



Руководство пользователя

ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ РЕЖИМОВ РАБОТЫ

На рисунке изображен общий вид часов в Режиме Текущего Времени. Последовательное нажатие кнопки “D” обеспечивает переход из разряда в разряд в следующей последовательности: Режим Текущего Времени – Режим Секундомера – Режим Записной Книжки – Режим Таймера Обратного Отсчета – Режим Звукового Сигнала – Режим Ввода Персональных Данных – Режим Текущего Времени.

- Нажатие кнопки “B” в Режиме Текущего Времени переключает значение месяца – текущего дня.

РЕЖИМ СЕКУНДОМЕРА

Режим Секундомера позволяет регистрировать отдельные отрезки времени, время с промежуточным результатом, как и частоту сердечного ритма во время тренировок.

- Максимальное значение общего измеряемого времени – 99 часов 59 минут 99 секунд.
- Измеряемая величина – 1/100 секунды.
- Максимальное значение общего количества потребляемых калорий – 2,389 килокалорий (9,999 килоджоулей).
- Значение частоты сердечного ритма – от 30 до 220 ударов в минуту.
- Значение интенсивности – от 0 до 99%.

Измерение отдельных отрезков времени

Е (Старт) – Е (Стоп) – Е (Повторный старт) – Е (Стоп) – В (Сброс).

Измерение времени с промежуточным результатом

Е (Старт) – Е (Промежуточный результат) – Е (Повторный старт) – Е (Стоп) – В (Сброс).

- При входе в Режим Секундомера на дисплее часов поочередно будут переключаться следующие значения: индикатор режима секундомера – измеренное время (в центральной части дисплея/количество свободной памяти часов – индикатор режима секундомера (в верхней части дисплея)/количество измеренного времени.
- При сбросе секундомера в нулевое значение, количество измеренного времени будет нулевым.
- Нажатие кнопки “A” в Режиме Секундомера позволяет переключать следующие значения: частота сердечных сокращений (в нижней части дисплея) – частота сердечных сокращений + интенсивность тренировки (в центральной части дисплея) – частота сердечных сокращений (в нижней части дисплея) + количество потребляемой энергии (в центральной части).

- После сброса значения секундомера в нулевое, все измеренные данные автоматически сохраняются в памяти часов.
- Если память часов заполнена, то сохранение новых данных автоматически приводит к удалению самой старой записи.

Индикатор целевой зоны пульса

Если частота сердечных сокращений ниже целевой зоны, на дисплее появляется индикатор “BELOW”, если выше – индикатор “ABOVE”.

РЕЖИМ ВВОДА ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

Перед началом измерений/тренировок необходимо ввести некоторые Ваши персональные данные.

- Обратите внимание на то, что значение секундомера должно быть сброшено в нулевое перед вводом Ваших персональных данных.
- Если значение секундомера не нулевое – нажмите кнопку “B” в Режиме Секундомера.

Установка Ваших персональных данных

1. В Режиме Вводе Персональных Данных нажмите и удерживайте кнопку “A” до появления мигающей установки звукового сигнала целевой зоны пульса.
2. Для перехода от одной установки к другой нажимайте кнопку “D”.
3. Для включения/выключения звукового сигнала целевой зоны пульса (“HR TARGET”) нажимайте кнопку “E”.
 - При включении сигнал будет звучать каждый раз, когда частота Вашего пульса выходит за рамки установленной рабочей зоны.
4. Для установки максимального предела рабочей зоны пульса (“LIMIT HIGH”) используйте кнопки “E” и “B”.
 - Вы можете ввести данное значение в диапазоне от 1 до 220.
5. Для установки минимального предела рабочей зоны пульса (“LIMIT LOW”) используйте кнопки “E” и “B”.
 - Вы можете ввести данное значение в диапазоне от: (значение пульса в состоянии покоя +1) до (значение верхнего предела рабочей зоны минус 1).
6. Для выбора единицы потребляемой энергии (“KCAL”) используйте кнопки “E” и “B”: KCAL (килокалории) – KJ (килоджоули).
7. Для включения/выключения сигнала целевого количества потребляемой энергии (“KCAL ALARM”) используйте кнопки “E” и “B”.
8. Для ввода целевого количества потребляемых калорий (“KCAL TARGET”) используйте кнопки “E” и “B”.
9. Для ввода значения пульса в состоянии покоя (“REST HR”) используйте кнопки “E” и “B”.
 - Вы можете ввести данное значение в диапазоне от: 30 до (значение нижнего предела рабочей зоны пульса минус 1).
 - Максимально допустимое вводимое значение – 145.
10. Для ввода Вашего возраста (“AGE”) используйте кнопки “E” и “B”.
 - Вы можете ввести данное значение в диапазоне от 15 до 70.

