



R 0710 ALPINE 200



DYSTRYBUTOR:

DELSPORT

DEL SPORT SP. Z O. O.

EXERCYCLE S.A
P.O. BOX 195
01080 Vitoria
Spain

ul. Syrokomli 16
03-335 WARSZAWA
tel: +48 (22) 811-01-02, 811-07-39
fax: (22) 674-41-42
e-mail: delsport@delsport.com.pl
www.delsport.com.pl

Ogólne wskazówki

Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi. Zawiera ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania i konserwacji urządzenia.

Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia 220V. Napięcie urządzenia jest wskazane na pomarańczowej etykiecie umieszczonej na osłonie silnika. Upewnij się, czy wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego. Jeśli nie, skonsultuj się z dystrybutorem.

Zanim rozpoczniesz korzystanie z urządzenia, upewnij się czy działa prawidłowo. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.

Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek działania związane z instalacją, bądź konserwacją upewnij się, czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego.

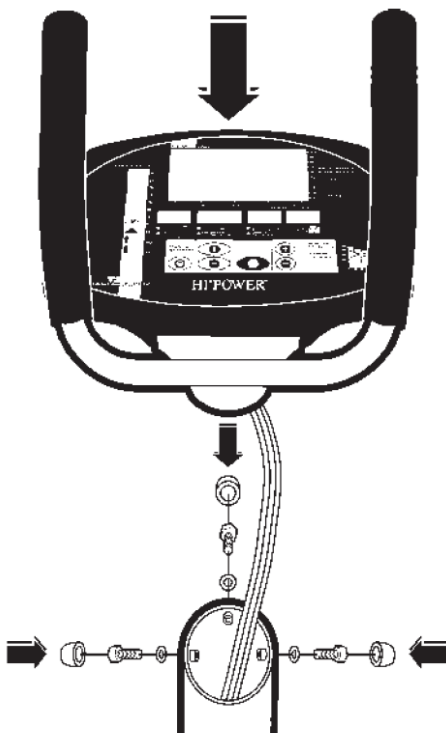
Nigdy nie pozostawiaj urządzenia podłączonego do gniazdka elektrycznego. Po zakończeniu ćwiczeń odłączaj je od zasilania.

Odłączając urządzenie od gniazdka nie ciągnij za przewód elektryczny.

Rodzice oraz inne osoby odpowiedzialne za opiekę nad dziećmi powinny mieć na względzie ich naturalną ciekawość i to, że może ona doprowadzić do niebezpiecznych sytuacji. Dlatego też dzieci powinny zawsze pozostawać pod opieką. Urządzenie w żadnym wypadku nie może służyć jako dziecięca zabawka.

Urządzenie wyposażone jest w przewód elektryczny, upewnij się czy podłączasz urządzenie do gniazdka z uziemieniem i czy wtyczka pasuje do twojego gniazdka elektrycznego.

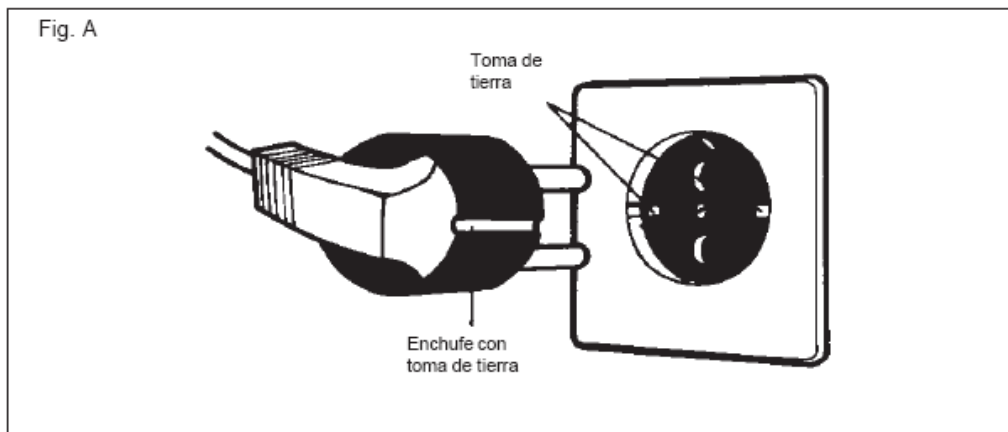
Jednocześnie z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba.



