



**Ročna ura za merjenje srčnega utripa**  
**Št. izdelka: 86 03 12**

**Navodila za uporabo so sestavni del izdelka. Vsebujejo pomembne napotke za pripravo na zagon in uporabo. Če izdelek predate tretji osebi, poskrbite za to, da ji izročite tudi ta navodila za uporabo.**

Prosimo vas, da pred prvo uporabo pozorno preberete navodila za uporabo in varnostne napotke. Shranite jih, da jih boste lahko kadarkoli znova prebrali.

## Kazalo



1.	SPLOŠNO .....	3
	Tipke za upravljanje.....	3
	Prikazovalnik.....	3
	Meniji.....	4
	Način za varčevanje z energijo .....	4
	Glavni prikaz .....	4
	Pregled menijev.....	5
2.	OSNOVNE NASTAVITVE .....	5
	Pregled .....	5
	Vnos osebnih podatkov.....	5
	Nastavitev cone za treniranje.....	6
	Nastavitev enot .....	6
	Medsebojno usklajevanje signalov .....	7
3.	NASTAVITEV URE .....	8
	Pregled .....	8
	Nastavitev časa in datuma .....	8
	Nastavitev budilke .....	9
	Prikaz hitrosti in razdalje .....	9
4.	SNEMANJE TRENINGOV .....	10
	Pregled .....	10
	Podatki, ki jih je koristno vedeti v povezavi s snemanjem .....	10
	Zaustavitev teka časa .....	11
	Zapisovanje krogov.....	11
	Prikaz hitrosti in razdalje .....	11
	Prekinitev zapisovanja in shranjevanje .....	12
	Brisanje vseh zapisov.....	12
	Analiza sporočil .....	13
5.	HITROST IN RAZDALJA .....	13
	Pregled .....	13
	Izbira enote za hitrost .....	14
	Upravljanje Speedbox-a .....	15
	Nastavitev ciljnega časa in ciljne razdalje .....	16
	Prikaz hitrosti in razdalje .....	16
6.	REZULTATI.....	17
	Pregled .....	17
	Prikaz podatkov treniranja .....	17
	Prenos podatkov iz tehtnice na uro .....	18
7.	REZULTATI POSAMEZNIH KROGOV.....	19
	Pregled .....	19
	Prikaz rezultatov posameznih krogov .....	19
8.	KONDIJIJSKI TEST.....	19
	Pregled .....	19
	Izvedba kondicijskega testiranja .....	20
	Prikaz kondicijskih vrednosti .....	20
9.	PROGRAMSKA OPREMA EASY FIT.....	21
	Namestitev programske opreme .....	21
	Sistemske predpostavke.....	21
10.	TEHNIČNI PODATKI, BATERIJE in GARANCIJA.....	22
	Zamenjava baterije.....	22

Odlaganje električnih in elektronskih naprav .....	22
Odlaganje porabljenih baterij/akumulatorjev .....	22

## 1. SPLOŠNO

### Tipke za upravljanje








- 1 Tipka **START/STOP** za zagon in zaustavitev delovanja in nastavitve vrednosti. Za pospešeno vnašanje tipko zadržite.
- 2 Tipka  za preklapljanje med različnimi prikazi.
- 3 Tipka **OPTION/SET** za preklapljanje med različnimi funkcijami znotraj menijev in za potrditev nastavitvev.
- 4 Tipka **MENU** za preklapljanje med meniji.
- 5  Kratak pritisk na tipko za osvetlitev prikazovalnika za 5 sekund.  
Daljši pritisk na tipko za aktivacijo/deaktivacijo akustičnega alarma ob izhodu iz cone za treniranje in aktivacija/deaktivacija tona ob pritisku na tipke.

### Prikazovalnik



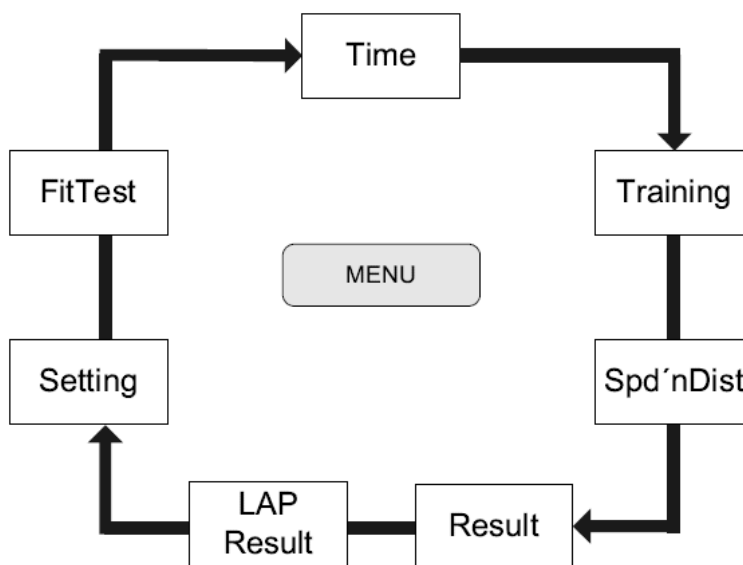
- 1 Zgornja vrstica
- 2 Srednja vrstica
- 3 Spodnja vrstica
- 4 Simboli:

-  Alarm je aktiviran
-  Srčni utrip je sprejet
-  Območje za treniranje je prekoračeno
-  Območje za treniranje ni doseženo
-  Akustični alarm, ki je slišen ob izhodu iz območja za treniranje, je aktiviran

5 LED: utripa v skladu s srčno frekvenco. Menjava barv pri izhodu iz cone za treniranje iz zelene na rdečo.

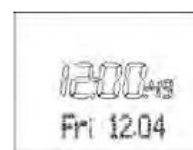
### Meniji

Za prehajanje med različnimi meniji uporabite tipko MENU.



### Način za varčevanje z energijo

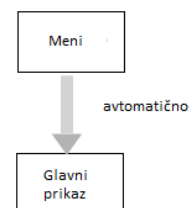
Če vaša ura za merjenje srčnega utripa približno 5 minut ne prejme signala, samodejno preklopi v način za varčevanje z energijo. Na prikazovalniku se nahajata le še aktualen datum in čas. Za ponovno aktivacijo ure, pritisnite poljubno tipko.



### Glavni prikaz

Ob vsaki zamenjavi menija se najprej prikaže njegovo ime, nato pa ura preklopi na glavni (osnovni) prikaz izbranega menija.

