

**TIMEX®**

**W-248**

**Cyfrowy Monitor**  
**Pracy Serca**  
Instrukcja obsługi

**TIMEX®**

**Cyfrowy Monitor**  
**Pracy Serca**  
Instrukcja obsługi

W-248

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| <b>Informacja ogólna</b> .....                                | 4  |
| Nowe Funkcje .....                                            | 4  |
| Serce w Dobrej Kondycji .....                                 | 5  |
| Przyciski Zegarka .....                                       | 6  |
| Podświetlenie nocne INDIGLO® z funkcją Night-Mode® .....      | 6  |
| Symbole Wyświetlacza .....                                    | 6  |
| Źródła Informacji .....                                       | 7  |
| Wybór Optymalnego Zakresu Tętna .....                         | 8  |
| <b>Konfiguracja i Eksploatacja Monitora Pracy Serca</b> ..... | 9  |
| Przygotowanie Monitora Pracy Serca do Pierwszego Użycia ..... | 9  |
| Używanie Monitora Pracy Serca .....                           | 10 |
| Komunikat NO HRM DATA .....                                   | 11 |
| <b>Czas Dobowy</b> .....                                      | 11 |
| Ustawianie i Zmiana Czasu, Daty oraz Dźwięków .....           | 12 |
| Przełączanie Stref Czasowych .....                            | 13 |
| Dane o Pracy Serca w Trybie Czasu Dobowego .....              | 13 |
| Porady i Wskazówki Dotyczące Czasu Dobowego .....             | 14 |
| Przykład Użycia Trybu Czasu Dobowego .....                    | 14 |
| <b>Stoper</b> .....                                           | 15 |
| Terminologia Związana z Obsługą Stopera .....                 | 15 |
| Obsługa Stopera .....                                         | 15 |
| Dane o Pracy Serca w Trybie Stopera .....                     | 16 |
| Format Wyświetlacza Stopera .....                             | 17 |
| Porady i Wskazówki Dotyczące Trybu Stopera .....              | 17 |
| Przykład Użycia Trybu Stopera .....                           | 17 |
| <b>Interwał</b> .....                                         | 18 |
| Terminologia Związana z Obsługą Interwału .....               | 18 |
| Ustawianie albo Regulacja Interwału .....                     | 18 |
| Używanie Czasomierza Interwałowego .....                      | 19 |
| Dane o Pracy Serca w Trybie Interwałowym .....                | 20 |
| Porady i Wskazówki Dotyczące Trybu Interwałowego .....        | 20 |
| Przykład Użycia Trybu Interwałowego .....                     | 21 |
| <b>Czasomierz</b> .....                                       | 22 |
| Ustawianie Czasomierza .....                                  | 22 |
| Obsługa Czasomierza .....                                     | 23 |
| Porady i Wskazówki Dotyczące Trybu Czasomierza .....          | 24 |
| Przykład Trybu Czasomierza .....                              | 24 |
| <b>Powrót Tętna Do Normy</b> .....                            | 25 |
| Informacje o Czasie Powrotu Tętna do Normy .....              | 25 |
| Ręczne Wyznaczanie Czasu Powrotu Tętna Do Normy .....         | 26 |

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Przeglądanie Wyników</b> .....                                    | 27 |
| Informacja o Trybie Przeglądania Wyników .....                       | 27 |
| Przeglądanie Wyników Treningu .....                                  | 28 |
| Dane o Wynikach Treningu .....                                       | 28 |
| <b>Konfiguracja Monitora Pracy Serca</b> .....                       | 29 |
| Łączenie Urządzeń w Parę .....                                       | 30 |
| Ustawienie Zakresu Docelowego Tętna .....                            | 30 |
| Ustawienie Ręcznego Zakresu Docelowego Tętna .....                   | 31 |
| Wprowadzenie Danych Osobistych .....                                 | 32 |
| Porady i Wskazówki Dotyczące Konfiguracji Monitora Pracy Serca ..... | 33 |
| <b>Alarm 1,2, albo 3</b> .....                                       | 34 |
| Ustawianie Alarmu .....                                              | 34 |
| Porady i Wskazówki Dotyczące Trybu Alarmu .....                      | 35 |
| <b>Synchronizacja</b> .....                                          | 36 |
| Jak Zsynchronizować Zegarek z Komputerem Osobistym .....             | 36 |
| Komunikaty Błędów Synchronizacji .....                               | 37 |
| <b>Czyszczenie i Konserwacja</b> .....                               | 37 |
| Wymiana Baterii Zegarka .....                                        | 37 |
| Podświetlenie Nocne INDIGLO® .....                                   | 39 |
| Wodoszczelność .....                                                 | 38 |
| Konserwacja Opaski Czujnika Monitora Pracy Serca .....               | 38 |
| Żywotność i Wymiana Baterii Nadajnika .....                          | 38 |
| Wymiana Baterii .....                                                | 39 |
| Wodoszczelność .....                                                 | 39 |
| <b>Deklaracja Zgodności</b> .....                                    | 40 |
| <b>TIMEX DATA XCHANGER USB</b> .....                                 | 43 |
| <b>Instrukcja Instalacji Oprogramowania Do Pobrania</b> .....        | 44 |
| <b>Instrukcja Obsługi Pobranego Oprogramowania</b> .....             | 44 |
| <b>Wymagania Systemowe</b> .....                                     | 45 |

## INFORMACJE OGÓLNE

### GRATULACJE!

Cyfrowy Monitor Pracy Serca Ironman® Triathlon® działa jak osobisty trener. To nowoczesne narzędzie przeznaczone jest dla wymagających sportowców, takich jak Ty. Monitor pokazuje, jak realizujesz założone cele treningowe dając możliwość śledzenia, zapisywania i analizowania najważniejszych wskaźników sprawności fizycznej w zakresie do 50 okrążeń.

Przekonasz się, że Cyfrowy Monitor Pracy Serca jest prostym w obsłudze narzędziem treningowym. Jednakże zapoznanie się z każdą nową techniką wymaga czasu, tak aby można było w sposób optymalny wykorzystać możliwości urządzenia.

Tak więc zgłębiaj tajniki i funkcje swojego cyfrowego Monitora Pracy Serca zdobywając podstawową wiedzę na temat tego narzędzia treningowego. Przede wszystkim jednak, korzystaj z nowego partnera na drodze do poprawy sprawności!

### NOWE FUNKCJE

Cyfrowy Monitor Pracy Serca Ironman® Triathlon® daje możliwość korzystania z pamięci 10-ciu ćwiczeń, która gromadzi dane o upływającym czasie i pracy serca, jeżeli urządzenie działa w trybie stopera albo czasomierza interwałowego. Wyjątkową cechą czasomierza interwałowego jest możliwość ustawienia dla każdego z odcinków ćwiczenia zarówno zakresu tętna, jak również czasu trwania, zatem ćwiczenie może obejmować wskazówki treningowe uwzględniające skuteczność ćwiczenia – to tak jakby mieć trenera w zasięgu ręki.

Oprócz standardowych funkcji monitora pracy serca Twój Cyfrowy Monitor Pracy Serca Ironman® Triathlon® umożliwia zabezpieczenie jednego lub więcej ćwiczeń przed przypadkowym skasowaniem.

Zegarek ma również jako dodatkowe wyposażenie możliwość bezprzewodowej łączności dwukierunkowej. Łączność dwukierunkowa umożliwia przesyłanie danych z zegarka do komputera osobistego (PC/Macintosh) albo pobieranie ustawień z komputera osobistego (PC/Macintosh) do zegarka. Połączenie radiowe umożliwia ciągłą bezprzewodową łączność cyfrową, stabilność łącza i przesył danych pomiędzy zegarkiem a innymi urządzeniami w technologii ANT+Sport.

### SERCE W DOBREJ KONDYCJI

Ostatnie badania wskazują, że każdy może osiągnąć, a następnie utrzymywać sprawność fizyczną bez nadmiernego wysiłku. Wystarczające może się okazać:

- wykonywanie ćwiczeń 3 do 4 razy w tygodniu
- ćwiczenie przez 30 do 45 minut podczas każdej sesji treningowej
- ćwiczenie w warunkach odpowiednio podwyższonego tętna.

Liczba uderzeń serca świadczy o oddziaływaniu ćwiczeń na wszystkie części ciała.

Wybór właściwego zakresu tętna umożliwia na właściwą pracę serca, płuc, oraz mięśni w celu osiągnięcia i utrzymania właściwej kondycji organizmu.

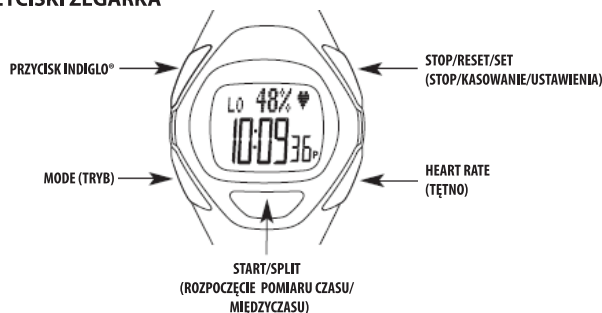
Cyfrowy Monitor Pracy Serca może pokazywać, kiedy trenujesz w wybranym zakresie tętna oraz sygnalizować, kiedy jesteś poza tym zakresem. Pomaga on w utrzymywaniu organizmu w czasie treningu na odpowiednim poziomie wysiłku, który może pomóc w osiągnięciu wymaganych parametrów sprawności bez nadmiernego albo niedostatecznego obciążenia.

### OSTRZEŻENIE

**Aparat ten nie jest urządzeniem medycznym i nie jest zalecany do użytku przez osoby z poważnymi problemami kardiologicznymi. Przed rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj się z lekarzem.**

Zakłócenia wywołane sygnałami radiowymi, niewłaściwy kontakt pomiędzy skórą i Czujnikiem Cyfrowego Monitora Pracy Serca, albo inne czynniki mogą uniemożliwiać dokładne przesyłanie danych o pracy serca.

## PRZYCISKI ZEGARKA



UWAGA: Użycie tych przycisków zależy od trybu pracy urządzenia. Szczegółowe informacje o sposobie obsługi przycisków zegarka znajdują się w rozdziałach dotyczących konkretnych trybów.

## PODŚWIETLENIE NOCNE INDIGLO® Z FUNKCJĄ NIGHT-MODE®

W każdym trybie pracy zegarka wciśnięcie przycisku INDIGLO® uruchamia podświetlenie nocne INDIGLO® i rozświetla tarczę zegarka. Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku INDIGLO® powoduje uruchomienie funkcji Night-Mode®.

Po uruchomieniu funkcji Night-Mode® wciśnięcie dowolnego przycisku uruchomi podświetlenie tarczy zegarka przez 3 do 6 sekund. Funkcja Night-Mode® wyłącza się sama po upływie 7 do 8 godzin od chwili uruchomienia. W celu unieruchomienia tej funkcji przed upływem 8 godzin nacisnąć i przytrzymać przycisk INDIGLO® do chwili usłyszenia sygnału dźwiękowego.

## SYMBOLE WYŚWIETLACZA

- ♥ Symbol serca pokazuje, że Czujnik Pracy Serca działa.
- ⌚ Symbol stopera pokazuje, że zegarek mierzy czas ćwiczenia w Trybie Stopera.
- ⌚ Symbol klepsydry pokazuje, że zegarek mierzy czas ćwiczenia w Trybie Interwałowym albo w Trybie Czasomierza.
- ⌚ Symbol powtarzania w Trybie Czasomierza pokazuje, że ustawiono czasomierz na powtarzanie po zakończeniu cyklu odliczania w Trybie Interwałowym albo w Trybie Czasomierza.

6

- ⌚ Ikona budzika pokazuje, że ustawiono alarm w celu zaalarmowania o wyznaczonym czasie.
- 🔊 Ikona głośnika pojawia się, kiedy nastawisz zegarek, aby alarmował, jeżeli w trakcie ćwiczenia opuścisz określony zakres tętna.
- 📶 Ikona anteny pojawia się, kiedy zegarek jest zsynchronizowany z czujnikiem pracy serca.
- 🔒 Ikona kłódki pojawia się, kiedy zablokujesz ćwiczenie po to, aby nie zostało skasowane poprzez następne ćwiczenie.
- ⌚ Ikona klepsydy z sercem pojawia się, kiedy zegarek śledzi powrót do tętna spoczynkowego po wysiłku.
- 🌙 Ikona półksiężyca pojawia się, kiedy włączysz funkcję Podświetlenie Nocne INDIGLO® z funkcją Night-Mode®.

