

beurer

Пульсометр Beurer PM-70

germanengineering



PM 70



ОГЛАВЛЕНИЕ

Объем поставки	3
Важные указания	4
Общая информация о тренировках	6
Функции пульсотактографа	8
Передача сигнала и принципы измерения, выполняемого устройствами	10
Ввод в эксплуатацию	12
Общее управление пульсотактографом	17
Кнопки пульсотактографа	17
Дисплей	18
Меню	19
Базовые настройки	21
Обзор	21
Ввод личных данных	22
Настройка зоны тренировок	23
Настройка единиц измерения	24
Согласование сигналов устройств друг с другом	25
Настройки часов	27
Обзор	27
Настройка времени и даты	27
Настройка будильника	29
Показ скорости и пройденного пути	30
Запись тренировки	31
Обзор	31
Остановка отсчета времени бега	33
Запись кругов	34
Показ скорости и пройденного пути	34

Окончание и сохранение записи	36
Удаление всех записей	37
Оценка сообщений из памяти.....	38
Скорости и пройденного пути	39
Обзор	39
Смена единицы измерения скорости	40
Калибровка Speedbox.....	41
Настройка заданного расстояния и заданного времени	44
Показ скорости и пройденного пути	45
Результаты	46
Обзор	46
Показ данных тренировки	47
Передача данных контроля за весом в пульсотохрограф	48
Результаты кругов.....	51
Обзор	51
Показ результатов кругов.....	51
Контроль физического состояния.....	52
Обзор	52
Проведение контроля физического состояния	53
Показ оценок физического состояния.....	55
Программа EasyFit	56
Технические данные, батарейки и гарантия	57
Список аббревиатур.....	60
Предметный указатель	63



ОБЪЕМ ПОСТАВКИ

Пульсотохрограф с ремешком	
Нагрудный ремень и эластичная лента (регулируемая)	
Крепление на велосипеде	
Футляр для хранения	
Программное обеспечение EasyFit (КД) и интерфейсный кабель (USB)	

Дополнительно: Инструкция по эксплуатации

Кроме того, в специализированной торговой сети можно купить следующие принадлежности:

Принадлежности	Функция
Beurer Speedbox	Вы можете показывать на пульсотохрографе значения скорости и пройденного пути.
Диагностические весы Beurer (например, весы BG56, арт. № 750.30)	Вы можете измерять Ваш вес и долю жировой ткани и передавать эти значения в пульсотохрограф.



ВАЖНЫЕ УКАЗАНИЯ

Внимательно прочтите данную инструкцию по эксплуатации, сохраните ее и ознакомьте с ней и других лиц.

Тренировка

- Данное изделие не является медицинским прибором. Оно представляет собой прибор для тренировок, который был разработан с целью измерения и показа значений частоты пульса человека.
- При занятиях видами спорта с повышенным риском учтите, что использование пульсотографа может представлять собой дополнительный источник возможных травм.
- В случае сомнений или во время болезни выясняйте у лечащего врача Ваши персональные верхнюю и нижнюю величины пульса при тренировках, а также длительность и частоту тренировок. Благодаря этому Вы можете достигнуть оптимальных результатов на тренировках.
- **ВНИМАНИЕ!** Лицам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и лицам с а рекомендуется пользоваться этим пульсотографом только после консультации с врачом.

Назначение

- Прибор предназначен только для личного пользования.
- Данный прибор разрешается использовать только в целях, для которых он был разработан, и только способом, описанным в инструкции по эксплуатации. Любое неправильное использование может быть опасным. Изготовитель не несет ответственности за ущерб, вызванный неквалифицированным или неправильным использованием.



- Данный пульсотограф является водонепроницаемым. (см. главу "Технические данные")

Очистка и уход

- Регулярно очищайте мыльным раствором нагрудный ремень, эластичную нагрудную ленту и пульсотограф. Затем все детали промойте чистой водой. Тщательно вытрите их насухо мягкой тряпкой. Эластичную нагрудную ленту можно стирать в стиральной машине при 30° без умягчающего средства. Нагрудную ленту запрещается сушить в сушилке для белья!
- Храните нагрудный ремень в сухом и чистом месте. Грязь отрицательно сказывается на эластичности и на работоспособности передатчика. Пот и влага могут приводить к тому, что из-за влажности электродов передатчик остается активным, что ведет к сокращению срока службы батарейки.

Ремонт, принадлежности и утилизация

- Перед использованием убедиться в том, что прибор и принадлежности не имеют видимых повреждений. В случае сомнений не используйте его и обратитесь в торговую организацию, продавшую прибор, либо по указанному адресу сервисной службы.
- Ремонт разрешается выполнять только сервисной службе. Ни в коем случае не пытайтесь самостоятельно отремонтировать прибор!
- Используйте прибор только совместно с входящими в объем поставки принадлежностями.
- Избегайте контакта прибора с кремом для загара или подобными продуктами, т. к. они могут повредить надписи или пластмассовые части.



- Утилизируйте прибор согласно требованиям Положения об утилизации электрического и электронного оборудования 2002/96/EC – WEEE („Waste Electrical and Electronic Equipment“). По всем вопросам по утилизации обращайтесь в соответствующую коммунальную службу.



ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ТРЕНИРОВКАХ

Данный пульсотахограф служит для измерения частоты сердечных сокращений. Благодаря различным вариантам настройки Вы можете использовать Вашу индивидуальную программу тренировок и контролировать пульс. Рекомендуется контролировать пульс во время тренировок, так как, с одной стороны, Вы должны защищать сердце от перегрузок, а с другой стороны, достигать оптимальных результатов тренировок. В таблице приведены некоторые указания по выбору зоны тренировок. Максимально допустимая частота сердечных сокращений уменьшается с увеличением возраста. Поэтому данные о частоте пульса во время тренировки всегда должны зависеть от максимально допустимой частоты сердечных сокращений.

Определение максимально допустимой частоты сердечных сокращений производится по следующей эмпирической формуле:

**максимально допустимая частота сердечных сокращений =
220 минус возраст**

Пример для 40-летнего человека: $220 - 40 = 180$



	Зона здоровья	Зона сжигания жира	Зона фитнеса	Зона силовой выносливости	Анаэробная тренировка
Процент от макс. ЧСС	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%	90-100%
Действие	Укрепление сердечно-сосудистой системы.	Организм сжигает в процентном отношении наибольшее количество калорий из жировой ткани. Укрепляется сердечно-сосудистая система, улучшается физическое состояние.	Улучшается дыхание и кровообращение. Оптимально для повышения базовой выносливости.	Улучшается скоростная выносливость и повышается базовая скорость.	Целенаправленно создаются перегрузки для мускулатуры. Высокий риск травм у спортсменов, при болезнях: опасность для сердца
Для кого подходит?	Идеально для начинающих	Контроль и уменьшение веса	Спортсмены-любители	Подготовленные спортсмены-любители, спортсмены-профессионалы	Только спортсмены-профессионалы
Тренировка	Восстановительная тренировка		Фитнес-тренировка	Тренировка силовой выносливости	Развивающая тренировка со специализацией

Как настроить индивидуальную зону тренировки, описано в главе "Базовые настройки", раздел "Настройка зоны тренировок". Как пульсотактограф автоматически настраивает ваши предельные значения рекомендуемой зоны тренировок посредством контроля физического состояния, описывается в главе "Контроль физического состояния".



