

Předtím, než budete pulsmetr používat, přečtěte si pečlivě tyto instrukce.

-starý výrobek zanechtejte tam, kde si obstaráváte výrobek nový.



Starý výrobek odložte na místo k tomu určené (místo určené pro sběr nebezpečného odpadu, speciální sběrné místo, atd.)

Tímto přispějete k recyklaci a zhodnocení prošlého elektrického i elektronického zařízení, jež by mohlo mít v opačném případě negativní důsledky na životní prostředí a lidské zdraví.

Záruční podmínky:

1. na pulsmetr se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě
2. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána
3. práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené:
 - mechanickým poškozením
 - neodvratnou událostí, živelnou pohromou
 - neodbornými zásahy
 - nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslné pozměnění designem, tvarem nebo rozměry
4. reklamace se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a kopií daňového dokladu
5. záruku lze uplatňovat pouze u organizace ve které byl výrobek zakoupen

Dodavatel:
MASTER SPORT s.r.o.
1. máje 69/14
709 00 Ostrava-Mariánské Hory
www.nejlevnejsisport.cz



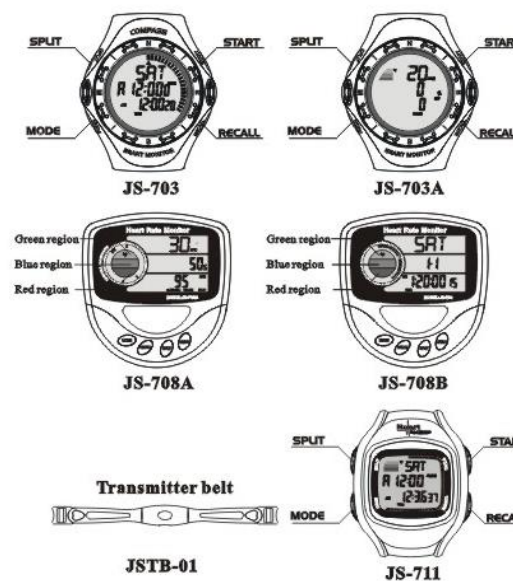
PULSMETR HEART RATE MONITOR



Wrist watch

Wrist heart monitor with compass	JS-703	☐
Wrist heart monitor	JS-703A	☐
Wrist heart monitor with compass	JS-708A	☐
Wrist heart monitor	JS-708B	☐
Wrist heart monitor	JS-711	☐

návod



Návod na použití

Tento přístroj změří vaši tepovou frekvenci za minutu pomocí přiloženého hrudního pásu, ukazuje také vaši tepovou frekvenci v procentuálním vyjádření ve třech barevných oblastech. Také si můžete nastavit dolní a horní hranici tepové frekvence, abyste byli informováni o překročení bez nastavení tréninkové zóny. Přístroj efektivně monitoruje vaši tepovou frekvenci, pomáhá zlepšit cvičení a může zamezit náhlé smrti.

Funkce pro čtyři typy pulsmetrů jsou zobrazeny v následující tabulce:

Model Functions	JS-703	JS-703A	JS-708A	JS-708B	JS-711
Calendar Clock	✓	✓	✓	✓	✓
Chronometer	✓	✓	✓	✓	✓
Compass	✓	×	✓	×	×
Heart rate monitor	✓	✓	✓	✓	✓
EL back light	✓	✓	✓	✓	✓

Upozornění: znak „✓“ znamená, že obsahuje, znak „X“ znamená neobsahuje. Pro všechny modely je v balení toto příslušenství:

Model Accessories	JS-703	JS-703A	JS-708A	JS-708B	JS-711
Wrist band	1	1	1	1	1
Transmitter Chest Belt	1	1	1	1	1

Upozornění: Tento výrobek není vhodný pro lékařské účely. Pro případné léčebné použití konzultujte se svým lékařem.

