



**LifeTrak**<sup>™</sup>*Zone*

Руководство Пользователя  
Март 2014

# Содержание

Начало работы.....	1
Дисплей (Главный экран).....	1
Расположение кнопок.....	1
Обзор режимов .....	1
Установка целей .....	1
Настройки времени.....	1
Расширенные настройки .....	1
Bluetooth ® подключение .....	2
Настройка устройства с поддержкой Bluetooth Smart.....	2
Настройка трекера активности LifeTrak.....	2
Трекер сна.....	2
Авто-и ручные настройки .....	2
Авто-и ручная настройка трекера сна.....	2
Сбор данных о сне .....	2
Последовательность отслеживания сна.....	2
ЧСС .....	3
Полезные советы .....	3
Почасовое отображение показателей.....	3
Почасовое отображение активности .....	3
Еженедельные показатели.....	3
Режим тренировки .....	3
Количество калорий за весь день.....	4
Полезные советы .....	4
Калибровка динамического расстояния.....	4
Полезные советы .....	4
Калибровочная настройка шагов / расстояния.....	4
Калибровочная настройка шагов.....	4
Калибровочная настройка расстояния.....	5
Как заменить ремешки.....	5
Уход и обслуживание .....	5
Аккумулятор.....	5
Замена аккумулятора .....	5
Энергосберегающий экран .....	6
Общий сброс .....	6
Патент .....	6
Один (1) год ограниченной гарантии .....	6
Соответствие стандартам .....	6
Ограничения.....	6
Условия предоставления .....	6
Спецификации.....	6
Контакты.....	6

## Начало работы

Сначала удалите пленку с дисплея.

Чтобы включить трекер активности, нажмите и удерживайте любую кнопку.

Теперь можно начать использование трекера активности LifeTrak.

## Дисплей (Главный экран)



## Расположение кнопок



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Не используйте кнопки под водой.

## Режимы



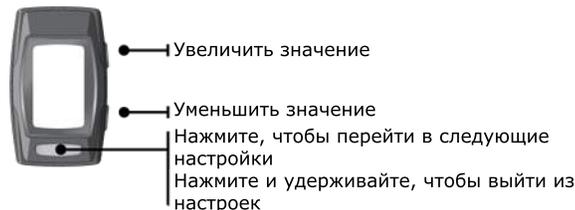
**ПРИМЕЧАНИЕ:** При отсутствии активности в определенном режиме в течение 60 секунд, экран вернется к режиму Time

## Установка Целей

Установка ежедневных целей - отличный способ бросить себе вызов.



### УСТАНОВКА РЕЖИМОВ



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Вы можете выйти из настроек, удерживая кнопку **VIEW**. Все данные будут сохранены.

## Настройки Времени



**ПРИМЕЧАНИЕ:** В режиме Time (главный экран), форматы AM и PM отмечены буквами "A" и "P" после секунд.

## Расширенные Настройки

Расширенные настройки используют ваши персональные данные для расчета дистанции и сожженных калорий.



## Bluetooth® Подключение

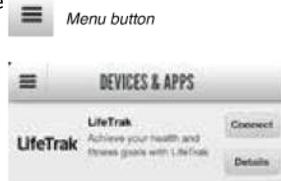
Передавайте данные с вашего трекера активности на устройства, поддерживающие технологию Bluetooth Smart.

Перед передачей данных необходимо установить фитнес-приложение на ваше устройство, поддерживающее Bluetooth Smart.

Посетите вебсайт [www.lifetrakusa.com/app](http://www.lifetrakusa.com/app), чтобы просмотреть список приложений.

### Настройка устройства с поддержкой Bluetooth Smart

После установки, откройте приложение и нажмите на кнопку меню.



Выберите **DEVICES & APPS**.

Найдите трекер активности LifeTrak и нажмите для подключения. Включится синхронизация.

Следующий шаг: настройка трекера активности.

### Настройка трекера активности LifeTrak

Теперь, когда ваше устройство пытается синхронизироваться, нужно, чтобы ваш трекер активности сделал то же самое.

В режиме *Time* (Главный экран), нажмите и удерживайте **START/STOP**, пока на экране не активируется анимация сигнала. Теперь оба устройства начнут синхронизировать данные.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Рекомендуется держать устройства на расстоянии 2-х метров друг от друга во время синхронизации.

## Трекер сна

Отслеживает продолжительность и качество сна на основе движений и положения тела.

### Ручные и Автоматические настройки

Трекер сна имеет два режима настройки: автоматический и ручной.

