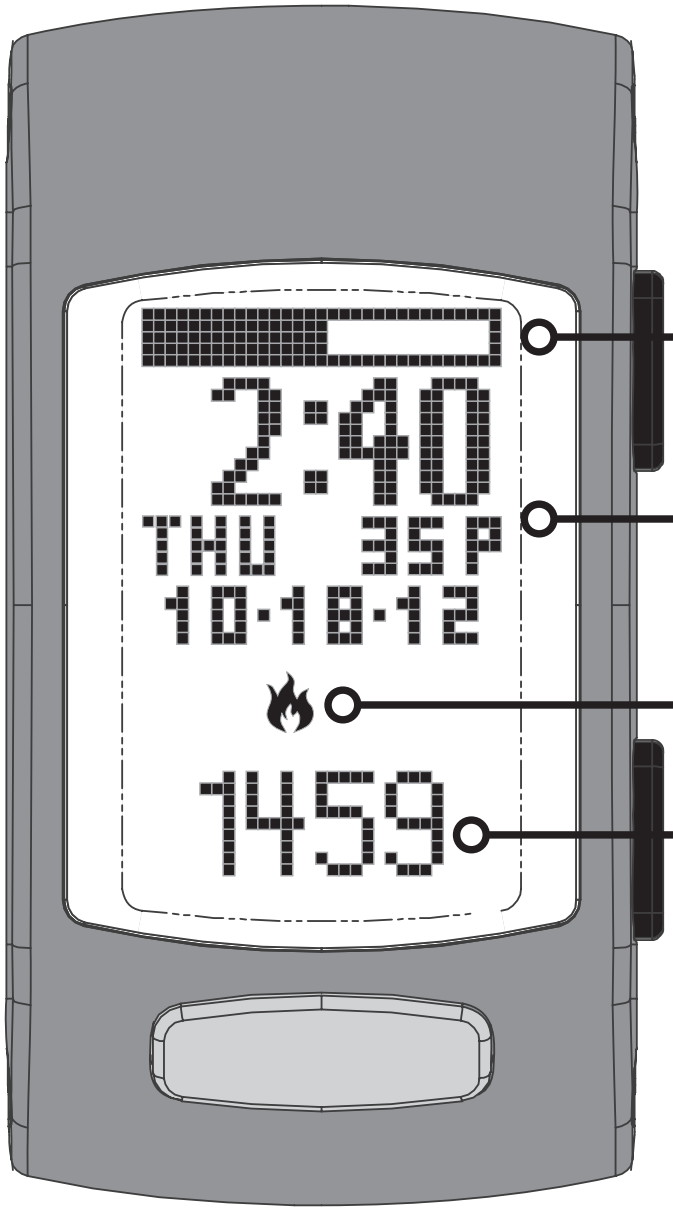
# LifeTrak™ Core C200




Статусная строка цели

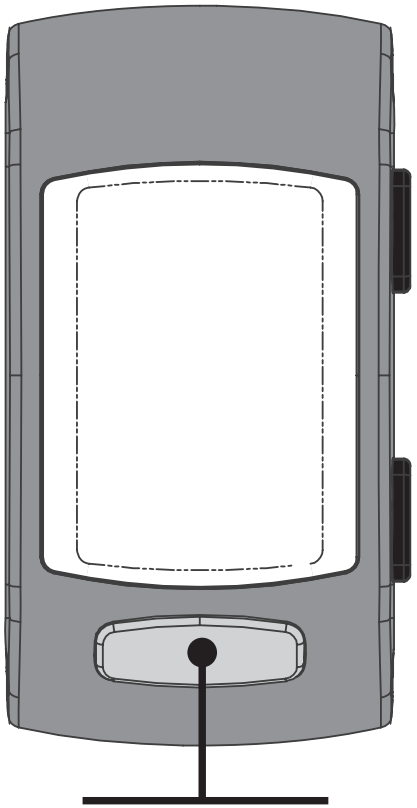
Время/Дата

Тип активности: расстояние | калории | шаги

Значение активности

## Краткое руководство пользователя

**ДЛЯ ВКЛЮЧЕНИЯ C200:** нажмите и удерживайте любую кнопку до включения экрана.



**MODE** **Режим**

Нажмите, чтобы изменить режимы:

**Time** ▶ **Hourly** ▶ **Weekly** ▶ **Workout**

**Время** **По часам** **По дням** **Тренировка**

**LIGHT** **Подсветка**

Нажмите для включения света или вместе **MODE + VIEW**

**START/STOP** **Старт/Стор**

Нажмите для начала/остановки в режиме тренировки

**VIEW**

Нажмите для просмотра: расстояние ▶ калории ▶ шаги

Нажмите и удерживайте для просмотра ЧСС (частоты сердечных сокращений)

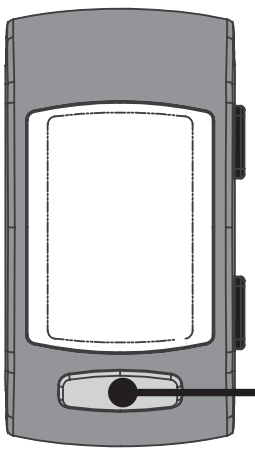
## УСТАНОВКА ЦЕЛИ

① В режиме Time, удерживайте **MODE** 3 секунды

② Выберите **GOAL**

step
шаги
▼
distance
расстояние
▼
calorie
калории

## РЕЖИМ ВНУТРЕННЕЙ НАСТРОЙКИ



Корректировать/увеличить значение

Корректировать/уменьшить значение

Перейти к следующей настройке

## НАСТРОЙКА ВРЕМЕНИ

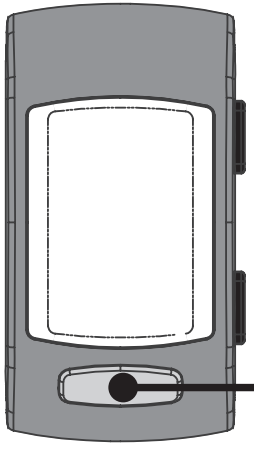
① В режиме Time, удерживайте **MODE** 3 секунды

*P = PM

② Выберите **TIME**

seconds
секунды
▼
minute
минута
▼
hour
час
▼
year
год
▼
month
месяц
▼
day
день
▼
minute
минута
▼
month-day format
формат месяц-день
▼
12/24 hr format
формат 12/24 часа

## РЕЖИМ ВНУТРЕННЕЙ НАСТРОЙКИ



Корректировать/увеличить значение

Корректировать/уменьшить значение

Перейти к следующей настройке

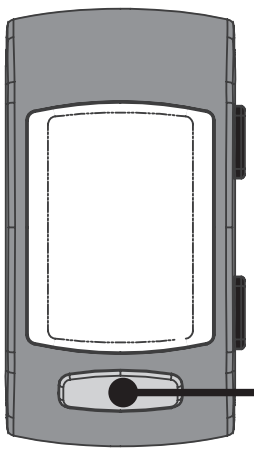
## РАСШИРЕННАЯ НАСТРОЙКА

① В режиме Time, удерживайте **MODE** 3 секунды

② Выберите **ADV**

gender - пол
▼
birthday (year) год рождения
▼
birthday (month) месяц рождения
▼
birthday (day) день рождения
▼
unit format формат ед.изм.
▼
weight вес
▼
height рост
▼
step activity level Уровень чувствитель-ности шага