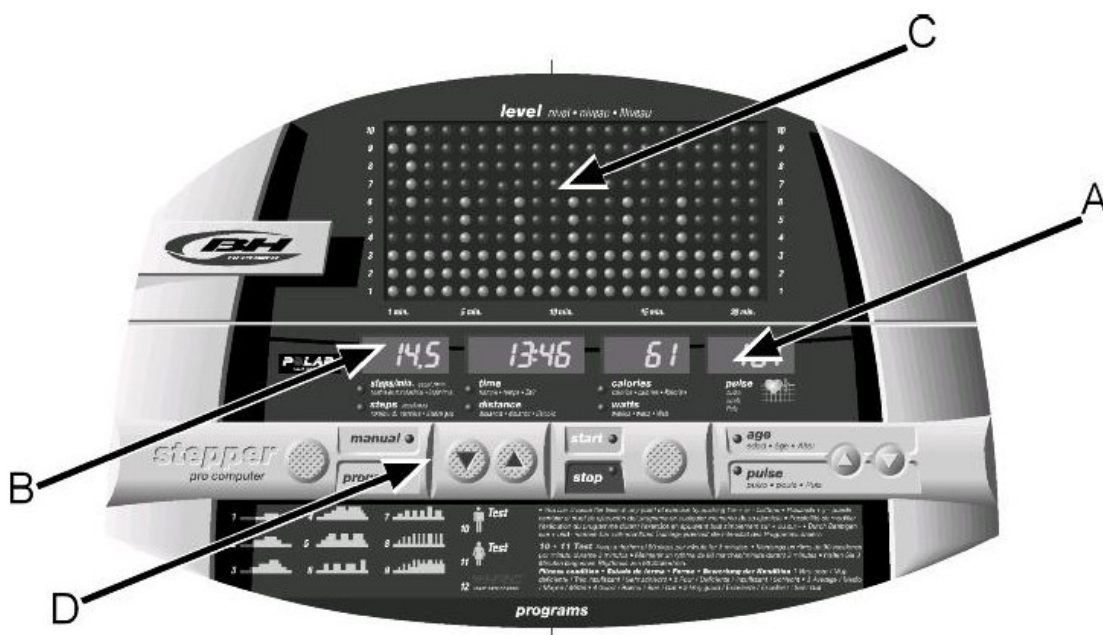
Instrukcja bezpieczeństwa

Zawsze gdy korzystasz z urządzenia elektrycznego miej na uwadze niniejsze wskazówki:

1. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia 220V. Napięcie urządzenia jest takie jak wskazuje etykieta. Upewnij się, że wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego. Nie stosuj przejściówek/adapterów.
2. By uniknąć porażenia prądem elektrycznym, pamiętaj by zawsze, po zakończeniu ćwiczeń, a przed rozpoczęciem czyszczenia, odłączać urządzenie od gniazdka elektrycznego.
3. Zawsze podłączaj urządzenie do odpowiedniego gniazdka elektrycznego (fig.A). Wadliwe, bądź niewłaściwe gniazdko może doprowadzić do porażenia prądem. Gdy wtyczka nie pasuje do twojego gniazdka elektrycznego, zastąp ją inną, która będzie odpowiednia. W razie jakichkolwiek wątpliwości proszę skontaktować się z serwisem „BH”.
4. Nigdy nie pozostawiaj urządzenia podłączonego do gniazdka elektrycznego. Po zakończeniu ćwiczeń odłączaj je od zasilania elektrycznego.
5. Dzieci oraz osoby niepełnosprawne nie mogą korzystać z urządzenia bez wykwalifikowanej opieki.
6. Nie korzystaj z akcesoriów nie rekomendowanych przez producenta.
7. Nie korzystaj z urządzenia, jeśli przewód elektryczny jest uszkodzony, bądź zużyty.
8. Trzymaj przewód elektryczny z daleka od ciepłych powierzchni.
9. Nie korzystaj z urządzenia na zewnątrz, poza budynkiem.
10. By wyłączyć urządzenie, ustaw włącznik „L” w pozycji „O”, a następnie odłącz urządzenie od instalacji elektrycznej.



WYŚWIETLACZ



By ćwiczenia dostarczały więcej przyjemności i by mieć kontrolę nad ich przebiegiem, urządzenie zostało wyposażone w wyświetlacz, który wskazuje jednocześnie: ilość kroków na minutę, kroki, przebyty dystans, ilość spalonych kalorii, puls oraz czas trwania ćwiczenia.

A: Wyświetlacz wskazujący puls

B: Wyświetlacze co 8 sekund wskazują na zmianę: ilość kroków na minutę/czas i ilość spalonych kalorii, a następnie: kroki/przebyty dystans i Watt

C: Na tym wyświetlaczu pojawiają się grafiki obranych programów (patrz: grafiki programów po prawej stronie konsoli). Jeśli ćwiczenie wykonywane jest w trybie „Manual” zapali się pierwsza linia światełek i w zależności od tego czy będziemy zmniejszać czy zwiększać opór, będą pojawiać się lub znikać kolejne linie światełek na monitorze

D: 6 przycisków

Powyżej przycisku START/STOP znajdują się dwa światełka, jedno wskazuje START, drugie STOP. Powyżej przycisku MANUAL/PROGRAM znajduje się jedno światełko wskazujące, że urządzenie pracuje w trybie MANUAL i drugie, które świadczy o tym, że urządzenie działa w trybie PROGRAM.

Włączanie:

Podłącz urządzenie do gniazdka elektrycznego. Następnie przycisk (L) ustaw w pozycji I. Na wyświetlaczu pojawi się profil programu nr1 oraz włączy się dioda przypisana funkcji PROGRAM.

