

NABIZ ÖLÇÜMÜNÜ BAŞLATMA

Tarih / saatin olduğu ekrandan başlayın

OK tuşuna basın(Kırmızı tuş)

Saatiniz 15 sn içinde nabız sinyallerini almaya başlayacaktır.

Tekrar **OK** tuşuna bastığınızda kronometre de çalışmaya başlayacak ve bu aşamadan sonra egzersizinizi kaydedilmeye başlayacaktır

NABIZ ÖLÇÜMÜNÜN DURDURULMASI

STOP tuşuna basın .Kronometre ve diğer hesaplamalar duracaktır.Nabız ölçümü devam edecektir ancak kayda geçmeyecektir.Tekrar **STOP** tuşuna bastığınızda nabız ölçümü de duracaktır.

EGZERSİZDEN SONRA

Transmitterinizi egzersizden sonra iyice yıkayın .Terleme sonucu oluşan tuz ve asit transmitterinize zarar verebilir.Sabunla temizleyerek , duruladıktan sonra iyice kurulayarak kaldırınız.

TIME OF DAY (GÜN – SAAT)

Polar S 610' u normal saat olarak kullanabilirsiniz.Hangi günde olduğunuzu , tarih ve saati ekranında görebilirsiniz.Ayrıca alarm kurulabilir ve 7 farklı sesli hatırlatma dosyası kaydedebilirsiniz.

EXERCISE (EGZERSİZ)

Egzersiz modunda kalp atış hızını ölçebilir ve aynı zamanda bunu dosyaya kaydedebilirsiniz.5 farklı egzersiz dosyası açabilir ve her bir dosyayı Interval egzersiz yada Basit Set (Kolay Ayarlama) olarak farklı farklı ayarlayabilirsiniz.Programlanabilir egzersizlerin dışında Basic Use (basit kullanım) modunda seçerek nabız ölçümü alabilirsiniz (Nabız limitleri , süre sayaçları fonksiyonları kullanmadan)

DOSYA (FILES)

Saatiniz aşağıdaki egzersiz bilgilerinizi 99 farklı EGZERSİZ DOSYASINDA kaydedilebilir. Egzersizinizi başladığı gün ve saat Toplam egzersiz süresi Egzersiz süresince kaydettiğiniz maksimum nabız ve ortalama kalp atış hızını RECOVERY VALUE (ONLY BASIC SET) Egzersiz süresince kullandığınız nabız limitinizi Hedef nabız aralığı dışında geçirdiğiniz süreyi Kalori tüketiminizi Harcadığınız Kümülatif (biriken – toplam) kaloriyi Toplam (Kümülatif) egzersiz sürenizi İnterval Egzersizinizde – Isınma - ana egzersiz bölümü ve – soğuma evrelerinize ait bilgilerinizi Lap (etap) bilgilerinizi; - en iyi etap / SPLİT süresi – her etapta ölçülen anlık nabız , ortalama nabız ve maksimum nabız bilgileri. Önceden belirlenen nabız kayıt sıklılığına (5 sn , 15 sn , 60 sn)göre yapmış olduğu tüm kayıtlamaları kaydedebilir. Egzersiz dosyasına ek olarak , toplam kalori tüketiminiz ve toplam egzersiz süreniz KAYIT DOSYANIZA (record file) yüklenerek güncellenir.

OPSİYONLAR (OPTIONS)

EGZERSİZ AYARLARI:

Herhangi bir ayarlama yapmaksızın KOLAY KULLANIM' ı seçerek egzersizinize başlayabilir yada isteğinize göre 5 farklı programlama hafızaya alabilirsiniz.Bunu yaparken de BASİT AYARLAMA' yı yada ARALIKLI EGZERSİZ AYARLAMA'yı seçebilirsiniz. HAFİZA AYARLARI: Kalp atış hızı ölçümünü hangi sıklıkta kaydetmek

istediğinizi bu modda belirlersiniz. 5 sn , 15 sn , ya da 60 sn de bir kayıt yapabilecek şekilde ayarlama yapabilirsiniz. FONKSİYON AYARLARI: Kişisel kalori hesaplamasını / Fitnes Test Özelliğini ve önceden belirlenmiş Max. Nabız özelliğinize göre ON ya da OFF konumuna getirebilirsiniz.

KULLANICI AYARLARI: Kullanıcı ayarları modunda , kilonuzu , boyunuzu,doğum tarihinizi,cinsiyetinizi,aktivite düzeyinizi,maksimum nabız ve maksimum oksijen kapasitenizi girebilirsiniz EKTRAN AYARLARI: Saatinizin tuş sesini ve sesli uyarı modunu ON ya da OFF konuma getirebilir,ölçüm ünitesini seçebilir(metrik sistem ya da inç) yardım ünitesini ON ya da OFF konuma getirebilirsiniz.Saat ayarları Alarm , tarih ve REMİNDER' i ON ya da OFF konuma getirebilirsiniz

FİTNESS TEST Fitnes Test Modunda;

POLAR Fitness Testi uygulayabilir,

En son yaptığınız test sonuçları; Ownindex ve Hrmax – p değerini görebilir,

Kişisel bilgilerinizi (kilo vb.) güncelleyerek bunu en son bulduğunuz OWNINDEX ve Hrmax – p değerlerinize yansıtabilirsiniz.

BİLGİSAYAR BAĞLANTISI

Bilgisayar Bağlantısı (connect) konumunda :

Polar Precision Performance (PPP) versiyonuyla (3 OR LATER ???) saatinizde yapacağınız tüm ayarlamaları bilgisayarınızda kolayca hazırlayıp USB yada SERİ PORT yardımıyla kolayca saatinize aktarabilirsiniz.

Kaydettiğiniz egzersizleri daha detaylı analizler ve grafikler çıkarabilmek için PPP versiyonuyla bilgisayarınıza aktarabilirsiniz.

AYARLARIN YAPILMASI

Bu bölümde saatinizin tuşları yardımıyla ayarların nasıl yapılması gerektiği tarif edilmiştir. Bununla beraber PPP versiyonu ile yapılan tüm bu ayarların çok daha hızlı ve kolay bir Şekilde bilgisayarınızdan saatinize de aktarılması mümkün. Bunun için “AYARLARIN BİLGİSAYARDAN YÜKLENMESİ” bölümüne bakınız.

1.Saatiniz normal tarih / zaman ekranındayken, sağ alt ve üst tuşlara basarak opsiyonlar (options) moduna gelin.

2. OK tuşuna basarak (ortadaki kırmızı tuş) OPTIONS moduna girin. Ekranınızda “egzersiz ayarları” (EXERSIZE SET) belirecektir.

3.İstediğiniz ayarlama kısmına gelene dek sağ tuşlarla ilerleyin.

4.OK tuşuna basarak dilediğiniz ayarlamayı yapın.

1.Sağ tuşlara basarak menü içerisinde ileri geri gidebilirsiniz.

2.OK tuşuna bastıktan sonra değerleri ayarlamaya geçebilirsiniz.

