

TIMEX®

W-271

DZIĘKUJEMY ZA ZAKUP ZEGARKA TIMEX

Prosimy o uważne zapoznanie się z niniejszą instrukcją, aby zrozumieć zasady obsługi swojego zegarka.

Uwaga, nie wszystkie przedstawione w instrukcji funkcje mogą występować w Twoim zegarku.

REJESTRACJA PRODUKTU

Zarejestruj swój zegarek Health Touch™ Plus oraz pobierz pełną instrukcję obsługi na stronie www.timex.com.

WSTĘP DO ZEGARKA TIMEX® HEALTH TOUCH™ PLUS SKRÓCONA INSTRUKCJA OBSŁUGI

Zegarek Timex® Health Touch™ Plus to nowoczesne urządzenie, które pomoże utrzymać kontrolę nad programem treningowym, w celu osiągnięcia założonych rezultatów.

Użyj wbudowanego monitora pracy serca, aby zmierzyć intensywność treningu i uzyskać maksymalną jego efektywność. Możesz ustawić swój zakres docelowego tętna, co pomoże osiągnąć najbardziej odpowiednie dla Ciebie tętno w zależności od oczekiwań treningowych, bez względu na to, czy bierzesz udział w biegu na 5000 metrów, czy chcesz stracić na wadze.

Użyj trybu Workout (trening) w swoim zegarku, aby zmierzyć i zapisać pokonany dystans, tempo, tętno oraz ilość spalonych kalorii. Przeglądaj następnie zachowane dane, aby śledzić postępy treningowe.

FUNKCJE

USTAW
(SET)



PRZYCIŚK
INDIGLO®
(+)

START/STOP
/RESET
(-)

- Zegarek posiada dwie strefy czasowe
- Zegarek wyposażony jest w czujnik ruchu, który mierzy ilość kroków, odległość oraz spalone kalorie
- Zegarek posiada wbudowany monitor pracy serca
- Zegarek śledzi i zapisuje do 7 treningów
- Zegarek posiada czasomierz oraz alarm

INSTRUKCJA OBSŁUGI ZEGARKA

PODSTAWOWE ZASADY OBSŁUGI

Naciśnij jeden z poniżej opisanych przycisków, aby przełączyć się pomiędzy danymi treningowymi, tymczasowo odblokować funkcję pomiaru tętna LUB przytrzymaj, aby wejść w ustawienia.

TRYB (MODE)

Przełączaj się pomiędzy trybami zegarka lub wyświetlanymi ustawieniami.

PODSWIETLENIE NOCNE INDIGLO® / PRZYCIŚK INDIGLO®

Włącz podświetlenie nocne lub zwiększaj wartości w wyświetlanych ustawieniach.

START/STOP/RESET

Naciśnij, aby uruchomić lub zatrzymać stoper, włączyć lub wyłączyć alarm, wyświetlić drugą strefę czasową lub zmniejszyć wartości w wyświetlanych ustawieniach. Naciśnij i przytrzymaj, aby zresetować stoper lub zmienić wyświetlanie głównej strefy czasowej.

Jakie jest Twoje optymalne tętno?

Twój cel treningowy określa jakie powinno być twoje optymalne tętno podczas treningu. Skorzystaj z tabeli umieszczonej na ostatniej stronie, aby ustalić optymalny zakres tętna na podstawie wieku oraz rodzaju wykonywanego treningu. Trening o intensywności na poziomie ćwiczeń wykonywanych podczas aerobiku (środek tabeli), pomoże ci spalić tkankę tłuszczową oraz zwiększy twoją wytrzymałość w trakcie wykonywanych ćwiczeń. Co więcej, możesz również dopasować zakres docelowego tętna do określonych wartości odpowiednich dla twojej aktualnej sprawności fizycznej i celów treningowych. Wprowadź niższą wartość w ZONE-LO oraz wyższą wartość w ZONE-HI, w trakcie konfiguracji danych osobistych użytkownika.

UWAGA: Wartości podane w tabeli wyrażone są w procentach maksymalnego tętna (MHR). Zanim przystąpisz do treningu, skonsultuj się z lekarzem, w celu upewnienia się, że wybrana strefa tętna jest dla Ciebie odpowiednia.