Nato lahko izberete bodisi podmeni, bodisi neposredno zaženete določeno funkcijo.



## Pregled menijev

Meni	Pomen	Več informacij najdete pod poglavjem...
Time	Čas	»Nastavitve ure«
Training	Trening	»Snemanje treninga«
Spd'nDist	Hitrost in razdalja	»Hitrost in razdalja«
Result	Rezultati	»Rezultati«
Lap Result	Rezultat kroga	»Rezultati krogov«
Setting	Nastavitve	»Osnovne nastavitve«
FitTest	Test kondicije	»Kondicijski test«

## 2. OSNOVNE NASTAVITVE

### Pregled

V meniju **Setting** (nastavitve) lahko:





- Vnesete vaše osebne podatke (User), na podlagi katerih nato ura izračuna vašo porabo energije in izgorevanje maščob med treningom.
- Nastavite cono za treniranje (Limits). Več informacij o tem najdete pod poglavjem »Splošno o treningih«. V primeru, če zapustite cono za treniranje, se sproži akustični in vizualen alarm.
- Spremenite enote (Units) za velikost telesa in težo.
- Uskladite signale iz naprav (PairNewDev).





Takoj ko vstopite v meni **Setting**, ura samodejno preklopi na glavni prikaz (**User**).



### Vnos osebnih podatkov




MENU	Preklopite v meni <b>Setting</b> (nastavitve).	
START/STOP	Na prikazovalniku se pojavi napis <b>Gender</b> (spol). S tipko START/STOP izberite M za moškega in F za žensko.	
OPTION/SET	Na prikazovalniku se pojavi napis <b>Age</b> (starost). S tipko START/STOP nastavite vašo starost (10-99).	
OPTION/SET	Na prikazovalniku se pojavi napis <b>MaxHR</b> (maksimalna srčna frekvenca). Ura samodejno izračuna frekvenco na podlagi formule: $220 - \text{starost} = \text{MaxHR}$ . Upoštevajte, da ura izračuna MaxHR tudi po vsakem kondicijskem testu in vrednost nastavi kot predlog. S tipko START/STOP lahko nastavljeno vrednost prepisete	

	(65-239).	
OPTION/SET	Na prikazovalniku se pojavi napis <b>Weight</b> (teža). Upoštevajte, da se vrednost prepíše ob vsakem tehtanju z diagnostično tehtnico. S tipko START/STOP nastavite svojo težo (od 20 do 226 kg ali 44 do 499 funtov).	
OPTION/SET	Na prikazovalniku se pojavi napis Height (višina). S tipko START/STOP vnesite svojo višino (80-227 cm ali 2'6"-7'6" čevljev).	
OPTION/SET	Pritisnite tipko za vrnitev na začetni prikaz ( <b>User</b> ).	


### **Nastavitev cone za treniranje**

Funkcija omogoča nastavitve vaše individualne zgornje ali spodnje meje srčnega utripa med treningom, kot je to opisano spodaj.

Upoštevajte, da se po vsakem kondicijskem testu obe meji (zgornja in spodnja) samodejno nastavita kot predlog cone za treniranje ter da se pri tem prepíšejo vsi drugi podatki. Predlog za spodnjo mejo cone za treniranje znaša 65%, za zgornjo mejo pa 85% maksimalne srčne frekvence.

MENU	Preklopite v meni <b>Setting</b> (nastavitve).	
OPTION/SET	Na prikazovalniku se pojavi napis <b>Limits</b> (meje).	
START/STOP	Na prikazovalniku se pojavi napis <b>On LED</b> (LED vklopljena/izklopljena). S pritiskom na tipko START/STOP lahko preklapljate med utripanjem in menjavo barv – izberite On za vklop oz. Off za izklop.	
OPTION/SET	Na prikazovalniku se pojavi napis <b>Lo limit</b> (spodnja meja). S tipko START/STOP nastavite spodnjo mejo vaše cone za treniranje (40-238).	
OPTION/SET	Na prikazovalniku se pojavi napis <b>Hi limit</b> (zgornja meja). S tipko START/STOP nastavite zgornjo mejo vaše cone za treniranje (41-239).	
OPTION/SET	Pritisnite tipko za vrnitev na začetni prikaz ( <b>User</b> ).	

### **Nastavitev enot**

MENU	Preklopite v meni <b>Setting</b> (nastavitve).	
OPTION/SET	Na prikazovalniku se pojavi napis <b>Limits</b> (meje).	
OPTION/SET	Na prikazovalniku se pojavi napis <b>Units</b> (enote).	

START/STOP	Na prikazovalniku se pojavi napis <b>kg/lb</b> . Enota za težo utripa. S tipko START/STOP lahko preklapljate med enotami.	
OPTION/SET	Na prikazovalniku se pojavi napis <b>cm/inch</b> . Enota za višino utripa. V metričnem sistemu (cm) je prikazana razdalja v km. V angleškem sistemu (inch) je prikazana razdalja v miljah. Pritisnite tipko START/STOP za preklapljanje med enotami.	
OPTION/SET	Pritisnite tipko za vrnitev na začetni prikaz ( <b>User</b> ).	

### Medsebojno usklajevanje signalov


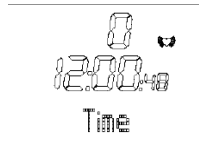

Digitalni oddajniki in sprejemniki naprav morajo biti medsebojno usklajeni. Če katero izmed naprav kupite posebej, npr. kot nadomestno ali v primeru, če zamenjate baterije, morate signale naprav medsebojno uskladiti.

Za ta postopek morajo biti naprave vklopljene. V ta namen si namestite prsni trak, aktivirajte Speedbox in z nežnim dotikom z nogo vklopite tehniko.

