

WT005

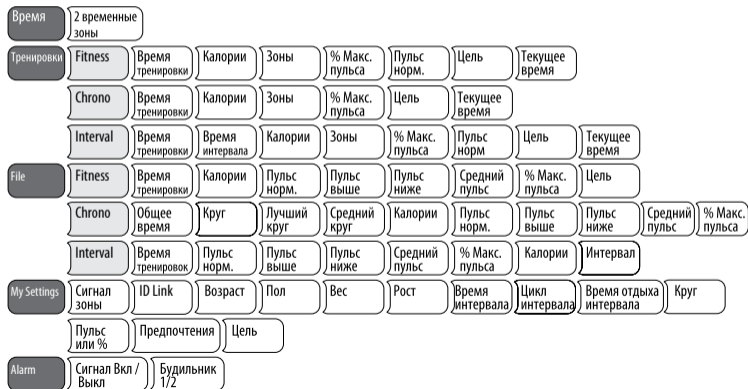
Руководство пользователя

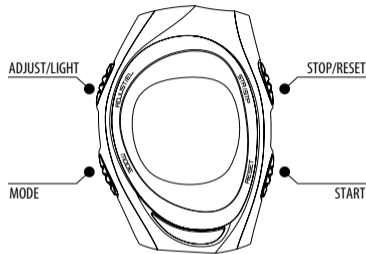


<b>Введение</b>		Границы зоны	12
Диаграмма функций	3	<b>Записи</b>	
<b>Функции кнопок</b>	4	Управление записями	13
<b>Начало работы</b>		Общая информация	14
Пояс с нагрудным датчиком	5	<b>Настройки</b>	
Выбор зоны	6	Значения частоты пульса	15
		Персональные данные	16
<b>Время</b>		<b>Будильник</b>	
Установка времени	7	Установка будильника	17
<b>Тренировки</b>		<b>Батарея</b>	18
Начало тренировок	8	<b>Устранение неисправностей</b>	19
Fitness	9	<b>Уход и обслуживание</b>	20
Chrono	10	<b>Спецификации</b>	21
Interval	11		

*Поздравляем Вас с приобретением пульсометра. Пульсометр – удобное средство контроля своей спортивной формы. Для понимания принципов работы и использования всех возможностей пульсометра, пожалуйста, внимательно прочитайте данное руководство. Желаем Вам успешных тренировок!*

## Диаграмма функций





**MODE**

- Выбор режима работы
- Переход к следующему параметру в режиме настройки

**ADJUST/LIGHT**

- Включение подсветки
- Редактирование значений в режиме настройки
- Очистка данных сессии
- Сохранение сессии

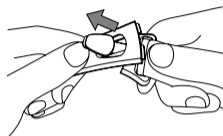
**START / STOP**

- Увеличение значения в режиме настройки
- Приостановка времени в режиме тренировки
- Переключение будильников
- Подтверждение выбора
- Просмотр параметров настройки

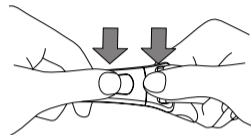
**RESET**

- Уменьшение значения в режиме настройки
- Переключение временных зон
- Выбор мер измерения
- Включение/выключение будильника
- Просмотр данных о тренировках

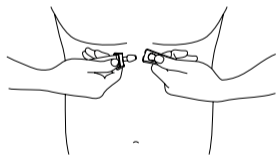
Перед началом тренировок необходимо закрепить пояс с нагрудным датчиком. Для закрепления пояса выполните следующие шаги:



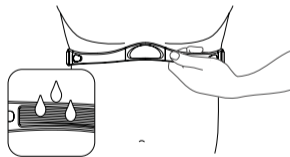
**1.** Просуньте крепление через ушко с одной



**2.** Нажмите на крепление так, чтобы оно стало ровно.

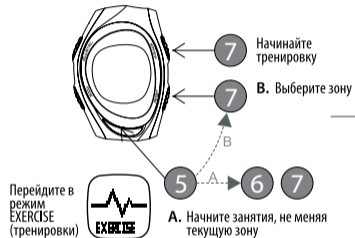


**3.** Прикрепите пояс с другой стороны груди. Расположите на грудной клетке под грудью. Убедитесь, что грудной пояс расположен правильно и соприкасается с кожей.



**4.** Приподнимите пояс от кожи и смочите водой обе рифленные зоны с задней стороны, чтобы обеспечить надежное определение Вашего пульса.

