

011011010110101011100100101100100101010110101010101000101
010010110110101101010111001001011001

HEART RATE MONITOR



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	
Обзор функций.....	3
ФУНКЦИИ КНОПОК.....	4
НАЧАЛО РАБОТЫ	
Крепление пояса.....	5
Выбор зоны.....	6
ВРЕМЯ	
Настройка времени.....	7
ПУЛЬСОМЕТР	
Использование.....	8
Просмотр данных.....	9
Настройки пользователя.....	10
Карта нагрузки.....	11
ЗАПИСИ	
Управление записями.....	12
БУДИЛЬНИК	
Настройки будильника.....	13
БАТАРЕЯ.....	14
УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК.....	15
УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ.....	15
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ.....	16

ВВЕДЕНИЕ

Поздравляем Вас с приобретением **ALION Cielo WT031**. Ваш новый **пульсометр** - это удобное устройство для контроля и поддержания вашей физической формы. Для понимания принципов работы и использования всех возможностей **Cielo WT031**, пожалуйста, внимательно прочтите данное руководство. Желаем Вам успешных тренировок с Вашим новым **пульсометром от ALION**.

Обзор функций



ФУНКЦИИ КНОПОК



Режимы

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

Установки/Подсветка

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

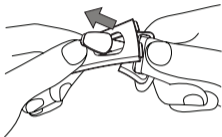
Старт/Стоп

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

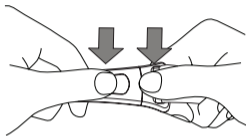
Просмотр

- Уменьшение значений в режиме настройки
- Выбор параметра
- Выбор меры измерения
- Окончание сессии

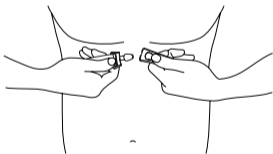
Для закрепление пояса следуйте следующим шагам.



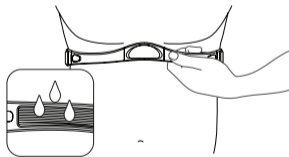
- 1.** Просуньте крепление через ушко с одной стороны пояса.



- 2.** Зафиксируйте крепление в ровном положении.



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



- 4.** Приподнимите пояс и смочите рифленные
части пояса водой, для более точного
определения Вашего пульса.



Нет сигнала

При отсутствии сигнала от нагрудного датчика на экране часов отобразятся горизонтальные полоски.

LEVEL 1

55 - 70%

Поддержание сердца и сброс веса.

LEVEL 2

70 - 80%

Увеличение выносливости.

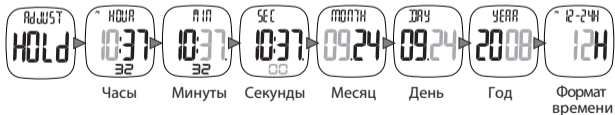
LEVEL 3

80 - 100%

Поддержание отличной физической формы и увеличение мускульной силы.

ВРЕМЯ НАСТРОЙКА ВРЕМЕНИ

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



ПРИНЦИП РАБОТЫ ЗОН ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Перед началом тренировок необходимо знать максимальное значение пульса(частота сердцебиений)

Это поможет Вам добиться наилучших результатов во время тренировки.

Для разработки плана тренировок рекомендуем Вам обратиться к соответствующему врачу.

Также максимальный пульс можно измерить с помощью следующей формулы:

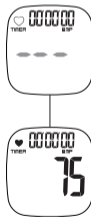
Мужчины = 220 – Возраст, Женщины = 226 - Возраст

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Для начала тренировки следуйте следующим инструкциям:



Во время получения данных от датчика пояса на экране мигают три полоски



Время тренировки отображается под показателем пульса. Для просмотра другой информации нажмите кнопку START/STOP.



In-Zone (норм. пульс)
Ваш пульс находится в пределах нормы.