3.Değerleri ayarlamak için yine sağ OK tuşlarını kullanınız.

4.Ayarlarınızı yaptıktan sonra OK tuşuna basarak bu değeri sabitleyin.

5.Bir önceki bölüme geçmek için STOP tuşuna (sol alt) basın.

6.Tarih / zaman ekranına dönmek için hangi modda olursanız olun STOP tuşuna basılı tutmanız yeterlidir.

7.Ayarlamalar esnasında değerlerin daha hızlı ilerlemesi için kullanmış olduğunuz sağ OK tuşunu istediğiniz değer ekrana gelene dek basılı tutun.

8.Ekrandaki yanıp sönen bloklar menü içersinde ne kadar ilerlediğinizi gösterir.

KULLANICI BİLGİLERİNİN AYARLANMASI

1.Tarih / saat ekranındayken sağ OK tuşlarıyla OPTIONS'a gelin.

2.OK tuşuyla bu modu onaylayın. Ekranınıza EXERCISE SET gelecektir.

3.Tekrar sağ OK tuşlarıyla ilerleyerek USER SET'e gelin.

4.OK tuşuna basarak bu konumu da onaylayın.

5.Ekranınızda KİLO ayarı belirecektir. Sağ OK tuşları yardımıyla kilonuzu belirleyin ve OK tuşuna basarak onaylayın.

6.BOY ölçünüzü yine sağ OK tuşlarıyla belirleyerek OK tuşuna basın.

7.Doğum tarihinizi girerken sırasıyla gün / ay / yıl değerlerinizi OK tuşları yardımıyla belirleyerek OK tuşuyla onaylayın.

8.Sağ tuşlarla ilerleyerek cinsiyetiniz (female / male) girin. OK tuşuna basın.

9.Polar Fitnes Test için aktivite düzeyinizi seçin ve OK tuşuyla onaylayın.

Uzun dönemde fiziksel aktivite düzeyinizi belirtir.

Düşük (low) ; Düzenli bir spor programına yada ağır bir fiziksel aktiviteye iştirak etmiyorsanız,örneğin, sadece keyif amaçlı geziler için yürüyorsanız veya arada sırada terlemenize yetecek kadar egzersiz yapıyorsanız, sizin aktivite düzeyiniz düşüktür.

Orta (middle) ; Amatör olarak düzenli spor yapıyorsanız, mesela her hafta 5/10 km yürüyor yada haftada 1 – 2 saat kayda değer yoğunlukta egzersiz yapıyorsanız, işiniz yoğun bir fiziksel aktiviteyi gerektiriyorsa sizin aktivite seviyeniz ortadır.

Yüksek (high) ; Haftada en az 3 kez düzenli olarak ve yoğun bir şekilde egzersiz yapıyorsanız ; 10 – 20 km koşu yada 2 – 3 saat yoğun fiziksel çalışma gibi...

Üst Düzey (top) ; Yoğun egzersizlere haftada en az 5 gün düzenli olarak devam ediyorsanız ,Örneğin, yarışlar için çalışmak gibi, sizin aktivite düzeyiniz en üst noktadadır.

10.Maksimum Kalp Atış Hızı Değeri (HRmax) ; Yaşınıza göre öngörülen maksimum nabız değeriniz, bu ayarı ilk yaptığınızda ekranınızda belirmiştir. Eğer siz klinik olarak test edilmiş maksimum nabız değerinizi biliyorsanız sağ ok tuşları yardımıyla bu rakamı girip OK tuşuyla bunu onaylayabilirsiniz. Maksimal Oksijen Kullanım

Kapasitesi (VO2max) ;11.Bu değeri ilk ayarladığınızda saatiniz VO2max değeri olarak kadınlar için 35 Erkekler için de 45'i varsayar. Eğer siz klinik olarak test edilmiş max. Oksijen kapasitenizi biliyorsanız, sağ ok tuşlarıyla bu değeri girip OK tuşu ile onaylayın.Ayarlara devam etmek için STOP tuşuna basın. Tarih / zaman ekranına dönmek için ise STOP tuşuna basın ve bekleyin.

Egzersiz ayarlarının yapılmasıEgzersiz ayarlarında ilk yapacağınız seçim Kişisel Egzersiz Programlama mı (

exercize set) yapmak istiyorsunuz yoksa Basit Kullanım mı (basic use) ona karar vermek. Eğer Kişisel Egzersiz programlamayı (exercize set) seçerseniz bu seferde Basit Ayarlama (basic use) yada Aralıklı Egzersiz (Interval Training) seçenekleri çıkacaktır.

Egzersiz Tipinin Seçilmesi ;

Basit Kullanım (Basic Use) (EO) : Basit Kullanımda egzersize başlamadan Önce herhangi bir ayarlama yapmanıza gerek yoktur. Egzersiz sırasında; anlık nabzınızı Yada ortalama nabzınızı, kronometreyi, tarih / zaman bilgilerini, split ve lap sürelerini görebilirsiniz.

Eğer tüm fonksiyonları ON konuma getirdiyseniz yukarıdakilere ek olarak yaptığınız Egzersizinizi için kalori tüketiminizi ve maksimum kalp atış hızınızı yüzdelik değer olarak takip edebilirsiniz.

Kişisel Egzersiz Programlama (exercize Set) (E1 – E5) : Bu konumda da egzersiz yaparken Basit Kullanımda görebildiğiniz tüm egzersiz bilgilerinizi görebilirsiniz. Bunlara ek bu Exercise Set'te yaptığınız kişisel programlama,size egzersizinizi boyunca Rehberlik eder. Ayrıca egzersizinizi yapmış olduğunuz her Kişisel Programı farklı farklı isimlendirmeniz de mümkündür. Exercise Set'te ayarlayabileceğiniz fonksiyonlar;

3 farklı Kalp Atışı Hızı Limiti

3 farklı konumda belirtilen süreden geriye sayım

Interval (aralık) fonksiyonu

Recovery Calculation

Kişisel Egzersiz Programının Yapısı : 5 adet egzersiz ayarlarından (E1 – E5) birini seçerek, o egzersizi programlamaya başlayabilirsiniz.

Interval Training Ayarları ; Eğer egzersizinizi bölümlere ayırarak çalışmak istiyorsanız bu aşamada egzersizinizi 3 farklı evrede aşağıdaki sırayla programlayabilirsiniz.

1.ISINMA (Warm – up) :

Countdown Timer (1) – Belirlediğiniz süreden geriye sayım özelliği ON/OFF

Kalp Atış Hızı Limitleri (1) ON / OFF

2.BÖLÜMLERE AYRILMIŞ ANA EGZERSİZ EVRESİ (Interval Phase) : Timer (2)

Interval Hesaplamaları neye göre yapılacak (Interval Type) ; manuel olarak / süreye dayalı yada Nabza dayalı olarak...

