

Pulsometr Beurer AS 50

Instrukcja obsługi

Numer produktu: 860343

AKTYWNOŚĆ, ZDROWIE I FITNESS

Ćwiczenia są nieodzownym warunkiem zdrowego życia. Aktywność fizyczna pomaga utrzymać dobrą formę i zmniejsza ryzyko chorób serca. Ćwiczenia pomagają w zmniejszeniu wagi ciała, a także pomagają ustabilizować samopoczucie psychiczne.

Aktywność fizyczna odnosi się do wszelkich ćwiczeń, podczas których człowiek zużywa energię. Znaczna część obejmuje codzienne czynności, takie jak chodzenie, jazda na rowerze, wchodzenie po schodach i prace domowe. Czujnik aktywności Beurer jest przydatny do obiektywnej oceny i zapisywania dziennej aktywności fizycznej. W ten sposób przynosi także motywację do zwiększenia liczby ćwiczeń w codziennym życiu. Idealna ilość wysiłku fizycznego to przynajmniej 7.000 – 10.000 kroków dziennie, lub 30 minut ćwiczeń. (Źródło: WHO, Dr Catrine Tudor-Locke, Dr David R. Bassett Jr.)

Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób dorosłych (na podstawie zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia, 2002):

	Ogólna intensywność		Wysoka intensywność
Opis	Np. Taniec, ogrodnictwo, prace domowe, szybki marsz	LUB	Np. Bieganie, aerobik, sporty konkurencyjne, takie jak piłka nożna
Czas aktywności	30 minut dziennie, 5 dni w tygodniu	LUB	20 minut dziennie, 3 razy w tygodniu
	ORAZ		
Budowanie mięśni	8 – 10 ćwiczeń, 8 – 12 powtórzeń każde, 2 dni w tygodniu		

INTERESUJĄCE FAKTY ODNOŚNIE CZUJNIKA AKTYWNOŚCI

Niniejszy czujnik aktywności umożliwia sprawdzanie dziennej dawki ćwiczeń. Zapewnia przegląd dziennej aktywności fizycznej, określa liczbę kroków, a co za tym idzie – wylicza spalanie kalorii.

Czujnik aktywności posiada funkcję podwójnego wyświetlacza, który może pokazywać np. czas i liczbę kroków jednocześnie. Za pomocą podstawowych ustawień można sprecyzować indywidualną długość kroku tak, aby czujnik aktywności miał możliwość wyliczenia danych

aktywności z szybkości chodzenia/biegania. W zależności od tego, jaki dana osoba preferuje typ ćwiczeń, lub jaki rodzaj aktywności wykonuje – wolne, delikatne ruchy, czy krótkie, mocne ruchy – czułość czujnika aktywności może być dostosowana w pięciu krokach.

System nagradzania

Czujnik aktywności posiada tzw. „system nagradzania”, który zapewnia ciągłe oceny bieżących dziennych czynności fizycznych. System nagradzania został podzielony na trzy poziomy aktywności. W zależności od poziomu, urządzenie pokazuje odpowiedni symbol.



Poniższa tabelka pokazuje trzy poziomy aktywności. Poziomy są oparte albo na liczbie kroków, lub na czasie trwania aktywności. Z kolei liczba kroków jest podzielona na dwa rodzaje aktywności:



„Quick walking” - „Szybkie chodzenie”: więcej niż 90 kroków na minutę

„Normal walking” - „Normalne chodzenie”: mniej niż 90 kroków na minutę

Podczas okresu chodzenia, można zrobić dwie dwuminutowe przerwy, które nie przerwą procesu oceny.

Przykład: Jeśli użytkownik chodził szybko przez 5 minut bez przerwy, a teraz chce przejść przez jezdnię. Musi oczekiwać na zmianę świateł na przejściu przez ok. dwie minuty, zanim będzie mógł przejść. Następnie znowu idzie bez przerwy przez 5 minut szybkim chodem. Czujnik aktywności pokazuje czas aktywności 10 minut. Mimo, że użytkownik miał dwuminutową przerwę na światłach drogowych i nie szedł nieprzerwanie przez 10 minut, osiągnął następny poziom aktywności.