## ŹRÓDŁA INFORMACJI

### Źródła drukowane

Do niniejszej instrukcji Cyfrowego Monitora Pracy Serca dołączono następujące źródła cennych informacji:

- **Heart Zones® Tools for Success** (Heart Zones® - narzędzia do sukcesu) (tylko klienci w USA): informacje dotyczące korzystania z monitora pracy serca w połączeniu z programem treningowym Heart Zones® Training System, przeznaczonym do zwiększenia siły i wytrzymałości serca.

### Źródła internetowe

Na stronach internetowych firmy Timex można znaleźć pożyteczne informacje, które pomogą zoptymalizować korzystanie z monitora pracy serca:

- Zarejestruj swoje urządzenie na [www.timextrainer.com](http://www.timextrainer.com).
- Na stronie [www.timextrainer.com](http://www.timextrainer.com) podano więcej informacji na temat produktów firmy Timex® z dziedziny Health & Fitness, zegarków sportowych Timex® oraz wskazówek treningowych.

7

## WYBÓR OPTIMALNEGO ZAKRESU TĘTNA

| Zakres | %           | Cel                                 | Efekt                                              |
|--------|-------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1      | 50% do 60%  | Lekkie ćwiczenia                    | Utrzymywanie zdrowego serca i nabieranie kondycji  |
| 2      | 60% do 70%  | Kontrola ciężaru ciała              | Zmniejszenia ciężaru ciała i spalanie tłuszczu     |
| 3      | 70% do 80%  | Przygotowanie podbudowy do aerobiku | Podniesienie odporności i wytrzymałości na aerobik |
| 4      | 80% do 90%  | Optymalne podtrzymywanie kondycji   | Zachowanie doskonałej kondycji                     |
| 5      | 90% do 100% | Elitarny trening atletyczny         | Osiągnięcie najwyższej formy atletycznej           |

Istnieje pięć podstawowych zakresów pracy serca, które opisano w powyższej tabelce. Wystarczy wybrać zakres, który odpowiada osiąganemu przez Ciebie procentowi maksymalnej liczby uderzeń serca na podstawie docelowej sprawności, jaką chcesz osiągnąć podczas danego treningu.

Przed określeniem swojego zakresu musisz wyznaczyć swoją maksymalną liczbę uderzeń serca. Istnieje wiele sposobów szacowania maksymalnej liczby uderzeń serca.

W książeczce Heart Zones® Tools for Success znajdującej się w opakowaniu Twojego Monitora Pracy Serca (tylko klienci w USA) podano właściwe metody wyznaczania maksymalnej liczby uderzeń serca i firma Timex zaleca wykorzystanie jednej z nich.

Możesz rozważyć skorzystanie z metody zalecanej przez rząd opartej na kryterium wiekowym.

Od liczby 220 odejmij swój wiek. Na przykład dla osoby w wieku 35 lat szacunkowa maksymalna liczba uderzeń serca wynosi 185. Znając swoje maksymalne tętno możesz je wprowadzić w trybie konfiguracyjnym (Setup Mode) monitora pracy serca, a zegarek automatycznie ustawi Twoje zakresy zgodnie z powyższą tabelką.

8

## KONFIGURACJA I EKSPLOATACJA MONITORA PRACY SERCA

Tryb Stopera oraz Czasomierza Interwałowego gromadzi dane o pracy serca i rejestrują szczegółowe dane statystyczne ćwiczenia. Monitor Pracy Serca może przechowywać informację o maksymalnie 10-ciu ćwiczeniach.

UWAGA: Zegarek będzie gromadził dane o pracy serca bez działania Trybu Stopera i Czasomierza Interwałowego. Informacje te nie będą dostępne w trybie przeglądania wyników, ale mogą być przesłane z zegarka do komputera osobistego PC/Mac (wymagane jest urządzenie Timex® Data Xchanger USB). Jeżeli masz dodatkowe urządzenie USB, możesz przesłać dane o ćwiczeniu do PC/Mac w celu ich zachowania i przeglądania. Kiedy zegarek będzie mógł zachować dane o pracy serca dotyczące mniej niż pięciu godzin, albo już tylko trzech sesji ćwiczeń, na zegarku wyświetlony będzie komunikat MEMORY LOW. Po wyczerpaniu się pamięci zegarka na wyświetlaczu ukaże się komunikat MEMORY FULL.

Jeżeli zegarek nie jest używany wraz z PC/Mac komunikaty te zostaną pominięte. Jeżeli nie wykonasz blokady ćwiczenia, będziesz automatycznie kasować starsze ćwiczenia po osiągnięciu limitu 10-ciu ćwiczeń.

## PRZYGOTOWANIE MONITORA PRACY SERCA DO PIERWSZEGO UŻYCIA

Firma Timex zaleca, aby po wyznaczeniu swojej docelowej sprawności oraz maksymalnego tętna przed rozpoczęciem pracy urządzenia, dokonać połączenia zegarka z czujnikiem pracy serca, ustawić czas oraz inne ważne dane w Trybie Konfiguracyjnym Monitora Pracy Serca.

**Uwaga:** W celu uzyskania najlepszych wyników firma Timex zaleca przed pierwszym użyciem czujnika pracy serca wytrzeć go ciepłą wodą z mydłem w celu usunięcia jakichkolwiek olejów pochodzących z procesu produkcji.

- **Połączenie zegarka i Czujnika Pracy Serca w parę:** Firma Timex zaleca połączenie zegarka i Czujnika Pracy Serca w parę w celu ograniczenia do minimum możliwości odbierania sygnału od Czujnika Pracy Serca innej osoby. W celu precyzyjnego połączenia zegarka i Czujnika Pracy Serca w parę przejdź natychmiast do Trybu Konfiguracyjnego przed zatrzymaniem się przy innym trybie albo przed użyciem innego trybu. Więcej informacji o łączeniu urządzeń w parę podano na stronie 30.
- **Ustawienie Czasu Dobowego:** Monitor Pracy Serca wykorzystuje czas ustawiony na zegarku do rejestrowania danych. Aby zagwarantować rejestrowanie danych we właściwym czasie nastawić zegarek na czas lokalny w Trybie Czasu Dobowego. Więcej informacji na temat Trybu Czasu Dobowego podano na stronach 11, 13 i 14.
- **Wprowadzenie Danych Osobistych:** Przed rozpoczęciem użytkowania zegarka ważne jest wprowadzenie wagi ciała oraz maksymalnego tętna w Trybie Konfiguracyjnym Monitora Pracy Serca. Pozwoli to dostosować swój monitor pracy serca do własnych parametrów. Informacje na temat Trybu Konfiguracyjnego Monitora Pracy Serca podano na stronach od 31 do 33.

9

## UŻYWANIE MONITORA PRACY SERCA

1. Zwiłżyć przyssawki Czujnika Pracy Serca.
  2. Umieścić Czujnik na środku klatki piersiowej z logo Timex® skierowanym do góry na zewnątrz i mocno przytwierdzić go tuż pod mostkiem.
  3. Naciskać wielokrotnie **MODE** do momentu ukazania się żądanego trybu. Informację o pracy serca można przeglądać w Trybie Czasu Dobowego, Stopera, Czasomierza Interwałowego albo Czasomierza.
  4. Nacisnąć przycisk **HEART RATE**. Pojawi się symbol anteny wskazując, że zegarek wyszukuje sygnał emitowany przez Czujnika Pracy Serca. Kiedy zegarek rozpocznie odbieranie sygnału, na wyświetlaczu pojawi się pulsujące serce. W pewnych trybach zegarek będzie automatycznie szukać Czujnika Pracy Serca po wejściu w tryb.
- UWAGA:** Zegarek rejestruje automatycznie Twoje tętno i inne dane statystyczne dotyczące ćwiczenia (dostępne w Trybie Przeglądania Wyników), jeżeli w trakcie ćwiczenia włączony będzie Tryb Stopera (Chrono Mode) oraz Tryb Czasomierza Interwałowego (Interval Timer Mode).
5. Nacisnąć przycisk **START/SPLIT** i rozpocząć ćwiczenie.
  6. Jeżeli zegarek został ustawiony na ostrzeżenie o opuszczeniu zakresu docelowego tętna nacisnąć i przytrzymać przycisk **HEART RATE** w celu wyłączenia ostrzeżenia dźwiękowego. W przeciwnym razie sygnał dźwiękowy będzie słyszalny do chwili powrotu do zakresu docelowego tętna. Podczas wyłączenia ostrzeżenia dźwiękowego pojawi się komunikat HOLD ALERT OFF. Podobnie podczas włączania ostrzeżenia akustycznego pojawi się komunikat HOLD ALERT ON.
  7. Po zakończeniu ćwiczenia nacisnąć przycisk **STOP/RESET/SET** w celu zatrzymania rejestracji danych treningowych, jeżeli używasz trybu stopera (Chrono Mode) albo trybu czasomierza interwałowego (Interval Timer Mode).
  8. Zdjąć Czujnik Pracy Serca z klatki piersiowej; zegarek przestanie rejestrować dane pracy serca za około jedną minutę.
  9. Naciskać wielokrotnie przycisk **MODE** do chwili ukazania się Trybu Przeglądania Wyników (Review Mode). Tryb ten obejmuje Twoją liczbę uderzeń serca i inne dane statystyczne dotyczące treningu. Szczegółowe informacje dotyczące Trybu Podsumowania znajdują się na stronach od 27 do 29.



10

## KOMUNIKAT NO HRM DATA

Jeżeli zegarek nie odbiera informacji o pracy serca, na wyświetlaczu odczytać można komunikat NO HRM DAT. Spróbuj wykonać następujące czynności:

- Skrócić odległość pomiędzy zegarkiem i Czujnikiem Pracy Serca.
- Poprawić położenie Czujnika Pracy Serca oraz elastycznej opaski założonej na klatkę piersiową.
- Upewnić się, czy przyssawki Monitora Pracy Serca są wilgotne, ewentualnie użyć żelu przewodzącego elektryczność.
- Sprawdzić i w razie potrzeby wymienić baterię w Czujniku Pracy Serca.
- Oddalić się od innych monitorów pracy serca albo innych źródeł zakłóceń radiowych albo elektrycznych.

## CZAS DOBOWY

Twój zegarek może służyć jako zwykły czasomierz wyświetlający czas, datę oraz dzień tygodnia, dla dwóch różnych stref czasowych, w formacie 12- albo 24-godzinny. Zaznaczamy, że czas dobowy dla każdej strefy czasowej musi być ustawiony oddzielnie.

### PRZYCISK INDIGLO®

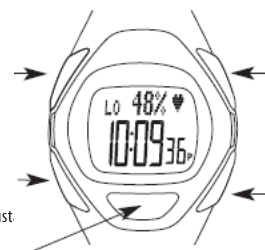
Przycisnąć w celu podświetlenia zegarka, uruchamiania albo unieruchamiania funkcji NIGHT-MODE®

### TRYB

Przycisnąć w celu przejścia do następnego trybu, cyfry, albo opcji albo grupy ust.

### START/SPLIT

Przycisnąć w celu sprawdzenia albo przełączenia stref czasowych albo zwiększenia albo przełączenia ustawianego elementu



### STOP/RESET/SET

Przycisnąć w celu uruchomienia albo zakończenia procedury ustawiania

### HEART RATE

Przycisnąć w celu uruchomienia cyfrowego monitora serca, zmniejszenia albo przełączenia ustawianego elementu, albo przełączenia widoków ekranu

11

## USTAWIENIA I ZMIANA CZASU, DATY ORAZ DŹWIĘKÓW

1. Wcisnąć przycisk **MODE**, do chwili ukazania się trybu czasu dobowego (Time of Day) pokazującego aktualny czas.
2. Nacisnąć i przytrzymać przycisk **STOP/RESET/SET**, aż do ukazania się na krótką chwilę napisu HOLD TO SET, a następnie napisu SET TIME z cyfrą 1, migającą w prawym dolnym rogu.
3. Wcisnąć **START/SPLIT (+)** albo **HEART RATE (-)** w celu przełączania się pomiędzy pierwszą 1. i drugą 2. strefą czasową.
4. Nacisnąć **MODE (NEXT)** w celu rozpoczęcia ustawiania czasu dla wybranej strefy czasowej. Na wyświetlaczu ukaże się czas godzinowy, przy czym cyfry godzin będą migać.
5. Wyregulować odpowiednio czas godzinowy, zgodnie z tabelami podanymi na dwóch następnych stronach instrukcji.
6. Nacisnąć **MODE (NEXT)** w celu przejścia do następnej opcji ustawiania.
7. Nacisnąć i przytrzymać przycisk **STOP/RESET/SET (DONE)** w celu zapamiętania zmian i opuszczenia procedury ustawiania.