Анализ тренировки

С помощью программы **EasyFit** Вы можете получать и различным образом анализировать результаты измерений. Кроме того, программа **EasyFit** имеет удобный календарь и функции руководства, которые обеспечивают оптимальные тренировки, в том числе в течение длительного периода. Кроме того, с помощью программы Вы можете управлять программой регулирования своего веса и контролировать её выполнение.

ФУНКЦИИ ПУЛЬСОТАХОГРАФА

Функции измерения пульса

- Измерение частоты сердечных сокращений, соответствующее по точности ЭКГ
- Мигание светодиода с частотой пульса
- Передача: цифровая
- Можно настроить индивидуальную зону тренировок
- Акустическая и визуальная сигнализация, а также смена цвета светодиода при выходе за пределы зоны тренировок
- Средняя частота сердечных сокращений (Average)
- Максимальный пульс при тренировках
- Расход энергии в ккал
- Сжигание жира в г/унциях

Функции измерения времени

- Время
- Календарь (до 2099 года) и день недели
- Дата
- Звуковой сигнал / будильник
- Секундомер
- 50 значений времени прохождения кругов, вызов всех вместе или каждого в отдельности. Индикация времени прохождения кругов и средней частоты пульса



Настройки

- Пол
- Вес
- Единица измерения веса кг/фунты
- Рост
- Единица измерения роста см/дюймы
- Возраст
- Максимальная частота сердечных сокращений
- Единица измерения скорости км(миль)/ч или мин/км(милю)

Контроль физического состояния

- Индекс физического состояния с интерпретацией
- Максимальный объем вдыхаемого кислорода ($VO_2\max$)
- Базовый расход (BMR)
- Активный расход (AMR)
- Расчетная максимальная частота сердечных сокращений
- Предлагаемая зона тренировки



ПЕРЕДАЧА СИГНАЛА И ПРИНЦИПЫ ИЗМЕРЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМОГО УСТРОЙСТВАМИ

Зона приема пульсотохографа

Пульсотохограф принимает сигналы пульса от находящегося на нагрудном ремне передатчика в радиусе 70 сантиметров . Сигналы от Speedbox принимает с расстояния до трех метров.

Сенсоры нагрудного ремня

Нагрудный ремень состоит из двух частей: собственно нагрудного ремня и эластичного ленты. В центре прилегающей к телу внутренней стороны нагрудного ремня находятся два прямоугольных ребристых сенсора. Оба сенсора измеряют частоту сердечных сокращений, по точности соответствующую ЭКГ, и передают эту информацию в пульсотохометр.

Цифровая передача производится практически без помех. Пульсотохограф принимает только сигнал соответствующего передатчика. Помехи от других передатчиков возникать не могут.

Нагрудный пояс не совместим с аналоговыми устройствами, например, эргометрами.

Передача сигнала диагностических весов

Диагностические весы Beurer BG56 дополнительно имеются в специализированных магазинах и предлагают дальнейшие возможности по контролю за весом. Используя весы, Вы можете в любой момент измерять Ваш вес и долю жировой ткани и передавать эти значения в пульсотохограф. При этом введенные вручную в пульсотохограф значения веса переписываются значениями, полученными от весов.

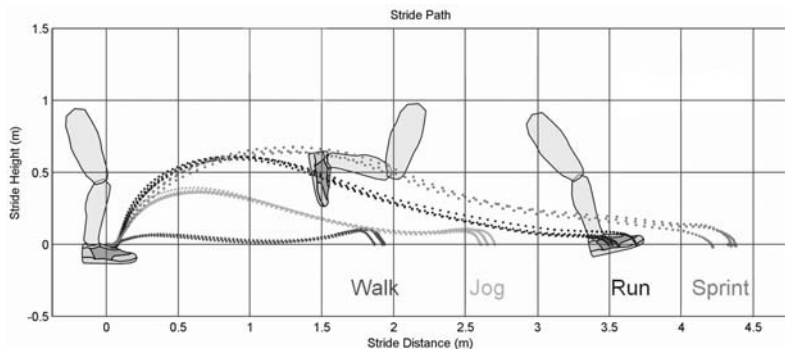


Измерительное устройство системы Speedbox

Beurer Speedbox Вы можете купить в качестве принадлежности в специализированном магазине Beurer. Пульсотограф оснащен всеми функциями для анализа сигналов от Beurer Speedbox.

В Speedbox встроено многомерное измерительное устройство. Оно определяет ускорение ноги и передает эти значения в пульсотограф. Пульсотограф показывает пройденный путь и скорость, рассчитанные на основании ускорения и длительности каждого отдельного шага.

На следующей диаграмме представлены измеренные движения ноги во время одного двойного шага в зависимости от типа движения Walk (ходьба), Jog (медленный бег), Run (быстрый бег) и Sprint (спринтерский бег).



Источник: *Dynastream Technology*

Пояснения диаграммы:

Stride Height (m): высота шага (м)

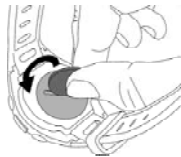
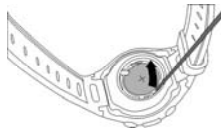
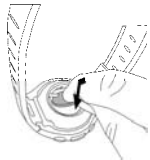
Stride Distance (m): длина шага (м)


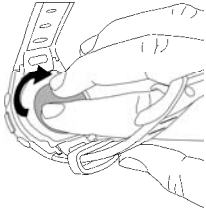
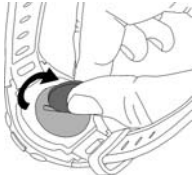

Ввод в ЭКСПЛУАТАЦИЮ

Укладка и замена батарейки

i Если Вы не хотите самостоятельно укладывать или заменять батарейку, то обратитесь в часовую мастерскую.

Отсек для батареек пульсотографа находится на его задней стороне. Уложите прибор лицевой стороной на мягкое покрытие и уложите батарейку следующим образом:

1	Вращайте крышку отсека для батареек с помощью монеты против часовой стрелки до тех пор, пока крышка не отсоединится.	
2	Только при замене батарейки: вытащите батарейку с помощью острого, неметаллического инструмента, например, зубочистки, из отсека для батареек.	
3	Уложите батарейку в отсек таким образом, чтобы она находилась под защимом, а положительный полюс (+) был обращен вверх. Зафиксируйте батарейку.	
4	Проверьте уплотнительное кольцо. Уплотнительное кольцо должно плотно прилегать к корпусу прибора и не иметь видимых повреждений. В противном случае не гарантируется водонепроницаемость прибора.	

5	<p>Не оказывая давления, поверните крышку пальцами по часовой стрелке не менее чем на один оборот по часовой стрелке, чтобы крышка ровно прилегала к отсеку для батареек.</p> <p>Внимание! Не продолжать вращение, если крышка не может проворачиваться в отсеке для батареек без сопротивления. Повторите процедуру, изменив положение крышки. В противном случае может получить повреждения резьба.</p> <p></p>	
6	<p>Затяните крышку монетой до упора, чтобы обеспечить водонепроницаемость.</p>	
7	<p>Теперь пульсотактограф находится в режиме экономии энергии и показывает текущее время и дату.</p> <p>Для активирования пульсотактографа нажмите кнопку .</p>	

Надевание пульсотактографа

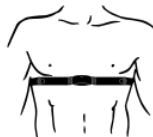
Пульсотактограф Вы можете носить как наручные часы. В этом случае значительно лучше передача сигнала. Для этого используйте входящий в объем поставки монтажный комплект; закрепите прибор на стойке руля таким образом, чтобы он не мог соскользнуть.

