

МОНИТОР СЕРДЕЧНОГО РИТМА

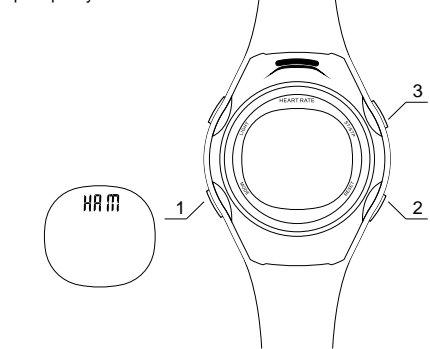
ПЕРЕД СТАРТОМ

ПРИНЦИП ДЕЛЕНИЯ НА ЗОНЫ ЧСС

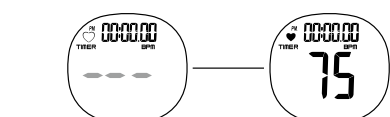
Важно знать ваш максимальный ЧСС, тренировочную зону, верхний и нижний предел ЧСС перед тем, как начать. Это поможет вам достичь максимальных результатов от тренировок. Мы рекомендуем проконсультироваться с врачом перед тем как выбрать режим тренировки. Также вы можете установить свой собственный верхний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

Начало

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



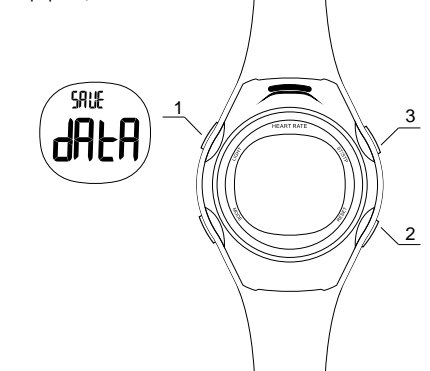
1. Войдите в режим HRM
2. Прокрутите и выберите необходимое
3. Начните тренировку



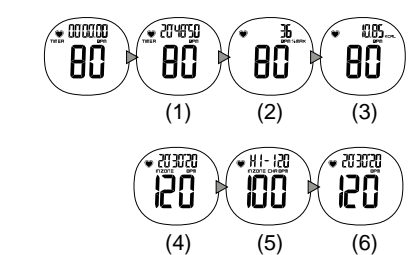
Три пунктирные линии будут мигать во время остановки связи с нагрудным датчиком.

ДАнные НА ЭКРАНЕ/ДИАПАЗОН

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



1. Удерживайте 2 сек, чтобы сохранить данные
2. Поставить на паузу
Нажмите в текущей сессии **START/STOP**
3. Прокрутите данные



- (1) Время тренировки
- (2) Максимальный ЧС%
- (3) Калории
- (4) Диапазон
- (5) Наибольший ЧСС
- (6) Текущее время



В зоне

Частота пульса находится в пределах вашего диапазона

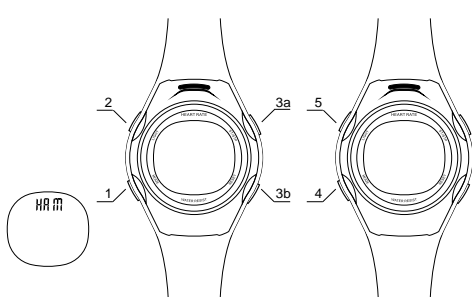


Вне зоны

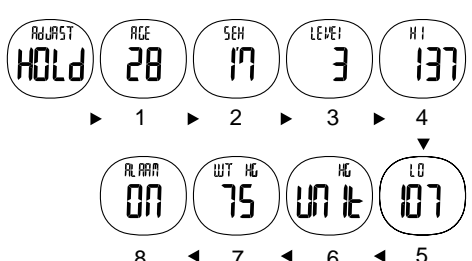
Если ЧСС вне зоны, появляются стрелки вверх или вниз.

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.



1. Прокрутите до режима HRM
2. Удерживайте 2 сек.
3. а. + Значение/кнопка переключения ВКЛ-ВЫКЛ
б. - Значение
4. Выберите следующую переменную
5. Выход



1. Установите возраст
2. Установите пол
3. Установите уровень/зону ЧСС
4. Установите верхний предел ЧСС
5. Установите нижний предел ЧСС
6. Установите единицы измерения
7. Установите вес
8. 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.

Максимальный ЧСС

Мужчина=220-Возраст
Женщина=226-Возраст

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

Уровень 1 (55-70%)

Способствует нормальной работе сердца и потере веса

Возраст	Мужчина	Женщина
20	110	140
25	101	136
30	104	133
35	101	129
40	99	126
45	96	122
50	93	119
55	90	115
60	88	112
65	85	108
70	82	105
75	79	101

Уровень 2 (70-80%)

Развивает и увеличивает выносливость.