W tym zegarku można dokonywać regulacji czasu dobowego, opisanej w tabelach znajdujących się na dwóch następnych stronach.

| Grupa ustawiania            | Regulacja                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Godzina                     | Nacisnąć <b>START/SPLIT (+)</b> w celu zwiększania albo <b>HEART RATE (-)</b> w celu zmniejszania wartości godzin.                                                                                                           |
| Minuta                      | Nacisnąć <b>START/SPLIT (+)</b> w celu zwiększania albo <b>HEART RATE (-)</b> w celu zmniejszania wartości minut.                                                                                                            |
| Sekunda                     | Nacisnąć <b>START/SPLIT (+)</b> albo <b>HEART RATE (-)</b> w celu wyzerowania wartości sekund.                                                                                                                               |
| Dzień Tygodnia              | Nacisnąć <b>START/SPLIT (+)</b> w celu przewijania nazw dni tygodnia do przodu albo <b>HEART RATE (-)</b> wstecz                                                                                                             |
| Miesiąc                     | Nacisnąć <b>START/SPLIT (+)</b> w celu przewijania nazw miesięcy do przodu albo <b>HEART RATE (-)</b> wstecz                                                                                                                 |
| Data                        | Nacisnąć <b>START/SPLIT (+)</b> w celu zwiększania wartości daty do przodu albo <b>HEART RATE (-)</b> wstecz                                                                                                                 |
| Format 12- albo 24-godzinny | Nacisnąć <b>START/SPLIT (+)</b> albo <b>HEART RATE (-)</b> w celu przeskakiwania pomiędzy formatem 12-godzinny i 24-godzinny. W formacie 12-godzinny, powyżej sekund na wyświetlaczu czasu, pojawiają się wskaźniki AM i PM. |

### UWAGA:

W celu dokonania szybkiej zmiany ustawianej wartości naciśnij i przytrzymaj przycisk **START/SPLIT (+)** albo **HEART RATE (-)**.

12

| Grupa ustawiania       | Regulacja                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wygląd Miesiąca i Dnia | Nacisnąć <b>START/SPLIT (+)</b> albo <b>HEART RATE (-)</b> w celu przeskakiwania pomiędzy opcjami wyglądu miesiąca i dnia miesiąca. Opcje obejmują Miesiąc Dzień (MM.DD) albo Dzień Miesiąc (DD.MM). Na przykład 15 marca może być przedstawiony jako 3.15 (MM.DD) albo 15.3 (DD.MM).  |
| Dzwonek Godzinowy      | Nacisnąć <b>START/SPLIT (+)</b> albo <b>HEART RATE (-)</b> w celu przeskakiwania pomiędzy włączeniem i wyłączeniem dzwonka godzinowego. Kiedy dzwonek zostanie włączony, ikona dzwonka będzie widoczna na zegarku i zegarek będzie emitować sygnał dźwiękowy o każdej pełnej godzinie. |
| Dźwięk Klawiszy        | Nacisnąć <b>START/SPLIT (+)</b> albo <b>HEART RATE (-)</b> w celu przeskakiwania pomiędzy włączeniem i wyłączeniem dźwięku klawiszy. Kiedy dźwięk zostanie włączony, zegarek będzie emitować sygnał dźwiękowy, kiedy będzie naciskany jakikolwiek przycisk, oprócz przycisku INDIGLO®. |

## PRZEŁĄCZANIE STREF CZASOWYCH

Zegarek może śledzić dwie strefy czasowe (T1 oraz T2). W celu podejrzenia drugiej strefy czasowej w trybie Czasu Dobowego, nacisnąć **START/SPLIT**. W prawym dolnym rogu będzie migać T1 albo T2, wskazując alternatywną strefę czasową.

Można przełączyć się z T1 na T2 albo z T2 na T1 następująco:

1. Nacisnąć i przytrzymać przycisk **START/SPLIT**, aż pojawi się HOLD FOR T1 albo HOLD FOR T2.
2. Przytrzymywać nadal, aż czas się przełączy, a zegarek wyemituje sygnał dźwiękowy.

## DANE O PRACY SERCA W TRYBIE CZASU DOBOWEGO

Podczas używania zegarka z Czujnikiem Pracy Serca można zmieniać postać wyświetlacza Trybu Czasu Dobowego poprzez naciśnięcie przycisku **HEART RATE**. Do wyboru są:

1. Liczba Uderzeń Serca przez Czas Dobowy;
2. Czas Dobowy przez Liczbę Uderzeń Serca;
3. Tylko Liczba Uderzeń Serca; albo
4. Czas Dobowy wraz z Dniem/Miesiącem/Datą.

**UWAGA:** W czasie, kiedy można oglądać aktualną informację o pracy serca w Trybie Czasu Dobowego (Time of Day Mode) zegarek nie gromadzi danych, które można oglądać w Trybie Przeglądania Wyników.

13



## PORADY I WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE CZASU DOBOWEGO

- Do Trybu Czasu Dobowego można powrócić z dowolnego innego trybu zegarka poprzez naciśnięcie i przytrzymanie przycisku **MODE** do chwili ukazania się czasu dobowego.
- Zegarek nie dostosowuje się automatycznie do zmiany czasu na letni/zimowy. W takim przypadku wartość godziny należy zmienić ręcznie.
- W każdej chwili, podczas procedury ustawiania, można zachować wprowadzane zmiany i powrócić do głównego wyświetlacza czasu poprzez naciśnięcie przycisku **STOP/RESET/SET**.
- Jeżeli, podczas ustawiania zegarka, żaden przycisk zegarka nie zostanie wciśnięty przez okres 2 do 3 minut, zegarek automatycznie zachowa wszelkie wprowadzone przez Ciebie zmiany i opuści procedurę ustawiania.
- W roku przestępnym zegarek automatycznie zmienia datę z 28 lutego na 29 lutego. W pozostałych latach zegarek automatycznie zmieni datę z 28 lutego na 1 marca.
- Alarmy są wyzwalane za pomocą czasu ustawianego w Trybie Czasu Dobowego (Time of Day Mode).

### Przykład użycia trybu czasu dobowego

Przyjmijmy, że mieszkasz w San Francisco, a współpracujesz z klientem w Nowym Jorku. Podobnie, jak dla wszystkich zapracowanych ludzi, śledzenie czasu jest również dla Ciebie bardzo ważne, zatem ustawiasz czas lokalny na T1. Jednak równie ważna jest możliwość szybkiego sprawdzenia czasu klienta, więc ustawiasz czas w Nowym Jorku na T2. Mając wskazanie czasu w obu strefach czasowych, możesz szybko sprawdzić czas klienta, a nawet zmienić wyświetlany czas na T2, gdy podróżujesz do Nowego Jorku.

14

- Nacisnąć przycisk **MODE** w celu natychmiastowego wyświetlenia nowego okrążenia albo informacji o międzyczasie ALBO odczekać kilka sekund, a zegarek rozpocznie automatycznie wyświetlanie danych dla nowego okrążenia albo międzyczasu.
- Nacisnąć przycisk **STOP/RESET/SET** w celu zatrzymania odmierzanego czasu, kiedy chcesz zrobić przerwę albo zakończyłaś/eś swój trening.

**UWAGA:** Czasomierz do pomiaru czasu powrotu tętna do normy rozpocznie pracę automatycznie (czas 1-minutowy albo 2-minutowy w zależności od wyboru przez użytkownika) po naciśnięciu **STOP/RESET/SET**, jeżeli zegarek odbiera dane z Czujnika Cyfrowego Monitora Pracy Serca. Więcej informacji dotyczących czasu powrotu tętna do normy znajdują się na stronach od 25 do 26.

- Nacisnąć przycisk **START/SPLIT** w celu kontynuowania odmierzanego czasu ALBO nacisnąć i przytrzymać przycisk **STOP/RESET/SET** w celu wyczyszczenia wyświetlacza stopera i jego wyzerowania. Spowoduje to również zachowanie danych stopera w bazie danych zegarka.

**UWAGA:** Jeżeli wszystkie ćwiczenia są zablokowane, pojawi się komunikat **WORKOUTS LOCKED – UNLOCK IN REVIEW**. W takim przypadku zegarek nie może zachowywać jakichkolwiek danych treningowych.

## DANE O PRACY SERCA W TRYBIE STOPERA

Kiedy używasz zegarka w trybie stopera wraz z czujnikiem pracy serca będziesz gromadzić dane dotyczące tętna w Trybie Przeglądania Wyników (**REVIEW MODE**), które obejmują:

- Czas, w którym Twoje tętno pozostaje w Twoim zakresie docelowego tętna (pokazany jako **IN ZONE** w Trybie Przeglądania Wyników);
- Przeciętne tętno w czasie całego ćwiczenia, kiedy działał Czujnik Pracy Serca, zaś stoper pracował (pokazane jako **AVERAGE** w trybie przeglądania wyników);
- Przeciętne tętno dla każdego zarejestrowanego okrążenia (pokazane jako **LAP DATA** w Trybie Przeglądania Wyników); oraz
- Maksymalne i minimalne tętno w czasie całego ćwiczenia, kiedy działał Czujnik Pracy Serca, zaś stoper pracował (pokazane jako **PEAK** i **MINIMUM** w Trybie Przeglądania Wyników).

16

## STOPER

Tryb Stopera działa jako główne centrum danych treningowych Twojego zegarka. Może on rejestrować upływający czas w zakresie do 100 godzin. Może on również zapisywać informacje dla maksymalnie 50 okrążeń dla jednego treningu.

### INDIGO

Przycisnąć w celu podświetlenia zegarka, uruchamiania albo unieruchamiania funkcji **NIGHT-MODE®**.

### TRYB

Przycisnąć w celu przejścia do następnego trybu albo szybkiego wyświetlenia nowego okrążenia albo międzyczasu.

### START/SPLIT

Przycisnąć w celu rozpoczęcia odmierzanego czasu, złapania czasu okrążenia albo międzyczasu, albo kontynuowania odmierzanego czasu po przerwie.

### STOP/RESET/SET

Przycisnąć w celu przerwania albo zakończenia pracy stopera albo wyzerowania danych stopera.

### HEART RATE

Przycisnąć w celu przełączania widoku wyświetlacza cyfrowego monitora serca



## TERMINOLOGIA ZWIĄZANA Z OBSŁUGĄ STOPERA

- Stoper:** Stoper może rejestrować odcinki czasowe podczas Twojego treningu.
- Okrążenie:** Czas okrążenia rejestruje poszczególne odcinki Twojego treningu.
- Międzyczas:** Międzyczas rejestruje łączny czas, jaki upłynął od początku Twojego obecnego treningu.
- Pomiar okrążenia albo międzyczasu:** Podczas dokonywania pomiaru okrążenia albo międzyczasu stoper rejestruje jeden czas i automatycznie rozpoczyna odmierzanie następnego.

## OBSŁUGA STOPERA

- Wcisnąć przycisk **MODE** do chwili ukazania się trybu stopera (**CHRONO**).
- Nacisnąć i przytrzymać przycisk **STOP/RESET/SET** w celu wyzerowania danych stopera (w razie potrzeby).
- Nacisnąć przycisk **START/SPLIT** w celu rozpoczęcia odmierzanego czasu.
- Nacisnąć ponownie przycisk **START/SPLIT** w celu odmierzanego czasu okrążenia albo międzyczasu. Zegarek będzie wyświetlał czasy okrążenia i międzyczasy, numer okrążenia albo międzyczasu oraz średnie tętno (dla okrążenia albo międzyczasu) jeżeli dane z Cyfrowego Czujnika Pracy Serca są odbierane.

15

## FORMAT WYŚWIELACZA STOPERA

Można ustawić Stoper, aby pokazywał albo czas okrążenia albo międzyczas w dolnym wierszu wyświetlacza.

- Zatrzymać i wyzerować Stoper.
- Nacisnąć i zwolnić przycisk **STOP/RESET/SET**. Na wyświetlaczu pojawi się **FORMAT**, na następne SET, a dalej aktualnie ustawiony format.
- Nacisnąć **START/SPLIT(+)** w celu wybraniażądanego formatu.
- Nacisnąć przycisk **STOP/RESET/SET (DONE)** w celu zachowania swoich ustawień i powrotu do Stopera.

Zauważmy, że chociaż ustawienie formatu powoduje, że wartości czasu Stopera pokazane są zarówno w górnym, jak i w dolnym wierszu wyświetlacza, kiedy Stoper używany jest bez czujnika pracy serca, to jednak górny wiersz wyświetlacza jest zastrzeżony dla numeru okrążenia, zatem pokazany jest tylko dolny wiersz informacji o pomiarze czasu. Jednakże podczas użycia Stopera wraz z czujnikiem pracy serca, możliwe jest jednoczesne obejrzenie w razie potrzeby informacji zarówno o pomiarze okrążenia, jak i międzyczasie.