Poziom	Symbol	Aktywność
1		<ul style="list-style-type: none"> • 3,333 kroki „szybkiego chodzenia” i „normalnego chodzenia” lub • 10 minut „szybkiego chodzenia” za jednym zamachem. Możliwa dwuminutowa przerwa.
2		<ul style="list-style-type: none"> • kolejne 3,333 kroki „szybkiego chodzenia”

		<p>i „normalnego chodzenia” lub</p> <ul style="list-style-type: none"> • kolejne 10 minut „szybkiego chodzenia” za jednym zamachem. Możliwa dwuminutowa przerwa.
3	<p>Alternatywnie</p>  <p>oraz</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • kolejne 3,333 kroki „szybkiego chodzenia” i „normalnego chodzenia” lub • kolejne 10 minut „szybkiego chodzenia” za jednym zamachem. Możliwa dwuminutowa przerwa.

Analiza treningu

Można przesyłać dane treningowe za pomocą interfejsu komputera czujnika aktywności (mini USB z boku urządzenia) i dokonać oceny na komputerze. Wymagane akcesoria, tj. płyta CD z oprogramowaniem **EasyFit** dla komputera PC i kabel łączący, zawarte się w zestawie.

Oprogramowanie **EasyFit** dla komputera PC kontroluje przesyłanie danych z czujnika aktywności i zapewnia różne opcje oceny. W dodatku, **EasyFit** zapewnia przydatny kalendarz i funkcje zarządzania, które również wspierają optymalny trening przez dłuższy okres czasu. Za pomocą oprogramowania można kontrolować i monitorować wagę.

FUNKCJE CZUJNIKA AKTYWNOŚCI

Funkcje aktywności

- Liczba kroków
- Całkowity czas aktywności
- System nagradzania
- Spalanie kalorii w [kcal] (na podstawie szybkości chodzenia/biegania)
- Spalanie tłuszczu w [g] (na podstawie szybkości chodzenia/biegania)

- Automatyczne usuwanie i zachowywanie wartości aktywności każdego dnia o 00:00

Funkcje czasu

- Pora dnia
- Data jest dostosowywana i przekazywana do komputera za pomocą oprogramowania EasyFit. Data nie jest widoczna na wyświetlaczu.

Ustawienia

- Waga w [kg]
- Długość kroku dla chodzenia i biegania w [cm]
- Czułość urządzenia w liczeniu kroków (5 poziomów)

Funkcja przechowywania danych przez 14 dni

- Całkowity czas aktywności
- Liczba kroków
- Spalanie kalorii
- Spalanie tłuszczu



Zachowane dane mogą zostać odczytane jedynie za pomocą oprogramowania EasyFit. Jedynie dane z bieżącego dnia mogą zostać przywołane bezpośrednio na wyświetlaczu.

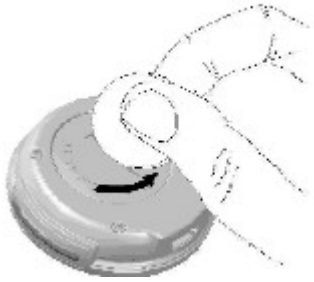
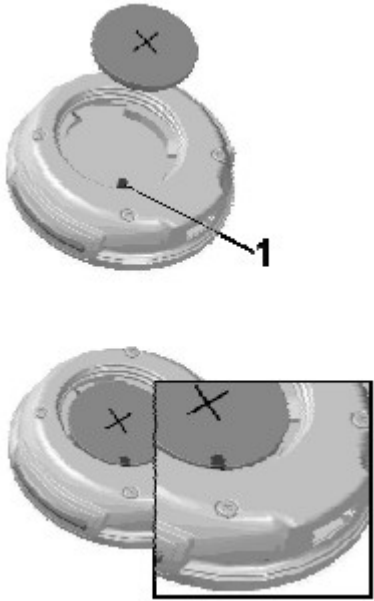


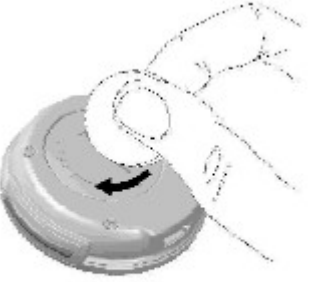
ROZPOCZYNIANIE

Wkładanie/ wymiana baterii



Jeśli użytkownik nie chce samodzielnie wkładać lub wymieniać baterii, należy zanieść urządzenie do zegarmistrza.

