



ZIBI S.A.
Warszawa, ul. Wirażowa 119
tel. (22) 32-89-111, 0801 120-110
e-mail: zibi@zibi.pl
www: www.zibi.pl

Zegarek Lorus z pulsometrem (Z015)

Charakterystyka

1. Tryb godziny

Wyświetla godzinę, minuty, sekundy, miesiąc, datę i dzień tygodnia. Możliwość wyboru 12- i 24-godzinnego formatu wyświetlania czasu. Funkcja drugiego wskazania czasu. Sygnalizowanie pełnych godzin.

2. Tryb pomiaru rytmu pracy serca (Tryb HRM)

Pomiar rytmu pracy serca z sensorem na palcu. Zegarek może mierzyć rytm pracy serca oraz podawać jego wartość procentową maksymalnego rytmu pracy serca (MHR.)

Strefa ostrzeżeń rytmu pracy serca podczas treningu

Jeśli stwierdzony rytm pracy serca przekracza ustawienia limitu, rozlega się sygnał dźwiękowy i wyświetlacz zegarka miga przekazując w ten sposób użytkownikowi dźwiękowe i wizualne ostrzeżenie. Przypomina to, by dostosować intensywność ćwiczeń, by pozostawały w założonej strefie rytmu pracy serca.

3. Tryb stopera

Zapewnia pomiar do 23 godzin 59 minut i 59 sekund z najmniejszą jednostką 1/100 sekundy. Dostępny jest pomiar czasu okrążenia.

4. Tryb przywoływania danych

Maksymalnie można zarejestrować 16 danych ćwiczeń. Obejmują one czas ćwiczeń, rytm pracy serca oraz wartość procentową maksymalnego rytmu pracy serca (MHR.)

5. Tryb kalorii

Wyświetla zużycie kalorii, spalanie tłuszczu oraz Współczynnik masy ciała (BMI - Body Mass Index) w oparciu o wprowadzone uprzednio dane osoby.

6. Tryb budzika (Alarm)

4-kanałowy budzik obejmuje opcje "ONCE (pojedynczego budzika)", "Monday to Friday" (Opcja od poniedziałku do piątku), "Monday to Saturday" (Od poniedziałku do soboty) oraz "ALL (codzienny budzik)"

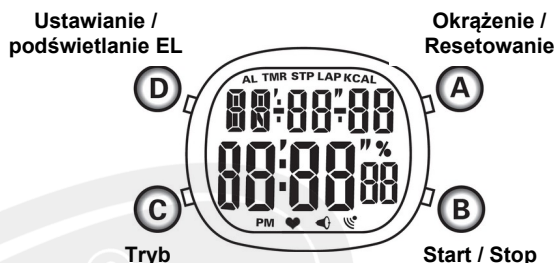
7. Tryb Timera

Odliczanie czasu od wartości 23 godzin 59 minut i 59 sekund

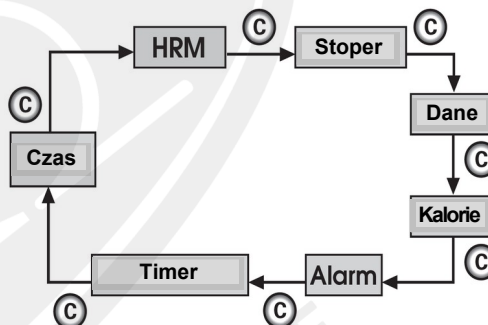
8. Podświetlanie wskaźników

W przypadku naciśnięcia przycisku (D), wbudowane w zegarek elektroluminescencyjne światło (EL) podświetla wskaźniki zegarka, by można było odczytać je w ciemności.

Przyciski i wskazania



W celu zmiany trybu wyświetlacza naciśnij przycisk (C). Wskazania wyświetlacza zmieniają się w przedstawionej poniżej kolejności.

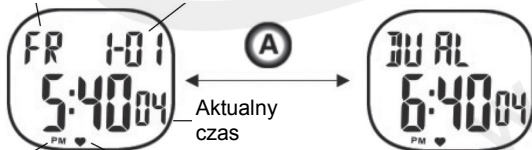


Tryb wskazania czasu

FUNKCJA PODWÓJNEGO WSKAZANIA CZASU

Zegarek wyświetla czas z dwóch stref czasowych: czas lokalny oraz czas z drugiej strefy czasowej (DUAL). W celu przełączenia się pomiędzy strefami czasowymi, naciśnij przycisk A.