**!** Перед началом использования пульсометра необходимо убедиться в наличии связи между наручными часами и нагрудным поясом. Для установки связи в меню Settings выберите пункт ID Link и установите его значение на OK. Если на экране не отображается "OK LINK" в меню настройки, нагрудный пояс не сможет передавать данные о Вашем пульсе. При первом использовании, настройка, описанная на стр. 14 должна производиться после установки связи между часами и поясом.



**GET SIGNAL**

Если нет сигнала  
При отсутствии сигнала от нагрудного пояса на часах отображается "GET SIGNAL". Убедитесь, что вы надели нагрудный пояс правильно.

**CALORIES** CALORIES (Калории) 55 – 70%  
Поддержание здорового сердца и небольшого веса.

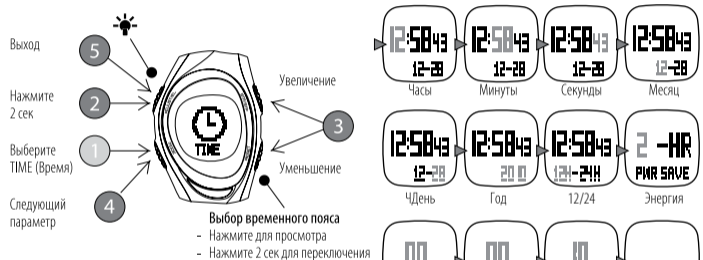
**FITNESS** FITNESS (Фитнес) 70 – 80%  
Увеличение выносливости и повышение запаса жизненных сил.

**POWER** POWER (Сила) 80 – 100%  
Поддержание отличной физической формы и увеличение мускульной силы.

**OWN ZONE** OWN ZONE (Предпочтения)  
Установите зону в соответствии со своими личными предпочтениями.

\* Передаваемый сигнал пульсометра имеет цифровое кодирование, что предотвращает интерференцию с находящимися рядом аналогичными устройствами.

В режиме TIME (Время) Вы можете установить время (Time), дату (Date), формат времени (Hour Format), экономию энергии (Power Save), звук (Tone) и летнее время (Daylight). Выполните следующие шаги для установки текущего времени и даты.



**Экономия энергии (Power Save)**  
Если не используется в течение X часов, пульсометр переходит в режим сна. Для возврата в рабочий режим нажмите любую кнопку. Будильники в режиме сна работают.

**Летнее время (Daylight Saving Time)**  
При включенной функции учитывается перевод часов на летнее и зимнее время.

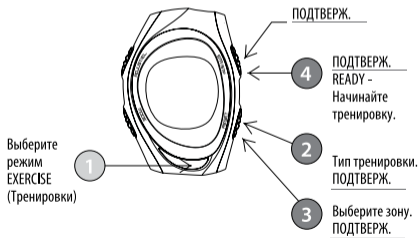
## Принцип зон частоты пульса

Перед началом тренировок необходимо знать максимальное значение пульса (частота сердцебиений). Это поможет Вам добиться наилучших результатов во время тренировок. Для разработки плана тренировок и цели рекомендуется обратиться к соответствующему врачу. Также максимальный пульс может быть приблизительно вычислен по следующей формуле:

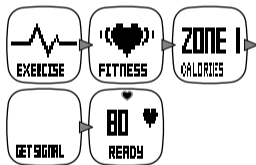
$$\text{Максимальный пульс} = 205.8 - (0.685 \times \text{возраст})$$

## Начало тренировок

Для начала тренировок выполните следующие шаги:

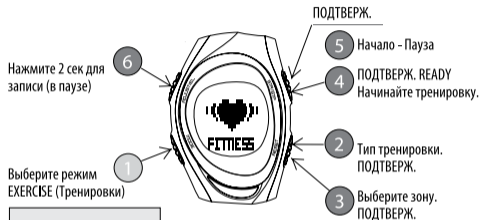


\*Для каждого режима тренировок возможно сохранение информации о 20 тренировках. При превышении этого числа, новая тренировка будет записана вместо самой давней.

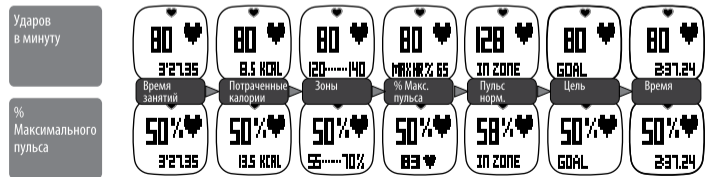


Если часы не получают сигнал от нагрудного датчика, на экране отображается "GET SIGNAL".

