

Перед началом эксплуатации Ваших часов Timex внимательно прочитайте инструкцию.

ЭЛЕКТРОННАЯ ФИТНЕС СИСТЕМА С МОНИТОРОМ СЕРДЕЧНОГО РИТМА И ПАМЯТЬЮ НА 30, 50 и 100 ОТРЕЗКОВ НА БАЗЕ СПОРТИВНЫХ ЧАСОВ IRONMAN TRIATHLON КОМПАНИИ TIMEX

* * * * *

СПОРТИВНЫЕ ЭЛЕКТРОННЫЕ ЧАСЫ ЭКСТРА КЛАССА В СОЧЕТАНИИ С ПОЛНОСТЬЮ ЦИФРОВЫМ МОНИТОРОМ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Электронная фитнес система Timex включает в себя самую новейшую цифровую технологию от Timex и методологию спортивно-оздоровительных тренировок, используемую специалистами по фитнесу и тренерами института Ironman. Будучи мировым лидером по приборам измерения времени в спорте, компания Timex создала Электронную Фитнес Систему, которая обеспечивает цифровую точность, необходимую спортсменам мирового класса, а ее функциональные возможности позволяют каждому независимо от возраста оставаться в хорошей физической форме всю жизнь.

Посетите сайт www.timex.com для получения более подробной информации о часах и услугах.

Посетите сайт www.ironmaninstitute.com для получения информации о программах по фитнесу и оздоровительных занятиях.

Хотя в настоящем руководстве мы даем определенные рекомендации, тем не менее, Вы всегда должны консультироваться со своим врачом перед тем как начать программу занятий или внести в нее изменения.

**Timex и институт Ironman говорят Вам:
"исключите максимум неопределенного из Ваших занятий спортом или фитнесом".**

Улучшить Ваши результаты в спорте и фитнесе так же просто, как задать целевые параметры тренировки и вообще использовать электронную фитнес систему Timex в качестве индивидуального тренера.

Вот как она работает.

Сначала выберите целевые параметры тренировки, которые соответствуют Вашему уровню подготовки.

1. Улучшение Вашей физической формы
2. Снижение веса и "сжигание" жира
3. Повышение выносливости и продолжительности занятий аэробикой
4. Улучшение Вашей спортивной формы
5. Достижение пиковых спортивных нагрузок

Теперь выберите зону частоты пульса (сердечного ритма), в пределах которой будет проходить Ваша тренировка в соответствии с Вашей задачей.

Методология проведения тренировок в определенных зонах сердечного ритма широко применяется профессиональными тренерами в фитнесе и спорте для достижения вышеуказанных задач. Новая электронная фитнес система Timex автоматически будет показывать, что Вы находитесь в выбранной Вами целевой зоне, и сигнализировать, если Вы вышли из заданной зоны. Она действует как Ваш персональный тренер, помогая Вашему организму продолжать работать на том уровне интенсивности, который обеспечивает достижение поставленной задачи без избыточной или недостаточной нагрузки.

Институт Ironman дает следующие рекомендации по выбору зоны сердечного ритма.

Существует пять основных зон частоты сердечного ритма. Нужно всего лишь выбрать ту зону, которая соответствует целям Вашей конкретной тренировки. Когда Вы приступаете к тренировке, всегда начинайте с нижней границы зоны, чтобы дать возможность Вашему телу разогреться и подготовиться к работе в целевой зоне интенсивности нагрузки. Например, Вы можете "прогреться" в зоне Легкой Тренировки, провести большую часть тренировки в зоне Управления Весом, а затем даже немного позаниматься в зоне Нарращения Потенциала в Аэробике. Интенсивность нагрузок в зонах 4 и 5 достаточно высока, так что продолжительность пребывания в этих зонах должна ограничиваться короткими интервалами в течение тренировки и под руководством квалифицированного профессионального медика или тренера.

ПЯТЬ ЗОН ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Зона	Идеально для	Для чего предназначено	Уровень интенсивности (в % к макс. частоте сердечбиений)
1 LITE	Легких тренировок	Поддержание здорового сердца/нормальной физической формы	50% - 60%
2 FAT	Управления весом	Снижение веса/сжигание жира	60% - 70%
3 BASE	Нарращения потенциала в аэробике	Повышение выносливости/продолжительности занятий аэробикой	70% - 80%
4 ANAR	Оптимальной спортивной формы	Поддержание превосходной спортивной формы	80% - 90%
5 RED	Элитных спортсменов	Поддержание исключительно высокой формы для соревнований	90% - 100%

К примеру, если Вы хотите Снижения веса/сжигания жира, то выполняйте Ваши любимые упражнения на уровне 60%-70% от Вашего максимального уровня сердечного ритма, который зависит от Вашего возраста, в течение, по крайней мере, 30 минут в день, три раза в неделю. Чтобы запрограммировать Ваши часы – Электронную фитнес систему – и тем самым расположить в идеальной зоне снижения веса, используйте диаграмму целевых зон сердечного ритма.