## PORADY I WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TRYBU STOPERA

- Nacisnąć przycisk **MODE** w celu przełączenia na tryb Czasu Dobowego, w trakcie pracy stopera. Ikona stopera pojawi się na wyświetlaczu wskazując, że stoper nadal działa.
- Kiedy stoper pracuje wraz z Czujnikiem Cyfrowego Monitora Pracy Serca możesz zmienić wyświetlacz trybu stopera poprzez naciśnięcie przycisku **HEART RATE**.  
Do wyboru masz:
  - Tętno przez Czas Okrążenia/Międzyczas;
  - Czas Okrążenia/Międzyczas przez Tętno;
  - Czas Okrążenia przez Międzyczas;
  - Numer Okrążenia przez Czas Okrążenia albo Międzyczas; albo
  - Tylko Tętno.

### Przykład trybu stopera

Dwa razy w tygodniu biegasz po wzniesieniach za domem i używasz stopera do pomiaru czasu ćwiczenia. Dzielisz przebieg ćwiczenia na cztery odcinki: 1) od domu do początku wzniesienia, 2) od stóp wzniesienia do wierzchołka wzniesienia, 3) od wierzchołka wzniesienia w dół, oraz ostatni 4) od końca wzniesienia z powrotem do domu. Przy każdym z tym punktów terenu wciskasz przycisk **START** w celu rozpoczęcia pomiaru nowego okrążenia. Po pięciu tygodniach zachowywania tego samego ćwiczenia możesz porównać swoje postępy sprawdzając, czy czas ulega poprawie na każdym z odcinków.

17

## INTERWAŁ

Tryb Czasomierza Interwałowego daje możliwość korzystania z elastycznego czasomierza zawierającego 5 interwałów, które mogą być powtarzane do 99 razy. Tryb ten jest przydatny, kiedy ćwiczenie zawiera różniące się między sobą odcinki, takie jak w metodzie marszobiegu, w którym biegasz, a następnie maszerujesz przez określony czas.

### PRZYSKINDIGLO®

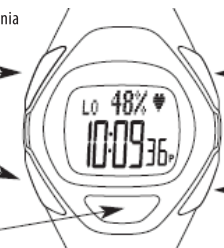
Przycisnąć w celu podświetlenia zegarka, uruchamiania albo unieruchamiania funkcji NIGHT-MODE®.

### TRYB

Przycisnąć w celu przejścia do następnego trybu albo szybkiego wyświetlenia nowego okrążenia albo międzyczasu.

### START/SPLIT

Przycisnąć w celu rozpoczęcia odmierzenia czasu, złapania czasu okrążenia albo międzyczasu, albo kontynuowania odmierzenia czasu po przerwie.



### STOP/RESET/SET

Przycisnąć w celu uruchomienia albo zakończenia procedury ustawiania, przerywania albo zakończenia pracy czasomierza interwałowego, albo wyczyszczenia i zachowania danych.

### HEART RATE

Przycisnąć w celu przełączenia widoków ekranu albo zmniejszania albo przełączenia ustawianego elementu.

## TERMINOLOGIA ZWIĄZANA Z OBSŁUGĄ INTERWAŁU

- Trening Interwałowy:** Trening interwałowy może pomagać w urozmaiceniu poziomu intensywności w ramach jednego ćwiczenia, co w efekcie pomoże ćwiczyć dłużej i z większym natężeniem.
- Interwał:** Interwały odnoszą się do konkretnych odcinków czasowych treningu. Na przykład możesz biec przez dziesięć minut, maszerować przez dwie, biec przez dwadzieścia minut, a następnie maszerować przez pięć minut – stanowi to cztery interwały treningu.
- Powtórzenia:** Tyle razy zamierzasz powtórzyć grupę interwałową. W przykładzie powyższym jeżeli zdecydujesz o trzykrotnym wykonaniu grupy interwałowej, będziesz wykonywać serię o długości dziesięciu, dwóch, dwudziestu i pięciu minut kolejno trzy razy. To odpowiada trzem powtórzeniom.

## USTAWIANIE ALBO REGULACJA INTERWAŁÓW

Można skonfigurować zegarek tak, aby ustawić i zachować do pięciu interwałów noszących oznaczenie od INT1 do INT5.

18

- Nacisnąć wielokrotnie przycisk **MODE** do chwili ukazania się trybu interwałowego (Interval Mode) ukazującego ostatnie ustawienia interwałów.
- Nacisnąć i przytrzymać przycisk **STOP/RESET/SET** aż do ukazania się na krótką chwilę napisu INT TIMER SET, a następnie aktualnego ustawienia interwału 1 oraz liter INT z numerem 1 migającym na górze wyświetlacza.
- Wcisnąć **START/SPLIT (+)** albo **HEART RATE (-)** w celu wybrania tej spośród pięciu grupy interwałowych, która ma być ustawiana.
- Nacisnąć **MODE (NEXT)** w celu rozpoczęcia ustawiania czasu wybranego interwału. Na wyświetlaczu ukaże się aktualny czas interwału, przy czym wartość godzin będzie migać.
- Wyregulować odpowiednio czas godzinowy zgodnie z poniższą tabelką.
- Nacisnąć przycisk **MODE (NEXT)** w celu przejścia do następnej opcji ustawiania.
- Nacisnąć i przytrzymać przycisk **STOP/RESET/SET (DONE)** w celu zapamiętania zmian i wyjścia z procedury ustawiania.

W tym zegarku można dokonywać regulacji interwałów opisanych w poniższej tabeli.

| Grupa ustawiania | Regulacja                                                                                                                                                                                     |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Numer Interwału  | Nacisnąć <b>START/SPLIT (+)</b> w celu zwiększania albo <b>HEART RATE (-)</b> w celu zmniejszania numeru interwału..                                                                          |
| Godzina          | Nacisnąć <b>START/SPLIT (+)</b> w celu zwiększania albo <b>HEART RATE (-)</b> w celu zmniejszania wartości godzin.                                                                            |
| Minuta           | Nacisnąć <b>START/SPLIT (+)</b> w celu zwiększania albo <b>HEART RATE (-)</b> w celu zmniejszania wartości minut.                                                                             |
| Sekunda          | Nacisnąć <b>START/SPLIT (+)</b> w celu zwiększania albo <b>HEART RATE (-)</b> w celu zmniejszania wartości sekund.                                                                            |
| Zakres tętna     | Nacisnąć <b>START/SPLIT (+)</b> albo <b>HEART RATE (-)</b> w celu wybrania ustalonego wcześniej zakresu (ZONE) od 1 do 5, zakresu ręcznego (MANUAL) albo nie wybrania żadnego zakresu (NONE). |
| Liczba powtórzeń | Nacisnąć <b>START/SPLIT (+)</b> w celu zwiększania albo <b>HEART RATE (-)</b> w celu zmniejszenia liczby powtórzeń (# OF REPS) dla wszystkich interwałów.                                     |

**UWAGA:** W celu szybkiej zmiany ustawianej wartości nacisnąć i przytrzymać przycisk **START/SPLIT (+)** albo **HEART RATE (-)**.

## OBSŁUGA CZASOMIERZA INTERWAŁOWEGO

- Wcisnąć przycisk **MODE** do chwili ukazania się słowa INTERVAL.
- Nacisnąć i przytrzymać przycisk **STOP/RESET/SET** w celu wyczyszczenia danych o interwałach z poprzedniego treningu interwałowego (w razie potrzeby).

19

- Nacisnąć **START/SPLIT** w celu rozpoczęcia odliczania Czasomierza Interwałowego (tzn. 10, 9, 8...).
- Nacisnąć **STOP/RESET/SET** w celu zatrzymania pomiaru czasu, kiedy chcesz zrobić przerwę albo osiągnąłeś/osiągnęłaś koniec ćwiczenia zanim interwał zakończył odliczanie czasu.
- Nacisnąć przycisk **START/SPLIT** w celu kontynuowania odliczania ALBO nacisnąć i przytrzymać **STOP/RESET/SET** w celu, a następnie wyczyszczenia aktualnego ćwiczenia interwałowego.

## DANE O PRACY SERCA W TRYBIE INTERWAŁOWYM

Kiedy używasz zegarka w Trybie Interwałowym z użyciem Czujnika Pracy Serca będziesz gromadzić dane o pracy serca w Trybie Przeglądania Wyników zawierające:

- Czas, w którym Twoje tętno pozostaje w Twoim zakresie docelowego tętna (pokazany jako IN ZONE w trybie przeglądania wyników);
- Przeciętne tętno w czasie całego ćwiczenia, kiedy działał Czujnik Pracy Serca, zaś czasomierz interwałowy pracował (pokazane jako AVERAGE w Trybie Przeglądania Wyników);
- Przeciętne tętno dla każdego zarejestrowanego interwału (pokazane wraz z czasami interwałów w Trybie Przeglądania Wyników); oraz
- Szczytowe i minimalne tętno w czasie całego ćwiczenia, kiedy działał Czujnik Pracy Serca, zaś czasomierz interwałowy pracował (pokazane jako PEAK i MINIMUM w Trybie Przeglądania Wyników).

## PORADY I WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TRYBU INTERWAŁOWEGO

- Kiedy zegarek gromadzi informację dotyczącą czasu w docelowych zakresach tętna, informacja ta stanowi wartość zagregowaną dla czasu wszystkich zakresów, nie zaś czas w zakresie poszczególnego interwału.
- Jeżeli w Trybie Przeglądania Wyników wszystkie ćwiczenia są zablokowane, pojawi się komunikat WORKOUTS LOCKED – UNLOCK IN REVIEW. W takim przypadku zegarek nie może zachowywać jakichkolwiek danych treningowych.
- Kiedy czasomierz interwałowy stoper pracuje wraz z Czujnikiem Monitora Pracy Serca, możesz zmienić wyświetlacz Trybu Interwałowego poprzez naciśnięcie przycisku HEART RATE. Do wyboru masz:
  - Tętno przez Czas Interwału (na interwał);
  - Czas Interwału (na interwał) przez Tętno;
  - Tylko tętno; albo
  - Czas Interwału przez Numer Interwału/Liczbę Powtórzeń.
- Jeżeli interwał jest ustawiony na 00:00:00, zegarek automatycznie pominie ten interwał. Na przykład jeżeli INT 3 został ustawiony na 00:00:00, wówczas zegarek przejdzie bezpośrednio z INT 2 do INT 4.

20

- Kiedy ustawisz docelowe zakresy tętna w Trybie Interwałowym, będą one ważniejsze od zakresów ustawionych w Trybie Konfiguracji Monitora Pracy Serca. Na przykład, jeżeli ustawisz zegarek na ZONE 2 (zakres 2) w trybie Konfiguracji Monitora, ale INT 2 na zakres 3, zegarek zarejestruje dane o pracy serca dla ZONE 3, nie zaś dla ZONE 2 będąc w Trybie Interwałowym. Jest to szczególnie ważne, jeżeli ustawisz zegarek w celu ostrzegania o opuszczaniu docelowego zakresu tętna.
- Ustawienie powtórzenia dotyczy całej grupy ustawień; nie można nakazać Czasomierzowi Interwałowemu dwukrotnego powtórzenia dla INT 1 i tylko pojedynczego powtórzenia dla INT 2.

## Przykład użycia trybu interwałowego

Z myślą o treningu przekrojowym postanawiasz dodać jednogodzinną sesję do programu ćwiczenia. Postanawiasz wykorzystać Tryb Interwałowy w celu śledzenia zarówno czasu, jak i tętna podczas ćwiczenia. Dla ćwiczenia ustawiasz następujące interwały:

| INTERWAŁ | CZAS     | ZAKRES TĘTNA |
|----------|----------|--------------|
| INT 1    | 00:05:00 | BRAK         |
| INT 2    | 00:18:00 | ZONE 3       |
| INT 3    | 00:05:00 | ZONE 5       |
| INT 4    | 00:05:00 | ZONE 1       |

INT 1 wykorzystujesz jako rozgrzewkę, INT 2 i INT 3 odpowiadają zasadniczej części ćwiczenia nastawionego na podnoszenie tętna dążąc do 5-ciominutowego ćwiczenia aerobiku o wysokiej intensywności. I wreszcie INT 4 jest uspokojeniem pomiędzy powtórzeniami oraz zamyka ćwiczenie. Dodatkowo ustawiasz 2 powtórzenia, co pozwala na wykonanie tej sekwencji treningowej dwukrotnie w celu przeprowadzenia jednogodzinnego intensywnego programu treningu interwałowego.

