

1001011011010110101011100100101100

# HEART RATE MONITOR



<b>Введение</b>	
Диаграмма функций	3
<b>Функции кнопок</b>	4
<b>Начало работы</b>	
Пояс с нагрудным датчиком	5
Выбор зоны	6
<b>Время</b>	
Установка времени	7
<b>Пульсометр</b>	
Использование	8
Просмотр данных	9
Настройки	10
Таблица уровней	11
<b>Записи</b>	
Управление записями	12
<b>Будильник</b>	
Установка будильника	13
<b>Батарея</b>	14
<b>Устранение неисправностей</b>	15
<b>Уход и обслуживание</b>	15
<b>Спецификации</b>	16

*Поздравляем Вас с приобретением пульсометра. Пульсометр – удобное средство контроля своей физической 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

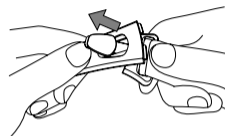
**START/STOP**

- Увеличение значения в режиме настройки
- Приостановка времени в режиме пульсометра

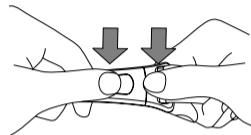
**BROWSE**

- Уменьшение значения в режиме настройки
- Выбор параметра
- Выбор мер измерения
- Окончание тренировки

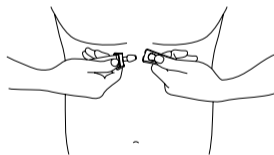
Для закрепления пояса выполните следующие шаги:



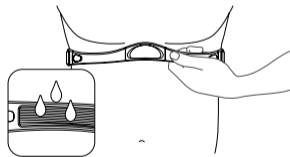
**1.** Просуньте крепление через ушко с одной стороны пояса.



**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 рифленые зоны с задней стороны, чтобы обеспечить надежное определение Вашего пульса.



Нет сигнала  
При отсутствии сигнала от нагрудного датчика на экране часов отобразятся три горизонтальные черты.

## LEVEL 1

55 - 70%

Поддержание здорового сердца и небольшого веса.

## LEVEL 2

70 - 80%

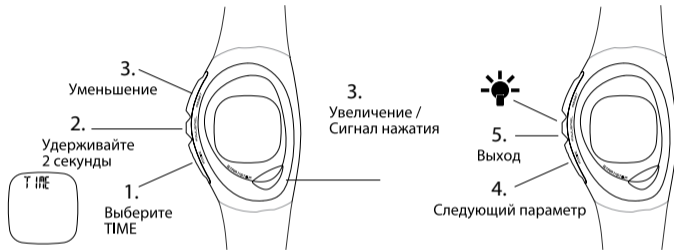
Увеличение выносливости и повышение запаса жизненных сил.

## LEVEL 3

80 - 100%

Поддержание отличной физической формы и увеличение мускульной силы.

В режиме TIME (Время) Вы можете установить время (Time), дату (Date) и формат времени (Hour Format). Выполните следующие шаги для установки текущего времени и даты.



### 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:

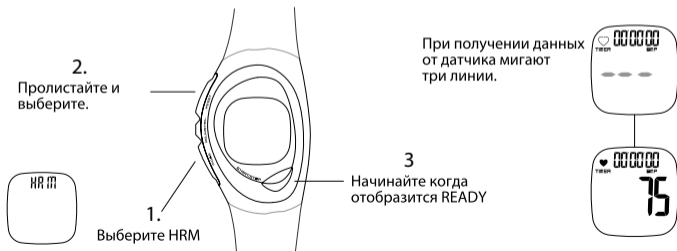
Максимальный пульс :

Использование

Для начала тренировок выполните следующие шаги:

### Выберите соответствующий режим.

Три горизонтальные черты мигают во время установки связи с нагрудным датчиком.



Время тренировки отображается ниже показаний пульса. Для просмотра другой информации нажмите кнопку START/STOP.



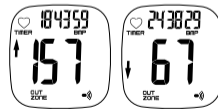
**In-Zone (Пульс нормальный)**  
Ваш пульс находится в допустимых пределах зоны.



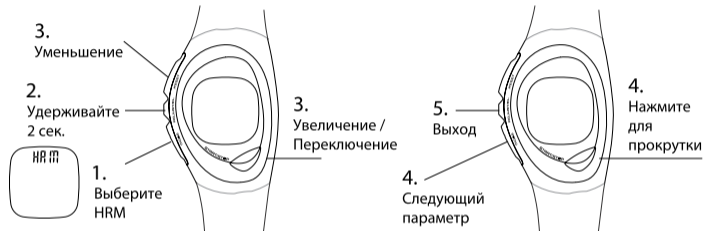
**Out-Zone**

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.



