

FINIS TEMPO TRAINER PRO INSTRUKCJA OBSŁUGI ORAZ WSKAZÓWKI TRENINGOWE

Wsparcie techniczne oraz przykładowe ćwiczenia i treningi można znaleźć na stronie WWW.FINISinc.com

POZNAJ SWOJE URZĄDZENIE TEMPO TRAINER PRO

DEVICE LAYOUT – UKŁAD URZĄDZENIA

BUTTON A – PRZYCISK A

BUTTON B – PRZYCISK B

BUTTON C – PRZYCISK C

LCD DISPLAY – WYŚWETLACZ LCD

BACK CLIP ATTACHMENT – TYLNA KLAMRA

MODE 1 – TRYB 1

MODE 2 – TRYB 2

MODE 3 – TRYB 3

SYNCH - SYNCHRONIZACJA

CZYM JEST TEMPO TRAINER PRO?

Tempo Trainer Pro to elektroniczne urządzenie treningowe, które emitując słyszalny sygnał pomaga Ci osiągnąć równy rytm i tempo. Urządzenie jest pływne tak aby uniemożliwić jego zgubienie w basenie, jeziorze lub oceanie.

UŻYWANIE URZĄDZENIA TEMPO TRAINER PRO

Tempo Trainer Pro może być włożony pod czepek pływacki lub pasek okularów pływackich. Urządzenie może być również przymocowane do kasku rowerowego, czapki z daszkiem lub innej części ubioru w czasie treningu. Tylne klamry mogą być stosowane tylko jeśli chcemy przymocować urządzenie do czapki bądź innej części ubioru. TYLNEJ KLAMRY NIE STOSUJEMY PODCZAS PŁYWANIA.

OBSŁUGA

- Aby włączyć urządzenie wciśnij i przytrzymaj przez 1 sekundę przycisk B
- Aby wyłączyć urządzenie przytrzymaj równocześnie przyciski B i C
- Aby przewinąć ustawienia w górę wciśnij przycisk B. Przytrzymaj przycisk B aby przewijać szybciej.
- Aby przewinąć czas w dół wciśnij przycisk C. Przytrzymaj przycisk C aby przewijać szybciej.
- Przytrzymaj przycisk A aby zmienić tryb.

FINIS TEMPO TRAINER PRO INSTRUKCJA OBSŁUGI ORAZ WSKAZÓWKI TRENINGOWE

- Aby oszczędzić baterię urządzenie wyłączy się automatycznie po 3 godzinach jeśli żaden przycisk nie zostanie naciśnięty.

KORZYSTANIE Z TRZECH TRYBÓW

Tryb 1

Głównie do monitorowania i ustalania częstotliwości ruchów lub tempa.

- Ustaw Tempo Trainer Pro aby dźwięczał co XX:XX sekund
- Zakres czasu można ustawić począwszy od 00:20 (0,2 sekundy) a skończywszy na 99:99, przeskakując o setne sekundy
- Urządzenie wydaje POJEDYNCZY SYGNAŁ
- Dwukropek [:] w środku **nie miga**

Tryb 2

Głównie do monitorowania i ustalania tempa długości basenów/okrążeń, dystansów lub interwałów.

- Ustaw Tempo Trainer Pro aby dźwięczał co XX minut i XX sekund
- Zakres czasu można ustawić począwszy od 00:01 (1 sekundy) a skończywszy na 9:59 (9 minut i 59 sekund) przeskakując co sekundę
- Urządzenie wydaje POTRÓJNY SYGNAŁ
- Dwukropek [:] w środku **miga**

Wskazówka: Spójrz na dwukropek [:] na środku wyświetlacza aby stwierdzić w jakim trybie ćwiczysz.

Tryb 3

Podobny do trybu 1, ten tryb jest również do monitorowania i ustalania częstotliwości ruchów lub tempa. Różnica polega jednak na tym, że w Trybie 3 są to cykle (ruchy) na minutę.

- Ustaw Tempo Trainer Pro aby dźwięczał co ruch na minutę
- Interwały zawierają się w przedziale od **10** do **300**, wartości pomiędzy 10 a 120 przeskakują o jedną liczbę a wartości pomiędzy 120 a 300 przeskakują co pięć
- Urządzenie wydaje POJEDYNCZY SYGNAŁ
- Dwukropek nie pojawia się na wyświetlaczu

Wskazówka: Jeśli ustawisz urządzenie Tempo Trainer Pro w trybie 3 na wartość „75” wtedy będzie ono wydawał sygnał w równych odstępach czasowych (co 0,80 sekundy) 75 razy na minutę.

PRZEŁĄCZANIE POMIĘDZY TRYBAMI

Kiedy urządzenie zostaje włączone, na wyświetlaczu pojawia się aktualny tryb a następnie wydaje ono sygnały wg ustawionych wcześniej interwałów.