Dzień tygodnia Miesiąc - Data



Wskazanie PM Sygnał godzin

Jeśli wybrany zostanie 12-godzinny format wyświetlania godziny, to po godzinie 11:59 przed południem, na wyświetlaczu pojawia się wskazanie PM (godziny popołudniowe).

JAK USTAWIĆ WYBIJANIE PEŁNYCH GODZIN

Naciśnij przycisk (B), aby włączyć (ON) lub wyłączyć (OFF) dźwiękowe sygnalizowanie pełnych godzin. Jeśli funkcja wybijania pełnych godzin jest włączona, wówczas na wyświetlaczu pojawia się ikona tej funkcji.

USTAWIANIE CZASU/KALENDARZA

1 W trybie wskazania czasu, przytrzymaj wciśnięty przez 2 sekundy przycisk (D), aby przejść do trybu ustawień czasu. (Zacznie migać pozycja sekund.)

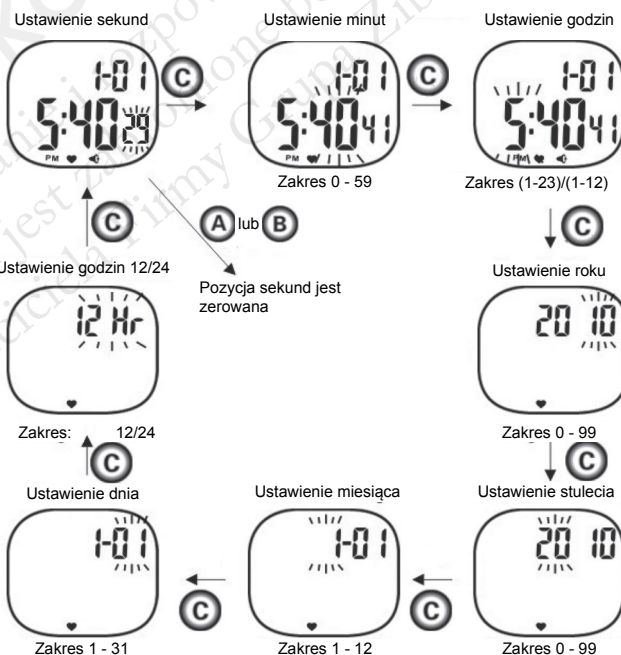
2 <Ustawianie sekund>

Naciśnij przycisk A lub B w chwili, gdy rozlegnie się sygnał czasu. Pozycja sekund zostanie wyzerowana („00”) i natychmiast rozpocznie się liczenie sekund.

Jeśli wskazanie sekund jest większe niż „29”, to po wyzerowaniu sekund, dodana zostanie jedna minuta.

3 Naciśnij przycisk (C), aby potwierdzić ustawienie sekund i przejdź do kolejnej pozycji.

Wybór pozycji, która ma być ustawiana (pozycja migająca) realizowany jest w poniższej kolejności. Każde naciśnięcie przycisku C przelacza wyświetlacz do kolejnego ekranu.

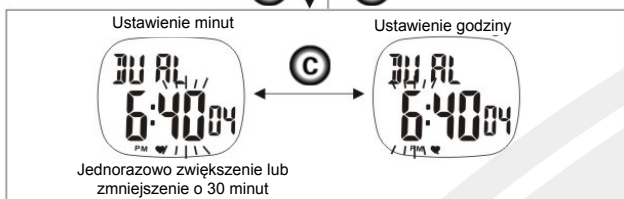


4. Aby ustawić wartości poszczególnych pozycji, naciskaj przycisk (A) w celu zwiększania wartości lub przycisk (B), by zmniejszyć wartość. Przytrzymanie wciśniętego przycisku sprawia, że wartość zmienia się szybciej.