Активирование пульсотохографа из режима экономии энергии

Вы можете активировать пульсотохограф любой кнопкой. Если примерно 5 минут пульсотохограф не получает никаких сигналов, он автоматически переходит в режим экономии энергии. После этого показывается только текущее время. Для активирования нажмите любую кнопку.

Надевание нагрудного ремня

- Закрепите нагрудный ремень на эластичной ленте. Длину ленты отрегулируйте таким образом, чтобы ремень надежно прилегал, но не слишком свободно или слишком тесно. Ремень наденьте вокруг груди так, чтобы логотип был обращен наружу и в правильном положении прилегал прямо к груди. У мужчин ремень должен находиться прямо под грудной мышцей, у женщин – прямо под основанием молочных желез.



- В связи с тем, что не сразу может установиться оптимальный контакт между кожей и датчиками пульса, может пройти определенное время, прежде чем начнется измерения и индикация частоты пульса. При необходимости измените положение передатчика, чтобы обеспечить оптимальный контакт. Благодаря потоотделению под ремнем, как правило, достигается достаточно хороший контакт. При необходимости Вы можете смочить точки контакта на внутренней стороне ремня. Для этого слегка приподнимите нагрудный ремень и слегка смочите датчики пульса слюной, водой или гелем для ЭКГ (продается в аптеках). Контакт между кожей и нагрудным ремнем не должен прерываться даже при значительных движениях грудной клет-

ки, например, при глубоких вдохах. Сильное оволосение груди может нарушать или вообще препятствовать контакту.


- Наденьте ремень за несколько минут до начала тренировки, чтобы нагреть его до температуры тела и установить оптимальный контакт.

Согласование сигналов устройств друг с другом (Pairing)

Цифровые передатчики (нагрудный ремень, Speedbox, диагностические весы) и приемник (пульсотохрограф) должны быть согласованы друг с другом. Если Вы покупаете каждое устройство отдельно, например, для замены, или если Вы заменяете батарею, то перед использованием Вы должны выполнить их согласование.



Как согласовать устройства друг с другом, описано в главе "Базовые настройки", раздел "Согласование сигналов устройств".

Соединение устройств (Connect)

Пульсотохрограф принимает сигналы цифровых передатчиков нагрудного пояса и Speedbox, как только Вы их активировали и  кнопкой перешли в меню **Training**.

Как Вы можете узнать по дисплею, принимаются ли сигналы:

♥ Если мигает пиктограмма сердца, то значение пульса принимается от нагрудного ремня.

 Если в 1-й строке длительное время указывается «0», это означает, что пульсотохрограф не может принимать сигналы от нагрудного ремня. Индикация «0» может появляться в меню **Training**, **Time** и **Spd'nDist**. В этом случае перейдите кнопкой  в меню **Training**. Пульсотохрограф пытается повторно создать связь с приборами.

Надевание Speedbox

Наденьте прибор Speedbox так, как это описано в инструкции по применению Speedbox.



Калибровка Speedbox

Вы получите наиболее точные результаты, если откалибруете устройство Speedbox. Как выполнить калибровку Speedbox, описано в главе "Скорость и пройденный путь", раздел "Калибровка Speedbox".






Данные контроля за весом

Вы можете передать значения веса и составляющей жировой ткани из диагностических весов в пульсотохограф. Как передать данные, описано в главе "Результаты", раздел "Передача данных контроля за весом".

ОБЩЕЕ УПРАВЛЕНИЕ ПУЛЬСОТАХОГРАФОМ

Кнопки пульсотактографа



-  1 **START/STOP** Запускает и останавливает функции и настраивает значения. Удерживание в нажатом положении ускоряет ввод данных
-  2 **↻** Выполняет переход между различными индикациями значений скорости и пройденного пути.
-  3 **OPTION/SET** Переключает функции в пределах одного меню и подтверждает вводимые данные.
-  4 **MENU** Осуществляет переключение между различными меню.
-  5 **📶 / *** Короткое нажатие вызывает подсветку дисплея на 5 секунд.
Длительное нажатие активирует/деактивирует акустическую сигнализацию при выходе за пределы зоны тренировок.

Дисплей



- 1 Верхняя строка
- 2 Средняя строка
- 3 Нижняя строка
- 4 **Пиктограммы**



Будильник активирован.



Принимается значение частоты пульса.



Значение больше верхнего предельного значения зоны тренировок.



Значение меньше нижнего предельного значения зоны тренировок.



Активирована акустическая сигнализация при выходе за пределы зоны тренировок

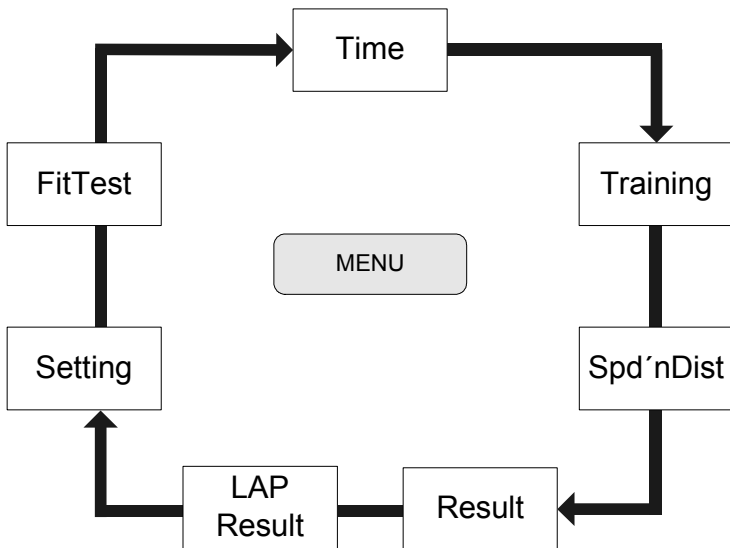
- 5 Светодиод: мигание с частотой пульса. Смена цвета с зеленого на красный при выходе за пределы зоны тренировок.

Разъяснение аббревиатур на дисплее приведено в списке аббревиатур в конце инструкции по эксплуатации.



Меню

Между меню Вы переходите кнопкой  .



Режим экономии энергии

Если примерно 5 минут пульсотограф не получает никаких сигналов, он автоматически переходит в режим экономии энергии. После этого показывается только текущее время. Для активирования пульсотографа нажмите любую кнопку.



Основная индикация

При каждой смене меню вначале показывается название меню, затем пульсотактограф автоматически переходит к основной индикации активного меню.

Из нее Вы должны либо выбрать подменю, либо можете непосредственно запустить функции.



Обзор меню

Меню	Значение	Описание см. в главе...
Time	Время	"Настройки часов"
Training	Тренировка	"Запись тренировки"
Spd`nDist	Скорость и пройденный путь	"Скорость и пройденный путь"
Result	Результат	"Результаты"
LAP Result	Результат кругов	"Результаты кругов"
Setting	Настройки	"Базовые настройки"
FitTest	Контроль физического состояния	"Контроль физического состояния"

БАЗОВЫЕ НАСТРОЙКИ

Обзор

В меню **Setting** (Настройка) Вы можете:

- Ввести Ваши личные данные (User). На основании этих данных пульсотограф рассчитывает расход энергии и сжигание жира во время тренировки!
- Настроить Вашу зону тренировок (Limits). Разъяснение настройки зоны тренировок приведено в главе „Общая информация о тренировках“. Во время тренировки пульсотограф подает акустическую и визуальную сигнализацию в случае покидания зоны тренировок.
- Изменить единицы измерений (Units) роста и веса.
- Согласовывать сигналы устройств друг с другом (PairNewDev).