Zegarek nie jest urządzeniem medycznym i nie zaleca się jego używania osobom mającym problemy z sercem. Przed rozpoczęciem treningów lub modyfikacją zestawu ćwiczeń należy zawsze skontaktować się z lekarzem.

KONFIGURACJA DANYCH OSOBISTYCH UŻYTKOWNIKA

Konfiguracja danych osobistych użytkownika w trybie Konfiguracji (SETUP) jest istotna w uzyskaniu bardzo dokładnych pomiarów danych z zegarka Health Touch™ Plus.

Materiał jest własnością Timex Group Polska i przeznaczony jest do dystrybucji w autoryzowanych punktach sprzedaży. Nieprawidłowe wykorzystanie lub powłókanie jest zabronione. Wszystkie zegarki Timex (poza produktami Hi-Tech) sprzedawane w autoryzowanych punktach posiadają 3 letnią gwarancję producenta. Timex Group Polska nie ponosi odpowiedzialności za wady jakościowe i nieprawidłowości poza autoryzowanymi punktami, w szczególności na zakupach internetowych, nie posiadających polskiej karty gwarancyjnej.

1. Naciśnij przycisk TRYB, aż wyświetli się SETUP (KONFIGURACJA).
2. Naciśnij przycisk START/STOP/RESET (-), aż wyświetli się PERSON (OSOBA).
3. Przytrzymaj przycisk USTAW, aż wyświetli się AGE (WIEK).
4. Naciśnij przycisk INDIGLO® (+) lub START/STOP/RESET (-), aby ustawić wiek.
5. Naciśnij TRYB, aż wyświetli się GENDER (PŁEĆ).
6. Naciśnij przycisk INDIGLO® (+) lub START/STOP/RESET (-), aby wybrać MALE (MĘŻCZYZNA) lub FEMALE (KOBIETA).
7. Naciśnij przycisk TRYB, przycisk INDIGLO® (+) lub START/STOP/RESET (-), aby ustawić górną wartość zakresu docelowego tętna, dolną wartość zakresu docelowego tętna, wagę, wzrost oraz długość kroku.
8. Aby zakończyć, naciśnij przycisk USTAW.

USTAWIANIE WYŚWIETLANYCH JEDNOSTEK

Dane treningowe oraz dane ustawień mogą być wyświetlane w jednostkach brytyjskich (mile, stopy, cale, funty) lub w jednostkach metrycznych (kilometry, centymetry, kilogramy).

1. Naciśnij przycisk TRYB, aż wyświetli się SETUP (KONFIGURACJA).
2. Naciśnij przycisk START/STOP/RESET (-), a następnie wybierz SYSTEM.
3. Przytrzymaj przycisk USTAW, aby rozpocząć ustawianie systemu jednostek.
4. Naciśnij przycisk INDIGLO® (+) lub START/STOP/RESET (-), aby wybrać IMPERIAL (JEDN. BRYTYJSKIE) lub METRIC (JEDN. METRYCZNE).
5. Aby zakończyć, naciśnij przycisk USTAW.

USTAWIANIE WARTOŚCI DOCELOWYCH (GOALS)

Możliwe jest ustawienie wartości docelowych dla ilości kroków lub dystansu, które chcemy osiągnąć podczas wykonywanego treningu. Zegarek śledzi nasze postępy dążenia do tego celu.

1. Naciśnij przycisk TRYB, aż wyświetli się SETUP (KONFIGURACJA).
2. Naciśnij przycisk START/STOP/RESET (-), aż wyświetli się GOAL.
3. Przytrzymaj przycisk USTAW, aby rozpocząć ustawianie wartości docelowych.
4. Naciśnij przycisk INDIGLO® (+) lub START/STOP/RESET (-), aby wybrać STEP (ILOŚĆ KROKÓW) lub DIST (DYSTANS).
5. Naciśnij przycisk TRYB, aby rozpocząć ustawianie wartości docelowych.
6. Naciśnij przycisk TRYB, aby przełączyć się pomiędzy cyframi, a następnie naciśnij przycisk INDIGLO® (+) lub START/STOP/RESET (-), aby ustawić wybraną cyfrę.
7. Aby zakończyć, naciśnij przycisk USTAW.