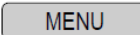

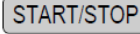



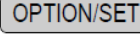

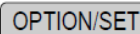

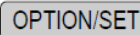

MENU	Preklopite v meni <b>Setting</b> (nastavitve).	
OPTION/SET	Na prikazovalniku se pojavi napis <b>Limits</b> (meje).	
OPTION/SET	Na prikazovalniku se pojavi napis <b>Units</b> (enote).	
OPTION/SET	Na prikazovalniku se pojavi napis <b>Pair NewDev</b> (usklajevanje signalov novih naprav).	
START/STOP	Na prikazovalniku se pojavi napis Hr Search. Ura prične z iskanjem naprav. Postopek iskanja lahko spremljate na prikazovalniku: <b>HR-Belt</b> označuje, da je prsni trak uspešno povezan. <b>SPD Dev</b> označuje, da je Speedbox uspešno povezan. <b>Scale</b> označuje, da je tehtnica uspešno povezana. V kolikor se tehtnica med postopkom samodejno izklopi, jo ponovno vklopite. Po koncu iskanja signalov ura še enkrat prikaže vse razpoložljive naprave: HR OK: Prsni trak je povezan Spd OK: Speedbox je povezan Scale OK: Tehtnica je povezana  V kolikor kakšna naprava ni povezana, se ob koncu iskanja prikaže napis <b>No device found</b> .	
OPTION/SET	Pritisnite tipko za vrnitev na začetni prikaz.	

### 3. NASTAVITEV URE

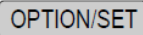
#### Pregled

<p>V meniju <b>Time</b> (čas) lahko:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nastavite datum in čas.</li> <li>- Nastavite budilko.</li> <li>- S tipko , priključete informacije o hitrosti/razdalji, ki so prikazane v spodnji vrstici.</li> </ul>	
<p>Takoj ko se ura nahaja v meniju Time, samodejno preklopi na glavni prikaz. Prikažeta se dan v tednu in datum. (Kot na skici: Petek, 12. April).</p>	

#### Nastavitev časa in datuma

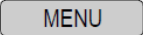

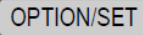
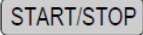

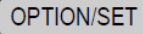

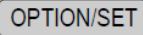
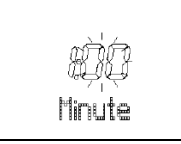
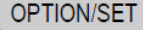
	<p>Preklopite v meni <b>Time</b> (čas).</p>	
 5 sek.	<p>Na prikazovalniku se pojavi napis <b>Set Time</b> (nastavi čas) in nato <b>Hour</b> (ure). Mesto za nastavitev ur utripa. Uporabite tipko START/STOP za nastavitev ur (0-24).</p>	
	<p>Mesto za nastavitev <b>minut</b> utripa. Uporabite tipko START/STOP za nastavitev minut (0-59).</p>	
	<p>Mesto za nastavitev <b>leta</b> utripa. Uporabite tipko START/STOP za nastavitev leta (do 2099).</p>	
	<p>Mesto za nastavitev <b>meseca</b> utripa. Uporabite tipko START/STOP za nastavitev meseca (1-12).</p>	
	<p>Mesto za nastavitev <b>dneva</b> utripa. Uporabite tipko START/STOP za nastavitev dneva (1-31).</p>	



	Pritisnite tipko za vrnitev na začetni prikaz.	

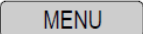


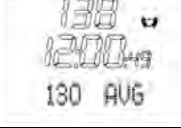



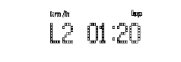

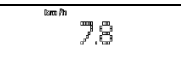
### Nastavitev budilke








Bujenje lahko izklopite s pritiskom na poljubno tipko. Naslednji dan se budilka zopet sproži ob prednastavljenem času.

	Preklopite v meni <b>Time</b> (čas).	
	Na prikazovalniku se pojavi napis <b>Alarm</b> .	
 5 sek.	Na prikazovalniku se na kratko pojavi napis <b>Set Alarm</b> (nastavi alarm). Na prikazovalniku se pojavi napis <b>Off Alarm</b> (alarm izklopljen). S pritiskom na tipko START/STOP lahko vklopite/izklopite alarm (budilko).	
	Na prikazovalniku se pojavi napis <b>Hour</b> (ure). Mesto za nastavitev ur utripa. S pritiski na tipko START/STOP nastavite uro bujenja.	
	Na prikazovalniku se pojavi napis <b>Minute</b> (minute). Mesto za nastavitev minut utripa. S pritiski na tipko START/STOP nastavite minute bujenja.	
	Pritisnite tipko za vrnitev na začetni prikaz.	

### Prikaz hitrosti in razdalje




V primeru, če tečete s Speedbox-om, lahko izbirate med različnimi prikazi na zaslonu (hitrost, razdalja) ali pa spremljate spreminjanje zgoj ene vrednosti.

	Preklopite v meni <b>Time</b> (čas).	
	V spodnji vrstici se prikaže podatek o povprečni srčni frekvenci. V kolikor ste prej v meniju Time (čas) nastavili prikaz hitrosti in razdalje, ju lahko razberete iz spodnje vrstice.	
	V spodnji vrstici se prikaže skupen čas treniranja (ure:minute:sekunde).	
	V spodnji vrstici se prikaže aktualen krog treninga in čas letga (ure:minute).	
	V spodnji vrstici se prikaže aktualna hitrost.	

	V spodnji vrstici se prikaže vaša ciljna hitrost.	
	V spodnji vrstici se prikaže vaša povprečna hitrost.	
	V spodnji vrstici se prikaže doslej pretečena razdalja.	
	Pritisnite tipko za vrnitev na začetni prikaz.	

#### 4. SNEMANJE TRENINGOV




##### *Pregled*

<p>Takoj ko preklopite v meni <b>Training</b> (trening), vaša ura prične z iskanjem digitalnih oddajnikov prsnega traku in Speedbox-a. Takoj ko zazna signal, vzpostavi povezavo. V meniju <b>Training</b> (treniranje) lahko:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zaustavite tek časa in pričnete s snemanjem treninga.</li> <li>- Zapišete posamezne kroge.</li> <li>- Zaključite in shranite zapisovanje.</li> <li>- Zbrišete vse posnetke.</li> <li>- Analizirate spominska sporočila.</li> <li>- S tipko  lahko prikličete prikaz podatkov o hitrosti/razdalji v spodnji vrstici.</li> </ul>	
<p>Takoj ko vstopite v meni <b>Training</b> (trening), ura samodejno preklopi na glavni prikaz. V srednji vrstici je tako prikazan že posnet čas (ki po brisanju/shranjevanju znaša: 00:00:00), v spodnji vrstici pa se pojavi napis <b>Start</b>.</p>	