Komora baterii czujnika aktywności znajduje się z tyłu monitora. Należy umieścić monitor przodem skierowanym w dół na miękkiej powierzchni i włożyć baterie w następujący sposób:

1	<p>Za pomocą monety odkręcać pokrywkę komory baterii w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, dopóki pokrywka nie zejdzie. Usunąć baterię z komory baterii za pomocą ostro zakończzonego, niemetalowego przedmiotu, np. wykałaczki.</p>	
2	<p>Włożyć baterię do komory baterii w taki sposób, aby bateria znajdowała się na wierzchu sprężyny pod klipsem (1), a biegun dodatni (+) był skierowany do góry. Należy zablokować baterię na miejscu.</p> <p>Sprawdzić uszczelkę. Musi ona leżeć płasko w obudowie i nie może być na niej żadnych widocznych uszkodzeń. W innym przypadku szczelność nie może być gwarantowana.</p>	
3	<p>Położyć pokrywkę komory baterii na komorze baterii tak, aby była równo z obudową.</p> <p>Należy zwrócić uwagę, aby strzałka na pokrywce i strzałka na obudowie były skierowane przeciw sobie.</p>	
4	<p>Aby mieć gwarancję stałej nieprzepuszczalności, należy zacisnąć pokrywkę zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara używając monety, dopóki pokrywka się zatrzyma.</p> <p> Uwaga! NIE należy kontynuować dokręcania pokrywki, jeśli nie może zostać wkręcona do komory baterii bez oporu. Należy powtórzyć proces po zmianie pozycji pokrywki. W innym wypadku mechanizm łapania może zostać uszkodzony.</p>	

5	Czujnik aktywności przełącza się automatycznie do menu ustawień.	
---	--	--

Nakładanie czujnika aktywności

Istnieje wiele możliwości noszenia czujnika aktywności: w pasie/na pasku spodni (zalecana metoda noszenia), w kieszeni spodni lub jako zegarek na rękę.



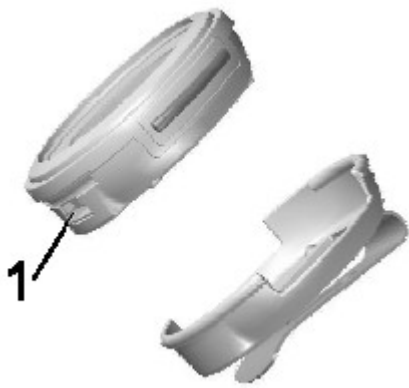
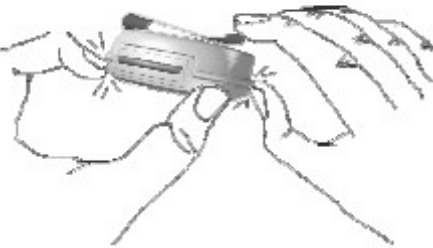
Należy zwrócić uwagę, aby dostosowywać czułość urządzenia inaczej, w zależności od tego, jak jest nakładane. Zalecamy noszenie czujnika aktywności na pasku, aby uzyskiwać możliwie najdokładniejsze wyniki urządzenia!



Należy zamieniać klips paska i pasek na rękę, jedynie jeśli jest to konieczne. Zbyt częsta zamiana zużywa materiał paska na rękę.

Noszenie czujnika aktywności w pasie/ na pasku spodni

Można doczepić czujnik aktywności do pasa, lub paska spodni za pomocą dołączonego do zestawu klipsa. Aby to zrobić, należy postępować w następujący sposób:

<p>Włożyć obudowę do klipsa paska. Należy uważać, aby złącze USB (1) było zamocowane na stronie klipsa z wycięciem.</p> <p>Obudowa musi być przyczepiona mocno i bezpośrednio do klipsa paska, nie może być luźna. W innym przypadku zaistnieje ryzyko, że urządzenie odczepi się samo i może zostać uszkodzone.</p>	
<p>Odczepianie czujnika aktywności z klipsa paska:</p> <p>Pomiędzy klipsem paska i czujnikiem aktywności jest małe wyżłobienie. Należy włożyć paznokieć w to wyżłobienie i delikatnie nacisnąć, aby oddzielić klips paska i czujnik aktywności.</p>	



Nie ciągnąć przycisków!

Noszenie czujnika aktywności w kieszeni spodni

Właściwie można nosić czujnik aktywności AS 50 w kieszeni spodni.

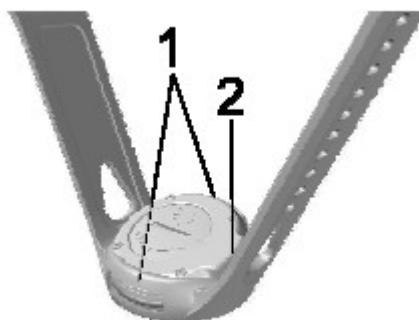


Nie należy nosić czujnika aktywności w tylnej kieszeni spodni, aby uniknąć zniszczenia urządzenia, lub obrażeń ciała, gdy użytkownik nieświadomie usiądzie na urządzeniu.

