

МОНИТОР СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Руководство пользователя

■ МОНИТОР СЕРДЕЧНОГО РИТМА

■ ХРОНОГРАФ

■ КАЛЬКУЛЯТОР КАЛОРИЙ

■ ВРЕМЯ/ДАТА/БУДИЛЬНИК

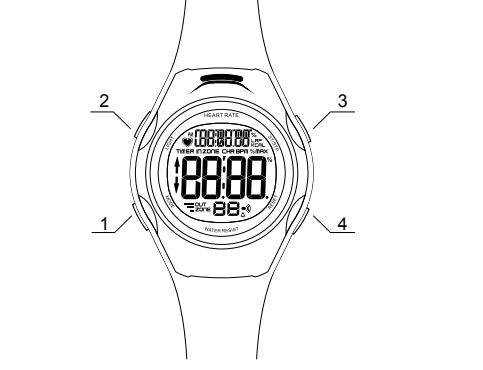
РУС ОБЗОР

Поздравляем вас с приобретением высоконадежного монитора сердечного ритма, это удобный фитнес-инструмент для отслеживания вашего личного уровня физической подготовки. Чтобы ознакомиться с основами и получить максимум пользы от устройства, прочтите внимательно руководство пользователя. Желаем вам приятных тренировок.

ФУНКЦИОНАЛ И КРАТКИЙ ОБЗОР

Время → Регулировка → Время → Год → Дата → 12/24 формат
Монитор → Время тренировки → Максимальный % ЧСС → Калории → Отрезок времени → Наибольшая ЧСС → Текущее время
Регулировка → Возраст → Пол → ЧСС → Верхний предел ЧСС → Нижний предел ЧСС → Единицы измерения → Вес → Сигнал нахождения в зоне ЧСС
Данные → Время занятий → Диапазон ЧСС → Калории → Наибольшее ЧСС → Среднее ЧСС
Будильник → Будильник ВКЛ/ВЫКЛ
СЕКУНДОМЕР → СЕКУНДОМЕР старт/стоп

КНОПКИ И ФУНКЦИИ

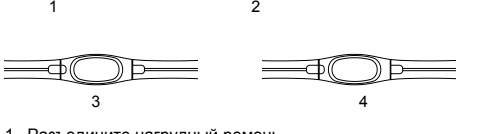


- РЕЖИМ**
 - Прокутка различных режимов часов
 - Переход к следующему пункту меню
- РЕГУЛИРОВКА/ПОДСВЕТКА**
 - Включение подсветки
 - Последовательность установки каждого режима
 - Очистка текущих данных
- СТАРТ/СТОП**
 - Увеличение значений в некоторых режимах
 - Приостановка времени в режиме HRM (пульсометра)
- ПЕРЕЗАПУСК**
 - Уменьшение значений в некоторых режимах
 - Переключение между режимами
 - Смена фунт/килограмм
 - Закончить сессию

БЫСТРЫЙ СТАРТ

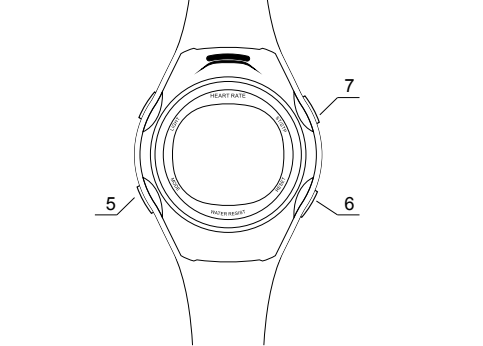
НАДЕНЬТЕ НАГРУДНЫЙ РЕМЕНЬ

Следуйте от шага 1 к 4, чтобы надеть ремень и начать тренировку.

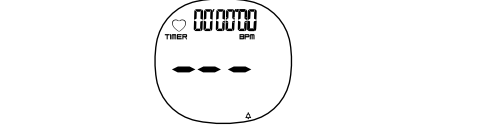


- Разъедините нагрудный ремень.
- Вставьте ланку в отверстие, убедитесь, что ланка и отверстие располагаются на одном уровне.
- Расположите его под грудью. Убедитесь, что ремень находится в правильном положении, и непосредственно соприкасается с кожей.
- Слегка приподнимите ремень от кожи и смочите рифленые области на обороте, чтобы обеспечить прочное соединение между вашим телом и нагрудным датчиком.