Выберите тот уровень (зону), который соответствует Вашему текущему физическому состоянию, и определите нижнюю и верхнюю границы зоны в зависимости от Вашего возраста по диаграмме. Смотрите Руководство по электронным спортивным часам для программирования нижней и верхней границ Вашей зоны.

Диаграмма, (картинка)

Новейшие исследования в области оздоровительной физкультуры показывают, что любой человек независимо от возраста может достичь/сохранять хорошую физическую форму без того, чтобы фанатично изнурять себя тренировками. Для "умеренного" физкультурника сохранение хорошей физической формы может означать:

1. Тренировки 3 раза в неделю
2. Продолжительность 30-45 минут каждый раз
3. Во время тренировки находиться в соответствующей Вашему уровню целевой зоне интенсивности

Вы считаетесь готовыми к более высокому уровню физической активности, когда Вы можете пройти тренировку указанной продолжительности и с данной частотой сердцебиений без наличия тяжелого дыхания и с минимальным чувством усталости.

Почему тренировки в определенных зонах частоты сердечного ритма так широко применяются экспертами по занятиям фитнесом/спортом.

Регулярные тренировки помогают поддерживать сердце, легкие и мускулатуру "в форме". Сердце снабжает легкие и мускулы кровью, обогащенной кислородом, что необходимо для тренировок. Поэтому частота сердечного ритма отражает влияние тренировки на все части организма. Тренировки по методике "в зоне сердечного ритма" систематически улучшают сердце, легкие и мускулатуру для работы на более высоком уровне, так что организм сохраняет свою форму.

Оптимальные меры по улучшению физической формы – это просто привыкание к более интенсивной нагрузке

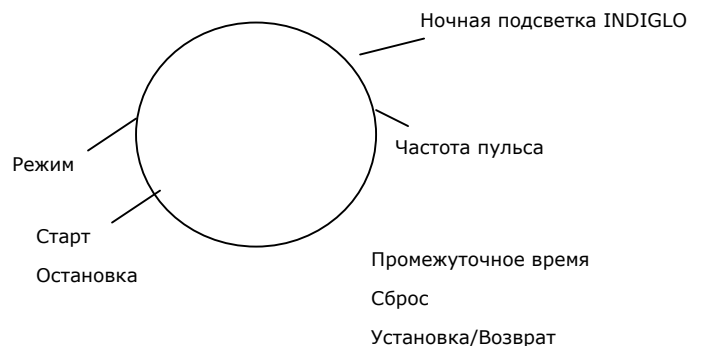
Вам не нужно быть серьезным спортсменом, чтобы достичь оптимальной физической формы. Всякий человек любого возраста может добиться этого путем "при-тренированности" к оптимальной форме.

1. Возьмите те виды упражнений, которые Вам нравятся или необходимы в соответствии с Вашей программой.
2. Тренируйтесь при соответствующем уровне сердечного ритма по 30-60 минут 3-4 раза в неделю.
3. Вы достигните оптимальной физической формы, когда Вы сможете переносить весь процесс тренировки без "полного выгорания" или излишнего изнеможения или излишней усталости.

Ваша электронная фитнес система Timex является Вашим электронным тренером.

С часами Timex – электронной фитнес системой – Вы можете заниматься ходьбой, бегом, велосипедом, плаванием, пользоваться тренажерами или заниматься любыми упражнениями аэробики. Ключевым фактором в достижении и поддержании требуемой формы в зависимости от вашей задачи являются тренировки в идеальной зоне сердечного ритма.

Общее описание работы и особенностей



Нажимайте кнопку MODE для переключения по замкнутому кругу между режимами работы, которые включаются в следующем порядке:

- текущее время (**Time of Day**) – секундомер (**Chronograph**) – таймер (**Countdown Timer**) – будильник (**Alarm**) – настройка целевой зоны сердечного ритма (**Target Heart Rate Zone Setup**)

Автоматический возврат из функции настройки (SET): если на часах включена функция настройки SET внутри любого режима и ни одна из кнопок не будет нажата в течение 2-3 минут, то функция настройки SET автоматически сбрасывается.