Noszenie czujnika aktywności jako zegarek na rękę

Pulsometr AS 50 może być noszony na nadgarstku jak zegarek na rękę. Do tego celu należy używać paska na rękę dołączonego do zestawu. Aby przyczepić urządzenie do paska na rękę należy postępować w następujący sposób:

Włożyć obudowę do paska na rękę. Unieść paski (1), które otaczają przyciski na boku ostrożnie nad przyciskami. Należy zwrócić uwagę na pozycję złącza USB (2). Obudowa musi zostać mocno doczepiona bezpośrednio do paska na rękę, nie może być luki. W innym wypadku istnieje ryzyko, że pulsometr odzepi się sam.



Liczenie kroków na czujniku aktywności AS 50

Jak tylko użytkownik przejdzie jednorazowo przynajmniej 10 kroków, liczba kroków i czas aktywności zostaną zaktualizowane na wyświetlaczu. Te pierwsze kroki są brane pod uwagę do obliczania ilości kroków.

OGÓLNE DZIAŁANIE CZUJNIKA AKTYWNOŚCI AS 50

Przyciski na czujniku aktywności

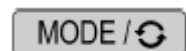



1.



- Przełącza pomiędzy różnymi ustawieniami w menu ustawień.
- Przez naciskanie przycisku przez 5 sekund, blokada zostaje aktywowana.
- Przez naciskanie przycisku przez 5 sekund, blokada zostaje zdezaktywowana.

2.



- Ustawia wartości. Utrzymywać przyciśnięty, aby przyspieszyć wejście w wartości.
- Przełącza pomiędzy wyświetlaczami wartości aktywności.
- Naciskanie przycisku przez 5 sekund w menu aktywności (Wyświetlacz: Czas aktywności – Całkowita liczba kroków) wyłącza licznik kroków (brak symbolu) i ponownie włącza (symbol .

Wyświetlacz



1. Linijka górna
2. Linijka środkowa
3. Linijka dolna
4. **Symbole:**



Przełącza pomiędzy różnymi wyświetlaczami ustawień w menu ustawień (migająca strzałka).



Symbolizuje system nagradzania, zmienia się w zależności od poziomu aktywności (kiedy zostanie osiągnięty nowy poziom aktywności, symbol miga przez 1 minutę). Kiedy zostanie osiągnięty najwyższy poziom aktywności, wyświetlacz przełączy się pomiędzy dużym i małym uśmiechem. Należy nacisnąć jakikolwiek przycisk, aby zatrzymać przełączanie wyświetlacza.



Blokada jest aktywna.



Symbol idącego człowieka. Ten symbol jest wyświetlany, jeśli czas „normalnego chodzenia” (mniej niż 90 kroków na minutę) jest dłuższy, niż czas „szybkiego chodzenia” (więcej niż 90 kroków na minutę), lub liczba kroków dla „normalnego chodzenia” jest większa, niż 50% całkowitej sumy kroków.



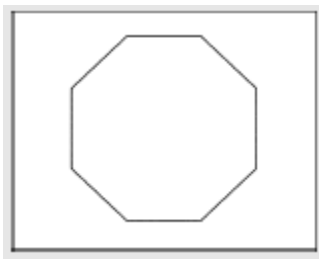
Symbol biegnącego człowieka. Ten symbol jest wyświetlany, jeśli czas „szybkiego chodzenia” (więcej niż 90 kroków na minutę) jest dłuższy niż czas dla „normalnego chodzenia” (mniej niż 90 kroków na minutę), lub liczba kroków dla „szybkiego chodzenia” jest większa niż 50% całkowitej sumy kroków.




Aby nadal otrzymywać dokładne wyniki, bateria musi zostać wymieniona najszybciej, jak będzie to możliwe po tym, jak wyświetlony zostanie ten symbol.

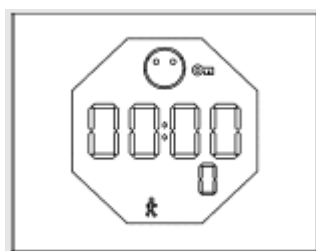
Wyjaśnienia skrótów wyświetlacza mogą być znalezione na liście skrótów na końcu instrukcji obsługi.