## РЕЖИМ ВНУТРЕННЕЙ НАСТРОЙКИ



Корректировать/увеличить значение

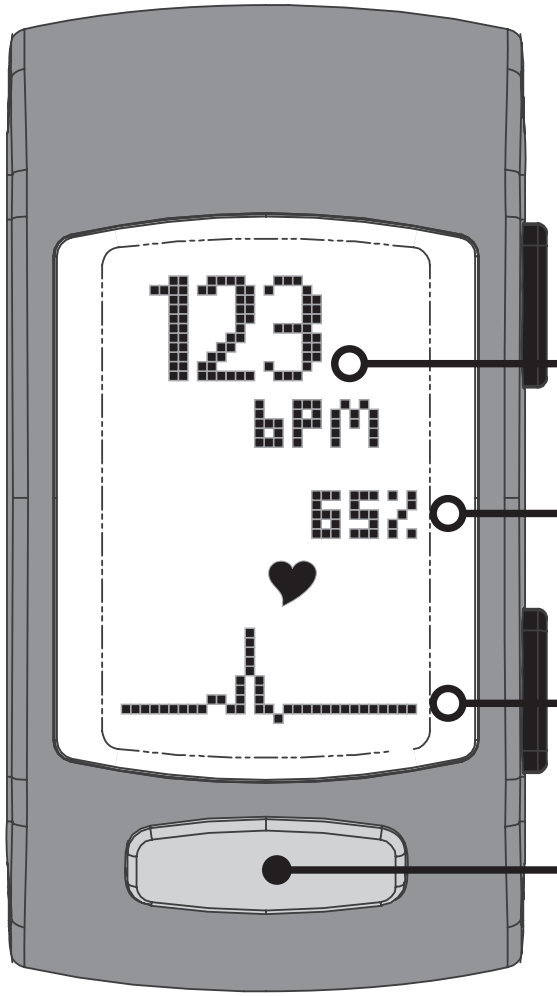
Корректировать/уменьшить значение

Перейти к следующей настройке

# ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Измерение частоты сердечных сокращений поможет вычислить ваши **калории более точно.**

1. Плотно обвяжите ваш трекер C200 вокруг запястья.
2. Поместите ваш палец на **VIEW**.
3. Нажмите и удерживайте в течение 3-8 секунд до появления показателей частоты сердечных сокращений.




Частота сердечных сокращений (удары в минуту)