В режиме Fitness доступно 4 зоны. Выполните следующие шаги для начала тренировки.



Одно нажатие  
Кнопка One-Touch (одно нажатие) позволяет быстро начинать занятия в режиме Fitness и зоне Calories. Для приостановки и возобновления тренировки используйте эту же кнопку.



В режиме Chrono возможна запись 100 кругов для каждой тренировки. Выполните следующие шаги для начала тренировки.

Нажмите 2 сек для записи (в паузе). 7

Сплит. 6

Выберите режим EXERCISE (Тренировки) 1

ПОДТВЕРЖ. 6 Сплит.

ПОДТВЕРЖ. 5 Начало.

ПОДТВЕРЖ. READY - Начините тренировку. 4

Тип тренировки. ПОДТВЕРЖ. 2

Выберите зону. ПОДТВЕРЖ. 3

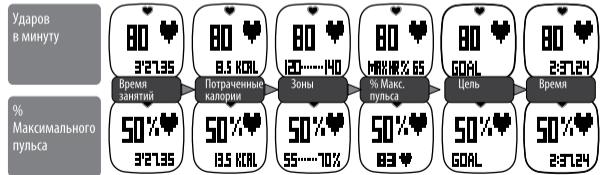
Круг/Сплит  
Вы можете выбрать отображение информации в режиме круг (Lap) или сплит (Split).

2'03.25 LAP 100

2'03.25 LAP 100

2'03.25 LAP 100

Информация о тренировке



Память на 100 кругов  
Доступная память позволяет хранить информацию о 20 тренировках и 100 кругах для каждой тренировки.

В режиме Interval Вы можете отмечать ваши тренировки во временных промежутках. Выполните следующие шаги для начала тренировки.

Выберите зону. ПОДТВЕРЖ. 3

Тип тренировки. ПОДТВЕРЖ. 2

Выберите режим EXERCISE (Тренировки) 1

ПОДТВЕРЖ. 4 ПОДТВЕРЖ. Разминка 60 секунд.

Пауза. 5

Нажмите 2 сек для записи (в паузе). 6

50% 60!!

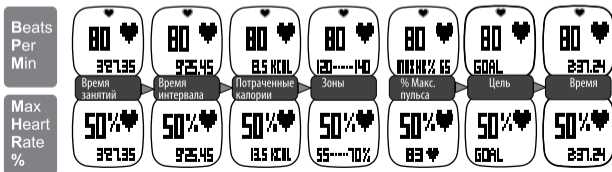
50% 9'25.45

59 REST 1MIN.

68% LOOP 2

Для каждого интервала отображается оставшееся время и номер круга.

WORKOUT INFO





**In-Zone (Пuls нормальный)**

Ваш пульс находится в допустимых пределах зоны.

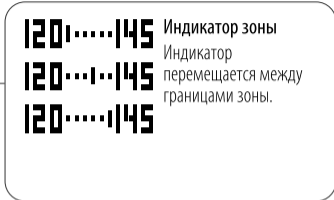


**Out-Zone**

Ваш пульс находится вне допустимой зоны. Показания мигают.

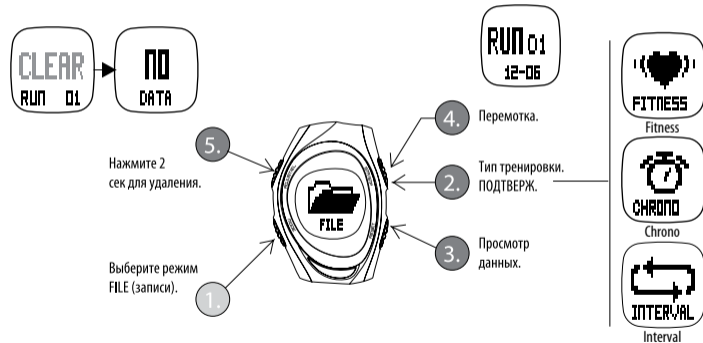


\*Если Ваш пульс ниже допустимого в течение 3 минут и дольше, индикация и сигнал отключаются, так как Вы закончили тренировку.



Индикатор зоны  
Индикатор перемещается между границами зоны.