Настройка времени и даты

1. Находясь в режиме **нормального времени** нажмите и четко удерживайте кнопку **SPLIT/RESET/SET/RECALL**, чтобы начать процесс настройки.
2. На дисплее начнут мигать цифры, отображающие ЧАСЫ текущего времени. Для увеличения этой цифры на единицу нажмите кнопку **START/STOP**. Для быстрой прокрутки цифр удерживайте кнопку **START/STOP**.
3. Нажимайте кнопку **MODE** для настройки МИНУТ, СЕКУНД, ДНЯ НЕДЕЛИ, МЕСЯЦА, ДАТЫ, ФОРМАТА времени (12- или 24-часовой), СИГНАЛА в НАЧАЛЕ КАЖДОГО ЧАСА (вкл. или выкл.), СИГНАЛА ПРИ НАЖАТИИ КНОПОК (вкл. или выкл.), которые переключаются по кругу. Выбранный параметр или настройки начинают мигать.
4. Для увеличения показания выбранного параметра нажимайте кнопку **START/STOP** (обратите внимание на индикатор АМ (до полудня) или РМ (после полудня) в нижней части дисплея при настройке ЧАСА – действует только в 12-часовом режиме). При настройке СЕКУНД нажимайте **START/STOP** устанавливает секунды на ноль.
5. По завершении настроек нажмите кнопку **SPLIT/RESET/SET/RECALL** для выхода из функции настройки.

Примечание: если действует монитор сердечного ритма, то при включении режима текущего времени его индикация через пять секунд заменится на индикацию "только сердечного ритма" вместо даты и дня недели. Для того, чтобы снова увидеть текущее время на четыре секунды нужно нажать и отпустить кнопку **HEART RATE**.

Использование второй временной зоны

1. Из режима текущего времени нажмите кнопку **START/STOP**, чтобы увидеть какое время во второй временной зоне.
2. Нажмите кнопку **START/STOP** на пять секунд (на дисплее увидите HOLD FOR TIME 2), чтобы включить временную зону 2 постоянно.
3. Из зоны 2 Вы можете взглянуть на время в зоне 1, нажав кнопку **START/STOP**, или совсем переключиться на нее, удерживая кнопку.
4. Настройка времени для зоны 2 производится аналогичным образом, описанным выше. Обычно настройки для обеих зон отличаются только цифрами часов. Кроме того, Вы можете настроить одно и то же время для обеих зон, но с включенным "сигналом в начале каждого часа" в одной зоне и выключенным в другой, что обеспечит переключение между этими настройками одним нажатием кнопки.

Как пользоваться секундомером

5. Нажмите кнопку **START/STOP** для запуска секундомера.
- Примечание:** Вы можете выйти из режима секундомера, не выключая сам секундомер. В режиме текущего времени символ секундомера слева в середине дисплея указывает, что секундомер работает.
6. Нажмите кнопку **START/STOP**, чтобы остановить отсчет. Секундомер перестанет работать.
 7. Нажмите **START/STOP**, чтобы возобновить отсчет секунд от последнего показания.
- Или нажмите и удерживайте кнопку **SPLIT/RESET/SET/RECALL**, чтобы сбросить секундомер на ноль.

Отсчет общего времени (SPLIT) и времени отрезка (LAP)

8. В режиме секундомера выберите либо SPLIT, либо LAP нажатием кнопки **SPLIT/RESET/SET/RECALL** (**Примечание:** секундомер должен быть на нуле).
 9. Запустите отсчет времени, нажав **START/STOP**, как описано выше.
 10. Нажмите **SPLIT/RESET/SET/RECALL**, чтобы на время "заморозить" дисплей и получить замер отрезка или общего времени. Теперь Вы также можете записать время отрезка или общее время. А часы продолжают отсчет следующего сегмента в фоновом режиме.
 11. Снова нажмите кнопку **SPLIT/RESET/SET/RECALL**, и в нижней части дисплея будет показано время следующего отрезка или общее время, а в верхней части дисплея появится номер отрезка (серии замеров). Таким образом, можно вести нумерацию отрезков до 99.
- По окончании тренировочного цикла нажмите кнопку **START/STOP**. Часы завершат отсчет секунд. На дисплее появится время последнего отрезка (если был выбран LAP), или общее время за цикл (если был выбран SPLIT).