138





Setting


Как только Вы попадаете в меню **Setting**, пульсотограф автоматически переходит на основную индикацию. При этом показывается надпись **User** (Пользователь).

138

User

Ввод личных данных

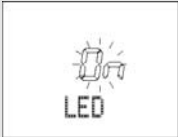
<p>MENU</p>	<p>Перейдите в меню Setting.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Показывается Gender (Пол). <input type="button" value="START/STOP"/> Выберите M, если Вы - мужчина. Выберите F, если Вы - женщина.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается AGE (Возраст). <input type="button" value="START/STOP"/> Введите Ваш возраст (10-99).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается MaxHR (Макс. частота пульса). Пульсотограф автоматически рассчитывает максимально допустимую частоту сердечных сокращений по формуле: 220 – возраст = MaxHR Учтите, что пульсотограф рассчитывает MaxHR после каждого контроля физического состояния и устанавливает это значение как рекомендацию. <input type="button" value="START/STOP"/> Вы можете изменить рассчитанное значение (65-239).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается Weight (Вес). Учтите, что это значение при использовании диагностических весов перезаписывается во время</p>	



	каждого измерения веса. START/STOP Введите Ваш вес (20-227 кг или 44-499 фунтов).	
OPTION/SET	Показывается Height (Рост). START/STOP Введите Ваш рост (80-227 см или 2'66"-7'6").	
OPTION/SET	Возврат к индикации User .	

Настройка зоны тренировок




Вы можете настроить индивидуальные верхний и нижний пределы пульса, как описано ниже.

Учтите, что после каждого контроля физического состояния оба предельных значения устанавливаются автоматически в качестве рекомендации, в связи с чем они заменяют старые значения. При этом нижний предел составляет 65%, а верхний предел - 85% максимально допустимой частоты пульса.

MENU	Перейдите в меню Setting .	
OPTION/SET	Показывается Limits (Пределы).	
START/STOP	Появляется сообщение On LED . START/STOP Попеременно включает (On) и выключает (Off) мигание и смену цвета светодиода.	

<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается Lo limit (Нижний предел). [START/STOP] Настройте нижний предел зоны тренировок (40-238).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается Hi limit (Верхний предел). [START/STOP] Настройте верхний предел (41-239).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Возврат к индикации Limits.</p>	



Настройка единиц измерения

<p>MENU</p>	<p>Перейдите в меню Setting.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается Limits.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается Units (Единицы).</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Показывается kg/lb (кг/фунты). Мигает единица измерения веса. [START/STOP] Выберите единицу измерения.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается cm/inch (см/дюймы). Мигает единица измерения роста. В метрической системе [cm] (см) пройденный путь указывается в</p>	

	[km] (км). В английской системе [inch] (дюймы) пройденный путь указывается в [Miles] (мили).	
	START/STOP Выберите единицу измерения.	
OPTION/SET	Возврат к индикации Units .	

Согласование сигналов устройств друг с другом




Цифровые передатчики и приемники должны быть согласованы друг с другом. Если Вы покупаете каждое устройство отдельно, например, для замены, или если Вы заменяете батарейки, то перед использованием Вы должны выполнить их согласование. Для этого процесса устройства должны быть включены. Для этого наденьте нагрудный ремень, активируйте Speedbox и включите весы нажатием ноги.

MENU	Перейдите в меню Setting .	
OPTION/SET	Показывается Limits .	
OPTION/SET	Показывается Units .	
OPTION/SET	Показывается Pair NewDev .	
START/STOP	Показывается Hr Search . Пульсо- тахограф начинает поиск устройств. Вы можете следить за успешным поиском по дисплею:	






	<p>HR-Belt сообщает о том, что нагрудный пояс был успешно подключён.</p> <p>SPD Dev сообщает о том, что Speedbox был успешно подключен.</p> <p>Scale сообщает о том, что весы были успешно подключены. Если к этому моменту весы автоматически отключились, повторно включите их.</p> <p>После окончания поиска сигналов пульсотоахограф еще раз показывает все имеющиеся приборы:</p> <p>HR OK: нагрудный ремень присоединен</p> <p>Spd OK: Speedbox присоединен</p> <p>Scale OK: весы присоединены</p> <p>Индикация No Device found в конце поиска устройств появляется, если не было найдено ни одного устройства.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Возврат к основной индикации.</p>	

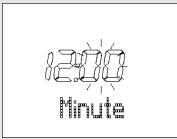


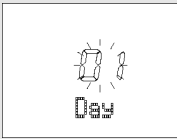
НАСТРОЙКИ ЧАСОВ

Обзор

<p>В меню Time (Время) Вы можете:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Настроить время и дату. ■ Настроить будильник. ■ Посредством  показать информацию о скорости/пройденном пути в нижней строке. 	
<p>Как только Вы попадаете в меню Time, пульсографа автоматически переходит на основную индикацию. Она показывает день недели и дату. На рисунке: Fri 12.04 (пятница, 12 апреля).</p>	

Настройка времени и даты

<p></p>	<p>Перейдите в меню Time.</p>	
<p> 5 с</p>	<p>На короткое время показывается Set Time (Установка времени). Показывается Hour (Часов). Начинает мигать установленная величина часов.</p> <p> Настройте значение часов (0-24).</p>	

<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается Minute (Минут). Начинает мигать установленная величина минут. START/STOP Настройте значение минут (0-59).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается Year (Год). Начинает мигать настройка года. START/STOP Настройте значение года. Календарь действителен до 2020 года.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается Month (Месяц). Начинает мигать настройка месяца. START/STOP Настройте значение месяца (1-12).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается Day (День). Начинает мигать настройка дня. START/STOP Настройте значение дня (1-31).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Возврат к основной индикации.</p>	

Настройка будильника

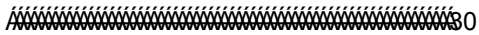
Будильник Вы можете выключить нажатием любой кнопки. На следующий день будильник подаст Вам сигнал в то же время.




<p>MENU</p>	<p>Перейдите в меню Time.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается Alarm (Будильник).</p>	
<p>START/STOP 5 с</p>	<p>На короткое время показывается Set Alarm (Установка будильника). Показывается Off Alarm (Будильник вкл). START/STOP Попеременно выключает (Off) и включает (On) будильник.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается Hour. Начинает мигать установленная величина часов. START/STOP Настройте значение часа.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается Minute. Начинает мигать установленная величина минут. START/STOP Настройте значение минут.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Возврат к основной индикации.</p>	

Показ скорости и пройденного пути

Если Вы бежите с устройством Speedbox, Вы можете включить индикацию скорости и пройденного пути. Во время бега Вы можете выбрать вариант с попеременным включением разных видов индикации. Но если Вы предпочитаете определенную индикацию, Вы можете сохранить ее в течение всего бега.

	<p>Перейдите в меню Time.</p>	
	<p>В нижней строке указывается средняя частота Вашего пульса. Если Вы в меню Time уже настроили определенную индикацию для скорости и пройденного пути, то Вы видите ее в нижней строке.</p>	
	<p>Суммарное время тренировки [час:мин:сек] указывается в нижней строке.</p>	
	<p>Текущий круг и время круга [час:мин] указываются в нижней строке.</p>	
	<p>Ваша мгновенная скорость указывается в нижней строке.</p>	
	<p>Ваша заданная скорость указывается в нижней строке.</p>	
	<p>Ваша средняя скорость указывается в нижней строке.</p>	




	Уже пройденный Вами путь указывается в нижней строке.	
	Возврат к основной индикации.	