Tryb oszczędzania energii





Na wyświetlaczu czasu należy naciskać przez ok. 5 sekund przycisk , aby włączyć tryb oszczędności energii. Wyświetlacz czujnika aktywności jest w tym trybie wyłączony, aby zwiększyć żywotność baterii. Jedynie wyświetlacz jest wyłączony, funkcje (np. liczenie kroków) nadal działają. Należy naciskać jakikolwiek przycisk przez ok. 5 sek., aby reaktywować wyświetlacz.

Blokada



Jeśli czujnik aktywności nie jest używany przez ok. 3 minuty, wtedy automatycznie aktywuje blokadę. Jedynie przyciski są wyłączone; funkcje (np. liczenie kroków) są nadal aktywowane. Należy naciskać przycisk  przez ok. 5 sekund, aby reaktywować przyciski.

Naciskać przycisk  przez ok. 5 sekund, aby ręcznie aktywować blokadę. Ponownie naciskać przycisk  przez ok. 5 sekund, aby dezaktywować blokadę.

USTAWIENIA PODSTAWOWE

PRZEGLĄD



Dostosowywanie wartości za pomocą








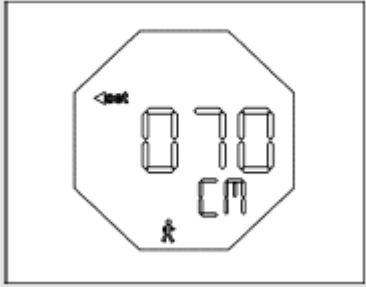



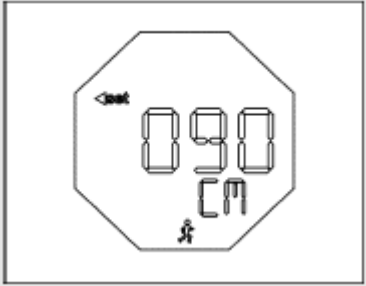
Krótkie wciśnięcie = pojedyncze wejście, naciśnięcie i przytrzymanie = przyspiesza wejście.






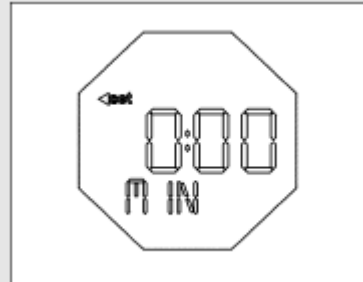





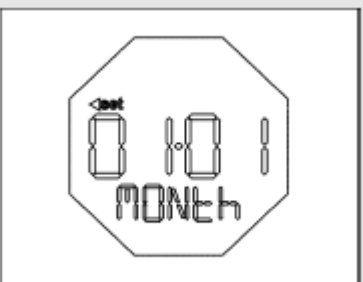


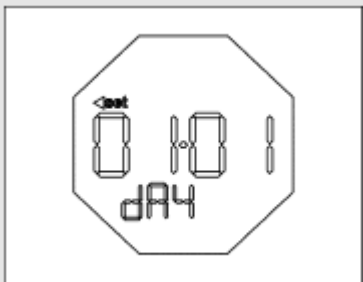
W menu ustawień można:

- Wejść w wagę użytkownika. Czujnik aktywności używa tej wartości, aby obliczyć spalanie kalorii i spalanie tłuszczu podczas aktywności fizycznej!
- Określić podstawowe funkcje czujnika aktywności.
- Ustawić czas i datę.

Po włożeniu baterii (zob. rozdział „Wkładanie/wymiana baterii”) automatycznie wyświetla się menu ustawień.