##### *Podatki, ki jih je koristno vedeti v povezavi s snemanjem*





- Takoj ko zaženete snemanje, prične ura z zapisovanjem podatkov treninga, kar počne toliko časa, dokler jih ne zbrišete ali shranite. Enako velja tudi, če pričnete z novim treningom šele naslednji dan. Neprekinjeni tek časa omogoča tudi, da s treningom lahko kadarkoli prekinete.
- Če je na prikazovalniku dlje časa prikaz »0« to pomeni, da je sprejem signala prekinjen. V tem primeru ponovno preklopite v meni **Training**, tako da 7-krat pritisnete tipko MENU. Ura ponovno poskuša vzpostaviti povezavo z napravami.
- Vaša ura razpolaga s pomnilnikom, posnamete lahko do 24 ur treninga. Na posamezni trening je mogoče posneti do maks. 50 krogov (ura vam sporoči, ko je pomnilnik skoraj poln). Priporočamo vam, da najkasneje ob opozorilu posnetke prenesete na računalnik in nato izpraznite pomnilnik na uri. Alternativno lahko tudi vse posnetke izbrišete ročno (več informacij o tem najdete pod poglavjem »Brisanje vseh zapisov«).
- Vaše podatke o treningih lahko prikličete na prikazovalnik. V meniju Result (rezultati) lahko prikličete zadnji ustavljen zapis. V meniju Lap Result (rezultat kroga), lahko pogledate podatke o krogih tega zapisa.
- Takoj ko posnetke prenesete v programsko opremo EasyFit jih lahko obdelujete in ovrednotite. Več informacij o tem najdete pod poglavjem »EasyFit Software«.

### Zaustavitev teka časa

MENU	Preklopite v meni <b>Training</b> (trening). Če ste tek časa že ustavili, se v srednji vrstici prikaže zapisan čas.	
START/STOP	Pritisnite tipko za pričetek zapisovanja. Na prikazovalniku se pojavi napis <b>Run</b> . Četudi med zapisovanjem preklopite v drug meni, čas v ozadju teče dalje.	
START/STOP	Pritisnite tipko za zaustavitev zapisovanja. Na prikazovalniku se pojavi napis <b>Stop</b> . Zapisovanje lahko kadarkoli ustavite s pritiskom na tipko START/STOP in ga nato ponovno zaženete.	



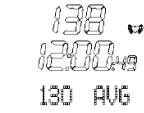

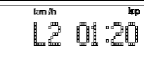









### Zapisovanje krogov

Medtem ko poteka zapisovanje skupnega treninga, lahko ura zapisuje tudi posamezne kroge. Medtem ko so zabeleženi posamezni krogi, čas neprekinjeno teče naprej.

	Nahajate se v meniju <b>Training</b> (trening) in vaše treniranje se zapisuje. Na prikazovalniku se pojavi napis <b>Run</b> .	
OPTION/SET	Čas za nov krog. Prikazovalnik še 5 sekund kaže čas in številko zadnjega izmerjenega kroga, na primer <b>Lap 1</b> (krog 1).	
	Prikazovalnik samodejno preklopi na prikaz <b>Run</b> in številko aktualnega kroga, na primer <b>Run 2</b> (krog 2).	
OPTION/SET	Po potrebi zaženite zapisovanje še ostalih krogov (maks. 50).	




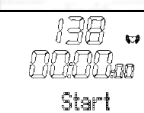
### Prikaz hitrosti in razdalje

Ko tečete s Speedbox-om, lahko spremljate hitrost in pretečeno razdaljo, tako da preklapljate med prikazi. Seveda pa je na prikazovalniku lahko ves čas podatek zgolj o eni vrednosti.

	Nahajate se v meniju <b>Training</b> (trening) in vaše treniranje se zapisuje. Na prikazovalniku se pojavi napis <b>Run</b> .	
	V spodnji vrstici je prikazana vaša povprečna srčna frekvenca. V kolikor ste prej v meniju Training nastavili prikaz hitrosti ali razdalje, bo v spodnji vrstici prikazan izbran podatek.	
	V spodnji vrstici je prikazan aktualen krog in čas le-tega (ure:minute).	
	V spodnji vrstici je prikazana aktualna hitrost.	
	V spodnji vrstici je prikazana vaša ciljna hitrost.	
	V spodnji vrstici je prikazana vaša povprečna hitrost.	
	V spodnji vrstici je prikazana vaša pretečena razdalja.	
	Pritisnite tipko za vrnitev na začetni prikaz.	

### **Prekinitev zapisovanja in shranjevanje**



Upoštevajte, da shranjenih podatkov ni več mogoče pregledovati v menijih **Result** in **Lap Result**.

	Nahajate se v meniju <b>Training</b> (trening), končali ste z zapisovanjem. Na prikazovalniku se pojavi napis <b>Stop</b> .	
 5 sek.	S pritiskom na tipko START/STOP se zapisani podatki shranijo. Najdaljši čas posnetka znaša 10 ur. Na prikazovalniku se pojavi napis <b>Hold Save</b> .	
	Prikazovalnik se samodejno vrne na osnovni prikaz. Podatki so pripravljene za prenos na računalnik.	

### **Brisanje vseh zapisov**


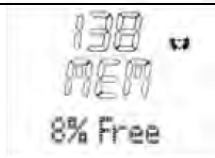

Ko je pomnilnik že skoraj poln, vas ura na to samodejno opozori. Preden podatke izbrišete, priporočamo, da jih analizirate ali prenesete na računalnik (s prenosom na računalnik se podatki v pomnilniku ure samodejno izbrišejo). Pomnilnik lahko alternativno tudi ročno izbrišete, kot je to opisano v nadaljevanju.

S samodejnim ali ročnim brisanjem se izbrišejo vsi zapisani podatki treningov, vključno s posameznimi krogi.

	Podatke lahko izbrišete pred ali po treningu: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nahajate se v meniju <b>Training</b> (trening). Pojavi se napis <b>Start</b>.</li> <li>- Nahajate se v meniju <b>Training</b> (trening). Pravkar ste zaključili z zapisovanjem treninga, pojavi se napis <b>Stop</b>.</li> </ul>	
OPTION/SET 5 sek.	Brisanje vseh zapisov se prične. Pojavi se napis <b>MEM Delete</b> (brisanje pomnilnika).	
	Prikazovalnik se samodejno vrne na osnovni prikaz.	

### Analiza sporočil

V meniju **Training** (trening) vas ura pravočasno obvesti, če je pomnilnik skoraj poln ali če so zapisani že skoraj vsi krogi.


