



Návod na použitie: Hrudný pás Christopeit Bluetooth

kód: 8123

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre Hrudný pás Christopeit Bluetooth. Pred použitím hrudného pásu si pozorne prečítajte návod na použitie. Hrudný pás používajte iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie.

Váš DUVLAN tím

Záruka

Predávajúci poskytuje na tento výrobok 2-ročnú záruku.

Záruka sa nevzťahuje na škody spôsobené nesprávnou montážou, nesprávnou údržbou, mechanickým poškodením, opotrebením dielov pri bežnom používaní, neodvratnou udalosťou, neodbornými zásahmi, nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením. V prípade reklamácie nás kontaktujte.

Záručná doba začína plynúť dátumom predaja (uschovajte preto doklad o kúpe).

Zákaznícky servis

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami s Vaším zariadením, poznačte si presný názov výrobku.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Christopeit** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

Kontakt

Duvlan s.r.o.
K Zornici 1990/23
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Pokyny

Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. DUVLAN nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

INŠTRUKCIE

Pre meranie pulzu musí byť na mieste pulzný merač 2209.

Použitie pulznej meracej jednotky vám umožňuje presne sledovať vlastný tréningový program presným meraním srdcovej frekvencie v reálnom čase.

Používateľ si nasadí jednotku a jej vysielateľ zaznamenáva EKG signály srdca. Vysielateľ zosilňuje EKG signály a prenáša ich vo forme rádiových signálov do prijímača nainštalovaného v počítači.

Vysielateľ sa automaticky zapína, keď sa zapne pulzná meracia jednotka a zadná časť pulznej jednotky sa dotkne kože. Na pulznej meracej jednotke sa môže nosiť akékoľvek bežné tréningové oblečenie. Bluetooth prijímač nainštalovaný v počítači prijíma signály z vysielateľa (Bluetooth, dosah približne 10 m) a prenáša ich vo forme elektrických impulzov do počítača. Počítač spracováva signály a zobrazuje ich ako pulzné údery za minútu na displeji.

Aby sa dosiahol optimálny výkon pulznej meracej jednotky, mal by byť stroj nastavený na tréning tak, aby bol čo najďalej od všetkých vysokonapäťových elektrických vedení, elektrických motorov a iných zdrojov, ktoré môžu spôsobovať rušenie. Prispôbte si popruh podľa veľkosti hrudníka a oblečte si celú jednotku, ako je znázornené na ilustrácii (nastaviteľné od 80 do 120 cm obvodu hrudníka). Uistite sa, že popruh nie je príliš voľný a vysielateľ je umiestnený v strede hrudníka. Jednotka a tým aj pulzný merací systém sú následne nainštalované a pripravené na použitie.

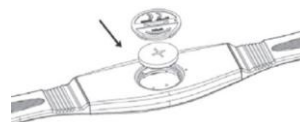
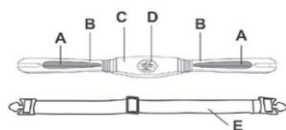
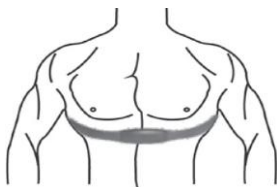
Po každom tréningu vyčistite pulznú jednotku handričkou navlhčenou mydlovým roztokom a potom handričkou navlhčenou čistou vodou. Tým sa zabraňuje hromadeniu potu, čo by mohlo viesť k nepresným meraniam.

- a. Ak si počas tréningu všimnete, že hodnoty, ktoré musia počítače zobrazovať, sa objavujú nepravidelne alebo sa na displeji objavuje symbol "P", vykonajte nasledujúci kontrolný postup:
Skontrolujte, či popruh nie je príliš voľný a/alebo príliš neskĺzol dole.
- b. Skontrolujte, či je značka Christopheit-sport na vysielateľ pulznej meracej jednotky správne umiestnená a čitateľná pre osobu v školení.
- c. Uistite sa, že počítač je zapnutý.
- d. Navlhčte časť popruhu pri vysielateľ, ktorá sa ľahko dotýka pokožky s vodou, aby ste zlepšili prenos.
- e. Skontrolujte, či nie je batéria v vysielateľ vybitá, a ak je to potrebné, zmeňte to.
- f. Vyberte a vymenajte batérie.
- g. **Ak použijete oba pulzné merania (nosíte pulzný pás a položíte ruky na ručné pulzné senzory), displej zobrazí hodnotu ručných pulzných senzorov. Nezabudnite stlačiť tlačidlo Start, aby ste spustili meranie pulzu.**

Hmotnosť zariadenia: 115 g

LIKVIDÁCIA/ODPORÚČANIA:

1. Na konci svojej životnosti sa tento produkt nesmie likvidovať ako bežný domáci odpad, ale musí byť odovzdaný na montážne miesto na recykláciu elektrických a elektronických komponentov. Symbol môžete nájsť na produkte, v návode alebo na obale. Materiály sú opakovane použiteľné podľa ich označenia. S opätovným použitím, využitím materiálu alebo ochranou nášho prostredia. Prosím, požiadajte miestnu správu o zodpovednom mieste likvidácie.
2. Na ochranu životného prostredia nevyhadzujte obalové materiály, použité batérie ani časti stroja ako domáci odpad. Tieto veci vložte do príslušných zberných boxov alebo ich odneste na vhodné zberné miesto.
3. Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky na upratovanie.



- A. Senzory
- B. Prevodový remeň
- C. Vysielač
- D. Batériový priestor
- E. Popruhy na opasky

Typ batérie CR2032

Rozcvička

Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pociťovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pociťovať pohodlné napnutie vo vašom krku. Toto cvičenie môžete striedavo opakovať niekoľko krát.



Cvičenia pre oblasť ramien

Nadvihujte ľavé a pravé rameno striedavo, alebo oboma ramenami naraz.



Cvičenia pre paže

Natiahnite striedavo ľavú a pravú pažu smerom k plafónu. Budete pociťovať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



Cvičenia pre vrchnú časť

Podoprite sa tak, že sa rukou opriete o stenu, potom sa natiahnite smerom za seba a zdvihnite vašu pravú alebo ľavú nohu smerom k zadným partiám čo najviac ako je to možné. Budete pociťovať pohodlné napnutie v prednej časti vašich stehien. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 sekúnd a ak je to možné opakujte toto cvičenie 2-krát pre každú nohu.



Vnútoraná časť stehien

Sadnite si na podlahu s nohami tak, aby vaše kolená smerovali von. Potlačte vaše nohy tak blízko ako je to možné k vašim slabinám. Teraz zatlačte vaše kolená smerom dole. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



Dotyk na palce

Predkloňte váš trup smerom dolu a pokúste sa dotknúť vašich palcov až pokiaľ to bude možné. Ak sa dá, zostaňte v tejto pozícii po dobu 20-30 sekúnd.



Cvičenie pre kolená

Sadnite si na podlahu a vystrite vašu pravú nohu. Pokročte vašu ľavú nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Teraz sa pokúste dosiahnuť vaše pravé chodidlo s vašim pravým ramenom. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

Položte obe ruky na stenu pre získanie opory vášho tela. Posuňte vašu ľavú nohu dozadu a skúste sa ju priložiť k zadným partiám, striedajte ju s vašou pravou nohou. Toto natáhovacie cvičenie natáhuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.