Programy

Naciskając „+” lub „-”, (znajdujące się obok przycisków MANUAL i PROGRAM) wybiera się jeden z 13 programów, wśród których program 10 to test masculino (męski), program 11 to test femenino (żeński), program 12 to ćwiczenie przy stałym pulsie.

Wybierz program od 1 do 9, a następnie naciśnij START/STOP (światełko START zapali się) i na ekranie pojawi się profil wybranego programu. Kolumna migoczących światełek będzie wskazywać, w której minucie ćwiczenia właśnie się znajdujemy.

Każdy program ma dodatkowo różne poziomy. Naciskają przyciski „+” i „-”, można wybrać jeden ze poziomów (na wyświetlaczu profili, w lewej górnej części pojawi się numer od 1 do 4, który wskazuje poziom, na którym w danym momencie się znajdujemy). Poziom można zmienić w trakcie trwania ćwiczenia.

Program 10/11 (test męski/żeński):

Jeśli wybierzemy ten program na wyświetlaczu pojawi się napis wiek (AGE) oraz zacznie migotać odpowiednie światełko. Następnie należy wprowadzić wiek (przyciskami „+” „-”, znajdującymi się przy światełku AGE, należy obrać odpowiednią wartość). By rozpocząć test naciśnij START/STOP, wszystkie funkcje wyzerują się, a poziom będzie ustawiony na 4.

Celem testu jest utrzymanie rytmu ćwiczenia na poziomie 48 stepów na minutę w ciągu 3 minut.

Przyciskami „+” „-”, można regulować poziom oporu (w skali od 1 do 10) w trakcie realizacji programu.

Po zakończeniu testu na wyświetlaczu pojawi się „ocena” w skali od 1 (dostatecznie) do 5 (doskonale). Może również pojawić się „0”, co oznacza, że test nie został przeprowadzony poprawnie (w ciągu minuty wykonano zbyt mało stepów lub nie nastąpił pomiar pulsu).

Do przeprowadzenia testu niezbędne jest dokonanie pomiaru pulsu, za pomocą czujników pomiaru pulsu, które znajdują się na poręczach lub przy użyciu opaski na klatkę piersiową.

Jeśli pulsometr nie będzie założony lub zostanie założony niepoprawnie, na wyświetlaczu pojawi się symbol serca i znak zapytania. Test będzie przeprowadzony nieprawidłowo lub jego wynik będzie błędny.

W czasie trwania testu wyświetlacz będzie ustawiony na funkcje: ilość stepów na minutę, czas, Watt.

Maksymalny puls, którego nie wolno przekroczyć określa się jako „maksymalny rytm serca”, który maleje wraz z upływem lat. Prostym sposobem na obliczenie własnego maksymalnego rytmu serca jest odjęcie od liczby 220, swojego wieku (przykład poniżej). By ćwiczenie było poprawne, powinno przebiegać przy pulsie, który stanowi 65-85% (i nie powinien przekraczać 85%) maksymalnego rytmu serca.

Np.: $220 - 50 \text{ (lat)} = \text{puls } 170$

Program 12 (ćwiczenie przy stałym, określonym pulsie):

Jeśli wybierzemy ten program na wyświetlaczu pojawi się symbol serca oraz zacznie migotać światełko funkcji

puls. Następnie należy wprowadzić wartość pulsu przy jakim chcemy wykonywać ćwiczenie (przyciskami „+” „-”, znajdującymi się przy świetleku PULSE, należy obrać odpowiednią wartość). By rozpocząć ćwiczenie naciśnij START/STOP.

Jeśli na wyświetlaczu pojawi się migający symbol serca oraz znak zapytania, oznacza to, że pulsometr nie został poprawnie nałożony. Należy natychmiast umieścić pulsometr na właściwym miejscu, jeśli się tego nie zrobi, urządzenie zatrzyma się automatycznie.

Przejsie od PROGRAMÓW do trybu MANUAL (ręczne wybieranie ustawień funkcji):

Jeśli chcesz zmienić tryb PROGRAM na MANUAL, naciśnij START/STOP i urządzenie się zatrzyma zapamiętując przy tym wszystkie dotychczasowe ustawienia.

Po przyciśnięciu PROGRAM/MANUAL, zapali się świetleko trybu MANUAL. Naciskając START/STOP wszystkie funkcje urządzenia będą wskazywać zero, a poziom oporu będzie wynosił 1. Wszystkie funkcje zaczną działać.

Naciskając „+” i „-” (umieszczone między przyciskami START/STOP i MANUAL/PROGRAM) można odpowiednio zmniejszać lub zwiększać poziom oporu urządzenia w skali od 1 do 10.

Po naciśnięciu START/STOP urządzenie się zatrzyma, wszystkie ustawione funkcje zostaną zapamiętane.

Przejsie od trybu MANUAL do PROGRAMÓW:

Jeśli chcesz zmienić tryb MANUAL na PROGRAM, naciśnij START/ STOP i urządzenie się zatrzyma (zapali się świetleko STOP) zapamiętując przy tym wszystkie dotychczasowe ustawienia. Po przyciśnięciu PROGRAM/MANUAL, na ekranie pojawi się profil programu oznaczony nr1.