Intervallerin tekrarlanma sayısı

Kalp Atış Hızı Limitleri (2) ON / OFF

RECOVERY CALCULATION ON / OFF

3.SOĞUMA (Cool – Down) :

Countdown Timer (3) ON / OFF

Kalp Atış Hızı Limitleri (3) ON / OFF

NOT : Eğer countdown timer 'ı OFF olarak ayarlarsanız bulunduğunuz evreyi manuel olarak sürdürmelisiniz ki diğer evreye geçsin.

Basit Ayarlama (Basic Set) : Eğer Interval Egzersiz ayarlarını OFF konumunda seçerseniz egzersizinizi aşığıdaki fonksiyonlara göre ayarlayabilirsiniz.

Timer 1 ON / OFF

Timer 2 ON / OFF

Timer 3 ON / OFF

Kalp Atış Hızı Limitleri 1 ON / OFF

Kalp Atış Hızı Limitleri 2 ON / OFF

Kalp Atış Hızı Limitleri 3 ON / OFF

RECOVERY CALCULATION

NOT : Eğer Timer 1'i OFF olarak konumladıysanız Timer'2'yi ON yapamazsınız.

UYGULAMA :

- 1.Tarih / Zaman ekranındayken sağ ok tuşlarını OPTIONS ekrana gelene kadar tuşlayın
2. OK tuşuna basarak OPTIONS'ı onaylayın. Karşınıza ilk olarak EXERCISE SET ıkacaktır.
3. OK tuşuna basarak Egzersiz Ayarlarına başlayın. Basit Kullanım (Basic Use) EO yada Egzersiz Ayarları (Exercise Set) E1 – E5 ekrana gelecektir.
- 4.OK tuşlarıyla aşağı / yukarı doğru ilerleyerek ayarlamak istediğiniz egzersiz tipini belirleyin ve OK tuşuna basın.

NOT : Eğer EO'ı seğmişseniz STOP tuşuna basılı tutarar tarih / zaman ekranına geri dönün ve diğer ayarlamaya geçin. E1 – E5 ayarlarını seğmişseniz, Interval ON / OFF ayarı ekrana gelecektir.

- 5.Interval fonksiyonunu ON yada OFF konuma getirmek için sağ ok tuşlarını kullanın ve OK tuşuna basın. Timer 1 ekrana gelecektir.

Timer Ayarlamasının Yapılması :

Tarih / zaman ekranındaysanız ilk 5 aşamayı tekrarlayın.

1. OK tuşlarıyla dilediğiniz Timer ekrana gelene kadar ilerleyin. Ardından OK tuşuna basın.
- 2.Sağ ok tuşlarıyla Timer ON / OFF konumunu belirleyin.
3. OK tuşlarıyla dakikayı ayarlayın, OK tuşuna basın.
- 4.OK tuşlarıyla saniyeyi ayarlayın ve OK tuşuna basın.

Kalp Atış Hızı Limitlerinin Ayarlanması :

Tarih / zaman ekranındaysanız ilk 5 aşamayı tekrarlayın.

- 6.Limits 1 ekranı belirene kadar ok tuşlarıyla aşağı / yukarı ilerleyin.
- 7.OK tuşuyla Limits 1'i onaylayarak nabız limitlerini ayarlamaya geçin.
- 8.Lim 1 High ekranı belirecektir. Yanıp sönen değeri ok tuşları yardımıyla ayarlayın ve OK tuşlayın.
- 9.Lim 1 Low belirlediğinde aynı işlemi Lim 1 Low için yapın.

Nabız Limitlerini OFF Konumuna Getirmek için :

- 6.Tarih / zaman ekranından başlıyorsanız ilk 5 aşamayı tekrar edin.Limits 1 ekranı belirene kadar ok tuşlarıyla ilerleyin.

7.Signal / Light (sol – üst) tuşu basılı tutun.Bu durumda Nabız Limitleri OFF konuma geçer. Aynı işlemi Nabız Limitlerini tekrar ON konumuna getirmek için de yapabilirsiniz.

Interval Tipinin Belirlenmesi (Interval Hesaplamaları Neye Göre Yapılacak?);

A.Süreye Dayalı Interval; Çalıştığınız bölüm (Intervaliniz) seçmiş olduğunuz süre sonunda tamamlanır.

B.Nabza Dayalı İnterval; İntervaliniz belirlediğiniz Kalp Atış Hızına ulaştığınızda tamamlanır. **ÖNEMLİ NOT :**

Nabza Dayalı interval ayarını seçtiğinizde, RECOVERY CALCULATION ayarı ON konumunda olmalıdır.

C.Manuel İnterval; Çalıştığınız bölüm siz OK tuşuna basıp tuttuğunuz anda sonlanır.

Tarih / zaman ekranından başlıyorsanız ilk 5 aşamayı tekrarlayın.

6.Sağ OK tuşlarını kullanarak Interval TIMER / HR / MANUEL ekranına geliniz.OK tuşuna bastığınızda TIME / HR yada MANUEL yazısı yanıp sönmeye başlayacaktır.

7.Yine OK tuşlarıyla yapmak istediğiniz ayarı seçip, OK tuşuyla onaylayın. Eğer MANUEL'i seçtiyseniz 8. ve 9. aşamaları geçebilirsiniz.

İntervallerin ve Recoverylerin Sayısının Belirlenmesi (Tekrar Sayısı);

Tarih / zaman ekranından başlıyorsanız ilk 5 adımı tekrarlayın.

6.REPEAT yazısı ekrana gelene dek OK tuşlarıyla ilerleyin.

7.OK tuşuna basın ve OK tuşlarıyla numaraları ayarlayın. Tekrar OK tuşuna basarak onaylayın.

Yada CONTINUOUS INTERVAL ekranda belirene kadar OK tuşlarıyla ilerleyip bu konumu OK'leyin. Bu durumda intervaller siz STOP tuşuyla MANUEL olarak durdurana kadar devam eder.

Recovery Hesaplamasının Ayarlanması ;

A.Süreye Dayalı Hesaplama; Daha önceden ayarladığınız süreyi doldurduğunuzda RECOVERY hesaplaması yapar.

B.Nabız Aralıklarına Bağlı Hesaplama; Belirlemiş olduğunuz nabız limitlerine ulaşıldığında RECOVERY hesaplaması yapar.

Eğer tarih / zaman göstergesinden başlıyorsanız, ilk 5 adımı tekrarlayın;

6.Recovery TIMER / HR ekranı belirene kadar sağ OK tuşları yardımıyla ilerleyin.

7.OK tuşuna basın ve Recovery Calculation fonksiyonunu ON / OFF olarak belirleyin. İstediğiniz konuma tekrar OK tuşuna basarak onaylayın.

Eğer OFF olarak seçtiyseniz 8. – 10. aşamaları geçin.

Eğer ON olarak işaretlediyseniz, TIMER / HR yanıp sönecektir.

8.Süreye Dayalı Hesaplama yaptırmak için OK tuşlarıyla TIMER seçeneğine gelin ve OK tuşlayın. Daha sonraki ekranda da dakikaları ayarlayarak tekrar OK deyin.Bir sonraki aşamada saniyeleri ayarlamanız gerekecektir ve aynı şekilde OK diyerek bu seçeneği de onaylayın. Ekranınızda Recovery TIMER belirecektir.