ЗАПИСЬ ТРЕНИРОВКИ

Обзор

Как только Вы переходите в меню **Training**, пульсотограф начинает поиск согласованных с ним цифровых передатчиков нагрудного пояса и Speedbox. Как только распознается сигнал, устанавливается связь.

В меню **Training** (Тренировка) Вы можете:


- Останавливать отсчет времени бега и, тем самым, записывать тренировку.
- Записывать отдельные круги.
- Заканчивать и сохранять запись.
- Удалять все записи.
- Оценивать сообщения из памяти.
- Посредством  показать информацию о скорости/пройденном пути в нижней строке.






Как только Вы попадаете в меню **Training**, пульсотограф автоматически переходит на основную индикацию. В средней строке он показывает уже записанное время тренировки (после сброса: 00:00:00), а в нижней строке - **Start** (Старт).



Важная информация о записях



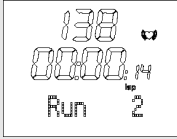
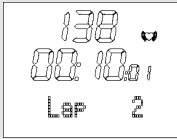
- Как только Вы начинаете запись, пульсотохограф начинает запись данных тренировки. Пульсотохограф записывает данные тренировки непрерывно до тех пор, пока Вы их не сохраните или не удалите. Это же происходит и тогда, когда Вы на следующий день начинаете новую тренировку. Непрерывный отсчёт времени позволяет Вам в любое время прервать тренировку.
- Если Вы длительное время видите на дисплее индикацию «0», это означает, что прием сигналов прерван. В этом случае повторно перейдите в меню **Training**, 7 раз нажав кнопку . Пульсотохограф пытается повторно создать связь с приборами.
- Пульсотохограф имеет запоминающее устройство. Всего Вы можете записать до 24 часов тренировок. За каждую тренировку возможно макс. 50 кругов. Пульсотохограф сообщает, когда память почти переполнена. Не позднее этого момента мы рекомендуем перенести записи на ПК и, тем самым, очистить память пульсотохографа. В качестве альтернативы Вы можете удалить все записи вручную. Как можно удалить их, описано в разделе "Удаление всех записей» в этой главе.
- Вы можете показать данные тренировок. Из меню **Result** можно вызвать последнюю остановленную запись. В меню **Lap Result** Вы видите круги этой записи.
- После того, как Вы передали записи в программу **EasyFit**, Вы можете их там рассматривать и анализировать. При каждой успешной передаче данных в ПК память стирается. Разъяснение передачи в ПК приведено в главе „Программа EasyFit“.

Остановка отсчета времени бега

MENU	Перейдите в меню Training . Если Вы уже остановили отсчет времени бега, в средней строке указывается записанное время тренировки.	
START/STOP	Начните запись. Показывается Run (Бег). Даже если во время записи Вы переходите в другое меню, отсчет времени продолжается в фоновом режиме.	
START/STOP	Остановите запись. Показывается Stop (Стоп). Вы можете в любое время прервать и снова продолжить запись нажатием кнопки START/STOP .	











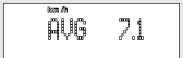



Запись кругов

Во время, как идет запись всей тренировки, Вы можете записывать отдельные круги. Во время записи кругов отсчет времени непрерывно продолжается.

	<p>Вы находитесь в меню Training и только что записали Вашу тренировку.</p> <p>Показывается Run.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Остановите новый круг. На 5 секунд появляется индикация времени и номера последнего измеренного круга, например, Lap 1.</p>	
	<p>Индикация автоматически сменяется снова на Run и показывает номер текущего круга, например, Run 2.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>При необходимости запишите и другие круги. Всего Вы можете записать 50 кругов.</p>	

Показ скорости и пройденного пути

Если Вы бежите с устройством Speedbox, Вы можете включить индикацию скорости и пройденного пути. Во время бега Вы можете выбрать вариант с попеременным включением разных видов индикации. Но если Вы предпочитаете определенную индикацию, Вы можете сохранить ее в течение всего бега.

	Вы находитесь в меню Training . В данный момент записывается тренировка. Показывается Run .	
	Средняя частота Вашего пульса указывается в нижней строке. Если Вы в меню Training уже настроили определенную индикацию для скорости и пройденного пути, то Вы видите ее в нижней строке.	
	Текущий круг и время круга [час:мин] указываются в нижней строке.	
	Ваша мгновенная скорость указывается в нижней строке.	
	Ваша заданная скорость указывается в нижней строке.	
	Ваша средняя скорость указывается в нижней строке.	
	Уже пройденный Вами путь указывается в нижней строке.	
	Возврат к основной индикации.	

Окончание и сохранение записи



Учтите, что после окончания и сохранения Вы более не можете показать данные в меню **Result** и **Lap Result**.

	<p>Вы находитесь в меню Training. Вы только что записали тренировку. Показывается Stop.</p>	
<p>START/STOP 5 с</p>	<p>Сохраните запись. Максимальное время записи в ЗУ составляет 10 часов. Показывается Hold Save.</p>	
	<p>Индикация автоматически возвращается на основную индикацию. Теперь данные готовы к передаче на ПК.</p>	

Удаление всех записей

Пульсотограф автоматически сообщает, когда память почти переполнена. Прежде, чем стереть память, мы рекомендуем проанализировать записи или перенести их на ПК! При каждой успешной передаче данных в ПК память пульсотографа автоматически стирается. В качестве альтернативы Вы можете стереть память вручную, как описано здесь.

Автоматическое или ручное удаление ведет к удалению всех записей тренировок, включая их круги.

	<p>Вы можете удалить данные перед тренировкой или после нее:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Вы находитесь в меню Training. Показывается Start.■ Вы находитесь в меню Training. Вы только что записали тренировку. Показывается Stop.	
<p>OPTION/SET 5 с</p>	<p>Удалите все записи. Показывается MEM Delete.</p>	 The image shows a digital display with the text "MEM" on the top line and "Delete" on the bottom line.
	<p>Индикация автоматически возвращается на основную индикацию.</p>	 The image shows a digital display with "138" on the top line, "0000" on the second line, and "Start" on the bottom line. There is a small arrow pointing to the right next to the "0000" value.

Оценка сообщений из памяти

В меню **Training** пульсотограф автоматически информирует Вас, когда память почти переполнена или когда почти все круги заняты.

Сообщение	Значение
 <p>MEM LOW</p>	<p>При переходе в меню Training пульсотограф сообщает MEM LOW, если свободно менее 10% объема памяти или свободно менее 10 кругов.</p>
 <p>138 MEM 8% Free</p>	<p>Во время тренировки пульсотограф сообщает каждые 5 секунд MEM x% Free, если свободно менее 10% объема памяти.</p> <p>На рисунке: MEM 8% Free (свободно еще 8%).</p>
 <p>138 LAP Rest 7</p>	<p>Во время тренировки пульсотограф сообщает каждые 5 секунд LAP Rest x, если свободно менее 10 (из 60) кругов.</p> <p>На рисунке: LAP Rest 7 (свободно еще 7 кругов).</p>

Как можно вручную стереть память, описано в предыдущем разделе "Удаление всех записей".

При каждой передаче данных в ПК память стирается. Разъяснения приведены в главе „Программа EasyFit“.



СКОРОСТИ И ПРОЙДЕННОГО ПУТИ

Обзор

ВАЖНО! Все настройки этого меню действуют только при использовании Speedbox!

Вы можете также использовать Speedbox только для измерения шагов.