21

## **CZASOMIERZ**

Tryb Czasomierza umożliwia ustawienie wybranego odcinka czasu do odliczenia (tj. 10, 9, 8, ...). Dodatkowo można ustawić zegarek tak, aby powtarzał, zatrzymywał się albo przełączał na Tryb Stopera na końcu odliczania (jeżeli stoper jest wyłączony i wyzerowany) oraz ostrzegał, kiedy minie połowa zaplanowanej sekwencji treningowej.

### **PRZYSK INDIGLO®**

Przycisnąć w celu podświetlenia zegarka, uruchamiania albo unieruchamiania funkcji NIGHT-MODE®

### **TRYB**

Przycisnąć w celu przejścia do następnego trybu, cyfry, albo opcji albo grupy ustawiania.

### **START/SPLIT**

Przycisnąć w celu zwiększenia albo przełączenia ustawianego elementu albo rozpoczęcia albo wznowienia odmierzania czasu.



### **STOP/RESET/SET**

Przycisnąć w celu rozpoczęcia albo zakończenia procedury ustawiania, wstrzymania albo zakończenia odliczania albo wyczyszczenia danych.

### **HEART RATE**

Przycisnąć w celu przełączenia widoków ekranu albo zmniejszenia albo przełączenia ustawianego elementu.

**UWAGA:** W Trybie Czasomierza można nacisnąć dowolny przycisk w celu wyciszenia alarmu, który czasomierza doliczy do zera.

## **USTAWIANIE CZASOMIERZA**

1. Wcisnąć przycisk **MODE** do chwili ukazania się trybu czasomierza (TIMER).
2. Wcisnąć przycisk **STOP/RESET/SET** do chwili pojawienia się na krótko komunikatu **TIMER SET**, a następnie komunikatu **SET**, po czym na wyświetlaczu ukaze się czasomierz, przy czym wartość godzin będzie migać.
3. Nacisnąć przycisk **START/SPLIT (+)** w celu zwiększania albo przełączania wartości albo **HEART RATE (-)** w celu zmniejszania albo zmniejszenia wartości. Dotyczy to godzin, minut, sekund, czynności końcowej oraz ostrzeżenia o osiągnięciu połowy czasu ćwiczenia.

**UWAGA:** Ustawianie czynności końcowej pozwala na wybór sposobu działania czasomierza przy zakończeniu odliczania. Do wyboru jest **ZATRZYMANIE (STOP)**, **POWTÓRZENIE (REPEAT)** albo **STOPER (CHRONO)**. Jeżeli wybierzesz **STOPER**, zegarek automatycznie przełączy się do Trybu Stopera (Chrono Mode) po zakończeniu odliczania (jeżeli stoper jest wyłączony i wyzerowany) i zacznie działać jak stoper.

22

**UWAGA:** W celu dokonania szybkiej zmiany ustawianej wartości nacisnąć i przytrzymać przycisk **START/SPLIT (+)** albo **HEART RATE (-)**.

4. Nacisnąć przycisk **MODE (NEXT)** w celu przejścia do następnej wartości godzin, minut, sekund, czynności końcowej oraz ostrzeżenia o połowie czasu.
5. Nacisnąć przycisk **STOP/RESET/SET (DONE)** w celu zapamiętania zmian i opuszczenia procedury ustawiania.

## **OBSŁUGA CZASOMIERZA**

1. Nacisnąć i przytrzymać przycisk **STOP/RESET/SET** w celu wyczyszczenia danych pochodzących z wszystkich wcześniejszych przypadków użycia czasomierza (w razie potrzeby). Nie można rozpocząć następnego odliczania bez zresetowania czasomierza.
2. Nacisnąć przycisk **START/SPLIT** w celu rozpoczęcia odliczania czasu przez czasomierz. Na wyświetlaczu pojawi się symbol klepsydy.
3. Zatrzymać odliczanie naciskając przycisk **STOP/RESET/SET**.
4. Wznowić odliczanie poprzez ponowne naciśnięcie przycisku **START/SPLIT** albo wyzerować czasomierz poprzez ponowne naciśnięcie i przytrzymanie przycisku **STOP/RESET/SET** do chwili, kiedy na wyświetlaczu pojawi się na krótko komunikat **HOLD TO RESET**, a następnie pojawi się oryginalny czas odliczania.
5. Kiedy czasomierz osiągnie połowę nastawionego czasu (jeżeli ustawiono ostrzeżenie **HALFWAY ALERT**), zabrzmi na krótko sygnał alarmowy. Naciśnięcie dowolnego klawisza wycisza alarm.
6. Kiedy czasomierz osiągnie wartość zerową, zabrzmi na krótko sygnał alarmowy. Naciśnięcie dowolnego klawisza wycisza alarm.
7. Czasomierz zatrzyma się po alarmie, jeżeli jest ustawiony na **STOP**; albo

Czasomierz rozpocznie następne odliczanie, jeżeli ustawiony jest na powtarzanie (**REPEAT**) i będzie kontynuować odliczanie do chwili naciśnięcia przycisku **STOP/RESET/SET**. Na wyświetlaczu pojawi się **REP** i liczba (na przykład, **REP 2**). **REP** wskazuje, że czasomierz powtarza odliczanie, zaś liczba wskazuje ile razy czasomierz odliczył czas w trybie odliczania powtarzanego. Będzie również widoczny symbol powtarzania z klepsydą, pokazujący, że czasomierz został ustawiony na powtarzanie; albo

Czasomierz przełączy się na Tryb Stopera, jeżeli stoper będzie wyłączony i wykasowany. Widoczny będzie symbol stopera, wskazujący, że stoper przełączy tryby po zakończeniu odliczania oraz symbol klepsydy, że czasomierz działa.

23

## **PORADY I WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TRYBU CZASOMIERZA**

- Można nacisnąć przycisk **MODE** w Trybie Czasomierza w celu przełączenia wyświetlacza na inny tryb bez przerywania działania czasomierza. Na wyświetlaczu nadal będzie pokazany symbol klepsydy, wskazując, że czasomierz działa.
- Kiedy używasz ostrzeżenia o połowie ćwiczenia, zegarek wyda sygnał dźwiękowy po osiągnięciu połowy ustawionego czasu odliczania.
- Kiedy czasomierz pracuje wraz z Czujnikiem Pracy Serca, można zmienić wyświetlacz Trybu Stopera poprzez naciśnięcie przycisku **HEART RATE**. Do wyboru są:
  1. Tętno/Czas Odliczania;
  2. Czas Odliczania/Tętno;
  3. Tylko Tętno; albo
  4. Czas odliczania (oraz liczba powtórzeń, jeżeli zegarek nastawiono na powtórzenie (**REPEAT**)).

### **Przykład trybu czasomierza**

W ramach ogólnego programu zdrowotnego zdecydowałaś(eś) się na 30-minutowy marsz w przerwie obiadowej dwa razy w tygodniu. Aby lepiej kontrolować czas i nie wrócić zbyt późno z godzinnej przerwy obiadowej ustawiasz czasomierz na 15 minut, a następnie ustawiasz czynność końcową jako **CZASOMIERZ (CHRONO)**. Po 15 minutach zegarek wydaje dźwięk informujący, że musisz rozpocząć powrót do biura. Zegarek przechodzi do Trybu Czasomierza i rozpoczyna pomiar czasu. To pomaga Ci w ocenie, ile masz czasu na powrót do biura.

## **POWRÓT TĘTNA DO NORMY**

### **INFORMACJE O CZASIE POWROTU TĘTNA DO NORMY**

Czas powrotu tętna do normy jest wskaźnikiem kondycji oraz poziomu wytrenowania. W miarę jak nabierasz kondycji Twoje serce powinno coraz szybciej powracać do niższego tętna po zakończeniu treningu wskazując na wyższy poziom kondycji sercowo-naczyniowej.

Powrót tętna do normy oznacza zmianę liczby uderzeń serca w danym odcinku czasu. Możesz ustawić Monitor Pracy Serca na rejestrowanie zmiany tętna w przedziale 30 sekund, albo 1, 2, 5 albo 10 minut.

**Wolniejszy powrót tętna do normy może również wskazywać na konieczność przerwy w treningu z powodu przemęczenia, choroby albo innych czynników.**

### **PRZYSK INDIGLO®**

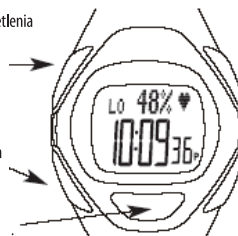
Przycisnąć w celu podświetlenia zegarka, uruchamiania albo unieruchamiania funkcji NIGHT-MODE®

### **TRYB**

Przycisnąć w celu przejścia do następnego trybu.

### **START/SPLIT**

Przycisnąć w celu rozpoczęcia albo wznowienia odmierzania czasu powrotu tętna do normy.



### **STOP/RESET/SET**

Przycisnąć w celu wybrania przedziału powrotu tętna do normy pomiędzy przedziałem 30 sekund, albo 1, 2, 5 albo 10 minut albo w celu zatrzymania albo zerowania czasomierza powrotu tętna do normy.

### **HEART RATE**

Nacisnąć w celu włączenia Monitora Pracy Serca (jeżeli jest wyłączony) albo nacisnąć i przytrzymać w celu włączenia albo wyłączenia ostrzeżenia **Out of Zone** (poza zakres tętna).

**UWAGA:** Kiedy zegarek pracuje w trybie stopera, czasomierz powrotu tętna do normy rozpocznie odliczanie automatycznie po naciśnięciu przycisku **STOP/RESET/SET**, jeżeli zegarek odbiera dane wysyłane przez Czujnik Pracy Serca. W przypadku braku aktualnych danych o liczbie uderzeń serca albo jeżeli tętno początkowe jest niższe od tętna końcowego, na wyświetlaczu pojawi się komunikat **NO REC** po zakończeniu odliczania czasu powrotu. Wyniki automatycznego rejestrowania czasu powrotu do tętna spoczynkowego można oglądać w Trybie Przeglądania Wyników.

24

25

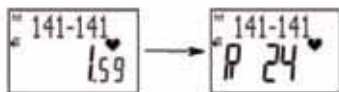


## RĘCZNE WYZNACZANIE CZASU POWROTU TĘTNA DO NORMY

Można również w każdej chwili rozpocząć ręcznie pomiar powrotu tętna do normy.

**UWAGA:** Kiedy pomiar powrotu tętna uruchamiany jest ręcznie, informacja ta nie jest zapamiętywana w celu późniejszego przeglądania w Trybie Przeglądania Wyników.

1. Naciskać przycisk **TRYB (MODE)** do chwili ukazania się trybu powrotu tętna do normy (RECOVERY).
2. W razie potrzeby nacisnąć przycisk **STOP/RESET/SET** w celu wyczyszczenia ostatniego odczytu czasu powrotu tętna do normy. Na wyświetlaczu pojawi się komunikat HOLD TO RESET (przytrzymaj w celu zresetowania), a następnie ustawiony aktualny czas powrotu tętna do normy.
3. Naciskać przycisk **STOP/RESET/SET** w celu przełączania pomiędzy 30-sekundowym a 1-, 2-, 5- albo 10-minutowym czasem powrotu tętna do normy odpowiednio do potrzeb.  
**UWAGA:** Ustawienie to steruje zarówno ręcznym, jak i automatycznym pomiarem powrotu tętna do normy.
4. Nacisnąć przycisk **START/SPLIT**. Górny wiersz wyświetlacza zegarka pokaże tętno na początku okresu powrotu do tętna spoczynkowego po wysiłku, jak również Twoje aktualne tętno. Wiersz dolny pokaże odliczanie okresu 30-sekundowego albo 1-, 2-, 5- albo 10-minutowego powrotu tętna do normy.  
**UWAGA:** Zegarek nie może rejestrować powrotu tętna do normy, jeżeli nie odbiera on informacji o aktualnej liczbie uderzeń serca od Czujnika Pracy Serca. W przypadku braku aktualnych danych o liczbie uderzeń serca albo jeżeli tętno początkowe jest wyższe od tętna końcowego, na wyświetlaczu pojawi się komunikat NO REC na końcu odliczania powrotu tętna do normy.
5. Po upływie określonego okresu odliczania zegarek będzie wydawał dźwięk sygnalizujący zakończenie okresu pomiaru czasu powrotu tętna do normy. Zegarek zmierzy Twoje tętno po raz drugi, odejmie drugą wartość od pierwszej i wyświetli różnicę jako czas powrotu tętna do normy (wartość R – R value).



6. Można kontynuować uruchamianie określonego okresu pomiaru powtarzając opisane powyżej kroki od 2 do 4.

26

## TRYB PRZEGŁĄDANIA WYNIKÓW

Tryb Przeglądania Wyników umożliwia przeglądanie ogólnych informacji zapisanych w Trybie Stopera i Trybie Interwałowym. Można przeglądać wyniki 10-ciu ostatnich zapisanych treningów. Można również zablokować ćwiczenie, aby zapewnić sobie uniknięcie utraty danych w przypadku przekroczenia liczby 10-ciu treningów.