9.Eğer Nabız Limitlerine göre ayarlama yapmak isterseniz, Heart Rate ekranını seçin. Burada sağ tuşlarla nabız limitini ayarlamanız gerek. İstediğiniz nabız belirledikten sonra OK tuşuna basarak ilerleyin. Recovery Hr ekranda belirecektir.

Ayarlarınıza devam etmek için STOP tuşuna basın.Tarih / saat ekranına dönmek içinse STOP tuşuna kısa bir

süre basılı tutun.

Kayıt Sıklığının (Recording Rate) Ayarlanması :

Saatinizi, nabız bilgilerinizi 5 sn, 15 sn yada 60 sn'de bir kaydetmesi için programlayabilirsiniz.

- 1.Tarih / saat ekranında OPTIONS seçeneğine kadar ilerleyin.
- 2.OK tuşuna basın, EXERCISE SET görünecektir.
- 3.MEMORY SET ayarları için sağ tuşlarla ilerleyin ve tekrar OK tuşuna basın. Rec.Rate ekrana gelecektir.
- 4.İstediğiniz kayıt aralığını belirleyerek OK tuşuna basın.

5 sn 22 saat 03 dakika

15 sn 66 saat 10 dakika

60 sn 99 saat 59 dakika , egzersiz hafızasına sahiptir. Hafıza dolduğunda egzersizinize devam devam edebilirsiniz ancak saatiniz daha fazla kayıt yapmayacaktır.

Ayarlara devam etmek için STOP tuşuna basın. Tarih / saat ekranına dönmek içinse STOP tuşuna bir süre basılı tutun.

Fonksiyonları Aktif Etmek (Functions ON / OFF) ;

1. OPTIONS seçeneğine kadar ilerleyin.
 - 2.OK tuşuna basın, ekranınızda EXERCISE SET görünecektir.
 - 3.Tekrar sağ tuşlarla FUNCTION SET bölümüne doğru ilerleyin.
- OK tuşuna basarak Fonksiyonlarınızı ayarlamaya başlayın.
- Öncelikle OwnCal ekranınızda belirecektir.

Önemli Not : Aşağıdaki fonksiyon ayarlamalarını yaparken kişisel bilgilerinizi tam olarak girmiş olmalısınız. Eğer siz ayarlara başladığınızda "kg / bs" ekranda belirirse, saatiniz sizin kullanıcı bilgilerinizi tam olarak girmedenizi işaret ediyordur.

Own Cal Sayacının Ayarlanması ;

- 5.FUNCTION SET ayarlarına kadar yukarıdaki şekilde ilerleyin. OK tuşuna bastığınızda ekranınızda ilk olarak Own Cal görünecektir. Tekrar OK tuşuna basarak bu fonksiyonu ayarlayın.
- 6.ON / OFF yanıp sönecektir. İstediğiniz ayara gelip OK tuşuyla bunu onaylayın. En sağlıklı kalori hesaplamasını elde edebilmek için VO2max ayarının ve Hrmax ayarının klinik olarak belirlenmiş değerlere göre girilmesi gerekir. Eğer bu testleri klinik ortamda yapmadıysanız, Polar Fitness Test Ayarlarında; Ownindex ve Hrmax-p değerlerinizi bulabilirsiniz.

Fitness Test ON / OFF

- 5.FUNCTION SET bölümüne OK dedikten sonra, "Fit.Test" ekranına kadar ilerleyin,
- 6.OK tuşuna bastığınızda ON / OFF yanıp sönmeye başlayacaktır.Dilediğiniz ayarlamayı yaparak tekrar OK tuşuna basın ve onaylayın.

Önceden Belirlenmiş Max. Nabız Sayısı ;

5. FUNCTION SET bölümüne OK dedikten sonra, "Hrmax -P" ekranına ilerleyin.

6. OK tuşuna bastığınızda ON / OFF yanıp sönecektir.

6.Bu fonksiyonu ON yada OFF konumda seçerek OK tuşuyla onaylayın.

Hrmax – p fonksiyonunu sadece Polar Fitness Test' i ON konumda seçtiyseniz kullanabilirsiniz.

Ayarlara devam etmek için STOP tuşuna basın. Eğer Tarih / saat ekranına dönmek isterseniz STOP tuşuna kısa bir süre basılı tutun.

Monitör Ayarları ;

1.Tarih / saat ekranından itibaren sağ OK tuşlarıyla OPTIONS seçeneğine kadar ilerleyin.

2. OK tuşuna basarak onaylayın. Exe Set ekrana gelecektir.

3.Bu aşamadan itibaren MONITOR SET ekranı belirene kadar sağ tuşlarla ilerleyin.

4. OK tuşuna tekrar bastığınızda SOUND ekrana gelecektir.

Aktivite / Tuş Seslerini Aktifleştirme ;

5.Yukarıdaki ilk 4 aşamayı tekrarlayın. OK tuşuna basın.

6.SOUND ON / OFF yanıp sönecektir. Dilediğiniz ayarlamayı yaparak tekrar OK tuşuna basın.

NOT: SOUND ON ayarlaması yaptığınız zaman nabız aralıklarınızın dışına çıktığınızda saatiniz sinyal sesi ile sizi uyarır. Nabız ölçümü esnasında bunu aktif yada pasif konuma getirmek için saatinizin sol üst (sinyal / ışık tuşu) tuşuna basılı tutmanız yeterlidir.

Ölçüm Ünitelerinin (Mesuring Units) Ayarlanması ;

5.Yukarıdaki ilk 4 aşamayı tekrar edin.

6. UNITS ekranı belirene kadar sağ OK tuşları ile ilerleyin ve OK tuşuna basın.

7. UNITS 1 yada 2 yanıp sönmeye başlayacaktır.

8.Dilediğiniz ayarlamayı yaparak tekrar OK tuşlayın.

Units 1 – kg, cm, gün / ay / yıl Units 2 – lbs, feet, ay / gün / yıl

Yardım (help) Fonksiyonunu Aktifleştirme ;

5.Yukarıdaki ilk 4 aşamayı aynen tekrarlayın.

6.HELP ekranı çıkana kadar menü içinde ilerleyin. HELP ekranına OK deyin.

7.ON / OFF yanıp sönmeye başlayacaktır.

8.Yardım fonksiyonunu aktifleştirmek için ON konumunu OK'leyin.

Eğer yardım fonksiyonunu aktifleştirirseniz, yanıp sönen OK işaretleri size OPTIONS ve File menülerinde doğru tuşları kullanmanız konusunda yol gösterecektir.

Ayarlarınıza devam etmek için STOP tusuna basın. Eğer Tarih / saat ekranına geri dönmek isterseniz STOP tuşuna kısa bir süre basılı tutun.

Saat Ayarlarının Yapılması ;

1.Tarih /saat ekranından başlayarak OK tuşlarıyla menü içerisinde OPTIONS'a kadar ilerleyin.