В меню **Spd'nDist** Вы можете:

- Изменять единицу измерения скорости. При базовой настройке [cm] Вы можете перейти с [km/h] на [min/km], при базовой настройке [inch] - с [mi/h] на [min/mi].
- Калибровать Speedbox.
- Определять заданное расстояние и заданное время тренировки. На основании этих значений пульсотограф рассчитывает заданную скорость. Ее можно просмотреть как заданное значение в меню  и сравнить с текущими значениями тренировки. Таким образом, во время тренировки обеспечивается постоянный контроль за отклонениями от заданной скорости.
- Посредством  показать информацию о скорости/пройденном пути в нижней строке.



Как только Вы попадаете в меню **Spd'nDist**, пульсотограф автоматически переходит на основную индикацию. Она показывает в средней строке текущую скорость. Нижняя строка указывает среднюю частоту пульса.



Смена единицы измерения скорости

Т. к. некоторые люди во время тренировок предпочитает индикацию скорости в определенных единицах, на выбор предлагаются две единицы измерения. Многие бегуны предпочитают мин/км вместо км/ч.

MENU	Перейдите в меню Spd'nDist .	
OPTION/SET	Показывается Set Spd'nDist .	
START/STOP	<p>Повторное нажатие сменяет единицу измерения.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ При базовой настройке [cm]: показывается min/km (минуты на километр) или km/h (километры за час). ■ При базовой настройке [in]: показывается min/mi (минуты на милю) или mi/h (мили за час). 	

OPTION/SET

Показывается **CAL Distance**. Теперь у Вас имеется три варианта:

- Если Вы хотите выполнить калибровку Speedbox, прочтите раздел "Калибровка Speedbox".
- Вы уже выполнили калибровку устройств. Теперь Вы хотите рассчитать заданную (целевую) скорость. Прочтите раздел «Настройка заданного расстояния и заданного времени».
- Если Вы не хотите выполнять эти функции, а хотите выйти из меню, нажмите 7 раз кнопку




OPTION/SET .








CAL
Distance

Калибровка Speedbox


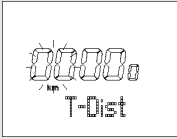
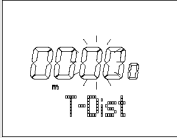
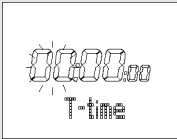
При стиле ходьбы „Jog“ (медленный бег) точность измерения пульсотографа со Speedbox и без калибровки составляет не менее 95%. После калибровки точности увеличивается до величины не менее 97%. Соблюдайте указания, приведенные в инструкции по применению Speedbox.

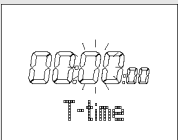
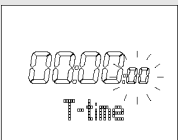
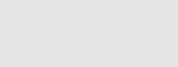
Для стилей ходьбы Walk, Run и Sprint необходимо в любом случае выполнить калибровку Speedbox. Проводите повторную калибровку и в том случае, если Вы хотите изменить стиль ходьбы.

	<p>Вы находитесь в меню Spd'nDist. Теперь активируйте Speedbox.</p> <ul style="list-style-type: none">■ Если ранее Вы уже настроили единицы измерения скорости, то показывается CAL Distance.■ Если Вы впервые вызвали меню, то нажмите OPTION/SET, затем START/STOP и еще раз OPTION/SET.■ Показывается CAL Distance.	 <p>The image shows a digital display with the text 'CAL' on the top line and 'Distance' on the bottom line.</p>
<p>START/STOP 5 с</p>	<p>Перейдите к процедуре калибровки. Показывается CAL 000 Start.</p>	 <p>The image shows a digital display with 'CAL' on the top line, '000' on the middle line, and 'Start' on the bottom line.</p>
<p>START/STOP</p>	<p>Начните бег. Показывается CAL 000 Run. Пробежите путь, длину которого Вы точно знаете (контрольный путь). Например, 4 круга по стадиону = 1600 м. Во время бега пульсотограф в средней строке указывает пройденный путь (метры). Учтите, что калибровка действительна только для конкретного стиля ходьбы. Если Вы изменяете стиль, это оказывает влияние и на точность измерения скорости и пути.</p>	 <p>The image shows a digital display with 'CAL' on the top line, '000' on the middle line, and 'Run' on the bottom line.</p>
<p>START/STOP</p>	<p>Закончите бег. Пульсотограф</p>	

	<p>показывает измеренную длину пути, например, 1596 м.</p> <ul style="list-style-type: none">■ Если показываемое значение меньше, чем пройденный путь, увеличьте значение кнопкой  .■ Если показываемое значение больше, чем пройденный путь, уменьшите значение кнопкой  .	
	<p>В случае успешной калибровки появляется сообщение CAL OK.</p>	
	<p>Показывается CAL Distance. Теперь у Вас имеется два варианта:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Вы хотите рассчитать заданную (целевую) скорость. Прочтите раздел «Настройка заданного расстояния и заданного времени».■ Если Вы хотите выйти из меню, нажмите 7 раз кнопку  .	


Настройка заданного расстояния и заданного времени







	<p>Вы находитесь в меню Spd'nDist.</p> <ul style="list-style-type: none">■ Если ранее Вы уже настроили единицы измерения скорости или выполнили калибровку Speedbox, то показывается CAL Distance.■ Если Вы впервые вызвали меню, то нажмите OPTION/SET, затем START/STOP и еще раз OPTION/SET. <p>Показывается CAL Distance.</p>	 <p>The image shows a digital display with the text 'CAL Distance' in a stylized, outlined font. The 'CAL' is larger and positioned above 'Distance'.</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается T-Dist.</p> <p>START/STOP Настройте заданное значение километров (0-99).</p>	 <p>The image shows a digital display with '0000' and 'T-Dist' below it. There are small vertical lines above the zeros, indicating a flashing or active state.</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается T-Dist. Начинает мигать настройка метров.</p> <p>START/STOP Настройте заданное значение метров (0-99), например, 85 означает 850 м.</p>	 <p>The image shows a digital display with '0000' and 'T-Dist' below it. There are small vertical lines above the zeros, indicating a flashing or active state.</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается T-time. Начинает мигать установленная величина часов.</p> <p>START/STOP Настройте заданное значение часов (0-99).</p>	 <p>The image shows a digital display with '0000.00' and 'T-time' below it. There are small vertical lines above the zeros, indicating a flashing or active state.</p>

<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается T-time. Начинает мигать установленная величина минут.</p> <p>START/STOP Настройте заданное значение минут (0-59).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается T-time. Начинает мигать установленная величина секунд.</p> <p>START/STOP Настройте заданное значение секунд (0-59).</p>	
<p>OPTION/SET</p> <p>2 раза</p>	<p>Возврат к основной индикации.</p>	

Показ скорости и пройденного пути


Если Вы бежите с устройством Speedbox, Вы можете включить индикацию скорости и пройденного пути. Во время бега Вы можете выбрать вариант с попеременным включением разных видов индикации. Но если Вы предпочитаете определенную индикацию, Вы можете сохранить ее в течение всего бега.


<p>MENU</p>	<p>Перейдите в меню Spd'nDist. Основная индикация показывает в средней строке текущую скорость. Нижняя строка указывает среднюю частоту пульса. Если Вы в меню Spd'nDist уже настроили определенную индикацию для скорости и пройденного пути, то Вы видите ее в нижней строке.</p>	
-------------	---	---

	Суммарное время тренировки [час:мин:сек] указывается в нижней строке.	00:19:10
	Текущий круг и время круга [час:мин] указываются в нижней строке.	L2 01:20
	Ваша заданная скорость указывается в нижней строке.	T:10.5
	Ваша средняя скорость указывается в нижней строке.	AUG 7.1
	Уже пройденный Вами путь указывается в нижней строке.	3.21
	Возврат к основной индикации.	