Sporočilo	Pomen
	Ko preklopite v meni <b>Training</b> (trening), se v primeru, če je prostega manj kot 10% pomnilnika oz. manj kot 10 krogov, na prikazovalniku pojavi napis <b>MEM LOW</b> .
	V kolikor je prostega manj kot 10% pomnilnika, vas ura na to opozori vsakih 5 sekund s sporočilom <b>MEM x% FREE</b> . Na skici: MEM 8% Free (8% nezasedenega prostora).
	V kolikor je prostih manj kot 10 krogov (od skupno 60), vas ura na to opozori vsakih 5 sekund s sporočilom <b>LAP Rest x</b> . Na skici: LAP Rest 7 (7 nezasedenih krogov).




V kolikor želite pomnilnik izbrisati ročno, preberite poglavje »Brisanje vseh zapisov«.

Vsebina pomnilnika se prav tako izbriše, če jo prenesete na računalnik. Več informacij o tem najdete pod poglavjem »Programska oprema EasyFit«.

## 5. HITROST IN RAZDALJA

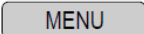

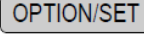
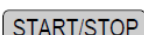
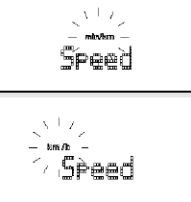
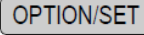

### Pregled

POZOR! Vse nastavitve, ki se nanašajo na meni <b>Spd'nDist</b> imajo učinek le v primeru uporabe Speedbox-a. Speedbox lahko uporabite tudi samo za merjenje hoje.	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

<p>V meniju <b>Spd'nDist</b> (hitrost in razdalja) lahko:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spreminjate enote za hitrost. Če so kot osnovna enota izbrani cm, lahko preklapljate med km/h in min/km. Če so kot osnovna enota izbrani palci, lahko preklapljate med mi/h in min/mi.</li> <li>- Usmerjate Speedbox.</li> <li>- Nastavite ciljni čas in ciljno razdaljo, ki jo želite preteči. Na podlagi teh podatkov ura nato samodejno preračuna vašo ciljno hitrost. To lahko nato ura prikaže v meniju  in jo primerja z aktualnimi vrednostmi. Na ta način lahko tudi med treningom kontrolirate odstopanja.</li> <li>- S  so lahko v spodnji vrstici prikazane informacije o hitrosti/razdalji.</li> </ul>	
<p>Takoj ko vstopite v meni <b>Spd'nDist</b>, ura samodejno preklopi na glavni prikaz. V srednji vrstici je tako prikazan podatek o aktualni hitrosti, v spodnji pa povprečna srčna frekvenca.</p>	

### Izbira enote za hitrost


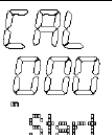
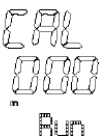


Ker različni ljudje uporabljajo različne enote, sta na voljo dve možnosti.

	<p>Preklopite v meni <b>Spd'nDist</b> (hitrost in razdalja).</p>	
	<p>Na prikazovalniku se pojavi napis <b>Spd'nDist</b>.</p>	
	<p>S ponavljajočim pritiskanjem na tipko lahko preklapljate med enotami:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Če so izbrana osnovna enota centimetri (cm): <b>min/km</b> (minut/kilometer) ali <b>km/h</b> (kilometri/uro).</li> <li>- Če so izbrana osnovna enota palci (in): <b>min/mi</b> (minute/milje) ali <b>mi/h</b> (minute/ure).</li> </ul>	
	<p>Na prikazovalniku se pojavi napis <b>CAL Distance</b>. Na voljo imate 3 možnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Če želite usmerjati Speedbox, nadaljujte z branjem poglavja »Urnihanje Speedbox-a«.</li> <li>- Če ste naprave že predhodno usmerili in bi radi preračunali vašo ciljno hitrost, nadaljujte z branjem poglavja »Nastavitev ciljnega časa in ciljne razdalje«.</li> <li>- Če ne želite izvesti nobene od naštetih funkcij, temveč bi radi zapustili meni, 7x pritisnite tipko OPTION/SET.</li> </ul>	


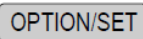

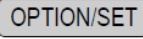

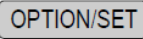

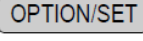

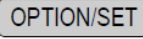

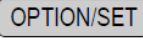
## Uravnavanje Speedbox-a

Ob načinu hoje »Jog« (počasni jogging) znaša točnost ure za merjenje srčnega utripa s Speedbox-om najmanj 95% in to brez uravnavanja. Po uravnavanju se izboljša in znaša najmanj 97%. Prosimo upoštevajte tudi navodila za uporabo, priložena Speedbox-u.

Za hojo, tek ali sprint je Speedbox obvezno potrebno predhodno uravnati. Enako je potrebno storiti v primeru, ko želite spremeniti način hoje.

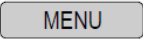





	<p>Preklopite v meni <b>Spd'nDist</b> (hitrost in razdalja). Aktivirajte Speedbox.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Če ste poprej že nastavili enote za prikaz hitrosti, se pojavi napis <b>CAL Distance</b>.</li> <li>- Če ste meni priklicali na novo, pritisnite tipko OPTION/SET, nato START/STOP in nato ponovno OPTION/SET.</li> <li>- Na prikazovalniku se pojavi napis <b>CAL Distance</b>.</li> </ul>	
<p><b>START/STOP</b> 5 sek.</p>	<p>Preklopite na postopek uravnavanja. Pojavi se napis <b>CAL 000 Start</b>.</p>	
<p><b>START/STOP</b></p>	<p>Pričnite teči. Na prikazovalniku se pojavi napis <b>CAL 000 Run</b>. Pretecite razdaljo, katere dolžina vam je točno znana, npr. 4 krogi na stadionu = 1.600 m. Med tekom je v srednji vrstici prikazana pretečena razdalja (m). Upoštevajte, da velja postopek uravnavanja zgolj za določen način premikanja. Če ga spremenite, to vpliva tudi na točnost meritev hitrosti in razdalje.</p>	
<p><b>START/STOP</b></p>	<p>Zaključite s tekom. Ura prikazuje izmerjeno razdaljo, npr. 1.596 metrov.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Če je prikazana vrednost nižja od dejansko pretečene razdalje, jo povišajte s tipko MENU.</li> <li>- Če je prikazana vrednost višja od dejansko pretečene razdalje, jo zmanjšajte s tipko OPTION/SET.</li> </ul>	
<p><b>START/STOP</b></p>	<p>Če je bilo uravnavanje uspešno izvedeno, se na prikazovalniku pojavi napis <b>CAL OK</b>.</p>	
<p><b>START/STOP</b></p>	<p>Na prikazovalniku se pojavi napis <b>CAL Distance</b>. Na voljo imate 2 možnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Če želite preračunati ciljno hitrost, nadaljujte z branjem poglavja »Nastavitev ciljnega časa in ciljne razdalje«.</li> <li>- Če želite zapustiti meni, 7x pritisnite tipko OPTION/SET.</li> </ul>	