2. OK tuşuna bastığınızda EXE SET ekrana gelecektir.

3.Bu aşamada da tekrar OK tuşlarıyla menü içerisinde WATCH DET (saat ayarları) ekrana gelene kadar

ilerleyin.

4. OK tuşuna bastığınızda ALARM ekranını göreceksiniz. **Alarmı Ayarlamak İçin ;**

5.OK tuşuna basın ve alarmı programlamaya geçin.

6.Sinyal işareti ve ON / OFF yazısı yanıp sönmeye başlayacaktır.

7.Alarmı aktifleştirmek için ON konumunu OK'leyin. (eğer 12 h modundaysanız önce AM / PM ayarlarını yapın, 24 h modundaysanız sadece OK deyip ilerleyin.)

8.Saat kısmı yanıp sönmeye başlayacaktır. Saati ayarlayıp OK'e basın.

9.Dakika kısmı yanıp sönmeye başladığında da dakikayı ayarlayıp tekrar OK'ye basın.

Alarmı kurduğunuz saat geldiğinde yaklaşık 1 dk. Alarm ötecektir. Herhangi bir tuşa basarak onu kapatabilirsiniz.

Saati Programlamak İçin ;

Tarih / saat ekranından başladığınız ilk 4 aşamayı tekrarlayın.

5.TIME 1 / TIME 2 ekrana gelene kadar OK tuşlarıyla ilerleyin.

6.OK tuşuna bastığınızda Time yanıp sönecektir.OK tuşlarıyla ilerleyerek TIME 1 yada TIME 2'yi seçin.

7.OK tuşuna basarak istediğiniz saat dilimini seçin. Bu aşamada 12 h / 24 h yanıp sönmeye başlayacaktır. Yine OK tuşlarıyla 12 h / 24 h modlarından birini seçin. (eğer 12 h modunu seçtiyseniz AM / PM ayarlarını yapmalısınız. 24 h modundaysanız devam edebilirsiniz.)

8.24 h modunu seçtikten sonra OK dediğinizde saat kısmı yanıp sönmeye başlayacaktır. Saat ayarlarınızı yaptıktan sonra OK tuşuyla ilerleyebilirsiniz.

9.Bir sonraki aşamada da dakika arası yanıp sönecektir. Aynı şekilde bunu da ayarlayarak OK tuşuyla ilerleyin.

Tarihi Ayarlamak İçin ;

Tarih / saat ekranından başladığınız ilk 4 aşamayı tekrarlamamız gerek. Eğer bir önceki ayarlarda 24 h modunu seçtiyseniz tarih ayarlaması ay / yıl / gün olarak yapılacaktır. 12 h modunu seçtiyseniz tarih ayarlaması gün / ay / yıl olarak yapılacaktır.

5. DATE ekranı gelene kadar OK tuşlarıyla ilerleyin.

6. OK'ye basarak tarihi ayarlamaya geçin.

7.Ay / Gün değerlerini OK tuşlarıyla ilerleyerek belirleyin ve OK 'e basın.

8.Gün / Ay değerlerini belirleyin ve OK'e basın.

9.Yıl rakamları yanıp sönmeye başlayacaktır. Yine OK tuşlarıyla bulunduğunuz yılı belirleyin ve OK 'e basın.

Reminders (Hatırlatma) Fonksiyonunu Aktifleştirme ;

Tarih / saat ekranından başlıyorsanız ilk 4 aşamayı tekrarlayın.

5. REMIND ekranına kadar OK tuşları yardımıyla menü içerisinde ilerleyin.

6. REMIND (hatırlatma) moduna OK deyin.

7.İstediğiniz hatırlatma bölümüne gelene kadar OK tuşlarıyla ilerleyin ve OK deyin. Hatırlatma numaralarını ekranın köşesinde görebilirsiniz.

8. OK komutundan sonra ON / OFF yanıp sönecektir.

9.Hatırlatmayı aktifleştirmek için ON konumuna OK deyin. İsim ve zaman belirterek 7 ayrı hatırlatmayı PPP software'inizden saatinize yükleyebilirsiniz. Hatırlatma anlamı sadece Tarih / saat ekranındayken ötecektir. Alarm ötmeye başladığında sinyal tuşu (sol üst) hariç herhangi bir tuşa basarak durdurabilirsiniz.

Egzersize başlama :

İki farklı modda egzersizinize başlayabilirsiniz.; 1.Nabız Ölçüm Modu (Heart Rate Measure Mode) ; Kalp atışlarınızı görebilirsiniz ancak egzersiziniz kayda geçmez.

2.Egzersiz Kayıt Modu (Exercise Recording Mode) ; Egzersiziniz kaydedilir. Kronometre ve diğer hesaplamalarınız yapılır.

Nabız Ölçüm Modu (Heart Rate Measure Mode)

1.Göğüs bandınızı ve saatinizi doğru bir şekilde takın.

2.Kod taramasının doğru bir şekilde yapıldığından emin olun. Transmitterınızı ve saatinizi özel bir kod sistemiyle iletişim kurarlar. Bu kodların diğer kullanıcıların saatleriyle karışmaması için saatinizi doğru kodu seçtiğinden emin olun. TV, cep telefonu, yüksek voltaj hatları gibi elektro manyetik alanların dışında olmalısınız.

3.Tarih / saat ekranından başladığınızda OK tuşuna (ortadaki kırmızı tuş), kalp atışlarınızı ölçmeye başlayacaktır. Kalp senbolü yanıp sönmeye başlayacaktır ve 15 sn içinde nabzınız ekrana gelecektir.

Eğer 5 dakika içinde saat herhangi bir nabız sinyali almazsa, tarih / saat ekranına geri dönecektir.

Egzersiz Kayıt Modu (Exercise Recording Mode)

Eğer Nabız ölçüm modundan itibaren devam ediyorsanız sadece OK tuşuna tekrar basmanız yeterlidir. Ancak tarih / saat ekranından başladıysanız OK tuşuna kısa bir süre basılı tutunuz. Bu bölümde egzersiz bilgileriniz kronometre çalıştığı süre boyunca DOSYA'nıza (FILE) kaydedilir. Eğer nabız göstergeniz 00'ı gösteriyorsa yada Reading, bunun anlamı saatiniz nabız sinyali almıyor demektir.

NOT : Çalışmanızın başında, egzersiz süreniz dakika ve saniye olarak görünür. Eğer siz 60 dk'nın üzerinde bir egzersiz yapıyorsanız 60 dk'dan sonra egzersiz süresi saat ve dakika olarak görülecektir.