Po naciśnięciu START/STOP wszystkie funkcje wyzerują się, a wybrany program zacznie działać.

Charakterystyczny dźwięk oznajmi, gdy będzie następować zmiana poziomu oporu podczas wykonywania ćwiczenia.

Po naciśnięciu START/STOP urządzenie zatrzyma się, a wszystkie ustawione funkcje zostaną zapamiętane.

Zmiana programu:

Jeśli chcesz zmienić program: naciśnij START/STOP i zatrzymasz program. Wybierzesz kolejny program naciskając „+” i „-”. Naciskając ponownie START/STOP uruchomisz nowy program.

Czas trwania każdego programu to 21 minut. Po upływie tego czasu, zegar zacznie ponowne naliczanie czasu od zera.

Program 10 (test masculino)/ Program 11 (test femenino):

Celem testu jest utrzymanie rytmu ćwiczenia na poziomie 90 stepów na minutę w ciągu 3 minut.

Po zakończeniu testu na wyświetlaczu pojawi się „ocena” w skali od 1 (dostatecznie) do 5 (doskonale). Może również pojawić się „0”, co oznacza, że test nie został przeprowadzony poprawnie (nie nastąpił pomiar pulsu lub test nie był przeprowadzony przy minimalnych 48 stepach na minutę).

Do przeprowadzenia testu niezbędne jest dokonanie pomiaru pulsu przy pomocy czujników pomiaru pulsu, które znajdują się na poręczach lub przy użyciu opaski na klatkę piersiową. Jeśli pulsometr nie będzie założony lub zostanie założony niepoprawnie, na wyświetlaczu pojawi się symbol serca i znak zapytania. Test będzie przeprowadzony nieprawidłowo lub jego wynik będzie błędny.

By uniknąć kontuzji, proponujemy przeprowadzić rozgrzewkę przed rozpoczęciem ćwiczeń.

Zalecamy przeprowadzanie testu w różnych okresach, tak by uzyskać jak najbardziej wiarygodny rezultat.

- przeprowadzać test o tej samej porze
- nie jeść, co najmniej trzy godziny przed rozpoczęciem testu
- palenie, picie kawy oraz spożywanie alkoholu może mieć wpływ na wynik testu
- odpocząć przed rozpoczęciem testu
- kobiety nie powinny przeprowadzać testu w czasie menstruacji

Maksymalny puls, którego nie wolno przekroczyć określa się jako „maksymalny rytm serca”, który maleje wraz z upływem lat. Prostym sposobem na obliczenie własnego maksymalnego rytmu serca jest odjęcie od liczby 220

swojego wieku (przykład poniżej). By ćwiczenie było poprawne, powinno przebiegać przy pulsie, który stanowi 65-85% (i nie powinien przekraczać 85%) maksymalnego rytmu serca.

Np.: $220 - 50 \text{ (lat)} = \text{puls } 170$

Jeśli puls przekroczy 85% maksymalnego rytmu serca podczas ćwiczeń, na wyświetlaczu pojawi się migający symbol serca oraz dwusekundowy sygnał dźwiękowy, aż do momentu zmniejszenia się wartości pulsu.

Ze względu na bezpieczeństwo zalecamy przeprowadzanie treningu przy pulsie niższym niż „maksymalny rytm serca”.

Program 12 ćwiczenie przy stałym pulsie:

By uniknąć kontuzji, proponujemy przeprowadzić rozgrzewkę przed rozpoczęciem ćwiczeń.

Ten program służy do ćwiczenia przy stałym, określonym przez użytkownika pulsie (stanowiącym 65-85% maksymalnego rytmu serca). Urządzenie będzie regulować opór, tak by puls osoby ćwiczącej utrzymać na niezmiennym, ustalonym poziomie.

Należy wprowadzić wartość pulsu przy jakim chce się wykonywać ćwiczenie (pomiędzy 65%, a 85% maksymalnego rytmu pracy serca).

Do przeprowadzenia pomiaru pulsu konieczne jest dokonanie pomiaru pulsu za pomocą czujników pomiaru pulsu lub opaski z pulsometrem.

Nie wolno przekraczać maksymalnego rytmu serca.

Maksymalny puls, którego nie wolno przekroczyć określa się jako „maksymalny rytm serca”, który maleje wraz z upływem lat. Prosty sposób na obliczenie własnego maksymalnego rytmu serca jest odjęcie od liczby 220 swojego wieku (przykład poniżej). By ćwiczenie było poprawne, powinno przebiegać przy pulsie, który stanowi 65-85% (i nie powinien przekraczać 85%) maksymalnego rytmu serca.

Np.: $220 - 50 \text{ (lat)} = \text{puls } 170$

Jeśli na wyświetlaczu pojawi się migający symbol serca oraz znak zapytania, oznacza to, że pulsometr nie został poprawnie nałożony. Należy natychmiast umieścić pulsometr na właściwym miejscu, jeśli się tego nie zrobi, urządzenie zatrzyma się automatycznie.

Na wyświetlaczu mogą pojawiać się symbole o następującym znaczeniu:

Symbol serca i znak zapytania

Nie założenie opaski pulsometru lub niepoprawne umiejscowienie.