5 Po wprowadzeniu wszystkich ustawień, naciśnij przycisk (D), by przywrócić tryb wskazania czasu.

- 1 W trybie wskazania czasu naciśnij przycisk (A), aby wyświetlić ekran drugiego wskazania czasu.
- 2 Przytrzymaj wciśnięty przycisk D przez 2 sekundy, aby przejść do trybu ustawiania czasu.
- 3 Naciśnij przycisk C, aby przełączyć się do pozycji, która ma być ustawiana.
- 4 Aby ustawić wartości poszczególnych pozycji, naciskaj przycisk (A) w celu zwiększania wartości lub przycisk (B), by zmniejszyć wartość. Przytrzymanie wciśniętego przycisku sprawia, że wartość zmienia się szybciej.
- 5 Po wprowadzeniu wszystkich ustawień, naciśnij przycisk (D), by przywrócić tryb wskazania czasu.

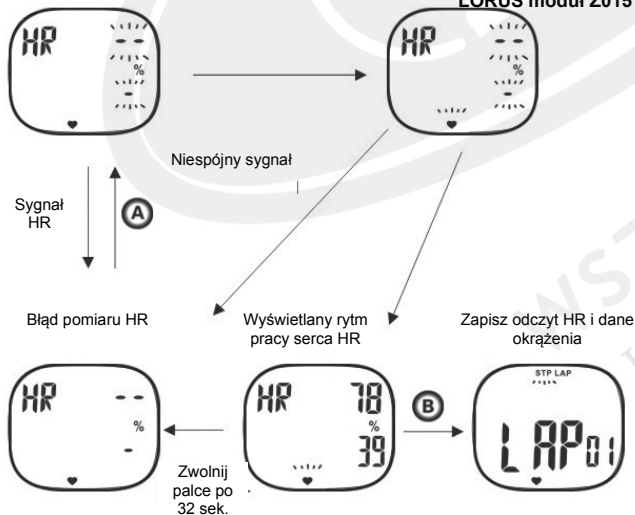
Ustawianie czasu dla drugiej strefy czasowej



Tryb rytmu pracy serca

Naciśnij przycisk C aż zegarek przejdzie do trybu pomiaru rytmu pracy serca (HRM). Gdy zegarek przejdzie do rytmu pracy serca, automatycznie uaktywnia się układ pomiarowy. Jeśli nie zostanie wykryty sygnał pracy serca lub sygnał pracy serca jest niespójny, wówczas funkcja pomiaru rytmu pracy serca jest wyłączana, aby oszczędzić zasilanie. W takich przypadkach należy nacisnąć przycisk (A), by wznowić tę funkcję.

L Rozpocznij pomiar HR Pomiar HR



TRYB ĆWICZEŃ

Przed przystąpieniem do ćwiczeń i pomiarem rytmu pracy serca, należy wprowadzić informacje o sobie. Przystępując do ćwiczeń włącz stoper, a następnie przyjdź do trybu HRM (Pomiar rytmu pracy serca). Rezultat pomiaru rytmu pracy serca zostanie wykorzystany do obliczenia zużycia kalorii i spalania tłuszczu. Po uzyskaniu odczytu naciśnij przycisk B, aby zapisać wynik bieżącego okrążenia oraz odczyt rytmu pracy serca. Zegarek może maksymalnie zarejestrować 15 grup danych. Nawet jeśli nie zapiszesz danych nie ma to wpływu na obliczanie zużycia kalorii i spalanie tłuszczu. Zatrzymaj stoper, jeśli nie chcesz uzyskać pomiaru rytmu pracy serca.

JAK MIERZYĆ RYTM PRACY SERCA

- 1 Załóż zegarek na nadgarstek.
- 2 Połóż płasko palce, dotykając zdecydowanie dwóch obszarów sensora, jak pokazano to na poniższym rysunku.



- 3 Gdy wyświetlony zostanie rytm pracy serca, naciśnij przycisk B, by zapisać wynik.

Wskazówki odnośnie odczytywania rytmu pracy serca

1. Dociśnij obydwoma palcami z równą siłą i pozostawaj nieruchomo.
2. Jeśli palce są wyjątkowo suche, należy je zwilżyć.
3. W przypadku niskiej temperatury należy potrzeć ręce, aby je ogrzać.

Tryb stopera

- 1 Naciśnij przycisk C, aż zegarek przejdzie do trybu stopera.
- 2 Naciśnij przycisk A, aby uruchomić lub zatrzymać stoper.
- 3 Naciśnij przycisk B, by zarejestrować czas okrążenia. Można zarejestrować do 16 czasów okrążenia.