Tlačítka:

1. MODE - přepíná mezi funkcemi času, stopkami, kompasem a měřením tepové frekvence.
2. RECALL
 - nahrání údajů
 - Podržení na 2 sekundy můžete nastavit hodnoty
 - Podržení na 2 sekundy vložíte kalibraci kompasu

3. Digitální kompas:

Rozlišení: 1 stupeň

Přesnost: +/- 1 stupeň

4. Měření tepové frekvence

Rozmezí: 40-240 tepů/minutu

Rozlišení: 1 tep za minutu

Přesnost: +/- 1 tep/minutu

Zelené pole: ≤ 60% max. tepové frekvence

Modré pole: ≤ 85% max. TF

Červené pole: > 85% max. TF

Čas pro měření: 99minut 59 sekund

5. Operační prostředí

Operační teplota: 0 °C... + 50 °C

Teplota pro uskladnění: -10°C... + 60°C

10%...95%RH (vlhkost)

Voděodolnost: JS-703A a JS-703 je voděodolný do 30m, nesmí se však používat tlačítka! Není určeno pro použití při plavání a potápění.

JS-708 a JS-708A nemohou být použity v dešti.

6. Napájení

Hodinky: 1 ks baterie CR2032 3V lithium

Hrudní pás: 1 ks baterie CR2032 3V lithium

b) Měření tepové frekvence

Vyberte jeden z modů TF. Symbol ♥ bude blikat na displeji a měření začne od nuly. Pulsometr zobrazuje hodnoty od 40 do 240 tepů za minutu. Pokud přijímač nedostane žádný signál po dobu 30 sekund, přijímač zruší funkci a vrátí se do hodinového modu automaticky.

Pokud měříte tepovou frekvenci, můžete jít do modu tepové frekvence/ modu stopky. Zmáčknete tlačítko START pro měření. Pokud nejste v modu tepové frekvence, stopky se zastaví, když jste zpátky v modu tepové frekvence. Zmáčknete tlačítko START pro zastavení, zmáčknete START znovu pro vymazání hodnot. Obrázek 11.

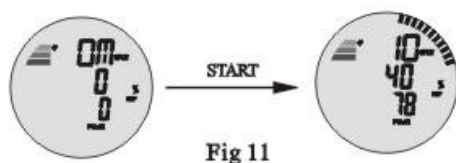


Fig 11

Znak ♥ bliká v zeleném poli: procentní tepová frekvence je $\leq 60\%$ max. TF

Znak ♥ bliká v modrém poli: procentní tepová frekvence je $\leq 85\%$ max. TF

Znak ♥ bliká v červeném poli: procentní tepová frekvence je $> 85\%$ max. TF

Specifikace:

1. Kalendář

Datum a čas je ve formátu: hodiny,minuty,sekundy, měsíc, den,rok,týden, 12/24 hod

100 let automatické nastavení roků: 2000-2099

Budík: 1 denní alarm (hodiny:minuty)

2. **Stopky/časovač:** 9hod,59 min, 99 sekund s intervalem 1/100 sekund.

Prvních 10 kol se ukládá do paměti.

Čas kola: 0-99

3. START

- Start/stop
 - Pro spuštění měření kompasu
 - přepne nastavení
- ### 4. SPLIT
- Rozdělí/ vymaže stopky
 - Zvýší hodnotu při nastavení
 - Zapne EL podsvícení

Operační módy: Podívejte se na obrázek 1, kde je zobrazeno přepínání mezi jednotlivými funkcemi

Upozornění: mód je zobrazen různě podle daného modelu, další detaily se dovíte dále.