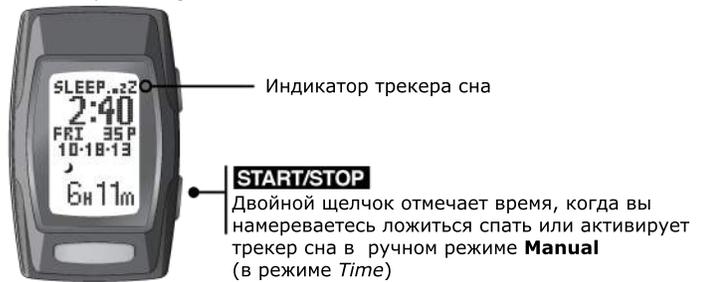
**Авто** (по умолчанию): отслеживание сна всегда включено.

**Ручной** (Manual): отслеживание сна включается, если дважды нажать на кнопку **START/STOP** в режиме *Time*.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если вы намерены снять трекер активности после того, как проснетесь, мы рекомендуем остановить устройство вручную, дважды нажав на **START/STOP** в режиме *Time*.

Если функция отслеживания сна включена, устройство автоматически определит начало и конец сна.

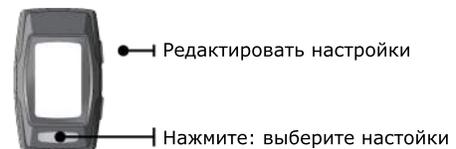
Двойной щелчок **START/STOP** в режиме *Time* фиксирует время, когда вы ложитесь спать. Это также активизирует трекер сна в режиме **Manual** Manual sleep tracking.



### Авто или ручная настройка трекера сна



### УСТАНОВКА РЕЖИМА



### Сбор данных о сне

Наш передовой трекер сна достаточно умен, чтобы определить, находится ли устройство у вас на запястье или нет. Отслеживание сна отключается, когда устройство не на запястье.

Общее время сна накапливается в течение всех периодов сна за определенный день. Например, если вы заснули вчера вечером и проснулись сегодня утром, продолжительность вашего сна будет добавлена к общему времени сна за сегодня.

Однако, если вы заснули вчера в 10:00 вечера и проснулись в 11:00 вечера, этот час сна будет добавлен к общему времени сна за вчерашний день.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Общее время сна будет обновляться только после того, как трекер определит, что вы проснулись.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Минимальное время сна для записи данных составляет 45 минут.

### Последовательность отслеживания сна



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Когда на экране отображается *Waking*, но вы снова засыпаете, трекер сна продолжает отслеживание - наверху экрана снова появится сообщение "Sleep ..zZ". Общее время сна не будет обновлено.

## Частота сердечных сокращений (ЧСС)

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



### Полезные советы

Если у вас возникли трудности при измерении сердечного ритма, попробуйте следующее:

1. Убедитесь, что ваш трекер активности плотно сидит на запястье. Неплотное прилегание затрудняет правильное измерение ЧСС.
2. Надев устройство в первый раз, дайте ему "разогреться" на минуту, прежде чем оно начнет считывать ваш пульс.
3. Кнопку пульсометра (**VIEW**) необходимо нажимать не кончиками пальцев, а мягкими, плоскими подушечками пальцев.
4. Нажимайте кнопку (**VIEW**) с умеренной силой, чтобы активировать датчик-пульсометр. Слишком сильное нажатие может затруднить процесс измерения сердечного ритма.
5. Убедитесь в плотном прилегании заднего металлического щитка часов к вашей коже.
6. Убедитесь, что на вашем запястье и пальцах нет остатков грязи, жира и прочих веществ.
7. Почистите кнопку **VIEW** и задний металлический щиток часов мылом и водой или другим чистящим раствором.
8. Смочите водой подушечки пальцев, которыми вы нажимаете кнопку пульсометра (**VIEW**).
9. Смочите водой поверхность между задним металлическим щитком и кожей в области запястья.

## Почасовой дисплей

Показывает ваш прогресс в течение дня с помощью 24-часового графика. Линии графика масштабируются для соответствия данным 24-часового периода.



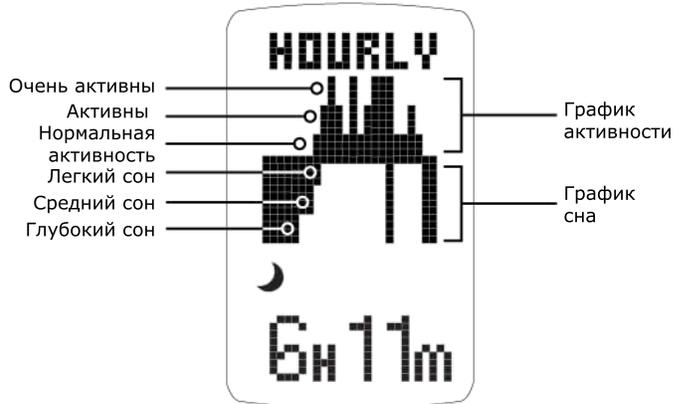
**ПРИМЕЧАНИЕ:** Каждая линия представляет час дня, начиная с 12 часов утра. Мигающая линия указывает на текущий час.

