodotesnosť hodiniek je zaručená do hĺbky 20m (majte na pamäti, že pri kontakte hodiniek s vodou nestláčajte tlačidlá). Doporučujeme sa vyhnúť kontaktu s slanou vodou, pretože môže dôjsť k problémom s funkčnosťou. Teplotný pracovný rozsah : od 0°C do 55°C (je myslená teplota prístroja nie okolia). Batéria : lítiová CR2032, životnosť cca 1 rok pri priemernom používaní 1hodina denne.
Hrudný pás : vodotesnosť do 3metrov. Teplotný pracovný rozsah : od 0°C do 55°C (je myslená teplota prístroja nie okolia). Batéria : lítiová CR2032, životnosť cca 2 roky pri priemernom používaní 1hodinu denne. Prenosová frekvencia : 5.3 kHz.

Dovozca pre Slovensko : SK-Profi Bike s.r.o., Spojová 19, 974 04 Banská Bystrica, tel. 048 4151 001, info@skprofibike.sk, www.skprofibike.sk .