

SANITAS

SPM 10 / SPM 11 sykemittari Käyttöohje



Hans Dinslage GmbH
Riedlinger Str. 28, 88524 Uttenweiler
GERMANY
Tel.-Nr.: +49 (0)7374-915766
Fax-Nr.: +49 (0)7374-920723
E-Mail: kd@dinslage.net



Tutustu huolellisesti tähän käyttöohjeeseen ennen laitteen käyttämistä. Säilytä käyttöohjeet tulevia tarpeita varten.

Tämä sykemittari (ilman lähetinvyötä) mahdollistaa sykkeen seurannan ja tarjoaa sinulle mahdollisuuden luoda kuntoiluohjelman ylemmällä ja alemmalla sykerajoilla riippuen kuntoilutarpeistasi. Syke mitataan ja näytetään EKG:n tarkkuudella ilman kömpelön lähetinvyön tarvetta. Sinun ei tarvitse tehdä muuta kuin kiinnittää mittarin ranteeseen ja koskettaa näytön alla sijaitsevaa anturia sormella. Syke luetaan muutamassa sekunnissa ranteesta. Tämä sykemittari onkin erityisen kätevä henkilöille jotka eivät halua tai pysty käyttämään lähetinvyötä. Muita käteviä toimintoja tässä sykemittarissa on kello, sekuntikello, herätyskello sekä lähtölaskenta.

TÄRKEÄÄ

- Tämä sykemittari on tarkoitettu vain yksityiseen käyttöön eikä se ole lääketieteellinen väline.
- Älä ikinä altista laitetta ääriämpötiloille, tärinälle tai iskuille.
- Puhdista vain pehmeällä, kevyesti kostutetulla liinalla. Älä ikinä käytä hankaavia aineita tai liuottimia.
- Paristo on vaihdettava ammattilaisen toimesta. Kello käyttää CR20205 3 V litiumiparistoa.
- Käytettyjä paristoja ei saa hävittää talousjätteen seassa. Toimita käytetyt paristot siihen tarkoitettuun keräyspisteeseen tai myyjäliikkeeseen.
- Älä ikinä yritä korjata viallista tai rikkiäistä laitetta itse. Toimita viallinen tai rikkiäinen laite myyjäliikkeen huoltoon tai valtuutettuun huoltoliikkeeseen.
- Riskialttiita urheilulajeja harrastavien on syytä huomioida, että tämä laite saattaa onnettomuuden sattuessa aiheuttaa lisävahinkoja.
- Laite on käytettävä vain siihen tarkoitukseen mihin se on suunniteltu näiden ohjeiden mukaisesti. Laitteen käyttäminen muulla tavalla kuin mitä näissä ohjeissa neuvotaan, voi johtaa laitteen vaurioitumiseen tai pahimmassa tapauksessa henkilövahinkoihin. Valmistaja ei vastaa väärästä käytöstä johtuvista vioista tai vammoista.
- Ennen käyttöä, varmista, että laitteessa ei ole näkyviä merkkejä vaurioista.
- Kysy lääkäriltäsi oman ylimmän ja alimman sykerajan optimiarvoista ennen kuntoilua.
- VAROITUS: jos kärsit sydän- tai verisuonitaudeista, tai jos käytät sydämentahdistinta, älä käytä tätä laitetta ennen kuin olet neuvotellut asiasta lääkärin kanssa.

Yleistä asiaa sykkeestä

Sykemittari mittaa ihmisen sydämen sykettä. Sykettä kannattaa seurata kuntoilun aikana, sillä näin vältät rasittamasta sydäntäsi liikaa. Sykkeen tarkkailu auttaa sinua myös saavuttamaan optimaalisen tuloksen kuntoilustasi. Seuraavat taulukot tarjoavat sinulle hieman tietoja eri kuntoiluohjelmista. Sykkeen yläraja vähenee iän myötä. Tieto kuntoilun sykkeestä tulee siis aina suhteuttaa sykkeen ylärajaan. Seuraava nyrkkisääntö on hyvä muistaa, kun haluat laskea sykkeen enimmäisarvo:

Miehille: 220 - ikä = sykkeen yläraja

Naisille: 226 - ikä = sykkeen yläraja

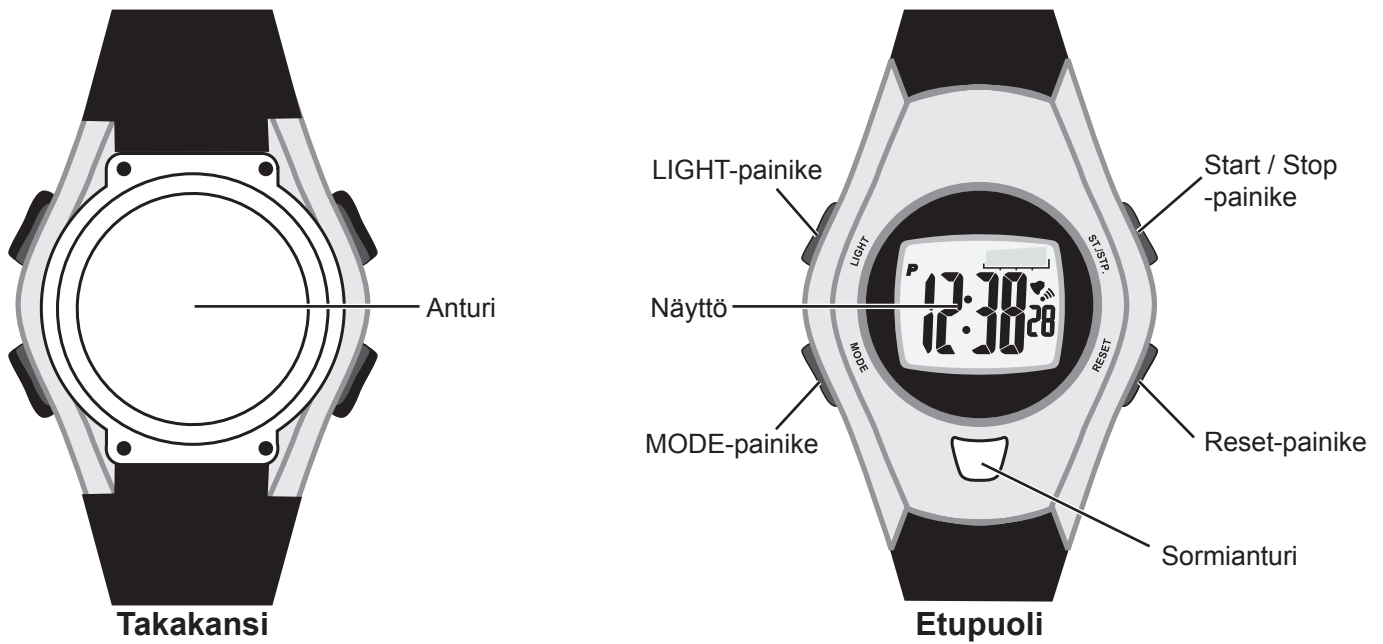
Seuraava esimerkki on 40-vuotiaalle mieshenkilölle: $200 - 40 = 180 \text{ HR}_{\text{max}}$

	Peruskuntoilu	Rasvanpoltto	Kuntoilu	Kestävyyskun- toilu	Anaerobinen kuntoilu
Maks. sykealue	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%	90-100%
Vaikutus	Vahvistaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä.	Ruumis polttaa eniten kaloreita rasvasta. Vahvistaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä sekä parantaa kuntoa.	Vahvistaa hengityselinten sekä verekiertoelinten toimintaa. Ihanteellinen vahvistaaksesi perus kestävyyttä.	Parantaa nopeuskestävyyttä ja riipeyttä.	Ylikuormittaa tiettyjä lihaksia. Korkean vamman riski amatöörkilpailijoille. Sydänriski sairauksista kärsiville.
Soveltuu:	Aloittelijoille	Painonhallintaan ja -keven- tämiseen	Amatööritason urheilijoille	Kunnianhimoisille urheilijoille amatööritasolla, ammattilaisurheilijoille	Vain ammattilaisurheilijoille
Kuntoilu	Palautumiskuntoiluun		Kuntoiluun	Kestävyyskun- toiluun	Kuntoiluun tiettyille ruumiin- alueille.