### Nastavitev ciljnega časa in ciljne razdalje





	<p>Nahajate se v meniju <b>Spd'nDist</b> (hitrost in razdalja).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Če ste poprej že nastavili enote za hitrost ali uravnali Speedbox, se na prikazovalniku pojavi napis <b>CAL Distance</b>.</li> <li>- Če ste meni priklicali na novo, pritisnite tipko <b>OPTION/SET</b>, nato <b>START/STOP</b> in nato ponovno <b>OPTION/SET</b>.</li> </ul> <p>Na prikazovalniku se pojavi napis <b>CAL Distance</b>.</p>	
	<p>Na prikazovalniku se pojavi napis <b>T-Dist</b>. S tipko <b>START/STOP</b> nastavite ciljne kilometre (0 do 99).</p>	
	<p>Na prikazovalniku se pojavi napis <b>T-Dist</b>. Utripati prične pozicija za nastavitev metrov. S tipko <b>START/STOP</b> nastavite ciljne metre (od 0 do 99), npr. 85 pomeni 850 cm.</p>	
	<p>Na prikazovalniku se pojavi napis <b>T-Dist</b>. Utripati prične pozicija za nastavitev ur. S tipko <b>START/STOP</b> nastavite ciljne ure (od 0 do 99).</p>	
	<p>Na prikazovalniku se pojavi napis <b>T-Dist</b>. Utripati prične pozicija za nastavitev minut. S tipko <b>START/STOP</b> nastavite ciljne minute (od 0 do 59).</p>	
	<p>Na prikazovalniku se pojavi napis <b>T-Dist</b>. Utripati prične pozicija za nastavitev sekund. S tipko <b>START/STOP</b> nastavite ciljne minute (od 0 do 59).</p>	
 2 x	<p>Za vrnitev na osnovni prikaz.</p>	

### Prikaz hitrosti in razdalje

Ko tečete s Speedbox-om, lahko izbirate med različnimi prikazi na zaslonu (hitrost, razdalja) ali pa spremljate spreminjanje zgolj ene vrednosti.


	<p>Preklopite v meni <b>Spd'nDist</b> (hitrost in razdalja). V srednji vrstici se prikaže podatek o aktualni hitrosti. V spodnji vrstici se prikaže podatek o povprečni srčni frekvenci. V kolikor ste prej v meniju <b>Spd'nDist</b> (hitrost in razdalja) nastavili prikaz hitrosti in razdalje, ju lahko razberete iz spodnje vrstice.</p>	
	<p>V spodnji vrstici se prikaže skupen čas treniranja (ure:minute:sekunde).</p>	
	<p>V spodnji vrstici se prikaže aktualen krog treninga in čas letga (ure:minute).</p>	



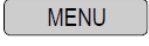


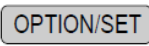

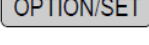

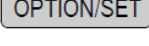

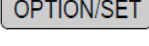

	V spodnji vrstici se prikaže vaša ciljna hitrost.	T105
	V spodnji vrstici se prikaže vaša povprečna hitrost.	AVG 7.1
	V spodnji vrstici se prikaže doslej pretečena razdalja.	3.21
	Pritisnite tipko za vrnitev na začetni prikaz.	



## 6. REZULTATI

### Pregled

<p>V meniju <b>Result</b> (rezultati) lahko:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vpogledate v podatke zadnjega ustavljenega treninga: povprečno in maksimalno srčno frekvenco, čas znotraj in zunaj cone za treniranje, porabo kalorij in izgorevanje maščob.</li> <li>- Prenesete podatke iz diagnostične tehcnice na uro.</li> </ul>	 Result
<p>Takoj ko vstopite v meni <b>Result</b> (rezultati), se samodejno pojavi glavni prikaz. Na prikazovalniku se nahaja napis <b>TrData</b>.</p>	TrData

### Prikaz podatkov treniranja

	Preklopite v meni <b>Result</b> (rezultati). Na prikazovalniku se pojavi napis <b>TrData</b> .	TrData
	Na prikazovalniku se pojavi napis <b>BPM AVG</b> (povprečna srčna frekvenca med treningom).	 120 BPM AVG
	Na prikazovalniku se pojavi napis <b>HRmax</b> (maksimalna srčna frekvenca med treningom).	 180 BPM HRmax
	Na prikazovalniku se pojavi napis <b>In (min)</b> (čas znotraj cone treniranja).	 15 [min]
	Na prikazovalniku se pojavi napis <b>Lo (min)</b> (čas pod cono treniranja).	 0:13 [min]
	Na prikazovalniku se pojavi napis <b>Hi (min)</b> (čas nad cono treniranja).	 0:09 [min]





<p>OPTION/SET</p>	<p>Na prikazovalniku se pojavi napis <b>kcal</b> (skupna poraba kalorij med zapisovanjem treniranja). Izračun temelji na srednje hitrem teku. Osnove za prikaz porabe kalorij in izgorevanja maščob so:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Osebni podatki (osnovne nastavitve);</li> <li>- Med treningom izmerjeni čas in srčna frekvenca.</li> </ul>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Na prikazovalniku se pojavi napis <b>Fat (g)</b> (izgorevanje maščob v celotnem obdobju zapisovanja treniranja).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Za vrnitev na osnovni prikaz.</p>	

### **Prenos podatkov iz tehtnice na uro**

Podatke o teži in deležu maščobe v telesu lahko prenesete iz diagnostične tehtnice na uro, kjer je na voljo pomnilnik za shranitev do 10 merjenj (skupaj z datumom in časom).

Če izvedete več kot 10 merjenj, se najstarejše prepisujejo z novimi. Na uro lahko prenesete eno meritev dnevno. V kolikor prenesete dve meritvi dnevno, se prva prepisuje z drugo.