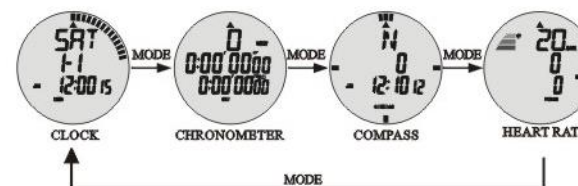


Fig 1

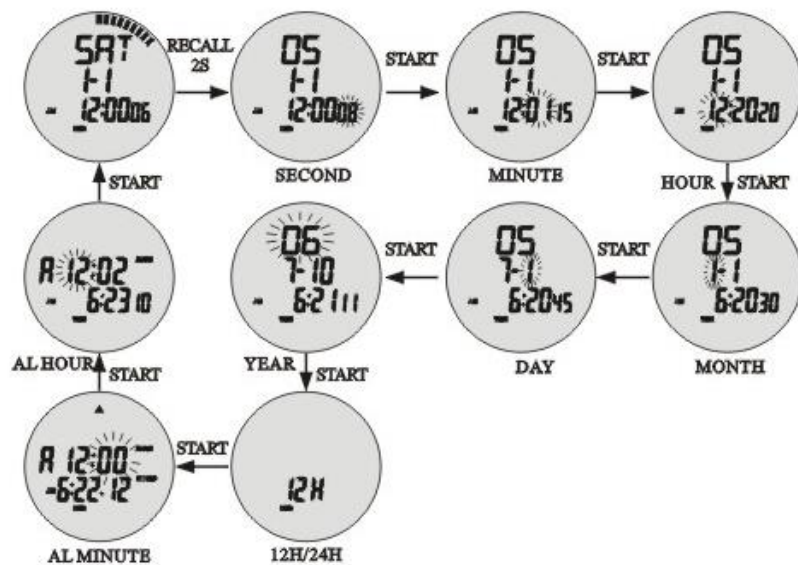
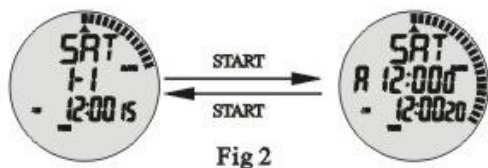
Jak používat podsvícení

- Zmáčknete tlačítko SPLIT pro zapnutí podsvícení na 5 sekund. Podsvícení nefunguje v kompasu a nastavovacím modu.

Kalendář, hodiny a budík

1. **CLOCK – hodiny.** Dva módy: Hodiny/kalendář nebo hodiny/budík. Zmáčknete tlačítko START pro změnu displeje na CLOCK (hodinový) mód. Kruh který běží po kraji hodinek zobrazuje sekundy. Viz obrázek 2.
2. **Jak nastavit hodiny, kalendář a budík:** V hodinovém modu (ukazujícím čas), přidrže tlačítko RECALL na 2 sekundy, abyste se dostali do nastavení, zmáčknete tlačítko SPLIT pro změnu hodnot. Zmáčknete tlačítko START pro přechod na další nastavení. Podržetím tlačítka SPLIT zvýšíte hodnoty o větší hodnoty. Obrázek 3
3. **ALARM ON/OFF-** zapnutí/vypnutí budíku: V hodinovém modu (ukazujícím čas), zmáčknete tlačítko RECALL pro zapnutí či vypnutí

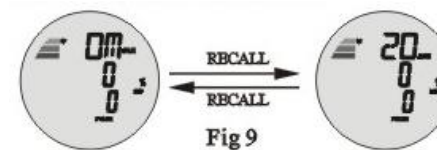
budíku. Když je budík zapnutý, na displeji se zobrazí symbol zvonečku a bude pípát po dobu 30 sekund, když dosáhnete nastaveného času. Když je budík vypnutý, symbol zvonečku se nezobrazí.



Jak používat stopky

1. Stopky (ukazuje STP) ve stopkovém modu, zmáčknete START pro zapnutí, znovu zmáčknutím START měření zastavíte. Tyto operace můžete opakovat. Když stopky běží, zmáčknete tlačítko SPLIT pro zobrazení času kola, když jsou stopky zastavené, zmáčknutím SPLIT vymažete hodnotu na nulu. Viz obrázek 4.

Obrázek 9 ukazuje změnu modu.



1. Měření tepové frekvence

Když poprvé používáte pulsmetr, nastavte věk. Pokud ho nenastavíte, procentní vyjádření nebude přesné. Pro nastavení limitů pro určení v cílové tréninkové zóně.

a) Jak nastavit věk a hranice

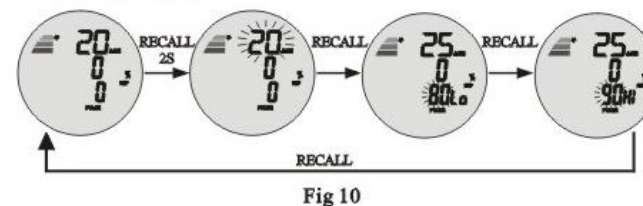
V modu tepové frekvence/věk, podržte tlačítko RECALL na 2 sekundy pro nastavení věku.