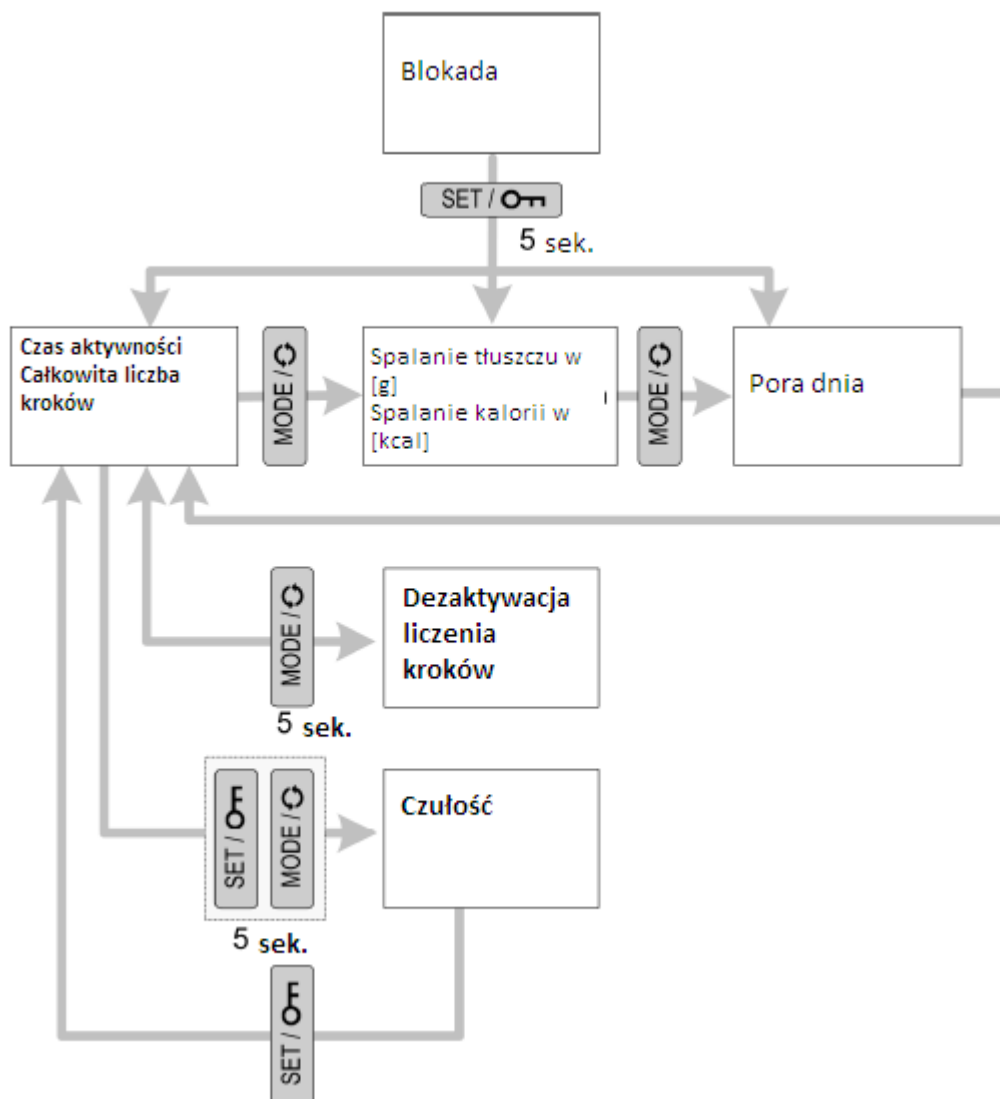
	<p>Ustawianie wagi</p> <p>Wyświetlane są kilogramy KG.</p> <p>Za pomocą  należy ustawić wagę użytkownika (20 – 200 kg).</p>	
--	---	---

<p>SET / </p>	<p>Ustawianie danych aktywności</p> <p>Ważne jest, aby uprzednio wpisać długość kroku użytkownika najdokładniej, jak to możliwe.</p> <ul style="list-style-type: none"> Należy przejść lub przebiec dystans, którego długość jest dokładnie znana (odległość odniesienia). Przykładowo, 100-metrową bieżnię na stadionie. Policzyć liczbę kroków wymaganych do przebycia dystansu. Podzielić odległość odniesienia przez liczbę kroków, a otrzyma się długość kroku (np. 100m/ 125 kroków = 0,8m = 80cm). <p>Wyświetli się CM oraz </p> <p> Ustawienie długości kroków dla wolnego chodzenia (20 – 250 cm).</p>	
<p>SET / </p>	<p>Wyświetlą się CM i </p> <p> Ustawienie długości kroków dla szybkiego chodzenia (20 – 250 cm).</p>	

<p>SET / </p>	<p>Ustawianie pory dnia</p> <p>Wyświetlona jest godzina (HOUR). Ustawienia godziny migają.</p> <p>Funkcja  służy do ustawienia godziny (0 – 23)</p>	
<p>SET / </p>	<p>Wyświetlana jest opcja minut (MIN). Ustawienia minut migają.</p> <p>Funkcja  służy do ustawienia minut (0 – 59)</p>	
<p>SET / </p>	<p>Ustawianie daty</p> <p>Wyświetlony jest rok (YEAR). Ustawienia lat migają.</p> <p>Za pomocą opcji  należy ustawić rok (2008 – 2050)</p>	
<p>SET / </p>	<p>Wyświetlony jest miesiąc (MONTH). Ustawienia miesięcy migają.</p> <p>Za pomocą funkcji  należy ustawić miesiąc (1 – 12).</p>	
<p>SET / </p>	<p>Wyświetlony jest dzień. Ustawienia dni migają.</p> <p>Za pomocą funkcji  należy ustawić dzień (1 – 31).</p>	