Nabız Alarmını ON / OFF Konumunda Ayarlamak :

Saatinizde nabız değerlerini okuduğu sırada sinyal tuşuna (sol üst) basılı tutun. Ekranımızın sol köşesinde kalp işaretinin hemen üstünde sinyal işaretini göreceksiniz. Bu aşamadan itibaren eğer belirlenen nabız aralıklarının dışındaysanız uyarı sesini duyacaksınız. Eğer bu şekilde bir sesli uyarı istemiyorsanız, sol üst tuşu tekrar basılı tuttuğunuzda sinyal işareti ekrandan silinecektir. Bu durumda nabız aralıklarının dışına Çıktığınız zaman sadece kalp işareti yanıp sönmeye başlayacaktır. Bu ayarlamalar Sadece nabız aralıklarının aktif ettiyseniz uygulayabilirsiniz.

Nabız Alarmını ON / OFF Konumunda Ayarlama :

Saatiniz nabız değerlerini okuduğu sırada sinyal tuşuna / sol üst) basılı tutun. ekranınızın sol köşesinde, kalp işaretinin hemen üstünde sinyal işaretini göreceksiniz. Bu aşamadan itibaren eğer belirlenen nabız aralıklarının dışındaysanız uyarı sesini duyacaksınız. Eğer bu şekilde bir sesli uyarı istemiyorsanız, sol üst tuşu basılı tuttuğunuzda sinyal işareti ekrandan silinecektir. Bu durumda nabız aralıklarının dışına çıktığınız zaman sadece

kalp işareti yanıp sönerek sizi uyaracaktır. Bu ayarlamalar sadece Nabız aralıklarını aktif ettiyseniz uygulayabilirsiniz. **Nabız Limitlerinin Değiştirilmesi ;**

Sağ üst tuşa basılı tutun, limitlerin ekrana geldiğini göreceksiniz. İnterval Training modunda limitler her evrede otomatik olarak değişecektir.

Seçtiğiniz egzersiz içinde (E0 – E6) 3 farklı egzersiz modu alternatifiniz var;

Basic Use (Kolay Kullanım)

İnterval Training Set (Int ON)

Basic Set (Kolay Ayarlama) (Int OFF)

Aşağıdaki ayarlamaların tamamını bu 3 alternatifte de uygulayabilirsiniz.

Ekranın Aydınlatılması :

Sinyal tuşuna basın (sol üst). Measure Mode içindeyken ışık düğmesine bir kez bastığınızda saatiniz otomatik olarak, egzersizi başlatıp yada durdurduğunuzda, lap bilgisi aldığınızda, İntervalin sonunda ve recovery hesaplaması yaptığınızda ekranı aydınlatacaktır.

Lap ve Split Time Kaydedilmesi ;

Nabız ölçümü içindeyken (Egzersiz modunda kayıt esnasında) OK tuşuna bastığınızda Lap ve Split Time kaydedecektir.

Ekranınızın üst kısmında Lap Time yazdığı sırada sağ alt köşede de hangi Lap'ta olduğunuzu gösteren bir numara yazacaktır. Bu konumda OK tuşuna bastığınızda o etabı (Lap) ne sürede tamamladığınızı kaydeder ve ardından kısa bir süre için ekranın üst kısmında Split Time yazar.

Bu ekrandan sonra bir sonraki etabı (Lap) saymaya devam eder. Siz tekrar OK tuşuna bastığınızda bu sefer bir sonraki Lap Time'i kaydeder ve bunu bir önceki Split Time'in üzerine ekleyerek gösterir.

Egzersiz bitirdiğinizde STOP tuşuna bastığınız anda da Lap Time'i durdurur ve kaydeder. Eğer İnterval fonksiyonu kullanmıyorsanız 99 Lap Time kaydedebilirsiniz. 99 Lap Kaydedip hafızayı doldurduktan sonra da Lap Time alabilirsiniz ancak artık bunları kaydetmeyecektir.

Egzersiz Bekletme (Pausing The Exercise) :

STOP tuşuna basın. Egzersiz kaydı, kronometre ve diğer hesaplamalar beklemeye alınacaktır. Tekrar devam etmek için OK tuşuna basmanız yeterlidir. Eğer tamamen egzersizden çıkmak isterseniz STOP tuşuna bir süre basılı tutmanız gerek.

NOT : Saatiniz, transmitteri çıkarır yada kronometreyi durdurduktan sonra nabız ölçümünü bitirmeyi unutursanız 5 dk içinde tarih / saat ekranına geri dönecektir.

EKRANDAKİ EGZERSİZ BİLGİLERİNİ DEĞİŞTİRME ;

Nabız ölçümü yaparken,(3) farklı opsiyonunuz vardır ve bunlar arasında sağ alt tuşa basarak ilerleyebilirsiniz...

Ekranın en üst satırında günün saati yazarken orta satırında; (1) kronometreyi yada (2) Lap süresini görebilirsiniz. Eğer HELP (yardım) fonksiyonunuz açıksa orta satırda okuduğunuz değer ismi (Lap yada Stopwatch) kısa bir süre için en üst satırda görünür. Eğer siz İnterval egzersizi aktif (ON) konumda

çalışıyorsanız ekranda ayrıca evrenin ismini de görebilirsiniz (warm – up / cool – down...) Ayrıca (3) ekranın üst satırında kronometre çalışırken, orta satırda da günün saatini görebilirsiniz.

ORTA SATIR BİLGİLERİNİN DEĞİŞİMİ ;

Alt tuşa basarak istediğiniz gösterge alternatifini seçebilirsiniz. Siz orta satırdaki bilgiyi her değiştirdiğinizde üst ve alt satırda da otomatik olarak değişecektir.

SATIR ÜST BİLGİLERİNİN DEĞİŞİMİ ;

Üst sağ tuşa basarak Time (günün saati) / Sw (kronometre) / Lap Süresi (Lp) / ve Cal (kalori – eğer Owncal ayarlarını ON , yani aktif olarak seçtiyseniz...)

ALT SATIRDAKİ NABIZ BİLGİSİNİ FARKLI GÖRÜNTÜLEME :

Sağ alt tuşa basılı tuttuğunuzda nabız bilginizi; anlık nabız / maksimum nabızın %'si ve ortalama nabız (Average) olarak alabilirsiniz.

KRONOMETREYİ SIFIRLAMA ;

Kronometreyi sıfırladığınızda kaydedilen dosyanız silinecektir.

a. STOP tuşuna basarak egzersizi PAUSE edin.

b. Alt sağ tuşu basılı tuttuğunuzda kronometreyi ve ve egzersizi sıfırlayacaktır.

c. Tekrar OK tuşuna bastığınızda kronometreyi ve kaydı yeniden başlatır. Yada tarih / saat ekranına, en başa geri dönmek isterseniz STOP tuşuna basmanız yeterlidir.

EGZERSİZ AYARLARINA BAŞLAMA ;

1. Tarih / saat ekranda OK diyerek Measure moduna geçin.

2. Eğer önceden ayarlanmış egzersizlerin değiştirmek isterseniz, üsteki tuşu Exercise Set (E1 – E5) ekrana gelene kadar basılı tutun. Dilediğiniz egzersiz bölümü ekrana gelene kadar tekrarlayın.

3. Egzersize ve kayda başlamak için OK 'ye basın.

İNTERVAL TRAINING SET AYARINDA EGZERSİZ YAPMAK :

Interval Training modunda yaptığınız egzersizlerde saatiniz size rehberlik eder.