Режим возврата

В режиме возврата можно просмотреть сохраненное общее время, время отрезка, а также сердцебиение за каждый отрезок, взятый из Хронографа. Эти данные можно просмотреть в любое время и сбросить одновременно со сбросом хронографа на 0.

Верхняя строка индикатора будет отображать время отрезка, периодически через каждые несколько секунд сменяясь отображением номера отрезка. Если Вы просматриваете замер отрезка во время действия монитора сердечного ритма, сердечный ритм во время отрезка отображается вместе с номером отрезка.

Нижняя строка индикатора будет демонстрировать общее время (накопительное время) замера. Нажмите **SPLIT/RESET/SET**, чтобы просмотреть записанные в память данные по следующему отрезку и **START/STOP** для просмотра предыдущего отрезка. Нажатие и удержание любой из кнопок позволит быстро просмотреть отрезки вперед и назад соответственно.

Режим монитора

В режиме монитора можно просмотреть сердечный ритм в крупной нижней строке дисплея. Так же, как Хронограф и Таймер, приемник Монитора сердечного ритма автоматически включается при входе в этот режим. Он может быть вручную включен или выключен в любое время нажатием на кнопку **HEART RATE**.

В данном режиме не доступны какие-либо статистические данные.

В верхней строке будет мигать значок сердца или стрелки целевой зоны. Стрелки показывают, вышли ли Вы из целевой зоны сердечного ритма.

Настройка и использование таймера

14. Чтобы начать настройку нажмите **SPLIT/RESET/SET/RECALL**. Цифра десятков часов начнет мигать на дисплее. Для увеличения показания нажмите кнопку **START/STOP**.
 15. Нажмите кнопку **MODE** и начнет мигать цифра, отображающая часы. Снова нажимайте кнопку **START/STOP** для настройки требуемого числа. Повторите то же самое для опций десятков минут, минут, десятков секунд, секунд и опции "действие по окончании нисходящего отсчета таймера".
- Нажмите **SPLIT/RESET/SET/RECALL** для выхода из настройки.
16. Для запуска нисходящего отсчета таймера нажмите кнопку **START/STOP**. На нижней части дисплея будет отображаться время, оставшееся до конца, а на верхней части – время, на которое настроен таймер.
- Примечание:** Вы можете переключиться на другой режим, это не помешает работе таймера. (В режиме текущего времени на центральной части дисплея будет отображаться символ песочных часов, пока таймер работает). И даже в другом режиме раздаться сигнал, когда таймер достигнет нуля.
17. Чтобы остановить таймер, нажмите кнопку **START/STOP**. (ВЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ В РЕЖИМЕ ТАЙМЕРА).
 18. Нажмите кнопку **START/STOP** для продолжения, или нажмите кнопку **SPLIT/RESET/SET/RECALL**, чтобы сбросить таймер на его первоначальное значение.
 19. При достижении нуля таймер начнет издавать прерывистый сигнал в течение 10 секунд. Чтобы прекратить сигналы раньше, нажмите любую кнопку.

Настройка и применение будильника

Как настроить будильник

20. Нажмите кнопку **SPLIT/RESET/SET/RECALL**, чтобы начать процесс настройки. Цифра часов начнет мигать. Для увеличения цифры на единицу нажимайте кнопку **START/STOP**. При настройке цифры часа обратите внимание на индикатор АМ (до полудня) или РМ (после полудня).
 21. Нажмите кнопку **MODE**, начнет мигать цифра десятков минут. Для настройки нужного значения нажимайте кнопку **START/STOP**.
 22. Повторите это же для цифры минут и дальше по опциям ЕЖЕДНЕВНО (DAILY), ПО РАБОЧИМ ДНЯМ (WEEKDAYS) и ПО ВЫХОДНЫМ (WEEKENDS).
 23. Для выхода из настройки нажмите **SPLIT/RESET/SET/RECALL**.
- Примечание:** После каждой новой настройки времени срабатывания будет автоматическое включение режим готовности будильника, если Вы увидите из режима настройки нажатием **SPLIT/RESET/SET/RECALL**. Появится символ будильника, показывая, что будильник в режиме готовности. В режиме текущего времени символ будильника также будет виден на дисплее, показывая, что будильник взведен.

