



**MANUAL DE UTILIZARE**  
**IN 8123 Sporttester inSPORTline Cord W204**




# CUPRINS

FUNCTII .....	3
CARACTERISTICI BUTOANE .....	3
CENTURA PENTRU PIEPT .....	4
ZONA TINTA RITM CARDIAC .....	4
TIMP (TIME) .....	5
MONITORIZARE RITM CARDIAC (HRM) .....	6
AFISARE INFORMATII/ INTERVAL ZONE.....	6
SETARI UTILIZATOR .....	7
TABEL FRECVENTA RITM CARDIAC .....	8
INFORMATII ANTRENAMENT (DATA).....	8
ALARMA (ALARM) .....	9
CRONOMETRU (STW).....	9
BATERII .....	10
REZOLVARE ERORI .....	10
MENTENANTA .....	11
SPECIFICATII PRODUS.....	11

## FUNCTII

<b>TIMP</b>	PARAMETRI:	Timp	Data	An	Format ora 12/24	
<b>MONITORIZARE PULS</b>	Durata antrenament	Ritm cardiac maxim %	Calorii	Durata antrenament in zona tinta a ritmului cardiac	Rata ridicata a ritmului cardiac	Timp curent
	PARAMETRI:	Varsta	Sex	Intensitate	Limita superioara ritm cardiac	Limita inferioara ritm cardiac
		Unitate	Greutate	Alarma zona ritm cardiac		
<b>DATE ANTRENAMENT</b>	Durata antrenament	Durata antrenament in zona tinta a ritmului cardiac	Calorii	Rata ridicata a ritmului cardiac	Rata medie a ritmului cardiac	
<b>ALARMA</b>	ON/OFF					
<b>CRONOMETRU</b>	Start/Stop					

## CARACTERISTICI BUTOANE

	<p><b>MODE</b></p> <p>Afiseaza pe rand functiile ceasului. Trece la parametrul urmator.</p> <p><b>ADJUST/LIGHT</b></p> <p>Activeaza iluminarea ecranului. Acceseaza modul de setare a parametrilor. Sterge datele antrenamentului.</p> <p><b>START/STOP</b></p> <p>Creste valorile parametrilor in modul de setare Pauzeaza timpul in modul (HRM).</p> <p><b>RESET</b></p> <p>Scade valorile parametrilor in modul de setare Comutare intre moduri. Comutare intre lb/kg. Finalizeaza programul.</p>
---	--

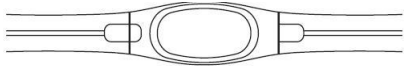
## CENTURA PENTRU PIEPT

Urmatii pasii de mai jos pentru a purta centura in timpul alergarii:

1. Desfaceti centura pentru piept.



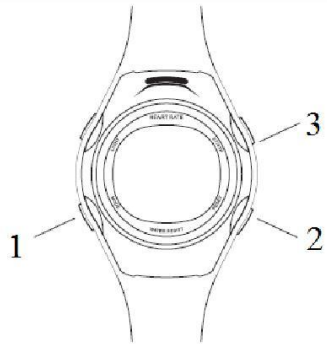
2. Infasurati centura in jurul taliei si fixati-o corespunzator.
3. Asezati senzorul in centrul cutiei toracice. Asigurati-va ca senzorul este in contact direct cu pielea.




4. Ridicati usor centura si umeziti portiunile cu caneluri din spate pentru a asigura o citire corecta a pulsului.



## ZONA TINTA RITM CARDIAC

	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Accesare mod HRM.</li><li>2. Selectare zona ritmului cardiac.</li><li>3. Inceperea antrenamentului.</li></ol>
--	--

	<p><b>NU ESTE SEMNAL</b></p> <p>Cele 3 linii „ - - - ” semnifica ca ceasul nu primeste semnal de la centura de piept.</p>
---	---

### NIVELUL 1 (55-75%)

Vizeaza prevenirea bolilor de inima si pierderea in greutate.


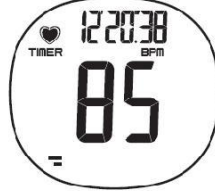

### NIVELUL 2 (70-80%)

Vizeaza marirea rezistentei fizice.