Warm – Up (ısınma) Evresi;

1. Eğer Heart Rate ON (aktif) olarak seçtiyseniz, ilk önce nabız limitleri ekranda belirir.

2. Ardından Countdown Timer ekranda görünür. Egzersiz ayarlarına Countdown Timer 1 ON olarak seçtiyseniz, burada önceden belirlediğiniz süreden geriye sayım başlar ve bu sürenin sonunda ısınma evresi biter. Diğer evreye geçilir. Ancak eğer egzersiz ayarlarında Countdown Timer 1'ı OFF (devre dışı) seçtiyseniz ısınma evresini MANUAL olarak durdurmalısınız. (OK tuşuna basılı tutarak ısınma evresini durdurup, bir sonraki evreye geçebilirsiniz.)

3. Isınma evresinin sonunda bu evrenin kaç dakika sürdüğünü ve ortalama nabızı görebilirsiniz.

İnterval Evresi ;

1. İlk olarak önceden belirlediğiniz nabız limitlerini görürsünüz. (eğer Heart Rate Limitleri ON olarak belirlediyseniz)

2. Ardından sizing daha önceden yaptıysanız seçime bağlı olarak aşağıdaki seçeneklerden biri ekrana gelir ;

A.Manual ; Ekranın üst kısmında İntervallerin sayısını ve mevcut İnterval numarasını görebilirsiniz. Manual İnterval seçtiğiniz zaman çalıştığınız İntervali OK tuşuna basılı tutarak durdurabilirsiniz.

B.Süreye Dayalı İnterval ; Ekranın üst kısmında İnterval sayısını ve mevcut İnterval numarasını görebilirsiniz. Orta satırda belirlemiş olduğunuz süreden geriye sayım vardır. (Countdown Timer). Bu modu seçtiğinizde bulunduğunuz İnterval önceden belirlemiş olduğunuz süre dolduğunda sona erecektir.

C.Kalp Atış Hızına Göre İnterval ; İnterval sayısı ve numarası dışında, orta satırda önceden belirlediğiniz nabız ile mevcut nabzınız arasındaki fark ekrana gelir. Bulduğunuz İnterval, belirlemiş olduğunuz nabız seviyesine geldiğinde sona erer.

3.İntervalin sonunda orta satırda toplam İnterval süresini ve alt satırda da ortalama nabız görebilirsiniz.

İntervaliniz bittiğinde önceden ayarlamış olduğunuz fonksiyon devreye girer; recovery hesaplaması yada cool – down (soğuma evresi)

Recovery Hesaplaması ;

Yaptığınız seçime bağlı olarak iki farklı ekran belirebilir;

A.Süreye Dayalı Recovery Hesaplaması ; Üst satırda reco Time yazısı görünür. Orta satırda önceden ayarladığınız süreden geriye sayımı okuyabilirsiniz. Alt satırda da nabız görebilirsiniz.

B.Nabza Dayalı Recovery Hesaplaması ; Üst satırda Reco Hr yazısı görünür. Orta satırda önceden belirlediğiniz nabız ile mevcut nabız arasındaki farkı görebilirsiniz. Alt satırda da anlık nabız okunabilir.

Recovery Hesaplaması tamamlandığında 2 bip sesi duyacaksınız.

Hesaplama sonunda hesaplamanın toplam süresini ve nabızdaki düşmeyi okuyabilirsiniz.

Cool – Down (ısınma) Evresi ;

1.İlk olarak önceden belirlenmiş nabız limitlerini görürsünüz. (eğer nabız limitleri fonksiyonunu ON olarak tanımladıysanız)

2.Ardından eğer, Countdown Timer 3 ayarını ON konumunda yaptıysanız

3.Orta satırda, belirlenen süreden geriye sayım ve alt satırda da nabız bilgisini okuyabilirsiniz.

Isınma evresi tamamlandıktan sonra, saatiniz otomatik olarak devam eden egzersizi Basic Use (kolay kullanım) modunda kaydetmeye devam eder. Bu modda da nabız limitlerini kullanmaya devam edebilirsiniz. Ancak eğer başka bir İnterval egzersize geçmek isterseniz OK tuşuna basılı tutmalısınız.

İnterval Egzersizin Sonlandırılması :

1. STOP tuşuna basarak egzersizinizi durdurun. (Pause)

2. STOP tuşuna basılı tutarak tarih / saat ekranına geri dönebilirsiniz yada STOP tuşuna basın, Basic Use ekrana gelecektir. OK tuşuna basarak egzersize, kayda buradan devam edin.

BASİC SET MODUNDA EGZERSİZE BAŞLAMAK :

Bu modda da “egzersiz kayıt modu” nu seçebilirsiniz.

Timerlara Başlamak ; Eğer Timers ayarları aktif konumdaysa (ON) siz kronometreyi çalıştırdığınız anda onlar

da geriye saymaya başlayacaklardır. Timer 1 bittiğinde 1 (bir) bip sesi, Timer 2 bittiğinde 2 (iki) bip sesi ve Timer 3 bittiğinde 3 (üç) bip sesi duyarsınız. Bu hesaplamalar siz kronometreyi durdurduğunuzda sonlanacaktır. **Recovery Hesaplamasının Başlatılması** ; OK tuşuna basılı tuttuğunuzda recovery hesaplaması başlayacaktır. **Egzersiz Durdurulması** ; STOP tuşuna basarak egzersizi PAUSE edebilirsiniz. Eğer en başa dönmek isterseniz STOP tuşuna basılı tutun.

D.EGZERSİZİ BİLGİLERİ ÇAĞIRMA (DOSYALARIN İNCELENMESİ)

Kronometreyi çalıştırdığınız andan itibaren egzersizin dosya (file) içinde kaydedilir. 99 Farklı dosya kaydedebilirsiniz. İlk dosyanız F1 olarak isimlendirilir ve F1, F2 olarak sırayla numaralandırılır.

Egzersiz Dosyaları ;

- 1.Tarih / saat ekranından itibaren OK tuşlarıyla FILES kısmına kadar ilerleyin.
- 2.OK dediğinizde ana bilgi ekrana çıkacaktır. Ana bilgi ekranında egzersiz adını, orta satırda egzersiz tarihi ve saatini, alt satırda da dosya numarasını görebilirsiniz.
- 3.İstediğiniz egzersizi bulana kadar OK tuşlarıyla ilerleyin.
- 4.OK tuşuna basarak dilediğiniz egzersizin içine girin ilk olarak Exe Time ekrana gelecektir.

Dosya İçinde Sırasıyla ; Egzersiz süresi (Exe Time) ; Kronometrenin hesapladığı egzersiz süresini verir.

Recovery Bilgisi (Reco) ; Toplam Recovery süresini ve nabızdaki düşüşü verir.

Nabız Aralıklarının Dışındaki Egzersiz Süresini ; “In Zone” kısmında nabız limitleri dahilinde geçirdiği egzersiz süresini ayrıca görebilirsiniz.