### PRZYSK INDIGLO®

Przycisnąć w celu podświetlenia zegarka, uruchamiania albo unieruchamiania funkcji NIGHT-MODE®.

### TRYB

Przycisnąć w celu przejścia do następnego trybu.

### START/SPLIT (+)

Przycisnąć w celu wybrania treningu do przeglądania, albo przewijania danych treningowych wybranego treningu.

### STOP/RESET/SET

Przycisnąć w celu uruchomienia przeglądania wybranego treningu.

### HEART RATE (-)

Przycisnąć w celu zablokowania albo odblokowania treningu albo przewijania danych wybranego treningu.



## INFORMACJA O TRYBIE PRZEGŁĄDANIA WYNIKÓW

- Tryb Przeglądania Wyników gromadzi i przechowuje dane zbierane podczas pracy zegarka w funkcji stopera albo czasomierza interwałowego. Możesz wykorzystać ten tryb do przeglądania ważnych pomiarów postępu, jaki osiągasz podczas treningów.
- Bez Czujnika Monitora Serca widoczny będzie łączny czas oraz czas Okrążenia albo Międzyczas w Trybie Przeglądania wraz z ostatnim zarejestrowanym czasem powrotu do tętna spoczynkowego.
- Jeżeli żaden interwał nie ukończył odliczania czasu, na wyświetlaczu zegarka ukaże się komunikat NO INTS DONE. Nastąpi to tylko wówczas, kiedy pracuje czasomierz interwałowy zanim zegarek skończy odliczanie pełnego cyklu interwałowego.
- Jeżeli podczas treningu z użyciem stopera nie rejestrowano oddzielnych okrążeń, zegarek będzie wyświetlał komunikat NO LAPS STORED, kiedy wejdziesz do tej części trybu przeglądania wyników, która obejmuje wywoływanie okrążeń.

27

## PRZEGŁĄDANIE WYNIKÓW TRENINGU

Jeżeli Tryb Stopera albo Tryb Interwałowy pracują, kiedy wejdziesz do Trybu Przeglądania Wyników, można oglądać tylko informację o aktualnym treningu. Nie można przeglądać zapisanych treningów, dopóki nie zostanie zatrzymany i zresetowany Stoper oraz Czasomierz Interwałowy.

1. Naciskać przycisk trybu (**MODE**) do chwili ukazania się trybu przeglądania wyników (REVIEW).
2. Naciskać przycisk **START/SPLIT** w celu przewijania zapisanych treningów. Zapisane treningi są oznakowane datą oraz czasem treningu.  
**UWAGA:** Treningi rejestrowane w Trybie Stopera są zaznaczone symbolem stopera ⏸, natomiast treningi rejestrowane w Trybie Interwałowym są zaznaczone symbolem klepsydry ⌚.
3. Nacisnąć przycisk **HEART RATE** w celu zablokowania albo odblokowania treningu. Kiedy zablokujesz trening, obok treningu ukaże się symbol kłódki 🔒. Ten trening nie będzie automatycznie usunięty, kiedy odbędą się nowe treningi.
4. Nacisnąć przycisk **STOP/RESET/SET** w celu uzyskania dostępu do przeglądania danych dla wybranego treningu.
5. Naciskać przycisk **START/SPLIT** albo **HEART RATE** w celu przewijania danych treningowych.
6. Nacisnąć przycisk **STOP/RESET/SET** w celu powrotu do głównego menu przeglądania wyników, aby wybrać przeglądanie innego treningu.

## DANE O WYNIKACH TRENINGU

Tryb Przeglądania Wyników zawiera dane przechowywane dla treningów zarejestrowanych w Trybie Stopera albo Czasomierza Interwałowego zgodnie z poniższym wykazem.

**UWAGA:** Kiedy Monitor Pracy Serca nie jest używany, jedynymi widocznymi danymi jest łączny czas oraz dane dotyczące okrążenia albo interwału.

- **Czas Łączny:** Czas, przez jaki stoper albo czasomierz interwałowy pracował podczas Twojego treningu w trybie Stopera albo Czasomierza Interwałowego.
- **Czas w Zakresie:** Czas treningu, kiedy tętno jest pomiędzy ustawioną przez Ciebie dolną i górną granicą. W przypadku treningu interwałowego można ustawić każdy interwał w innym docelowym zakresie tętna, zatem Tryb Przeglądania Wyników pokaże sumę czasu w zakresie dla różnych zakresów dla każdego interwału.
- **Tętno Średnie:** Tętno średnie osiągnięte podczas treningu.
- **Tętno Maksymalne:** Najwyższe tętno zarejestrowane w czasie treningu.
- **Tętno Minimalne:** Najniższe tętno zarejestrowane w czasie treningu.

28

## KONFIGURACJA MONITORA PRACY SERCA

Tryb konfiguracyjny (HRM Setup Mode) pozwala na wybór i ustawienie najważniejszych fragmentów danych statystycznych, które będą śledzone przez Monitor Pracy Serca. Można również dokonać połączenia zegarka z Czujnikiem Pracy Serca w parę.

### PRZYSK INDIGLO®

Przycisnąć w celu podświetlenia zegarka, uruchamiania albo unieruchamiania funkcji NIGHT-MODE®.

### TRYB

Przycisnąć w celu przejścia do następnego trybu, cyfry, albo grupy ustawiania.

### START/SPLIT

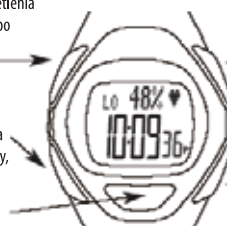
Przycisnąć w celu wybrania zakresu tętna docelowego albo zwiększenia albo przełączenia ustawianego elementu.

### STOP/RESET/SET

Przycisnąć w celu rozpoczęcia albo zakończenia procedury ustawiania.

### HEART RATE

Przycisnąć w celu uruchomienia procedury połączenia w parę albo zmniejszenia albo przełączenia ustawianego elementu.



29



ŁĄCZENIE URZĄDZEŃ W PARĘ

Łączenie w parę jest wymagane w celu zagwarantowania, że Twój zegarek nie będzie odbierać danych przesyłanych przez opaskę innej osoby.

**UWAGA:** Połączenie w parę powinno być przeprowadzone przed pierwszym użyciem oraz po wymianie baterii w czujniku pracy serca albo w zegarku. Nie musi być przeprowadzane przed każdym treningiem.

W celu połączenia w parę zegarka i czujnika na opasce piersiowej wykonaj następującą procedurę:

- 1. Zdjąć opaskę piersiową i pozostawić nieruchomo na co najmniej pięć minut, aby upewnić się, że jest całkowicie wyłączona.
- 2. Znaleźć miejsce oddalone od innych opasek piersiowych Monitora Pracy Serca, które mogą wysyłać sygnały.
- 3. Nacisnąć wielokrotnie przycisk trybu **(MODE)** na zegarku do chwili pojawienia się trybu konfiguracji (HRM Setup) w górnym wierszu wyświetlacza.

W celu połączenia zegarka z Czujnikiem Pracy Serca w parę musisz przejść bezpośrednio do trybu konfiguracyjnego Monitora (HRM Setup) nie zatrzymując się przy jakimkolwiek innym trybie.

- 4. Nacisnąć i przytrzymać przycisk **HEART RATE**. Przez ok. 2 sekund powinien być widoczny komunikat HOLD TO PAIR, a następnie instrukcje WEAR STRAP (tzn. załóż opaskę), a później PRESS MODE TO PAIR WATCH WITH STRAP (tzn. wciśnij **MODE** w celu połączenia w parę zegarka z opaską).
- 5. Nacisnąć przycisk trybu **(MODE)**. Powinien pojawić się komunikat WAIT FOR BEEP (tzn. zaczekaj na brzęczyk). Zegarek wyszukuje opaskę piersiową do połączenia w parę.
- 6. Teraz podnieść opaskę i chwycić mocno dotykając poduszek czujnika, które zwykle stykają się z klatką piersiową. Przez kilka minut pocierać poduszki czujnika kciukami do tyłu i do przodu. Taki styk powinien być wystarczający do rozpoczęcia przesyłania danych przez opaskę.
- 7. Jeżeli łączenie w parę zakończy się powodzeniem, na wyświetlaczu ukaże się komunikat PAIRING DONE i zabrmi potwierdzający sygnał dźwiękowy. Jeżeli z jakiegoś powodu połączenie zakończy się niepowodzeniem, powtórzyć natychmiast powyższe kroki počawszy od kroku 4.

USTAWIENIE ZAKRESU DOCELOWEGO TĘTNA

Można wybrać jeden ze standardowych zakresów docelowego tętna albo ustalić ręcznie zakres docelowego tętna w celu bardziej indywidualnego dopasowania zakresu tętna. Standardowe zakresy tętna opisane w tabeli poniżej odpowiadają Twojej maksymalnej wartości tętna (MHR).

- 5. Najpierw na wyświetlaczu ukaże się komunikat HI LIMIT: HR oraz trzycyfrowa wartość tętna (np. 140). Wcisnąć przycisk **START/SPLIT (+)** w celu zwiększania migającej wartości, przycisk **HEART RATE (-)** w celu jej zmniejszania, albo **MODE (NEXT)** w celu przejścia do kolejnej części wartości.
- 6. Po zakończeniu ustawiania trzycyfrowej wartości dla górnej granicy tętna nacisnąć przycisk trybu **MODE (NEXT)** w celu przejścia do dolnej granicy wartości tętna. Widoczny będzie komunikat LO LIMIT : HR. Wcisnąć przycisk **START/SPLIT (+)** w celu zwiększania migającej wartości, przycisk **HEART RATE (-)** w celu jej zmniejszania, albo **MODE (NEXT)** w celu przejścia do kolejnej części trzycyfrowej wartości.
- 7. Po zakończeniu ustawiania górnej i dolnej granicy docelowego zakresu tętna można nacisnąć przycisk **STOP/RESET/SET (DONE)** w celu zachowania ustawień i wyjścia z procedury ustawiania, albo można kontynuować ustawianie albo regulację innych danych statystycznych dotyczących tętna.

WPROWADZANIE DANYCH OSOBISTYCH

Oprócz wybierania zakresu docelowego tętna istotne znaczenie ma ustawienie Twojego ciężaru ciała, maksymalnego tętna, sposobu wyświetlania tętna oraz ostrzeżenia o zakresie tętna. Podanie dokładnych informacji dla tych parametrów pomoże w dostosowaniu Twojego monitora pracy serca do indywidualnych potrzeb treningowych.

- 1. Nacisnąć przycisk trybu **(MODE)** do chwili ukazania się Trybu Konfiguracyjnego Monitora Pracy Serca (HRM Setup Mode).
- 2. Nacisnąć przycisk **STOP/RESET/SET** w celu wejścia do procedury ustawiania. Na wyświetlaczu ukaże się migający zakres docelowego tętna wybrany przez Ciebie.
- 3. Nacisnąć przycisk trybu **(MODE) (NEXT)** w celu rozpoczęcia ustawiania innych danych osobistych i ustawień.
- 4. Wykonać wymagane regulacje naciskając przycisk **START/SPLIT (+)** albo **HEART RATE (-)**. W pewnych grupach ustawień naciśnięcie przycisku **START/SPLIT (+)** podwyższy wartość, zaś wciśnięcie przycisku **HEART RATE (-)** obniży ustawianą wartość. W innych przypadkach wciśnięcie przycisku **START /SPLIT (+)** albo **HEART RATE (-)** spowoduje przełączenie między dwiema opcjami albo przełączanie cykliczne w obrębie grupy ustawień.
- 5. Nacisnąć przycisk **MODE (NEXT)** w celu przejścia do następnej cyfry albo grupy ustawień, którą chcesz ustawić.
- 6. Nacisnąć przycisk **STOP/RESET/SET** w celu zachowania Twoich ustawień i wyjścia z procedury ustawiania.
- 7. Nacisnąć przycisk trybu **MODE** w celu wyjścia z Trybu Konfiguracyjnego HRM Setup.

| Zakres | Granica dolna | Granica Górna |
|--------|---------------|---------------|
| 1      | 50%           | 60%           |
| 2      | 60%           | 70%           |
| 3      | 70%           | 80%           |
| 4      | 80%           | 90%           |
| 5      | 90%           | 100%          |

W celu wybrania zakresu docelowego tętna:

- 1. Określić zakres, który chcesz zastosować korzystając z tabelki na stronie 8.
- 2. Nacisnąć wielokrotnie przycisk trybu **(MODE)** do chwili ukazania się trybu konfiguracyjnego HRM Setup.
- 3. Nacisnąć przycisk **START/SPLIT** w celu cyklicznego przechodzenia pomiędzy zakresami docelowego tętna (oznaczonymi od ZONE 1 do ZONE 5 albo MANUAL – ręczny).
- 4. W celu wybrania standardowych zakresów tętna nacisnąć przycisk trybu **(MODE)**, aby zapamiętać wybrany zakres docelowego tętna i wyjść z trybu konfiguracyjnego HRM Setup). W celu wybrania ręcznego zakresu docelowego tętna należy wykonać kilku dodatkowych czynności opisanych w poniższym ustępie.