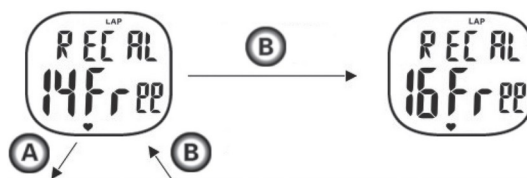
Aby skasować zapis ćwiczeń, który obejmuje czas okrążenia, rytm pracy serca, zużycie kalorii oraz spalanie tłuszczu, przytrzymaj wciśnięty przez 2 sekundy przycisk B.

Jeśli zmienisz tryb na inny w czasie gdy działa stoper, to pomiar czasu stoperem będzie kontynuowany, zaś na wyświetlaczu zegarka będzie migało wskazanie „STP”.

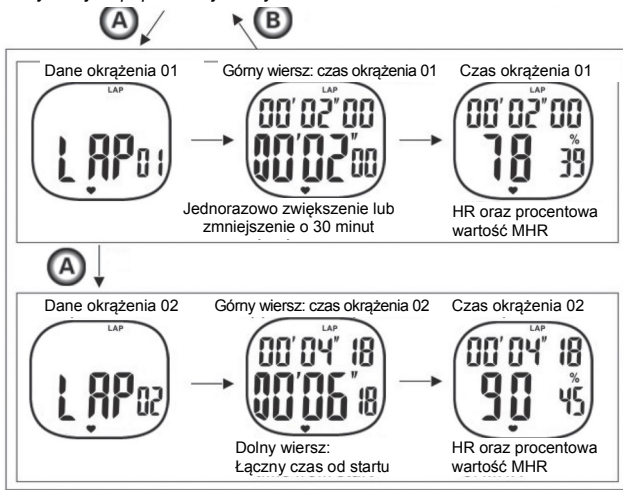
Tryb przywoływania danych (REC)

Jeśli działa stoper, to naciskając przycisk C w celu przełączenia trybów przeskoczysz tryb przywoływania danych (REC).

- 1 Naciśnij przycisk C, aż zegarek przejdzie do trybu przywoływania danych (REC).
- 2 Naciśnij przycisk A, aby wyświetlać po jednej pozycji zarejestrowane dane.
- 3 Aby skasować wszystkie wpisy łącznie z czasem okrążenia, rytmem pracy serca, zużyciem kalorii oraz spalaniem tłuszczu, przytrzymaj wciśnięty przez 2 sekundy przycisk B.



Kontynuacja z poprzedniej strony

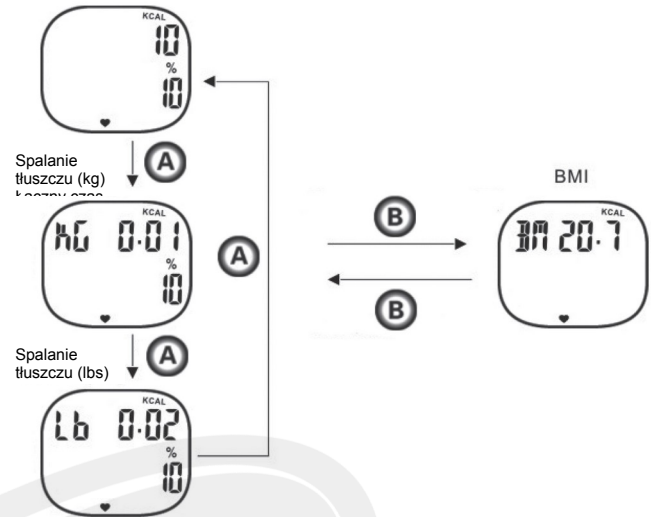


HR = Rytm pracy serca
MHR = Maksymalny rytm pracy serca

Tryb kalorii

- Naciśnij przycisk C, aż zegarek przejdzie do trybu zużycia kalorii.
- Naciśnij przycisk A, aby przełączyć pomiędzy wyświetlaniem zużycia kalorii (kcal) a wyświetlaniem spalania tłuszczu (kg oraz lbs).
- Przytrzymaj wciśnięty przycisk B, aby wyświetlić Współczynnik masy ciała (BMI - **Body Mass Index**).
 - Obliczenia trybu kalorii oparte są na danych uzyskanych ze stopera oraz z pomiaru rytmu pracy serca.
 - Dla precyzji obliczeń zużycia kalorii oraz spalania tłuszczu, uruchom najpierw stoper i kontynuuj pomiar rytmu pracy serca.