Migający symbol serca

Symbol ten pojawia się tylko podczas przeprowadzania testów. Maksymalny puls, którego nie wolno przekroczyć określa się jako „maksymalny rytm serca”, który maleje wraz z upływem lat. Prosty sposób na obliczenie własnego maksymalnego rytmu serca jest odjęcie od liczby 220 swojego wieku (przykład poniżej). By ćwiczenie było poprawne, powinno przebiegać przy pulsie, który stanowi 65-85% (i nie powinien przekraczać 85%) maksymalnego rytmu serca.

Np.: $220 - 50 \text{ (lat)} = \text{puls } 170$

„0”

Symbol ten pojawia się przy testach „femenino” i „masculino” i oznacza, że test został niepoprawnie przeprowadzony (tzn. nie została założona opaska pulsometru lub test nie przebiegał przy minimalnych 75 r.p.m – tj. ilość ruchów na minutę).

Czujniki pomiaru pulsu (Hand grip)

Aby dokonać pomiaru pulsu należy ułożyć obie dłonie na czujnikach pomiaru pulsu, które znajdują się na poręczach.

Po upływie kilku sekund na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru.

Jeśli obie dłonie nie zostały prawidłowo ułożone na czujnikach pomiaru pulsu to pomiar nie zostanie dokonany.

By poprawić przewodzenie należy zwilżyć dłonie. Nie ściskaj czujników zbyt mocno. Nie poruszaj dłońmi na czujnikach. Obejmij dłońmi całą powierzchnię elektrod. Oddychaj normalnie.

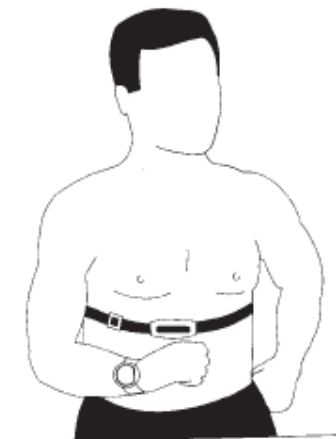
Pomiar pulsu/ Opaska na klatkę piersiową

Opaska na klatkę piersiową zawiera czujnik do pomiaru pulsu, który następnie przekazuje sygnał do wyświetlacza znajdującego się na zegarku, na którym pojawia się wynik pomiaru.

Uwaga! Zalecana jest konsultacja z lekarzem przed rozpoczęciem treningu. Jeśli masz wszczepiony rozrusznik serca, nie korzystaj z opaski na klatkę piersiową z czujnikiem do pomiaru pulsu zanim nie skonsultujesz się z lekarzem.

Instrukcja obsługi

By osiągnąć prawidłowy pomiar rytmu pracy serca należy zainstalować czujnik według poniższych instrukcji:



1. Umieść czujnik na elastycznym pasku
2. Załóż opaskę, tak by nie ograniczała ruchów i wygodnie leżała
3. Umieść opaskę wokół klatki piersiowej, a następnie zamknij klamrą
4. Bez zdejmowania opaski, odsuń czujnik od ciała, by odsłonić wyżłobienia, które znajdują się po jego wewnętrznej stronie. Zwilż wgłębienia elektrod śliną, płynem do szkieł kontaktowych, bądź innym lekko słonym roztworem. Następnie ponownie umieść czujnik na właściwym miejscu, tak by można było poprawnie odczytać napis Polar (by nie był do góry nogami).
5. Po zwilżeniu elektrod nie przesuwaj czujnika po ciele, by nie wytrzeć elektrod.

Aby czujnik funkcjonował poprawnie najlepiej umieścić go na gołym ciele. Jeśli czujnik ma być założony na koszulkę, należy powierzchnię bezpośrednio pod nim zwilżyć, by zagwarantować lepsze przewodzenie impulsów.

Opaskę załóż poniżej mostka, ale możliwie jak najwyżej. Czujnik powinien znajdować się na środku, a elektrody powinny przylegać bezpośrednio do skóry. Tak umieszczony czujnik zapewnia prawidłowy odczyt pulsu. Czujnik powinien być założony, tak by nie krępować ruchów i nie utrudniać oddychania.

Jak poprawić przewodzenie ?

Czujnik pomiaru pulsu działa na zasadzie przekazu sygnałów EKG, dlatego też istotne jest, by podczas ćwiczenia elektrody czujnika Polar przylegały bezpośrednio do ciała. Czasami zdarza się, że wysuszona skóra, bądź owłosienie klatki piersiowej mogą utrudniać przepływ impulsów pomiędzy elektrodami, a klatką piersiową, czego skutkiem może być mało wiarygodny wynik pomiaru. Przewodzenie można poprawić poprzez zwilżenie elektrod wodą, śliną, płynem do szkieł kontaktowych lub lekko osolonym roztworem.

Jak odebrać prawidłowy sygnał EKG?

Może się zdarzyć, iż pomimo powyższych wskazówek czujnik pomiaru pulsu nie odczytuje prawidłowo rytmu pracy serca.