Aby przełączać pomiędzy trzema trybami:

1. Wciśnij i przytrzymaj przycisk A przez 2 sekundy

FINIS TEMPO TRAINER PRO INSTRUKCJA OBSŁUGI ORAZ WSKAZÓWKI TRENINGOWE

2. Po 2 sekundach urządzenie pokaże następny tryb
3. Puść przycisk A a na wyświetlaczu pojawią się ustawienia danego trybu
4. Tryby pojawiają się w kolejności zgodnej z ich nazwami: Tryb 1, Tryb 2, Tryb 3.

Wskazówka: Jeśli chcesz zmienić Tryb 2 na Tryb 1 wciśnij i przytrzymaj na 2 sekundy przycisk A aby przełączyć do Trybu 3, następnie powtórz czynność aby przełączyć do Trybu 1.

SYNCHRONIZOWANIE TRYBU

Synchronizując tryb restartujesz aktualny interwał w jakim urządzenie wydaje sygnał.

- Żeby synchronizować przyciśnij i puść przycisk A w dowolnym momencie
- Kiedy puścisz przycisk A urządzenie wyda właściwy dla danego trybu sygnał (pojedynczy w Trybie 1 i Trybie 3, oraz potrójny w Trybie 2)
- Urządzenie będzie znów wydawało sygnał w określonych odstępach czasowych

PO CO SYNCHRONIZOWAĆ TRYB?

Wielu sportowców podczas treningu synchronizuje Tryb 1 lub 2 z zegarem basenowym lub zegarkiem aby dodatkowo uzyskać informację na temat swoich czasów.

Na przykład jeśli Tempo Trainer Pro jest ustawiony na 00:14 w Trybie 2 (14sekund) możesz wcisnąć i puścić przycisk A w dowolnym momencie. To sprawi, że urządzenie wyda potrójny dźwięk i 14 - sekundowy interwał rozpocznie się od nowa od momentu wciśnięcia przycisku A.

WYMIANA BATERII

Każdy Tempo Trainer Pro wyposażony jest w baterię CR1620 3V. Niewielka komora z tyłu urządzenia umożliwia wymianę baterii w przypadku jej wyczerpania. Nie należy podejmować próby otwarcia innych części urządzenia ponieważ jest ono uszczelnione ultradźwiękowo aby uniemożliwić dostanie się do środka wody.

1. Upewnij się, że urządzenie jest wyłączone zanim przystąpisz do wymiany baterii (w przeciwnym razie urządzenie może działać niepoprawnie)
2. Użyj małej monety i otwórz komorę baterii kręcąc w kierunku przeciwnym do kierunku wskazówek zegara
3. Wyciągnij zużytą baterię i zastąp ją nową baterią typu CR1620 3V
4. Nałóż z powrotem wieczko i kręcąc zgodnie z ruchem wskazówek zegara zamknij szczelnie komorę baterii
5. Należy przy tym zwrócić uwagę aby nie uszkodzić uszczelki o-ring

FINIS TEMPO TRAINER PRO INSTRUKCJA OBSŁUGI ORAZ WSKAZÓWKI TRENINGOWE

SUGESTIE DOTYCZĄCE TRENINGÓW

POCZĄTKI

Przeznaczeniem urządzenia Tempo Trainer Pro jest pomoc w znalezieniu przez użytkownika optymalnej kombinacji długości kroku pływackiego (DPS – Distance-per-Stroke) i częstotliwości ruchów/cykli. Zacznij od wyznaczenia skrajnych parametrów i stopniowo je zawężaj.

- 1 x 25 (ruchów) stylem dowolnym z urządzeniem Tempo Trainer Pro ustawionym w Trybie 1 na 0,40 sekundy. To oznacza, że co cztery dziesiąte sekundy Twoja ręka uderza w wodę. Dla większości osób będzie to wysokie tempo.
- 1 x 25 (ruchów) stylem dowolnym z urządzeniem Tempo Trainer Pro ustawionym w Trybie 1 na 0,80 sekundy. Osiem dziesiątych sekundy sprawia wrażenie o wiele wolniejszego tempa. Pamiętaj aby płynąć równym krokiem.
- Teraz kiedy już wyznaczyłeś skrajne parametry będziesz mógł stopniowo określić idealne dla siebie ustawienie, w którym jesteś najbardziej efektywny.
- 1 x 25 (ruchów) stylem dowolnym, przy ustawieniu 0,42 sekundy
- 1 x 25 (ruchów) stylem dowolnym, przy ustawieniu 0,78 sekundy
- 1 x 25 (ruchów) stylem dowolnym, przy ustawieniu 0,44 sekundy
- 1 x 25 (ruchów) stylem dowolnym, przy ustawieniu 0,76 sekundy
- Kontynuuj dodając i odejmując dwie setne sekundy co 25 powtórzeń
- W pewnym momencie znajdziesz optymalną kombinację częstotliwości ruchów i długości kroku pływackiego, która zwiększy jakość twojego pływania. To ustawienie powinno być także twoją najszybszą próbą.

PRZYKŁAD USTAWIENIA PRZY PRACY NAD CZĘSTOTLIWOŚCIĄ CYKLI

5 rund po 4x50 (ruchów) na rundę z umiarkowanym interwałem.

1. Runda 1: Ustaw Tempo Trainer Pro w Trybie 1 lub 3 na swojej idealnej częstotliwości. Przepłyn 4x50 (ruchów) przy 80% swoich możliwości. Zapamiętaj swój przeciętny czas na 50 (ruchów).
2. Runda 2: Użyj tych samych ustawień co w Rundzie pierwszej ale popłyn na 85% swoich możliwości. Popraw swój przeciętny czas z Rundy 1.
3. Runda 2: Użyj tych samych ustawień co w Rundzie pierwszej ale popłyn na 90% swoich możliwości. Popraw swój przeciętny czas z Rundy 2.
4. Runda 2: Użyj tych samych ustawień co w Rundzie pierwszej ale popłyn na 95% swoich możliwości. Popraw swój przeciętny czas z Rundy 3.
5. Runda 2: Użyj tych samych ustawień co w Rundzie pierwszej ale popłyn na 100% swoich możliwości. Popraw swój przeciętny czas z Rundy 4.

Wskazówka: Ponieważ częstotliwość twoich ruchów jest stała jedyny sposób na poprawę swoich czasów to wydłużenie kroku pływackiego, mocniejsza praca rąk i nóg oraz szybsze nawroty.

FINIS TEMPO TRAINER PRO INSTRUKCJA OBSŁUGI ORAZ WSKAZÓWKI TRENINGOWE

USTAWIENIE URZĄDZENIA TEMPO TRAINER PRO PRZY PRACY NAD TEMPEM

Wykorzystaj Tryb 2 do dłuższych treningów tempowych. Jeśli twoje tempo docelowe to 1 minuta na 100 (ruchów) to możesz ustawić urządzenie tak aby emitowało potrójny sygnał co 1 minutę. Idąc o krok dalej możesz ustawić Tempo Trainer Pro tak aby emitował potrójny sygnał co 15 sekund wtedy co 25 (ruchów) będziesz słyszeć czy płyniesz z założonym tempem.

PRZYKŁAD TRENINGU TEMPOWEGO

6 X 100 Z KRÓTKIM ODPOCZYNKIEM

1. Ustaw Tempo Trainer Pro w Trybie 2 w swoim idealnym tempie na 25 (ruchów). Jeśli Twoje tempo 1:08 na odcinku 100 (ruchów) ustaw Tempo Trainer Pro na 0:17. Wtedy urządzenie wyda potrójny sygnał co 17 sekund co odpowiada Twojemu tempu na 25 (ruchów).
2. Przed rozpoczęciem każdej 100 (ruchów) wciśnij przycisk A aby synchronizować (zrestartować) Tempo Trainer Pro. Usłyszysz potrójny sygnał który jest sygnałem do rozpoczęcia pływania.
3. Z każdą z sześciu serii obniżaj czas swojego tempa docelowego aby płynąć szybciej w każdej serii.

Wskazówka: Co 25 (ruchów) nasłuchuj czy nie płyniesz za szybko lub za wolno.

TABELE CZĘSTOTLIWOŚCI RUCHÓW I CYKLI

Tabele dostarczają zawodnikom oraz trenerom cennych wskazówek na temat częstotliwości ruchów i cykli w każdym stylu. Aby uzyskać więcej informacji odwiedź FINISinc.com lub zajrzyj do książki „Swimming Fast” – Ernie Maglischo.

„Jednym z zadań trenera jest pomoc zawodnikom w znalezieniu optymalnej kombinacji pomiędzy częstotliwością cykli a ich długością co pozwoliłoby im pływać z upragnioną prędkością przy minimalnym wydatku energetycznym. Jednakże skala różnic jest tak mała, że pozwala nam na tworzenie pewnych uogólnień dotyczących najlepszych częstotliwości w każdym stylu.”

Ernie Maglischo – autor „Swimming Fast”

LISTA 1

Zakres częstotliwości ruchów dla profesjonalnych pływaków i pływaczek w każdym stylu. (Igrzyska Olimpijskie Atlanta '96, Mistrzostwa Świata Perth '98)

LISTA 2

Tabela przeliczeniowa pomiędzy Trybem 3 (częstotliwość ruchów) i Trybem 1 (odmierzony sygnał). Cykl oznacza tu jeden kompletny ruch lewej i prawej ręki.

FINIS TEMPO TRAINER PRO INSTRUKCJA OBSŁUGI ORAZ WSKAZÓWKI TRENINGOWE

KOBIETY

LISTA 1 (LICZBA RUCHÓW)	TRYB 3 – USTAWIENIE: RUCH/MIN	TRYB 1 – USTAWIENIE: SEK/RUCH
50 KRAULEM	60 – 65	0,46 – 0,50
100 S. KRAULEM	53 – 56	0,54 – 0,57
200 S. KRAULEM	48 – 54	0,56 – 0,63
400/500 S. DOWOLNYM	42 – 55	0,55 – 0,71
800/1000 S. DOWOLNYM	44 – 54	0,56 – 0,68
100 S. GRZBIETOWYM	50 – 56	0,54 – 0,60
200 S. GRZBIETOWYM	40 – 42	0,71 – 0,75
100 S. KLASYCZNYM	47 – 53	1,13 – 1,28
200 S. KLASYCZNYM	34 – 45	1,33 – 1,76
100 S. MOTYLKOWYM	52 – 56	1,07 – 1,15
200 S. MOTYLKOWYM	45 – 54	1,11 – 1,33

MĘŻCZYŹNI

LISTA 1 (LICZBA RUCHÓW)	TRYB 3 – USTAWIENIE: RUCH/MIN	TRYB 1 – USTAWIENIE: SEK/RUCH
50 KRAULEM	56 – 67	0,45 – 0,54
100 S. KRAULEM	50 – 56	0,60 – 0,54
200 S. KRAULEM	43 – 51	0,59 – 0,70
400/500 S. DOWOLNYM	38 – 46	0,65 – 0,79
1500/1650 S. DOWOLNYM	39 – 43	0,70 – 0,77
100 S. GRZBIETOWYM	48 – 53	0,63 – 0,57
200 S. GRZBIETOWYM	42 – 44	0,68 – 0,71
100 S. KLASYCZNYM	52 – 55	1,08 – 1,15
200 S. KLASYCZNYM	38 – 42	1,43 – 1,58
100 S. MOTYLKOWYM	52 – 56	1,07 – 1,15
200 S. MOTYLKOWYM	45 – 54	1,11 – 1,33

FINIS TEMPO TRAINER PRO INSTRUKCJA OBSŁUGI ORAZ WSKAZÓWKI TRENINGOWE

LISTA 2 Tabela Przeliczeniowa

TRYB 3 – USTAWIENIE: RUCH/MIN	TRYB 1 – USTAWIENIE: SEK/CYKL	TRYB 1 – USTAWIENIE: SEK/RUCH
20	3,00	1,50
21	2,86	1,43
22	2,73	1,36
23	2,61	1,30
24	2,50	1,25
25	2,40	1,20
26	2,31	1,15
27	2,22	1,11
28	2,14	1,07
29	2,07	1,03
30	2,00	1,00
31	1,94	0,97
32	1,88	0,94
33	1,82	0,91
34	1,76	0,88
35	1,71	0,86
36	1,67	0,83
37	1,62	0,81
38	1,58	0,79
39	1,54	0,77
40	1,50	0,75
41	1,46	0,73
42	1,43	0,71
43	1,40	0,70
44	1,36	0,68
45	1,33	0,67
46	1,30	0,65
47	1,28	0,64
48	1,25	0,63
49	1,22	0,61
50	1,20	0,60
51	1,18	0,59
52	1,15	0,58
53	1,13	0,57
54	1,11	0,56
55	1,09	0,55
56	1,07	0,54
57	1,05	0,53
58	1,03	0,52
59	1,02	0,51
60	1,00	0,50
61	0,98	0,49
62	0,97	0,48
63	0,95	0,48

FINIS TEMPO TRAINER PRO INSTRUKCJA OBSŁUGI ORAZ WSKAZÓWKI TRENINGOWE

64	0,94	0,47
65	0,92	0,46
66	0,91	0,45
67	0,90	0,45
68	0,88	0,44
69	0,87	0,43
70	0,86	0,43
71	0,85	0,42
72	0,83	0,42
73	0,82	0,41
74	0,81	0,41
75	0,80	0,40

UTRZYMANIE

Opłucz urządzenie Tempo Trainer Pro czystą wodą po użyciu, wytrzyj do sucha. Przechowywać w suchym miejscu w temperaturze pokojowej.

UWAGI

- Trzymać poza zasięgiem dzieci ponieważ niektóre z części mogą stanowić ryzyko połknięcia i zadławienia.
- Każdy użytkownik Tempo Trainer Pro przyjmuje na siebie ryzyko korzystania z niego. Zawsze istnieje bezpośrednie lub pośrednie ryzyko urazu. Ani producent ani też sprzedawca tego produktu nie ponosi odpowiedzialności za korzystanie z niego.