Zużycie kalorii



Wprowadzanie informacji o sobie

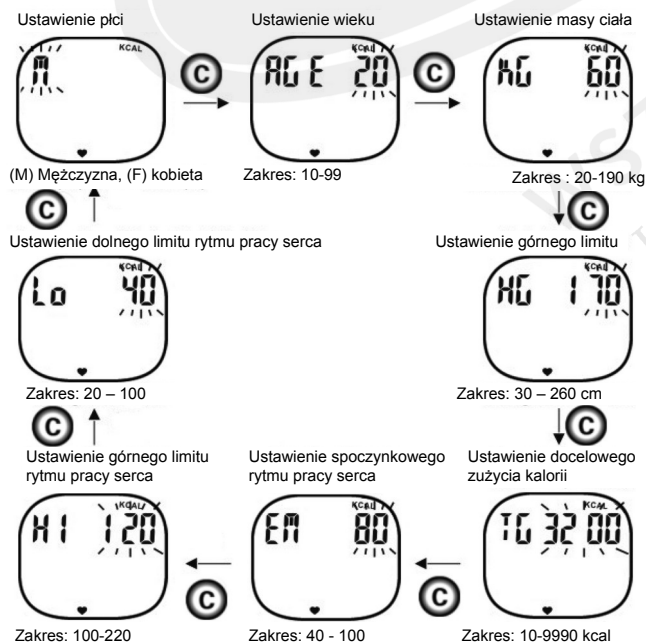
Przed przystąpieniem do pomiaru rytmu pracy serca oraz ćwiczeń wprowadź w zegarku istotne dla pomiarów informacje o sobie. W oparciu o te dane zegarek oblicza zużycie kalorii oraz spalanie tłuszczu, jakie ma miejsce podczas ćwiczeń.

USTAWIANIE CZASU W DRUGIEJ STREFIE CZASOWEJ

- W trybie kalorii trzymaj wciśnięty przycisk D na 2 sekundy, aby przejść do trybu ustawiania danych osobistych.
- Naciśnij przycisk C, aby przełączać pozycje, jakie mają być ustawiane. Wybór pozycji odbywa się w przedstawionej poniżej kolejności, a przejście do kolejnej następuje po naciśnięciu przycisku C.

F/M ⇒ AGE ⇒ KG ⇒ HG ⇒ TG ⇒ EM ⇒ HI ⇒ LO

- Aby ustawić wartości poszczególnych pozycji, naciskaj przycisk (A) w celu zwiększania wartości lub przycisk (B), by zmniejszyć wartość. Przytrzymanie wciśniętego przycisku sprawia, że wartość zmienia się szybko. W celu ustawienia płci naciśnij przycisk A lub B, aby przełączać pomiędzy opcją F (kobieta) i M (mężczyzna)
- Naciśnij przycisk D, aby wyjść z trybu ustawiania danych osobistych.



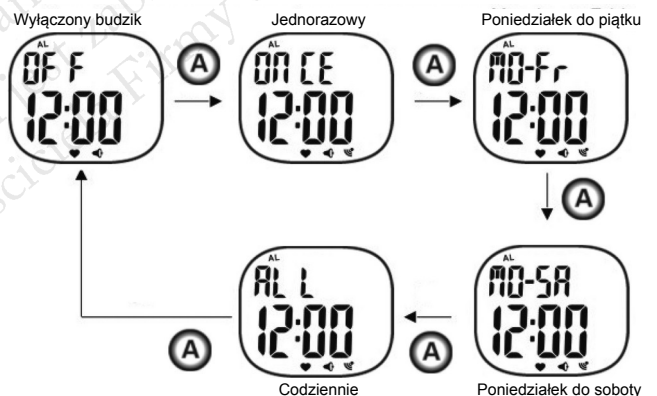
Przy ustawianiu masy, jednostki masy są takie same jak jednostki podawane przy spalaniu tłuszczu. Jeśli jednostkami spalania tłuszczu są KG, to jednostką masy będzie także KG. Jeśli jednostkami spalania tłuszczu są LBS (funty), to jednostką masy będzie także LBS. Domyślna jednostka to KG.