Jos esimerkkinä käytetään 40-vuotiasta mieshenkilöä, joka haluaa pitää sykkeensä 40% ylärajasta (180), lasketaan siis: $180 \times 0,40 = 72$.

Näin ollen 40-vuotias kuntoilija, joka haluaa pitää sykkeensä "peruskuntoilun" arvoilla, kannattaa pyrkiä pitämään sykkeensä noin 72 lyönnissä minuutissa.

Laitteen osat ja painikkeet



Painikkeiden toiminnot

MODE:

- Vaihtaa eri käyttötilojen välillä
- Pitkä painallus: avaa asetusvalikon tai sulkee avatun asetusvalikon
- Valintapainike asetusvalikossa

START/STOP:

- Näyttää kellonajan / päivämäärän
- Käynnistää tai pysäyttää ajanlaskennan (sekuntikellon tai lähtölaskennan)
- Herätyskello päälle / pois päältä
- Lisää (▲) asetusvaihtoehtoa asetusvalikossa

RESET:

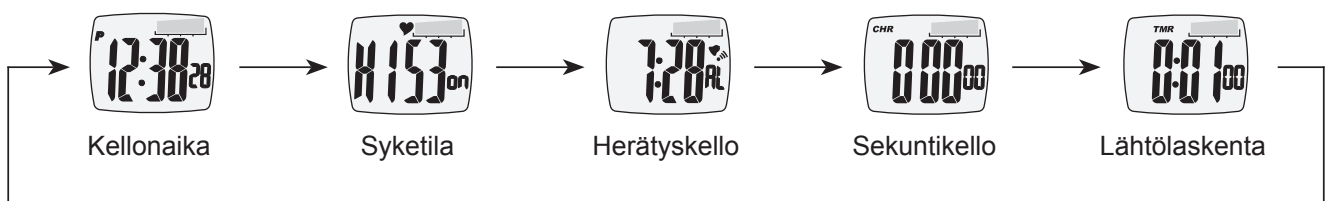
- Tuntisignaali päälle / pois päältä (herätyskellossa)
- Nollaa sekuntikellon tai lähtölaskennan
- Vähentää (▼) asetusvaihtoehtoa asetusvalikossa

LIGHT:

Valaisee näytön noin 3 sekunnin ajan.

Yleiskatsaus käyttötiloista

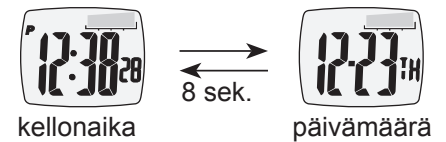
Selaa käyttötiloja **MODE**-painikkeella. Käyttötilat vaihtuvat järjestyksessä:



Kellonaika

Kellonajan tai päivämäärän valinta:

- Paina START/STOP-painiketta vaihtaaksesi kellonajan ja päivämäärän näkymän välillä.
- Päivämääränäkymä vaihtuu automaattisesti takaisin kellonajanäkymään 8 sekunnin kuluttua mikäli ei paina mitään muuta painiketta.
- 12-tunnin kellonajanäkymässä, näytön vasemmassa laidassa näkyvä **P** kertoo kellonajan olevan iltapäivällä.



Kellonajan ja päivämäärän asettaminen:

1. Pidä **MODE**-painiketta painettuna 3 sekunnin ajan avataksesi asetukset. Kellon sekunnit tulevat näkyviin ja alkavat vilkkumaan. Voit nollata sekunnin START/STOP tai RESET-painikkeella.
2. Valitse asetukset jota haluat muuttaa (minuutit, tunnit, vuosiluku, kuukausi, päivä) **MODE**-painikkeella.
3. Kun haluttu asetukset vilkkuu voit asettaa halutun arvon **START/STOP** tai **RESET**-painikkeella. Pidä painike alapainettuna selataksesi arvoja nopeasti. Paina **MODE** vahvistaaksesi asetuksen ja siirryksesi seuraavaan valintaan (esim. minuuteista tunteihin).
4. Kun kuukausi-päivä tai päivä-kuukausi asetukset vilkkuu, voit valita käytetäänkö eurooppalaista päivämääräasetusta (d-symboli vilkkuu) tai amerikkalaista asetusta jolloin kuukausi näytetään ennen päivää (m-symboli näkyy). Valitse asetukset **START/STOP** tai **RESET**-painikkeella. Siirry seuraavaan askeleeseen **MODE**-painikkeella.
5. Kun 12 tai 24-tunnin kuvake vilkkuu, voit valita 12- tai 24-tunnin kellonäkymän **START/STOP** tai **RESET**-painikkeella. Siirry seuraavaan askeleeseen **MODE**-painikkeella.
6. Kun näyttöön ilmestyy sana "Beep", voit valita mikäli haluat kuulla äänimerkin vai ei. Valitse asetukset **START/STOP** tai **RESET**-painikkeella. Mikäli käytät äänimerkin, kuulet piippauksen aina kun painat jotakin painiketta.
7. Kun kello- ja päivämääräasetukset on määritetty, pidä **MODE**-painiketta painettuna **3 sekunnin ajan** poistuaksesi asetuksista.
8. Sykemittari poistuu automaattisesti asetuksista mikäli painikkeita ei koske 60 sekunnin aikana. Mahdolliset muutokset asetuksiin ei tallenneta.

Sykkeeseen mittaaminen

1. Kiinnitä sykemittari ranteeseesi.
2. Aseta sormi **sormianturin** päälle ja pidä sormi paikallaan vähintään 5 sekunnin ajan. Varmista, että kellon takakannen anturi on tiiviisti kiinni ihossa. Näytössä lukee aluksi "- - -".
3. Syke näkyy näytössä noin 5-8 sekunnin kuluttua.
4. Myös suhteellinen syke näkyy mikäli sykehälytys on asetettu päälle.
5. Jos mitattu syke on pienempi kuin alempi sykeraja, ruudussa näkyy "L". Mikäli syke on korkeampi kuin ylempi sykeraja, näyttöön ilmestyy "H".
6. Sykemittari palaa edelliseen näkymään 5 sekuntia sen jälkeen kuin olet päästänyt irti **sormianturista**.



Neuvoja ja vinkkejä:

- Sykettä voidaan mitata missä tahansa käyttötilassa.
- Yksi anturi sijaitsee rannekellon takakannessa. Toimiakseen, tämä anturi on oltava jatkuvassa kosketuksessa ihoon.
- Älä ikinä mittaa sykettä veden alla.
- Puhdista takakannen anturin aika ajoin kostealla pyyhkeellä.
- Älä käytä mitään ihovoidetta sykemittaria käyttäessäsi.
- Puhdista iho ja sormesi saippualla varmastaaksesi hyvän signaalin.
- Signaali saattaa jäädä heikoksi mikäli ihosi on erityisen paksu tai kuiva.
- Vältä kääntämisestä tai taivuttamisesta rannettasi sykettä mitatessasi.

Sykehälytyksen käyttö

Tällä toiminnolla voit määrittää ylempi ja alempi sykeraja. Kun laite tarkkailee sykettäsi, kaksi äänimerkkiä osoittaa, että olet sykerajojen ulkopuolella ja että voit lisätä tai vähentää kuntoiluasi vastaamaan määritettyjä rajoja. Tämä auttaa sinua pysymään halutussa kuntoiluohjelmassa.

Kuntoilurajoitusten asettaminen

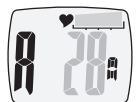
Tämän voi tehdä kahdella eri tavalla:

- Määritä ikäsi sekä sukupuolesi jolloin laite laskee ylempään ja alemman sykerajan (65% ~ 85% maksimisykkeestä) automaattisesti. Graafinen käyrä pysyy aktiivisena mikäli esiasetettu sykerajat pysyvät muuttumattomina.

tai


- Määritä ylempi ja alempi sykeraja käsin sivulla 3 esitetyn käyrän perusteella, tai kysy lääkäriltäsi mitkä sykerajat sopivat sinulle parhaiten. Graafinen käyrä ei ole näkyvässä mikäli asetet rajat käsin.


