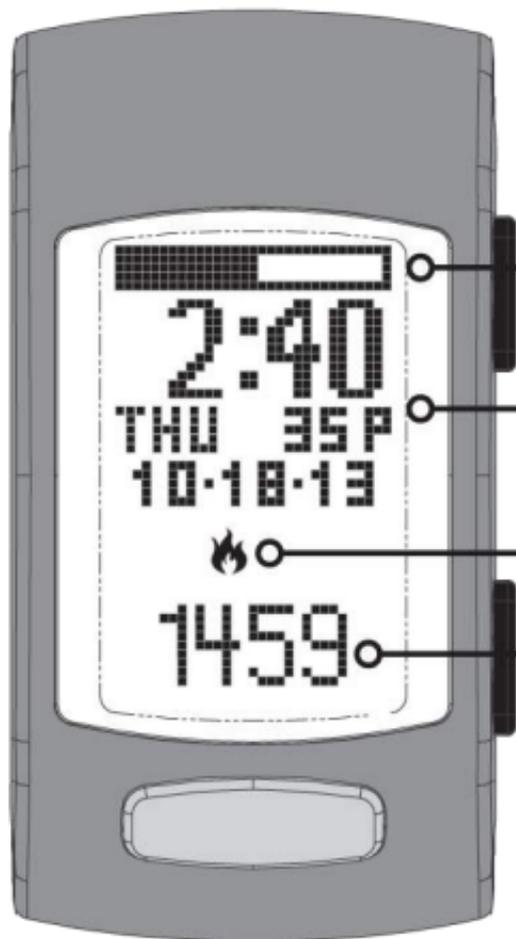


# LifeTrak<sup>™</sup> Move **C300**



Статусная строка цели

Время/дата

Тип

активности

Величина  
активности



Расстояние

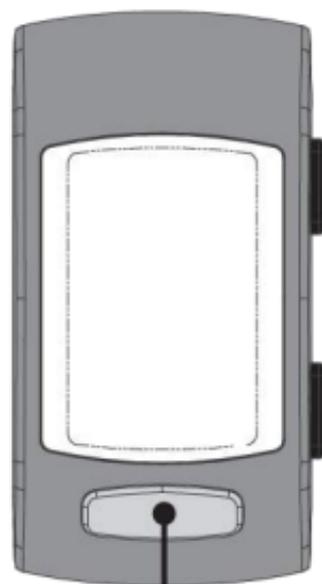
Калории

Шаги

## Краткое

## Руководство пользователя

**ДЛЯ ВКЛЮЧЕНИЯ С300:** нажмите и удерживайте любую кнопку до включения экрана.



**VIEW**

Нажмите, чтобы просмотреть:

① Нажмите и удерживайте, чтобы увидеть пульс

    
Расстояние ▶ Калории ▶ Шаги

## **MODE РЕЖИМ**

Нажмите, чтобы изменить режимы:

*Time* ▶ *Hourly* ▶ *Weekly* ▶ *Workout*  
Время По часам По дням Тренировка

## **LIGHT ПОДСВЕТКА**

Для включения света нажмите вместе обе кнопки или **MODE+VIEW** или нажать дважды **VIEW**

## **START/STOP СТАРТ/СТОП**

Нажмите, чтобы начать или закончить *Тренировку*

**ПРИМЕЧАНИЕ:**  
Кнопки не предназначены для использования в воде или под водой

## УСТАНОВКА ЦЕЛИ



①

В режиме  
*Time*  
удерживайте  
**MODE**  
3 сек.



②

Выберите  
**GOAL (ЦЕЛЬ)**



## РЕЖИМ ВНУТРЕННЕЙ НАСТРОЙКИ



Увеличить значение

Уменьшить значение

Нажмите: перейти к следующей настройке  
Нажмите и удерживайте: выйти из режима  
настройки

②

# НАСТРОЙКА ВРЕМЕНИ

ПРИМЕЧАНИЕ:  
A = AM  
P = PM



①  
В режиме  
*Time*  
удерживай  
**MODE**  
3 сек.