Zmáčknete SPLIT pro zvýšení, tlačítko START pro snížení.

Zmáčknete znovu tlačítko RECALL pro nastavení spodní hranice (zobrazuje LO), zmáčknete SPLIT pro zvýšení, START pro snížení.

Zmáčknete RECALL znovu pro nastavení horní hranice (zobrazuje HI), zmáčknete SPLIT pro zvýšení, START pro snížení.

Viz obrázek 10.



Upozornění: vrchní limit musí být vyšší než spodní limit pro aktivování alarmu tepové frekvence.

Měření tepové frekvence

1. Vysílač – hrudní pás – hrudní pás se používá, aby měřil vaši tepovou frekvenci a přenášel data do přijímače uvnitř pulsmetru. Pro polohu pásu se podívejte na následující obrázek 8.



Fig 8

- a) Navlhčete senzory, které jsou umístěny na spodní straně pásu pomocí vody, či gelu, abyste zabezpečili hladký kontakt.
 - b) Dejte si pás na hrud'. Nastavte si pásek, aby vám dobře seděl, pod prsními svaly pro přesný přenos signálu.
2. Umístění pásu ovlivňuje jeho měření. Hýbejte pásem kolem hrudi pro nejlepší přenos. Najděte plochu pro senzory, kde nemáte chlupy.
 3. V suchém studeném počasí bude měřiči trvat delší dobu než zobrazí hodnoty. Toto je normální, protože vodivé senzory potřebují vrstvu potu pro zlepšení kontaktu s pokožkou.

Efektivní měření:

Vysílač a přijímač začnou měření a přenos signálu jedině, když jsou baterie na místě. Obě jednotky by měly být nošeny v efektivní vzdálenosti maximálně do 80 cm. Pokud je signál nestálý:

- a) Zkraťte vzdálenost mezi vysílačem a přijímačem
- b) Změňte pozici pásu
- c) Zkontrolujte baterie. Vyměňte je, pokud je to nutné.

2. Zobrazující mód

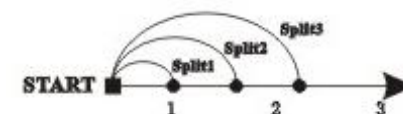
Jsou zde 2 módy zobrazení tepové frekvence. Můžete je změnit zmáčknutím tlačítka RECALL.

- Tepová frekvence, procentní vyjádření tepové frekvence, stopky
- Tepová frekvence, procentní vyjádření tepové frekvence, věk



Fig 4.

Zmáčkněte tlačítko MODE pro výběr funkce stopky a na displeji se zobrazí STP. Zmáčkněte START pro zapnutí.



Zmáčkněte tlačítko SPLIT pro nahrání prvního kola a na horní části displeje se zobrazí 1, čas kola uprostřed a běžící stopky ve spodní části.



Zmáčkněte tlačítko SPLIT ještě jednou pro nahrání druhého kola a na displeji se zobrazí nahoře 2. Je zde celkem 10 časů kol, které můžete uložit.



Zmáčkněte tlačítko START pro zastavení stopky.

2. Nahrání času kola

Během měření nebo při zastavení, zmáčkněte tlačítko RECALL. Ukáže se RECALL, pak zmáčkněte SPLIT pro nahrání do paměti od prvního do posledního kola, nebo zmáčkněte START pro nahrání od posledního do prvního kola. Zmáčkněte znovu tlačítko RECALL pro opuštění paměťového modu. Obrázek 5. Upozornění: I když zmáčknete tlačítko SPLIT pro vymazání na nulu, zmáčkněte tlačítko RECALL pro vložení nahrávacího modu a zmáčkněte SPLIT nebo START pro nahrání všech uložených dat.



Zmáčkněte tlačítko RECALL pro vyvolání posledního nahraného kola.