Kalori Tüketimi (Kcal) ; Kaç kilo kalori harcadığınızı gösterir.

Toplam Kalori Tüketimi (Top. Kcal) ; Daha önceki yapmış olduğunuz egzersizdeki kalori harcamalarınızın üzerine ekleyerek o ana kadar ki toplam kalori tüketiminizi gösterir.

Toplam Egzersiz Süresi ; O ana kadar yapmış olduğunuz egzersizlerin toplam süresini gösterir.

Interval Training Bilgileri (EXE.SET) ; EXE.SET ekranına OK dediğinizde şu bilgilere ulaşabilirsiniz;

- 1.İsınma süresi ve ısınma evresindeki ortalama nabız, maksimum nabız ve ısınma evresinin bitiş nabızı.
- 2.Interval evresinin süresi, bu evredeki ortalama nabız, Interval'ler ve recovery'ler.
- 3.Soğuma evresinin süresi ve bu evredeki ortalama, maksimum nabız ve evrenin bitiş nabızı. Bu bilgileri gördükten sonra STOP tuşuna basarak bir önceki aşamaya geri gidebilirsiniz. Yada interval evresi için daha detaylı bilgi almak isterseniz OK tuşuna basarak devam edebilirsiniz.

Interval Evre İçinde ;

1.Interval evresinin süresini, evre sonundaki nabız, ortalama ve maksimum nabızları görebilirsiniz.

2.Recovery bilgilerini, recovery süresini ve nabızdaki düşüşleri görebilirsiniz.

Lap Bilgilerini (LAPS) ; Bu aşamada OK tuşuna basarak menü içine girebilirsiniz. Şu bilgileri alabilirsiniz ;

1.En iyi Lap – En kısa Lap

2.Split süreleri, Lap süreleri, Lap numaraları, her Lap için ortalama ve maksimum nabızları görebilirsiniz.

STOP tuşuna basarak LAP menüsünden çıkabilirsiniz.

Kayıtlı Nabız Örnekleri ;

FILES menüsü içinde ilerlemeye devam edin. SAMPLES ekranına geldiğinizde OK tuşuna basın. Kayıtlı nabız örneklerinizi ne zaman kaydedildiklerine göre görebilirsiniz.

Kayıt Dosyaları ;

- 1.Tarih / saat ekranından başlayarak FILE'a kadar ilerleyin.
- 2.OK tuşuna basarak FILE menüsüne girin.
3. RECORDS bölümüne kadar ilerleyin.
- 4.OK'e basın. Toplam kalori görebilirsiniz.
5. OK tuşlarıyla ilerleyerek Toplam Süreyi görebilirsiniz.

Kümülatif Toplamları Sıfırlama :

Top. Kcal. Ekranından başlayın, OK tuşuna basın. Rakam yanıp sönmeye başlayacaktır. Alt tuşu basılı tutun Reset yazısı yanıp sönecektir. Bu aşamada sıfırlama işleminden vazgeçebilirsiniz. Eğer sıfırlamak istediğinizden eminseniz alt tuşu basılı tutmaya devam edin. STOP tuşuyla bu menüden çıkabilirsiniz.

Dosya Silinmesi :

- 1.Tarih / zaman ekranından FILE menüsüne kadar ilerleyin.
2. OK tuşuna basarak menüye girin.
- 3.Silmek istediğiniz egzersizi bulun. Sinyal tuşunu (sağ üst) basılı tutu. DELETE FILE ve dosya numarası görünecektir.
- 4.Silmek için OK tuşuna basın.
5. STOP tuşuna basarak dosyadan çıkın. Bekle (wait) yazısı çıkacaktır. Saatiniz kendini tekrar organize edecektir.
- 6.Tekrar STOP tuşuna basarak ana ekrana dönün.

Tüm Dosyaların Silinmesi :

- 1.FILE menüsüne kadar ilerleyin.
- 2.Sinyal tuşuna basılı tutun, DELETE FILES yazısı çıkacaktır.
3. OK tuşuna basın, saatiniz tüm dosyaları silmek isteyip istemediğini soracaktır (emin misiniz?).
4. OK tuşuna basarak tüm dosyaları silin.
5. STOP tuşuyla ana ekrana dönebilirsiniz.

E.BİLGİSAYARA BAĞLANMA :

POLAR S610'da bilgisayarla iki yönlü bir iletişim kurabilirsiniz. Saat ayarlarınızı bilgisayarda hazırlayıp saatinizi kısa yoldan aktarabilir, yapılan egzersiz kayıtlarını dasaatinizden bilgisayarınıza yükleyerek grafiksel değerlendirmeler alabilirsiniz.

(1) EGZERSİZ BİLGİLERİNİN BİLGİSAYARA AKTARILMASI :

Kızılötesi bağlantı kurabilmek için IrDA portuna ve windows 98 (veya daha çok çıkan işletim sistemine) işletim sistemine ihtiyaç var. Eğer bilgisayarınızın kendisinde IrDA portu bulunmuyorsa POLAR IR Interface USB yada

SERİ bağlantı portlarını alabilirsiniz.

Öncelikle saatinizin kutusundan çıkan PPP software'ı yükleyin. Ardından software başlamadan gerekli IR interface portunu bağlayın.

1.PPP versiyonu çalıştırmaya başlayın.

2.Saatinizi OK tuşlarıyla CONNET (bağlan) konumuna getirin. Saatinizin ekranının hemen üstündeki kırmızı bölge interface portu okuyabilecek konumda olmalıdır. (karşılıklı gelecek şekilde koyun)

3.Ayarlar çubuğu üzerinde (toolbar) Heart Rate Connect (bağlantı) kutucuğunu tıklayın. (bu saat şeklinde olan kutucuktur.) Bu aşamada kızılötesi bağlantı penceresi açılacaktır.

4.Saatiniz otomatik olarak software ile bağlantı kurulacaktır. READING yazısını gördüğünüz anda saatin yazılımı okuduğunu anlayabilirsiniz.

Eğer bağlantıda problem oluşursa öncelikle saatin CONNECT konumunda olup olmadığına dikkat edin. Ayrıca software ayarlarında doğru bağlantı seçeneğini işaretlemiş olduğunuzu da kontrol edin. Mesela seri bağlantı kablosu kullanmanıza rağmen software ayarlarınız USB modundaydıysa bağlantıyı kuramayacaktır.

(2) AYARLARIN SAATE YÜKLENMESİ :

Aktarımı yapabilmek için yukarıdaki bağlantı düzeneğini aynı şekilde kurmalısınız. Burada kullanıcı kimliği, kullanıcı adı belirleyerek birden fazla kullanıcı hafızaya alma imkanınız bulunmaktadır.

Saatinizde yapabileceğiniz tüm ayarlamaları burada software içinde aşama aşama kaydederek ilerleyebilirsiniz ve tüm bu ayarları her pencerede sol altta beliren TRANSFER kutucuğunu tıklayarak saatinize aktarabilirsiniz.