В режиме FILE (записи) Вы можете просматривать информацию о прошедшей тренировке. Выполните следующие шаги для управления записями:





Приведенная таблица отображает примерные границы значений пульса. Отталкиваясь от вашего максимального пульса определите границы зон в зависимости от типа тренировок. Пожалуйста, имейте ввиду, что приведенные данные приблизительны и могут не подходить для всех.

- Calories (55 - 70%) - Поддержание здорового сердца и небольшого веса.
  - Fitness (70% - 80%) - Увеличение выносливости и повышение запаса жизненных сил.
  - Power (80% - 100%) - Поддержание отличной физической формы и увеличение мускульной силы.
- Макс. пульс = 205.8 – (0.685 x возраст)

Макс. пульс	Calories	Fitness	Power
205 bpm	123 - 143 bpm	144 - 163 bpm	164 - 205 bpm
200	120 - 139	140 - 159	160 - 200
195	117 - 136	137 - 155	156 - 195
190	114 - 132	133 - 151	152 - 190
185	111 - 129	130 - 147	148 - 185
180	108 - 125	126 - 143	144 - 180
175	105 - 122	123 - 139	140 - 175
170	102 - 118	119 - 135	136 - 170
165	99 - 115	116 - 131	132 - 165
160	96 - 111	112 - 127	128 - 160
155	93 - 108	109 - 123	124 - 155
150	90 - 104	105 - 119	120 - 150



В режиме SETTING (настройки) Вы можете указать Ваши персональные данные, которые помогут рассчитать параметры тренировки. Выполните следующие шаги для внесения персональных данных.

**!** Для запуска синхронизации данных часов и пояса при наличии ID Link, нажмите кнопку ADJUST/LIGHT и удерживайте нажатой в течение 2 секунд. По окончании синхронизации на экране отобразится OK.

**ID → OK**

**ПОДТВЕРЖ.** Нажмите 2 сек на выбранных данных

Перейдите в режим SETTING.

Просмотр данных

Увеличение

Уменьшение

Переключение

**Изменение данных (ADJUST)**  
В любом режиме допускающем изменение данных Вы можете нажать кнопку ADJUST/LIGHT и удерживать в течение 2 секунд. Для переключения используйте кнопку RESET. Сигнал – Пол – Вес – Рост – Круг

Сигнал вкл/выкл

ID Link

Возраст

Пол

Вес

Рост

Время интервала

Интервал

Время отдыха

Круг

Пульс или %

Предпочтения

Цель

В режиме ALARM Вы можете включить будильник и установить время его срабатывания. Выполните следующие шаги:

Выход

Нажмите 2 сек

Выберите режим ALARM (будильник)

Следующий параметр

Увеличение/Переключение

Уменьшение

Переключение Сигнал 1 / Сигнал 2  
Переход между будильниками

Включение будильника  
Значок будильника  
При включенном будильнике отображается во всех режимах.

Параметр автоматически изменится при корректировке времени.

Часы

Минуты

12:00 AL-1 ON

8:00 AL-2 ON

12:00 AL-1 OFF

12:00 AL-1 ON

HOLD ADJUST

12:00 AL-1 ON

12:00 AL-1 ON

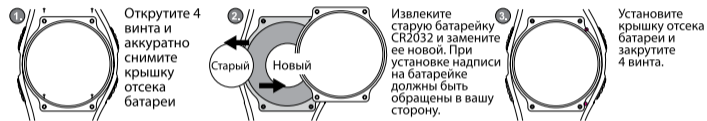
12:00 AL-1 ON

## Батарея

**Внимание:** Храните батарейки в недоступном для детей месте. Если ребенок проглотил батарейку немедленно обратитесь к врачу.

**Внимание:** Батарейки содержат химические вещества. Их необходимо утилизировать в соответствии с местным законодательством.

Часы **Тип батареи:** CR2032 Lithium **Срок службы:** Примерный срок службы батарейки составляет 1 год. Срок службы зависит от частоты использования и используемых функций.



Нагрудный пояс **Тип батареи:** CR2032 Lithium **Срок службы:** Примерный срок службы батарейки составляет 1 год при использовании в течение одного часа в день.



Убедитесь, что при смене батарейки не потерялась резиновая кольцеобразная прокладка, расположенная вокруг батарейки.



Производитель рекомендует обращаться в специализированные мастерские для замены батарейки в часах. Это позволит избежать возможного повреждения устройства.