ZAPISYWANIE AKTYWNOŚCI

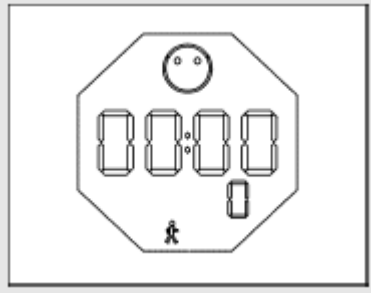
Przegląd



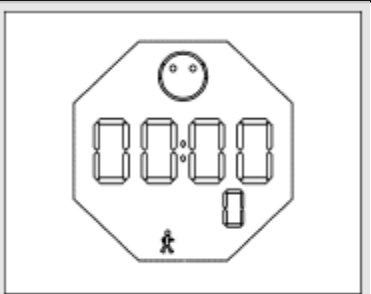

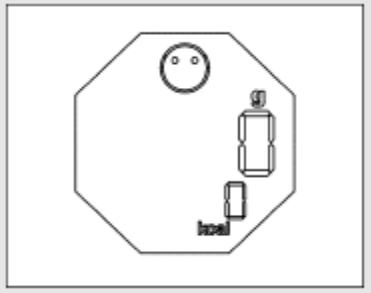
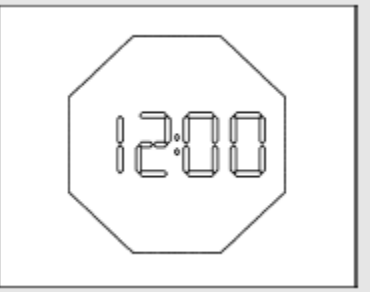
Ustawianie poziomów czułości (1 – 5) za pomocą funkcji




<p>W menu aktywności można:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wyświetlić dane aktywności użytkownika. • Ustawić czułość urządzenia dla liczenia kroków. 	
--	--

<ul style="list-style-type: none"> • Wyłączyć licznik kroków. • Dezaktywować blokadę. 	
<p>Jak tylko użytkownik przejdzie do menu aktywności, jego czas zostanie wyświetlony w środkowej linijce (po skasowaniu: 00:00:00) a kroki, które zostały przebyte w czasie chodzenia lub biegu pojawią się w dolnej linijce.</p>	

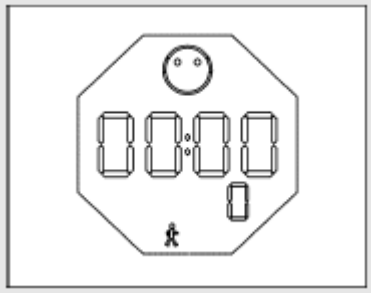



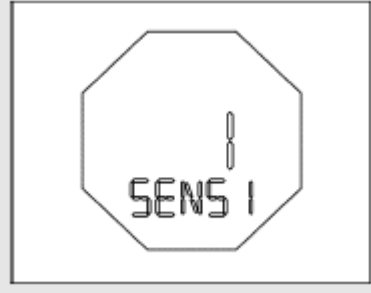
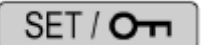

Wyświetlanie danych aktywności

	<p>Użytkownik znajduje się w menu aktywności.</p> <p>Wyświetlacz 1:</p> <p>Środkowa linijka: czas aktywny</p> <p>Dolna linijka: kroki pokonane podczas chodzenia lub biegania</p>	
<p>MODE / ↻</p>	<p>Wyświetlacz 2:</p> <p>Środkowa linijka: spalanie tłuszczu [g]</p> <p>Dolna linijka: spalanie kalorii [kcal]</p> <p> Obliczanie całkowitego spalania tłuszczu i kalorii jest oparte na szybkości chodzenia/biegania.</p>	
<p>MODE / ↻</p>	<p>Wyświetlacz 3:</p> <p>Środkowa linijka: Pora dnia</p>	

	Powrót do Wyświetlacza 1.	

