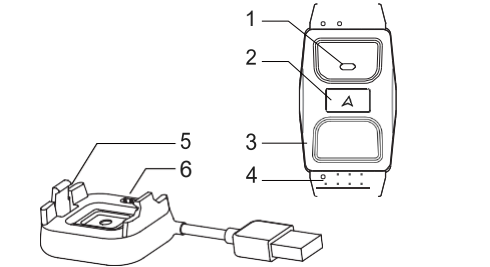


OPASKA DO POMIARU TĘTNA TUNTURI ARMBAND (BT/ANT+)

Dzięki opasce możliwe jest monitorowanie tętna oraz liczby kroków wykonanych podczas treningu. Opaska z czujnikiem ważny mniej niż 20 gramów. Można ją nosić na przedramieniu lub ramieniu.

- Opaska przeznaczona jest wyłącznie do użytku rekreacyjnego. Nie jest urządzeniem medycznym.



- 1. Dioda LED
- 2. Przycisk
- 3. Czujnik
- 4. Pasek
- 5. Stacja ładowania na USB
- 6. Styk ładowania

Kompatybilne aplikacje

Aby wyświetlić dane tętna zmierzone przez opaskę konieczne jest jej podłączenie do aplikacji lub urządzenia treningowego.

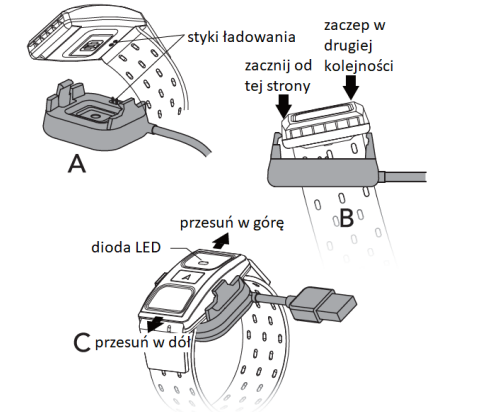
Opaska do pomiaru tętna jest kompatybilna z głównymi aplikacjami fitness, takimi jak Tunturi Routes, Tunturi Training, Kinomap, Zwift i Strava. Czujnik współpracuje ze wszystkimi urządzeniami fitness, smartwatchami (GPS) i komputerami rowerowymi wyposażonymi w połączenie Bluetooth 4.0. lub ANT+.

Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej: [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

Ładowanie

Opaskę należy naładować przed pierwszym użyciem oraz każdorazowo, gdy poziom naładowania baterii jest niski (sygnalizowany przez migającą czerwoną diodę LED). Przed rozpoczęciem ładowania upewnij się, że styki ładowania znajdujące się z tyłu czujnika oraz w stacji dokującej są czyste i suche – zapobiega to słabemu połączeniu.

- A Wyrównaj styki ładowania czujnika ze stykami w stacji dokującej, a następnie delikatnie umieść czujnik w stacji.
- B Umieść czujnik w stacji dokującej. Podłącz kabel zasilający USB do komputera lub do ładowarki ściennej USB. Podczas ładowania zielona dioda LED będzie migać. Gdy bateria zostanie w pełni naładowana, dioda przestanie migać i będzie świecić światłem ciągłym.
- C Aby wyjąć czujnik ze stacji dokującej, przesun go delikatnie w górę lub w dół.



Parowanie z urządzeniem odbiorczym

Przygotowanie

Czujnik obsługuje łączność bezprzewodową ANT+ oraz Bluetooth 4.0 i może pracować w obu trybach. Podczas pierwszego użycia należy sparować czujnik tętna z urządzeniem odbiorczym. Przed rozpoczęciem parowania upewnij się, że urządzenie odbiorcze spełnia następujące wymagania systemowe:

- iOS 11.0 lub nowszy.
- Android 5.0 lub nowszy.
- Wbudowana obsługa ANT+ lub Bluetooth 4.0.

Parowanie

Jeśli korzystasz z połączenia Bluetooth: włącz Bluetooth na urządzeniu odbiorczym przed rozpoczęciem parowania i przy każdym użyciu. Jeśli korzystasz z połączenia ANT+: postępuj zgodnie z instrukcjami odpowiedniej aplikacji, która obsługuje tę technologię.

Parowanie z aplikacją TUNTURI ROUTES

Opaska może być używana jako dodatkowy czujnik tętna (HRM) podczas korzystania z aplikacji Tunturi Routes.

Uwaga:

Aplikacja Tunturi Routes działa wyłącznie w połączeniu z kompatybilnym sprzętem fitness marki Tunturi. Nie można jej używać samodzielnie bez sparowanego urządzenia.

Aby sparować czujnik z aplikacją Tunturi Routes:

- Podłącz kompatybilny sprzęt cardio.
- W aplikacji przejdź do:
  - Więcej (menu)
  - Zarządzanie sprzętem [equipment management]
  - Kliknij ikonę koła zębatego (ustawienia)
- Wybierz opcję „Tętno”/ „Heart rate”.
- Aplikacja automatycznie rozpocznie wyszukiwanie dostępnych czujników tętna.
- Wybierz czujnik z listy, aby rozpocząć parowanie.

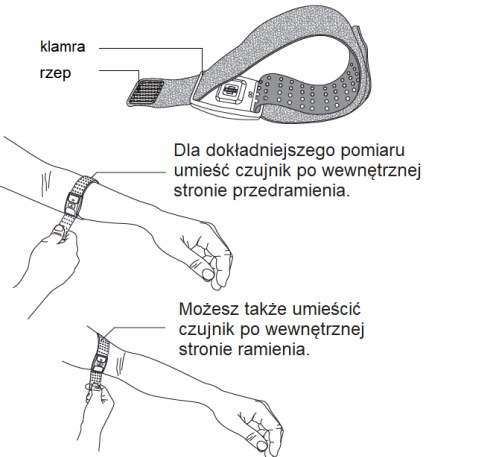
UWAGA

- Upewnij się, że opaska z czujnikiem znajduje się w odległości maksymalnie 10 cm od smartfona lub tabletu z aplikacją.
- W promieniu 20 metrów nie powinno być innych aktywnych czujników Bluetooth – może to zakłócić proces parowania.

Zakładanie opaski z czujnikiem

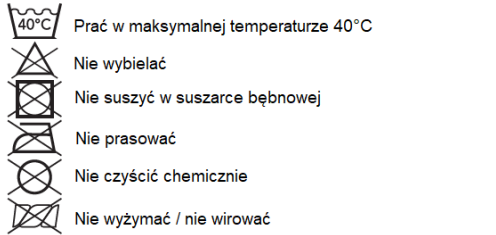
- Przełóż oba końce opaski przez klamry znajdujące się po obu stronach czujnika.
- Umieść czujnik po wewnętrznej stronie przedramienia lub ramienia.
  - Nie zakładaj go na nadgarstek.
  - Unikaj umieszczania czujnika na obszarach z tatuażami lub gęstym owłosieniem – może to wpłynąć na dokładność pomiaru.
- Wyreguluj opaskę tak, aby czujnik ściśle, ale wygodnie przylegał do ramienia.

Dla lepszej precyzji pomiaru **załóż czujnik kilka minut przed rozpoczęciem treningu.**



Czyszczenie i konserwacja

- Produkt jest **wodoodporny** – urządzenie można czyścić wodą. Po umyciu należy je dokładnie osuszyć miękką ściereczką.
- Pasek zaleca się prać ręcznie, delikatnie i ostrożnie, w wodzie o temperaturze poniżej 40°C.



Sposób działania

Opaska z czujnikiem wyposażona jest tylko w jeden przycisk. W zależności od sytuacji, działa w następujący sposób:

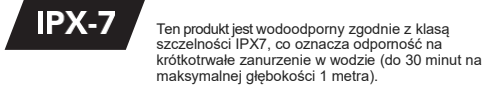
| Ładowanie                            | Przycisk           | Dioda LED                      |
|--------------------------------------|--------------------|--------------------------------|
| Ładowanie                            |                    | migająca – kolor zielony       |
| W pełni naładowany                   |                    | stałe światło – kolor zielony  |
| Niski poziom naładowania baterii [1] |                    | migająca – kolor czerwony      |
| Używanie                             |                    |                                |
| Włączanie                            | Długie naciśnięcie | stałe światło - kolor czerwony |
| Wyłączanie                           | Długie naciśnięcie | wyłączona – kolor czerwony     |
| Restart [2]                          | Długie naciśnięcie | stałe światło - kolor biały    |
| Pomiar tętna                         |                    |                                |
| Tętno nie zostało wykryte            |                    | stałe światło - kolor czerwony |
| Wykryto tętno [3]                    |                    | migająca – kolor niebieski     |

UWAGA!!

- Czerwona dioda miga po włączeniu, wskazując niski poziom naładowania baterii.
- Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku przez ponad 8 sekund w dowolnym momencie spowoduje ponowne uruchomienie czujnika z włączeniem białych świateł. Jeśli chcesz rozpocząć ćwiczenie, wyłącz czujnik jednym naciśnięciem, a następnie naciśnij i przytrzymaj przycisk, aż zapali się czerwone światło oznaczające włączenie czujnika.
- Po wykryciu tętna diody LED będą wskazywać różne strefy tętna za pomocą różnych kolorów.

| Strefa tętna         | Training Intensity %<br>%MHR | %HRR  | Dioda LED    | Etapy treningu                                                                 |
|----------------------|------------------------------|-------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <21 codzienne życia  | ~50                          | ~55   | niebieska    |                                                                                |
| Z1 rozgrzewka        | 50~60                        | 55~60 | moriska      | idealna do rozgrzewki, lekkiej aktywności i regeneracji.                       |
| Z2 spalanie tłuszczu | 60~70                        | 60~65 | zielona      | Pomaga w spalaniu tkanki tłuszczowej i poprawia wytrzymałość tlenową.          |
| Z3 aerobowa          | 70~80                        | 65~75 | żółta        | Poprawia ogólną wydolność, układ krążenia i oddychowy.                         |
| Z4 próg tlenowy      | 80~90                        | 75~85 | pomarańczowa | Trening w tej strefie poprawia wydolność beztlenową i próg mleczanowy.         |
| Z5 maksymalna        | 90~                          | 85~   | czerwona     | Bardzo intensywny trening, krótki czas trwania, dla zaawansowanych sportowców. |

- Czujnik wyłączy się automatycznie po 10 minutach bezczynności lub braku połączenia, w celu oszczędności energii.



UWAGA!!

- Produkt nie został zaprojektowany z myślą o pływaniu, dlatego może ulec uszkodzeniu przy przekroczeniu dopuszczalnego czasu zanurzenia lub głębokości.

Specyfikacja

- Numer artykułu: 14TUSRU186
- Wymiary (dł./wys./szer.): 4,8 x 3,2 x 1,2 cm (1,9 x 1,6 x 0,5 cala)
- Pasek (dł./wys.): 38 x 2,5 cm (15 x 1 cal)
- Waga: 13 g (bez paska)
- Stopień ochrony IP: IPX7
- Pojemność pamięci: do 25 godzin treningu. (Pojedynczy plik nagrania do 13 godzin)
- Temperatura pracy: -10 - 60°C (14 - 140°F)
- Temperatura ładowania: 10 - 45°C (50 - 113°F)
- Interfejs transmisji bezprzewodowej: Bluetooth®, ANT+
- Częstotliwość transmisji bezprzewodowej: 2,402 - 2,480 GHz
- Bateria: Akumulator litowy
- Czas pracy: max. 40 następujących po sobie godzin
- W opakowaniu: optyczny czujnik tętna, pasek, stacja dokująca, instrukcja obsługi

Deklaracja producenta

Tunturi New Fitness BV oświadcza, że produkt jest zgodny z następującymi normami i dyrektywami: Dyrektywa 2004/108/EC & Dyrektywa R&TTE 1999/5/EC. W związku z tym produkt posiada oznaczenie CE.

12-2021

Tunturi New Fitness BV  
Pumenweg 1  
1311 XE Almere  
Holandia

Zastrzeżenie

© 2021 Tunturi New Fitness BV  
Wszelkie prawa zastrzeżone. Produkt i instrukcja mogą ulec zmianie. Specyfikacja produktu może ulec zmianie bez powiadomienia.