Out-Zone

Когда ваш пульс находится вне допустимой зоны показания мигают.*

Уси Ваш пульс ниже допустимого в течении 3 минут или более, индикация и сигнал автоматически отключается, так как ваша тренировка будетокончена.



ПУЛЬСОМЕТР НАСТРОЙКИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

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



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

Максимальный пульс
 Мужчины = 220 - Возраст
 Женщины = 226 - Возраст

LEVEL 1 (55-70%)
 Поддержание здорового сердца и потеря веса

LEVEL 2 (70-80%)
 Увеличение выносливости

Поддержание хорошей физической формы и увеличение мускульной силы

Возраст	Максимальный пульс		LEVEL 1 (55-70%)				LEVEL 2 (70-80%)				Поддержание хорошей физической формы и увеличение мускульной силы			
	Мужчины	Женщины	Мужчины		Женщины		Мужчины		Женщины		Мужчины		Женщины	
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.



2
Переключение
страниц

1
Выберите
режим
DATA



Удаление записи

Запись будет удалена после того, как новая запись будет сохранена в режиме HRM



Время
тренировки

Норм.
пульс

Калории

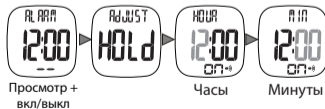


Макс.
пульс

Средний
пульс

БУДИЛЬНИК УСТАНОВКА БУДИЛЬНИКА

В режиме ALARM (будильник) Вы можете включить будильник и установить время его срабатывания. Для этого выполните следующие шаги:

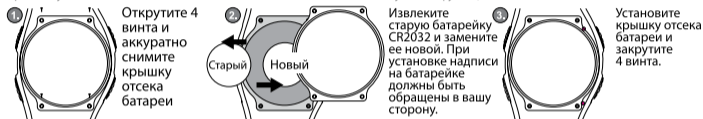


БАТАРЕЯ

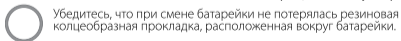
Внимание: Храните батарейки в недоступном для детей месте. Если ребенок проглотил батарейку немедленно обратитесь к врачу.

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.



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 не достаточно смочены.
 - Рекомендуем располагать датчики таким образом, чтобы они соприкасались непосредственно с кожей.

- Отображается неверная частота пульса
- Замените батарейку в нагрудном датчике.
 - Некоторые приборы могут создавать электромагнитные шумы мешающие передаче данных.

- Часы издают непрерывный сигнал
- Часы издают непрерывный сигнал когда Ваш пульс не находится не в одной из зон.

- Показания на экране зависли
- Экран может зависнуть (замереть) из-за статического электричества или недавней замены батарейки. Для сброса настроек часов на заводские одновременно нажмите 4 боковые кнопки.

УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

Оберегайте устройство от высокой температуры, влажности, пыли, ударов и прямого попадания солнечных лучей. Эти факторы могут вызвать сбой в работе и деформацию деталей.

Мойте часы только в чистой воде.

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

Не разбивайте и не чините устройство самостоятельно, это может привести к неисправности устройства.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ЧАСЫ

Водостойкость: Часы можно использовать на глубине до 30 м. Водостойкость может быть нарушена при нажатии кнопок под водой.

Рабочая температура: от -5 до 50 градусов по Цельсию.

Материалы:

Стекло часов: Acrylic
Корпус: Acrylonitrile butadiene styrene (ABS)
Кнопки: Acrylonitrile butadiene styrene (ABS)
Пряжка: Stainless Steel
Ремень: Polyurethane

Лимиты: Частота пульса 30-240bpm.

НАГРУДНЫЙ ПОЯС

Водостойкость: При правильном использовании пояс является водостойким. После использования просушите.

Рабочая температура: от -5 до 50 градусов по Цельсию.

Материалы:

Корпус: Acrylonitrile butadiene styrene (ABS)
Ремень: Polyurethane
Лента: Elastic



PWT010-03002