Как включить и пользоваться будильником

24. В режиме будильника включите или отключите готовность будильника к срабатыванию нажатием кнопки **START/STOP**.
25. Сигнал будильника будет слышен в течение 20 секунд, но его можно заглушить раньше, нажав любую кнопку.

Настройка целевой зоны сердечного ритма

Вы можете пользоваться Фитнес системой для мониторинга сердечного ритма и без настройки целевой зоны сердечного ритма. Однако все-таки сначала лучше настроить границы Вашего сердечного ритма так, чтобы стрелки на дисплее и, при желании, звуковой сигнал, информировали Вас о выходе за пределы границ Вашей целевой зоны. (См. любое руководство по выбору целевых зон для сердечных ритмов).

26. Настройку начинайте нажатием кнопки **MODE**, пока на верхней части дисплея не появится на короткое время надпись HRM SETUP. После этого на верхней части дисплея будет отображаться текущее значение верхней границы, а на нижней части – значение нижней границы целевой зоны сердечного ритма.

В любом руководстве по занятиям фитнесом есть информация по определению Вашей целевой зоны. Проконсультируйтесь с вашим доктором перед тем, как начать программу тренировок или внести изменения в нее.

27. Далее нажмите кнопку **SPLIT/RESET/SET/RECALL**. На верхней части дисплея появится надпись ZONE, а на нижней части нажатием кнопки **START/STOP** можно выбирать между пятью заранее выставленными целевыми зонами.
- Зона LITE1 задает диапазон в пределах 50%-60% от максимальной частоты сердечного ритма. Зона FAT2 задает диапазон в пределах 60%-70% от максимальной частоты сердечного ритма. Зона BASE3 задает диапазон в пределах 70%-80% от максимальной частоты сердечного ритма. Зона ANAR4 задает диапазон в пределах 80%-90% от максимальной частоты сердечного ритма. Зона RED5 задает диапазон в пределах 90%-100% от максимальной частоты сердечного ритма.
- Максимальная частота сердечного ритма вычисляется по формуле: 220 минус Ваш возраст.
28. Нажмите кнопку **MODE** для перехода к следующей настройке – Вашего пола. Нажимая кнопку **START/STOP** можно переключаться между M (мужской пол) и F (женский пол).
 29. Нажмите кнопку **MODE** снова для настройки возраста. Будет мигать цифра десятков лет. Увеличение значения происходит от нажатия кнопки **START/STOP**. Нажмите кнопку **MODE** снова, запускает цифра единиц лет, которая возрастает по мере нажатия кнопки **START/STOP**.
 30. Для выбора другой целевой зоны, отличной от пяти заводских настроек, находясь в режиме настройки, нажатием кнопки **MODE** выберите вручную, двигаясь по кругу, сотни, десятки и единицы сначала на верхней границе (HI), затем сотни, десятки и единицы на нижней границе (LO). Изменение значения выбранной (мигающей) цифры происходит от нажатия кнопки **START/STOP**. Эти настройки идут вслед за настройкой возраста. **Примечание:** если Вы выставили значения верхней и нижней границы вручную, то при следующей настройке целевой зоны сначала будут появляться приглашения настроить значения HI и LO вместо настройки пяти заводских зон.
 31. Нажмите кнопку **SPLIT/RESET/SET/RECALL** для выхода из режима настройки.

Сигнал предупреждения о выходе из зоны:

Нажатием кнопки **START/STOP** Вы включаете или выключаете эту функцию. Если функция включена, то при выходе из зоны через нижнюю границу звучит нисходящая мелодия, а при выходе через верхнюю границу – восходящая мелодия. **Примечание:** у некоторых людей могут наблюдаться затруднения со слышимостью сигнала, кроме того, уличное движение, музыка и другие звуки могут перекрывать сигнал предупреждения. В отключенном состоянии сигнал (мелодия) не звучит, однако, на дисплее отображается визуально, что Вы находитесь выше или ниже выбранной зоны.

Положение индикации сердечного ритма на дисплее: У вас есть возможность выбора места отображения сердечного ритма на верхней или нижней строке дисплея, когда монитор находится в режиме секундомера или таймера. Нажмите и отпустите кнопку **HEART RATE**, чтобы увидеть текущее положение. В момент показа текущей настройки положения нажмите кнопку **HEART RATE** снова для перехода в другое положение индикации. Положение на дисплее можно изменять, только находясь в режиме настройки монитора сердечного ритма.