### NIVELUL 3 (80-100%)

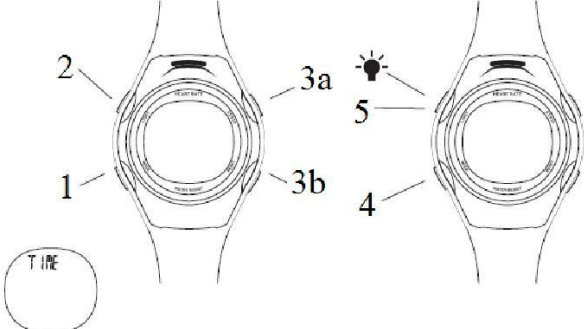
Vizeaza o conditie fizica excelenta si cresterea fortei musculare.

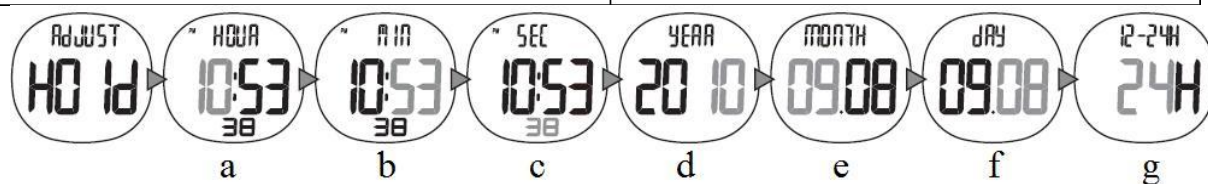
## REPREZENTARE GRAFICA A VALORILOR MAXIME A PULSULUI

	<p>In timpul antrenamentului, pulsul nu trebuie sa depaseasca 60% din ritmul cardiac max.</p>
	<p>In timpul antrenamentului, pulsul nu trebuie sa depaseasca 70-85% din ritmul cardiac maxim.</p>
	<p>In timpul antrenamentului, pulsul nu trebuie sa depaseasca 85% din ritmul cardiac max.</p>

## TIMP (TIME)

In modul **TIME** puteti seta timpul, data, si formatul orei. Urmati pasii 1-5 pentru a seta parametri.

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alegeti modul TIME</li> <li>2. Apasati butonul timp de 2 secunde.</li> <li>3a.+ / Activare si dezactivare sunet butoane</li> <li>3b. -</li> <li>4. Selecteaza urmatoarea variabila.</li> <li>5. Iesire din modul setare.</li> </ol>
---	---



<p>a. Setare ora. b. Setare minute. c. Setare secunde.</p>	<p>d. Setare an. e. Setare luna. f. Setare zi. g. Format ora 12/24</p>
--	--

## MONITORIZARE RITM CARDIAC (HRM)

Pentru a obtine rezultate optime este important ca ritmul cardiac sa se situeze in zona optima in timpul antrenamentului. Din aceasta cauza este important ca utilizatorul sa stabileasca in mod corespunzator limita superioara si inferioara a ritmului cardiac. Va recomandam ca inainte de inceperea unui program de antrenament sa consultati medicul, pentru stabilirea zonei optime a ritmului cardiac. Pentru calcularea zonei limita superioara si inferioara a ritmului cardiac puteti folosi formula urmatoare:

Limita superioara a zonei ritmului cardiac:

220 – varsta (barbati)

226 – varsta (femei)


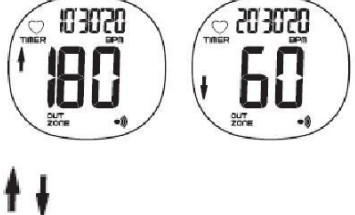
Pentru setarea zonei ritmului cardiac urmati aceste instructiuni:

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Accesare mod HRM</li> <li>2. Setare mod secundar.</li> <li>3. Cand pe ecran apare afisajul „READY“, apasati acest buton pentru a incepe exercitiul.</li> </ol> <p>* In timp ce se asteapta semnal de la centura, apare pe ecran afisajul „---“.</p>
--	---