11. Для ввода пола (“SEX”) используйте кнопки “E” и “B”: MALE (мужской) – FEMALE (женский).
12. Для выбора единицы ввода Вашего веса (“WEIGHT”) используйте кнопки “E” и “B”: kg (килограммы) – lb (фунты).
13. Для ввода значения веса (“WEIGHT”) используйте кнопки “E” и “B”.
 - Вы можете ввести данное значение в диапазоне от 20 до 220 килограмм (от 40 до 440 фунтов).
14. Для ввода единицы измерения содержания жира (“BURN”) используйте кнопки “E” и “B”: g (граммы) – oz (унции).
15. По окончании установок нажмите кнопку “A”.
 - Значение пульса в состоянии покоя лучше всего измерять лежа или перед сном, или сразу, когда проснетесь.
 - Значение максимальной частоты сердечных сокращений путем вычитания вашего возраста от значения 220.
 - Целевую зону пульса можно рассчитать по следующей формуле: целевая зона пульса = (максимальное значение частоты сердечного пульса – значение пульса в состоянии покоя) x интенсивность тренировки + значение пульса в состоянии покоя.
 - Интенсивность тренировки – 80% (для максимально интенсивной тренировки, например, бега), 60% - 80% (для снижения веса или тренировки выносливости), 40% - 50% (для начинающих или людей, которым рекомендованы тренировки низкой интенсивности).

МОНИТОРИНГ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Перед началом тренировок пристегните ремень под грудью и синхронизируйте датчики ремня и часов.

1. Слегка намочите обе поверхности внутренней стороны сенсора, что обеспечит лучший контакт с Вашим телом.
2. Пристегните сенсор к ремню и зафиксируйте ремень под грудной клеткой.
3. Убедитесь в том, что ремень плотно прилегает к Вашему корпусу и надежно закреплен.
 - Не закрепляйте ремень слишком плотно, чтобы не нарушать кровообращение, и слишком свободно, чтобы он не соскальзывал во время тренировки.
 - Старайтесь не использовать данные часы в воде.
 - На точность показаний часом могут влиять такие условия, как резкие перепады температур, нахождение в самолете, близость других электрических приборов.
 - Для очистки часов используйте сухую мягкую ткань, либо мягкую ткань, смоченную в водном растворе мягкого нейтрального моющего средства. Никогда не используйте легко испаряющимися средствами (например такими, как бензин, растворители, распыляющиеся чистящие средства и т.п.).