## Почасовая актиграфия

Почасовая актиграфия предоставляет статистику вашего сна и активности.

**Активность:** Отображаются уровни вашей активности в состоянии бодрствования. Линии представляют три категории: нормальную, активную и очень активную.

**Сон:** Отображаются уровни вашего сна. Линии представляют три категории сна: легкий, средний и глубокий сон.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Почасовая актиграфия доступна только при просмотре данных сна. 🌙

## Еженедельный дисплей

Показывает ваши результаты за последние 7 дней.

Линии графика масштабируются для соответствия данным прошлой недели.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Каждая линия представляет последние семь дней со старыми данными на дальнейшей левой стороне. При появлении данных нового дня старые данные исчезают.

## Режим тренировки

Записывает данные индивидуальной тренировки.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Данные, записанные в режиме Тренировки, также добавляются к вашим общим данным дня.

## Подсчет калорий

Ваш трекер активности выполняет более тщательный подсчет калорий учитывая калории, сжигаемые в течение всего дня, во время физической активности и тренировок. Это отличное средство для сравнения сжигаемых и потребляемых калорий.

Точный подсчет калорий также обеспечивается за счет измерения ЧСС. Поэтому, не забывайте измерять ваш пульс в течение дня и чаще во время тренировок.

### Полезные советы

1. Ваше тело всегда сжигает калории, даже когда вы спите или бездействуете. Наш трекер активности вычисляет и эти калории.
2. Вы можете просматривать количество сожженных калорий, даже когда не носите свой трекер активности.

## Калибровка расстояния в динамическом режиме

Для обеспечения более точного показателя расстояния устройство регулирует длину вашего шага на основе скорости вашей ходьбы или бега.

### Полезные советы

Если у вас возникли трудности при измерении шагов, попробуйте следующее:

1. Прodelайте 30 – 40 шагов прежде, чем проверить данные.
2. Если данные ваших шагов и/или расстояния больше или меньше реальных показателей, попробуйте отрегулировать калибровочные настройки (см. следующий раздел).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Количество ваших шагов определяется реально проделанными шагами. На подсчет могут влиять и движения рук.

## Калибровочная настройка шагов и расстояния

Калибровки уже запрограммированы настройками по умолчанию. Но если вам необходимо отрегулировать их, вы можете воспользоваться опцией настроек.

### Калибровочная настройка шагов



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

**Вариант А:** Для тех, кто двигается с низкой отдачей (например, люди, которые легко наступают ногами).

**Вариант В:** Для тех, кто двигается с большой отдачей (например, люди, которые тяжело наступают ногами).

### Калибровочная настройка расстояния

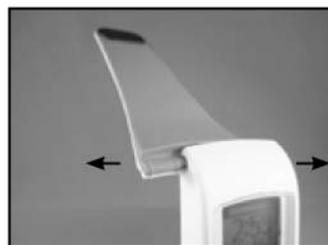
После выбора одного из трех вариантов (по умолчанию, вариант А или вариант В), вы также можете, при необходимости, выполнить калибровку расстояния. Диапазон калибровки от -25% до +25%.



## Как менять ремешки трекера активности

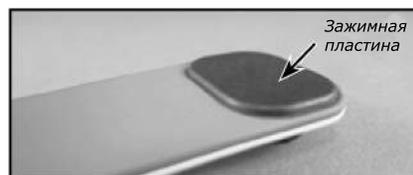
Ремешки трекера активности реверсивные и сменные:

1. Осторожно снимите ремешок с корпуса часов (в любом направлении).



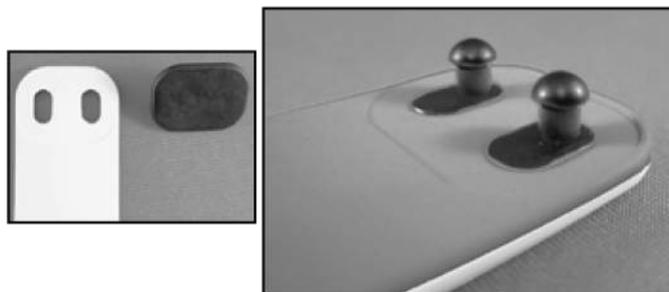
Реальная модель часов может отличаться от представленных на рисунках

2. На коротком ремешке (верхний ремешок) удалите зажимную пластину, потянув ее вверх.