Jeśli rytm pracy serca przekracza limit ustawień, zegarek emituje sygnał dźwiękowy, a wyświetlacz miga, aby w ten podwójny sposób przekazać użytkownikowi sygnał ostrzegawczy. Można w ten sposób dostosować intensywność ćwiczeń, aby zoptymalizować ich efektywność.

Gdy działa stoper nie można ustawiać informacji osobistych.

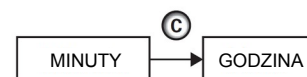
Tryb budzika (AL)

- Naciśnij przycisk C, aż zegarek przejdzie do trybu budzika.
- Naciśnij przycisk A, aby wybrać kanał budzika.

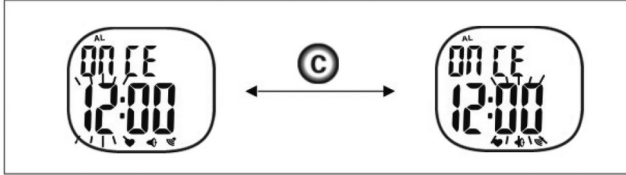
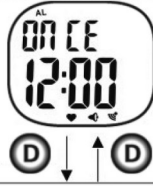


Jak ustawić budzik

- Gdy zegarek jest w trybie wybranego kanału budzika, przytrzymaj wciśnięty przycisk D przez 2 sekundy, aby przejść do ustawiania budzika.
- Naciśnij przycisk C, by przełączyć się na pozycję, która ma być ustawiana.



- Aby ustawić wartości poszczególnych pozycji, naciskaj przycisk (A) w celu zwiększania wartości lub przycisk (B), by zmniejszyć wartość. Przytrzymanie wciśniętego przycisku sprawia, że wartość zmienia się szybciej.
- Po wprowadzeniu ustawień budzika, naciśnij przycisk D, aby wyjść z trybu ustawień budzika.



- Sygnal budzika rozbrzmiewa przez 20 sekund.
- W celu zatrzymania sygnału budzika, naciśnij dowolny przycisk zegarka.

Tryb timera

Naciśnij przycisk C, aż zegarek przejdzie do trybu Timera.

Jak ustawić czas timera

- Przytrzymaj wciśnięty przycisk D przez 2 sekundy, aby przejść do trybu ustawień.
- Naciśnij przycisk C, by przełączyć się na pozycję, która ma być ustawiana.



i nie wykonuje żadnych ruchów. *Maksymalny bezpieczny rytm pracy serca (MHR)* zależy od wieku osoby. Wartość procentowa MHR odnosi się do MHR danej osoby.

Im wyższa wartość procentowa MHR, tym więcej kalorii jest zużywanych. Kalorie te pochodzą z cukrów i tłuszczu. Zależność pomiędzy procentową wartością MHR oraz zużyciem kalorii przedstawiono w poniższej tabeli.

Wartość procentowa MHR	Intensywność ćwiczeń	Efekt ćwiczeń	Spalanie tłuszczu i cukru
< 50%	Odpoczynek lub umiarkowane ćwiczenia (np. spacer)		Niski wydatek kalorii, głównie spalanie tłuszczów.
50% – 60%	Jogging, oddech jest regularny	Rozgrzanie, ćwiczenia oddechowe, obniżenie stresu	Zwiększa się spalanie tłuszczów i mniejsze jest spalanie cukru.
60% – 70%	Bieganie z wygodną prędkością, oddech staje się głębszy. Możesz rozmawiać	Ćwiczenia układu : krążenia Prędkość, odo której powracasz po szybkim biegu: utrata wagi	Maksymalne spalanie tłuszczu i mniejsze spalanie tłuszczów.
70% – 80%	Bieganie z umiarkowaną prędkością. Mówisz jedynie krótkimi frazami.	Poprawia pojemność płuc. Najlepsza strefa do poprawy układu krążenia oraz oddechowego	Mniejsze spalanie tłuszczów lecz większe spalanie cukru
80% – 90%	Bieganie z dużą prędkością, ciężki oddech	Poprawia pojemność płuc; rozwija prędkość	Słabe spalanie tłuszczu, ale maksymalne cukru
90% – 100%	Sprinty oddech maksymalny. Większość osób może pozostawać w tej strefie jedynie przez krótki czas.	Poprawia pojemność i sprawność płuc; rozwija mięśnie	Maksymalne spalanie cukru i w zasadzie barka spalania tłuszczu