## Устранение неисправностей

### Частота пульса не отображается на экране часов

- Нагрудный пояс закреплен неправильно.
- Датчики в районе рифленой зоны пояса не достаточно хорошо смочены.
- Рекомендуется располагать датчики таким образом, чтобы они соприкасались непосредственно с кожей.
- При появлении сообщения о низком заряде батареи связь с нагрудным датчиком может быть прервана. Замените батарею и установите связь заново (Стр. 18)

### Отображается неверная частота пульса или показания останавливаются

- Необходимо заменить батарейку в нагрудном датчике.
- Некоторые приборы (компьютеры, бытовая техника) могут создавать электромагнитные шумы, мешающие передаче данных.

### Показания на экране часов замерли

- Экран может замереть (зависнуть) из-за статического электричества или недавней замены батарейки. Для сброса часов одновременно нажмите все 4 боковые кнопки.

### Часы непрерывно подают сигнал

- Часы подают сигнал когда ваш пульс не находится ни в одной из зон.

Оберегайте устройство от чрезмерной температуры, влажности, пыли, ударов и долгого воздействия прямых солнечных лучей. Эти факторы могут вызвать сбой в работе устройства, быстрый разряд батарей и деформацию деталей.

Мойте часы в чистой воде.

Для чистки часов и пояса не используйте едкие или абразивные средства, которые могут поцарапать корпус и разьесть электрические цепи.

Не разбирайте и не чините устройство самостоятельно, это влечет отмену гарантии и может привести к неисправности устройства.

### Часы

**Водостойкость:** При нормальных условиях эксплуатации часы водостойки. Водостойкость может быть нарушена при нажатии кнопок под водой.

**Рабочая температура:** от -5 до 50 градусов Цельсия.

### Материалы:

Стекло часов: Acrylic

Корпус: Acrylonitrile butadiene styrene (ABS)

Кнопки: Acrylonitrile butadiene styrene (ABS)

Пряжка: Stainless Steel

Обрамление: Acrylonitrile butadiene styrene (ABS)

Ремень: Polyurethane

Лимиты: Частота пульса 30-240bpm.

### Нагрудный пояс

**Водостойкость:** При нормальных условиях эксплуатации пояс водостоек. Просушите после использования.

**Рабочая температура:** от -5 до 50 градусов Цельсия.

### Материалы:

Корпус: Acrylonitrile butadiene styrene (ABS)

Ремень: Polyurethane

Лента: Elastic



PWT005-03005(RU)

### Спортивные приборы CIELO.

Во избежание недоразумений, обращаем Ваше внимание на правильность оформления гарантийного талона! Гарантийный талон считается неоформленным, если он не содержит информацию о наименовании, модели, а также дату продажи и штамп продавца. После проведения гарантийного ремонта, талон с отметкой сервисного центра, возвращается владельцу вместе с отремонтированным изделием.

Благодарим Вас за покупку продукции Cielo.

Изготовитель на территории Российской Федерации предоставляет Вам гарантийный срок 12 месяцев с даты покупки, но в пределах срока службы изделия. На протяжении этого срока, мы обязуемся обеспечить Вам возможность гарантийного ремонта и технического обслуживания в специализированных сервисных центрах, при соблюдении следующих условий:

Изделие должно быть приобретено на территории Российской Федерации.

Прежде чем приступить к использованию изделия, настоятельно рекомендуем Вам не пренебрегать правилами, изложенными в инструкции по эксплуатации к данной модели устройства. В противном случае изготовитель или организация, выполняющая функции продавца, вправе отказать Вам в бесплатном гарантийном обслуживании, если недостатки товара возникли вследствие нарушения потребителем правил использования, хранения или транспортировки товара, действий третьих лиц или непреодолимой силы, если изделие имеет следы некачественного ремонта, обнаружены корпусные повреждения, механические повреждения дисплея, признаки износа, следы попадания внутрь посторонних предметов, веществ, жидкостей, насекомых. Настоящая гарантия не распространяется на поставляемые с изделием расходные материалы и аксессуары, входящие в состав изделия (аккумуляторы, батарейки, зарядные устройства, соединительные провода и кабели), а также программное обеспечение.

Изготовитель устанавливает официальный срок службы 16 месяцев с даты производства изделия, при условии соблюдения правил эксплуатации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности изделий фактический срок эксплуатации может значительно превышать официальный.

Информацию о сервисной и технической поддержке Вы можете получить на сайте [www.cielo-sport.ru](http://www.cielo-sport.ru)

Фирма продавец

Адрес фирмы продавца

Дата продажи:

Печать фирмы-продавца