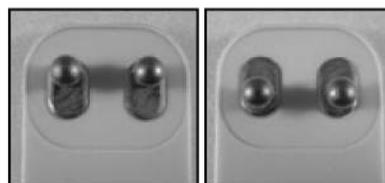


3. Вставьте застежку в оба отверстия на оборотной стороне ремешка. Плотно прижмите к двум отверстиям для закрепления застежки. При этом раздастся щелчок.

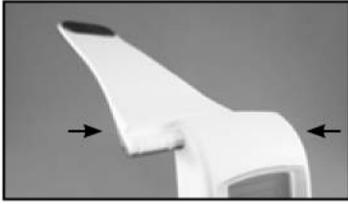
Убедитесь в надежной фиксации штифтов застежки на ремешке (см. изображение ниже).



4. Для более надежной фиксации застежки ее можно повернуть перед тем, как вставить в ремешок.



5. Осторожно вставьте ремешки обратно в корпус часов, в любом направлении.



## Уход и техническое обслуживание

- Кнопки не предназначены для использования в воде или под водой, так как это приведет к затеканию воды внутрь.
- Избегайте грубого или силового воздействия на часы.
- Следите, чтобы кнопка пульсометра (VIEW) и задний металлический щиток не содержали грязи, жира и других загрязняющих веществ.
- Периодически очищайте ее мягкой тканью, мылом и водой, или другим подобным чистящим раствором.
- Не подвергайте воздействию сильной жары или холода.
- Не подвергайте воздействию прямых солнечных лучей в течение длительного времени.
- Не подвергайте воздействию химических веществ, таких как бензин, спирт или растворители.

## Батарея

Батарею необходимо заменить, когда:

- Дисплей меркнет частично или полностью
- Функция пульсометра не активируется

Время автономной работы может варьировать в зависимости от использования.

Мы рекомендуем производить замену батареи в пункте технического обслуживания и ремонта с целью не повредить гидроизоляцию в ходе этого процесса.

В данном трекере активности используется одна (1) стандартная сменная литиевая батарея: CR2032

### Замена батареи

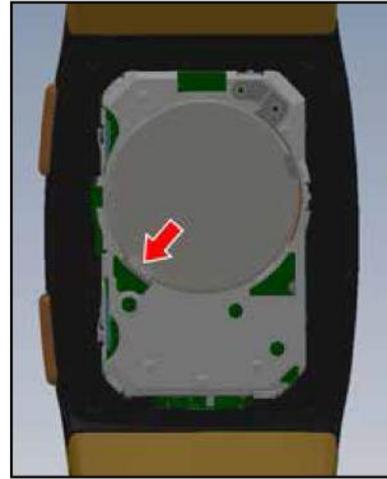
**ПРИМЕЧАНИЕ:** Изъятие батареи приведет к удалению всех настроек и данных из трекера активности.

1. Отвинтите четыре винта с задней крышки и осторожно поднимите ее.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Следите, чтобы резиновое гидравлическое уплотнение в батарейном отсеке не было смещено.

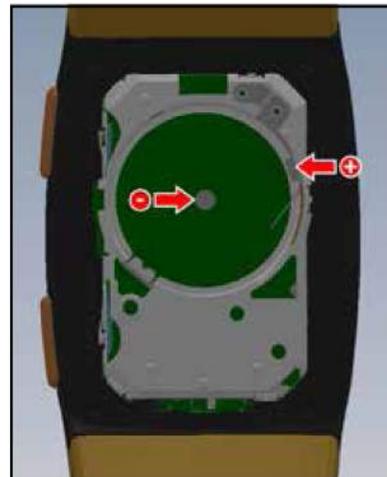
2. С помощью пинцета с тонкими краями (или аналогичного инструмента) вытолкните маленький щиток к краю и осторожно извлеките батарею.



3. Прежде чем вставить новую батарею, необходимо выпустить весь остаточный заряд в устройстве.

Для этого возьмите небольшой металлический предмет (например, монету) и одновременно коснитесь положительной (+) и отрицательной (-) контактной точки. Отрицательной точкой контакта является пружина.

Не беспокойтесь! Удара электрического разряда при этом НЕ БУДЕТ.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если, по какой-либо причине, новая батарея касается контактной точки и потом удаляется (т.е. вставляется, а затем вынимается), Шаг 3 необходимо повторить.

4. Новую батарею вставьте положительной (+) стороной кверху.