## AFISARE INFORMATII / INTERVAL ZONA

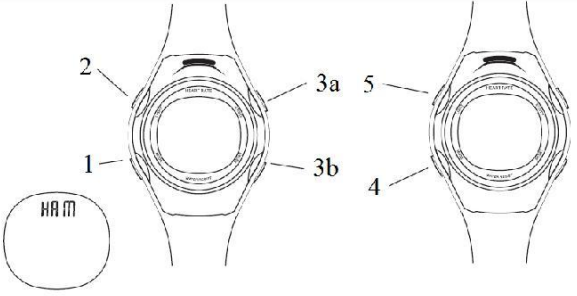
In modul **HRM** durata antrenamentului este afisata sub ritmul cardiac in mod implicit. Pentru a vizualiza alti parametri, folositi butonul START/STOP.

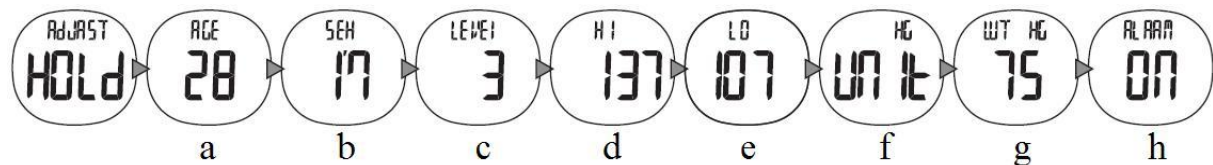
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comutare intre parametri in ordinea urmatoare             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Durata antrenamentului</li> <li>b. Ritm cardiac max. (%)</li> <li>c. Calorii</li> <li>d. Durata antrenamentului in zona tinta a ritmului cardiac</li> <li>e. Cea mai mare rata a ritmului cardiac</li> <li>f. Timp curent</li> </ol> </li> <li>2. Opriti antrenamentul / Continuati</li> <li>3. Pentru a salva parametrul tineti apasat butonul timp de 2 secunde.</li> </ol>
--	---

 <p><b>INZONE</b></p>	<p>Frecventa cardiaca actuala se afla in zona tinta.</p>
	<p>Frecventa cardiaca actuala se afla in afara zonei tinta.</p>

## SETARI UTILIZATOR

Ritmul cardiac se masoara in batai/minut (bpm), iar setarea unei zone a ritmului cardiac va permite sa lucrati cu limita superioara si inferioara a ritmului cardiac. Urmati pasii de mai jos pentru a modifica setarile.

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alegeti modul HRM</li> <li>2. Apasati butonul timp de 2 secunde.</li> <li>3a. + / Comutare intre optiuni</li> <li>3b. - / Comutare intre optiuni</li> <li>4. Selectare variabila urmatoare</li> <li>5. Iesire mod setare</li> </ol>
--	---



<p>a. Setare varsta b. Setare sex c. Setare intensitate d. Setare limita superioara a ritmului cardiac</p>	<p>e. Setare limita inferioara a ritmului cardiac f. Setare unitate g. Setare greutate h. Pornire/Oprire alarma pentru depasirea zonei tinta a ritmului cardiac</p>
--	---

## TABEL FRECVENTA RITM CARDIAC

Aceasta este o alternativa la verificarea zonelor ritmului cardiac in functie de sex, greutate, varsta. Pornind de la ritmul cardiac maxim, folositi tabelul de mai jos pentru a calcula zonele in functie de intensitatea antrenamentului. Valorile din tabel au caracter orientativ si pot sa nu fie potrivite pentru oricine.