РЕЗУЛЬТАТЫ

Обзор

<p>В меню Result Вы можете:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Показать данные тренировки последней остановленной записи: среднюю и максимальную частоту пульса, значения времени в пределах и вне пределов зоны тренировки, а также расход энергии и сжигание жира. ■ Передать данные контроля за весом от диагностических весов в пульсотограф. 	
--	---

<p>Как только Вы попадаете в меню Result, пульсотограф автоматически переходит на основную индикацию. При этом показывается надпись TrData.</p>	
---	--

Показ данных тренировки

<p>MENU</p>	<p>Перейдите в меню Result. показывается TrData.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>показывается bPM AVG (средняя частота пульса за тренировку).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается HRmax (максимальная частота пульса за тренировку).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается In [min] (время в пределах зоны тренировок).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается Lo [min] (время ниже предела зоны тренировок).</p>	


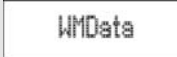
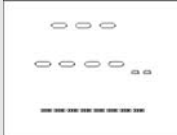
OPTION/SET	Показывается Hi [min] (время выше предела зоны тренировок).	
OPTION/SET	<p>Показывается [kcal] (суммарный расход энергии во время записанной тренировки). Расчет производится на основе бега трусцой со средней скоростью. Основой для индикации расхода энергии и сжигания жира являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ личные данные (базовые настройки) ■ измеренные во время тренировки значения времени и частоты пульса. 	
OPTION/SET	Показывается Fat[g] (сжигание жира во время всей записанной тренировки).	
OPTION/SET	Возврат к основной индикации.	



Передача данных контроля за весом в пульсотактограф

Вы можете передать значения веса и составляющей жировой ткани из диагностических весов в пульсотактограф. В пульсотактографе можно сохранить до 10 измерений весов с текущей датой и временем. Когда Вы выполняете дальнейшие измерения, наиболее старое измерение переписывается. Вы можете





передавать в пульсотохрограф одно измерение в день. При передаче второго измерения в течение одного дня предыдущее измерение этого дня переписывается. Во время передачи держите пульсотохрограф в руке и соблюдайте следующий порядок действий:

<p>MENU</p>	<p>Перейдите в меню Result. Показывается TrData.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается WMDData (контроль за весом).</p>	
	<p>Активируйте весы, быстро и сильно нажав ногой на платформу весов. Путем многократного нажатия кнопки „User“ выберите ячейку памяти, в которой сохранены Ваши персональные данные. Они показываются одно за другим, затем появляется индикация „0.0“. Станьте босыми ногами на весы. Следите за тем, чтобы неподвижно стоять на электродах.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Весы измеряют вес и долю жировой ткани и передают оба значения в пульсотохрограф. Во время передачи на короткое время на дисплее появляются горизонтальные штрихи. Учтите, что значение составляющей жировой ткани</p>	



	<p>может быть измерено и передано только в том случае, если Вы предварительно настроили в весах Ваши персональные данные. Но Вы можете передать значение веса и без измерения составляющей жировой ткани. При измерении значение Вашего веса в меню Setting автоматически обновляется.</p> <p>Указывается измеренный весами вес Weight[kg]. Если Вы не производите измерение веса, то указывается последнее сохраненное в памяти значение веса.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Указывается измеренная весами составляющая жировой ткани BF[%]. Если Вы не производите измерение составляющей жировой ткани, то указывается последнее сохраненное в памяти значение.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Нажимайте до тех пор, пока не попадете в основную индикацию.</p>	

РЕЗУЛЬТАТЫ КРУГОВ

Обзор

<p>В меню LAP Result Вы можете показать время и среднюю частоту пульса. Эта индикация может быть вызвана как для всей последней остановленной записи тренировки, так и для каждого отдельного круга.</p>	
<p>Как только Вы попадаете в меню LAP Result, пульсотограф автоматически переходит на основную индикацию. Верхняя строка показывает среднюю частоту пульса, средняя строка - уже записанное время тренировки.</p>	

Показ результатов кругов

<p>MENU</p>	<p>Перейдите в меню LAP Result.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>AVG 1: показываются результаты круга 1. Верхняя строка показывает среднюю частоту пульса, средняя строка - время круга.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Повторное нажатие вызывает переход к индикации результатов следующего круга. Максимальное количество кругов - 50.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Возврат к основной индикации.</p>	

КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Обзор

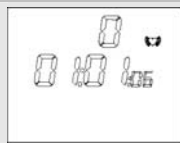
В меню **FitTest** (Контроль состояния) Вы можете:

- проверить Ваше физическое состояние при беге на 1600 м (1 милю).
- Оценить своё физическое состояние: индекс физического состояния (1-5), максимальный объем вдыхаемого кислорода (VO_2max), базовый расход (BMR) и потребность в калориях при активности (AMR).
- автоматически определить свои индивидуальные верхний и нижний пределы пульса в качестве рекомендаций для тренировки и переписать оба предельных значения в меню **Setting**. См. также главу "Настройка зоны тренировок".
- автоматически определить максимальную частоту пульса (MaxHR) и переписать в меню **Setting**.

Контроль физического состояния подходит не только для активных спортсменов, но и для менее подготовленных людей всех возрастных категорий.

Через одну секунду появляется основная индикация. Верхняя строка показывает Ваш индекс физического состояния:

- 0 = контроль еще не был проведен





<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 = Poor (слабое) ■ 2 = Fair (удовлетворительное) ■ 3 = Average (среднее) ■ 4 = Good (хорошее) ■ 5 = Elite (очень хорошее) <p>В средней строке указывается дата последнего контроля Вашего физического состояния. Если Вы еще не провели контроль физического состояния, указывается текущая дата.</p>	
--	--

Проведение контроля физического состояния




Показываемые единицы измерения „m“ ("м") или „mile“ ("миля") определяются по базовым настройкам. Как можно изменить их, описано в главе "Базовые настройки", раздел "Настройка единиц измерения".


<p>MENU</p>	<p>Перейдите в меню FitTest.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Появляется непрерывная индикация PressSTART to begin (Нажмите СТАРТ, чтобы начать). Наденьте нагрудный ремень. Теперь на дисплее показывается Ваш пульс, и у Вас есть пять минут на разминку. Пульсотахограф сигнализирует об окончании фазы разминки акустическим сигналом. Если Вы хотите</p>	

	<p>сократить фазу разминки, Вы можете нажатием кнопки START/STOP перейти к следующей индикации.</p> <p>Быстро пройдите ровно 1600 м (1 милю). Для этого выберите ровный участок длиной ровно 1600 мм. В идеальном случае пробегите четыре круга на стадионе (4 раза по 400 м = 1600 м).</p>	
	<p>Непрерывная индикация Press STOP after 1600 m (Нажмите СТОП через 1600 м) напоминает Вам о необходимости нажать кнопку START/STOP через 1600 м.</p>	 <p>The image shows a digital display with three lines of text. The top line shows '138' with a small arrow pointing right. The middle line shows '458'. The bottom line shows 'PressST'.</p>
	<p>Появляется непрерывная индикация TestFinished (Проверка закончена), и показывается затраченное время.</p>	 <p>The image shows a digital display with three lines of text. The top line shows '138' with a small arrow pointing right. The middle line shows '00:23'. The bottom line shows 'TestFinis'.</p>
<p>START/STOP</p>	<p>Возврат к основной индикации. Она показывает индекс Вашего физического состояния (1-5) с оценкой и текущей датой.</p>	

Показ оценок физического состояния

Индикация оценки физического состояния имеет смысл только в том случае, если Вы провели как минимум один контроль физического состояния. Показываемые оценки относятся к последнему контролю физического состояния.