Med prenašanjem podatkov uro držite v roki in sledite navodilom:

<p>MENU</p>	<p>Preklopite v meni <b>Result</b> (rezultati). Na prikazovalniku se pojavi napis <b>TrData</b> (prenos podatkov).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Na prikazovalniku se pojavi napis <b>WMDData</b> (podatki o teži).</p>	
	<p>Aktivirajte tehtnico, tako da se z nogo na kratko in nežno dotaknete stopalne površine. Z večkratnim pritiskom tipke <b>User</b> (uporabnik) izberite pomnilniško mesto, na katerega želite shraniti podatke, prenesene s tehtnice. Bosi stopite na tehtnico. Pazite, da stojite mirno na elektrodah iz legiranega jekla.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Tehtnica izračuna vašo težo in delež maščobe v telesu in obe vrednosti prenese na uro. Med prenosom so na prikazovalniku kratek čas prikazane črtice kot kaže desna skica. Upoštevajte, da se delež maščobe v telesu lahko izmeri in prenese le, če ste na uri poprej nastavili osebne uporabniške podatke. Seveda pa lahko na uro prenesete zgolj podatek o teži. Med merjenjem je vaša teža v meniju <b>Setting</b> (nastavitve) samodejno posodobljena. Teža, ki jo je izračunala tehtnica, se pojavi na prikazovalniku – <b>Weight(kg)</b>. V kolikor merjenja ne izvedete, se prikaže zadnji izmerjen podatek.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Na prikazovalniku se pojavi izmerjen podatek o deležu maščob v vašem telesu – <b>BF(%)</b>. V kolikor merjenja ne izvedete, se prikaže zadnji izmerjen podatek.</p>	



OPTION/SET	Tipko pritisnite tolikokrat, dokler se prikaz ne vrne nazaj na osnovnega.	
------------	---------------------------------------------------------------------------	--

## 7. REZULTATI POSAMEZNIH KROGOV

### Pregled


V meniju <b>LAP Result</b> (rezultati kroga) lahko vpogledate v čas in povprečno srčno frekvenco. Navedene podatke je mogoče priklicati za zadnje zaustavljeno zapisovanje treninga ali za posamezni krog.	
Takoj ko vstopite v meni <b>LAP Result</b> (rezultati kroga), ura samodejno preklopi na glavni prikaz. V zgornji vrstici je prikazan podatek o povprečni srčni frekvenci, v srednji pa pretečen oz. zapisan čas treninga.	


### Prikaz rezultatov posameznih krogov

MENU	Preklopite v meni <b>LAP Result</b> (rezultati kroga).	
OPTION/SET	<b>AVG 1:</b> prikazani so rezultati prvega kroga: v zgornji vrstici se nahaja podatek o povprečni srčni frekvenci, v spodnji pa čas trajanja kroga.	
OPTION/SET	S ponovnim pritiskom na tipko se na prikazovalniku pojavijo rezultati naslednjega kroga (maks. 50 krogov/trening).	
OPTION/SET	Za vrnitev na osnovni prikaz.	

## 8. KONDICIJSKI TEST

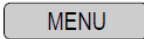

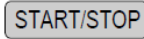



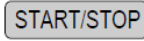
### Pregled

<p>V meniju <b>FitTest</b> (test kondicije) lahko:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Testirate svojo kondicijo na razdalji 1.600 m (1 milja).</li> <li>- Ocenite svojo kondicijo: kondicijski indeks (1-5), največji volumen kisika pri dihanju (VO<sub>2</sub>maks), metabolizem (BMR), aktivno potrebo po kalorijah (AMR).</li> <li>- Izračunate svojo individualno zgornjo in spodnjo mejo kot predlog za cono treniranja in obe prepišete v meni <b>Setting</b> (nastavitve). Za več informacij preberite poglavje »Nastavitev cone za treniranje«.</li> <li>- Izračunate maksimalno srčno frekvenco in jo prepišete v meni <b>Setting</b> (nastavitve).</li> </ul>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

Kondicijski test ni namenjen zgolj aktivnim športnikom, temveč tudi manj izkušenim, vseh starostnih razredov.	
<p>Po eni sekundi se na prikazovalniku pojavi osnovni prikaz.</p> <p>V zgornji vrstici so podatki o kondicijskem indeksu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 0 = test še ni bil izveden</li> <li>- 1 = Poor (slab)</li> <li>- 2 = Fair (zadosten)</li> <li>- 3 = Average (povprečen)</li> <li>- 4 = Good (dober)</li> <li>- 5 = Elite (zelo dober)</li> </ul> <p>V srednji vrstici je prikazan datum zadnjega kondicijskega testiranja. Če tega še niste izvedli, je prikazan privzeti datum.</p>	

### ***Izvedba kondicijskega testiranja***

Prikazane enote – metri (m) ali milje (mile) izvirajo iz osnovnih nastavitvev. V kolikor jih želite spremeniti, preberite poglavje »Osnovne nastavitve«, podpoglavje »Nastavitev enot«.

	Preklopite v meni <b>FitTest</b> (testiranje kondicije).	
	<p>Na prikazovalniku se pojavi drseči napis <b>Press START to begin</b> (pritisni START za začetek). Nadenite si prsni trak. Na prikazovalniku se prikaže vaš srčni utrip in imate 5 minut časa, da se ogrejete. Ura s piskajočim tonom označi konec 5-minutne ogrevalne faze. Če želite ogrevalni čas skrajšati, lahko s pritiski na tipko START/STOP preklopite na naslednji prikaz.</p> <p>Hitro prehodite točno 1.600 metrov (1 miljo). Idealni so npr. 4 krogi na stadionu (4 x 400 m = 1600 m).</p>	
	Na prikazovalniku se pojavi drseči napis <b>Press STOP after 1.600 m</b> , ki vas opominja na to, da po 1.600 m pritisnete tipko START/STOP.	
	Na prikazovalniku se pojavi drseči napis <b>Test Finished</b> skupaj s podatkom o porabljenem času.	
	Za vrnitev na osnovni prikaz. Na prikazovalniku se nahaja podatek o kondicijskem indeksu (1-5) z oceno in aktualen datum.	

### ***Prikaz kondicijskih vrednosti***

Prikaz kondicijskih vrednosti je smiseln zgolj, če ste opravili najmanj en kondicijski test. Prikazane vrednosti se nanašajo na zadnje testiranje.