U niektórych osób sygnał EKG może być bardzo słaby lub optymalny punkt pomiaru może znajdować się w innym miejscu, w takim wypadku należy przesunąć czujnik lekko w prawą lub lewą stronę, by zwiększyć różnicę napięć, która umożliwi poprawne funkcjonowanie czujnika. Słaby sygnał EKG może być spowodowany również chorobami serca, przebytą operacją serca...itd.

Nie zginaj powierzchni elektrod, gdyż może to spowodować nienaprawialne uszkodzenia!

Możliwe, że jeśli Twoja klatka piersiowa jest lekko zapadnięta czujnik może nie dokonać prawidłowego pomiaru bez dodatkowego docisnięcia. Założenie dodatkowej opaski na klatkę piersiową może pomóc w rozwiązaniu tego problemu.

Proszę pamiętać, że pulsometr, tak jak każde urządzenie bezprzewodowe może być podatne na zaburzenia elektromagnetyczne, czego skutkiem mogą być błędne wyniki pomiaru pulsu.

Przykładowe źródła zaburzeń elektromagnetycznych i innych czynników wpływających na błędny wynik pomiaru pulsu:

- Zegarek (wyświetlacz) odbiera sygnał pulsometru w promieniu 75cm. Jeśli ćwiczysz się w niewielkiej odległości od innej osoby, która również korzysta z pulsometru, to może się okazać, że pulsometr odbiera sygnał „sąsiada”.

By uniknąć tego typu pomyłki staraj się zachować większą odległość od osoby ćwiczącej obok.

- Urządzenia elektroniczne takie jak: telewizor, komputer, telefon komórkowy, a także np.: linia wysokiego napięcia mogą wpływać na działanie pulsometru.

Odsuń się od potencjalnego źródła zaburzeń, jeśli zaobserwujesz nieprawidłowości w odczycie pulsometru.

By pulsometr wskazywał prawidłowy wynik istotne jest poprawne umieszczenie opaski z czujnikiem.

Konserwacja

- By pulsometr funkcjonował prawidłowo należy go regularnie czyścić, najlepiej roztworem wody i delikatnego mydła. Oczywiście, jeśli chce się zdezynfekować przekaźnik można przetrzeć go roztworem chloru, podobnym do tego, jaki się stosuje do oczyszczania basenów. Nie korzystaj ze środków dezynfekujących, które nie posiadają atestu, gdyż można w ten sposób uszkodzić przekaźnik. Po dezynfekcji, przetrzyj przekaźnik wodą lub roztworem wody z mydłem, by uniknąć ewentualnej reakcji alergicznej.

- Za każdym razem po zakończeniu ćwiczeń, przetrzyj pulsometr. Słaby sygnał może być spowodowany zabrudzeniem.

- Nie wystawiaj opaski pulsometru na nadmierne zimno lub ciepło.

- Nie pozostawiaj pulsometru na słońcu.

- Trzymaj pulsometr w miejscu o dobrej wentylacji

- Do czyszczenia nie stosuj środków żrących i chemicznych

- Nie zginaj czujnika, gdyż możesz w ten sposób uszkodzić elektrody.

- Opaskę elastyczną, na którą nakłada się czujnik pulsometru pierz ręcznie i susz na świeżym powietrzu. Nie pierz jej w pralce.

Podczas czyszczenia nie stosuj środków żrących, ani żadnych środków chemicznych, ponieważ mogą uszkodzić elektrody oraz zmniejszyć ich przewodzenie.

Przechowywanie czujnika: Zaleca się przechowywanie czujnika w pomieszczeniu suchym i o niezbyt wysokiej temperaturze, wpłynie to na trwałość baterii. Pamiętaj, by przetrzeć czujnik zanim się go schowa.

Najczęstsze pytania i odpowiedzi:

Pytanie 1

- Wynik pomiaru pulsu pojawia się z opóźnieniem.

- Jeśli pomiar pojawia się po spoceniu się to jest to wskazówka, że elektrody czujnika nie były odpowiednio zwilżone przed rozpoczęciem ćwiczenia.

Pytanie 2

- Jeśli nie pojawia się wynik pomiaru pulsu?

- a) Sprawdź czy czujnik umieszczony jest na wysokości żeber, dokładnie poniżej klatki piersiowej i czy napis Polar nie jest do góry nogami.
- b) Po poprawnym założeniu czujnika, odsuń go delikatnie od ciała, tak by móc zwilżyć elektrody wodą, śliną, płynem do szkiele kontaktowych lub jakimkolwiek innym roztworem lekko słonym.
- c) Jeśli wciąż nie pojawia się wynik pomiaru pulsu, poproś by ktoś inny założył opaskę z czujnikiem do mierzenia pulsu, następnie sprawdź czy działa.
- d) Następujące schorzenia mogą powodować nieprawidłowy pomiar pulsu:
 - przedwczesne skurcze komory serca, tachykardia czy arytmia, mogą wpływać na wynik pomiaru pulsu
 - jeśli użytkownik ma wszczepiony np.: rozrusznik serca powinien skonsultować się z lekarzem zanim zacznie korzystać z pulsometru
- e) Sygnał EKG odbierany przez czujnik jest zbyt słaby, by móc podać prawidłowy wynik pomiaru pulsu. Choroby serca, przebyte operacje serca mogą powodować, że sygnał EKG będzie słaby. W wielu przypadkach, gdzie problemem jest słaby sygnał EKG, można uzyskać wiarygodny pomiar po delikatnym przesunięciu czujnika w prawą lub lewą stronę. Pamiętaj wtedy również o zwilżeniu elektrod.
- f) Zaburzenia elektromagnetyczne. Na funkcjonowanie czujnika Polar może wpływać bliskość linii wysokiego napięcia i urządzeń, które wytwarzają silne pole magnetyczne. W takiej sytuacji wskazana jest zmiana miejsca, by dokonać prawidłowego pomiaru.
- g) Czujnik został uszkodzony.