UZYSKIWANIE INFORMACJI O TĘTNIE

Informację o aktualnym tętnie można uzyskać w dowolnym czasie i w dowolnym trybie pracy zegarka.

W momencie uzyskiwania informacji o aktualnym tętnie, zegarek powiadomi cię jeśli tętno znajduje się poza docelowym zakresem tętna oraz czy tętno znajduje się poniżej lub powyżej tego zakresu, nakazując zwiększenie lub zmniejszenie wysiłku. Zapewnia to utrzymywanie tętna w zadanym zakresie. Każdy pomiar tętna podczas treningu jest wykorzystywany do obliczenia średniego tętna treningu. W przypadku zresetowania danych treningowych, średnia tętna jest zachowywana i można ją odczytać w trybie przeglądania.

1. Załóż zegarek tak, aby dobrze przylegał do nadgarstka.
2. Przyłóż palec wskazujący do stalowej obręczy na kopercie zegarka i przytrzymaj przez 5-8 sekund. Podczas pomiaru tętna migają będzie ikona serca.
3. Wartość tętna wyświetlana jest w uderzeniach na minutę oraz jako procent twojego maksymalnego tętna.

- Jeśli twoje tętno jest niższe niż dolna granica twojego docelowego zakresu tętna, zegarek wyda podwójny dźwięk i wyświetli komunikat ZONE-LO. Zwiększ intensywność wysiłku, aby podnieść tętno powyżej dolnej granicy zakresu tętna.




- Jeśli twoje tętno jest wyższe niż górna granica twojego docelowego zakresu tętna, zegarek wyda podwójny dźwięk i wyświetli komunikat ZONE-HI. Zmniejsz intensywność wysiłku, aby obniżyć tętno poniżej górnej granicy zakresu tętna.

- Jeśli twoje tętno znajduje się w zakresie, zegarek wyświetla komunikat ZONE-IN. Utrzymaj intensywność swojego treningu na dotychczasowym poziomie, aby twoje tętno nie wykraczało poza docelowy zakres tętna.

UWAGA: Jeśli znajdujesz się w miejscu o wysokiej wilgotności, możesz zablokować monitor pracy serca, aby zapobiec fałszywym odczytom, poprzez wyłączenie monitora pracy serca z menu SYSTEM. Gdy monitor pracy serca jest zablokowany, możesz odblokować go na czas 15 sekund poprzez naciśnięcie przycisku SET w normalnym trybie wyświetlania godziny lub w trybie HRM OFF. W tym czasie, możesz zmierzyć wartość tętna tylko raz.

ROZPOCZYNAMY, KOŃCZENIE I ZACHOWYWANIE TRENINGU

Użyj trybu Workout (trening), aby zmierzyć czas treningowy oraz zebrać dane o prędkości, tętnie, kaloriach oraz inne dane.

1. Naciśnij przycisk TRYB, aż wyświetli się WORKOUT (trening).
2. Naciśnij przycisk START/STOP/RESET. Stoper rozpocznie odliczanie. Podczas pracy stopera, miga ikona . Podczas pracy krokomierza, miga ikona . Naciśnij przycisk USTAW, aby wybrać datę o treningu, które chcesz przeglądać.
3. Naciśnij przycisk START/STOP/RESET, aby zakończyć trening. Po zatrzymaniu stopera, ikona  przestanie migać i będzie wyświetlana w sposób ciągły.

4. Naciśnij przycisk START/STOP/RESET po zakończeniu treningu, aby zresetować stoper i zachować dane o treningu.

UWAGA: Jeśli pozostajesz w bezruchu przez 15 minut, stoper i krokomierz wyłączą się automatycznie. Aby wznowić trening, naciśnij przycisk START, aby pomownie uaktywnić stoper i krokomierz.

PRZEGLĄDANIE TRENINGÓW

Użyj trybu Review (przeglądanie), aby przeglądać dane zachowane z ostatnich 7 treningów. Dostępne są dane o dystansie, średnim tempie, średnim tętnie oraz spalonych kaloriach. Monitoruj te dane, aby śledzić swój postęp.

