

# МОНИТОР СЕРДЕЧНОГО РИТМА ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ



МОНИТОР СЕРДЕЧНОГО РИТМА  
ХРОНОГРАФ  
СЧЕТЧИК РАСХОДА КАЛОРИЙ  
ВРЕМЯ/ДАТА/БУДИЛЬНИК

|   |    |
|---|----|
| ФУНКЦИИ .....                             | 4  |
| КНОПКИ И ФУНКЦИИ .....                    | 5  |
| «БЫСТРЫЙ» СТАРТ                           |    |
| НАГРУДНЫЙ ДАТЧИК .....                    | 6  |
| ВЫБОР ЗОНЫ .....                          | 7  |
| ВРЕМЯ                                     |    |
| УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ .....                   | 8  |
| МОНИТОР СЕРДЕЧНОГО РИТМА                  |    |
| СТАРТ .....                               | 9  |
| ПОКАЗАНИЯ ДАННЫХ/ЗОНЫ .....               | 10 |
| ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ УСТАНОВКИ .....          | 11 |
| ТАБЛИЦА ИНТЕНСИВНОСТИ ЧСС .....           | 12 |
| ДАННЫЕ                                    |    |
| ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ХАРАКТЕРИСТИКАМ ..... | 13 |
| БУДИЛЬНИК                                 |    |
| УСТАНОВКА .....                           | 14 |
| СЕКUNДОМЕР .....                          | 15 |
| ПИТАНИЕ .....                             | 16 |
| УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК .....                | 17 |
| УХОД И ХРАНЕНИЕ .....                     | 17 |
| СПЕЦИФИКАЦИИ .....                        | 18 |

## ФУНКЦИИ

|                                      |                       |                  |                         |                       |                        |                       |
|--------------------------------------|-----------------------|------------------|-------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|
| <b>Time</b>                          | A djust               | Time             | Date                    | Year                  | 12/24 Hour Format      |                       |
| <b>Heart Rate Monitor</b>            | Exercise Time         | Max Heart Rate % | Calorie                 | In Zone period        | Highest Heart Rate     | Current Time          |
|                                      | A djust               | Age              | Gender                  | Heart Rate Zone Level | Upper HR Zone Limit    | Lower HR Zone Limit   |
|                                      | Unit                  | Weight           | Heart Rate Zone A Alarm |                       |                        |                       |
| <b>Data</b>                          | Exercise Time         | In Zone Period   | Calories                | Highest Heart Rate    | Average Heart Rate     |                       |
| <b>Alarm</b>                         | A larm ON / OFF       |                  |                         |                       |                        |                       |
| <b>STOPWATCH</b>                     | STOPWATCH Start/stop  |                  |                         |                       |                        |                       |
| <b>ВРЕМЯ</b>                         | УСТАНОВИТЬ            | ВРЕМЯ            | ДАТА                    | ГОД                   | 12/24 ФОРМАТ           |                       |
| <b>МОНИТОР СРЕДНЕГО ПИКА ФИТНЕСА</b> | ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ      | МАКС ЧСС В %     | РАСХОД КАЛОРИЙ          | В ПРЕДЕЛАХ ЗОНЫ       | САМЫЙ ВЫСОКИЙ ЧСС      | ТЕКУЩЕЕ ВРЕМЯ         |
|                                      | УСТАНОВИТЬ            | ВОЗРАСТ          | ПОЛ                     | УРОВЕНЬ ЗОНЫ ЧСС      | ВЕРХНИЙ ЛИМИТ ЗОНЫ ЧСС | НИЖНИЙ ЛИМИТ ЗОНЫ ЧСС |
|                                      | ЕДИНИЦА               | ВЕС              | ЗЕЛЕНАЯ СИГНАЛ ЗОНА ЧСС |                       |                        |                       |
| <b>ДААННЫЕ</b>                       | ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ      | В ЗОНЕ           | КАЛОРИИ                 | САМЫЙ ВЫСОКИЙ ЧСС     | ОБЩИЙ ЧСС              |                       |
| <b>БУДИЛЬНИК</b>                     | БУДИЛЬНИК ВКЛ/ВЫКЛ    |                  |                         |                       |                        |                       |
| <b>СЕКУНДОМЕР</b>                    | СЕКУНДОМЕР СТАРТ/СТОП |                  |                         |                       |                        |                       |