Kiedy opuścisz Tryb Konfiguracyjny Monitora, zegarek wykorzysta wybrany zakres docelowego tętna jako podstawę do wszystkich obliczeń opartych na Monitorze Pracy Serca. Nie dotyczy to treningów zachowanych przed wybraniem zakresu docelowego tętna.

USTAWIANIE RĘCZNEGO ZAKRESU DOCELOWEGO TĘTNA

Ręczny zakres docelowego tętna umożliwia precyzyjne dostosowanie się do indywidualnie określonych dolnych i górnych ograniczeń zakresu tętna. Można używać ręcznego zakresu docelowego tętna, kiedy 10-procentowa rozpiętość standardowych zakresów docelowego tętna jest zbyt duża albo zbyt mała dla realizacji celów treningowych.

**UWAGA:** Różnica pomiędzy dolną i górną granicą ręcznego zakresu docelowego tętna musi wynosić co najmniej pięć uderzeń serca na minutę.

W celu ręcznego ustawienia Zakresu Docelowego Tętna:

- 1. Nacisnąć wielokrotnie przycisk trybu **(MODE)** do chwili pojawienia się trybu konfiguracyjnego HRM SETUP.
- 2. Nacisnąć wielokrotnie przycisk **START/SPLIT** do chwili pojawienia się komunikatu MANUAL.
- 3. Nacisnąć przycisk **STOP/RESET/SET** w celu wejścia do procedury ustawiania. Na wyświetlaczu będzie migać komunikat MANUAL.
- 4. Nacisnąć przycisk trybu **[MODE (NEXT)]** w celu rozpoczęcia ustawiania górnych i dolnych zakresów docelowych tętna.

W przypadku tego Monitora Pracy Serca można dokonać regulacji opisanych w poniższej tabelce.

| Grupa ustawienia          | Wyświetlacz | Opis                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ciężar Ciała              |             | Można wprowadzić aktualny ciężar ciała oraz jednostkę (kilogramy kg albo funty lbs). Liczba ta służy do obliczenia ilości kalorii, jaką spalisz podczas treningu. Odnotowany ciężar ciała nie może być niższy niż 10 kg (22 lbs) ani wyższy niż 250 kg (550 lbs).    |
| Maksymalne Tętno          |             | Wartość Twojego maksymalnego tętna służy do określenia 5 zakresów docelowego tętna oraz jako wielkość odniesienia do wyświetlania Twojego tętna jako części (%) tętna maksymalnego. Liczba ta nie może być niższa niż 80 ani wyższa niż 240 uderzeń na minutę (BPM). |
| Format Wyświetlenia Tętna |             | Można wybrać sposób wyświetlania Twojego tętna – jako uderzenia na minutę (BPM) albo procent tętna maksymalnego (%).                                                                                                                                                 |
| Alarm Zakresu Tętna       |             | Można wybrać ostrzeganie albo brak ostrzegania o opuszczeniu zakresu docelowego tętna.                                                                                                                                                                               |

PORADY I WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE CYFROWEGO MONITORA SERCA

- W dowolnym momencie procedury ustawiania można zapamiętać wprowadzone zmiany i powrócić do głównego wyświetlacza tętna poprzez wciśnięcie przycisku **STOP/RESET/SET (DONE)**.
- Jeżeli w trakcie konfigurowania zegarka żaden przycisk nie zostanie wciśnięty w ciągu 2 do 3 minut, zegarek automatycznie zachowa wszelkie zmiany, które zostały wprowadzone i opuści procedurę konfigurowania.
- Jeżeli ustawienie opuści granice wyznaczone do ustawiania tętna albo ciężaru ciała zegarek automatycznie skoryguje ustawienie dostosowując się do ograniczeń zaprogramowanych w zegarku. Automatyczna korekta może prowadzić do nieoczekiwanych efektów. Sprawdzić ustawienia swojego zegarka.

## ALARM 1, 2 ALBO 3

Zegarka można używać jako budzika, który można ustawić na trzy różne godziny dostępne jako oddzielne tryby. Można ustawić alarm na budzenie o jednakowej godzinie każdego dnia tygodnia, albo tylko w dni robocze, albo w weekendy albo tylko raz na tydzień.

### PRZYSK INDIGLO®

Przycisnąć w celu podświetlenia zegarka, uruchamiania albo unieruchamiania funkcji NIGHT-MODE®

### TRYB

Przycisnąć w celu przejścia do następnego trybu, cyfry, albo grupy ustawiania.

### START/SPLIT

Przycisnąć w celu zwiększania albo przełączania ustawianej wartości albo włączania (ON) albo wyłączania (OFF) alarmu.



### STOP/RESET/SET

Przycisnąć w celu rozpoczęcia albo zakończenia procedury ustawiania.

### HEART RATE

Przycisnąć w celu zmniejszenia albo przełączenia ustawianej wartości.

Kiedy zegarek osiągnie zaprogramowaną godzinę, słyhać dźwięk budzika, zaś podświetlenie nocne INDIGLO® błyska przez 20 sekund. W celu identyfikacji budzika każdy alarm ma własną melodię.

## USTAWIANIE ALARMU

1. Nacisnąć wielokrotnie przycisk MODE do chwili ukazania się trybu Alarmu (Alarm Mode 1, 2 albo 3).
2. Wcisnąć przycisk **STOP/RESET/SET** do chwili pojawienia się na krótko słowa SET, a następnie na wyświetlaczu pojawi się godzina, przy czym cyfry godziny będą migać.
3. Nacisnąć **START/SPLIT (+)** w celu zwiększania wartości godzin albo **HEART RATE (-)** w celu jej zmniejszania.  
**UWAGA:** W celu dokonania szybkiej zmiany ustawianej wartości nacisnąć i przytrzymać przycisk **START/SPLIT (+)** albo **HEART RATE (-)**.
4. Nacisnąć przycisk **MODE (NEXT)** w celu przejścia do wartości minut.
5. Nacisnąć **START/SPLIT (+)** w celu zwiększania wartości minut albo **HEART RATE (-)** w celu jej zmniejszania.

34

6. Nacisnąć przycisk **MODE (NEXT)** w celu przejścia do wartości AM/PM (jeżeli ustawiono zegarek na format 12-godzinny).
7. Nacisnąć **START/SPLIT (+)** albo **HEART RATE (-)** w celu przełączania pomiędzy AM (przed południem) i PM (po południu).
8. Nacisnąć przycisk **MODE (NEXT)** w celu przejścia do rodzaju typu alarmu.
9. Nacisnąć **START/SPLIT (+)** albo **HEART RATE (-)** w celu przełączania pomiędzy rodzajami alarmów. Rozdaje alarmów obejmują:
  - **DAILY** będzie brzmieć codziennie o podanej godzinie.
  - **WEEKDAYS** będzie brzmieć od poniedziałku do piątku o tej samej wybranej godzinie.
  - **WEEKENDS** będzie brzmieć w sobotę i niedzielę o tej samej wybranej godzinie.
  - Alarm raz w tygodniu (tzn. MON, TUES, WED... pon, wto, śro...) będzie brzmieć w podanym dniu o podanej godzinie.
10. Nacisnąć przycisk **STOP/RESET/SET (DONE)** w celu zapamiętania zmian i opuszczenia procedury ustawiania.

## PORADY I WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TRYBU ALARMU

- Aby włączyć albo wyłączyć alarm będąc w trybie alarmu bez wchodzenia do stanu ustawiania, wcisnąć przycisk **START/SPLIT**.
- Jeżeli wprowadzasz jakiekolwiek zmiany w ustawieniach alarmowych, automatycznie włączasz alarm.
- Kiedy alarm jest ustawiony, symbol budzika  pojawi się na wyświetlaczu w trybie Czasu Dobowego.
- Kiedy słyhać alarm, można go wyciszyć wciskając dowolny przycisk na zegarku.
- Alarm raz w tygodniu (tzn. MON, TUES, WED...) jest szczególnie przydatny do przypominania o umówionych terminach.
- Jeżeli alarm nie zostanie wyciszony zanim upłynie czas ostrzegania, rezerwowy alarm będzie słyszalny po 5 minutach.

35

## SYNCHRONIZACJA

Tryb ten pozwala na przesyłanie Twoich danych treningowych do oprogramowania Timex® Trainer, jeżeli jest ono używane razem z urządzeniem Timex® Data Xchanger USB.

### PRZYSK INDIGLO®

Przycisnąć w celu podświetlenia zegarka, uruchamiania albo unieruchamiania funkcji NIGHT-MODE®

### TRYB

Przycisnąć w celu przejścia do następnego trybu.

### START/SPLIT

Przycisnąć w celu anulowania wyszukiwania komputera PC albo synchronizacji z komputerem PC, kiedy procedura synchronizacji już się rozpoczęła.



### STOP/RESET/SET

Przycisnąć w celu anulowania wyszukiwania komputera PC albo synchronizacji z komputerem PC, kiedy procedura synchronizacji już się rozpoczęła

### HEART RATE

Przycisnąć w celu umożliwienia pracy odbiornika i rozpoczęcia wyszukiwania komputera PC.

**UWAGA:** Po uruchomieniu procedury synchronizacji można nacisnąć dowolny przycisk w celu jej anulowania. Pojawi się komunikat SYNC CANCEL. Zegarek wyda sygnał dźwiękowy, odbiornik wyłączy się, zaś zegarek powróci do stanu SYNC READY (gotowość do synchronizacji).

## JAK ZSYNCHRONIZOWAĆ ZEGAREK Z KOMPUTEREM OSOBISTYM

1. Upewnić się, że urządzenie Timex Data Xchanger USB jest podłączone do portu USB Twojego komputera, zaś aplikacja Timex Trainer® działa.
2. Nacisnąć wielokrotnie przycisk trybu (**MODE**) do chwili pojawienia się trybu synchronizacji (Sync Mode).
3. Na wyświetlaczu pojawi się komunikat SYNC READY pokazujący, że zegarek jest gotowy do nawiązania łączności z komputerem osobistym PC.
4. Nacisnąć przycisk **HEART RATE** w celu rozpoczęcia procedury synchronizacji.
5. Zegarek zawiesi i zresetuje wszystkie inne funkcje i rozpocznie wyszukiwanie komputera PC. Na wyświetlaczu pojawi się komunikat SEARCHING FOR PC (wyszukiwanie komputera PC).
6. Podłączyć urządzenie USB do komputera i otworzyć aplikację Timex Trainer®.
7. Po ustanowieniu połączenia z komputerem PC zegarek będzie wyświetlał komunikat SYNCING WATCH, dopóki procedura synchronizacji nie zostanie ukończona, po czym na zegarku pojawi się komunikat SYNCING DONE. Zegarek wyda dźwiękowy sygnał ostrzegawczy i powróci do stanu SYNC READY.

36

Jeżeli w trakcie procedury nawiązywania łączności nastąpi błąd, zegarek poda ostrzeżenie i na krótko wyświetli komunikat błędu przed powrotem do stanu READY. Poniżej podano wykaz komunikatów błędów oraz kilka sugestii dotyczące środków zaradczych:

**BŁĄD SPRZĘTOWY (HARDWARE ERROR):** Komunikat pojawia się wówczas, jeżeli wystąpił błąd wewnętrzny w radiowym urządzeniu nadawczo-odbiorczym zegarka. Skontaktować się z Działem Obsługi Klienta firmy Timex.

**BŁĄD SYNCHRONIZACJI (SYNC ERROR):** Komunikat wskazuje, że pojawił się błąd połączenia. Jest on zazwyczaj wywołany zakłóceniem pochodzącym od urządzenia bezprzewodowego, takiego jak telefon bezprzewodowy, bezprzewodowa klawiatura albo myszka albo akcesoria Bluetooth.

**ZAJĘTE POŁĄCZENIE Z KOMPUTEREM (LINK TO PC BUSY):** Komunikat pojawi się wówczas, jeżeli komputer PC jest już połączony z innym zegarkiem Timex. Jeżeli taki komunikat pojawia się regularnie i jest pewność, że w promieniu ok. 6 m (20 stóp) nie ma innych zegarków Timex, skontaktować się z Działem Obsługi Klienta firmy Timex.