Возраст	Мужчина	Женщина
20	140	160
25	136	156
30	133	152
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.

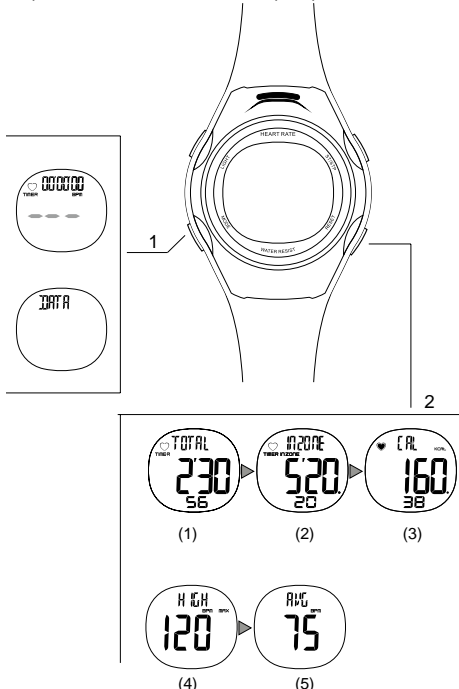
Возраст	Мужчина	Женщина
20	160	200
25	156	195
30	152	190
35	148	185
40	144	180
45	140	175
50	136	170
55	132	165
60	128	160
65	124	155
70	120	150
75	116	145

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.



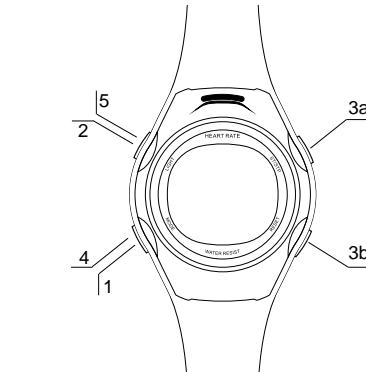
1. Прокрутите режим DATA
2. (1) Время тренировки
(2) Диапазон
(3) Калории
(4) Верхний предел
(5) Среднее ЧСС

БУДИЛЬНИК

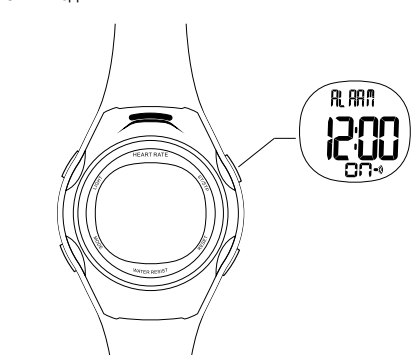
УСТАНОВКА БУДИЛЬНИКА

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

Выполните пункты с 1 по 5, чтобы настроить будильник.

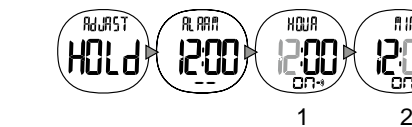


1. Прокрутите до режима ALARM
2. Удерживайте 2 сек
3. а. + Значение/кнопка переключения ВКЛ-ВЫКЛ
б. - Значение
4. Выберите следующую переменную
5. Выход



Включить будильник ON/OFF

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



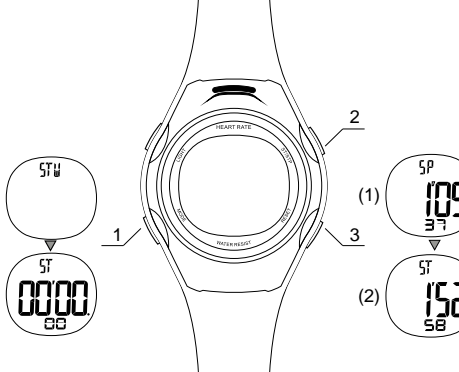
*Настройки будут автоматически обновляться, как только время сбавлявания будильника изменится.

1. Установите часы
2. Установите минуты

СЕКУНДОМЕР

В режиме секундомера:

Пожалуйста, следуйте инструкциям, приведенным в разделе 1-3. Затем начните использование.



1. Покажет "STW" за 1 сек перед тем как перейти в режим остановки часов
2. Старт/Стоп
3. Перезагрузка
(1) Промежуточное время
(2) Продолжить

ТРЕБОВАНИЯ К БАТАРЕЙКАМ

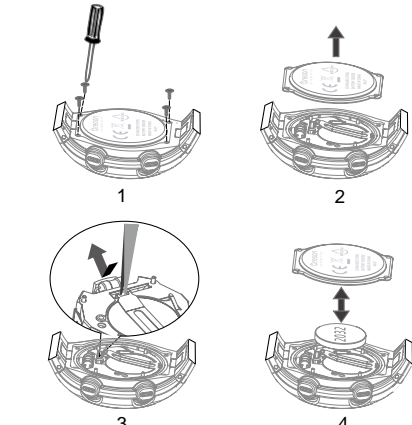
Внимание: Держите батарейки подальше от детей. При проглатывании, немедленно обратитесь к врачу.

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.



НАГРУЖНЫЙ ДАТЧИК ЧСС

тип батареек: CR2032 литий

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

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



1. РЕЖИМ

- Прокрутка различных режимов часов
- Переход к следующему пункту меню

2. РЕГУЛИРОВКА/ПОДСВЕТКА

- Включение подсветки
- Последовательность установки каждого режима
- Очистка текущих данных

3. СТАРТ/СТОП

- Увеличение значений в некоторых режимах
- Приостановка времени в режиме HRM (пульсометра)

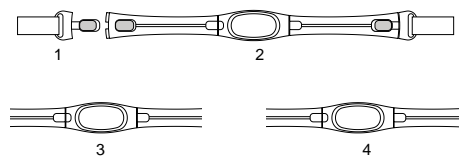
4. ПЕРЕЗАПУСК

- Уменьшение значений в некоторых режимах
- Переключение между режимами
- Смена фунт/килограмм
- Закончить сессию

БЫСТРЫЙ СТАРТ

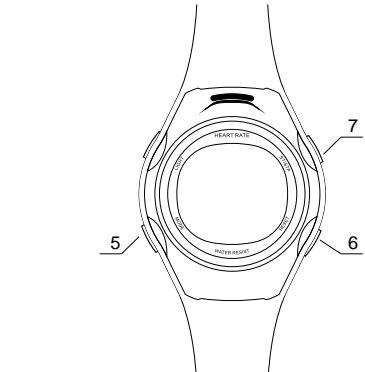
НАДЕньте НАГРУДНЫЙ РЕМЕнь

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

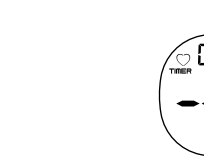


1. Разъедините нагрудный ремень.
2. Вставьте лямку в отверстие, убедитесь, что лямка и отверстие располагаются на одном уровне.
3. Расположите его под грудью. Убедитесь, что ремень находится в правильном положении, и непосредственно соприкасается с кожей.
4. Слегка приподнимите ремень от кожи и смочите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

ВЫБОР ЗОНЫ ЧСС



5. Выберите режим HRM (пульсометра)
6. Выберите диапазон
7. 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

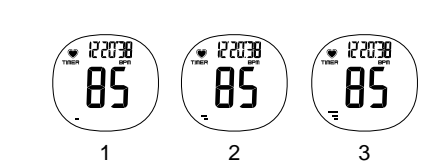
УРОВЕНЬ 2

70-80% Развивает и увеличивает выносливость.

УРОВЕНЬ 3

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

Диаграмма максимального ЧСС.

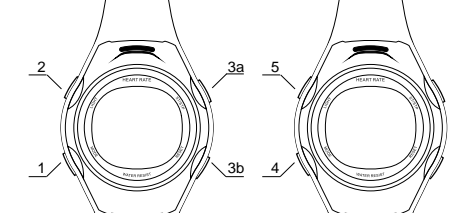


1. Текущий ЧС менее 60% от вашего максимального ЧС.
2. Текущий ЧС в промежутке 60-85% от вашего макс. ЧС.
3. Текущий ЧС приблизительно 85% или выше от вашего максимального ЧС.

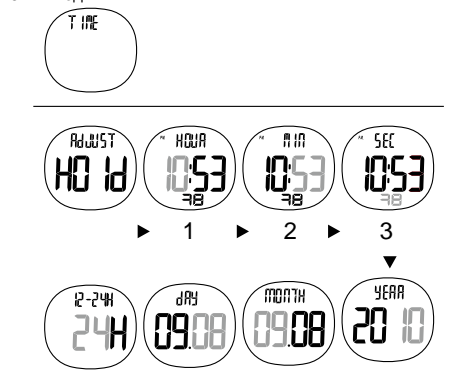
ВРЕМЯ

УСТАНОВИТЕ ВРЕМЯ

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



1. Прокрутите до режима ВРЕМЯ
2. Удерживайте 2 сек.
3. а. - Значение/кнопка переключения ВКЛ-ВЫКЛ
б. - Значение
4. Выберите следующий пункт
5. Выход



1. Установите часы
2. Установите минуты
3. Установите секунды
4. Установите год
5. Установите месяц
6. Установите день
7. Выберите вид часов 12/24