Ustawianie czułości urządzenia do liczenia kroków

Aby uzyskać optymalny wynik, czułość urządzenia powinna być ustawiana indywidualnie dla użytkownika. Pięć poziomów czułości może zostać wybranych w tym miejscu (1 = niska czułość, 5 = wysoka czułość). Im wolniej użytkownik biegnie, tym wyższy poziom czułości powinien wybrać.

	Użytkownik znajduje się w menu aktywności. Czujnik czułości pokazuje Wyświetlacz 1.	
  Naciskać oba przyciski równocześnie przez 5 sekund.	Wyświetla się SENS1.  Należy ustawić czułość urządzenia na Poziom 1 (Level 1).	
	Powrót do Wyświetlacza 1.	
	Należy przejść odległość pomiędzy 20 i 50 krokami. Aby to zrobić trzeba założyć urządzenie w miejscu ciała, w którym będzie codziennie noszone (jako zegarek na rękę, jako klips paska lub w kieszeni spodni).  Nie należy spoglądać na wyświetlacz w czasie biegania, gdyż istnieje ryzyko	

	<p>potknięcia.</p> <p>Jeśli wyliczone kroki zgadzają się z wyświetlaczem kroków urządzenia, wtedy poziom intensywności jest prawidłowy. Jeśli nie, należy postąpić z innym poziomem intensywności w ten sam sposób.</p>	
--	---	--

Wyłączenie pomiaru kroków

Czujnik aktywności nie jest w stanie zapisywać żadnych dokładnych danych aktywności dla szczególnych środków transportu, takich jak w jeździe samochodem lub na rowerze. Dlatego urządzenie powinno być wyłączone w czasie wykonywania tego typu aktywności po to, aby nie zostały zakłócone rzeczywiste czasy aktywności.




Jeśli są także obliczane wartości fitness (jazda na rowerze, pływanie, itd.) za pomocą monitora Beurer HR Monitor zgodnego z Easy Fit, można oceniać zmierzone dane z obu urządzeń razem, przez oprogramowanie EasyFit. Można w ten sposób uzyskać przegląd wszystkich wartości fitness i aktywności.

Możliwe jest wyłączenie pomiaru kroków na czujniku aktywności:

Użytkownik znajduje się w menu aktywności. Czas aktywności jest wyświetlany w środkowej linijce, a liczba kroków użytkownika – w środkowej linijce. Należy nacisnąć przycisk



przez ok. 5 sekund, aby wyłączyć pomiar kroków. Ponowne przyciskanie przycisku przez ok. 5 sek.

reaktywuje pomiar kroków .

FUNKCJA PRZECHOWYWANIA

Czujnik aktywności posiada funkcję przechowywania, która przechowuje dane aktywności do 14 dni. Dane użytkownika są archiwizowane każdego dnia o 0:00 godzinie, następnie resetują się do „0” na wyświetlaczu. Od 15ego dnia najstarszy dzień jest odpowiednio zastępowany nowym dniem.

Aby móc w jak najlepszy sposób kontrolować dzienną ilość ćwiczeń, zaleca się przesyłanie danych aktywności do programu EasyFit za pomocą kabla USB przynajmniej co 13 dni. Jest to gwarancją tego, że aktywność fizyczna użytkownika będzie optymalnie kontrolowana w dłuższej perspektywie czasu.

OPROGRAMOWANIE EASYFIT

Oprogramowanie EasyFit pozwala na optymalne ocenianie danych treningowych i kontrolowanie osiągnięć przez dłuższy okres czasu. W dodatku użytkownik otrzyma wiele innych funkcji do kontrolowania wagi i planowania ćwiczeń.

- Funkcje kalendarza
- Przenoszenie zapisów treningów
- Tygodniowy plan treningowy dla osiągnięcia pożądanej wagi ciała
- Liczne analizy i grafiki do obserwacji postępów w treningach

Instalacja oprogramowania

Aby zainstalować oprogramowanie należy przeczytać wydrukowaną instrukcję, lub plik „Install_Readme” na załączonej płycie CD.



Aby zainstalować oprogramowanie należy postępować zgodnie z instrukcjami, dokładnie i w wyszczególnionym porządku.

Wymagania systemowe

System operacyjny	Windows 2000/XP (SP2), Vista
Procesor	optymalnie z 1,2 GHz
Pamięć główna	optymalnie z 256 MB RAM
Dysk twardy	optymalnie z 200 MB wolnego miejsca min. 100 MB
Rozdzielczość grafiki	od 1024 x 768
Inne wymagania	napęd CD-ROM, port USB