**NIE ODNALEZIONO KOMPUTERA (NO PC FOUND):** Taki komunikat pojawi się, jeżeli zegarek nie może ustanowić połączenia z Twoim komputerem w ciągu 30 sekund. Sprawdzić czy pracuje oprogramowanie oraz czy urządzenie Timex Data Xchanger USB jest podłączone do sprawnego portu USB. Można również spróbować odłączyć urządzenie Data Xchanger, a następnie podłączyć je ponownie przed kolejną próbą przeprowadzenia procedury synchronizacji.

## CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

### WYMIANA BATERII ZEGARKA

Jeżeli bateria zegarka wyczerpuje się, wyświetlacz albo podświetlenie nocne INDIGLO® zaczyna przygasać. W zegarku zastosowano baterię litową CR2032.

W celu uniknięcia trwałego uszkodzenia zegarka FIRMA TIMEX USILNIE ZALECA ZLECENIE WYMIANY BATERII MONITORA PRACY SERCA LOKALNEMU SPRZEDAWCY LUB ZEGARMISTRZOWI.

37

PODŚWIETLENIE NOCNE INDIGLO®

Nacisnąć przycisk INDIGLO® w celu uruchomienia podświetlenia nocnego. Dzięki zastosowanej tu chronionej patentem technologii elektroluminescencyjnej (patenty USA nr 4.527.096 i 4.775.964) cała tarcza zegarka jest oświetlona w nocy oraz w warunkach słabego oświetlenia.

WODOSZCZELNOŚĆ

Zegarek

- 30 M = 3 atm ( zachowuje szczelność przy ciśnieniu do 3 atmosfer)  
50 M = 5 atm ( zachowuje szczelność przy ciśnieniu do 5 atmosfer)  
100 M = 10 atm ( zachowuje szczelność przy ciśnieniu do 10 atmosfer)  
200 M = 20 atm ( zachowuje szczelność przy ciśnieniu do 20 atmosfer)
- Twój zegarek o 100-metrowej wodoszczelności wytrzyma ciśnienie wody do 140 funtów na cal kwadratowy tzn. ok. 0,965 MPa (równoważne zanurzeniu na głębokość 100 m poniżej lustra wody).
  - Zegarek zachowuje wodoszczelność dopóki szkiełko, przyciski i koperta pozostają nienaruszone.
  - Firma Timex zaleca przepłukanie zegarka słodką wodą przed zanurzeniem urządzenia w słonej wody.

**OSTRZEŻENIE:** W CELU UTRZYMANIA WODOSZCZELNOŚCI, NIGDY NIE NALEŻY NACISKAĆ POD WODĄ ŻADNEGO PRZYCISKU.

KONSERWACJA OPASKI CZUJNIKA MONITORA PRACY SERCA

Aby uniknąć odkładania się materiałów, które mogłyby zakłócać pomiar pracy serca przepłukiwać słodką wodą czujnik pracy serca i opaskę.

ŻYWOTNOŚĆ I WYMIANA BATERII NADAJNIKA

- Żywotność baterii nadajnika powinna być dłuższa niż dwa lata przy założeniu, że jest on używany przez 1 godzinę codziennie. Intensywniejsza eksploatacja skraca żywotność baterii. Wymienić baterię nadajnika, kiedy wystąpi którekolwiek z poniższych zdarzeń:
- Zegarek nie odbiera już informacji o pracy serca od nadajnika piersiowego, który jest prawidłowo założony.
  - Na wyświetlaczu częściej pojawiają się komunikaty błędu (COMM ERR, SIGNAL LOST).

DEKLARACJA ZGODNOŚCI

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nazwa producenta:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Timex Corporation                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Adres producenta:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 555 Christian Road<br>Middlebury, CT 06762<br>USA                                                                                                                                                                                              |
| oświadcza, że wyrób:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Nazwa wyrobu:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Cyfrowy Monitor Pracy Serca<br>Timex Ironman® Race Trainer Digital Heart Rate Monitor                                                                                                                                                          |
| <b>Numer modelu:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | M843, M844, M501, M502                                                                                                                                                                                                                         |
| jest zgodny z następującymi Specyfikacjami Wyrobu:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>R&amp;TTE: 1999/05/EC</b><br>Normy:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ETSI EN 300 330-1 – V1.3.1 (EMC) & (ERM) [kompatybilność elektromagnetyczna & zagadnienia widma radiowego]<br>ETSI EN 300 330-2 – V1.1.1 (EMC) & (ERM) [kompatybilność elektromagnetyczna & zagadnienia widma radiowego]                       |
| <b>LVD: 72/23/EWG</b><br>Normy:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CENELEC EN 60950-1                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>EMC 89/336/EWG</b><br>Normy:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CENELEC EN 55022:1998<br>CENELEC EN 55024:1998<br>EN 61000-4-2 ESD [Wyladowanie elektrostatyczne]<br>EN 61000-4-2 RF [Odporność na emisje radiowe]<br>EN 61000-4-8 [Odporność na pole magnetyczne o częstotliwości sieci elektroenergetycznej] |
| <b>Informacje uzupełniające:</b> Wyrób spełnia niniejszym wymagania Dyrektywy dla Sprzętu Radiowego i Telekomunikacyjnego 1999/05/EC, Dyrektywy Niskonapięciowej 73/23/EWG oraz Dyrektywy dotyczącej kompatybilności elektromagnetycznej 89/336/EWG oraz nosi odpowiednie oznakowanie  . |                                                                                                                                                                                                                                                |

Przedstawiciel:

Brian J. Hudson  
Dyrektor Działu Technicznego Nowych Wyroboów  
  
Data: 3 lipca 2008 r. Middlebury, Connecticut, U.S.A.

©2008 Timex Group, Inc. TIMEX, TRIATLON i NIGHT-MODE są znakami towarowymi zastrzeżonymi przez Timex Group USA, Inc. INDIGLO jest znakiem towarowym zastrzeżonym przez Indiglo Corporation w USA i innych krajach. IRONMAN jest znakiem towarowym zastrzeżonym przez World Triathlon Corporation. HEART ZONES jest zastrzeżonym znakiem towarowym Sally Edwards. Logotypy ANT i ANT+SPORT są znakami towarowymi Dynastream Innovations Inc.

WYMIANA BATERII

**UWAGA:** Będziesz potrzebować urządzenia (takiego jak zegarek) mogącego wyświetlić informację o pracy serca, aby sprawdzić, czy nowa bateria została założona prawidłowo. Do otwarcia pokrywy baterii (z tyłu czujnika) użyć monety.

- Wymienić baterię na nową (CR2032 albo zamiennik) stroną (+) na wierzchu. Nacisnąć przycisk zerujący baterii (umieszczony obok baterii) za pomocą wykałaczki albo rozprostowanego spinacza biurowego.
- Założyć pokrywę.
- Przeprowadzić krótką próbę urządzenia:
  1. Odsunąć się od ewentualnego źródła zakłóceń elektrycznych albo radiowych.
  2. Zwiłżyć obficie przyssawki Czujnika Pracy Serca i mocno przytwierdzić opaskę piersiową do skóry.
  3. Włączyć na zegarku funkcję monitora pracy serca.
  4. W ciągu kilku sekund na wyświetlaczu zegarka powinien zacząć błyskać symbol serca wskazując, że czujnik jest aktywny. Potwierdza to, że bateria została założona prawidłowo. **UWAGA:** Wartość tętna nie musi pojawić się w czasie tej próby.

- JEŻELI BŁYSKAJĄCE SERCE NIE POJAWI SIĘ NA ZEGARKU:
- Nacisnąć ponownie przycisk zerowania baterii umieszczony w przegródce baterii i ponownie założyć pokrywę.
  - Ponownie założyć baterię i powtórzyć procedurę sprawdzania.

WODOSZCZELNOŚĆ

Czujnik Pracy Serca wytrzyma ciśnienie wody do 140 funtów na cal kwadratowy tzn. ok. 0,965 MPa.  
**OSTRZEŻENIE:** Czujnik Pracy Serca podczas pracy pod wodą nie będzie pokazywać informacji o liczbie uderzeń serca.



# TIMEX®

## TIMEX DATA XCHANGER USB URZĄDZENIE USB DO WYMIANY DANYCH Z ZEGARKAMI TIMEX

Instrukcja instalacji oprogramowania do pobrania  
[www.timextrainer.com](http://www.timextrainer.com)

### INSTRUKCJA INSTALACJI OPROGRAMOWANIA DO POBRANIA

1. Wejść na stronę <http://timextrainer.trainingpeaks.com/>
2. Kliknąć na przycisk „**Create Account**” (Utwórz konto), aby utworzyć konto i pobrać oprogramowanie.  
**UWAGA:** Jeśli posiadacie już Państwo założone konto, możecie od razu przejść do Kroku 3.  
Nastąpi przekierowanie na stronę:  
<https://timextrainer.trainingpeaks.com/create-account.aspx>  
na której należy podać wymagane informacje (imię i nazwisko, nazwę użytkownika, hasło i adres e-mail). Następnie kliknąć na przycisk „**Create Account**” (Utwórz konto) znajdujący się w lewym, dolnym rogu.
3. Kliknąć na „**Device Agent**” (jest to nazwa pobieranego oprogramowania) i wybrać wersję programu Device Agent odpowiednią dla posiadanego przez Państwa komputera, a następnie zainstalować aplikację na pulpicie, klikając na przycisk „**Run**” (Uruchom). Następnie należy postępować zgodnie z prezentowanymi na ekranie instrukcjami Pobierania Plików (File Download).

### INSTRUKCJA OBSŁUGI POBRANEGO OPROGRAMOWANIA

**UWAGA:** Aby móc w pełni wykorzystać możliwości programu Timex Device Agent i aby móc połączyć się z zegarkiem, urządzenie Timex Data Xchanger powinno być podłączone do gniazda USB komputera.

1. Dwukrotnie kliknąć na ikonę programu **Timex Device Agent** znajdującą się na pulpicie. Użytkownicy, którzy uruchamiają program po raz pierwszy powinni kliknąć na pole „Account” (Konto) w celu wprowadzenia danych konta i hasła (nie będzie to wymagane w przypadku przyszłych pobrań).  
**UWAGA:** Jeżeli z Państwa komputera korzysta więcej niż jedna osoba, należy kliknąć na „**Account**” (Konto), aby potwierdzić/zmienić dane konta i hasło, a następnie kliknąć na „**Home**” (Strona startowa), aby powrócić do strony z informacjami o połączeniu.
2. Aby zainicjować połączenie pomiędzy komputerem, zegarkiem i sprawdzić postęp bezprzewodowej transmisji danych, należy postępować zgodnie ze wskazówkami prezentowanymi na ekranie komputera.
3. Po zakończeniu transmisji, użytkownik zostaje przeniesiony do zakładki „**Workouts**” (Ćwiczenia), na ekranie „**Home**” (Strona startowa). Aby przesłać dane z zegarka do elektronicznego dziennika treningu Timex Ironman, należy wybrać ćwiczenia, których dane mają zostać przesłane. Aby zmienić ustawienia HRM i/lub zegarka, należy wybrać odpowiednie pozycje z innych zakładek na ekranie „**Home**” (Strona startowa).

**UWAGA:** Pole „Erase all workouts when finished” (Po zakończeniu usunąć wszystkie ćwiczenia) zostanie zaznaczone, gdy w zegarku znajdują się jakieś ćwiczenia. Można skasować zaznaczenie tego pola. Ta funkcja automatycznie zwalnia pamięć zegarka po każdym przesłaniu danych.

4. Kliknąć na przycisk „**Save**” (Zapisz), aby przesłać wybrane dane na konto i wszelkie zmiany ustawić do zegarka.
5. Aby wyświetlić swoje dane lub plan ćwiczeń w oprogramowaniu Timex Trainer Online, należy kliknąć na „**Account**” (Konto) i „**Login**” (Zaloguj).  
**UWAGA:** Aby uzyskać dostęp do swoich kont, użytkownicy mogą również przejść na stronę: <https://timextrainer.trainingpeaks.com/login.aspx>

### WYMAGANIA SYSTEMOWE

- [PC] Windows® VISTA, Windows® XP
- [Mac] Intel/PowerPC OS X 10.5 (Leopard), OS X 10.4 (Tiger)
- Adobe Flash Player 9 oraz Internet Explorer 7, Mozilla Firefox 3 lub Apple Safari 3 (wszystkie programy dostępne do pobrania za darmo z Internetu)

©2009 Timex Group USA Inc. TIMEX jest zarejestrowanym znakiem handlowym spółki Timex Group USA, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. WINDOWS jest zarejestrowanym znakiem towarowym Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach.