

A fejlődésed nyomon követéséhez létre kell hoznod egy felhasználói fiókot a [www.pramacloud.com](http://www.pramacloud.com) weboldalon. Minden edzés végén e-mailben értesülni fogsz, hogy hogyan teljesítettél az adott napon.

A PRAMACloud profilodban pedig bármikor visszanezheted a kiértékelt adatokat.

## PULZUSMÉRŐ ÖV

A pulzusmérő öv a szívritmusodat figyeli, és az ebből kalkulált zónákat edzés közben élőben is követheted a teremben található kivetítőn. A PramaCloudban pedig bármikor vissza tudod nézni ezeket.

## A ZÓNÁK SZÍNJELÖLÉSEI:

**PIROS:** 90-100%

**SÁRGA:** 80-89%

**ZÖLD:** 70-79%

**KÉK:** 60-69%

**SZÜRKE:** 60% alatt

## AZ ÖV KARBANTARTÁSA

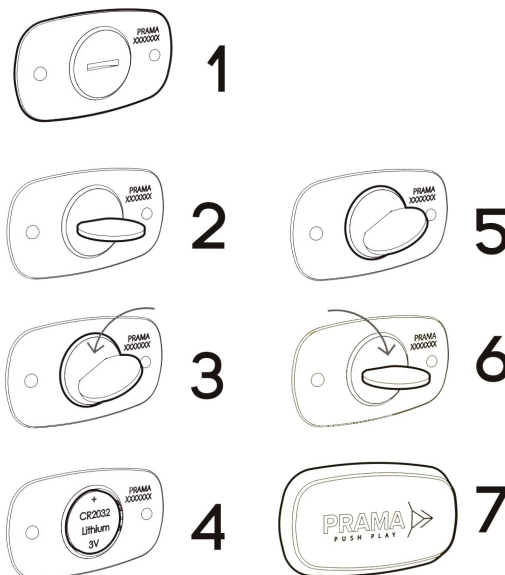
Amikor nem használod az övet, célszerű az érzékelőt a pántról eltávolítva tárolni.

A pántot kézzel kimoshatod mosószerrel, **DE AZ ÉRZÉKELŐT SOSE VIZEZD BE**, szükség esetén száraz ronggyal tisztítsd meg!

Amennyiben az öved nem csatlakozik a PRAMA rendszerhez, vagy nem valós adatokat mutat, cseréld ki az elemet benne!

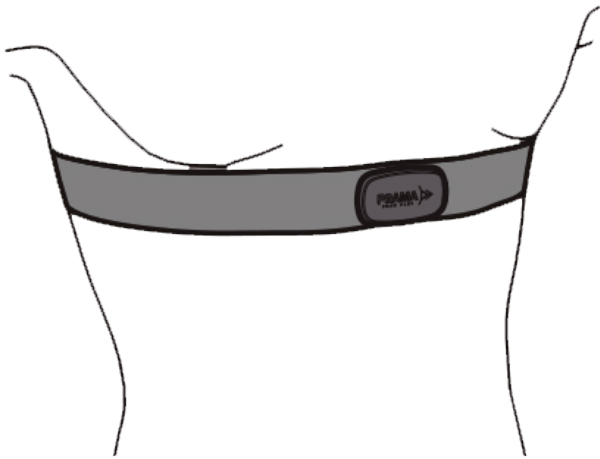
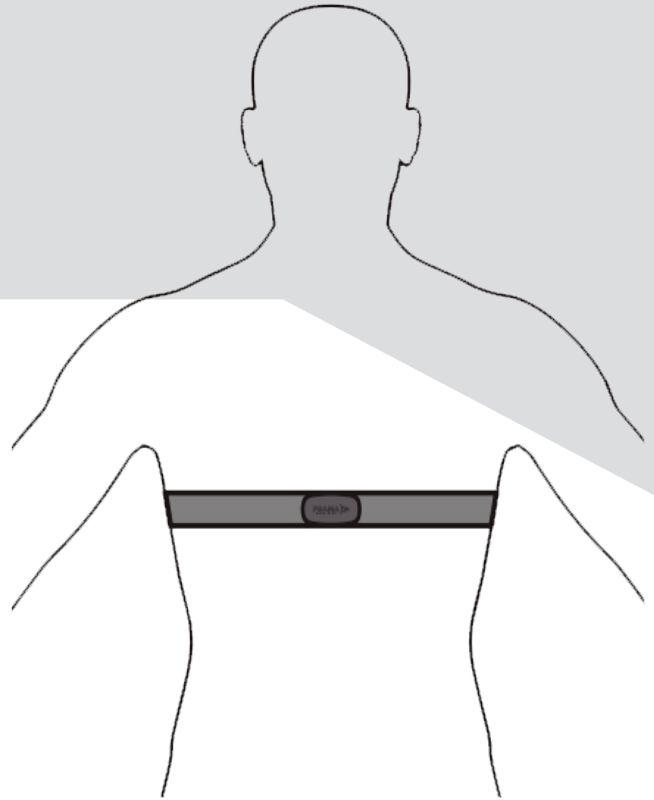
Kövess az alábbi lépéseket az elem kicseréléséhez:

1. Vedd le az érzékelőt a pántról!
2. Helyezz egy érmét helyett a hátoldalon található mélyedésbe!
3. Fordítsd el az óramutató járásával ellentétes irányba!
4. Távolítsd el a sapkát és cseréld ki az elemet (CR2032, 3V)!
5. Helyezd vissza a sapkát, és használd az érmét a becsukásához!
6. Fordítsd el az óra járásával megegyező irányba!
7. Készen is állsz a következő edzésre!



## A PULZUSMÉRŐ ÖV POZÍCIÓJA

A öv helyes pozíciója a mellkas alatt,  
a has legmagasabb pontján található.



A pántnak feszesnek kell lennie, az állításához  
használd a csatot.

Az öv hátoldalán találhatóak az érzékelők, melyek  
a bőrrel érintkeznek. A minél pontosabb mérési  
eredmény érdekében felhelyezés előtt  
nedvesítsd be ezeket az érzékelőket.



**PRAMACloud**

Kövessd nyomon  
a fejlődésed a  
[pramacloud.com-on!](http://pramacloud.com-on!)