- Dystans (Distance) informuje jak długi odcinek przebyto w czasie treningu. Jest on obliczany na podstawie długości kroku i ich liczby zarejestrowanej przez krokomierz.
- Krokomierz (Step count) informuje o ilości kroków podczas treningu.
- Kalorie (Calories) informują o ilości spalonych kalorii podczas treningu.
- Średnie tempo (Average pace) informuje jak długo trwało przebycie każdego kilometra lub mili.
- Średnie tętno (Average heart rate) jest średnią wszystkich pomiarów tętna dokonanych podczas treningu.

1. Naciśnij przycisk TRYB, aż wyświetli się REVIEW (przeglądanie).
2. Naciśnij przycisk START/STOP/RESET, aby wybrać trening, którego dane chcesz przeglądać.
3. Naciśnij przycisk USTAW, aby przewijać dane zachowane dla danego treningu.
4. Naciśnij przycisk TRYB, aby zakończyć.

FUNKCJA PODŚWIETLENIA NOCNEGO INDIGLO® NIGHT-LIGHT

1. Naciśnij przycisk INDIGLO®, aby aktywować podświetlenie nocne na kilka sekund.
2. Gdy podświetlenie nocne jest aktywne, naciśnij dowolny przycisk, aby przedłużyć czas podświetlania o kilka sekund.

WODOSZCZELNOŚĆ

Zegarek Health Tracker jest wodoszczelny do 50 metrów (do ciśnienia absolutnego poniżej poziomu wody wynoszącego około 600 kPa).

Uwaga: Aby zapewnić wodoszczelność, nie przyciskaj pod wodą żadnego z przycisków.

1. Zegarek jest wodoszczelny pod warunkiem, że soczewka, przyciski i koperta nie są uszkodzone.
2. Zegarek nie jest zegarkiem dla nurków i nie powinien być używany do nurkowania.
3. Po kontakcie z wodą morską lub chlorem, należy opłukać zegarek czystą wodą.

Firma Timex zdecydowanie zaleca, by wymiany baterii dokonywał sprzedawca lub zegarmistrz. Przy wymianie baterii należy, gdy to właściwe, wcisnąć przycisk zerowania. Informacje o wymaganym typie baterii podano na dekle zegarka. Trwałość baterii oszacowano na podstawie założeń dotyczących sposobu użytkowania zegarka. Rzeczywista trwałość baterii może się różnić od szacunkowej zależnie od rzeczywistego sposobu użytkowania.

NIE NALEŻY WRZUCAĆ ZUŻYTYCH BATERII DO OGNIANI PODEJMOWAĆ PRÓB ICH PONOWNEGO NAŁADOWANIA. BATERIE NIEZAINSTALOWANE W ZEGARKU PRZECHOWYWAĆ W MIEJSCU NIEDOSTĘPNYM DLA DZIECI.

Tolerancja dokładności chodu w zegarkach kwarcowych wynosi +/-10 sekund na miesiąc, a w zegarkach mechanicznych +/- 30 sekund na dobę.

Wiek	Lekkie ćwiczenie	Kontrola wagi	Podstawa do uprawiania aerobiku	Optymalna kondycja	Sport wyczynowy
	Utrzymanie zdrowego serca i nabieranie tężyzny fizycznej 50%-60% MHR (% maks. tętna)	Utrata wagi i spalanie tkanki tłuszczowej 60%-70% MHR (% maks. tętna)	Zwiększenie wytrzymałości i wytrzymałość w trakcie aerobiku 70%-80% (% maks. tętna)	Utrzymywanie wysokiej sprawności fizycznej 80%-90% MHR (% maks. tętna)	Utrzymywanie najwyższej sprawności fizycznej 90%-100% (% maks. tętna)
15	103	123	144	164	185
20	100	120	140	160	180
25	98	117	137	156	176
30	95	114	133	152	171
35	93	111	130	148	167
40	90	108	126	144	162
45	88	105	123	140	158
50	85	102	119	136	153
55	83	99	116	132	149
60	80	96	112	128	144
65	78	93	109	124	140
70	75	90	105	120	135
75	73	87	102	116	131
80	70	84	98	112	126
85	68	81	95	108	122
90	65	78	91	104	117
95	63	75	88	100	113
100	60	72	84	96	108

Uwaga: Procent maksymalnego tętna (MHR) został wyznaczony na podstawie metody (220 - wiek), w uderzeniach na minutę (BPM)