ВЫБОР ЗОНЫ ЧСС



- Выберите режим HRM (пульсометра)
- Выберите диапазон
- Начните тренировку



Нет сигнала
 Три пунктирные линии будут появляться, если часы не получают сигнал от нагрудного датчика.

УРОВЕНЬ 1
 55-70%
 Способствует нормальной работе сердца и потере веса

УРОВЕНЬ 2
 70-80%
 Развивает и увеличивает выносливость.

УРОВЕНЬ 3
 80-100%
 Поддерживает физическую форму в отличном состоянии и увеличивает мышечную силу.

Диаграмма максимального ЧСС.

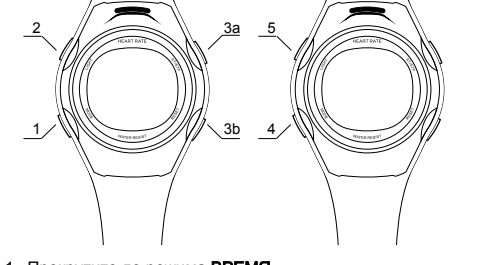


- Текущий ЧС менее 60% от вашего максимального ЧС.
- Текущий ЧС в промежутке 60-85% от вашего макс. ЧС.
- Текущий ЧС приблизительно 85% или выше от вашего максимального ЧС.

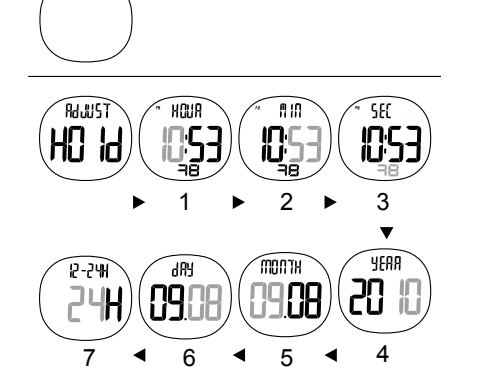
ВРЕМЯ

УСТАНОВИТЕ ВРЕМЯ

В режиме ВРЕМЯ вы можете установить время, дату и часовой формат. Выполните шаги с 1 по 5, чтобы установить время и дату.



- Прокутите до режима ВРЕМЯ
- Удерживайте 2 сек.
- a. +Значение/кнопка переключения ВКЛ-ВЫКЛ
b. -Значение
- Выберите следующий пункт
- Выход



- Установите часы
- Установите минуты
- Установите секунды
- Установите год
- Установите месяц
- Установите день
- Выберите вид часов 12/24

МОНИТОР СЕРДЕЧНОГО РИТМА

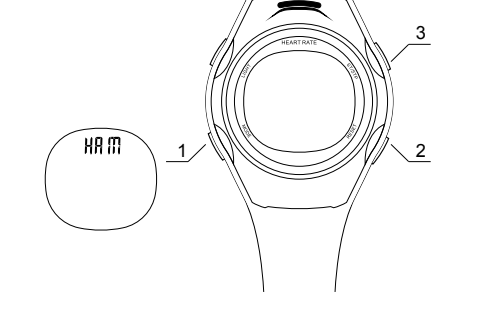
ПЕРЕД СТАРТОМ

ПРИНЦИП ДЕЛЕНИЯ НА ЗОНЫ ЧСС

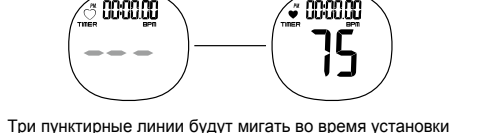
Важно знать ваш максимальный ЧСС, тренировочную зону, верхний и нижний предел ЧСС перед тем, как начать. Это поможет вам достичь максимальных результатов от тренировок. Мы рекомендуем проконсультироваться с врачом перед тем как выбирать режим тренировки. Также вы можете установить свой собственный верхний и нижний предел, используя следующие данные: Калькулятор максимального ЧСС: МУЖЧИНА= 220 - Возраст, ЖЕНЩИНА = 226 - Возраст

Начало

Выполните шаги с 1 по 3, чтобы подготовиться и начать тренировку.



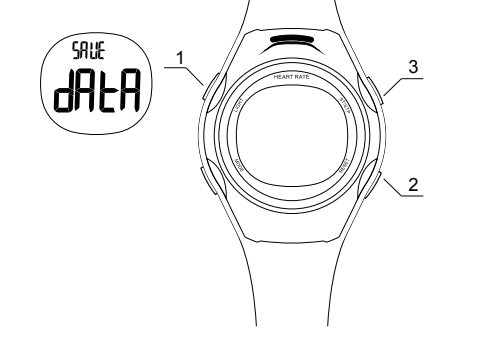
- Войдите в режим HRM
- Прокутите и выберите необходимое
- Начните тренировку



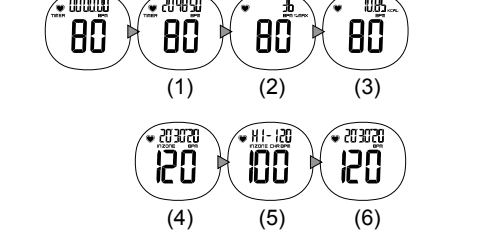
Три пунктирные линии будут мигать во время установки связи с нагрудным датчиком.

ДАнные НА ЭКРАНЕ/ДИАПАЗОН

Время выполнения упражнения отображается под ЧСС по умолчанию. Нажмите кнопку RESET для просмотра другой информации.



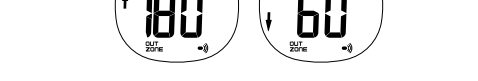
- Удерживайте 2 сек, чтобы сохранить данные
- Поставить на паузу**
Нажмите в текущей сессии старт/стоп
- Прокутите данные



- Время тренировки
- Максимальный ЧС%
- Калории
- Диапазон
- Наибольший ЧСС
- Текущее время

В зоне

Частота пульса находится в пределах вашего диапазона

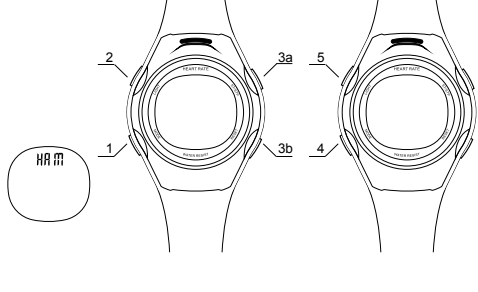


Вне зоны

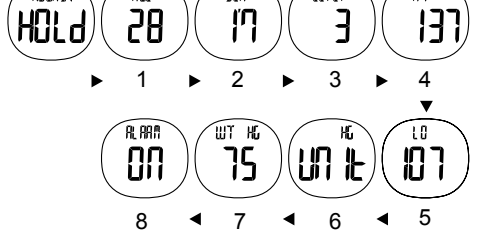
Если ЧСС вне зоны, появятся стрелки вверх или вниз.

НАСТРОЙКИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Частота пульса измеряется в ударах в минуту (BPM) и настройка зоны ЧСС позволяет работать с верхним и нижним пределом ЧСС. Выполните шаги с 1 по 5, чтобы настроить параметры пользователя.



- Прокутите до режима HRM
- Удерживайте 2 сек.
- a. + Значение/кнопка переключения ВКЛ-ВЫКЛ
b. -Значение
- Выберите следующую переменную
- Выход



- Установите возраст
- Установите пол
- Установите уровни/зону ЧСС
- Установите верхний предел ЧСС
- Установите нижний предел ЧСС
- Установите единицы измерения
- Установите вес
- ВКЛ/ВЫКЛ звуковой сигнал

УСТАНОВКА ЧСС

ДИАГРАММА ИНТЕНСИВНОСТИ ЧСС

Это альтернатива для проверки зоны частоты пульса по признаку пола, возраста и веса. Начиная с Max ЧСС (MHR), используйте диаграмму, чтобы рассчитать зоны в зависимости от интенсивности тренировки. Обратите внимание, что эта ТАБЛИЦА подходит не для всех.

Возраст	Мужчина	Женщина
20	200	206
25	195	201
30	190	196
35	185	191
40	180	186
45	175	181
50	170	176
55	165	171
60	160	166
65	155	161
70	150	156
75	145	151

Максимальный ЧСС

Мужчина=220-Возраст
 Женщина=226-Возраст

Возраст	Мужчина	Женщина
20	110	114
25	101	104
30	104	107
35	101	105
40	99	102
45	96	99
50	93	96
55	90	94
60	88	91
65	85	88
70	82	85
75	79	83

Уровень 1 (55-70%)

Способствует нормальной работе сердца и потере веса

Возраст	Мужчина	Женщина
20	110	114
25	101	104
30	104	107
35	101	105
40	99	102
45	96	99
50	93	96
55	90	94
60	88	91
65	85	88
70	82	85
75	79	83

Уровень 2 (70-80%)

Развивает и увеличивает выносливость.

Возраст	Мужчина	Женщина
20	140	164
25	136	160
30	133	156
35	139	148
40	126	144
45	122	140
50	119	136
55	115	132
60	112	128
65	108	124
70	105	120
75	101	116

Уровень 3 (80-100%)

Поддерживает физическую форму в отличном состоянии и увеличивает мышечную силу.

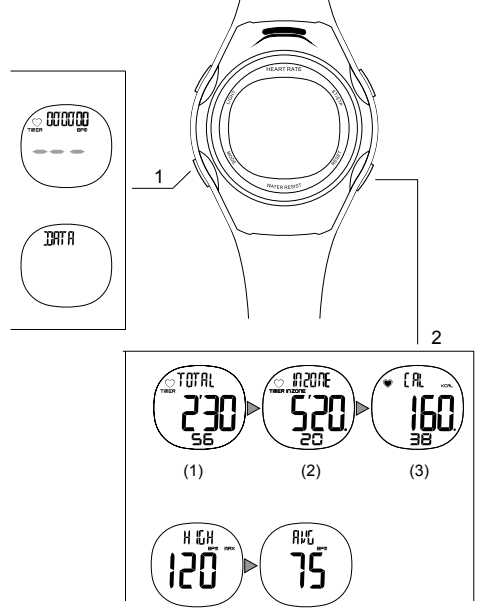
Возраст	Мужчина	Женщина
20	160	206
25	156	195
30	152	190
35	148	185
40	144	180
45	140	175
50	136	170
55	132	165
60	128	160
65	124	155
70	120	150
75	116	145

ДАнные

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

В режиме DATA можно просматривать сохраненные данные из последней сессии.

Выполните шаги с 1 по 2 для управления данными.
 *Пожалуйста, обратите внимание, могут быть сохранены данные только одной тренировки.



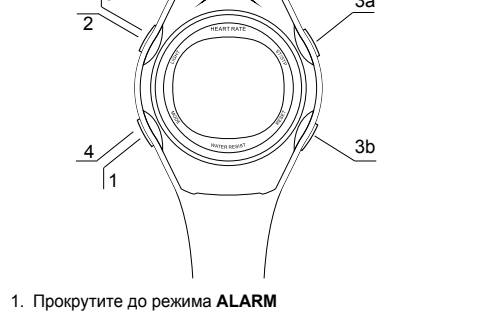
- Прокутите режим DATA
- (1) Время тренировки
- (2) Диапазон
- (3) Калории
- (4) Верхний предел
- (5) Среднее ЧСС

БУДИЛЬНИК

УСТАНОВКА БУДИЛЬНИКА

В режиме ALARM вы можете ВКЛ/ВЫКЛ будильник и настроить время.

Выполните пункты с 1 по 5, чтобы настроить будильник.

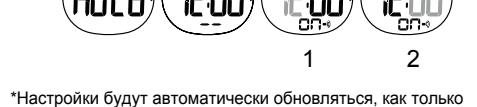


- Прокутите до режима ALARM
- Удерживайте 2 сек
- a. + Значение/кнопка переключения ВКЛ-ВЫКЛ
b. -Значение
- Выберите следующую переменную
- Выход



Включить будильник ON/OFF

Значок будильника «» будет виден в любом режиме, если будильник включен

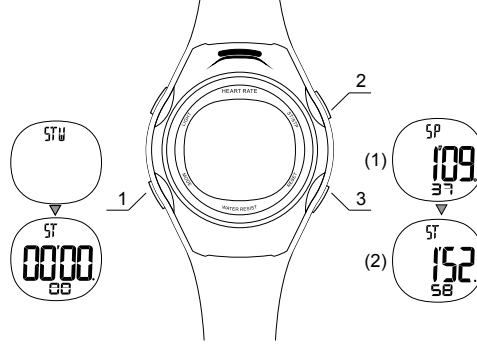


*Настройки будут автоматически обновляться, как только время сбавывания будильника изменится.

- Установите часы
- Установите минуты

СЕКУНДОМЕР

В режиме секундомера:
 Пожалуйста, следуйте инструкциям, приведенным в разделе 1-3. Затем начните использование.



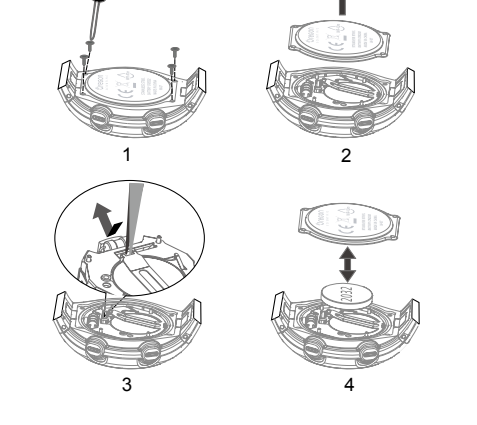
- Покажет "STW" за 1 сек перед тем как перейти в режим остановки часов
- Старт/Стоп
- Перезагрузка
 - Промежуточное время
 - Продолжить

ТРЕБОВАНИЯ К БАТАРЕЙКАМ

Внимание: Держите батарейки подальше от детей. При проглатывании, немедленно обратитесь к врачу.
Внимание: Батарейки содержат химические вещества. Они должны быть утилизированы в соответствии с местными правилами.

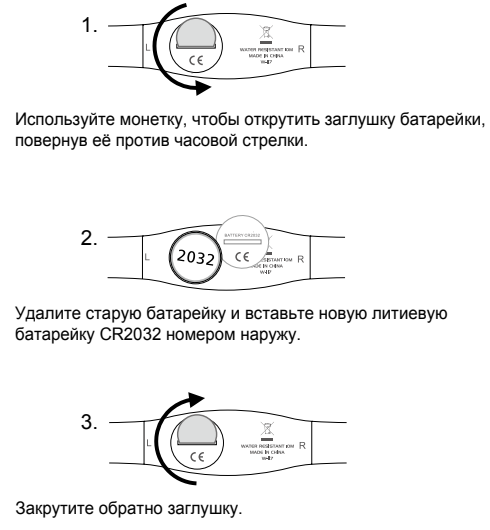
ЧАСЫ

тип батареек: CR2032 литий
срок службы батареек: батарейки могут прослужить до 1 года в зависимости от частоты использования устройства.



НАГРУДНЫЙ ДАТЧИК ЧСС

тип батареек: CR2032 литий
срок службы батареек: батарейки могут прослужить до 1 года, если использовать нагрудный ремень в течение часа каждый день.



Используйте монетку, чтобы открутить заглушку батарейки, повернув её против часовой стрелки.

Удалите старую батарейку и вставьте новую литиевую батарейку CR2032 номером наружу.

Закрутите обратно заглушку.

*Пожалуйста, убедитесь, что уплотнительное кольцо (резиновое кольцо вокруг батарейки) не сместилось.

МЫ НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕМ ВАМ ДЛЯ ЗАМЕНЫ БАТАРЕЙКИ ОТДАВАТЬ ЧАСЫ В МЕСТНУЮ ЮВЕЛИРНУЮ МАСТЕРСКУЮ, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОВРЕЖДЕНИЯ УСТРОЙСТВА.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДOK

ЧСС не отображается на экране часов

- Возможно, неправильно расположен нагрудный ремень

- Возможно, датчики недостаточно смочены, повторите эту процедуру

- Рекомендуем располагать рифленую поверхность датчиков непосредственно на коже

Отображаемая ЧСС некорректна или не обновляется

- Возможно, необходимо заменить батарейку на нагрудном ремне

- Посторонние электромагнитные поля вызывают помехи (приборы, компьютеры и линии электропередач)

Часы непрерывно подают звуковой сигнал

- Если включено оповещение о выходе из зоны ЧСС и при этом не установлен диапазон, часы будут издавать звуковой сигнал, чтобы указать, что вы находитесь вне зоны.

Часы дисплей могут замирать из-за статического электричества

- Дисплей может замирать из-за статического электричества или после замены батареек. Если это произойдет, нажмите на все 4 боковые кнопки одновременно для сброса к заводским установкам.

УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Не прилагайте чрезмерных усилий, ударов, избегайте перемены температуры, пыли и высокой влажности. Это может привести к неполадкам, более частой замене батареек, повреждению батареек или частичным повреждениям.

Протрите часы с пресной водой, чтобы удалить внешние загрязнения, которые могут помешать корректно отображать ЧСС.

Не используйте абразивные или едкие материалы для чистки часов или нагрудного ремня. Абразивные чистящие средства могут поцарапать пластмассовые детали и вызвать коррозию электронных деталей.

Избегайте установки неоригинальных деталей часов. Это прекращает действие гарантии на датчики и может привести к повреждению деталей.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

ЧАСЫ

Водонепроницаемость: 1 АТМ
 Подходит для ежедневного использования. Устойчив к дождю и брызгам воды. Не подходит для принятия душа, ванны, плавания, подводного плавания, работ связанных с постоянным контактом с водой и рыбалки. Вода будет повреждать внутренние элементы, если вы будете нажимать кнопки часов под водой. Необходимо просушить после использования.

Диапазон рабочих температур: от -5 до 50 градусов по Цельсию.

Технические характеристики материала:
Кристалл: акрил
Корпус: Акрилонитрилбутадиенстирол (ABS)
Кнопки: акрилонитрилбутадиенстирол (ABS), полиуретан
Пряжка: нержавеющая сталь
Лицевая панель: нержавеющая сталь
Задняя крышка: нержавеющая сталь
Ремешок: Полиуретан
Диапазон: ЧСС 30-240 ударов в минуту

НАГРУДНЫЙ РЕМЕНЬ

Водонепроницаемость: 1 АТМ
 Подходит для ежедневного использования. Не подходит для принятия душа, купания, плавания, подводного плавания, работ связанных с постоянным контактом с водой и рыбалки. Необходимо просушить после использования.

Диапазон рабочих температур: от -5 до 50 градусов по Цельсию.

Технические характеристики материала:
Корпус: Акрилонитрилбутадиенстирол (ABS)
Ремешок: Полиуретан
Свойства: Эластичный

ИНФОРМАЦИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ

В соответствии со статьей 14 Директивы 2012/19 / ЕС Европейского парламента об отходах электрического и электронного оборудования (WEEE), в также в соответствии со статьей 20 Директивы 2006/68 / ЕС Европейского Парламента о батареях и аккумуляторах и отработанных батареях.

Перечеркнутый символ мусорного бака, расположенный на оборудовании, указывает на то, что, в конце срока его эксплуатации, продукт должен утилизироваться отдельно от других отходов.

Пожалуйста, обратите внимание, что батарейки/аккумуляторы должны быть удалены из оборудования до того, как прибор будет утилизирован.

Для удаления батареек/аккумуляторов обратитесь к спецификациям, содержащимся в руководстве.

Таким образом, любые продукты, которые достигли конца срока их полезного использования, должны быть утилизированы в центрах, специализирующихся на раздельном сборе отходов электрического и электронного оборудования, или при помощи возврата дилеру, в случае приобретения нового оборудования, в соответствии со статьей 14, как это установлено в вашей стране.

Раздельный сбор необходим для последующего запуска оборудования на переработку, обработки и утилизации экологически совместимым способом, что способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье и оптимизирует переработку и повторное использование компонентов и составных частей устройства.

Некорректная утилизация продукта пользователем предполагает применение административных санкций в соответствии с действующим законодательством.