<p>MENU</p>	<p>Перейдите в меню FitTest. Указывается индекс физического состояния (1-5) и дата последнего контроля Вашего физического состояния. Если контроль физического состояния еще ни разу не проводился, появляется индикация 0.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается VO₂max. Максимальный объем вдыхаемого кислорода указывается в миллилитрах за минуту на килограмм веса. Он является основой анализа контроля Вашего физического состояния.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается BMR (скорость основного обмена). Основной обмен рассчитывается на основании возраста, пола, роста и веса. BMR указывает потребность в калориях, которые требуются Вам для поддержания жизненных функций - без движения.</p>	

OPTION/SET	Показывается AMR (скорость обмена при активности). Потребность в калориях при активности рассчитывается на основании скорости основного обмена и "прибавки на активность", которая зависит от уровня физического состояния.	
OPTION/SET	Возврат к основной индикации.	

ПРОГРАММА **EASYFIT**

С помощью программы **EasyFit** Вы можете проводить оптимальный анализ данных тренировки. Кроме того, имеется целый ряд других функций по контролю веса и планированию тренировок.

- Функции календаря
- Передача всех записей тренировок
- Планирование тренировок на неделю для достижения желаемого веса
- Различные типы анализа и графики для наблюдения за прогрессом в тренировках

Установка программы

Инструкция по установке приведена как на вкладыше компакт-диска, так и в файле „Install_Readme“ на компакт-диске.




Следуйте указаниям по установке программы предельно точно и в указанной последовательности.

Требования к системе

На нашем сайте www.beurer.de Вы можете получить информацию о новой версии программы **EasyFit** и о требованиях к системе.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ, БАТАРЕЙКИ И ГАРАНТИЯ

Пультотахограф	Водонепроницаемый до 30 м (подходит для занятий плаванием)  Влагонепроницаемость прибора не может гарантироваться при прыжках в воду (большая нагрузка от давления), а также при нажатии кнопок под дождем.
Нагрудный ремень	Водонепроницаемый (подходит для занятий плаванием)
Батарейка пульсотахографа	Литиевая батарейка, 3 В, тип CR2032 (рекомендация: батарейки Energizer). Срок службы: ок. 11 месяцев при использовать пульсотахографа 1 час каждый день с индикацией пульса. Дополнительно активированные функции, например, акустическая сигнализация или активированные светодиоды, могут сокращать срок службы батарейки вдвое.
Батарейка нагрудного ремня	Литиевая батарейка, 3 В, тип CR2032 Срок службы: прилб. 28 месяцев

Замена батареек

Батарейку пульсотографа разрешается заменять только специалисту (в любой мастерской по ремонту часов) или по указанному адресу сервисной службы. В противном случае гарантийные претензии недействительны.

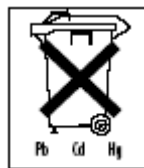
Батарейку нагрудного ремня Вы можете заменять самостоятельно. Отсек для батареек нагрудного ремня находится на его внутренней стороне. Для открытия отсека используйте монету или саму литиевую батарейку. Положительный полюс уложенной батарейки должен быть обращен вверх. Тщательно закройте отсек для батареек.

Использованные батарейки не следует выбрасывать в бытовой мусор. Утилизируйте их через торговую сеть или местный пункт сбора специальных отходов. К этому Вас обязывает закон. Примечание: На батарейках, содержащих вредные вещества, Вы найдете следующие символы:

Pb = батарейка содержит свинец

Cd = батарейка содержит кадмий

Hg = батарейка содержит ртуть



СПИСОК АББРЕВИАТУР

Аббревиатуры на дисплее в алфавитном порядке:

Аббревиатура	Русский
AGE	Возраст
Alarm	Звуковой сигнал
AMR	Потребность в калориях при активности
AVG	Средний пульс при тренировках
AVG-Run	Средний пульс при тренировках
BF [%]	Доля жировой ткани [%]
BMR	Скорость основного обмена
BPM	Число сердечных сокращений в минуту
bPM AVG	Средняя частота пульса за тренировку, ударов в минуту
bPM Hrmax	Максимальная частота пульса за тренировку, ударов в минуту
CAL	Калибровка
cm/inch	Сантиметры/дюймы
Day	День
FitTest	Контроль физического состояния
f	Женский
Fat[g]	Содержание жира в граммах
Fri	Пятница
Gender	Пол
Height	Рост
Hi	Время выше предела зоны тренировок
Hi limit	Верхний предел тренировки
Hold Save	Сохранить запись
Hour	Часы
HR	Частота сердечных сокращений
HR Search	Идет поиск нагрудного ремня
HR-Belt	Нагрудный ремень найден
HRmax	Максимальный пульс при тренировках

Аббревиатура	Русский
In	Время в пределах зоны тренировок
[Kcal]	Расход энергии в ккал
kg	Килограмм
kg/lb	Килограмм/фунт
km/h	Километры в час
km/h AVG	Средняя скорость
L1	Круг 1
lap	Круг
LED	Светодиод
Limits	Пределы тренировки
Lo	Время ниже предела зоны тренировок
Lo limit	Нижний предел тренировки
m	Мужской
MaxHR	Максимальная частота сердечных сокращений (формула: 220 - возраст)
MEM	Ячейки памяти
MEM Delete	Стирание памяти
Minute	Минута
[min]	Минута
min/km	Минуты на километр
min/mi	Минуты на милю
Mon	Понедельник
Month	Месяц
PAIr NewDev	Соединение нового передатчика
PC-Link	Связь с компьютером установлена
Result	Результат
Run	Идет измерение времени бега
Sat	Суббота
Scale	Весы найдены
SCL search	Идет поиск весов
Setting	Настройки (меню)

Аббревиатура	Русский
SEt	Настройка
Spd'nDist	Скорость и пройденный путь (меню)
Speed	Скорость
SPd Dev	Speedbox найден
SPd Search	Идет поиск Speedbox
Start	Пуск
Stop	Стоп
Sun	Воскресенье
T:	Заданная скорость
T-Dist	Заданное расстояние
T-time	Заданное время
Time	Время (меню)
Thu	Четверг
Training	Тренировка (меню)
Tue	Вторник
Units	Единицы измерения
User	Пользователь
VO ₂ max	Максимальный объем вдыхаемого кислорода
Wed	Среда
Weight	Вес
WMDData	Данные контроля за весом
Year	Год

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

С

Скорости и длина пройденного пути 39

Ф

FitTest (меню) 20

Л

LAP Result (меню) 20

Р

Result (меню) 20

С

Setting (меню) 20
Spd`nDist (меню) 20

Т

Time (меню) 20
Training (меню) 20

Б

Базовые настройки 21
Батарейки 57, 58
Будильник 18

В

Ввод в эксплуатацию 12
Ввод личных данных 22

Г

Гарантия 59

Д

Дисплей 18

З

Запись 31
Запись кругов 34
Запись тренировки 31

И

Индекс физического состояния
52

К

Калибровка Speedbox 41
Кардиостимулятор 4
Кнопки 17
Контроль физического
состояния 52

М

Меню 19

Н

Назначение 4
Настройка будильника 29
Настройка времени и даты 27
Настройка даты 27
Настройка единиц измерения
24