Pytanie 3

- Nieregularny odczyt pomiaru pulsu.

- a) Najczęstszą przyczyną nieregularnego odczytu pomiaru jest brak połączenia pomiędzy elektrodami czujnika, a skórą. Aby czujnik przylegał prawidłowo do powierzchni ciała, przed rozpoczęciem ćwiczeń należy zwilżyć elektrody.
- b) Opaska elastyczna może być zbyt lekko zaciśnięta, tak że czujnik przemieszcza się podczas ćwiczeń.
- c) Upewnij się czy w pobliżu ktoś inny nie korzysta również z przekaźnika, jeśli tak jest, to mogą pojawić się zaburzenia, o ile nie korzysta się z kodowanych produktów Polar.
- d) Rozrusznik serca i inne wszczepiane urządzenia medyczne mogą wpływać na czujnik, tak że może on wskazać kilka uderzeń serca, podczas gdy nastąpiło jedynie jedno.
- e) Niektóre osoby mają odwrotny sygnał EKG do normalnego, co może sprawiać, że przekaźnik będzie wysyłać dwa impulsy na jedno uderzenie serca. W takim przypadku czujnik powinien być umieszczony na odwrot.
- f) Zaburzenia. Urządzenia elektryczne takie jak: monitory, silniki, wyświetlacze LED, transformatory, telefony komórkowe...itd. mogą wpływać na wynik pomiaru rytmu pracy serca.

Kondycja fizyczna:

Obecnie prowadzi się przede wszystkim siedzący tryb życia. Nasza dieta staje się coraz bardziej obfita w kalorie i tłuszcze. Lekarze są zgodni, co do tego, że regularne uprawianie sportu wpływa na poprawę naszego samopoczucia, kondycji fizycznej, pozwala na kontrole wagi, a także działa odprężająco.

Regularne wykonywanie ćwiczeń na pewnym poziomie przez minimum 15/20 minut to tzw. ćwiczenia aerobowe, czyli takie, w którym przede wszystkim dotlenia się organizm. Są to na ogół ćwiczenia, które wykonuje się bez przerw. Poza zapotrzebowaniem organizmu na cukier i tłuszcz, ciało domaga się również tlenu. Regularne ćwiczenie poprawia zdolność mięśni do przyswajania tlenu, co zwiększa wydolność płuc i serca oraz wpływa korzystnie na krążenie. W skrócie energia generowana podczas wykonywania ćwiczeń spala kilokalorie, potocznie zwane kaloriami

Ćwiczenie, a kontrola wagi:

Pokarmem dla naszego organizmu jest min. energia (kalorie).

Wzrost wagi ciała jest skutkiem spożywania większej ilości kalorii, niż ta, którą nasz organizm jest w stanie spalić. I na odwrot, tracimy na wadze, gdy spalamy więcej kalorii, niż dostarczyliśmy naszemu organizmowi. Tylko po to, by utrzymać wszystkie funkcje życiowe nasze ciało w stanie spoczynku spala ok. 70 kalorii na godzinę, tylko po to by utrzymać wszystkie funkcje życiowe.

Tabela poniżej pokazuje średnie zapotrzebowanie na energię (spalanie kalorii podczas wykonywania różnych sportów) podczas wykonywania różnych czynności:

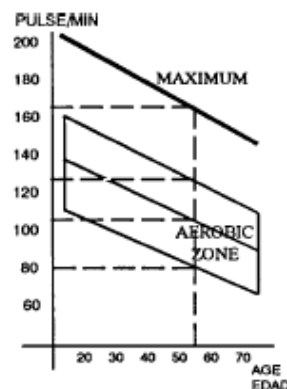
Czynność	ilość spalonych kalorii w ciągu 1h
Marsz.....	140

Prace domowe.....	150
Pływanie (400m/h).....	300
Taniec.....	350
Szybki marsz (6km/h).....	370
Tenis.....	420
Jazda na rowerze (30km/h).....	500
Squash.....	690

Kontrola pulsu:

Obrazem wysiłku wykonanego przez organizm jest rytm pracy serca (puls). Wzrasta wraz ze wzrostem wysiłku fizycznego. W przypadku biegni elektrycznej, wysiłek ten zależy od prędkości biegu. Wzrost prędkości pociąga za sobą wzrost wysiłku fizycznego, a co za tym idzie, wzrost pulsu. Przy założeniu, że utrzyma się wysiłek fizyczny na stałym poziomie, tzn. przy stałej prędkości, rytm pracy serca będzie rósł tylko do pewnego momentu, po którym pozostanie niezmienny. Maksymalny puls, jaki można osiągnąć, a którego nie wolno przekroczyć, to tzw. maksymalny rytm serca, który maleje wraz z upływem lat. Prosty sposób na obliczenie własnego maksymalnego rytmu serca jest odjęcie od liczby 220 swojego wieku (przykład poniżej). By ćwiczenie było poprawne, powinno przebiegać przy pulsie, który stanowi 65-85% (i nie powinien przekraczać 85%) maksymalnego rytmu serca i trwać ok.15/20 minut.
Np.: $220 - 50 (\text{lat}) = \text{puls } 170$

Máximo	170	
85%	144	
75%	127	Zona
65%	110	Aeróbica



Program ćwiczeń:

Program ćwiczeń będzie się różnił w zależności od wieku i kondycji fizycznej. By osiągnąć jak najlepsze rezultaty, zalecalibyśmy konsultacje z lekarzem, który dobierze program ćwiczeń do indywidualnych potrzeb każdego.

Bez względu na to czy Twoim celem jest poprawienie kondycji fizycznej, kontrola wagi czy rehabilitacja, pamiętaj, że program ćwiczeń musi przebiegać stopniowo, musi być zaplanowany i różnorodny. Zalecamy ćwiczenie od 3 do 5 razy w tygodniu po 20-25 minut.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń, pamiętaj o 2-3minutowej rozgrzewce. Rozpocznij od niewielkiej prędkości. Ochroni to twoje mięśnie przed zakwasami i przygotuje Twój organizm na wysiłek fizyczny.

Kolejnym krokiem jest ćwiczenie przez 15-20 minut w rytmie, który pozwoli na uregulowanie pracy serca na poziomie 65 – 75 uderzeń na minutę lub pomiędzy 75 – 85 w przypadku osób o dobrej kondycji fizycznej. Z czasem, gdy poprawi się już nasza forma fizyczna możemy podzielić czas ćwiczenia na: fazę pierwszą, która przebiegać będzie na poziomie 65 – 75 uderzeń na minutę i fazę drugą na poziomie 75 – 85 uderzeń. Oczywiście należy pamiętać, że nie wolno przekraczać poziomu 85 uderzeń na minutę (strefa ćwiczeń aerobowych) i nie dochodzić do maksymalnego rytmu serca.

Tuż przed zakończeniem ćwiczeń istotne jest również rozluźnienie mięśni. Wystarczy przez ostatnie 2 -3 minuty maszerować z niewielką prędkością, aż do chwili, gdy puls zejdzie poniżej 65 uderzeń na minutę. Dzięki temu unikniesz bólu mięśni, zwłaszcza po intensywnym ćwiczeniu. Wskazane są również, po zakończeniu programu ćwiczenia rozluźniające na podłodze.

Poziomowanie

Upewnij się czy urządzenie stoi równo na ziemi, jeśli tak nie jest podstawkami regulującym, wypoziomuj urządzenie, tak by stało stabilnie.

Transport i przechowywanie:

Urządzenie wyposażone jest w kółka, które ułatwiają przemieszczanie. Zanim zaczniesz przesuwać urządzenie, upewnij się czy zostało ono odłączone od zasilania elektrycznego.

Kółka znajdują się w tylnej części urządzenia. Przechył urządzenie, tak by kółka oparły się na ziemi.

Po zakończeniu treningu odłączaj urządzenie od zasilania elektrycznego. Przechowuj urządzenie w miejscu suchym i o niewielkich wahanach temperatur.

Konserwacja:

Odłącz urządzenie od zasilania elektrycznego.

Czyść urządzenie z kurzu.

Nie używaj preparatów zawierających rozpuszczalniki.

Zalecamy regularny przegląd elementów elektronicznych i mechanicznych urządzenia.

Co 50 h korzystania nasmaruj łańcuch.

Nie korzystaj z części zamiennych nie rekomendowanych przez producenta.

Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości co do stanu technicznego urządzenia nie korzystaj z niego.



“Zgodnie z przepisami Ustawy z dnia 29 lipca 2005r. o ZSEiE zabronione jest umieszczanie łącznie z innymi odpadami zużytego sprzętu oznakowanego symbolem przekreślonego kosza.

Użytkownik, chcąc pozbyć się sprzętu elektronicznego lub elektrycznego, jest obowiązany do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu.

Powyższe obowiązki ustawowe zostały wprowadzone w celu ograniczenia ilości odpadów powstałych ze zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego oraz zapewnienia odpowiedniego poziomu zbierania, odzysku i recyklingu. W sprzęcie nie znajdują się składniki niebezpieczne, które mają szczególnie negatywny wpływ na środowisko i zdrowie ludzi.

Masa sprzętu: 72 kg”