

# TOPCOM®

HB 10M00



Οδηγίες Χρήσης

V 1.0, 03/09



**VOLTE-TEL communications**



## 1 Εισαγωγή

Συγχαρητήρια για την αγορά του HB 10M00. Το σύστημα είναι σχεδιασμένο για διατήρηση της φυσικής κατάστασης και χρήση κατά την άθληση. Ελπίζουμε να μείνετε ευχαριστημένοι από τη χρήση του Μετρητή καρδιακών παλμών/ GPS rod και από τα πλεονεκτήματα της ασύρματης μετάδοσης για την αποστολή/λήψη δεδομένων από/προς το χειριστήριο ή τον υπολογιστή. Κατά την άθληση, οι καρδιακοί σας παλμοί αυξάνονται, όπως είναι αναμενόμενο, διοχετεύοντας αίμα στον οργανισμό σύμφωνα με τα αυξημένα επίπεδα ενέργειας. Ο μετρητής καρδιακών παλμών μπορεί να υπολογίσει αυτή την αύξηση που εκφράζεται ως αριθμός παλμών ανά λεπτό (bpm) για τον ορισμό ενός ασφαλούς καρδιακού ρυθμού-στόχου για κάθε άτομο.



Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη ζώνη καρδιακού ρυθμού-στόχου, το μέγιστο καρδιακό ρυθμό κτλ...μπορείτε να βρείτε στη διεύθυνση:  
[www.topcom.net/sports/heartbeat.asp](http://www.topcom.net/sports/heartbeat.asp)

Με τη δυνατότητα εντοπισμού GPS, το σύστημα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για δραστηριότητες εξωτερικού χώρου όπως πεζοπορία, ποδηλασία κ.λπ. Ωστόσο, το σύστημα μπορεί να εκτελέσει λειτουργίες για άσκηση σε εσωτερικό χώρο με το χρονογράφο, το χρονομετρητή, το μόνιτορ καρδιακού ρυθμού σε συνδυασμό με το βηματομετρητή. Μπορείτε να μεταφέρετε τα δεδομένα που είναι αποθηκευμένα στον υπολογιστή σας σε προγράμματα όπως το Google Earth, το SportTracks, το Perfect Session, ... για να τα αναλύσετε ή να τα μελετήσετε σε μεταγενέστερο χρόνο.

## 2 Σημειώσεις ασφαλείας

Η χρήση του μόνιτορ καρδιακού ρυθμού ΔΕΝ υποκαθιστά την επαγγελματική ιατρική φροντίδα. Αν υποφέρετε από καρδιακές διαταραχές, από κάποια ασθένεια ή αν ακολουθείτε κάποιο πρόγραμμα φυσικής κατάστασης, σας συνιστούμε να συμβουλευτείτε το γιατρό σας ή να συζητήσετε με τον προπονητή σας για να ορίσετε το πρόγραμμα φυσικής κατάστασης που σας ταιριάζει.

Το ρολόι θα πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο ως οδηγός για τη διατήρηση ενός ασφαλούς καρδιακού ρυθμού κατά τη διάρκεια της άσκησης. ΔΕΝ θα πρέπει να βασίζεστε σε αυτό ως ιατρικό μόνιτορ καρδιακού ρυθμού. Αν δεν είστε βέβαιοι για το πως θα επηρεάσει την καρδιά σας το πρόγραμμα άσκησης, συμβουλευτείτε τον ιατρό σας.



### 3 Φροντίδα και συντήρηση

ΜΗΝ εκθέτετε το ρολόι σε ακραίες καιρικές συνθήκες ή καθαριστικές διαλύτες. Αποφεύγετε τις πτώσεις ή τον αδέξιο χειρισμό του ρολογιού. Πρέπει να σφίγγετε πολύ τον ιμάντα. Να καθαρίζετε το ρολόι με ένα και υγρό πανί ή με ένα μαλακό πανί ελαφρά βρεγμένο με νερό και απορρυπαντικό. Φυλάσσετε το ρολόι σε ξηρό μέρος όταν δεν το χρησιμοποιείτε.

### 4 Αλλαγή της μπαταρίας

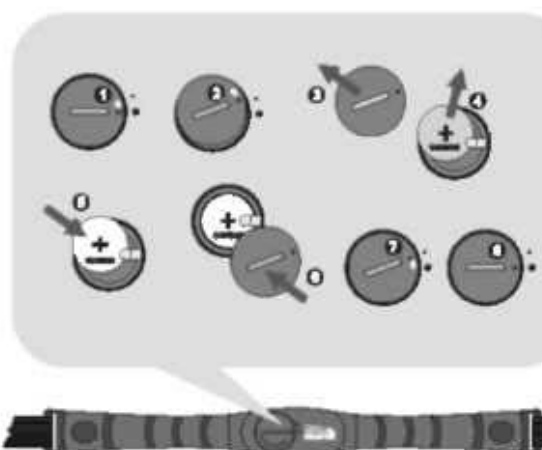
Αν δεν είστε εξοικειωμένοι με τις ηλεκτρονικές συσκευές, σας συνιστούμε να ζητήσετε τη βοήθεια επαγγελματία για τη φόρτιση της μπαταρίας. Ανοίξτε το ρολόι οι ίδιοι.

#### 4.1 Ρολόι & ζώνη στήθους



ΣΤΟ ΡΟΛΟΪ ΚΑΙ ΣΤΗ ΖΩΝΗ ΣΤΗΘΟΥΣ ΥΠΑΡΧΕΙ ΗΔΗ ΜΠΑΤΑΡΙΑ, οπότε δεν υπάρχει λόγος να τοποθετήσετε μπαταρία αυτή μετά από την αγορά. Για πληροφορίες σχετικά με την ενεργοποίηση του ρολογιού, ανατρέξτε στην ενότητα "Λειτουργία εξοικονόμησης ρεύματος".

1. Γυρίστε το κάλυμμα μπαταριών δεξιόστροφα με ένα κέρμα μέχρι το βέλος να είναι στραμμένο προς το βέλος.
2. Γυρίστε το κάλυμμα απαλά ακόμη περισσότερο ώστε να ανοίξει.
3. Αφαιρέστε το κάλυμμα μπαταριών.
4. Αφαιρέστε την άδεια μπαταρία.



5. Τοποθετήστε μια νέα μπαταρία **CR2032**, η πλευρά (+) της μπαταρίας πρέπει να αγγίζει την μεταλλική επαφή σε σχήμα 'L'.
6. Βεβαιωθείτε ότι ο ελαστικός δακτύλιος σφράγισης έχει τοποθετηθεί σωστά στην υποδοχή του, προτού κλείσει το κάλυμμα μπαταριών.
7. Επανατοποθετήστε το κάλυμμα μπαταριών με το βέλος στο κάλυμμα να είναι στραμμένο προς το βέλος και στη συνέχεια, πιέστε το κάλυμμα απαλά προς τα κάτω μέχρι να βρίσκεται στο ίδιο επίπεδο με την επιφάνεια.



8. Γυρίστε το κάλυμμα αριστερόστροφα με ένα κέρμα μέχρι το βέλος να είναι στραμμένο προς την κουκκίδα.

#### **4.2 GPS pod**

Το GPS pod διαθέτει ενσωματωμένη μπαταρία η οποία δεν μπορεί να αφαιρεθεί/αντικατασταθεί παρά μόνο εάν στείλετε τη συσκευή για επισκευή. Ακολουθήστε τις οδηγίες επιδιόρθωσης εάν η μπαταρία του GPS pod λειτουργεί πια.

### **5 Λειτουργία εξοικονόμησης ρεύματος**

Το παρόν ρολόι πωλείται με ενσωματωμένη λειτουργία εξοικονόμησης ισχύος έτσι ώστε η μπαταρία να διαρκεί περισσότερο. Για να ενεργοποιήσετε το ρολόι (οθόνη), πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο. Για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης ισχύος, πατήστε πλήκτρο LAP/RESET [▼] για 5 δευτερόλεπτα στη λειτουργία ώρας.



## 6 Κουμπιά

### Πλήκτρο λειτουργίας [M] (MODE/SET)

- Για επιλογή της τρέχουσας λειτουργίας μενού.
- Κρατήστε το πατημένο για να επιλέξετε λειτουργία ρύθμισης. Σε λειτουργία ρύθμισης: Για επιλογή ανάμεσα στα στοιχεία ρύθμισης.

### Πλήκτρο ακύρωσης [ESC] (LIGHT/ESC)

- Για επιλογή ανάμεσα σε λειτουργία χρονομέτρησης και λειτουργία αισθητήρα.
- Για έξοδο από τη λειτουργία ρύθμισης.
- Για επιστροφή στην προηγούμενη οθόνη επίπεδο λειτουργίας.



### Πλήκτρο πάνω [▲] (ST./STP.)

- Για κύλιση προς τα πάνω στο μενού.
- Για ενεργοποίηση της λειτουργίας ένα ή διακοπής στη λειτουργία χρονογράφου χρονομετρητή και βηματοδότη.
- Για αύξηση της τιμής ρύθμισης κατά τη ρύθμιση.

### Πλήκτρο κάτω [▼] (LAP/RESET)

- Για κύλιση προς τα κάτω στο μενού.
- Για ενεργοποίηση της λειτουργίας χρόνου κατά τη λειτουργία χρονογράφου και επαναφορά της λειτουργίας κατά τη λειτουργία χρονογράφου (κρατήστε πατημένο), χρονομετρητή και βηματοδότη (κρατήστε πατημένο).
- Για μείωση της τιμής ρύθμισης κατά τη ρύθμιση.

### Πλήκτρο φωτισμού [EL]

- Για ενεργοποίηση του οπίσθιου φωτισμού για λίγα δευτερόλεπτα.

## 6.1 Κύρια επαναφορά ρυθμίσεων

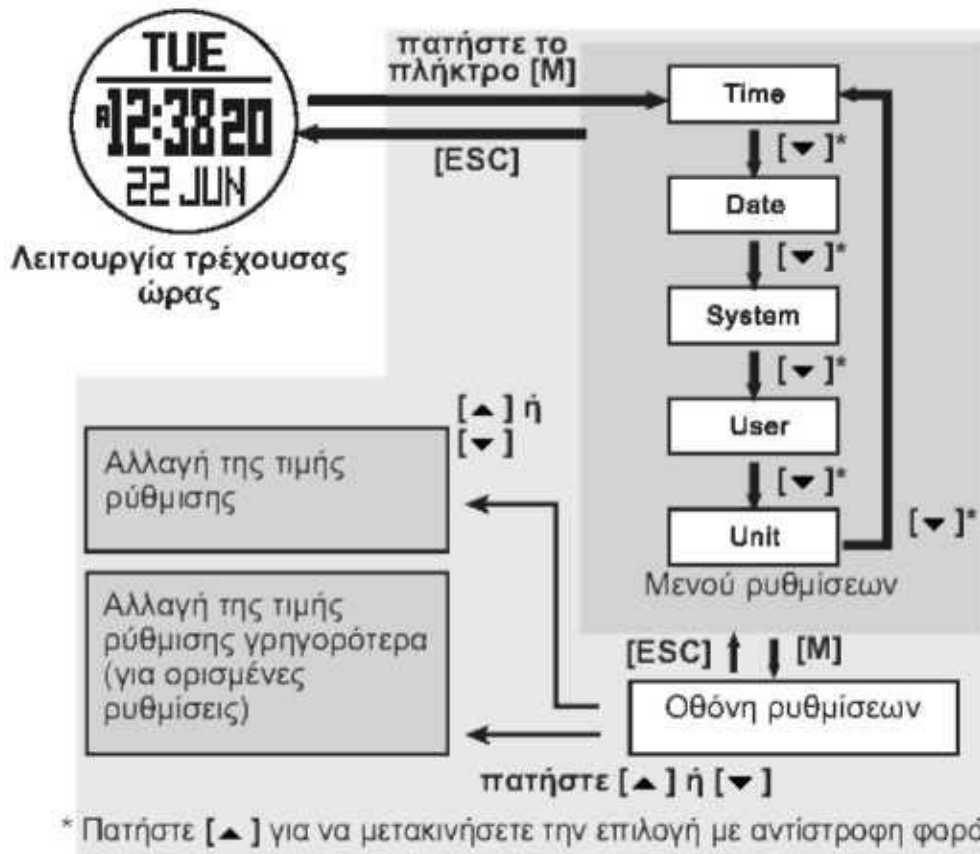
Πατήστε και κρατήστε πατημένα τα πλήκτρα [M], [▲] και [▼] ταυτόχρονα για να επαναφέρετε τις ρυθμίσεις του ρολογιού.

Όλα τα στοιχεία ρύθμισης θα χαθούν, καθώς επίσης και η ώρα

## 6.2 Οπίσθιος φωτισμός

Πατήστε το πλήκτρο [EL] για 3 δευτερόλεπτα για να ενεργοποιήσετε οπίσθιο φωτισμό της οθόνης.

## 7 Για τις γενικές ρυθμίσεις



- **Time** (Ωρα): ρύθμιση για **Second**(Δευτερόλεπτα), **Minute** (Λεπτό) και **Hour**(Ωρα) και **Hour Format** (Μορφή ώρας).
- **Date**(Ημερομηνία): ρύθμιση για **Year**(Έτος), **Month** (Μήνα) και (Ημέρα).
- **System** (Σύστημα): ρύθμιση για **LCD** (αντίθεση), **Sound** (Ήχος) πλήκτρων και ήχος), **Light** (Φωτισμός) (κανονικό και νυκτός), **F** (Σύζευξη) (σύνδεση του ιμάντα θώρακος και του GPS rod με το ανατρέξτε στην ενότητα "7.1 Σύνδεση του ρολογιού με τη ζώνη στήθους και το GPS rod").





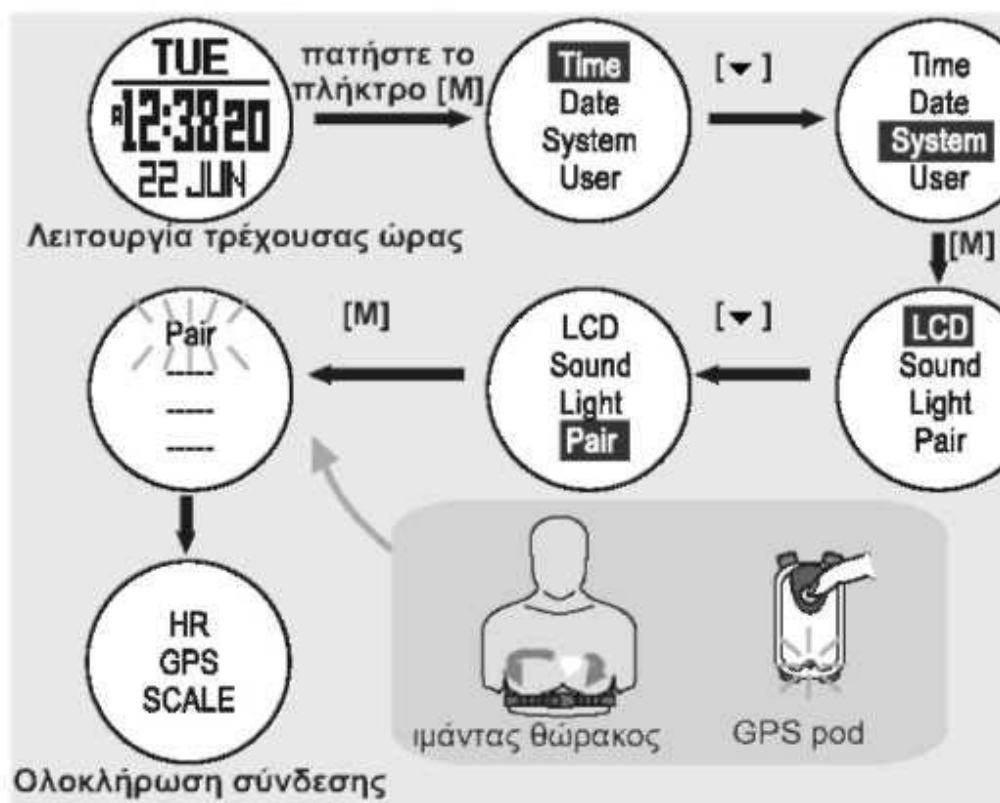
- **User** (Χρήστης): ρύθμιση για **Gender**(Γένος), **Birthday** (Γενν  
**Height** (Υψος) , **Weight** (Βάρος) και **Stride**(Βηματισμός) (πε  
και τρέξιμο).
- **Unit** (Μονάδα): ρύθμιση της ταχύτητας (Km/h, mi/h και κόμβι  
άλλων μονάδων (μετρικών και αυτοκρατορικών).



- Όταν το **Light** (Φωτισμός) έχει ρυθμιστεί σε λειπι  
νυκτός, το πάτημα οποιαδήποτε πλήκτρου θα  
ενεργοποιήσει τον οπίσθιο φωτισμό.
- Το **Stride** (Βηματισμός) μπορεί να υπολογιστεί εύ  
περπατώντας ή τρέχοντας 100 μέτρα (= 10000 εκ  
και μετρώντας τα βήματα. Διαιρέστε το 10000 με τ  
αριθμό των βημάτων και θα υπολογίσετε τον βημα  
εκατοστά.

## 7.1 Σύνδεση του ρολογιού με τη ζώνη στήθους και το GPS rod

Η ζώνη στήθους και το GPS rod συνήθως είναι ήδη συνδεδεμένα ρολοί όταν τα αγοράσετε. Εάν αντικαταστήσετε την μπαταρία ή πραγματοποιήσετε επαναφορά του συστήματος, πρέπει να συνδέξετε ξανά τη ζώνη στήθους/το GPS rod.



## TOPCOM HB 10M00

### **Κατά τη σύνδεση:**

- Ο ιμάντας θώρακος καρδιακού ρυθμού πρέπει να φορεθεί στη Διαφορετικά, πατήστε τις δύο επαφές (δηλαδή, εμφανίζεται το καρδιακού ρυθμού).
- Το GPS rod πρέπει να ενεργοποιηθεί (ανατρέξτε στην ενότητα "Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση").

### **Σημείωση:**

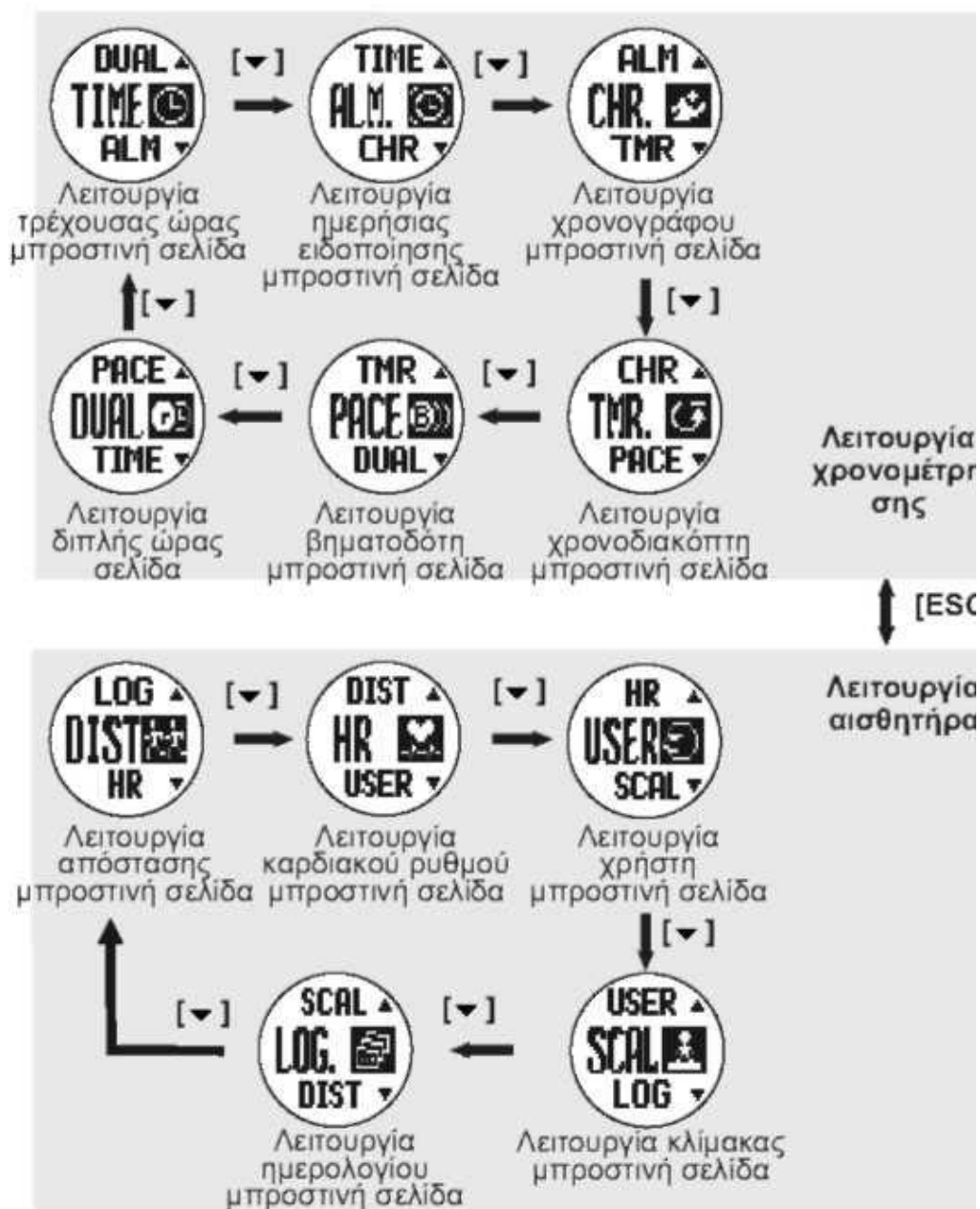
- Το προϊόν έχει συνδεθεί πριν την αποστολή.
- Για παράδειγμα, ο ιμάντας θώρακος και το GPS rod μπορούν να συνδεθούν με το ρολόι ξανά με τα βήματα που αναφέρθηκαν παραπάνω.





## 8 Χρονομέτρηση - βασικό μενού λειτουργίας αισθητήρα

Μπορείτε να μεταβείτε σε 2 μενού πατώντας στιγμιαία το πλήκτρο στο μενού χρονομέτρησης και στο μενού αισθητήρα. Για να πραγματοποιήσετε κύλιση και στα δύο μενού πατήστε το πλήκτρο. Αφού μεταβείτε στο επιλεγμένο μενού, μπορείτε να πραγματοποιήσετε κύλιση με τα πλήκτρα πάνω/κάτω [▲]/[▼] ανάμεσα στις υπόλοιπες λειτουργίες.





**Σημείωση:**

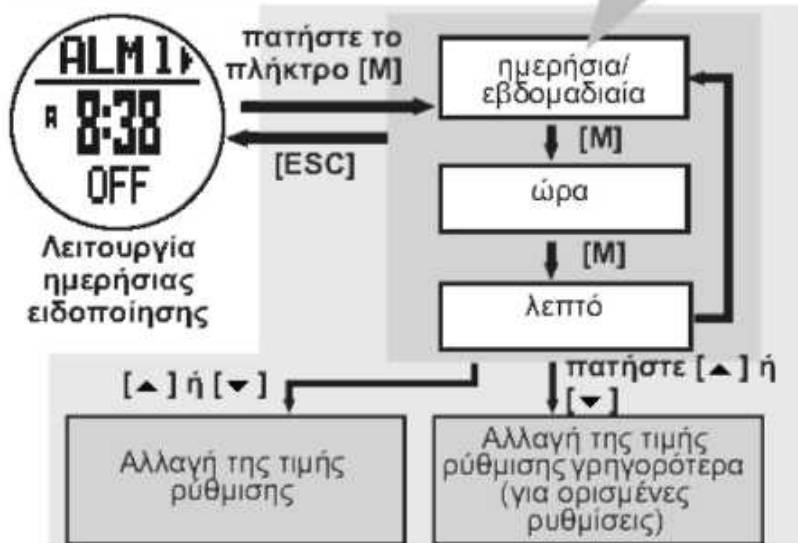
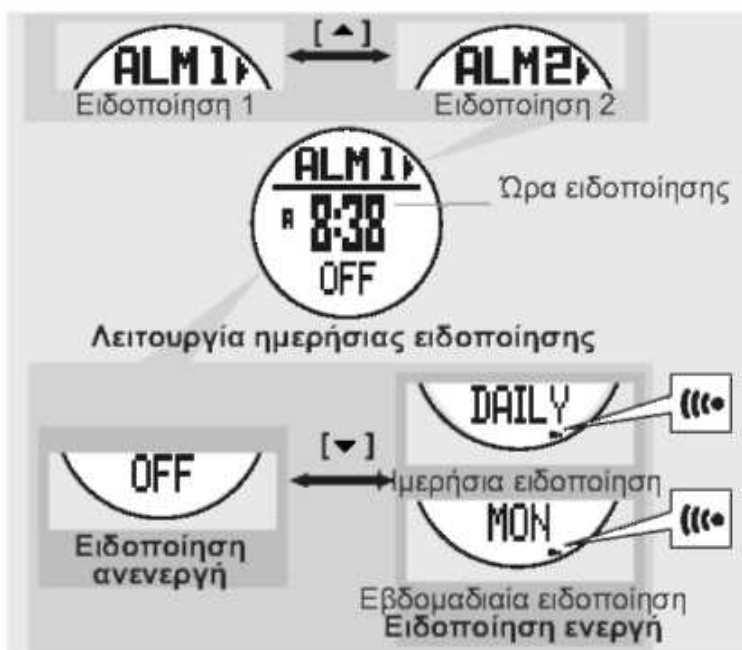
- Η αντίστοιχη λειτουργία θα εμφανιστεί μετά από 3 δευτερόλεπτα ή διαφορετικά πατήστε [M] για να εμφανιστεί αμέσως η κατάσταση λειτουργίας.
- Πατήστε [▲] για να μετακινήσετε την επιλογή με αντίστροφη φορά.

**8.1 Στοιχεία μενού χρονομέτρησης**



**8.1.1 Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση λειτουργίας ημερήσιας ή εβδομαδιαίας ειδοποίησης**

Το ρολόι περιλαμβάνει 2 ειδοποιήσεις για τον οικιακό χρόνο. Όταν είναι ενεργοποιημένη η ημερήσια ειδοποίηση, το ρολόι εκπέμπει ένα χαρακτηριστικό ήχο για 30 δευτ καθημερινά την ώρα που έχει ρυθμιστεί η ημερήσια ειδοποίηση. Όταν είναι ενεργοποιημένη η εβδομαδιαία ειδοποίηση, το ρολόι εκπέμπει έναν χαρακτηριστικό ήχο για 30 δευτ., την ώρα που έχει ρυθμιστεί η ειδοποίηση την καθορισμένη ημέρα. Όταν ηχεί η ειδοποίηση, πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο για να τη σταματήσετε.





**Σημείωση:**

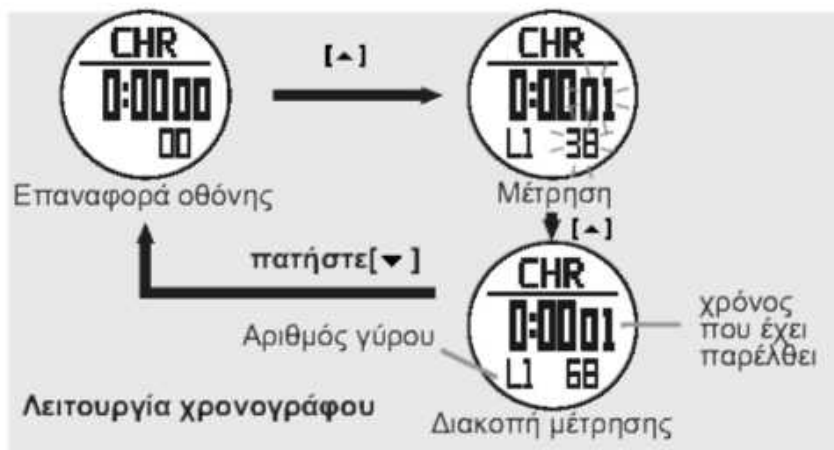
Ρυθμίστε την ειδοποίηση 2 με την παραπάνω παρόμοια διαδικασία.

**8.1.2 Χρήση του χρονογράφου**



- Ο χρονογράφος πραγματοποιεί μετρήσεις για έως και 99 ώρες, 59 λεπτά και 59 δευτερόλεπτα, και διαθέτει μνήμη που καλύπτει 50 γύρους.
- Μπορείτε να μεταφέρετε στον υπολογιστή σας τα αρχεία καταγραφής του χρονογράφου π.χ. του χρόνου που παρήλθε, του μέγιστου/μέσου/ελάχιστου χρόνου που παρήλθε, κ.λπ. για εξέταση.  
Ανατρέξτε στην ενότητα "11.3.1 Λήψη/ανάλυση από το ρολόι" για περισσότερες πληροφορίες.

**Έναρξη και διακοπή του χρονογράφου**



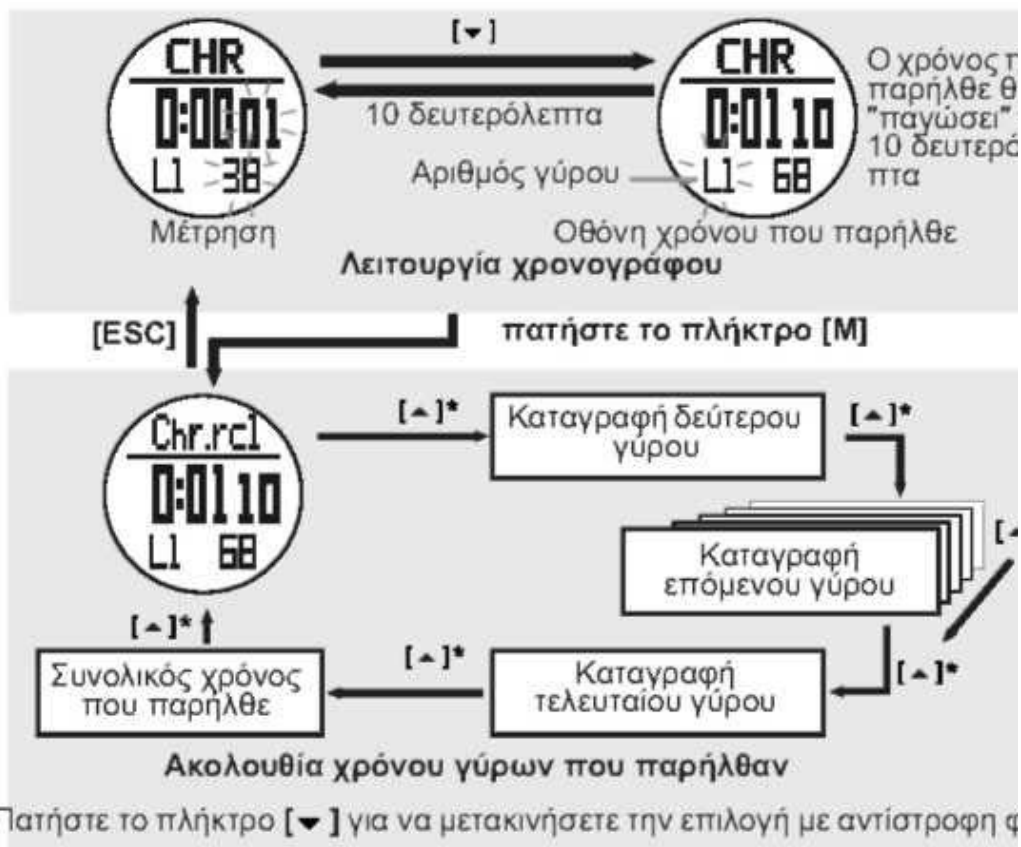
**Σημείωση:**

Η επαναφορά του χρονογράφου θα διαγράψει επίσης και τη μνήμη του χρόνου που παρήλθε.





## Πραγματοποίηση και ανάκληση χρόνου που παρήλθε

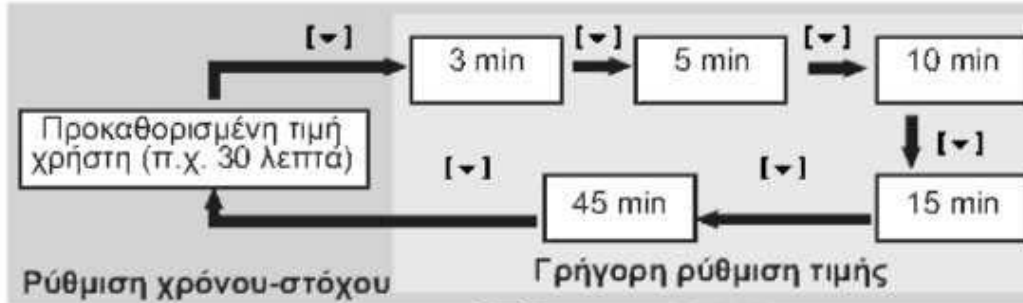


### 8.1.3 Χρήση χρονοδιακόπτη αντίστροφης μέτρησης



Ο μέγιστος χρόνος αντίστροφης μέτρησης είναι 99 ώρες, λεπτά και 59 δευτερόλεπτα. Μπορείτε να ορίσετε το δικό χρόνο αντίστροφης μέτρησης (μέγ. 99:59:59) ή να χρησιμοποιήσετε μία από τις προκαθορισμένες τιμές (3, 15 ή 45 λεπτά).

Ορισμός και χρήση των προκαθορισμένων τιμών (3, 5, 10, 15 ή 45 λεπτά)



Λειτουργία χρονοδιακόπτη

Για να ορίσετε το δικό σας χρόνο αντίστροφης μέτρησης



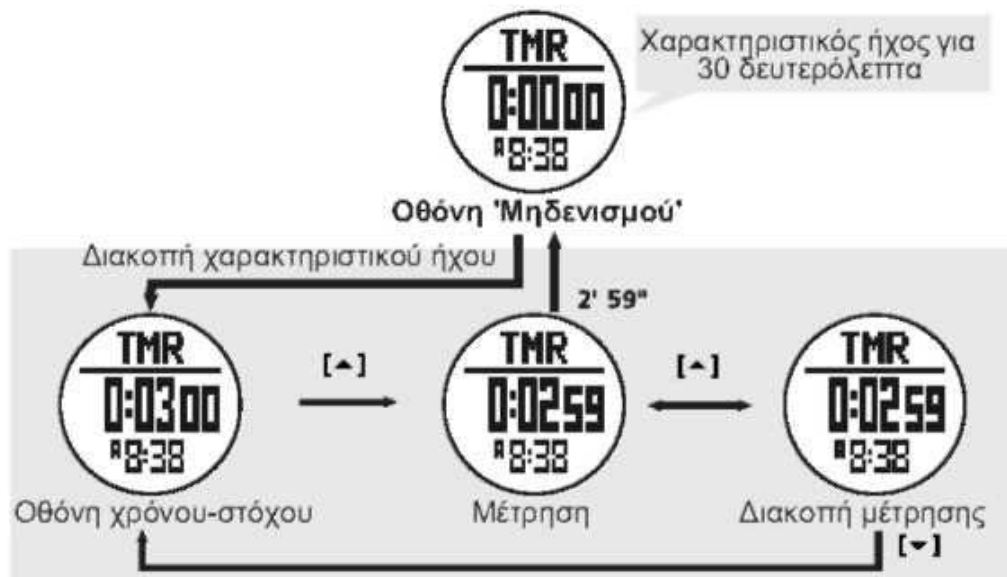
Λειτουργία χρονοδιακόπτη

πατήστε το πλήκτρο [M] ↑ [ESC]





**Έναρξη/διακοπή του χρονοδιακόπτη αντίστροφης μέτρησης**



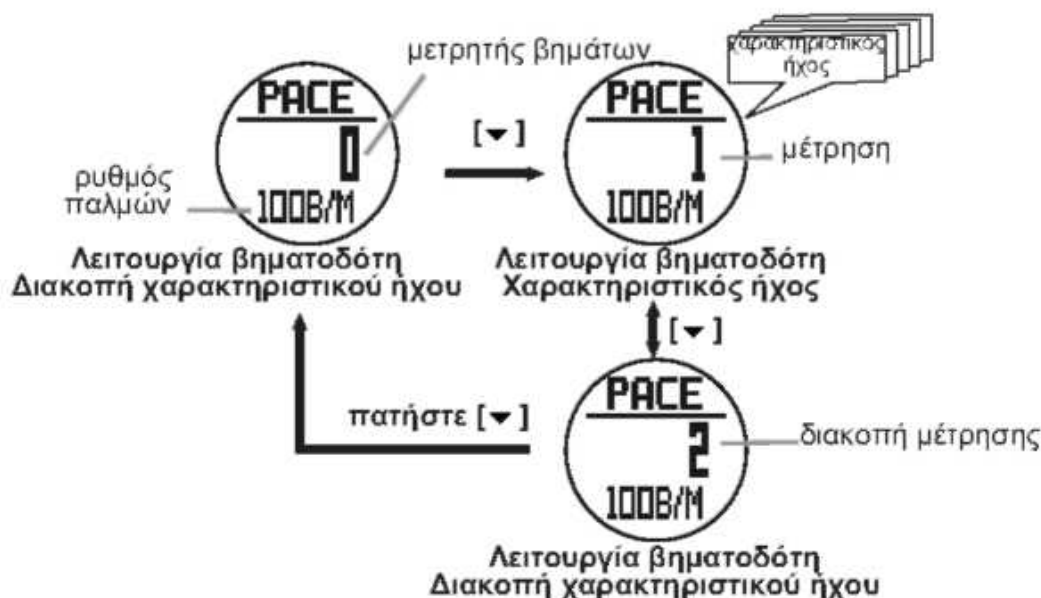
**Σημείωση:**

Κατά τη μέτρηση, ο χρονομετρητής θα εκπέμπει χαρακτηριστικούς ήχους και θα ενημερώνει το χρήστη για το χρόνο που παρήλθε σε τακτά χρονικά διαστήματα:

- Τα τελευταία 10 λεπτά: ηχεί μία φορά κάθε λεπτό (δηλαδή 10'00", 9'00" ... 1'00")
- Το τελευταίο 1 λεπτό: ηχεί μία φορά κάθε 10 δευτερόλεπτα (δηλαδή 0'50", 0'40", ... 0'10")
- Τα τελευταία 5 δευτερόλεπτα: ηχεί κάθε δευτερόλεπτο (δηλαδή 5, 4, 3, 2, 1 δευτερόλεπτο(α)).
- Όταν επέλθει ο χρόνος-στόχος, ένας χαρακτηριστικός ήχος θα ηχήσει 30 δευτερόλεπτα. Εάν πατήσετε οποιοδήποτε κουμπί σε αυτό το διάστημα, ο ήχος θα διακοπεί πρόωρα.

### 8.1.4 Χρήση βηματοδότη

Ο βηματοδότης είναι ένα είδος μετρονόμου που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να παρέχει έναν ορισμένο ρυθμό κατά την άσκηση. Μπορεί να οριστεί σε αριθμούς παλμών ανά λεπτό (B/M). Μπορείτε ακόμη να δείτε το μετρητή των παλμών στην οθόνη:



### Ρύθμιση βηματοδότη

Ο βηματοδότης μπορεί να ρυθμιστεί σε βήματα 5 χαρακτηριστικών ήχων ανά λεπτό (30,35...):







**Σημείωση:**

Δεν μπορείτε να ρυθμίσετε τα δευτερόλεπτα καθώς αυτά συγχρονίζονται με τη λειτουργία της τρέχουσας ώρας.

**8.2 Επισκόπηση λειτουργίας αισθητήρα****8.2.1 Μέτρηση καρδιακών παλμών**

Ανατρέξτε στην ενότητα "8 Χρονομέτρηση - βασικό μενού λειτουργίας αισθητήρα" σχετικά με την είσοδο στο μενού μέτρησης καρδιακών παλμών (HR).

**ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ**

- Δεν πρέπει να σφίγγετε πολύ τον ιμάντα.
- Για την αποφυγή ζημιάς μην λυγίζετε ή διπλώνετε τη ζώνη στήθους.
- Αν βρέξετε το δέρμα σας στο σημείο επαφής με την αγωγίμη περιοχή της ζώνης στήθους, θα βελτιωθεί η αγωγιμότητα και θα έχετε πιο σταθερό σήμα.
- Η φυσική κατάσταση ενός ατόμου ενδέχεται να επηρεάσει την ένταση του σήματος που μετρήθηκε.
- Αποφύγετε τη χρήση του μόνιτορ καρδιακού ρυθμού κοντά σε τρόλεϊ, στάση τραμ, μετασχηματιστή, ηλεκτρικό υποσταθμό και γραμμές κατανομής υψηλής έντασης κ.λπ. Το ραδιοφωνικό σήμα θα επηρεαστεί από το περιβάλλον λόγω της υψηλής τάσης και των ισχυρών ηλεκτρομαγνητικών πεδίων.

**8.2.2 Χρήση της ζώνης πομπού.**

Ο ιμάντας θώρακος πρέπει να έχει συζευχθεί με το ρολόι. Ανατρέξτε στην ενότητα "7.1 Σύνδεση του ρολογιού με τη ζώνη στήθους και το GPS rod" για λεπτομέρειες σχετικά με τη λειτουργία σύζευξης!

Δέστε τον συνδετήρα στο ένα άκρο. Δοκιμάστε τη ζώνη στήθους στο στήθος σας και χαλαρώστε τη ζώνη προσαρμογής, αν είναι απαραίτητο.

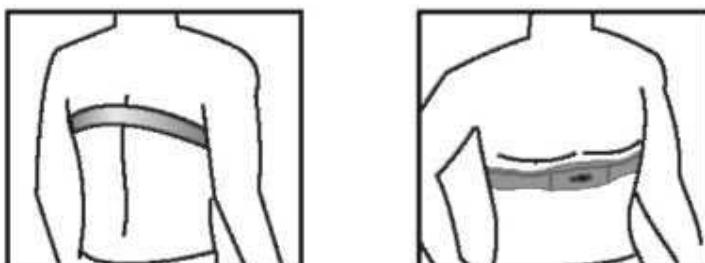


Ρυθμίστε το μήκος της ζώνης προσαρμογής έως ότου νιώσετε άνετα. Η ζώνη προσαρμογής πρέπει να εφάπτεται πλήρως στο στήθος. Δέστε τον συνδετήρα στο άλλο άκρο. Ρυθμίστε τον αισθητήρα στο κέντρο του



TOPCOM HB

στήθους και βεβαιωθείτε ότι η πίσω μεριά του αισθητήρα εφάπτεται πλήρως στο στήθος σας και ακουμπάει το δέρμα.

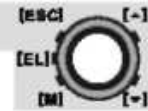


Η ζώνη στήθους πρέπει να φοριέται κατά τη χρήση της λειτουργίας καρδιακού ρυθμού.

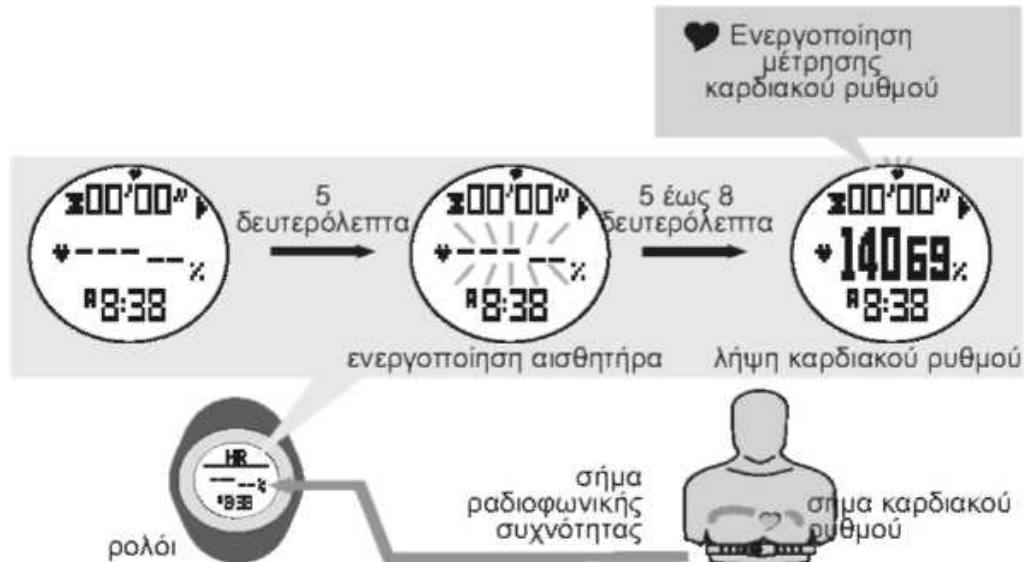


Εφαρμόστε γέλη ECG (θα τη βρείτε στο φαρμακείο της περιοχής σας) στα αγωγίμα επιθέματα της ζώνης στήθους για να βεβαιωθείτε ότι υπάρχει συνεχώς καλή επαφή με το δέρμα.





### 8.2.3 Μέτρηση καρδιακού ρυθμού



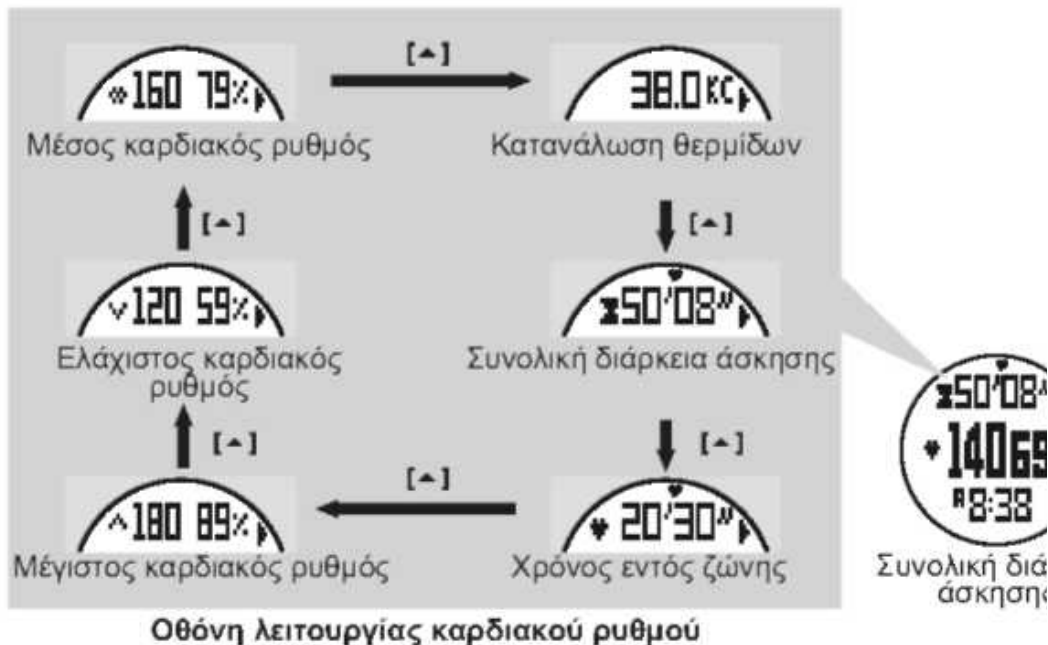
#### Σημείωση:

- Όταν μεταβαίνετε στη λειτουργία καρδιακού ρυθμού, η λειτουργία καρδιακού ρυθμού (αισθητήρας) θα ενεργοποιηθεί αυτόματα μετά από 5 δευτερόλεπτα. Μπορεί επίσης να ενεργοποιηθεί μη αυτόματα. Ανατρέξτε στην ενότητα "8.2.8 Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση αισθητήρα, χρονομετρητή και ημερολογίου" για λεπτομερείς ενέργειες.
- Όταν ενεργοποιηθεί η λειτουργία καρδιακού ρυθμού (αισθητήρας), το ρολόι θα συγκεντρώσει τις μετρήσεις της άσκησης στην τρέχουσα "περίοδο".
- Τα δεδομένα της τρέχουσας περιόδου μπορούν να αποθηκευτούν (στο "ημερήσιο αρχείο") / εξεταστούν από το μενού λειτουργίας καρδιακού ρυθμού. Ανατρέξτε στην ενότητα "8.2.10 Μενού λειτουργίας καρδιακού ρυθμού" στο κεφάλαιο "Μενού 1: Save (Αποθήκευση)" για λεπτομερείς ενέργειες.
- Το ημερήσιο αρχείο μπορεί να εξεταστεί και από το μενού λειτουργίας καρδιακού ρυθμού. Το ρολόι μπορεί να αποθηκεύσει έως και 10 ημερήσια αρχεία.
- Ανατρέξτε στην ενότητα "8.2.8 Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση αισθητήρα, χρονομετρητή και ημερολογίου" για να επαναφέρετε την τρέχουσα περίοδο.





### 8.2.4 Οθόνες λειτουργίας καρδιακού ρυθμού



#### Σημείωση:

- Ο μετρητής άσκησης μετράει ανεξάρτητα. Η απενεργοποίηση του αισθητήρα ή η αλλαγή της οθόνης σε άλλη λειτουργία δεν θα επηρεάσει τη μέτρηση.
- Η κατανάλωση θερμίδων υπολογίζεται με τον καρδιακό ρυθμό. Η αλλαγή της οθόνης σε άλλη λειτουργία δεν θα επηρεάσει τον υπολογισμό, και εάν είναι απενεργοποιημένος ο αισθητήρας.

### 8.2.5 EMHR και %EMHR

#### Εκτιμώμενος Μέγιστος Καρδιακός Ρυθμός (EMHR)

$$EMHR = 220 - \text{ηλικία χρήστη}$$

#### Ποσοστό του Εκτιμώμενου Μέγιστου Καρδιακού Ρυθμού (%EMHR)

$$\%EMHR = \frac{\text{καρδιακός ρυθμός που έχει επιτευχθεί}}{EMHR} \times 100$$

#### Παράδειγμα %EMHR:



**Εκτιμώμενος Μέγιστος Καρδιακός Ρυθμός (EMHR)**

EMHR = 220 - 30 (ηλικία χρήστη) = 190 bpm

**Ποσοστό του Εκτιμώμενου Μέγιστου Καρδιακού Ρυθμού (%EMHR)**

καρδιακός ρυθμός που έχει επιτευχθεί = 131 (με μέτρηση)

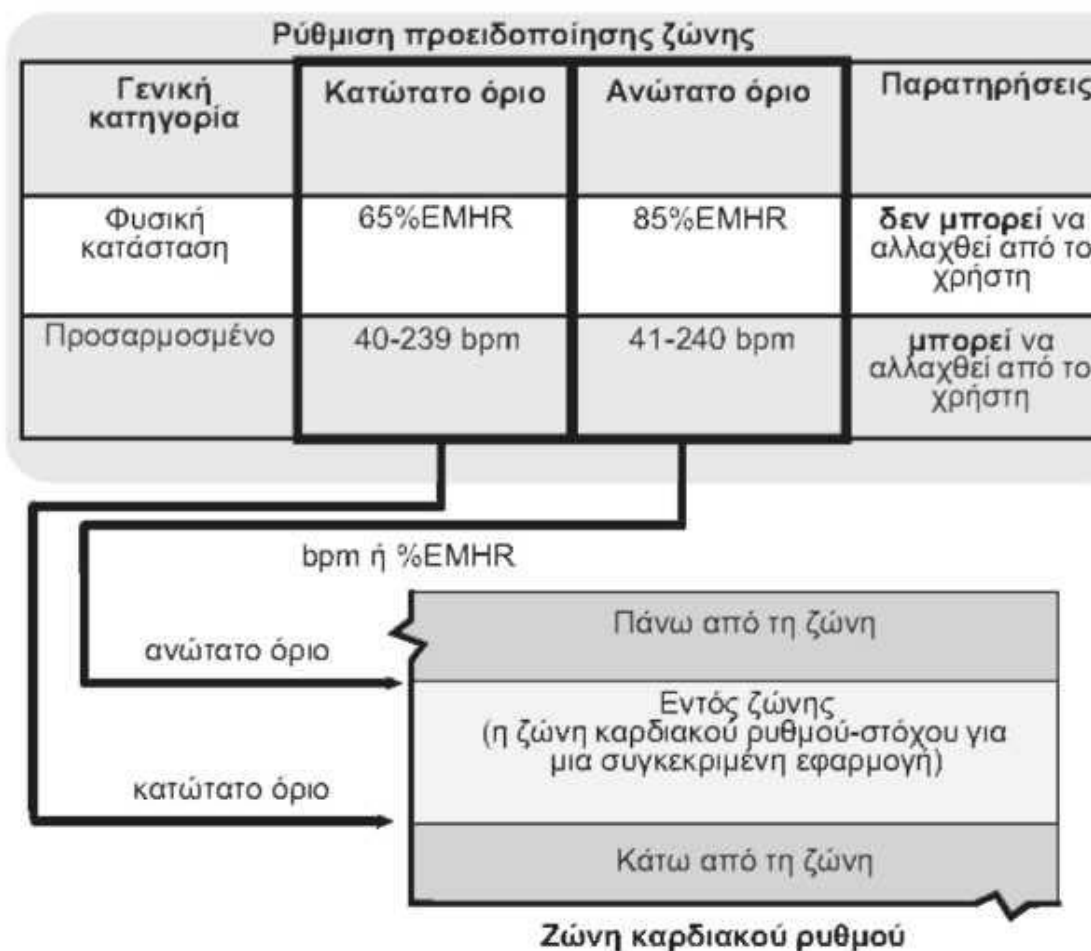
%EMHR = 131 / 190 x 100% = 69%

**8.2.6 Ζώνες καρδιακού ρυθμού**

Οι ζώνες άθλησης δημιουργούνται με τη ρύθμιση των ανώτατων και κατώτατων ορίων καρδιακού ρυθμού. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα όρια φυσικής κατάστασης (προκαθορισμένα όρια = 65% και 85% του EMHR) ή τα δικά σας προσαρμοσμένα όρια.

Χρησιμοποιήστε τον ακόλουθο Πίνακα Ζώνης Καρδιακού Ρυθμού για επιλέξετε τη ζώνη στην οποία επιθυμείτε να ασκηθείτε.

**Πρέπει να συμβουλευτείτε γιατρό για την επιλογή της ζώνης άθλησης ειδικά αν έχετε κάποια καρδιακή πάθηση.**

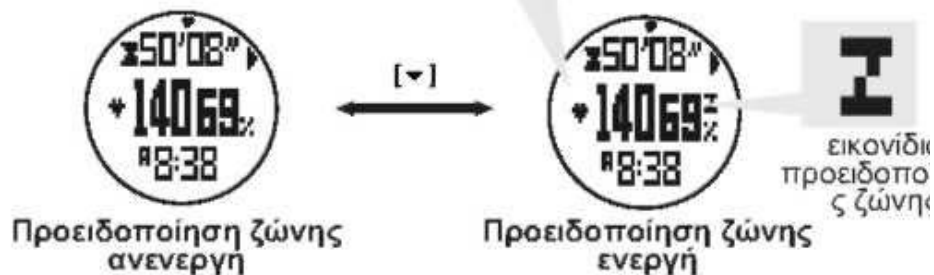
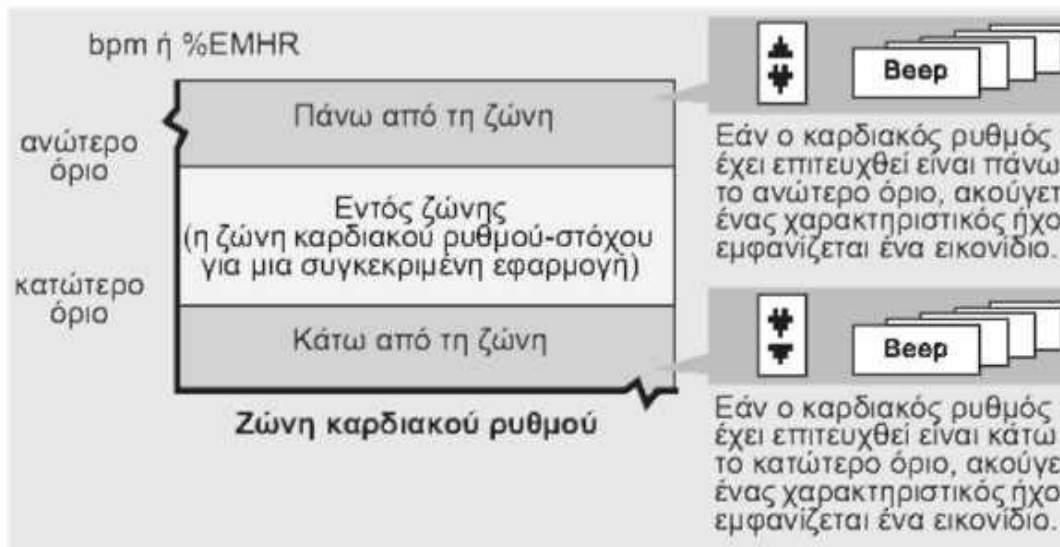




**Σημείωση:**

Για να ορίσετε τα ανώτερα και κατώτερα όρια της ζώνης ανατρέξτε στην ενότητα "8.2.10 Μενού λειτουργίας καρδιακού ρυθμού" στο κεφάλαιο "Μενού 4: Ζώνη".

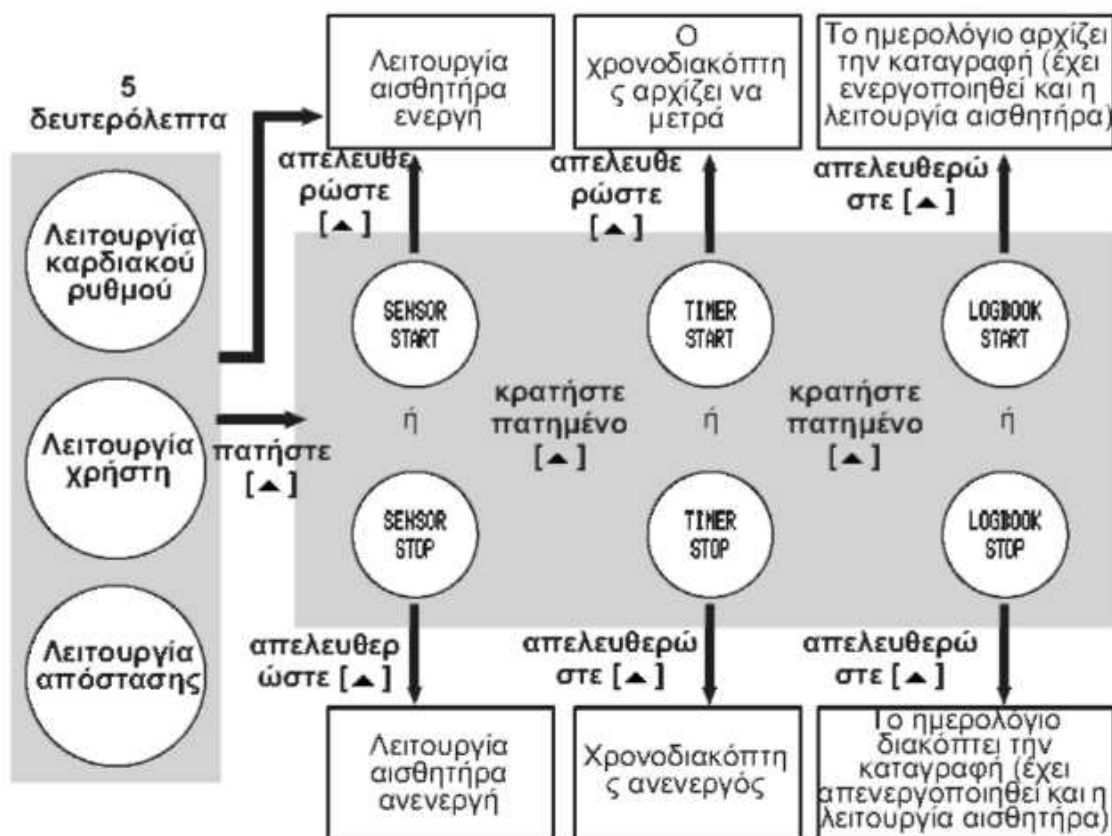
**8.2.7 Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση της προειδοποίησης ζώνης**



- Όταν η προειδοποίηση ζώνης είναι ενεργή, θα ενεργοποιηθεί και η λειτουργία απόστασης και χρήστη
- Όταν βρίσκεστε σε λειτουργία απόστασης και χρήστη πρέπει να μεταβείτε σε λειτουργία καρδιακού ρυθμού να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε την προειδοποίηση ζώνης.



**8.2.8 Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση αισθητήρα, χρονομετρητή και ημερολογίου**



- Όταν εισέρχεστε σε λειτουργία καρδιακού ρυθμού, χρήστη ή απόστασης η λειτουργία αισθητήρα θα ενεργοποιηθεί αυτόματα μετά από 5 δευτερόλεπτα.
- Το ρολόι περιλαμβάνει χρονοδιακόπτη μέτρησης για να μετρά το συνολικό χρόνο άσκησης. Εάν εκκινηθεί ο χρονοδιακόπτης, θα μετρά συνεχώς έως ότου τον διακόψετε.
- Όταν ενεργοποιείται η λειτουργία αισθητήρα, θα πραγματοποιηθεί εκκίνηση και του ημερολογίου εάν η λειτουργία **AUTO** (Αυτόματο) είναι ρυθμισμένη σε **ON** (Ενεργό). (Ανατρέξτε στην ενότητα "8.2.11 Μενού λειτουργιών ημερολογίου" στο κεφάλαιο "Μενού 5: Auto (Αυτόματο)" για πληροφορίες.)



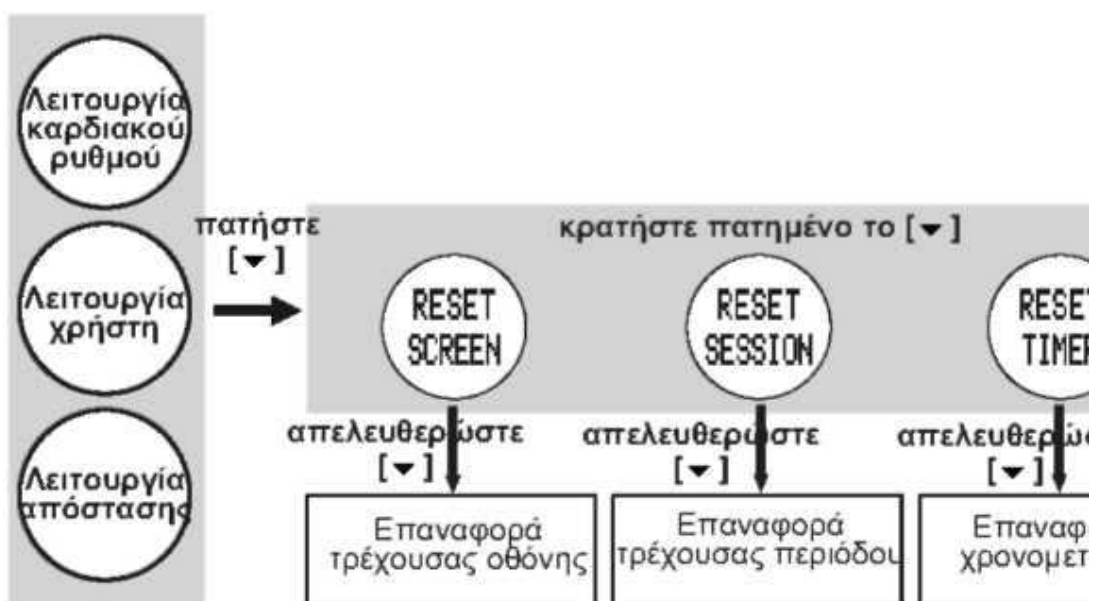


TOPCOM HB

- Μόλις ενεργοποιηθεί η λειτουργία **LOG** (Αρχείο καταγραφής), αρχί- αναβοσβήνει στην οθόνη η ένδειξη **LOG** (Αρχείο καταγραφής).



### 8.2.9 Επαναφορά οθόνης, περιόδου και χρονομετρητή



#### **Σημείωση:**

- Όταν εισέρχετε σε λειτουργία καρδιακού ρυθμού, χρήστη ή απόσ- η λειτουργία αισθητήρα θα ενεργοποιηθεί αυτόματα μετά από 5 δευτερόλεπτα.
- Το ρολόι περιλαμβάνει χρονοδιακόπτη μέτρησης για να μετρά το συνολικό χρόνο άσκησης σε λειτουργία καρδιακού ρυθμού, χρήσ- απόστασης. Εάν εκκινηθεί ο χρονοδιακόπτης, θα μετρά συνεχώς ότου τον διακόψετε.
- Όταν ενεργοποιείται η λειτουργία αισθητήρα, θα πραγματοποιηθε- αυτόματη εκκίνηση του ημερολογίου εάν επιλεγεί η λειτουργία **AI** (Αυτόματο) στο μενού λειτουργιών ημερολογίου.
- Μόλις ενεργοποιηθεί η λειτουργία αρχείου καταγραφής, αρχίζει ν- αναβοσβήνει στην οθόνη η ένδειξη **LOG** (Αρχείο καταγραφής).

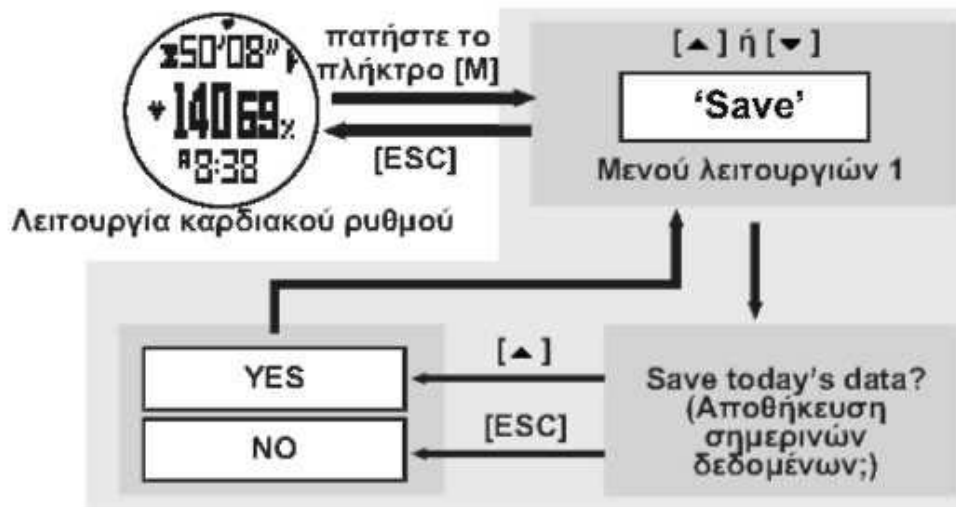
### 8.2.10 Μενού λειτουργίας καρδιακού ρυθμού

Κατά τη διάρκεια της μέτρησης καρδιακού ρυθμού, μπορείτε να εισαγάγετε το μενού λειτουργίας καρδιακού ρυθμού στο:

- Μενού 1: **'Save'** (Αποθήκευση) Για να αποθηκεύσετε την τρέχουσα περίοδο στη σημερινή εγγραφή.
- Μενού 2: **'Session'** (Περίοδος) Για να εξετάσετε τα στατιστικά δεδομένα της τρέχουσας περιόδου.
- Μενού 3: **'Daily records'** (Καθημερινές εγγραφές) Για να εξετάσετε καθημερινές εγγραφές για τις τελευταίες 10 ημέρες.
- Μενού 4: **'Zone'** (Ζώνη) Για να ορίσετε ανώτερα και κατώτερα όρια την προειδοποίηση ζώνης.

Για να μεταβείτε στο μενού λειτουργίας καρδιακού ρυθμού πατήστε και κρατήστε πατημένο το **[M]**:

#### **Μενού 1: Save (Αποθήκευση)**



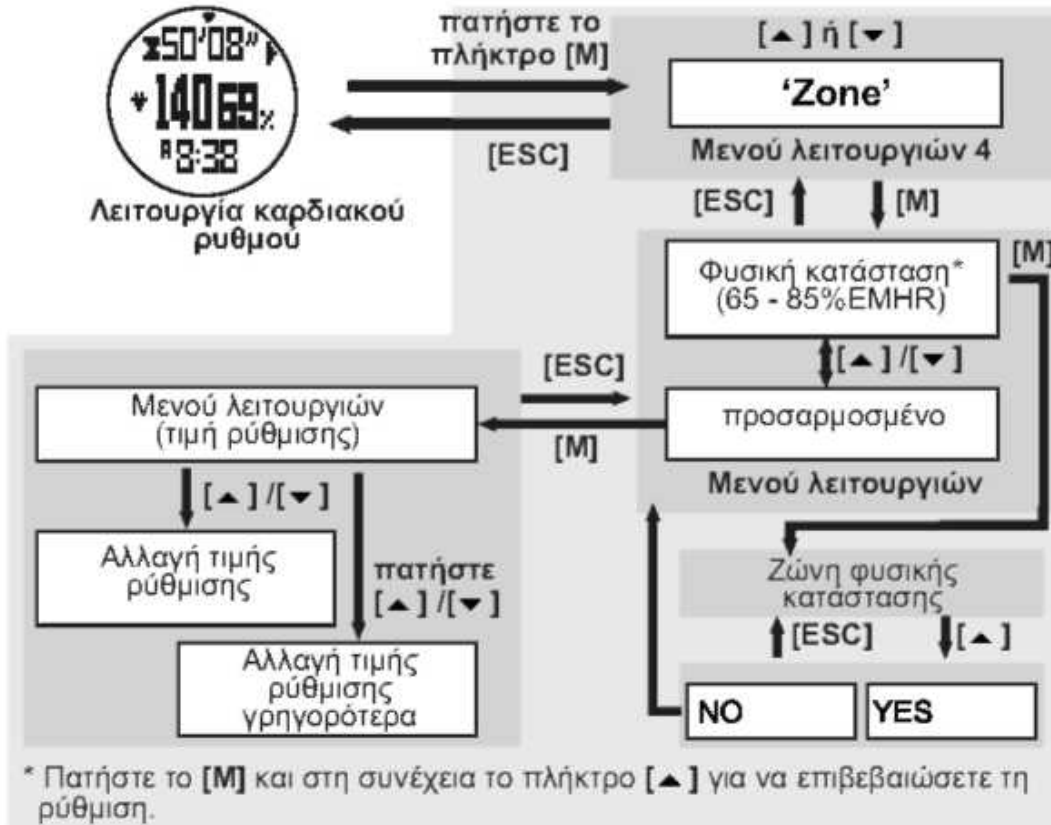








**Μενού 4: Ζώνη**



**8.2.11 Μενού λειτουργιών ημερολογίου**

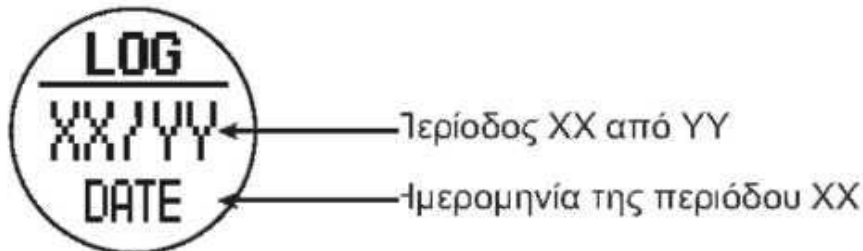
Για να μεταβείτε στο μενού **LOG** (Αρχείο καταγραφής) το ρολόι πρέπει βρίσκεται σε λειτουργία αισθητήρα. Ανατρέξτε στο κεφάλαιο “8.1 Στοιχ μενού χρονομέτρησης” για τον τρόπο μετάβασης σε αυτή τη λειτουργία

Εάν δεν έχει αποθηκευτεί καμία περίοδος στο αρχείο καταγραφής, θα εμφανιστεί το ποσοστό ελεύθερης μνήμης.



Εάν ΥΥ περίοδοι είναι αποθηκευμένες στο αρχείο καταγραφής, στην οθ

θα εμφανιστεί η ένδειξη:



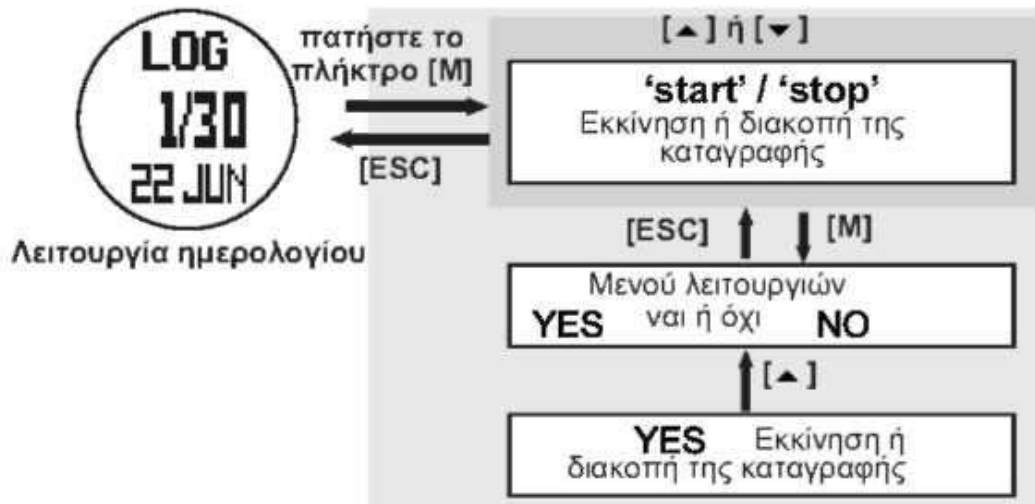
Για κύλιση στον κατάλογο περιόδων (1-YY) πατήστε το κουμπί [▲] ή |

Πατήστε και κρατήστε πατημένο το πλήκτρο [M] για να μεταβείτε στο με  
**LOG** (Αρχείο καταγραφής):

- Μενού 1: **'View'** (Προβολή) Για να ανακαλέσετε τις λεπτομέρειες της καταγεγραμμένης περιόδου.
- Μενού 2: **'start/Stop'** (Εκκίνηση/διακοπή) Για να εκκινήσετε ή να διακόψετε τη λειτουργία καταγραφής δεδομένων.
- Μενού 3: **'PC link'** (Σύνδεση με υπολογιστή) Για να συνδέσετε το ρολόι με το πρόγραμμα Wireless Data Manager και να μεταφέρετε δεδομένα από το ρολόι στον υπολογιστή. Ανατρέξτε στην ενότητα "11.2 Σύζευ του ρολογιού, της ζώνης στήθους και του GPS rod με το κλειδί." και "11.3 Λήψη/ανάλυση και αποθήκευση δεδομένων από το ρολόι, τον ιμάντα θώρακος και το GPS rod".
- Μενού 4: **'Log rate'** (Ρυθμός καταγραφής) Για να ορίσετε το ρυθμό δειγματοληψίας για την καταγραφή δεδομένων.
- Μενού 5: **'Auto'** (Αυτόματο) Για να ορίσετε τη λειτουργία καταγραφής αυτόματης εκκίνησης.
- Μενού 6: **'Erase'** (Διαγραφή) Για να διαγράψετε την καταγεγραμμένη περίοδο.
- Μενού 7: **'Mem.'** (Μνήμη) Για να εμφανίσετε τον ελεύθερο χώρο της μνήμης.

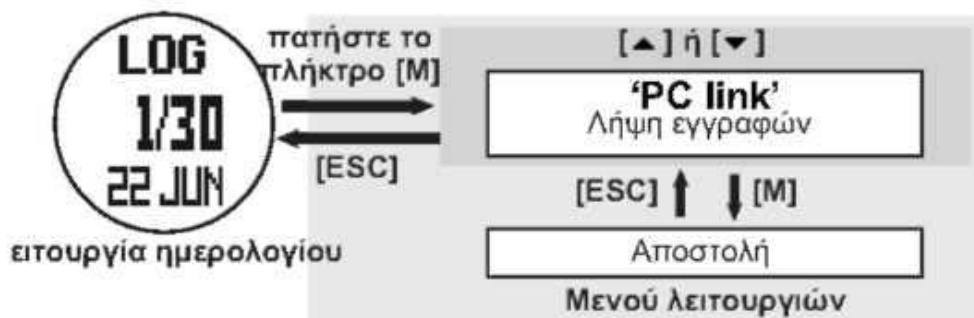


**Μενού 2: start/stop**  
(έναρξη/διακοπή του αρχείου καταγραφής)



- Μόλις ενεργοποιηθεί η λειτουργία αρχείου καταγραφής, αρχίζει να αναβοσβήνει στην οθόνη η ένδειξη **LOG** (Αρχείο καταγραφής), το ρολόι θα δημιουργήσει νέα περίοδο καταγραφής και θα καταγράψει τις μετρήσεις σε ένα αρχείο με τον προκαθορισμένο ρυθμό καταγραφής. Ανατρέξτε στην παρακάτω ενότητα "Μενού 4: Log rate (Ρυθμός καταγραφής)".
- Η λειτουργία αρχείου καταγραφής μπορεί να ξεκινήσει ή να διακοπεί λειτουργία καρδιακού ρυθμού, απόστασης και χρήστη πατώντας το [M] ανατρέξτε στην ενότητα "8.2.8 Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση αισθητήρα, χρονομετρητή και ημερολογίου".

**Μενού 3: PC link (Σύνδεση με υπολογιστή)**

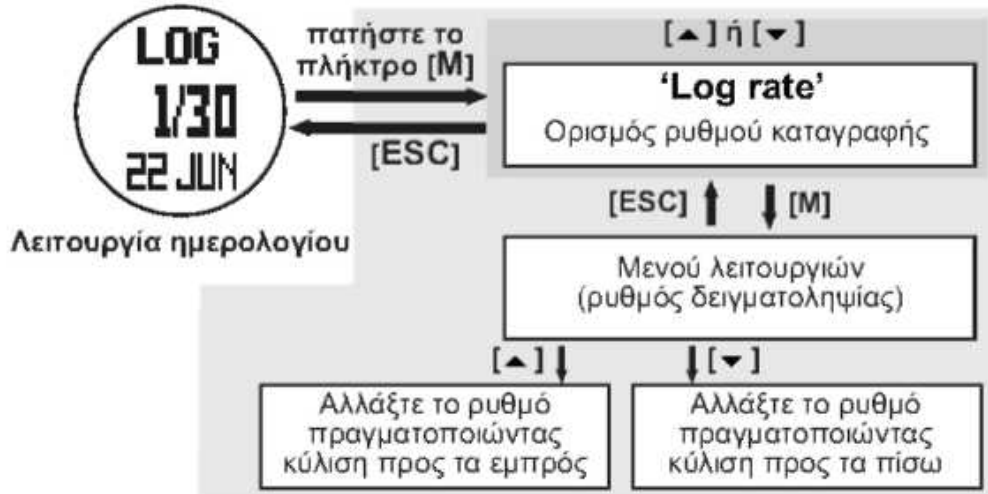


Επίσης, ανατρέξτε στην ενότητα "11.3.1 Λήψη/ανάλυση από το ρολόι"



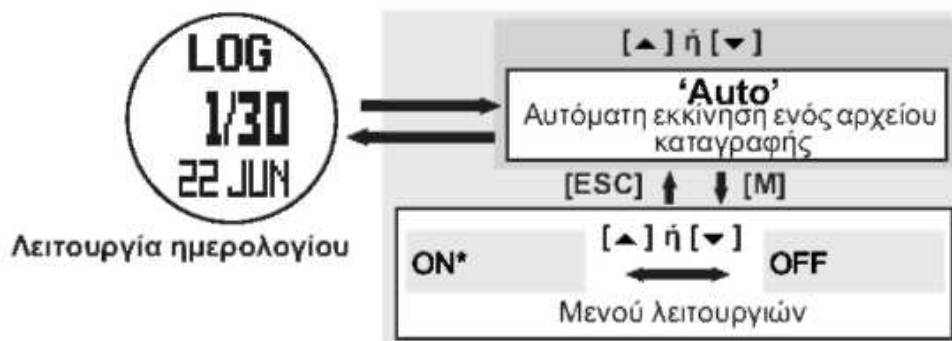


**Μενού 4: Log rate (Ρυθμός καταγραφής)**

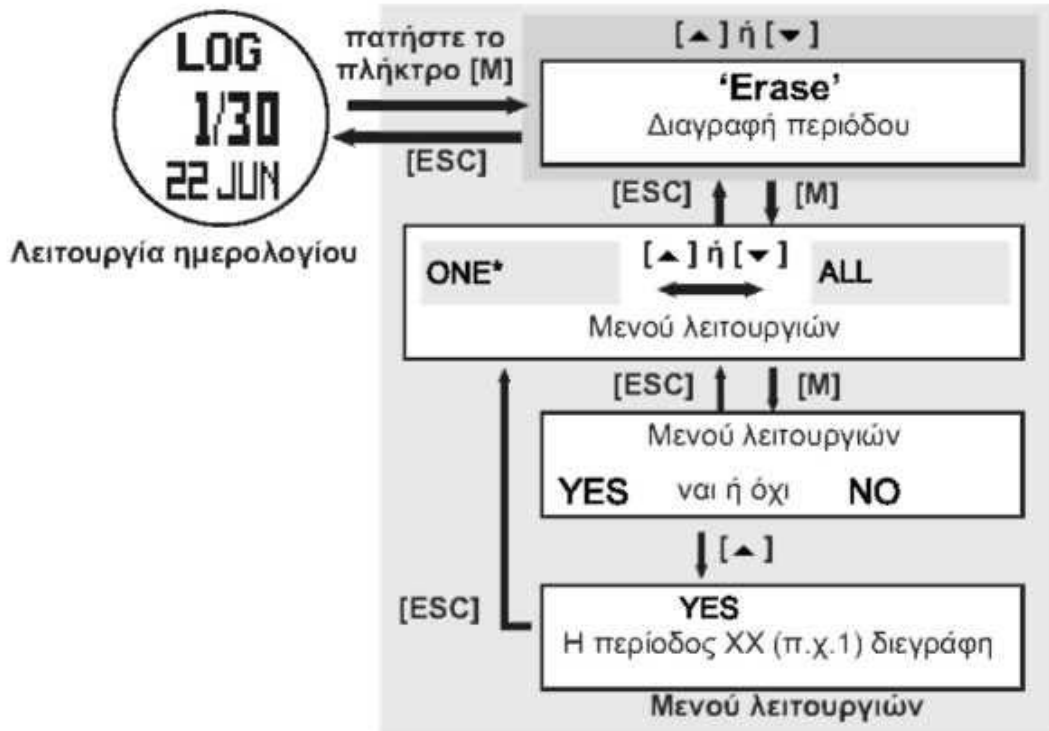


**!** Εάν ξεκινήσει μια καταγραφή, δεν είναι δυνατή η αλλαγή του ρυθμού καταγραφής.

**Μενού 5: Auto (Αυτόματο)**



**Μενού 6: Erase (Διαγραφή)**  
(Διαγραφή μίας/όλων των περιόδων)



**Μενού 7: Mem. (Μνήμη) (Προβολή ελεύθερου χώρου της μνήμης)**





### 8.2.12 Μενού λειτουργίας απόστασης

Αυτή η λειτουργία λειτουργεί με το GPS rod και τον ενσωματωμένο βηματομετρητή. Επίσης, ανατρέξτε στην ενότητα "10 GPS rod" για το GPS rod και βεβαιωθείτε ότι ο βηματισμός έχει ρυθμιστεί σωστά, ανατρέξτε στην ενότητα "7 Για τις γενικές ρυθμίσεις".

**Σε λειτουργία απόστασης μπορείτε να δείτε:**

**Τρέχουσα ταχύτητα:**  
 Η μέτρηση της ταχύτητας βαδίσματος/τρεξίματος.

**Τρέχων ρυθμός:**  
 Η μέτρηση του χρόνου που απαιτείται για την επίτευξη ενός χιλιόμετρου/μιλίου με την τρέχουσα ταχύτητα.

**Μέση ταχύτητα:**  
 Η μέτρηση της μέσης ταχύτητας βαδίσματος/τρεξίματος.

**Μέγιστη ταχύτητα:**  
 Η μέτρηση της μέγιστης ταχύτητας βαδίσματος/τρεξίματος.

**Απόσταση:**  
 Ο υπολογισμός της συνολικής απόστασης βαδίσματος/τρεξίματος.

**Χρόνος κίνησης:**  
 Η μέτρηση του χρόνου κατά τον οποίο ο χρήστης βρίσκεται σε κίνηση.

**Κατανάλωση θερμίδων:**  
 Ο υπολογισμός κατανάλωσης θερμίδων.

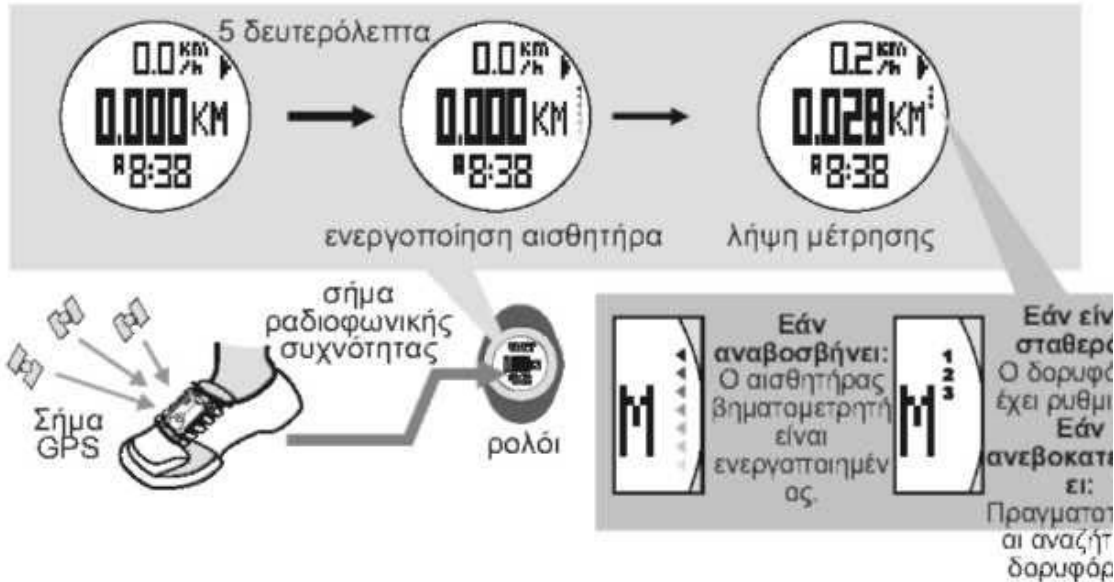
**Βήμα:**  
 Ο υπολογισμός των συνολικών βημάτων βαδίσματος/τρεξίματος.

Λειτουργία απόστασης

TOPCOM HB 10M00

(σε σελ)  
(σε λιν)  
(σε μ)

Για τη μέτρηση:

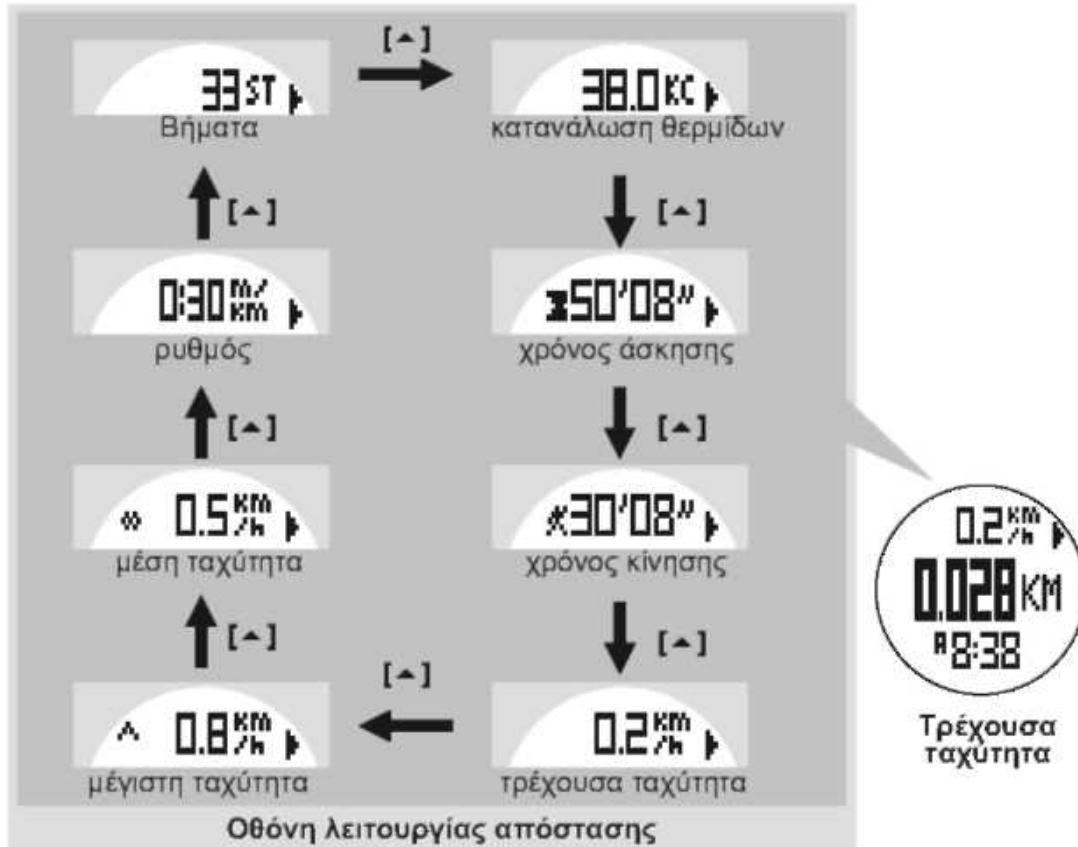


- Όταν εισέρχετε σε λειτουργία απόστασης, η λειτουργία απόστασης (αισθητήρας) θα ενεργοποιηθεί αυτόματα μετά από 5 δευτερόλεπτα. Μπορεί επίσης να ενεργοποιηθεί μη αυτόματα. Ανατρέξτε στην ενότητα "8.2.8 Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση αισθητήρα, χρονομετρητή και ημερολογίου" για λεπτομερείς ενέργειες.
- Όταν ενεργοποιηθεί η λειτουργία απόστασης (αισθητήρας), το ρολόι συγκεντρώνει τις μετρήσεις της άσκησης στην τρέχουσα περίοδο.
- Η ημερομηνία της τρέχουσας περιόδου μπορεί να αποθηκευτεί (στο ημερήσιο αρχείο) ή να εξεταστεί από το μενού λειτουργίας απόστασης.
- Το ημερήσιο αρχείο μπορεί να εξεταστεί και από το μενού λειτουργίας απόστασης. Το ρολόι μπορεί να αποθηκεύσει έως και 10 ημερήσια αρχεία.
- Ανατρέξτε στην ενότητα "8.2.9 Επαναφορά οθόνης, περιόδου και χρονομετρητή" για να επαναφέρετε την τρέχουσα περίοδο.





**Οθόνη εμφάνισης λειτουργιών:**



Όταν δεν χρησιμοποιείτε το GPS rod ή όταν η δορυφορική λήψη είναι κακής ποιότητας, το ρολόι θα χρησιμοποιήσει τον ενσωματωμένο βηματομετρητή για να μετρήσει την απόσταση και την ταχύτητα.

**Σημείωση:**

- Ο μετρητής άσκησης μετράει ανεξάρτητα. Η απενεργοποίηση του αισθητήρα ή η αλλαγή της οθόνης σε άλλη λειτουργία δεν θα επηρεάσει τη μέτρηση, δηλαδή η ίδια περίοδος χρόνου άσκησης μπορεί να ελεγχθεί είτε από τη λειτουργία καρδιακού ρυθμού είτε από τη λειτουργία απόστασης είτε από τη λειτουργία χρήστη.
- Η κατανάλωση θερμίδων υπολογίζεται με τον καρδιακό ρυθμό και το βηματομετρητή. Η αλλαγή της οθόνης σε άλλη λειτουργία δεν θα επηρεάσει τον υπολογισμό, εκτός και εάν είναι απενεργοποιημένος ο αισθητήρας, δηλαδή η ίδια κατανάλωση θερμίδων μπορεί να ελεγχθεί



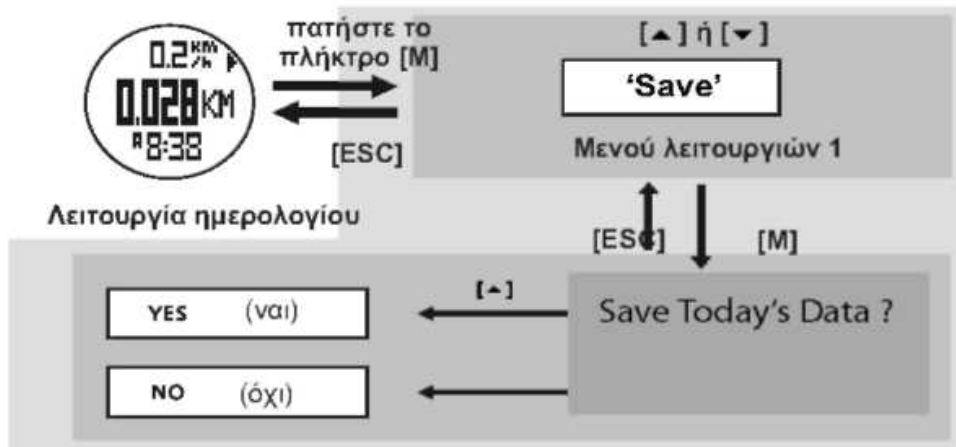
είτε από τη λειτουργία καρδιακού ρυθμού, είτε από τη λειτουργία απόστασης είτε από τη λειτουργία χρήστη.

**Μενού λειτουργίας απόστασης:**

Στη διάρκεια της μέτρησης απόστασης μπορείτε να εισέλθετε στο μενού λειτουργίας απόστασης (Πατήστε και κρατήστε πατημένο το πλήκτρο [M]) για:

- Μενού λειτουργιών 1: **'Save'** (Αποθήκευση) Για να αποθηκεύσετε την τρέχουσα περίοδο στη σημερινή εγγραφή.
- Μενού λειτουργιών 2: **'Session'** (Περίοδος) Για να εξετάσετε τα στατιστικά δεδομένα της τρέχουσας περιόδου.
- Μενού λειτουργιών 3: **'Daily Rd'** (Καθημερινές εγγραφές) Για να εξετάσετε τις καθημερινές εγγραφές για τις τελευταίες 10 ημέρες.
- Μενού λειτουργιών 4: **'Sleep'** (Αυτόματη διακοπή λειτουργίας) Για να ρυθμίσετε τον χρόνο αυτόματης διακοπής λειτουργίας για τον βηματομετρητή.
- Μενού λειτουργιών 5: **'Sense'** (Ευαισθησία) Για να ρυθμίσετε την ευαισθησία του βηματομετρητή.
- Μενού λειτουργιών 6: **'Trk. Del'** (Διαγραφή διαδρομών) Για να διαγράψετε όλες τις διαδρομές από το GPS rod.

**Μενού λειτουργιών 1: Save (Αποθήκευση)**

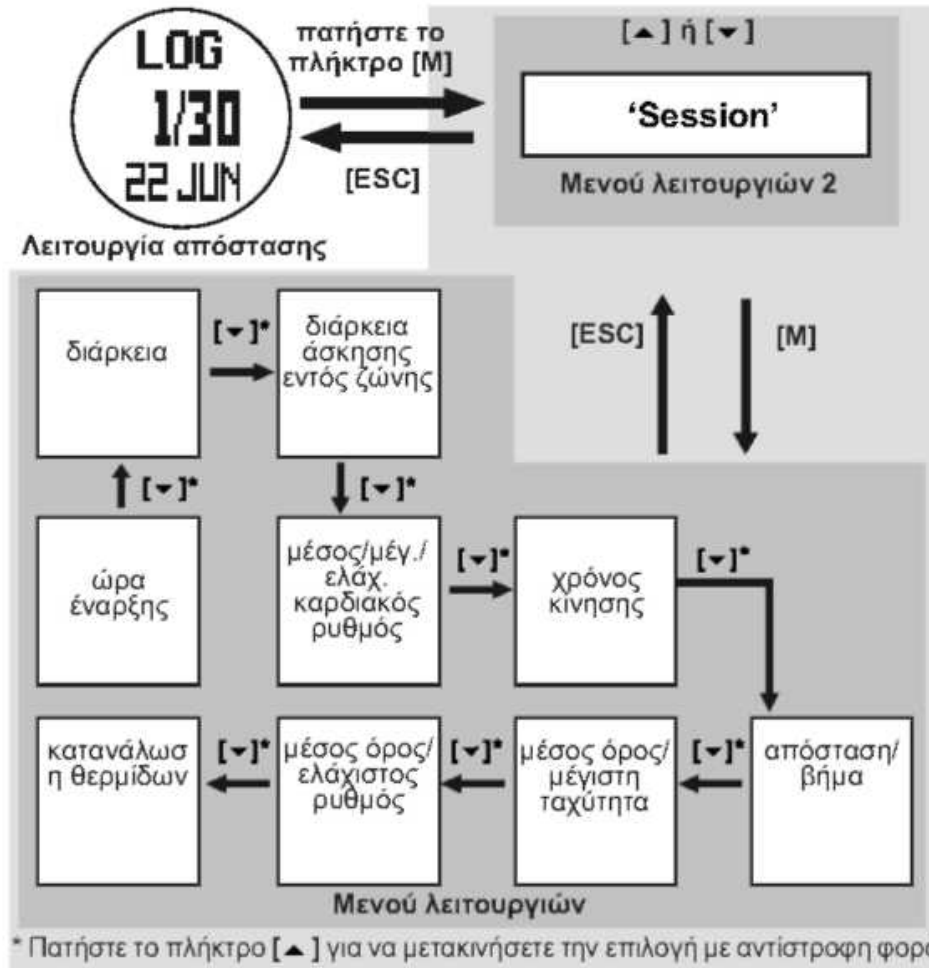


**Σημείωση:**

Εάν η τελευταία περίοδος ΔΕΝ έχει αποθηκευτεί, το ρολόι θα αποθηκεύσει αυτόματα αυτή την περίοδο τα μεσάνυχτα.

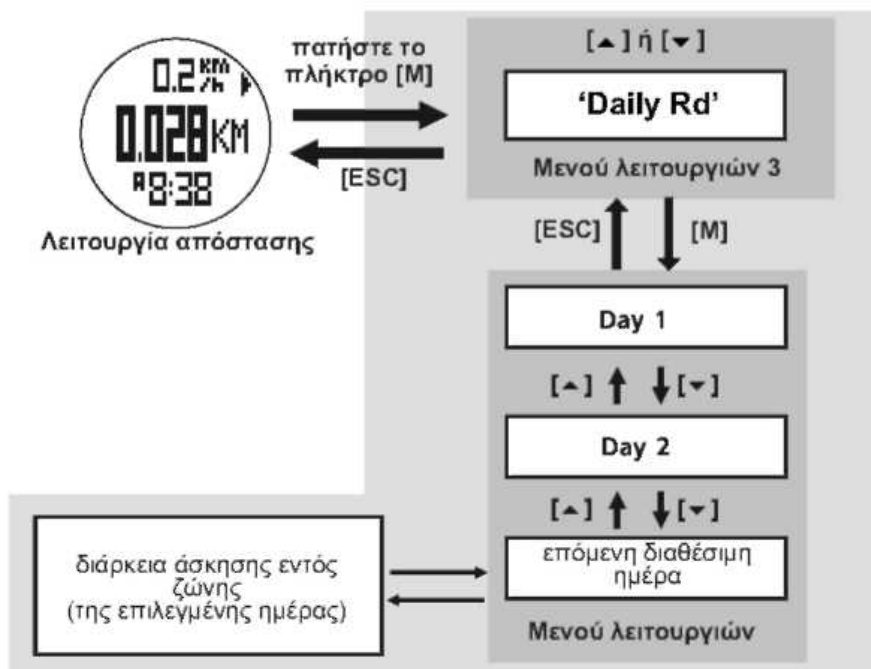


**Μενού λειτουργιών 2: Session (Περίοδος)**



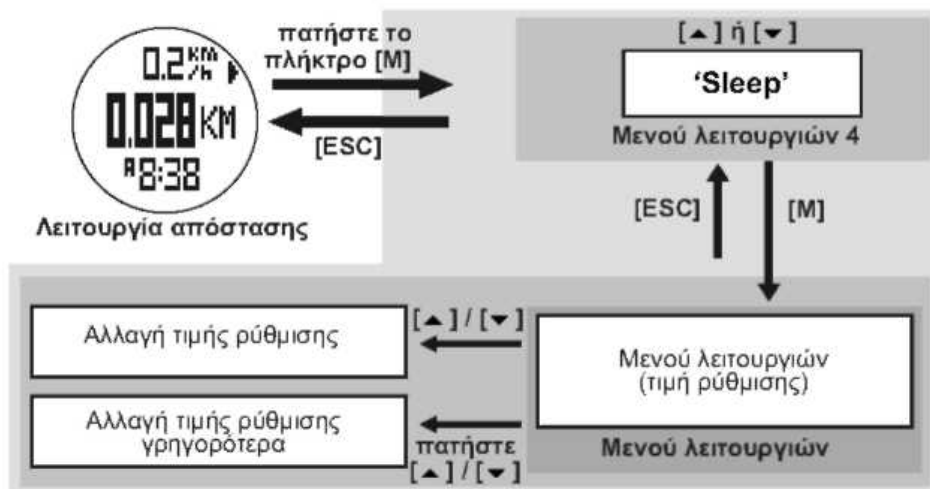


**Μενού λειτουργιών 3: Daily Rd (Ημερήσιο αρχείο)**



**ΕΛΛΗΝΙΚΑ**

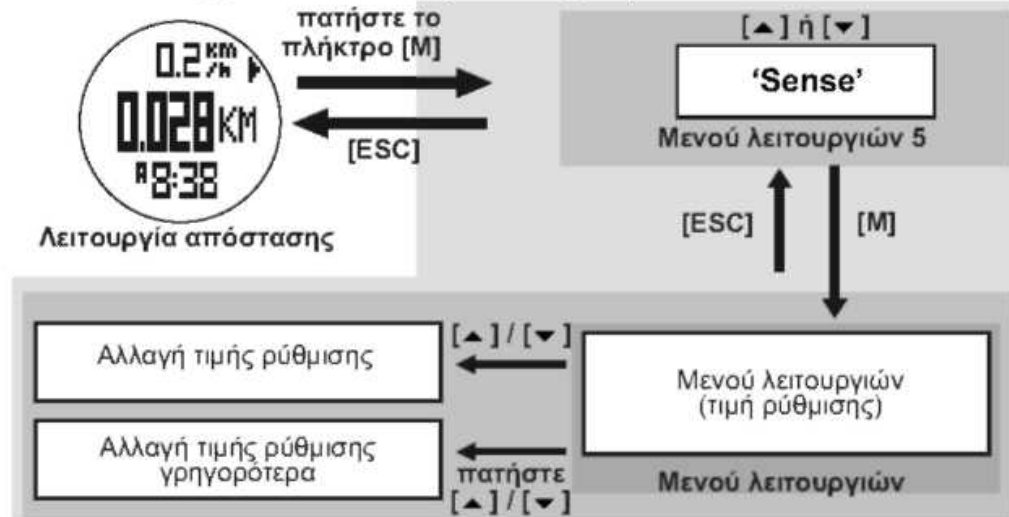
**Μενού λειτουργιών 4: Sleep (Αυτόματη διακοπή λειτουργίας)**



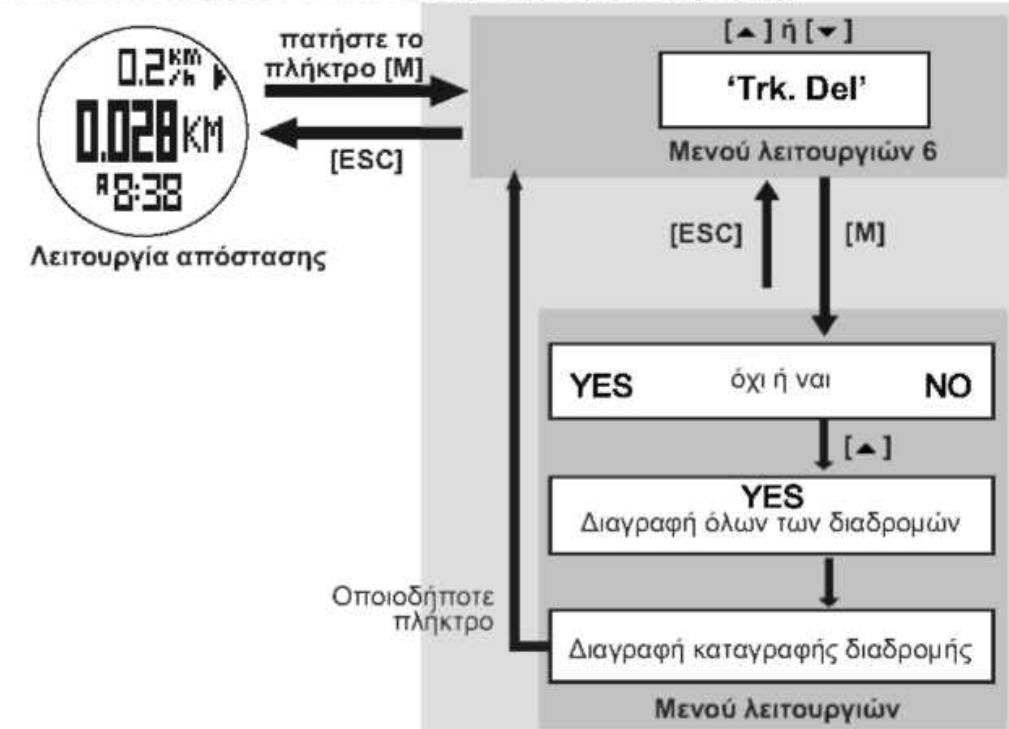




**Μενού λειτουργιών 5: Sense (Ευαισθησία)**



**Μενού λειτουργιών 6: Trk. Del (διαγραφή διαδρομής)**



**Σημείωση:** Για να διαγράψετε όλες τις διαδρομές από το GPS rod, το rod πρέπει να είναι ενεργοποιημένο!



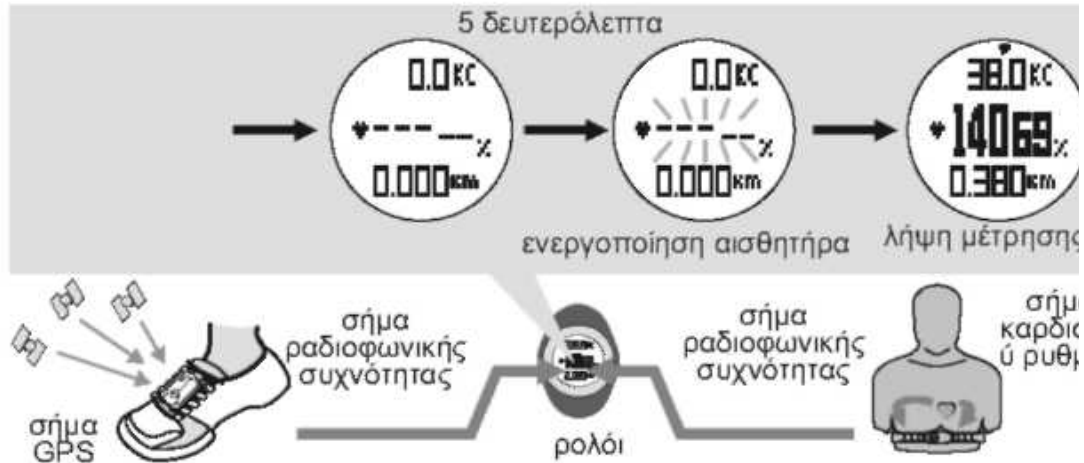
### 8.2.13 Μενού λειτουργίας χρήστη

Αυτή η λειτουργία λειτουργεί με το GPS ή τον ενσωματωμένο βηματομετρητή και τον ιμάντα θώρακος. Ανατρέξτε επίσης στην ενότητα "10 GPS pod" για το GPS pod.

Σε λειτουργία χρήστη, μπορείτε να δείτε τις παρακάτω 18 λειτουργίες στην επάνω, μεσαία ή κάτω σειρά της οθόνης. Κάθε λειτουργία μπορεί να ρυθμιστεί σύμφωνα με την επιλογή του χρήστη:

|   |   |   |
|---|---|---|
| current speed<br>(τρέχουσα ταχύτητα)            | average speed<br>(μέση ταχύτητα)                        | maximum speed<br>(μέγιστη ταχύτητα)               |
| step (βήμα)                                     | distance<br>(απόσταση)                                  | odometer<br>(βηματομετρητής)                      |
|   | moving time<br>(χρόνος κίνησης)                         | pace (ρυθμός)                                     |
| average heart rate<br>(μέσος καρδιακός ρυθμός)  | minimum heart rate<br>(ελάχιστος καρδιακός ρυθμός)      | maximum heart rate<br>(μέγιστος καρδιακός ρυθμός) |
| current heart rate<br>(τρέχων καρδιακός ρυθμός) | in-zone exercise time<br>(διάρκεια άσκησης εντός ζώνης) |   |
| altitude<br>(υψόμετρο)                          | heading course<br>(πορεία)                              |   |
| real time<br>(πραγματικός χρόνος)               | calorie expenditure<br>(κατανάλωση θερμίδων)            | exercise time<br>(χρόνος άσκησης)                 |

Κατάλογος επιλογών λειτουργίας χρήστη



### Σημείωση:

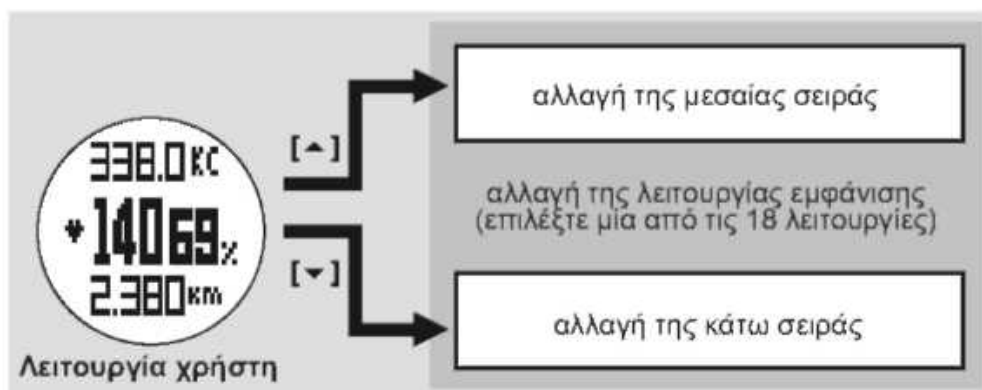
- Όταν μεταβαίνετε στη λειτουργία χρήστη, η λειτουργία χρήστη (αισθητήρας) θα ενεργοποιηθεί αυτόματα μετά από 5 δευτερόλεπτα. Μπορεί επίσης να ενεργοποιηθεί μη αυτόματα. Ανατρέξτε στην ενότητα “8.2.8 Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση αισθητήρα, χρονομετρητή και ημερολογίου” .
- Όταν ενεργοποιηθεί η λειτουργία χρήστη (αισθητήρας), το ρολόι θα συγκεντρώσει τις μετρήσεις της άσκησης στην τρέχουσα περίοδο.
- Τα δεδομένα της τρέχουσας περιόδου μπορούν να αποθηκευτούν (σε ημερήσιο αρχείο) ή να εξεταστούν από το μενού λειτουργίας χρήστη.
- Το ημερήσιο αρχείο μπορεί να εξεταστεί και από το μενού λειτουργίας χρήστη. Το ρολόι μπορεί να αποθηκεύσει έως και 10 ημερήσια αρχεία.
- Ανατρέξτε στην ενότητα “8.2.9 Επαναφορά οθόνης, περιόδου και χρονομετρητή” για να επαναφέρετε την τρέχουσα περίοδο.



Ανατρέξτε στο κεφάλαιο “10.3 Φορώντας το GPS rod” για τη τοποθέτηση του GPS rod στο παπούτσι σας και για τις προφυλάξεις χρήσης του GPS rod πριν τη μέτρηση. Ανατρέξτε στο παρακάτω κεφάλαιο “Μενού λειτουργιών 4: View (Προβολή)” για λεπτομέρειες σχετικά με την επιλογή λειτουργιών.



**Τρόπος αλλαγής των εμφανιζόμενων λειτουργιών:**



**Σημείωση:**

- Ανατρέξτε στην ενότητα "Μενού λειτουργιών 4: View (Προβολή)" για περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με τον τρόπο αλλαγής της εμφάνισης λειτουργιών της πάνω σειράς.

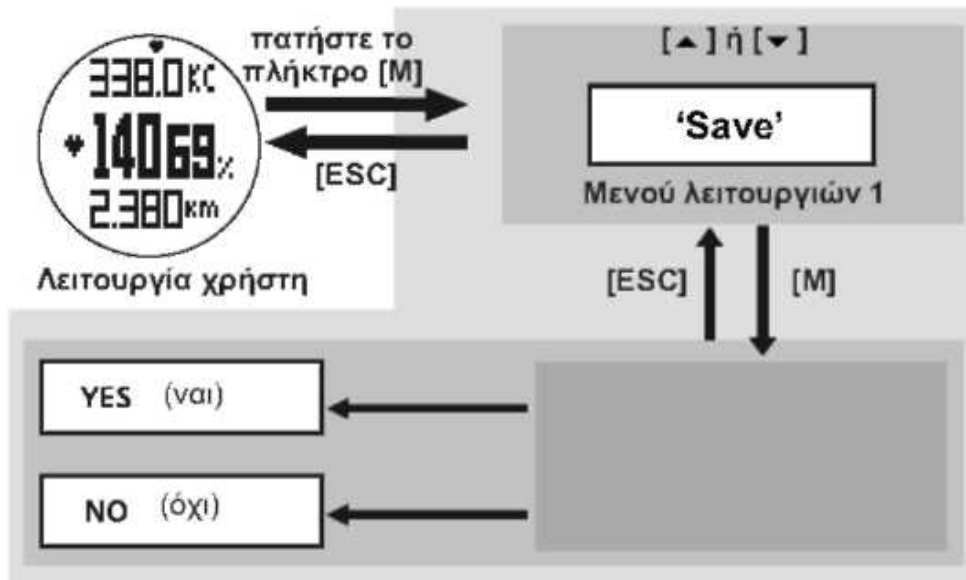
Στη διάρκεια της λειτουργίας χρήστη μπορείτε να εισέλθετε στο μενού λειτουργίας χρήστη (Πατήστε και κρατήστε πατημένο το πλήκτρο [M]) για:

- Μενού λειτουργιών 1: **'Save'** (Αποθήκευση) Για να αποθηκεύσετε την τρέχουσα περίοδο στη σημερινή εγγραφή.
- Μενού λειτουργιών 2: **'Session'** (Περίοδος) Για να εξετάσετε τα στατιστικά δεδομένα της τρέχουσας περιόδου.
- Μενού λειτουργιών 3: **'Daily Rd'** (Καθημερινές εγγραφές) Για να εξετάσετε τις καθημερινές εγγραφές για τις τελευταίες 10 ημέρες.
- Μενού λειτουργιών 4: **'View'** (Προβολή) Για να ρυθμίσετε μία από τις 17 λειτουργίες εμφάνισης για την επάνω, μεσαία ή κάτω σειρά της οθόνης.
- Μενού λειτουργιών 5: **'Pos.FM'** (Μορφή θέσης) Για να ρυθμίσετε τη μορφή θέσης, δηλαδή τη μορφή εμφάνισης μήκους και πλάτους.





**Μενού λειτουργιών 1: Save (Αποθήκευση)**

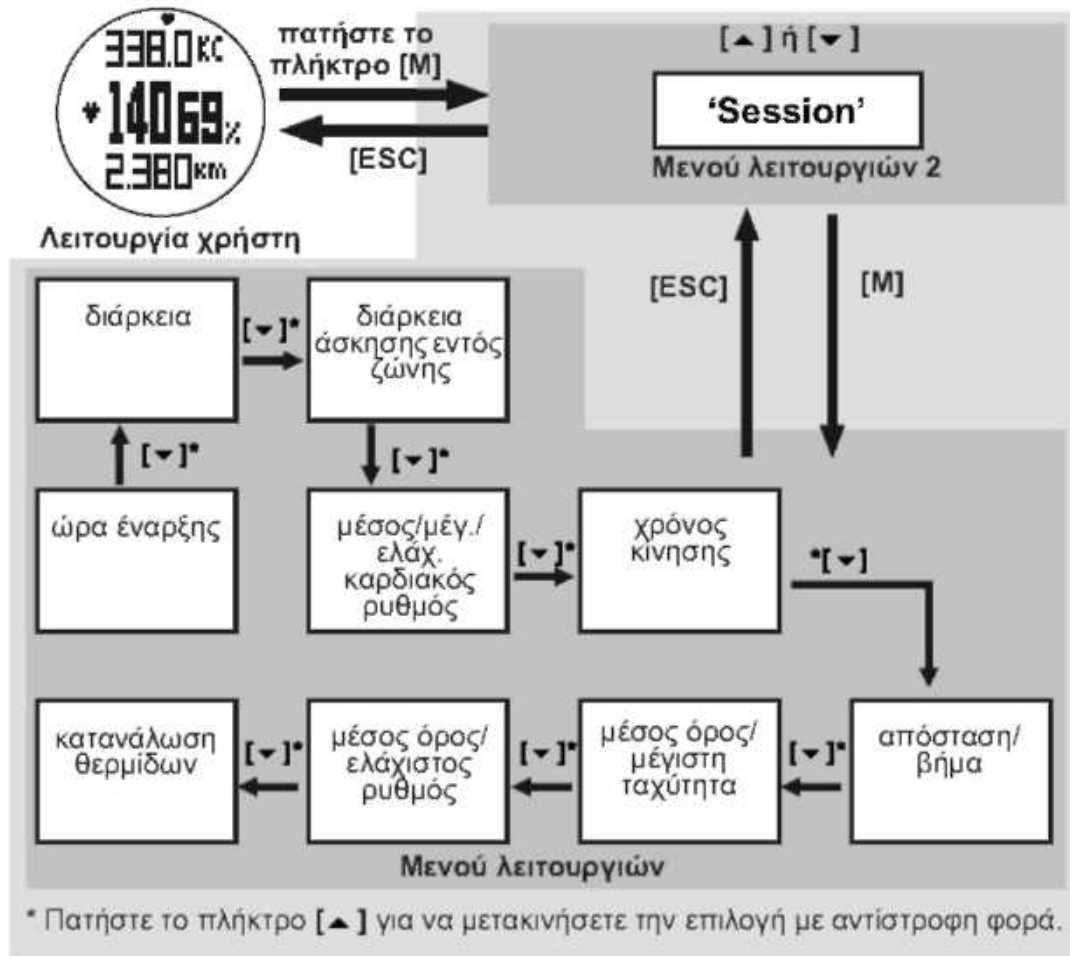


**Σημείωση:**

- Εάν η τελευταία περίοδος ΔΕΝ έχει αποθηκευτεί, το ρολόι θα αποθηκεύσει αυτόματα αυτή την περίοδο τα μεσάνυχτα.

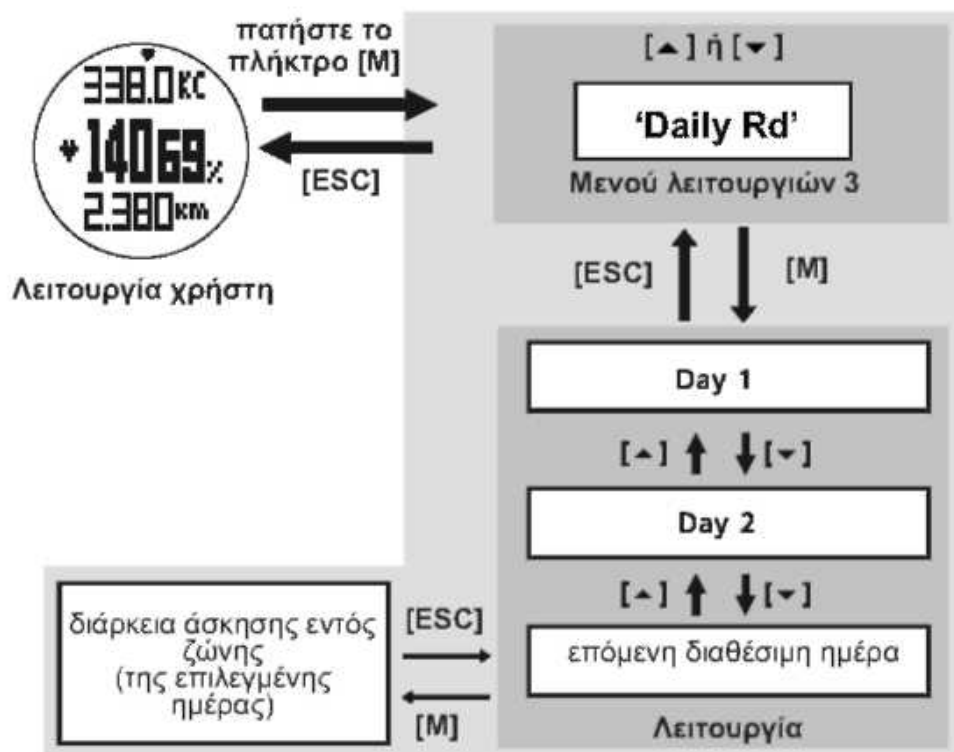


**Μενού λειτουργιών 2: Session (Περίοδος)**



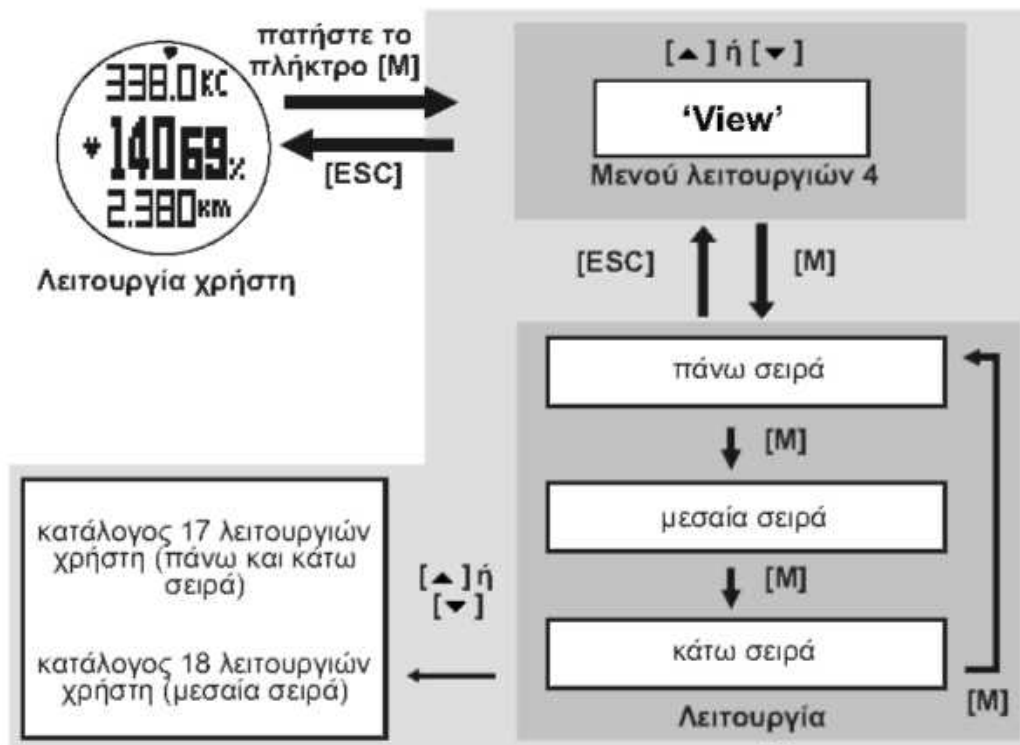


**Μενού λειτουργιών 3: Daily Rd (Ημερήσιο αρχείο)**





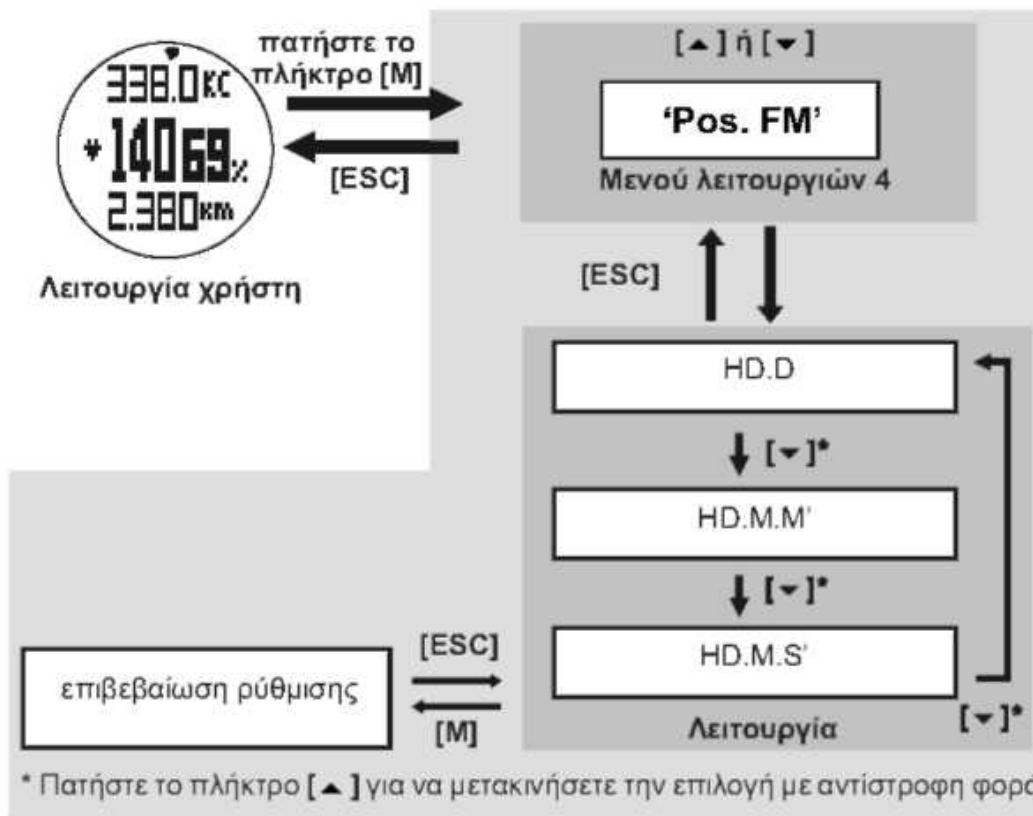
**Μενού λειτουργιών 4: View (Προβολή)**







**Μενού λειτουργιών 5: Pos. FM (μορφή θέσης)**



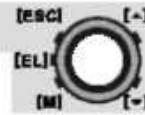
**Σημείωση:**

- HD.D: βαθμοί
- HD.M': βαθμοί και λεπτά
- HD.M.S': βαθμοί, λεπτά και δευτερόλεπτα

**9 Ένδειξη χαμηλής μπαταρίας**

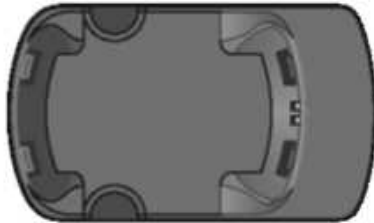


Ανατρέξτε στην ενότητα "4 Αλλαγή της μπαταρίας".

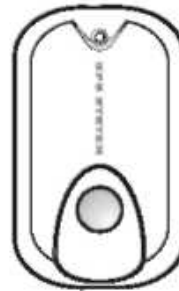


## 10 GPS pod

### 10.1 Εξαρτήματα του GPS pod



Φορτιστής GPS pod



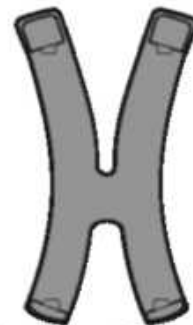
GPS pod



Καλώδιο φόρτισης USB



περιβραχιόνιο



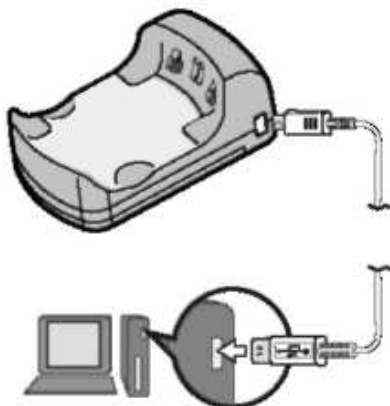
Άγκιστρο GPS pod



## 10.2 Φόρτιση του GPS

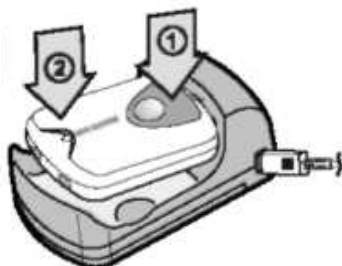
### 10.2.1 Μέσω υπολογιστή

1



1. Εισαγάγετε το μικρότερο άκρο του καλωδίου USB στο φορτιστή. Εισαγάγετε το αντίθετο άκρο του καλωδίου USB στον υπολογιστή.

2



2. Τοποθετήστε πρώτα το άκρο με το κουμπί στο φορτιστή και στη συνέχεια το άκρο με τη λυχνία LED. Θα ακουστεί ένα κλικ.

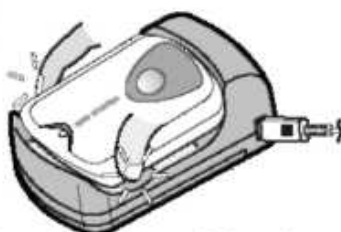
○ ON Charging  
● OFF Fully Charge  
Charging Indication

3



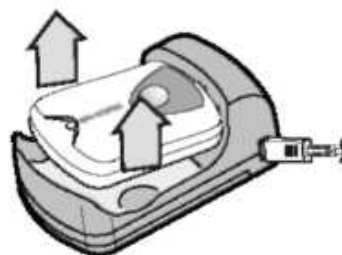
3. Η λυχνία LED θα παραμείνει αναμμένη κατά τη φόρτιση του GPS rod. Σβήνει όταν το GPS rod φορτιστεί πλήρως.

4



4. Τοποθετήστε τα δάχτυλά σας στο κενό πάνω στα κοίλα σημεία του φορτιστή.

5



5. Αφαιρέστε το GPS rod από το φορτιστή.

### Σημείωση:

- Ο υπολογιστής πρέπει να είναι ενεργοποιημένος κατά τη διάρκεια της φόρτισης.
- Το GPS rod μπορεί να λειτουργεί κανονικά κατά τη φόρτιση.

TOPCOM HB 10M00



### 10.2.2 Με μπαταρίες



1. Τραβήξτε τη θύρα μπαταριών προς τα έξω σύμφωνα με τα βέλη στη θύρα.



2. Τοποθετήστε 4 μπαταρίες AAA ή UM-4 (συνιστώνται αλκαλικές μπαταρίες, δεν περιλαμβάνονται) στο φορτιστή σύμφωνα με τη σήμανση πολικότητας στη θήκη.



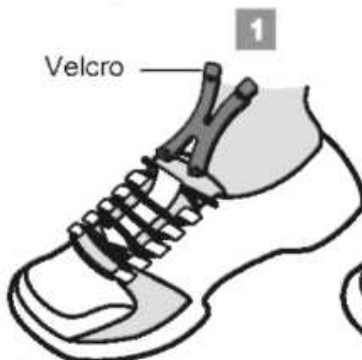
3. Επανατοποθετήστε τη θύρα μπαταριών. Πιέστε τη θύρα μπαταριών προς τα πίσω μέχρι να ακουστεί ένα "κλικ".

#### Σημείωση:

- Αφαιρέστε τις μπαταρίες από το φορτιστή όταν δεν πρόκειται να χρησιμοποιήσετε το φορτιστή για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Εάν διαθέτετε και μπαταρίες και USB, το USB θα επιλεγεί αυτόματα ως πηγή ηλεκτρικού ρεύματος.

### 10.3 Φορώντας το GPS rod

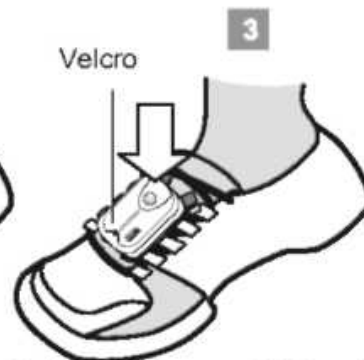
Σε αθλητικό παπούτσι:



1. Περάστε το άγκιστρο GPS rod μέσα από το κορδόνι με τη λαβή προς τα πάνω.

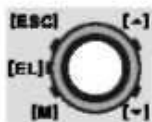


2. Βεβαιωθείτε ότι το άγκιστρο είναι επίπεδο και σωστά τοποθετημένο στη γλώσσα του παπουτσιού.



3. Τοποθετήστε το GPS rod στο άγκιστρο με το κουμπί προς τα επάνω (για να βελτιστοποιήσετε την έκθεση της κεραίας GPS στον ουρανό). Θα ακουστεί ένα κλικ.





- Μην καλύπτετε το GPS rod με ρούχα καθώς μειώνεται το δορυφορικό σήμα.
- Δέστε το κορδόνι σας σφικτά, διαφορετικά το GPS rod μπορεί να πέσει από το παπούτσι στη διάρκεια εντατικής άσκησης.

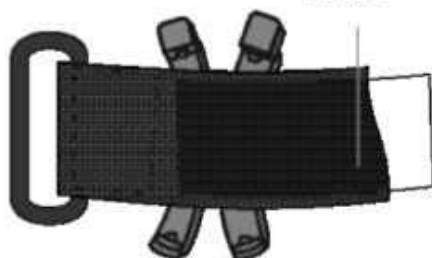
### Σε περιβραχιόνιο:

1



1. Τοποθετήστε το άγκιστρο του GPS rod σε ένα επίπεδο τραπέζι με τη λαβή προς τα επάνω.

2



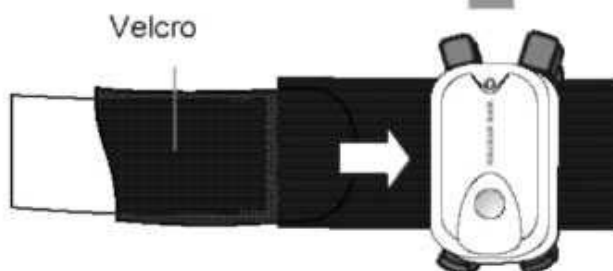
2. Τοποθετήστε το περιβραχιόνιο πάνω από το άγκιστρο με το Velcro προς τα πάνω.

3



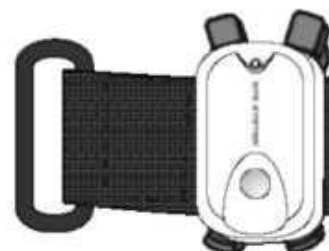
3. Τοποθετήστε το GPS rod στο άγκιστρο με τη λαβή LED στραμμένη προς πάνω. Θα ακουστεί ένα κλικ.

4



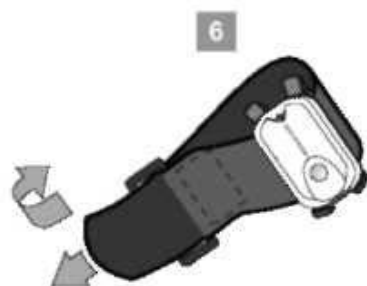
4. Απλά περάστε την άκρη του περιβραχιόνιου (με το Velcro προς τα πάνω) στο κενό ανάμεσα στο GPS rod και το άγκιστρο.

5



5. Σφίξτε περισσότερο τη ζώνη και βεβαιωθείτε ότι είναι επιτρεπτή και λεία.

## TOPCOM HB 10M00



6. Περάστε την άκρη του περιβραχιόνιου μέσα από την υποδοχή σύνδεσης. Γυρίστε την άκρη προς τα πίσω και σχηματίστε προσωρινά μια χαλαρή θηλιά από Velcro.



7. Φορέστε το περιβραχιόνιο στο μπράτσο με τη λυχνία LED στραμμένη προς τα επάνω (για να βελτιστοποιήσετε την έκθεση της κεραίας GPS στον ουρανό).



8. Ρυθμίστε τη θηλιά με το χέρι σας μέχρι να ασφαλίσετε το GPS rod στο μπράτσο σας.



εμποδίζεται η κυκλοφορία του αίματος

Το περιβραχιόνιο έχει τοποθετηθεί πολύ σφιχτά



ασταθές

Το περιβραχιόνιο έχει τοποθετηθεί πολύ χαλαρά



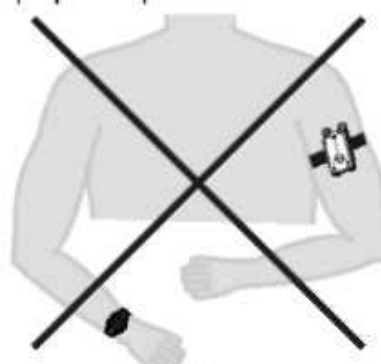
σωστή τοποθέτηση

Το περιβραχιόνιο έχει τοποθετηθεί σωστά

- Τοποθετήστε σωστά το περιβραχιόνιο στο μπράτσο σας με τη λυχνία LED στραμμένη προς τα έξω και επάνω ώστε να κοιτάζει προς τον ουρανό την περισσότερη ώρα.
- Μην καλύπτετε το GPS rod με ρούχα καθώς μειώνεται το δορυφορικό σήμα.
- Μην ρυθμίζετε το περιβραχιόνιο πολύ σφιχτά καθώς ενδέχεται να διακόψει την κυκλοφορία του αίματος.
- Να φοράτε το GPS rod στο ίδιο χέρι με το ρολόι.



Σωστό








Λάθος



## 10.4 Χρήση του GPS rod

### 10.4.1 Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση

- |   |   |   |
|---|---|---|
|  | Κλειστό                                 | Το GPS rod είναι απενεργοποιημένο ή το GPS rod λειτουργεί σε σιωπηλή λειτουργία |
|  | Εάν αναβοσβήνει με αργό ρυθμό           | Το GPS rod έχει βρει αρκετούς δορυφόρους. Υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα           |
|  | Εάν αναβοσβήνει με γρήγορο ρυθμό        | Το GPS rod αναζητά δορυφορικό σήμα.   |
|  | Εάν αναβοσβήνει με πιο γρήγορο ρυθμό    | Το GPS rod μεταφέρει δεδομένα στον υπολογιστή μέσω του PC rod.                  |
|  | Εάν αναβοσβήνει με το γρηγορότερο ρυθμό | Χαμηλή ισχύς μπαταρίας. Φορτίστε το GPS rod άμεσα.                              |

#### Ένδειξη LED κατά τη διάρκεια της λειτουργίας



Πιέστε παρατεταμένα το κουμπί για να ενεργοποιήσετε το GPS rod.

**Για ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση του GPS rod.**

**Σημείωση:** Όταν το GPS rod είναι ενεργό καταναλώνει μπαταρία, απενεργοποιήστε το όταν δεν το χρησιμοποιείτε.



Πατήστε το κουμπί μία φορά.

**Για ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση της σιωπηλής λειτουργίας.**

Όταν το GPS rod είναι ενεργοποιημένο, η ένδειξη LED μπορεί να ενεργοποιηθεί ή να απενεργοποιηθεί πατώντας το κουμπί μία φο

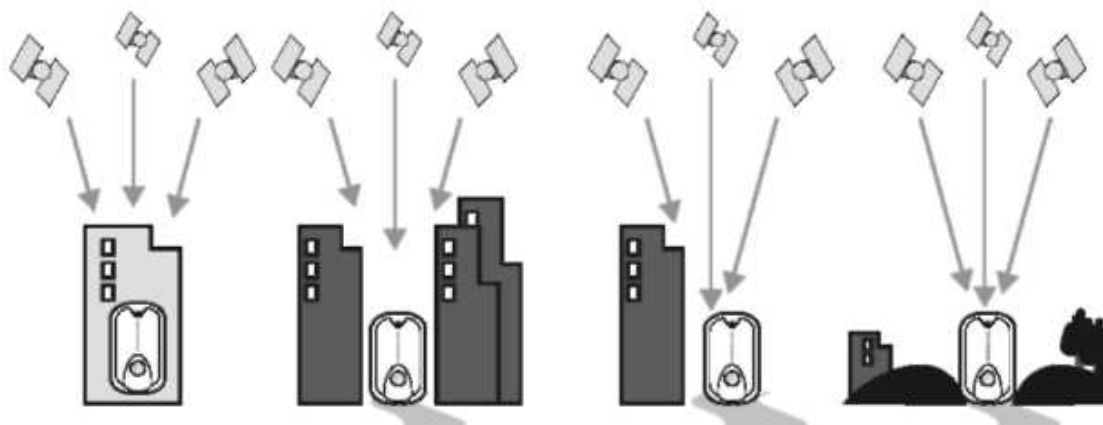
#### Λειτουργίες κουμπιών



Το GPS rod θα απενεργοποιηθεί αυτόματα εάν δεν βρεθούν δορυφόροι έπειτα από 15 λεπτά (π.χ. μέσα σε ένα κτίριο ή υπό σκεπή).

### 10.4.2 Ακρίβεια GPS

Η ακρίβεια καθορίζεται από τον αριθμό των δορυφόρων που θα ανιχνεύσει το GPS.

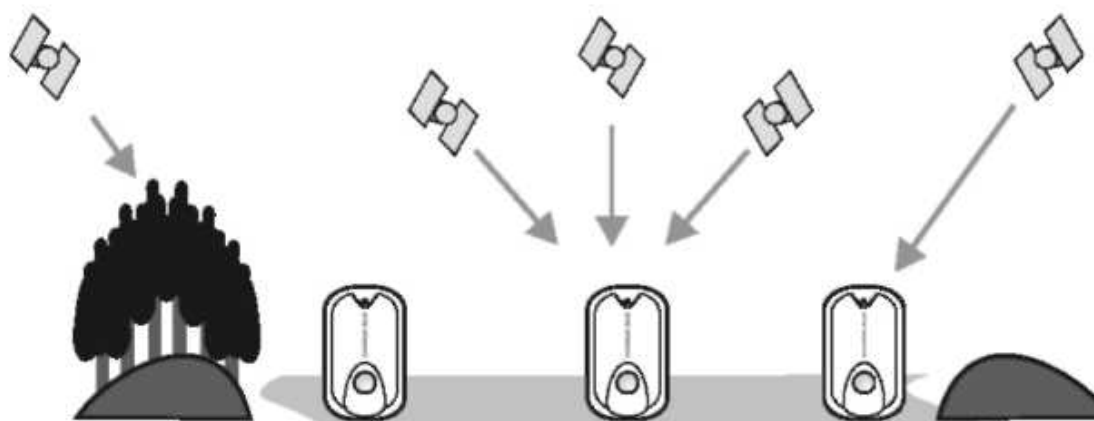


**Χωρίς σήμα**  
Μέσα σε ένα κτίριο  
ή υπό σκεπή

**Χωρίς σήμα**  
Σε ένα δρόμο με  
ψηλά κτίρια και στις  
δύο πλευρές

**Μέτριο σήμα**  
Σε ένα δρόμο με  
ψηλά κτίρια στη μία  
πλευρά

**Καλό σήμα**  
Σε ανοιχτό χώρο  
(με καθαρή θέα το  
ουρανού)



**Μέτριο σήμα**

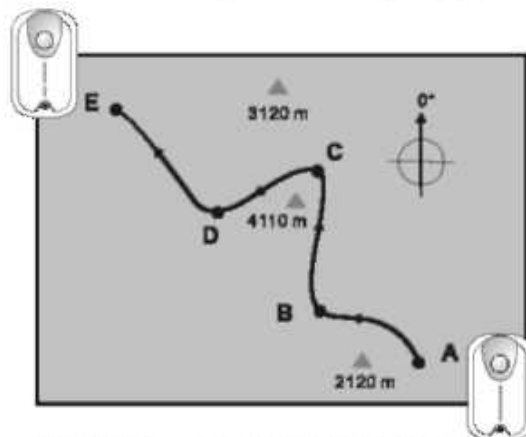
**Καλό σήμα**

**Καλό σήμα**





### 10.4.3 Λειτουργία αυτόματης καταγραφής διαδρομής



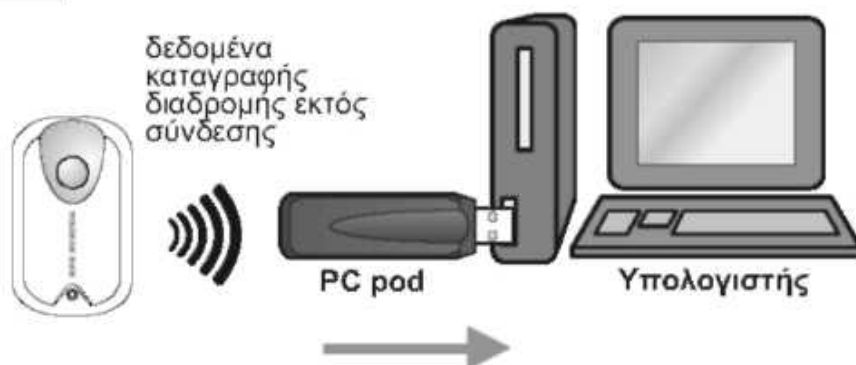
Αυτόματη καταγραφή διαδρομής

1. Ενεργοποιήστε το GPS rod στη αρχή της πορείας.
2. Το GPS rod καταγράφει τη διαδρομή αυτόματα στη διάρκεια της πορείας.
3. Διακόψτε τη λειτουργία του GPS rod στο τέλος της πορείας.
4. Το GPS rod αποθηκεύει τη διαδρομή σε μια περίοδο.

#### **Σημείωση:**

Αυτή η διαδρομή μπορεί να μεταφερθεί στον υπολογιστή μέσω του PC rod (βλέπε παρακάτω).

### 10.4.4 Αποστολή δεδομένων GPS στον υπολογιστή σε πραγματικό χρόνο



Λήψη αρχείου καταγραφής διαδρομής στον υπολογιστή

1. Εισαγάγετε το PC rod στη θύρα USB του υπολογιστή.
2. Εκτελέστε το πρόγραμμα Wireless Data Manager (ανατρέξτε στην ενότητα "11 Πρόγραμμα Wireless data manager") και κάντε κλικ στο κουμπί 'Download from GPS rod' (Λήψη από GPS rod) που βρίσκεται στη σελίδα του GPS rod.
3. Εκκινήστε το GPS rod για να μεταφέρετε τη διαδρομή (η λυχνία LED αναβοσβήνει με το γρηγορότερο ρυθμό) στον υπολογιστή.
4. Οι περίοδοι αποθηκευμένων διαδρομών θα εμφανιστούν στην οθόνη.
5. Αποθηκεύστε τη διαδρομή ή αναλύστε τη διαδρομή με ένα πρόγραμμα χαρτογράφησης.

**Σημείωση:**

Αυτό το χαρακτηριστικό λειτουργεί με το PC rod, διαβάστε την ενότητα "11.3.4 Ανάλυση/αποθήκευση δεδομένων πραγματικού χρόνου από GPS rod" πριν τη λειτουργία.

## 11 Πρόγραμμα Wireless data manager

Με το πρόγραμμα Wireless data manager μπορείτε να πραγματοποιήσετε λήψη των δεδομένων ημερήσιου αρχείου και περιόδου από το ρολόι στον υπολογιστή. Ή από τον ιμάντα θώρακος και το GPS rod απευθείας στον υπολογιστή. Εφόσον αποθηκεύσετε τα δεδομένα στον υπολογιστή σας, μπορείτε να τα μεταφέρετε σε προγράμματα όπως το SportTracks, το Perfect Session, ... για περαιτέρω ανάλυση.

### 11.1 Εγκατάσταση του λογισμικού

1. Εισαγάγετε το CD που παρέχεται στη μονάδα CD του επιθυμητού υπολογιστή. Το μενού θα εμφανιστεί αυτόματα. Εάν όχι, ανοίξτε το φάκελο του CD και κάντε διπλό κλικ στο αρχείο 'CD\_start.exe'.



2. Κάντε κλικ στο πλήκτρο 'Install Software' (Εγκατάσταση λογισμικού) από το πλαίσιο μενού.

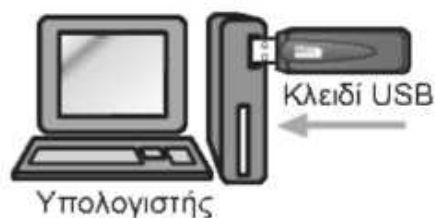




3. Ακολουθήστε τις οδηγίες για να εγκαταστήσετε το πρόγραμμα στον επιθυμητό υπολογιστή.

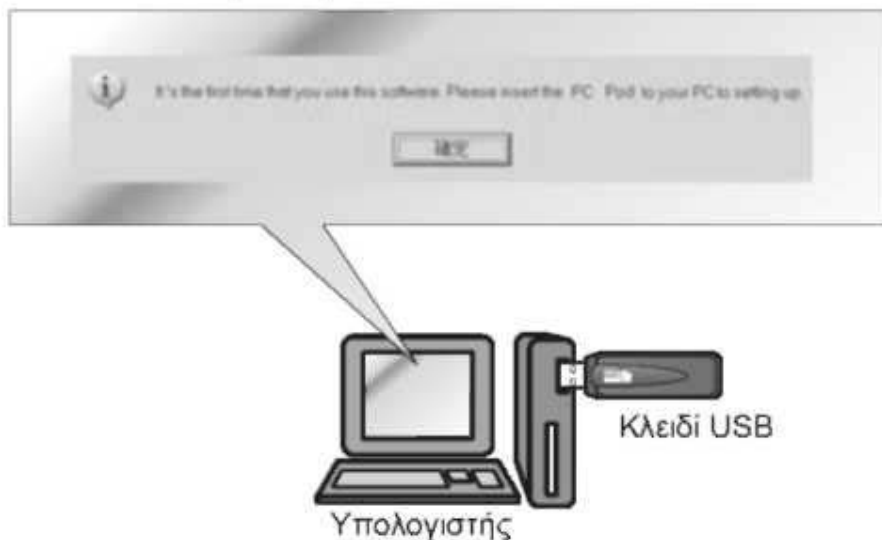


4. Επανεκκινήστε τον υπολογιστή μετά την εγκατάσταση και συνδέστε το κλειδί USB σε μια ελεύθερη θύρα USB.



5. Μετά την επανεκκίνηση, τα Windows θα εγκαταστήσουν τη σωστή συσκευή USB για το κλειδί υλικού USB.

## 11.2 Σύζευξη του ρολογιού, της ζώνης στήθους και του GPS rod με το κλειδί.



### Σημείωση:

- Το ρολόι ΠΡΕΠΕΙ να βρίσκεται σε προβολή **PC-Link** (Σύνδεση με υπολογιστή) της λειτουργίας ημερολογίου, και η λειτουργία PC-link πρέπει να είναι ενεργοποιημένη. (Ανατρέξτε στην ενότητα "8.2.11 Μ λειτουργιών ημερολογίου", στο κεφάλαιο "Μενού 3: PC link (Σύνδεση υπολογιστή)".)
  - Ο ιμάντας θώρακος ΠΡΕΠΕΙ να φορεθεί στο στήθος, διαφορετικά πατήστε τις δύο επαφές.
  - Το GPS rod πρέπει να ενεργοποιηθεί.
1. Όταν ολοκληρωθεί η εγκατάσταση. Εκτελέστε το πρόγραμμα **Wire Data Manager** από τη γραμμή μενού προγραμμάτων των Windows.
  2. Ο οδηγός θα σας καθοδηγήσει στα βήματα για τη σύνδεση του ρολογιού, του ιμάντα θώρακος και του GPS rod με το πρόγραμμα.
  3. Όταν ολοκληρωθεί η σύζευξη, η ταυτότητα του ρολογιού, του ιμάντα θώρακος και του GPS θα αποθηκευτεί στο πρόγραμμα.



Ακόμη, το ρολόι και ο ιμάντας θώρακος μπορούν να συνδεθούν με το πρόγραμμα ξανά από το επάνω μενού **Option** (Επιλογή) και την επιλογή **Setting** (Ρύθμιση).



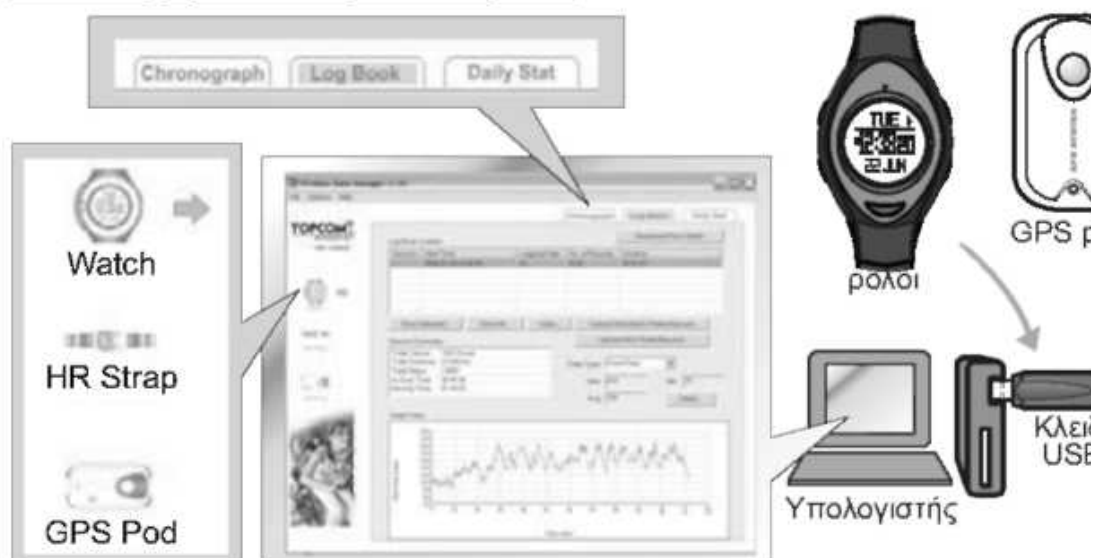


### 11.3 Λήψη/ανάλυση και αποθήκευση δεδομένων από το ρολόι, τον ιμάντα θώρακος και το GPS rod



Το ρολόι και η ζώνη στήθους πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση τεσσάρων μέτρων από το κλειδί, διαφορετικά, το F μπορεί να μην λαμβάνει δεδομένα από τη συσκευή.

#### 11.3.1 Λήψη/ανάλυση από το ρολόι

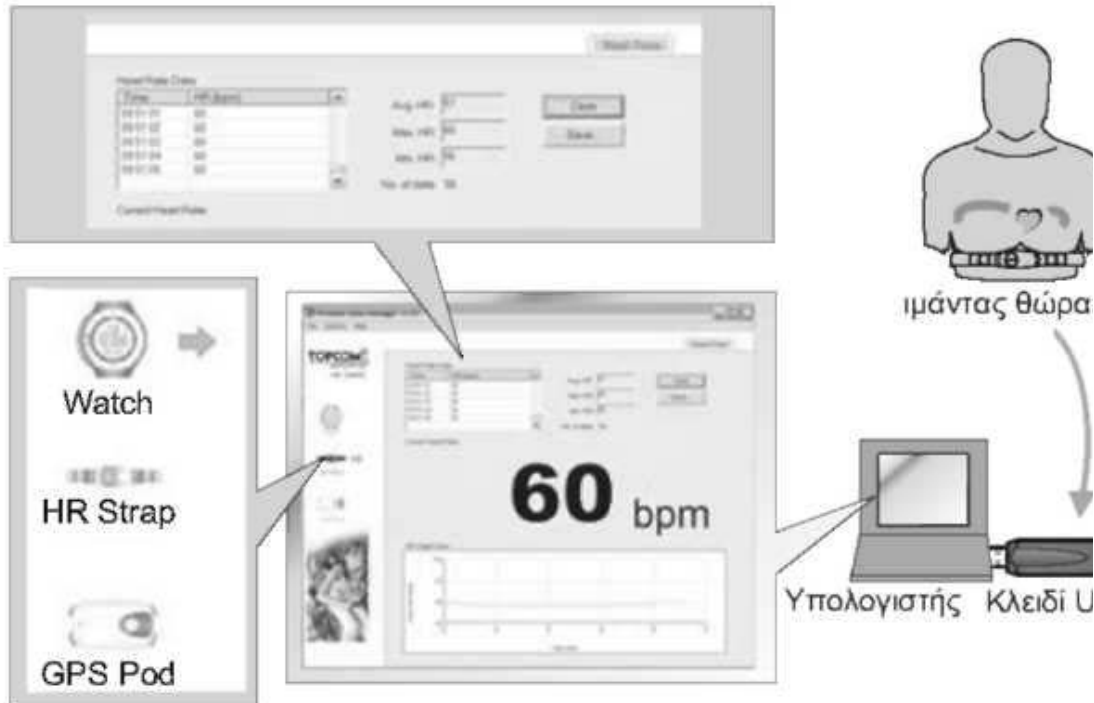


#### Σημείωση:

Το ρολόι ΠΡΕΠΕΙ να βρίσκεται σε προβολή **PC-Link** (Σύνδεση με υπολογιστή) της λειτουργίας ημερολογίου, και η λειτουργία PC-link πρέπει να είναι ενεργοποιημένη. (Ανατρέξτε στην ενότητα "8.2.11 Μενού λειτουργιών ημερολογίου").

1. Κάντε κλικ στο εικονίδιο **Watch** (Ρολόι) από το πλαϊνό μενού για να εμφανιστεί η σελίδα ρολογιού.
2. Επιλέξτε τη σελίδα **Chronograph** (Χρονογράφος), **Logbook** (Ημερολόγιο) ή **Daily Stat** (Ημερήσια κατάσταση) από το επάνω μενού.
3. Κάντε κλικ στο πλήκτρο **Download** (Λήψη) για να πραγματοποιηθεί η λήψη των δεδομένων από το ρολόι μέσω της αντίστοιχης σελίδας. ανάλογα δεδομένα θα εμφανιστούν στην οθόνη μετά από λίγο.
4. Αναλύστε τα δεδομένα στον υπολογιστή με τις επιλογές που παρέχονται από το πρόγραμμα. Αποθηκεύστε τα δεδομένα στον υπολογιστή για περαιτέρω ανάλυση.

**11.3.2 Δεδομένα σε πραγματικό χρόνο από τον ιμάντα θώρακος**

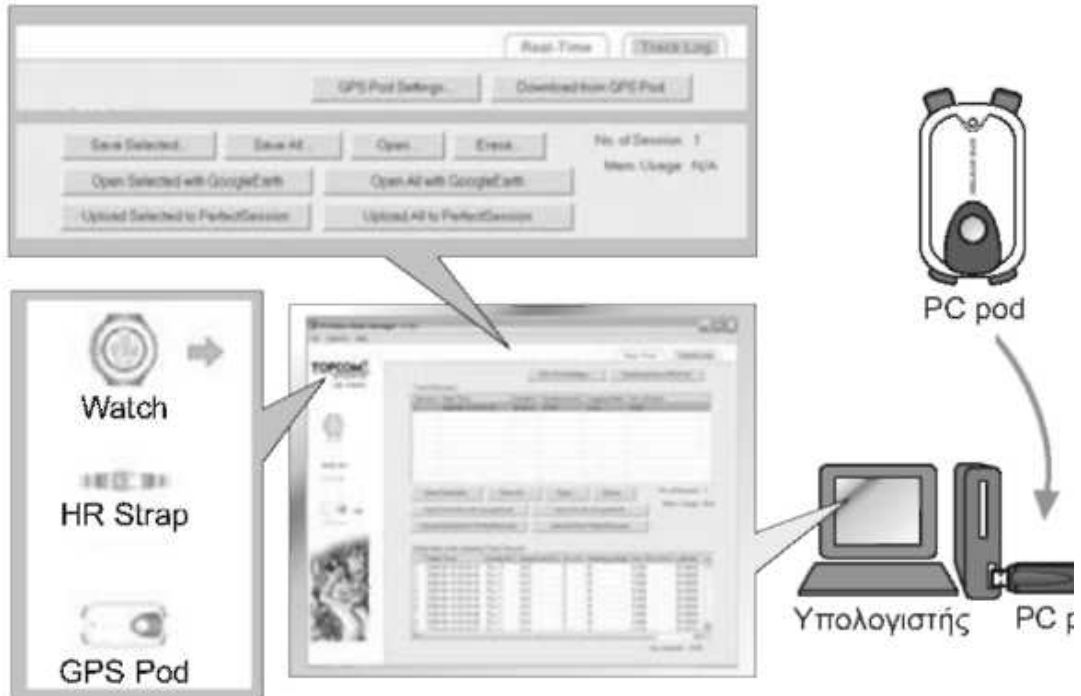


**Σημείωση:**

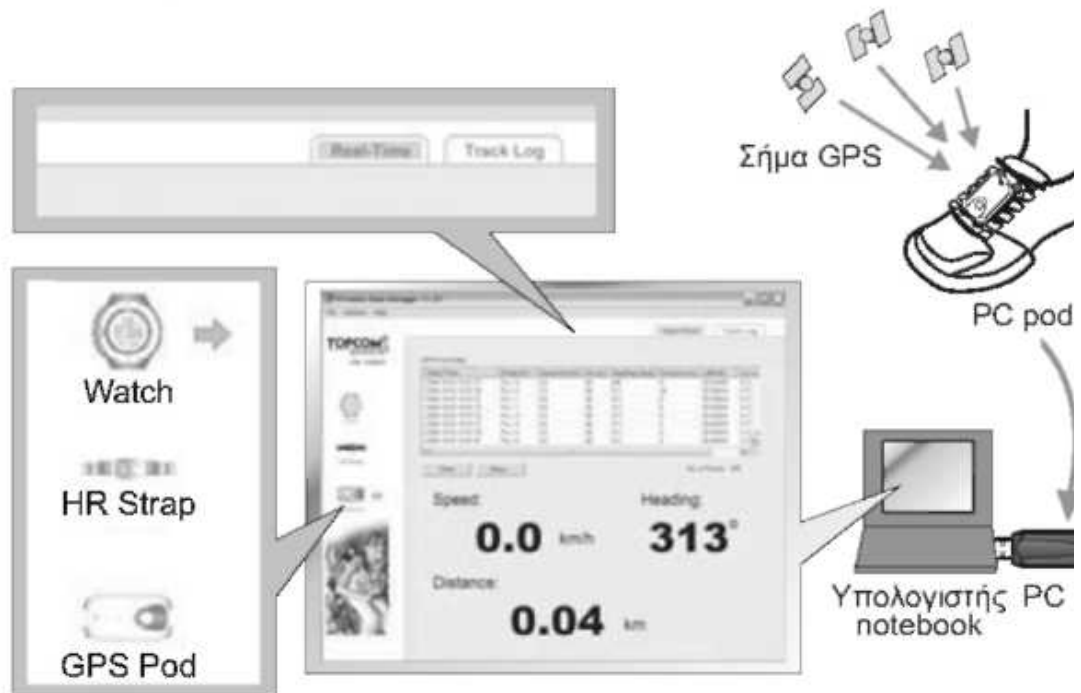
- Αυτό λειτουργεί με τον ιμάντα θώρακος.
  - Ο ιμάντας θώρακος καρδιακού ρυθμού ΠΡΕΠΕΙ να φορεθεί στο στή (δηλαδή, να εμφανίζεται το σήμα καρδιακού ρυθμού).
1. Κάντε κλικ στο εικονίδιο **HR Strap** (Ιμάντας HR) από το πλαϊνό με για να εμφανιστεί η σελίδα **Chest Strap** (Ιμάντας θώρακος)
  2. Οι μετρήσεις καρδιακού ρυθμού σε πραγματικό χρόνο θα εμφανιστούν σε αυτή τη σελίδα.
  3. Αναλύστε τα δεδομένα στον υπολογιστή με τις επιλογές που παρέχονται από το πρόγραμμα.
  4. Αποθηκεύστε τα δεδομένα στον υπολογιστή για περαιτέρω ανάλυση.



**11.3.3 Λήψη/ανάλυση/αποθήκευση δεδομένων από GPS rod**



**11.3.4 Ανάλυση/αποθήκευση δεδομένων πραγματικού χρόνου από GPS rod**



## 12 Προδιαγραφές

### 12.1 Ρολόι

#### Ωρα

- Κανονική ώρα με εμφάνιση μήνα, ημέρας, ημέρας της εβδομάδας, λεπτών και δευτερολέπτων
- Δυνατότητα επιλογής ώρας σε 12ωρη ή 24ωρη μορφή
- Εύρος ημερολογίου: 2000 έως 2099
- Ωριαίος ήχος

#### Ειδοποίηση

- Δύο ανεξάρτητες ειδοποιήσεις με επιλογή ημέρας και εβδομάδας
- Διάρκεια ειδοποίησης 30 δευτερολέπτων

#### Χρονογράφος

- Έως 99Ω59Λ59.99Δ, με απόκλιση 1/100
- 50 γύροι με λειτουργία ανάκλησης

#### Χρονοδιακόπτης αντίστροφης μέτρησης

- Χρονοδιακόπτης αντίστροφης μέτρησης έως 99Ω59Λ59Δ, με απόκλιση 1 δευτερολέπτου
- Πέντε προκαθορισμένες τιμές (3/5/10/15/45 λεπτά)
- Μία τιμή που καθορίζεται από το χρήστη από 00:00:00 έως 99:59:59

#### Βηματοδότης

- Εμβέλεια: 30 έως 180 bpm (αριθμός παλμών ανά λεπτό)
- 5 bpm ανά βήμα
- Μέγιστη μέτρηση έως 999999

#### Ασύρματη επικοινωνία 2,4 GHz

- Ασύρματη επικοινωνία με τη χρήση ιμάντα ISM 2,4 GHz
- Φορέας: 2,45 GHz
- Διαμόρφωση: FSK
- Συμμορφώνεται με τα πρότυπα EN300440, EN301489 και FC 15
- Απόσταση επικοινωνίας: > 4 μέτρα σε ελεύθερο, άμεσο οπτικό πεδίο

#### Μέτρηση καρδιακού ρυθμού 2,4 GHz

- Εύρος μέτρησης: 40 έως 240 παλμοί ανά λεπτό (bpm)
- Ειδοποίηση καρδιακού ρυθμού
- Μετρητής καρδιακού ρυθμού εντός ζώνης από 00:00:00 έως 99:59:59
- 1 μετρητής άσκησης
- 2 επιλογές ορίου ζώνης καρδιακού ρυθμού



**Ημερήσιες εγγραφές και Ημερολόγιο**

- 10 στατιστικές ημερήσιες εγγραφές
- Ημερολόγιο έως και 100 περιόδους, +/- 7000 εγγραφές

**Άλλα**

- LCD Full matrix (~ 32 x 46 κουκκίδες)
- Ρυθμιζόμενο επίπεδο LCD: 16 ρυθμίσεις επιπέδου αντίθεσης
- Οπίσθιος φωτισμός ηλεκτροφθορισμού

**Απαιτήσεις συστήματος υπολογιστή**

- Pentium II 300MHz ή μεγαλύτερο
- 128MB ελεύθερη μνήμη
- 20MB χώρος σκληρού δίσκου ή περισσότερο
- Λειτουργικό σύστημα Windows XP/Vista
- Μονάδα CD-ROM
- Θύρα USB

**12.2 GPS pod****Ασύρματη επικοινωνία 2,4 GHz**

- Ασύρματη επικοινωνία με τη χρήση ιμάντα ISM 2,4 GHz
- Φορέας: 2,45 GHz
- Διαμόρφωση: FSK
- Συμμορφώνεται με τα πρότυπα EN300440, EN301489 και FCC Μέρ 15
- Απόσταση επικοινωνίας: > 4 μέτρα σε ελεύθερο, άμεσο οπτικό πεδίο

**Δέκτης GPS**

- Ρυθμός ενημέρωσης εσωτερικών δεδομένων GPS: 1 δευτ
- Ρυθμός μετάδοσης δεδομένων σε πραγματικό χρόνο: 2 δευτ
- Αρχείο καταγραφής διαδρομής έως 20000 βαθμοί διαδρομής
- Ρυθμιζόμενη περίοδος καταγραφής διαδρομής: 1 - 3600 δευτ
- Χρόνος φόρτισης GPS pod: 1 ώρα
- SiRFstarIII chipset (ευαισθησία εντοπισμού -15dBm, 20 κανάλια)
- Ψυχρή εκκίνηση: 40 δευτ. τυπική, θερμή εκκίνηση: 30 δευτ. τυπική, θερμή εκκίνηση 2 δευτ. τυπική.



## 13 Εγγύηση Topcom

### 13.1 Περίοδος εγγύησης

Οι συσκευές Topcom έχουν 24μηνιαία διάρκεια εγγύησης. Η περίοδος της εγγύησης ξεκινά από την ημέρα αγοράς της καινούργιας μονάδας. Δεν παρέχεται εγγύηση για τις επαναφορτιζόμενες ή συνηθισμένου τύπου μπαταρίες (τύπου AA/AAA).

Η εγγύηση δεν καλύπτει αναλώσιμα ή τα ελαττώματα με αμελητέα επίδραση στη λειτουργία ή την αξία του εξοπλισμού. Η εγγύηση πρέπει να αποδεικνύεται με την προσκόμιση της αυθεντικής απόδειξης αγοράς ή ενός αντιγράφου αυτής, όπου θα αναγράφονται η ημερομηνία αγοράς και το μοντέλο της μονάδας.

### 13.2 Διακίνηση στα πλαίσια της εγγύησης

Η ελαττωματική συσκευή πρέπει να επιστρέφεται σε εξουσιοδοτημένο κέντρο σέρβις της Topcom μαζί με την έγκυρη απόδειξη αγοράς και συμπληρωμένη κάρτα επιστροφής για σέρβις.

Εάν στη μονάδα εμφανιστεί κάποιο σφάλμα κατά τη διάρκεια της περιόδου εγγύησης, το κέντρο σέρβις ή η Topcom θα επισκευάσουν δωρεάν όλες τις βλάβες που οφείλονται σε ελαττωματικά υλικά ή κατασκευαστικά σφάλματα, προβαίνοντας είτε σε επισκευή είτε σε αλλαγή των ελαττωματικών μονάδων ή μερών των ελαττωματικών μονάδων. Σε περίπτωση αντικατάστασης, το χρώμα και το μοντέλο μπορεί να διαφέρουν από εκείνα της μονάδας που αγοράσατε αρχικά.

Η έναρξη της περιόδου εγγύησης καθορίζεται από την ημερομηνία της αρχικής αγοράς. Η περίοδος εγγύησης δεν παρατείνεται εάν η μονάδα αντικατασταθεί ή επισκευαστεί από την Topcom ή από εξουσιοδοτημένο κέντρο σέρβις.

### 13.3 Εξαιρέσεις εγγύησης

Η εγγύηση δεν καλύπτει βλάβες ή ελαττώματα τα οποία οφείλονται σε εσφαλμένη χρήση ή χειρισμό, καθώς και βλάβες που οφείλονται στη χρήση μη γνήσιων εξαρτημάτων ή παρελκόμενων τα οποία δεν καλύπτονται από την παρούσα εγγύηση. Η εγγύηση δεν καλύπτει ζημιές που οφείλονται σε εξωτερικούς παράγοντες, όπως π.χ. κεραυνός, νερό και πυρκαγιά, ούτε ζημιές που προκαλούνται κατά τη μεταφορά. Δεν γίνονται δεκτές αξιώσεις στα πλαίσια της εγγύησης, εάν ο σειριακός αριθμός της μονάδας έχει τροποποιηθεί, έχει αφαιρεθεί ή είναι δυσανάγνωστος. Οποιοσδήποτε αξιώσεις στα πλαίσια της εγγύησης θεωρούνται μη έγκυρες, σε περίπτωση που η μονάδα έχει επισκευαστεί, αλλοιωθεί ή τροποποιηθεί από τον αγοραστή.