% от максимальной величины сердечного ритма

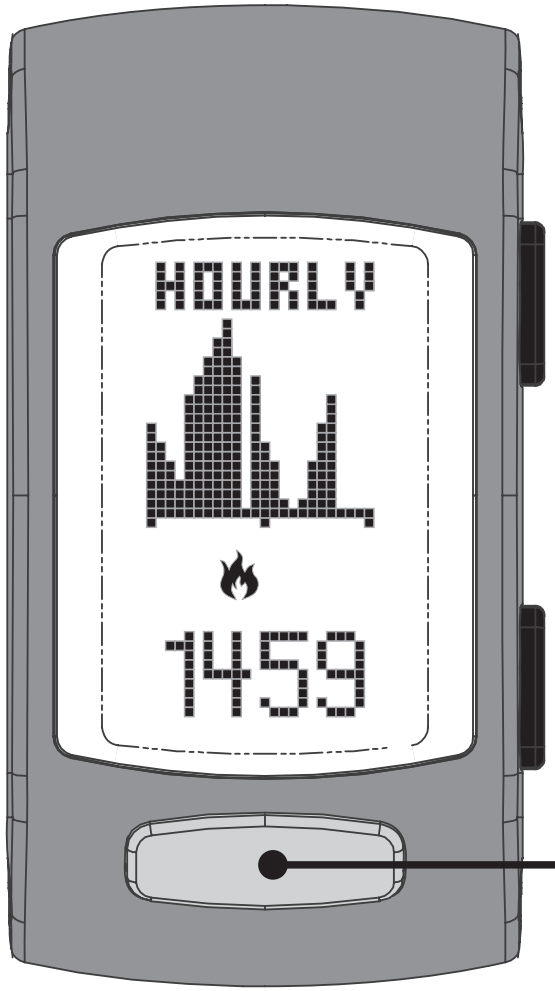
Индикатор пульса

**VIEW**

Нажмите и удерживайте для просмотра вашего сердечного ритма

## ПОЧАСОВОЙ ДИСПЛЕЙ

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



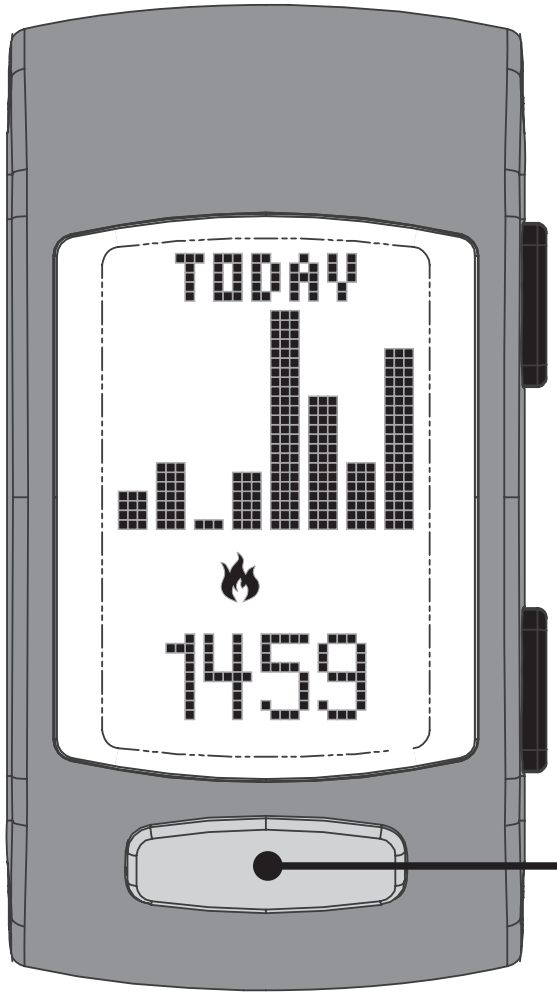

В режиме Time, нажмите **MODE** до появления дисплея «по часам» - Hourly

**VIEW**

Нажмите для просмотра расстояния, калорий, шагов

# НЕДЕЛЬНЫЙ ДИСПЛЕЙ

Показывает ваши результаты за последние 7 дней.




В режиме Time,
нажмите **MODE** до появления дисплея «по дням» (отображается Today)

**START/STOP**

Нажмите для просмотра данных за последние 7 дней

**VIEW**

Нажмите для просмотра расстояния, калорий, шагов

# РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

Режим Тренировки записывает данные отдельной тренировки.

В режиме Time,
нажмите **MODE** до появления режима Тренировки - Workout

**START/STOP**

Нажмите для начала/остановки записи вашей тренировки

Удерживайте для сброса данных (Режим тренировки должен быть остановлен)

**VIEW**

Нажмите для просмотра расстояния / калорий / шагов

## КАЛОРИИ

Трекер активности C200 позволяет более тщательно подсчитывать калории, включая калории, сожженные просто в течение дня, плюс калории, сожженные во время тренировок/ активности.  Это отличный метод для сравнения сожженных и потребленных  калорий.

Трекер активности C200 также позволяет более точно считывать калории путем вычисления частоты сердечных сокращений. Поэтому, не забывайте измерять ваш сердечный ритм в течение дня и чаще во время тренировок.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

## КАЛОРИИ

1. Ваш организм всегда сжигает калории, даже когда вы спите или бездействуете. Наш круглосуточный счетчик калорий учитывает и эти сожженные калории.

2. Вы также можете увидеть количество калорий, сожженных в периоды отсутствия активности.

## АВТО КАЛИ-БРОВАННОЕ РАССТОЯНИЕ

Для более точного значения расстояния трекер активности C200 регулирует длину вашего шага на основе частоты вашей ходьбы или бега.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

## ПОДСЧЕТ ШАГОВ

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

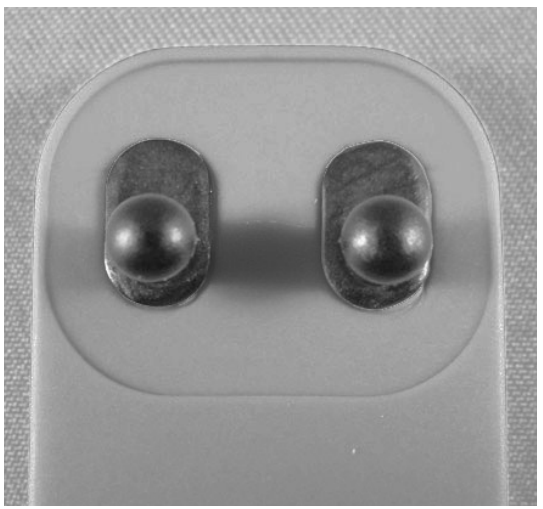
1. Перед тем, как проверить данные, проделайте 30 – 40 шагов.

2. Если количество измеренных шагов больше или меньше реального количества ваших шагов, попробуйте отрегулировать уровень чувствительности (в Расширенных Настройках).

**Количество шагов вычисляется на основе реально проделанных шагов. На результаты подсчета могут влиять и движения рук.**

# РЕГУЛИРОВКА РЕМЕШКА

Ремешки трекера активности C200 реверсивные и сменные. Они легко снимаются и вставляются.

Для подробностей смотрите Руководство пользователя.

**ПРИМЕЧАНИЕ: Зажим на коротком (верхнем) ремешке можно вращать для более плотного прилегания.**