Ritm cardiac max. (MHR) Barbat = 220 – varsta Femeie = 226 – varsta			Intensitate 1 (55-70%) Antrenament pentru prevenirea bolilor de inima si pentru pierderea in greutate.				Intensitate 2 (70-80%) Antrenament pentru cresterea rezistentei fizice.				Intensitate 3 (80-100%) Antrenament pentru o conditie fizica excelenta si cresterea fortei musculare.			
ANI	BARBAT	FEMEIE	BARBAT		FEMEIE		BARBAT		FEMEIE		BARBAT		FEMEIE	
20	200	206	110	140	113	144	140	160	144	164	160	200	164	206
25	195	201	107	136	110	140	136	156	140	160	156	195	160	201
30	190	196	104	133	107	137	133	152	137	156	152	190	156	196
35	185	191	101	129	105	133	129	148	133	152	148	185	152	191
40	180	186	99	126	102	130	126	144	130	148	144	180	148	186
45	175	181	96	122	99	126	122	140	126	144	140	175	144	181
50	170	176	93	119	96	123	119	136	123	140	136	170	140	176
55	165	171	90	115	94	119	115	132	119	136	132	165	136	171
60	160	166	88	112	91	116	112	128	116	132	128	160	132	166
65	155	161	85	108	88	112	108	124	112	128	124	155	128	161
70	150	156	82	105	85	109	105	120	109	124	120	150	124	156
75	145	151	79	101	83	105	101	116	105	120	116	145	120	151

## INFORMATII ANTRENAMENT (DATA)

In modul **DATA** puteti vizualiza informatiile ultimului antrenament. Urmatii pasii de mai jos pentru gestionarea datelor. Atentie! Se inregistreaza doar datele unui singur antrenament.

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selectati modul DATA</li> <li>2. Buton pentru comutare intre parametri:             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Durata antrenamentului</li> <li>b. Durata antrenamentului in zona tinta a ritmului cardiac</li> <li>c. Calorii</li> <li>d. Rata maxima a ritmului cardiac.</li> <li>e. Rata medie a ritmului cardiac.</li> </ol> </li> </ol>
--	--



## ALARMA (ALARM)

In modul **ALARM** puteti porni/opri alarma (ON/OFF) si ajusta timpul pentru activarea alarmei. Pentru a seta alarma urmati pasii 1-5.

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selectati modul ALARM</li> <li>2. Tineti apasat butonul timp de 2 secunde.</li> <li>3a. + / Comutare intre optiuni</li> <li>3b. - / Comutare intre optiuni</li> <li>4. Treceti la setarea minutelor.</li> </ol> <p><b>ALARMA ON/FF</b></p> <p>Cand alarma este pornita, pe ecran va fi afisata in toate modurile inconita  .</p> <p>* Modificarea setarilor alarmei se salveaza automat.</p>
<p>* </p>	<p>a. Setati ora b. Setati minutele.</p>

## CRONOMETRU (STW)

In modul **STW** se pot folosi urmatoarele 3 butoane:

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pe ecran se afiseaza timp de 1 secunda „STW”, apoi intra in modul cronometru.</li> <li>2. Start/Stop</li> <li>3. Resetare</li> </ol> <p>a. Timp b. Numarare</p>
--	---

## BATERII

**ATENȚIE:** Țineți bateriile astfel încât să nu aibă acces copiii la ele. Dacă bateriile sunt înghițite, consultați medicul imediat.

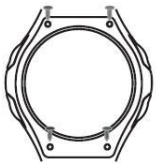
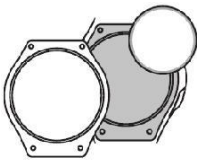
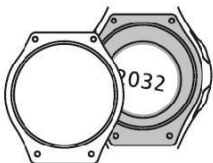
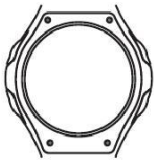
**ATENȚIE:** Bateriile conțin substanțe chimice.

### CEAS

**Tip baterie:** CR2032 Litiu

**Durata baterie:** Aproximativ 1 an (în funcție de frecvența utilizării și anumite funcții)

**Inlocuirea bateriilor:**

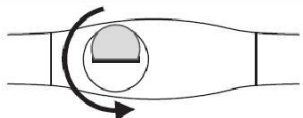
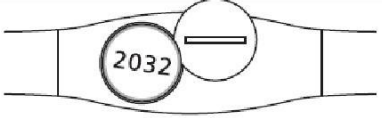
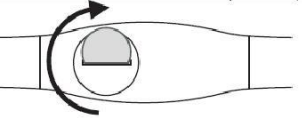

			
Desfaceți cele 4 suruburi pentru a scoate capacul	Scoateti bateria veche	Inserati o baterie noua de litiu de tip CR2032 (cu scrisul catre dvs.)	Asezati la loc capacul si insurubati cele 4 suruburi.