Синхронизация датчиков ремня и часов

- Синхронизация датчиков необходима для того, чтобы часы получали сигнал именно от датчика Вашего ремня.
- Датчик ремня начинает работать автоматически после того, как вы закрепили ремень.
- Для синхронизации датчиков нажмите кнопку “B” при нахождении в Режиме Текущего Времени, Секундомера или Таймера Обратного Отсчета.
- По окончании процесса синхронизации прозвучит сигнал. После этого автоматически начинается представление данных Вашего пульса и интенсивности тренировки на дисплее часов.
- При изображении пульса (частоты сердечных сокращений) на дисплее присутствует индикатор “♥”.
- Если после нажатия кнопки “B” датчик часов не получает данных от датчика ремня в течение 60 секунд, процесс синхронизации автоматически заканчивается.
- Во время процесса синхронизации датчик ремня передает часам особый код, по которому они будут распознавать сигналы, исходящие именно от этого ремня. Данный код используется для того, чтобы избежать улавливания сигналов, исходящих от других датчиков ремней (у других занимающихся).
- Если Вам кажется, что показания датчика неверные или часы улавливают сигналы других занимающихся – отойдите в сторону и снова нажмите кнопку “B” для начала синхронизации датчиков.
- Если после синхронизации показания датчика все еще кажутся Вам неверными, снимите ремень примерно на 1,5 минуты. Затем наденьте его снова. Если в течение последующих 2 минут датчик ремня не сможет уловить Ваш пульс, код распознавания поменяется автоматически. После чего необходимо снова провести процесс синхронизации, нажав кнопку “B”.
- Если заряда элемента питания недостаточно для нормальной работы датчиков, на дисплее появляется индикатор “RECOV”.
- Если частота сердечных сокращений слишком высокая часы не производят подсчет затраченной энергии во время тренировки.

ПАМЯТЬ ЧАСОВ

Все данные тренировок, как и секундомера, автоматически сохраняются в памяти часов.

- Если вы используете записную книжку часов только для сохранения измеренных данных секундомера (время преодоления отдельных дистанций/общее время с момента старта/среднее значение частоты сердечных сокращений) – вы можете сохранить до 200 записей.
- Если вы используете записную книжку для сохранения данных тренировок – вы можете сохранить до 42 записей.
- Запись данных тренировки содержит дату и общее время тренировки, время тренировки в целевой/рабочей зоне пульса, среднее значение частоты сердечных сокращений и интенсивности тренировки, общее количество потребляемых калорий, количество сжигаемого жира.

- Данные, фиксируемые ежедневно, содержат: дату и общее время тренировки, общее количество потребляемой энергии.
 - Данные, фиксируемые еженедельно, содержат общее количество потребляемых калорий.
 - Если память часов переполнена, для сохранения новых данных автоматически удаляются старые.
1. Для просмотра сохраненных записей в Режиме Записной Книжки нажимайте кнопку “А” для выбора типа сохраняемых данных: данные тренировки – данные, фиксируемые ежедневно – данные, фиксируемые еженедельно..
 2. Для просмотра данных внутри одной записи секундомера используйте кнопки “Е” и “В”.
 3. Для перехода от одной записи к другой нажимайте кнопку “В”.
 4. Для просмотра данных внутри записи нажимайте кнопку “Е”: Общее время тренировки (“TOT”) – Время тренировки в целевой зоне пульса (“TAR”) – Среднее значение частоты сердечных сокращений и интенсивности тренировки (“AVG”) – Общее количество потребляемых калорий (“KCAL”) – Количество сжигаемого жира (“BURN”).
 5. Для просмотра данных, фиксируемых ежедневно (“DAY”), нажимайте кнопки “Е” и “В”.
 - Значение количества потребляемой энергии представляется в центральной правой части дисплея, значение даты тренировки – в нижней части дисплея.
 6. Для просмотра данных, фиксируемых еженедельно (“WEEK”), нажимайте кнопки “Е” и “В”.
 5. По окончании просмотра данных нажмите кнопку “D” четыре раза для того, чтобы вернуться в Режим Текущего Времени.

Удаление данных записной книжки

1. В Режиме Записной Книжки выберите запись, данные которой вы хотите удалить.
2. Сначала нажмите и удерживайте кнопку “В”, затем нажмите и удерживайте кнопку “Е”. Для удаления записи не отпускайте кнопки в течение нескольких секунд. Если вы передумали удалить данную запись – отпустите кнопки.
 - Обратите внимание на то, что если вы удаляете записи тренировки, удаляется одна, выбранная Вами запись. При удалении записей, фиксируемых ежедневно или еженедельно, удаляются все сохраненные данные в данном (выбранном) режиме.