Zmáčkněte SPLIT pro vyvolání prvního nahraného kola. Je zde maximálně 10 kol, které mohou být nahrané.

Kompas - tato sekce je pro modely JS-703 a JS-708A.

1. Kalibrace kompasu

- Pro přesné měření vždy kalibrujte kompas:
 - Když poprvé používáte kompas, vždy jej kalibrujte, jinak hodnoty nebudou přesné.
 - Po výměně baterií nebo vymazání kompas vždy kalibrujte, jinak nebudou hodnoty přesné.
 - Také jej kalibrujte, když se přesunete do jiného místa.
 - Pokud bude odchylka kompasu příliš velká, opět jej kalibrujte.
- Kalibrace: když zobrazíte kompas, zmáčkněte a držte tlačítko RECALL na 2 sekundy a dostanete se do kalibračního modu a bude blikat „COMPASS“. Položte kompas, točte kompasem ve směru hodinových ručiček nebo proti směru hodinových ručiček pomalu dokud všechny kompasové políčka nejsou zobrazeny. Nehýbejte kompasem dokud není kalibrace dokončena. Pokud je kalibrace úspěšná, přístroj zapípá a vloží kompasové měření automaticky po jedné minutě. Pokud není kalibrace úspěšná, na displeji se zobrazí ERR. Pak kalibraci zopakujte – obrázek 6.

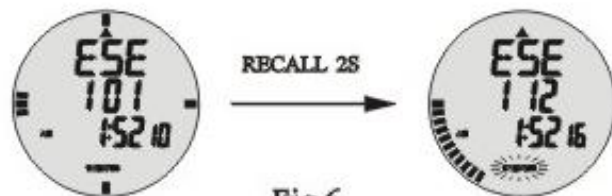


Fig 6

2. Operace kompasu

Zmáčkněte tlačítko MODE pro vstup do kompasového modu. Položte kompas, zmáčkněte tlačítko START pro vložení statusu hledání. COMPASS bude blikat a měření se zobrazí na displeji po 10 sekundách – obrázek 7.

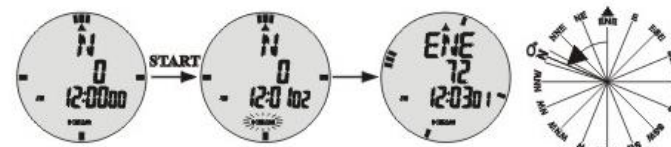


Fig 7

Upozornění A: První znak je „E“ – ve vrchní řadě (zleva doprava) ukazuje váš cílový směr „▲“ přibližně na východ (EAST), pokud druhý a třetí znak ukazuje, že směr je mezi „NE“ (north-east: severovýchod). Prostřední řada ukáže úhel mezi cílových směrem a severem (kompas je 3-měřicí) proti směru hodinových ručiček. Spodní řada ukazuje hodiny.

Upozornění B: například se zobrazí „ENE“: první znak je „E“, ukazuje cílový směr „▲“ přibližně na východ. Druhý a třetí znak „NE“ ukazuje cílový směr „▲“ je mezi severem a východem. „72“ ukazuje že protisměrný úhel mezi cílovým směrem a třetím znakem (sever) je 72 stupňů.

3. Směr

Direction	Meaning	Angle Range	Direction	Meaning	Angle Range
N	North	0°	S	South	180°
NNE	North-northeast	1~44°	SSW	South-southwest	181~224°
NE	Northeast	45°	SW	Southwest	225°
ENE	East-northeast	46~89°	WSW	West-southwest	226~269°
E	East	90°	W	West	270°
ESE	East-southeast	91~134°	WNW	West-northwest	271~314°
SE	Southeast	135°	NW	Northwest	315°
SSE	South-southeast	136~179°	NNW	North-northwest	316~359°

Prostřední znak ze tří je vždy na sever (NORTH). Znak „▲“ znamená cílový směr. Následující tabulka zobrazuje vysvětlení všech směrů zkráceně zobrazující se na displeji. Když měříte, zobrazované znaky se budou kombinovat bez následující tabulky s korespondujícím úhlem úrovně.