Как работает фитнес система Timex

Данная фитнес система представляет собой комбинацию монитора сердечного ритма и спортивных часов. Монитор сердечного ритма регистрирует биения сердца, находясь на груди. Он вычисляет частоту сердечного ритма и передает данные на наручные часы. А Вы во время занятий/тренировки просто бросаете взгляд на часы, чтобы удостовериться, что Вы находитесь в надлежащем диапазоне сердечного ритма, обеспечивающем поддержание или улучшение Вашей физической формы (см. любое руководство по фитнесу для выбора целевой зоны сердечного ритма). Если сигнал предупреждения о выходе из зоны активирован, то он автоматически проинформирует Вас, что Вы вышли из выбранной зоны сердечного ритма.

Как пользоваться цифровой фитнес системой

- УВЛАЖНИТЕ ПОВЕРХНОСТЬ ДАТЧИКА, ВМОНТИРОВАННОГО В НАГРУДНЫЙ ПОЯС:** перед применением монитора сердечного ритма поверхность датчика должна быть обязательно покрыта влагой.
- НАДЕНЬТЕ НАГРУДНЫЙ ПОЯС:** плотно закрепите нагрудный пояс на Вашей груди чуть ниже сосков. Убедитесь, что передатчик находится в центральной части груди и ориентирован нужной стороной вверх так, чтобы надпись "Ironman" могла быть читаема при виде на Вас спереди.
- ВКЛЮЧИТЕ МОНИТОР СЕРДЕЧНОГО РИТМА:** расположитесь как минимум в двух метрах от других пользователей аналогичных мониторов Timex. После того, как Вы удобно закрепили передатчик монитора на своей груди, подождите примерно пятнадцать секунд и включите монитор на часах. Если Вы уже находитесь в режиме текущего времени, секундомера или таймера, просто нажмите кнопку **HEART RATE**, чтобы начать измерение частоты пульса. В верхней части дисплея появится символ в виде сердечка. Когда часы начнут принимать сигнал от передатчика, очертания сердца примут более яркий вид, а сам значок начнет пульсировать. (Всякий раз, когда Вы переводите часы в режим секундомера или таймера, они автоматически ищут сигнал передатчика в течение 15 секунд, если сигнал не найден, часы прекращают его поиск до тех пор, пока не будет нажата кнопка **HEART RATE** вновь).
- НАБЛЮДАЙТЕ ПОКАЗАНИЯ ВАШЕГО СЕРДЕЧНОГО РИТМА:** После того, как часы установили связь с передатчиком, частота Вашего сердечного ритма (число ударов пульса в минуту) будет отображаться жирными цифрами в верхней строке или большими цифрами в нижней строке в зависимости от режима работы часов и Ваших предпочтений в настройке целевой зоны.

Примечания по эксплуатации

Для выключения монитора сердечного ритма нажмите и удерживайте кнопку **HEART RATE**.

Когда часы установят связь с передатчиком частота Вашего пульса (число ударов в минуту) будет отображаться в верхней части дисплея. Под мигающим значком сердца появится стрелка, направленная вниз, если Ваш сердечный ритм меньше, чем нижняя граница целевой зоны. Стрелки не видны, когда Вы находитесь внутри целевой зоны. Если Ваш пульс выше верхней границы зоны, над значком сердца появляется стрелка, направленная вверх. При использовании монитора в режимах секундомера или таймера частота пульса отображается в верхней части дисплея, а цифры отсчета секундомера или таймера – в нижней части дисплея. Нажатием кнопки **HEART RATE** можно поменять местами эти цифры, тогда частота пульса будет на большой строке, а цифры отсчета – на малой строке.

Если монитор сердечного ритма задействован, то индикация текущего времени будет заменяться на "частоту пульса" через пять секунд после включения режима текущего времени. Чтобы увидеть текущее время снова в течение четырех секунд, нажмите и отпустите кнопку **HEART RATE**. Вы можете включать и отключать звуковой сигнал предупреждения о выходе из зоны во время тренировок нажатием кнопки **MODE** для входа в режим настройки зоны и затем нажатием кнопки **START/STOP** переключаться между "включено" и "отключено".

Данное устройство не является медицинским прибором и не рекомендуется для использования лицами, страдающими серьезными сердечными заболеваниями.

Помехи от радиоволн, плохой контакт между Вашей кожей и нагрудным поясом и другие факторы могут препятствовать бесперебойной передаче данных сердечного ритма.

Просмотр данных сердечного ритма.