MENU	Preklopite v meni <b>FitTest</b> (testiranje kondicije). Na prikazovalniku se nahaja podatek o kondicijskem indeksu (1-5) in aktualen datum zadnjega testiranja. Če testiranje še ni bilo opravljeno, je pa prikazovalniku število 0.	
OPTION/SET	Na prikazovalniku se pojavi napis <b>VO<sub>2</sub>max</b> (največji volumen kisika pri dihanju). Volumen je prikazan v milimetrih/minuto glede na kilogram teže. Predstavlja osnovo za oceno vaše kondicijske pripravljenosti.	
OPTION/SET	Na prikazovalniku se pojavi napis <b>BMR</b> (Basal Metabolic Rate). Bazalni metabolizem je preračunan na podlagi starosti, spola, višine in teže. Poda vam podatke o kalorijah, ki jih potrebujete za vzdrževanje vaše življenjske funkcije - v odsotnosti gibanja.	
OPTION/SET	Na prikazovalniku se pojavi napis <b>AMR</b> (Active Metabolic Rate). Aktivna potreba po kalorijah je preračunana na osnovi bazalnega metabolizma in »dodatne aktivnosti«, ki je odvisna od kondicijske stopnje.	
OPTION/SET	Za vrnitev na osnovni prikaz.	

## 9. PROGRAMSKA OPREMA EASY FIT

S programsko opremo Easy Fit lahko optimalno ovrednotite podatke. Na voljo so številne funkcije:

- Koledarske funkcije;
- Prenos vseh podatkov o treningih;
- Tedenski načrti za treniranje za doseg željene teže;
- Različne analize in grafi za lažje spremljanje napredka.

### **Namestitev programske opreme**

Navodila za namestitev se nahajajo v papirnati obliki in na CD-ju v datoteki z naslovom »Install\_Readme«. Pred namestitvijo programske opreme jih pozorno preberite!

### **Sistemske predpostavke**

Informacije o sistemskih predpostavkah, ki se tičejo aktualne različice programske opreme EasyFit najdete na spletni strani [www.beurer.de](http://www.beurer.de).

Gonilniki za novejšje operacijske sisteme so na spletni strani:

<http://www.beurer.com/web/dokumente/EasyFit/Vista-Driver.exe>

## 10. TEHNIČNI PODATKI, BATERIJE in GARANCIJA

### Ura za merjenje srčnega utripa:

Vodotesna do 30 m (primerna za plavanje).

### **POZOR!**

Tesnjenje ure pri skoku v vodo (visoka tlačna obremenitev) ali pritiskanju tipk v dežju ni zagotovljeno!

### Prsni trak:

Vodotesen (primeren za plavanje).

### Baterija v uri:

3 V litijeva baterija, tip CR 2032 (priporočamo baterije Energizer).

Ob vsakodnevni enourni uporabi ure s prikazom srčnega utripa znaša življenjska doba baterije približno 11 mesecev. Uporaba dodatnih funkcij, kot so npr. akustični alarm, LED-prikazi in podobno lahko življenjsko dobo ure skrajša tudi za polovico.

### Baterija v prsnem traku:

3 V litijeva baterija, tip CR 2032 (priporočamo baterije Energizer).

Življenjska doba: do 28 mesecev.

### **Zamenjava baterije**

Bateriji v uri in prsnem traku lahko zamenjate sami.

Baterijo v uri zamenjate tako, da odprete baterijski pokrovček, ki se nahaja na zadnji strani ure (s pomočjo kovanca, v nasprotni smeri urinega kazalca). Porabljeno baterijo odstranite z nekovinskim predmetom in v baterijski predal vstavite novo. Pri tem pazite na pravilno polarnost (plus pol mora biti obrnjen navzgor). Zaprite nazaj baterijski pokrovček.

Baterijo, ki se nahaja na notranji strani baterijskega traku, zamenjate tako, da s pomočjo kovanca odprete baterijski pokrovček in nadaljujete enako kot pri menjavi baterije v uri.

### **Odlaganje električnih in elektronskih naprav**



Električne in elektronske naprave po koncu njihove življenjske dobe odložite v temu namenjena zbirališča. Odlaganje tovrstnih naprav med gospodinjske odpadke je strogo prepovedano!

### **Odlaganje porabljenih baterij/akumulatorjev**

Odlaganje porabljenih baterij in akumulatorjev med gospodinjske odpadke je strogo prepovedano!



Na prepoved odlaganja baterij/akumulatorjev med običajne odpadke opozarjajo oznake za težke kovine;



**Cd** = kadmij, **Hg** = živo srebro, **Pb** = svinec.

Porabljene baterije in akumulatorje odložite v temu namenjena zbirališča ali pa jih prinesite nazaj v trgovino, kjer ste jih kupili oz. kjer prodajajo tovrstne izdelke. S tem boste izpolnili zakonsko dolžnost ter bistveno prispevali k skrbi za čisto in varno okolje.



## GARANCIJSKI LIST

Izdelek: \_\_\_\_\_

Kat. št.: \_\_\_\_\_

Conrad Electronic d.o.o. k.d.  
Ljubljanska c. 66, 1290 Grosuplje  
Fax: 01/78 11 250, Tel: 01/78 11 248  
[www.conrad.si](http://www.conrad.si), [info@conrad.si](mailto:info@conrad.si)

### **Garancijska Izjava:**

Proizvajalec jamči za kakovost oziroma brezhibno delovanje v garancijskem roku, ki začne teči z izročitvijo blaga potrošniku. **Garancija za izdelek je 1 leto.**

Izdelek, ki bo poslan v reklamacijo, vam bomo najkasneje v skupnem roku 45 dni vrnilo popravljeno ali ga zamenjali z enakim novim in brezhibnim izdelkom. Okvare zaradi neupoštevanja priloženih navodil, nepravilne uporabe, malomarnega ravnanja z izdelkom in mehanske poškodbe so izvzete iz garancijskih pogojev.

Vzdrževanje, nadomestne dele in priklopne aparate proizvajalec zagotavlja še 3 leta po preteku garancije.

Servisiranje izvaja proizvajalec sam na sedežu firme CONRAD ELECTRONIC SE, Klaus-Conrad-Strasse 1, Nemčija.

Pokvarjen izdelek pošljete na naslov: Conrad Electronic d.o.o. k.d., Ljubljanska cesta 66, 1290 Grosuplje, skupaj z izpolnjenim garancijskim listom.

**Prodajalec:** \_\_\_\_\_

**Datum prodaje in žig prodajalca:**

\_\_\_\_\_

**Garancija velja od dneva nakupa izdelka, kar kupec dokaže s priloženim, pravilno izpolnjenim garancijskim listom.**