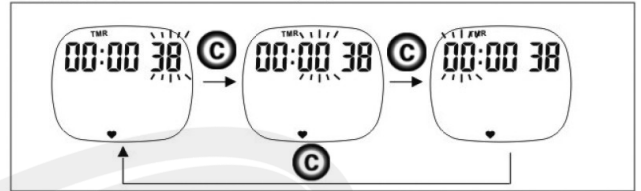
BMI – Wskaźnik masy ciała

Wskaźnik masy ciała (BMI – Body Mass Index) jest statystyczną miarą masy ciała opartą na masie oraz wzroście danej osoby. W przypadku większości osób BMI stanowi niezawodny wskaźnik i potencjalnej otyłości i umożliwia porównanie z osobami o innym wzroście w kategoriach ich wagi. BMI jest powszechnie używany, aby identyfikować problemy z nadwagą w populacji i określić czy osoby są przeciętne, z nadwagą czy otyłe.

- Aby ustawić wartości poszczególnych pozycji, naciskaj przycisk (A) w celu zwiększania wartości lub przycisk (B), by zmniejszyć wartość. Przytrzymanie wciśniętego przycisku sprawia, że wartość zmienia się szybciej.
- Po wprowadzeniu ustawień timera, naciśnij przycisk D, aby wyjść z trybu ustawień timera.



Tryb ustawień



Jak korzystać z timera odliczania czasu

Naciśnij przycisk A, aby rozpocząć lub zatrzymać odliczanie czasu. Gdy po zakończeniu odliczania czasu zostanie ono zatrzymane, automatycznie przywracany jest ostatnio ustawiony czas timera. W celu zatrzymania sygnału dźwiękowego timera, naciśnij dowolny przycisk.

- Jeśli w czasie działania timera odliczania czasu przełączysz się na inny tryb, to odliczani czasu jest kontynuowane, zaś na wyświetlaczu widnieje wskaźnik TMR.

DODATEK

Zależności pomiędzy procentowym wskazaniem MHR a spalaniem tłuszczu

Generalnie, rytm pracy serca jest cechą indywidualną każdej osoby. Minimalny rytm pracy serca dla przeciętnej osoby, to *spoczynkowy rytm pracy serca (RHR)*, czyli rytm serca mierzony o poranku: gdy osoba leży

Należy jednakże pamiętać, że BMI stanowi jedynie wskazówkę i należy brać pod uwagę także inne kwestie, jak typ ciała czy też kształt ciała. Dlatego też, wskaźnika tego nie można precyzyjnie stosować do osób młodych, sportowców, starszej populacji, kobiet w ciąży oraz osób uprawiających trening siłowy. Jeśli sądzisz, że twój BMI jest nieprawidłowy, skonsultuj się z lekarzem i wykonaj test tkanki tłuszczowej.

BMI dla dorosłych (wskazanie pogładowe)

Zakres BMI kg/m ²	Kategoria
Poniżej 18	Niedowaga
18.5 – 24.9	Normalna waga
22-24	Fitness – tężyzna fizyczna
Ponad 25	Nadwaga

PODŚWIETLANIE ZEGARKA

W dowolnym trybie pracy zegarka naciśnij przycisk D, aby podświetlić wyświetlacz na 4 sekundy.

Uwaga:

- Podświetlanie zegarka wykorzystuje światło elektro-luminescencyjne (EL), które po bardzo długim okresie świecenia traci swą siłę świecenia.
- Podświetlanie może być bardzo słabo widoczne, gdy patrzymy na tarczę zegarka w silnym świetle słonecznym.

WYMIANA BATERII


Miniaturowa bateria CR2032, która zasila zegarek powinna mieć trwałość około dwóch lat. Jednakże z tego względu, że bateria Montowa jest w fabryce, faktyczny czas użytkowania zegarka z pierwszą baterią może być krótszy niż 2 lata.