②  
Выберите  
**TIME**

# РЕЖИМ ВНУТРЕННЕЙ НАСТРОЙКИ



• Редактировать/увеличить значение

• Редактировать/уменьшить значение

Нажмите: перейти к следующей настройке

Нажмите и удерживайте: выйти из режима настройки

③

seconds  
секунды

▼

minute  
минуты

▼

hour  
час

▼

year  
год

▼

month  
месяц

▼

day  
день

▼

month-day  
format  
формат  
месяц-день

▼

12/24 hr  
format  
формат 12/24

## РАСШИРЕННАЯ НАСТРОЙКА



①

В режиме *Time* удерживайте **MODE** 3 сек.



②

Выберите **ADV**

## РЕЖИМ ВНУТРЕННЕЙ НАСТРОЙКИ



Редактировать/увеличить значение

Редактировать/уменьшить значение

Нажмите: перейти к следующей настройке  
Нажмите и удерживайте: выйти из режима настройки

- gender  
пол
- ▼
- birthday  
(year)  
год рождения
- ▼
- birthday  
(month)  
месяц рождения
- ▼
- birthday  
(day)  
день рождения
- ▼
- unit  
format  
формат ед. изм.
- ▼
- weight  
вес
- ▼
- height  
рост

## BLUETOOTH® СВЯЗЬ

Обмен данными между C300 и устройствами с Bluetooth Smart.



Прежде чем выполнить передачу данных, необходимо установить **БЕСПЛАТНОЕ** приложение Argus на вашем устройстве с Bluetooth Smart.

Посетите страницу [www.lifetrakusa.com/app](http://www.lifetrakusa.com/app) или поищите приложение Argus в iTunes®.

Индикатор Bluetooth

### **START/STOP**

Удерживайте для начала синхронизации  
(должно быть в режиме *TIME*)

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Для достижения лучших результатов, при синхронизации держите ваши устройства на расстоянии 2 метров друг от друга.

## ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Измерение частоты сердечных сокращений поможет вам оставаться в ваших тренировочных зонах и более точно вычислить ваши калории.



1. Плотно обвяжите ваш трекер активности C300 вокруг запястья.
2. Поместите ваш палец на **VIEW**.
3. Нажмите и удерживайте в течение 3-8 секунд до появления величины ЧСС.

ЧСС (удары в минуту)

% от максимальной величины ЧСС

Индикатор пульса

**VIEW**

Нажимайте и удерживайте для просмотра данных ЧСС

## ПОЧАСОВОЙ ДИСПЛЕЙ

Показывает ваш прогресс в течение дня с помощью 24-часового графика.



В режиме

*Time*

нажмите

**MODE**

до появления *Hourly Display*  
(почасового дисплея)

**VIEW**

Нажмите для просмотра:  
Расстояния, калорий, шагов

## ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ДИСПЛЕЙ

Показывает ваши результаты за последние 7 дней.



В режиме *Time*  
нажмите **MODE**  
до появления дисплея по дням  
*Weekly Display* (отобразится "Today")

### **START/STOP**

Нажмите, чтобы просмотреть  
данные за прошлые 7 дней

### **VIEW**

Нажмите для просмотра:  
Расстояния, калорий, шагов

## РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

Записывает данные индивидуальной тренировки.



В режиме *Time*  
нажмите **MODE**  
до появления *Workout*  
(Тренировка)

### **START/STOP**

Нажмите, чтобы начать/остановить  
запись тренировки

Удерживайте для сброса данных  
(режим *Workout* (Тренировки) должен  
быть остановлен)

### **VIEW**

Нажмите для просмотра:  
Расстояния, калорий, шагов

## КАЛОРИИ

Ваш трекер активности С300 позволяет производить более полный подсчет калорий, с учетом сожженных в течение дня калорий, а также калорий, сожженных во время тренировок и физической активности. Это отличный метод для сравнения сожженных и потребленных в течение дня калорий!

Ваш трекер активности С300 также обеспечивает более точный подсчет калорий путем считывания вашего сердечного ритма. Так что, не забывайте измерять частоту сердечных сокращений в течение дня и более часто во время тренировки.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

## КАЛОРИИ

1. Ваш организм всегда сжигает калории, даже когда вы спите или бездействуете. Наш счетчик калорий учитывает эти сожженные калории.
2. Вы можете увидеть количество сожженных калорий, даже когда не носите ваш трекер активности С300. Это совершенно нормально, поскольку устройство измеряет калории, которые ваш организм обычно сжигает в течение дня.