5. Вставьте обратно заднюю крышку и четыре винта.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Прежде, чем установить заднюю крышку, убедитесь, что гидравлическое уплотнение правильно расположено в батарейном отсеке.

## Энергосберегающий экран

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.



## Общий сброс (Возврат к параметрам изготовителя)

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 включения устройства нажмите и удерживайте любую кнопку.

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

## Патент

Ваш трекер активности и технология пульсометра защищены следующими патентами:

США: 5,738,104 и 5,876,350  
Европа: EPO 0861045B1

## Ограниченная годовая гарантия

Ваш трекер активности имеет гарантию на период 1 (одного) года с даты приобретения у авторизованного ритейлера.

В случае наличия дефекта, верните его вместе с оригинальной квитанцией или копией авторизованному ритейлеру или компании LifeTrak для замены.

Данная гарантия распространяется только на дефекты материалов и качество изготовления. Гарантия не распространяется на батарею, повреждения в результате неправильного использования и случайные повреждения.

## Соответствие стандартам

Данное устройство соответствует требованиям части 15 Правил FCC. Эксплуатация допускается при соблюдении следующих двух условий:

- (1) Данное устройство не может являться источником вредных помех, и
- (2) данное устройство должно работать в условиях помех, включая те, которые могут вызвать сбои в работе. Данное устройство и его антенна(ы) не должны помещаться или работать вместе с любой другой антенной или передатчиком.

Предупреждение FCC: Изменения или модификации, не одобренные прямо стороной, ответственной за соответствие техническим условиям, могут привести к лишению пользователя прав на эксплуатацию данного оборудования.

IC: Данное цифровое устройство класса B соответствует требованиям канадского стандарта ICES-003.

Данное устройство соответствует требованиям канадского промышленного стандарта RSS. Эксплуатация допускается при соблюдении следующих двух условий:

- (1) Данное устройство не может являться источником помех, и
- (2) данное устройство должно работать в условиях помех, включая те, которые могут вызвать сбои в работе устройства.

## Ограничения гарантии

Вышеизложенная гарантия является единственной гарантией, применимой к данному продукту. Все остальные гарантии, выраженные или подразумеваемые, включая все подразумеваемые гарантии товарной пригодности или соответствия для определенных целей, отклоняются. Любая устная или письменная информация, предоставленная со стороны компании LifeTrak, ее агентов или сотрудников, не является гарантией и ни каким образом не увеличивает объем гарантийных обязательств.

Ремонт или замена, как это предусмотрено в рамках данной гарантии, являются эксклюзивным правом потребителя. LifeTrak не несет ответственности за косвенный или случайный ущерб, возникающий в результате использования данного продукта или возникающий в связи с любым нарушением явно выраженной или подразумеваемой гарантии на данный продукт. За исключением случаев, запрещенных законодательством, любая подразумеваемая гарантия качества или пригодности товара для конкретной цели ограничена вышеизложенным гарантийным сроком. Права потребителей могут быть различными в различных штатах.

## Оговорка

Ваш трекер активности не является медицинским прибором и не предназначен для использования в медицинских целях или в целях контроля за пациентом. Он также не предназначен для использования в коммерческих целях.

Перед началом любой физической активности всегда консультируйтесь с врачом.

Особенности и / или вид вашего трекера активности могут незначительно отличаться от тех, которые описаны в данном руководстве. Информация, содержащаяся в данном Руководстве, предназначена исключительно для использования в справочных целях и может быть изменена без предварительного уведомления.

## Технические характеристики

### Тренировка

Диапазон хронографа: 9 ч., 59 мин., 59 сек.  
Диапазон шагов/целей: 0 - 99,999 шагов  
Диапазон калорий/целей: 0 - 99,999  
Диапазон расстояния/целей: 621.3 миль / 999.9 км

### Сон

Диапазон сна/целей: 1 ч. 00 мин. - 14 ч. 50 мин.

### История

Память: 7-дневная память

### ЧСС

Диапазон ЧСС: 30 - 240 ударов в минуту

### Время

AM (до полудня), PM (после полудня), час, минута, секунды  
12/24-часовой формат

### Календарь

месяц, день, дата (с возможностью автоматической настройки на високосный год)

### Расширенные настройки

Возрастной диапазон: 5 - 99  
Диапазон роста: 40 - 84 дюймов / 100 - 220 см  
Диапазон веса: 44 - 440 фунтов / 20 - 200 кг

### Прочие

Подсветка  
Водонепроницаемость до глубины 30 метров

## 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 ремешка, 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)

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 © 2014 Salutron, Inc. Все права защищены. Дублирование или копирование всего или части данного Руководства без письменного согласия Salutron, Inc. запрещено.