1. Avaa syketila (kts. sivu 4).
2. Pidä **MODE**-painiketta alaspainettuna 3 sekunnin ajan avataksesi asetukset. Kun ”Age” kuvake vilkkuu voit asettaa ikäsi **START/STOP** tai **RESET**-painikkeen avulla. Pidä painike alaspainettuna selataksesi arvoja ripeästi. Vahvista asetetus **MODE**-painikkeella joka siirtää sinut seuraavaan asetukseen.
3. Kun näyttö vilkkuu, valitse sukupuoli M (mies) tai F (nainen) **START/STOP** tai **RESET**-painikkeella. Vahvista painamalla **MODE**.
4. Tässä vaiheessa voit joko vahvistaa valmiiksi määritetyn arvon **MODE**-painikkeella tai määrittää ylempi sykeraja käsin **START/STOP** tai **RESET**-painikkeella.
5. Toista jompi kumpi toimenpide alemman sykerajan kohdalla.
6. Kun kaikki valinnat on asetettu pidä **MODE**-painiketta painettuna 3 sekunnin ajan sulkeaksi asetukset. Mikäli mitään painiketta ei paineta 60 sekunnin ajan, kello siirtyy kellonajan näkymään automaattisesti.




Sykehälytyksen aktivointi

- Avaa syketila **MODE**-painikkeella.
- Seuraavat parametrit näkyvät joka toinen sekunti jos sykehälytys on aktivoitu ja jos lasketut sykerajat eivät ole muutettu iän ja sukupuolen määrittämisen jälkeen:

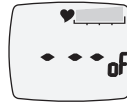
- Ylempi sykeraja 

- Alempi sykeraja 

- Ikä ja sukupuoli 

Jos sykerajat on muokattu käsin, näytössä ilmenee vain ylempi ja alempi sykeraja.

- Jos sykehälytystoiminto on kytketty pois käytöstä, näyttöön tulee näkyville "- - -" sekä "oF" viestit.



- Paina **START/STOP**-painiketta kytkeäksesi sykehälytystoiminnon päälle tai pois päältä.

Seuraavat hälytysäänet ovat mahdollisia sykehälytyksen ollessa käytössä:

Syke on määritettyjen rajojen sisällä:

- sykemittari piippaa kerran.

Syke on korkeampi kuin määritetty enimmäismäärä:

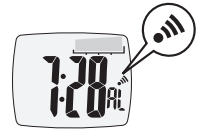
- sykemittari piippaa kahdesti, näytössä vilkkuu "H"-kuvake sekä tämän hetkinen syke.

Syke on matalampi kuin määritetty vähimmäismäärä:

- sykemittari piippaa kahdesti, näytössä vilkkuu "L"-kuvake sekä tämän hetkinen syke.

Herätys- ja hälytyskello

- Voit asettaa jokatuntisen hälytyksen päälle ja pois päältä **RESET**-painikkeella. Jos jokatuntinen hälytys on päällä, näyttöön ilmestyy kellokuvake ja äänimerkki soi joka tunti.
- Voit asettaa herätyskellon päälle ja pois päältä **START/STOP**-painikkeella. Herätyskellon ollessa päällä, näyttöön ilmestyy "AL"-kuvake ja herätysäänimerkki soi 30 sekunnin ajan kun määritetty kellonaika koittaa. Paina mitä tahansa painiketta sammuttaaksesi herätysäänimerkin.



Hälytysajan asettaminen:

- Valitse herätyskellotila (kts. sivu 4).
- Pidä **MODE**-painiketta alaspainettuna 3 sekunnin ajan avataksesi asetukset.
- Tuntiarvo alkaa nyt vilkkumaan ja voit asettaa minä tuntina hälytys soi. Muuta tuntiarvoa **START/STOP** tai **RESET**-painikkeella. Pidä jompi kumpi painike alaspainettuna selataksesi arvoja ripeästi.
- Paina **MODE**-painiketta vahvistaaksesi tuntiarvon ja siirtyäksesi seuraavan asetuksen kohdalle. Määritä minuuttiarvo samalla tavalla kuin asetit tunnit.
- Kun kaikki asetukset on määritetty, pidä **MODE**-painiketta alaspainettuna 3 sekunnin ajan poistuaksesi asetuksista. Sykemittari palaa automaattisesti kellonaikanäkymään mikäli mitään painiketta ei paineta 60 sekunnin ajan.