Частота пульса измеряется в количестве ударов в минуту. Установка зоны позволяет определять нижнюю и верхнюю границу частоты пульса во время тренировки. Выполните следующие шаги для настройки параметров.



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

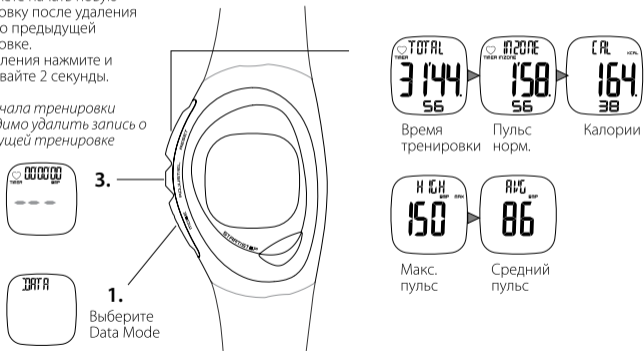
Возраст	Максимальный пульс		LEVEL 1 (55-70%)				LEVEL 2 (70-80%)				LEVEL 3 (80-100%)			
	Мужчина	Женщина	Поддержание здорового сердца и небольшого веса.		Увеличение выносливости и повышение запаса жизненных сил.		Поддержание отличной физической формы и увеличение мускульной силы.		Мужчина	Женщина	Мужчина	Женщина	Мужчина	Женщина
20	200	206	110	140	113	144	140	160	144	164	160	200	164	206
25	195	201	107	136	110	140	136	156	140	160	156	195	160	201
30	190	196	104	133	107	137	133	152	137	156	152	190	156	196
35	185	191	101	129	105	133	139	148	133	152	148	185	152	191
40	180	186	99	126	102	130	126	144	130	148	144	180	148	186
45	175	181	96	122	99	126	122	140	126	144	140	175	144	181
50	170	176	93	119	96	123	119	136	123	140	136	170	140	176
55	165	171	90	115	94	119	115	132	119	136	132	165	136	171
60	160	166	88	112	91	116	112	128	116	132	128	160	132	166
65	155	161	85	108	88	112	108	124	112	128	124	155	128	161
70	150	156	82	105	85	109	105	120	109	124	120	150	124	156
75	145	151	79	101	83	105	101	116	105	120	116	145	120	151

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

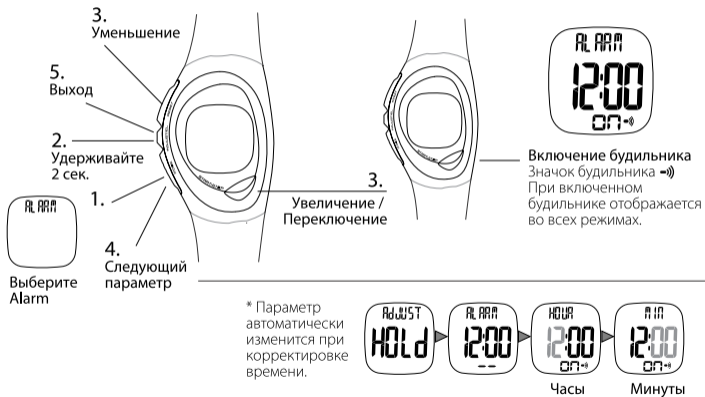
**Удаление записи**

-Вы можете начать новую тренировку после удаления записи о предыдущей тренировке. Для удаления нажмите и удерживайте 2 секунды.

*\*Для начала тренировки необходимо удалить запись о предыдущей тренировке*



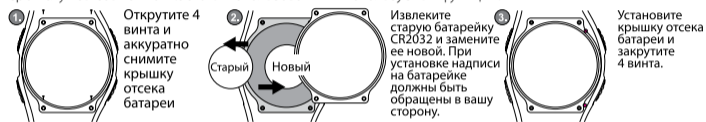
В режиме ALARM Вы можете включить будильник и установить время его срабатывания. Выполните следующие шаги:



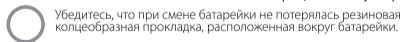
**Внимание:** Храните батарейки в недоступном для детей месте. Если ребенок проглотил батарейку немедленно обратитесь к врачу.

**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.



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

### 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.

### 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 разьезть 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



PWT010-03006(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