РЕЖИМ ТАЙМЕРА ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА

В данном режиме вы можете установить обычный таймер обратного отсчета или интервальный таймер, который позволяет проводить интервальную тренировку (чередование периодов отдыха и активной работы).

- Для переключения режимов таймера нажимайте кнопку “А”. Для выбора обычного таймера отключите интервальный нажатием кнопки “В”. Для включения интервального таймера также используйте кнопку “В”.
- При выборе интервального таймера в нижней части дисплея появляется индикатор “A2”. При выборе обычного таймера – индикатор “A1”.
- Обратите внимание на то, что все установки в Режиме Таймера производятся в том случае, если значение таймера сброшено в нулевое. Если этого не происходит нажмите кнопку “В” для сброса значения таймера в нулевое.

Установка режимов таймера

1. В Режиме Таймера нажмите и удерживайте кнопку “А” в течение нескольких секунд до появления мигающей индикации повторов обратного отсчета, что означает начало установок.
2. Нажимайте кнопку “D” для перехода от установки к установке в следующей последовательности: количество повторов – часы (обычный таймер) – минуты (обычный таймер) – секунды (обычный таймер) – часы (интервальный таймер) – минуты (интервальный таймер) – секунды (интервальный таймер).
3. Для изменения выбранного значения используйте кнопки “Е” и “В”.
 - Удерживание кнопок в нажатом состоянии позволяет изменять значения с большей скоростью.
 - Вы можете ввести от 1 до 99 повторов обратного отсчета.
 - Диапазон общего измеряемого времени ограничен 99 часами 59 минутами 59 секундами.
 - Для ввода значения 100 часов в качестве стартового времени для обратного отчета – введи нулевые значения в разрядах часов, минут и секунд.
4. По окончании установок нажмите кнопку “А”.

Использование таймера

- Обратите внимание на то, что данные частоты сердечных сокращений и интенсивности тренировки, измеренные во время нахождения часов в Режиме Таймера, не сохраняются в памяти часов.
1. Нажмите кнопку “Е” для запуска таймера.
 2. Нажмите кнопку “Е” для остановки обратного отсчета времени.
 - Вы можете продолжить обратный отсчет, нажав кнопку “Е”.
 - Для того, чтобы начать измерение частоты сердечных сокращений с помощью ремня, закрепленного на груди, нажмите кнопку “В”. При этом в нижней части дисплея будет представляться значение частоты сердечных сокращений.
 - Значение времени, оставшегося до окончания обратного отсчета, представляется в центральной части дисплея.
 3. Для окончательной остановки обратного отсчета времени нажмите кнопку “В”, затем снова “В” для того, чтобы сбросить время обратного отсчета в стартовое значение.
 - По окончании обратного отсчета каждого повтора звучит сигнал длительностью 5 секунд. По окончании последнего отсчета раздается сигнал длительностью 10 секунд, который вы можете остановить нажатием любой кнопки.

РЕЖИМ ЗВУКОВОГО СИГНАЛА

Вы можете установить три различных звуковых сигналов.

- По достижении установленного времени сигнал включится на 10 секунд, который вы можете остановить нажатием любой кнопки.
- Если включен режим индикации начала часа, короткий звуковой сигнал будет подаваться в начале каждого часа.