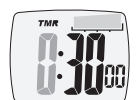
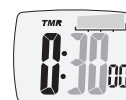
Sekuntikello

- Valitse sekuntikellotila (kts. sivu 4).
- Käynnistä sekuntikello **START/STOP**-painikkeella. "CHR"-kuvake alkaa nyt vilkkumaan näytössä.
- Voit pysäyttää sekuntikellon painamalla **START/STOP**-painiketta toisen kerran.
- Jatka ajan ottamista **START/STOP**-painikkeella.
- Nollaa sekuntikello **RESET**-painikkeella.
- Sekuntikello voi ottaa aikaa aina 99 tuntiin, 59 minuuttiin ja 59 sekuntiin asti. Tämän jälkeen sekuntikello alkaa uudestaan nollasta.



Lähtölaskenta

- Valitse lähtölaskentatila (kts. sivu 4).
- Pidä **MODE**-painike alaspainettuna 3 sekunnin ajan avataksesi asetukset. Tuntiarvo vilkkuu nyt näytössä. Voit muuttaa tuntiarvoa **START/STOP** tai **RESET**-painikkeella.
- Vahvista tuntimäärä **MODE**-painikkeella ja aseta minuutti- ja sekuntiarvot samalla tavalla. Maksimiaika on 99 tuntia, 59 minuuttia ja 59 sekuntia.
- Kun kaikki tiedot on asetettu, pidä **MODE**-painike alaspainettuna 3 sekunnin ajan poistuaksesi asetuksista. Sykemittari palaa automaattisesti kellonaikanäkymään mikäli mitään painiketta ei paineta 60 sekunnin ajan.



Lähtölaskennan käyttö:

- Paina **START/STOP**-painiketta kerran käynnistääksesi lähtölaskennan. Jäljellä oleva aika näkyy näytössä.
- Pysäyttääksesi lähtölaskennan, paina **START/STOP** toisen kerran.
- Aloittaaksesi laskennan alusta, paina **RESET** lähtölaskennan ollessa pysäytetty.
- Sykemittarista kuuluu äänimerkki joka sekunti viimeisten 5 sekunnin aikana. Kun nolla on saavutettu, sykemittari kuuluttaa äänimerkin 10 sekunnin ajan.
- Paina mitä tahansa painiketta sammuttaaksesi äänimerkin.

Ongelmanratkonta

1. Kuiva iho estää sykkeen mittaamista

Kostuta ihoa ja sormia hieman.

2. Laite ei lue sykettä kunnolla

Aseta sormi tasaisesti **sormianturin** päälle ja varmista, että rannekello on kiinnitetty tiiviisti ranteeseen.

Paristo ja sen hävittäminen

Laitteen mukana toimitetaan valmiiksi asennettu litiumiparisto. Pariston käyttöikä on suunnilleen 18 kuukautta. Suosittelemme, että paristo vaihdetaan ammattilaisen (kellosepän) toimesta. Vääränlainen asennus mitätöi takuun.

Käytettyjä paristoja ei saa hävittää normaalin talousjätteen seassa vaan on toimitettava kierrätykseen. Toimita käytöstä poistetut paristot myyjäliikkeeseen, paikalliseen kierrätyksestä vastaavalle jätteenkäsittelylaitokseen tai paristojen keräysastioihin, joita löytyy jokaisesta paristoja myyvistä liikkeistä.

Laitteen turvallinen kierrättäminen

Tämä symboli tuotteessa, sen pakkauksessa tai käyttöohjeessa tarkoittaa, että tuotetta ei saa hävittää normaalin talousjätteen seassa. Toimita käytöstä poistettu tuote kierrätettäväksi palauttamalla se myyjäliikkeeseen tai paikalliselle kierrätyksestä vastaavalle jätteenkäsittelylaitokseen.

Lisätietoja saat myyjäliikkeestä tai jätehuoltoyhtiöstäsi.