## CENTURA PENTRU PIEPT

**Tip baterie:** CR2032 Litiu

**Durata baterie:** Aproximativ 1 an (dacă centura este utilizată zilnic, timp de o oră)

**Inlocuirea bateriei:**

		
Cu ajutorul unei monede desfaceți capacul și rotiți în sensul invers al acelor de ceas.	Inserati o baterie noua de litiu de tip CR2032 (cu scrisul catre dvs.)	Atasati capacul la loc și rotiți.
	* Aveți grijă să nu scăpați inelul de etansare de pe capacul bateriei.	

VA RECOMANDAM CA ÎNLOCUIREA BATERIEI SĂ FIE EFECTUATĂ DE CĂTRE O PERSOANĂ SPECIALIZATĂ PENTRU EVITAREA DETERIORĂRII CEASULUI.

## REZOLVARE ERORI

### PE ECRAN NU SE AFIȘEAZĂ RITMUL CARDIAC

Centura pentru piept nu este corect poziționată.

Senzorii nu sunt umeziti corespunzător – umeziti-i și încercați din nou.

Va recomandăm ca senzorii de puls să fie în contact direct cu pielea.

### AFIȘAJUL NU ESTE COMPLET SAU OPREȘTE DE LA SINE

Bateria de la centura pentru piept trebuie inlocuita.

Campul electromagnetic poate cauza interferente (ex. calculatoare, cabluri de retea).

#### AVERTIZAREA SONORA NU SE OPRESTE

Daca functia pentru indicarea zonei ritmului cardiac este activata, porneste avertizarea sonora pentru a indica ca pulsul se afla in afara zonei tinta.

#### AFISAJUL SE BLOCHEAZA

Acest lucru poate fi cauzat de electricitatea statica sau de inlocuirea bateriei. Apasati simultan pe toate cele 4 butoane ale ceasului pentru a reveni la setarile din fabrica.

#### MENTENANTA

Evitati socurile puternice, praful, umiditatea si temperaturile extreme. Aceste conditii pot cauza o durata scurta de functionare, functionare defectoasa, deteriorarea bateriei.

Clatiti regulat ceasul cu apa curata pentru a evita acumularea prafului care poate interfera cu semnalul de la centura pentru piept.

Nu folositi agenti de curatare abrazivi sau chimici pentru curatarea ceasului sau a centurii pentru piept. Agentii de curatare abrazivi pot zgaria componentele din plastic si coroda circuitul electronic.

Evitati manipularea componentelor interne ale ceasului.

#### SPECIFICATII PRODUS

CEAS	CENTURA PENTRU PIEPT
<b>Rezistenta la apa:</b> Ceasul este rezistent la apa pana la o adancime de 30 m. Defectiuni pot aparea daca apasati butoanele ceasului sub apa.	<b>Rezistenta la apa:</b> Centura rezista la apa pana la o adancime de 10 m. Dupa fiecare utilizare uscati centura.
<b>Temperatura de utilizare:</b> -5°C – +50°C	<b>Temperatura de utilizare:</b> -5°C – +50°C
<b>Materiale:</b>	<b>Materiale:</b>
<b>Ecran:</b> acrylic	<b>Carcasa:</b> Akrylonitril-butadien-styren (ABS)
<b>Carcasa:</b> Akrylonitril-butadien-styren (ABS)	<b>Curea:</b> Polyuretan
<b>Butoane:</b> Akrylonitril-butadien-styren (ABS) / Polyuretan	
<b>Catarama:</b> otel inoxidabil	
<b>Rama:</b> otel inoxidabil	
<b>Capac baterie:</b> otel inoxidabil	
<b>Curea:</b> Polyuretan	
<b>Interval frecventa cardiaca:</b> 30-240 batai/min (BPM)	