Установка будильника

1. В Режиме Звукового Сигнала нажимайте кнопку “В” для выбора типа сигнала: -1 – -2 – -3 – :00 (индикация начала часа).
2. После выбора типа сигнала нажмите и удерживайте кнопку “А” в течение 2-х секунд. Цифровое значение в разряде часов начнет мигать, так как оно выбрано для установки. В этот момент будильник автоматически включается.
3. Используйте кнопки “Е” и “В” для изменения значения часа.
 - Будьте внимательны – 12/24 часовой формат представления времени соответствует формату, выбранному в Режиме Текущего Времени.
 - Удерживание кнопок в нажатом состоянии позволяет изменять значения с большей скоростью.
4. Нажмите кнопку “D” для перехода к установкам значения минут.
5. Используйте кнопки “Е” и “В” для изменения значения минут.
6. По окончании установок нажмите кнопку “А”.

Проверка звучания сигнала

В Режиме Звукового Сигнала нажмите кнопку “Е” для проверки звучания сигнала.

Включение/выключение звукового сигнала и индикации начала часа

1. В Режиме Звукового Сигнала выбора необходимый Вам типа сигнала.
2. Для его включения/выключения нажимайте кнопку “Е”.
 - При выбранном ежедневном звуковом сигнале на дисплее присутствует индикатор “ALM”, при выбранной индикации начала часа – “SIG”.

РЕЖИМ ТЕКУЩЕГО ВРЕМЕНИ

1. В Режиме Текущего Времени нажмите и удерживайте кнопку “А” до появления мигающей индикации секунд, что означает начало установок.
2. Нажимайте кнопку “D” для перехода из разряда в разряд в следующей последовательности: Секунды – Часы – Минуты – Год – Месяц – Число – Секунды.
3. Если вы выбрали для коррекции секунды (изображение секунд мигает), нажмите кнопку “Е” для сброса значения счетчика секунд в 00. Если вы нажмете кнопку “Е” при значении счетчика секунд между 30 и 59, то значение счетчика установится в 00 и 1 прибавится к счетчику минут, если значение счетчика секунд будет между 00 и 29, то изменение счетчика минут не произойдет.

4. Для изменения значений минут и т.д. используйте кнопку “Е” для увеличения и кнопку “В” для уменьшения выбранного значения.
 - Во время установки значения часа обратите внимание на формат представления времени: 12 часов или 24 часа. При выбранном 12-ти часовом формате представления времени индикатор “P” обозначает значение времени после полудня.
 - День недели устанавливается автоматически в соответствии с датой.
 - Значение даты может быть установлено в диапазоне от 1 января 2000 года до 31 декабря 2099 года.
5. По окончании установок нажмите кнопку “А”.

Подсветка

В любом режиме нажмите кнопку “F” для включения подсветки часов.

Подсветка часов автоматически включается при звучании любых звуковых сигналов.

- Во время освещения часы испускают слышимый сигнал. Это происходит потому, что элементы подсветки вибрируют, это не является показателем неисправности часов.
- Подсветку трудно разглядеть, если на часы падают прямые солнечные лучи.
- Частое использование подсветки сокращает жизнь элемента питания.

Изменение продолжительности подсветки

1. В Режиме Текущего Времени нажмите и удерживайте кнопку “А” до появления мигающей индикации секунд, что означает начало установок.
2. Для переключения продолжительности подсветки: 1.5 секунды – 3 секунды, нажимайте кнопку “В”.
3. По окончании установок нажмите кнопку “А”.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Точность хода при нормальной температуре +/-15сек. в месяц

Режим текущего времени

час, минуты, секунды, «До полудня»/ «После полудня» (P), год, месяц, число, день недели.

Календарная система

Автоматический календарь с 2000г. по 2099г.

Прочее

12/24 формат представления времени

Режим звукового сигнала

3 ежедневных звуковых сигнала, будильник с повтором, индикация начала часа.

Режим Таймера

1 минута – 100 часов

Диапазон измерений

обычный или интервальный таймер, звуковой сигнал.

Режимы

Режим секундомера

99 часов. 59,99 мин.

Максимальный диапазон измерений

отдельные отрезки времени, время с промежуточным результатом

Режимы измерений

Записная книжка секундомера
Режим ввода персональных данных
Прочее

подсветка
элементы).

(электrolюминесцентные