При использовании монитора сердечного ритма в режимах секундомера или таймера, нажав и отпустив кнопку **HEART RATE**, Вы сможете увидеть статистические данные, касающиеся частоты сердечного пульса по время текущей тренировки. В следующей последовательности Вы можете просматривать:

- Общее время работы в целевой зоне;
- Среднюю частоту пульса в целевой зоне;
- Среднюю частоту пульса за все время, пока действовал режим секундомера или таймера.

Кроме того, данные сердечного ритма записываются в память при засечке каждого отрезка. Когда секундомер остановлен, нажмите кнопку **SPLIT/RESET/SET/RECALL**, чтобы просмотреть записанные данные по времени отрезка и общему времени. От первого нажатия на дисплее отобразится записанный номер отрезка и частота пульса в момент записи отрезка, при втором нажатии кнопки будут отображены общее время и время отрезка. Эти данные сохраняются до тех пор, пока не будет сделан сброс секундомера или таймера, причем в каждом из этих режимов данные хранятся независимо.

Трудности, которые могут возникнуть в работе с часами и монитором сердечного ритма

У меня возникают сложности с получением первых показаний (на дисплее может появиться запись CAN'T SYNC - нет синхронизации) ИЛИ во время работы цифры частоты пульса кажутся неверными ИЛИ показания частоты пульса остаются неизменными на протяжении длительного времени.

ОБИЛЬНО увлажните поверхность датчика, смонтированного в нагрудный пояс, и убедитесь, что нагрудный пояс плотно облегает грудь и хорошо контактирует с кожей. Вам необходимо заново запустить монитор, после того как закрепите передатчик монитора на своей груди (удерживайте кнопку HEART RATE, пока не отключится монитор, подождите несколько секунд, затем нажмите на кнопку HEART RATE снова для ее повторного активирования).

Отойдите от других пользователей аналогичных мониторов Timex или любых других источников радиосигналов и статического электричества, таких как тренажеры и электрооборудование.

Подождав несколько минут, нажмите на кнопку **HEART RATE**.

Иногда значок сердца прекращает мигать на короткий период «Мигающее сердце» не только несет декоративную функцию. Оно также показывает качество связи между датчиком на груди и часами. Если значок сердца мигает, значит, соединение хорошее. Система связи, используемая в Электронной Фитнес Системе Timex, высоко точная, но все же ни одна система не является совершенной, и время от времени, как в любой радиосистеме, могут иметь место случаи помех или коротких перерывов в получении сигналов. Часы дадут Вам знать о таком случае, прежде всего, прерывистым миганием, с задержкой. Чаще всего, проблема решается сама, и нормальное мигание возобновляется. В противном случае, часы предупредят Вас о неисправности, см. возможные надписи о неисправности ниже:

На дисплее появилась сообщение об ошибке «Check Strap Fit», затем на месте показаний частоты пульса появляются прочерки.

Такая запись появляется на дисплее, если часы получают сигнал от передатчика, но также обнаруживают помехи от внешних источников.

- Отойдите от приборов, вызывающих радиочастотные помехи, других пользователей аналогичных мониторов, а также больших металлических объектов, например, автомобилей.
- Часы могут получать параллельный сигнал от других аналогичных мониторов Timex. Постарайтесь находиться на расстоянии не менее 2 м от другого пользователя монитора Timex.
- Батарейка в грудном передатчике может быть разряженной, ее необходимо заменить. См. **Замена элемента питания в часах.**

На дисплее появляется сообщение об ошибке «SIGNAL LOST» – сигнал потерян, затем на месте показаний частоты пульса появляются прочерки.

Такой запись может появиться, если часы не регулярно получают обновленные данные по частоте пульса. Если нагрудный пояс находится у Вас на груди, датчики нагрудного пояса достаточно влажные, а батарейка в передатчике достаточно заряжена, то часы придут к нормальному рабочему состоянию без Вашего вмешательства. В противном случае следуйте следующим рекомендациям:

- Датчики на грудном передатчике могут потерять контакт с Вашей кожей на несколько секунд. Убедитесь, что передатчик плотно прилегает к Вашему телу
- Датчики могут быть сухими. Обильно намочите их и, если необходимо, наблюдайте только показания передатчика.
- Возможно, батарейка в грудном передатчике разряжена, необходимо ее поменять. См. **Замена элемента питания в часах.**

Обслуживание

Передатчик монитора сердечного ритма и его нагрудный пояс нужно ополаскивать чистой водой во избежание накопления материалов, которые могут помешать правильному измерению Вашего сердечного ритма. Сами наручные часы промывать **не нужно**.

Замена элемента питания в часах

Компания Timex во избежание возможности неустраняемого повреждения часов **НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕТ ОТДАТЬ ВАШИ ЧАСЫ ДЛЯ ЗАМЕНЫ БАТАРЕЙКИ В МЕСТНЫЙ СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР.**

Замена и долговечность элемента питания передатчика

Исходя из предположения об ежедневном использовании в течение часа, продолжительность работы батарейки передатчика должна составить более двух лет. Более интенсивное использование сократит срок работы батарейки.

Замена элемента питания передатчика должна производиться в следующих случаях:

- Часы больше не принимают информацию о частоте сердечного ритма от передатчика, должным образом закрепленного на груди;
- Сообщения об ошибках – COMM ERR (сбой связи), SIGNAL LOST (потеря сигнала) – появляются на дисплее часов с нарастающей интенсивностью.

Переверните нагрудный пояс тыльной стороной вверх и с помощью монеты откройте крышку отсека с батарейкой. Замените батарейку, внимательно следя, чтобы "+" нового элемента питания смотрел на Вас при установке. Надавите на кнопку сброса/переустановки рядом с батарейкой (зубочистка или спрямленная канцелярская скрепка очень помогут в этом) перед тем, как вставить крышку.

После замены батарейки следует провести быструю проверку устройства:

- e. Отойдите подальше от любых возможных источников электрических или радио помех.
- f. Обильно смочите водой поверхность датчиков и приложите устройство плотно к Вашей груди, надежно прижимая к коже.
- g. Нажатием кнопки MODE переведите часы в режим текущего времени.
- h. Нажмите кнопку **HEART RATE** для активизации монитора сердечного ритма.
- i. В пределах нескольких секунд значок сердца на дисплее часов должен начать мигать, показывая тем самым, что передатчик в нагрудном поясе действует нормально. Это означает, что батарейка установлена правильно. ПРИМЕЧАНИЕ: во время этой проверки необязательно, чтобы цифры с частотой пульса появлялись на дисплее.

ЕСЛИ МИГАЮЩИЙ ЗНАЧОК СЕРДЦА НЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ НА ДИСПЛЕЕ, поделайте следующее:

Нажмите на переключатель сброса в отсеке элемента питания еще раз и закройте крышку.

Переустановите батарейку и нажмите сброс, как указывалось выше.

Декларация о соответствии стандартам:

FCC (США)

Это устройство отвечает требованиям части 15 правил FCC. Его эксплуатация соответствует следующим двум условиям: (1) Данное устройство не может создавать вредных помех, и (2) это устройство должно выдерживать любые принимаемые помехи, включая такие, которые могут вызвать неправильную работу устройства.

FCC ID E9R7MXHRM

IC (Канада)

Эксплуатация соответствует следующим двум условиям: (1) это устройство не может создавать помех, и (2) это устройство должно выдерживать помехи, включая такие, которые могут вызвать неправильную работу устройства.

CANADA 33481021520A

CANADA 33481021492A

Ночная подсветка INDIGLO®

Нажмите кнопку **INDIGLO** для включения подсветки. Запатентованная технология электролюминесцентного света INDIGLO при включении освещает весь циферблат (дисплей) ночью или в условиях слабой освещенности. Нажав и удерживая данную кнопку в течение 3 секунд (до звукового сигнала часов) можно включить ночной режим NIGHT-MODE®. В этом случае подсветка будет загораться на 3 секунды каждый раз от нажатия любой кнопки. Ночной режим подсветки продолжает действовать на протяжении 3 часов или до отключения вручную путем нажатия и удерживания кнопки **INDIGLO** еще раз.

Водонепроницаемость

Ваши часы, маркированные как **50 meter water-resistant**, выдерживают давление воды до 86 p.s.i. (это соответствует погружению на 50 метров ниже уровня воды).

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: для сохранения водонепроницаемости не нажимайте кнопки, когда находитесь под водой.

1. Часы сохраняют водонепроницаемость до тех пор, пока окно циферблата, кнопки и корпус остаются неповрежденными.
2. Даже если часы имеют водонепроницаемость до значительной глубины (100 или 200 метров), они не являются водолазными часами и не должны использоваться для погружения.
3. Timex рекомендует споласкивать Ваши часы чистой водой после воздействия на них соленой воды.