## АВТОМАТИЧЕСКИ ОТКАЛИБРОВАННОЕ РАССТОЯНИЕ

Для получения более точных данных расстояния, ваш трекер активности С300 регулирует длину вашего шага на основе того, насколько быстро вы ходите или бегаєте.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ: ПОДСЧЕТ ШАГОВ

Если у вас возникают трудности при получении данных шагов, попробуйте следующее:

1. Прodelайте 30 - 40 шагов, прежде чем проверить данные шагов.
2. Если количество подсчитанных шагов больше или меньше реального количества проделанных вами шагов, попробуйте отрегулировать настройку калибровки шагов. См. следующую страницу (*Step Calibrate*) (Калибровка шагов).

**Количество шагов определяется на основе реально проделанных шагов. Движения рук могут повлиять на этот подсчет.**

## КАЛИБРОВКА ШАГОВ

Если вы считаете, что количество шагов или расстояния больше или меньше реального количества сделанных вами шагов/пройденного расстояния, вы можете попробовать изменить настройку калибровки шагов.

*Установка по умолчанию:* Оптимальная настройка для большинства пользователей и ситуаций. Это исходная установка.

*Вариант А:* Рекомендуется для движений с низкой отдачей (например, для людей, которые легко наступают ногами).

*Вариант В:* Рекомендуется для движений с большой отдачей (например, для людей, которые тяжело наступают ногами).



①

В режиме  
*Time*  
удерживайте  
**MODE**  
3 сек.



②

В режиме  
*Настройки*  
(*setting*)  
удерживайте  
**START/**  
**STOP**  
3 секунды

В нижней  
части  
появится  
"Step Cal"



③

Выберите  
**STEP**  
**CAL**

12

## РЕГУЛИРОВКА РЕМЕШКА

Ремешки вашего теркера активности S300 являются реверсивными и сменными. Их можно легко снять и так же установить обратно.

Для подробной информации смотрите *Справочник*.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Для более надежной фиксации застежку на коротком ремешке (верхний ремешок) можно повернуть.



## ОБЩИЙ СБРОС

Для выполнения общего сброса и удаления всех данных нажимайте и удерживайте одновременно кнопки **MODE + START/STOP + VIEW** в течение 3 секунд.

Ваш трекер активности возвратится в исходное состояние и выключится.

Для повторной активации устройства нажмите и удерживайте любую кнопку до включения экрана.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Общий сброс очистит все данные, настройки и хронологические записи.**

## ЭКРАН ЭНЕРГО- СБЕРЕЖЕНИЯ

Для экономии ресурса батареи экран выключается после 30 минут бездействия. При этом на дисплее отображается только текущее время и сообщение "Shake Me".

Чтобы включить дисплей, просто встряхните его или нажмите на любую кнопку.



## КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Производитель:

- Эл.почта: [support@LifeTrakUSA.com](mailto:support@LifeTrakUSA.com)
- Вебсайт: [www.LifeTrakUSA.com](http://www.LifeTrakUSA.com)
- Телефон: 1-855-903-9030
- Почта:

LifeTrak

39962 Cedar Blvd, Ste 285  
Newark, CA 94560

Официальный Дистрибьютор в РФ:

- Эл.почта: [info@medgadgets.ru](mailto:info@medgadgets.ru)
- Вебсайт: [www.medgadgets.ru](http://www.medgadgets.ru)
- Телефон: 8 (800) 775-29-14  
8 (499) 677-23-30

• Почта:

ООО "ГАДЖЕТ"

140054, Московская обл.,  
г. Котельники,  
Новорязанское ш., 6, офис 1

Для получения информации о дополнительных цветах ремешках, аксессуарах и других инновационных продуктах, перейдите на страницу [LifeTrakUSA.com](http://LifeTrakUSA.com) или [medgadgets.ru/shop/lifetrak.html](http://medgadgets.ru/shop/lifetrak.html)

iTunes® является зарегистрированной торговой маркой Apple Inc. Словесный товарный знак и логотипы Bluetooth® являются зарегистрированными торговыми марками, принадлежащими Bluetooth SIG, Inc, и любое использование этих знаков компанией LifeTrak осуществляется по лицензии. Другие торговые марки и названия продуктов являются собственностью соответствующих владельцев.

Copyright © 2013 LifeTrak™. Все права защищены. Дублирование или копирование всего или части данного Руководства без письменного согласия Salutron, Inc. запрещено.