Gdy tylko bateria wyczerpie się, należy ją wymienić, aby zapobiec ewentualnym nieprawidłowościom w działaniu zegarka. Polecamy, aby wymiany baterii dokonać w punkcie zegarmistrzowskim.

Uwaga: Jeśli sygnał budzika lub timera jest używany ponad 20 sekund dziennie, zaś podświetlanie ponad 3 sekundy dziennie, a rytm pracy serca sprawdzany 15 razy dziennie przez 30 sekund, wówczas żywotność baterii może być krótsza od podanej powyżej.

Niniejszy zegarek zawiera precyzyjne komponenty elektroniczne. Nigdy nie należy próbować otwierać koperty zegarka ani zdejmować jego spodniego dekielka.

Bateria



UWAGA
Nie należy wrzucać starych baterii do ognia ani ponownie ich ładować. Baterie należy trzymać w miejscach niedostępnych dla dzieci. W przypadku połknięcia należy niezwłocznie skonsultować się z lekarzem.

Wodoszczelność

Warunki używania	Przypadek kontakt z wodą, zachłapanie czy deszcz	Pływanie i branie prysznic	Swobodne nurkowanie z rurką	Nurkowanie w skafandrze
Wskazanie na tarczy/dekle zegarka				
Brak wskazań	NIE	NIE	NIE	NIE
WATER RESISTENT	TAK	NIE	NIE	NIE
WATER RESISTENT (50M/5 BAR)	TAK	TAK	NIE	NIE
WATER RESISTENT (100M/10BAR lub więcej)	TAK	TAK	TAK	NIE

- * Jeśli zegarek ma klasę wodoszczelności 200 M/20 BAR, 100 M/10 BAR lub 50 M/5 BAR, to stosowne oznaczenie jest umieszczane na tarczy/dekle zegarka.
- Gdy zegarek jest mokry nie należy obsługiwać przycisków zegarka.
- Jeśli zegarek był narażony na działanie słonej wody, to po pływaniu należy przemyć go bieżącą wodą i wytrzeć do sucha.

- Jeśli stwierdzisz kondensację pary wodnej wewnątrz zegarka, natychmiast daj zegarek do sprawdzenia. Woda może spowodować korozję elektronicznych elementów zegarka.

Uwaga

Skórzane paski nie są wodoodporne, za wyjątkiem sytuacji, gdy na samym pasku widnieje stosowne oznaczenie. Wodoszczelność zegarka nie oznacza, że jego skórzany pasek jest wodoodporny.

• REAKCJE ALERGICZNE

Z tego względu, że koperta zegarka oraz jego pasek dotykają bezpośrednio skóry, ważne jest, aby regularnie czyścić te elementy. W przeciwnym wypadku, można zabrudzić mankiety koszuli, a osoby o delikatnej skórze mogą dostać wysypki. Należy o tym pamiętać, aby uniknąć możliwych reakcji alergicznych. Jeśli na nadgarstku wystąpi wysypka, należy zaprzestać noszenia zegarka i skonsultować się z lekarzem.

• MAGNETYZM

Niekorzystny wpływ na działanie zegarka ma silne pole magnetyczne. Zegarek należy trzymać z dala od przedmiotów będących źródłem silnego pola magnetycznego.

• DRGANIA I WIBRACJE

Zegarek może zużywać się podczas uprawiania sportu (powierzchnia zegarka może się ocierać), należy jednak uważać, aby nie upuścić zegarka, ani nie uderzać nim o twarde powierzchnie.

• TEMPERATURA

Zegarek został tak wyregulowany, aby zapewnić prawidłowość wskazań przy użytkowaniu w normalnej temperaturze.

• CZYSZCZENIE

Przy czyszczeniu zegarka należy korzystać tylko z miękkie szmatki i czystej wody. Należy nie korzystać ze środków chemicznych, gdyż może to spowodować korozję uszczelki zapewniającej wodoszczelność.

■ SERWIS

W przypadku gdyby twój zegarek LORUS wymagał naprawy lub serwisowania, skorzystaj z punktów podanych na dołączonej karcie gwarancyjnej.



Wszelkie prawa zastrzeżone

WSZYSTKO O CZASIE

Kopiowanie i rozpowszechnianie treści jest zabronione bez zgody właściciela Firmy Grupa Zibi S.A.