### MODE (РЕЖИМЫ)

Просмотрщик различных режимов монитора  
Переход к следующему режиму

### ADJUST/LIGHT

Включение подсветки  
Вход в установки режимов  
Обнуление данных

### START/STOP

Увеличение установленных данных  
Пауза во время тренировки

### RESET

Снижение установленных данных  
Переключение между режимами  
Переключение между единицами измерения  
(кг/фунты)  
Окончание тренировки

## «БЫСТРЫЙ» СТАРТ (НАГРУДНЫЙ КАРДИОДАТЧИК)

Следуя этапам с 1 по 4, наденьте нагрудный кардиодатчик.



1. Откройте нагрудный кардиодатчик

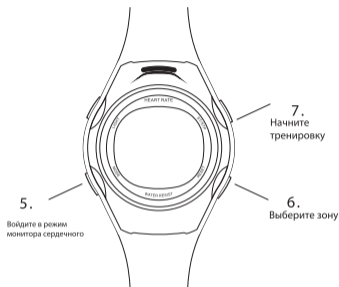
2. Вставьте кончик в отверстие и поверните, чтобы он плотно лег в паз



3. Закрепите кардиодатчик на груди в нижней части. Убедитесь, что датчик расположен правильно и касается с кожным покровом

4. После этого, проверьте наличия показателей пульса





Нет сигнала  
На мониторе появится символ из мигающей пунктирной линии если монитор не получает сигнал

## LEVEL 1 (УРОВЕНЬ 1)

55 – 70%

Для поддержания нормального состояния сердца и снижения веса

## LEVEL 2 (УРОВЕНЬ 2)

70 – 80%

Для увеличения выносливости и улучшения общего состояния

## LEVEL 3 (УРОВЕНЬ 3)

80 – 100%

Для поддержания хорошей физической формы и повышения мышечной силы

## ГРАФИЧЕСКОЕ ОТОБРАЖЕНИЕ МАКСИМАЛЬНОГО ЧСС



Текущий ЧСС достиг показателя менее 60% от максимального показателя



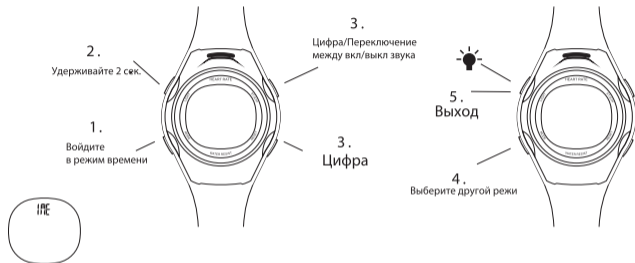
Текущий ЧСС достиг показателя в 60-85% от максимального показателя



Текущий ЧСС достиг показателя в 85% от максимального показателя

# УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ

В режиме часов вы можете установить время, дату и часовой формат. Установите дату и время, следуя шагам с 1 по 5.



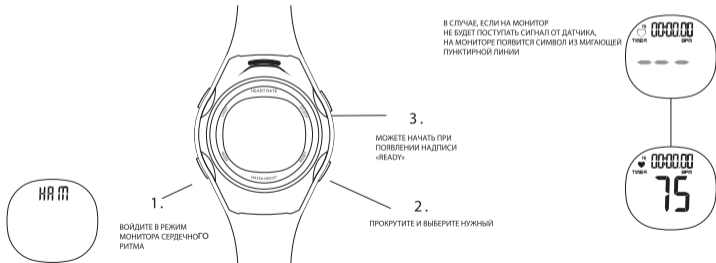
# МОНИТОР СЕРДЕЧНОГО РИТМА: СТАРТ

## ПРИНЦИП ЗОНЫ ЧСС

Очень важно, чтобы вы знали свой максимальный показатель пульса, зону тренировки, пределы верхнего и нижнего пульса. Это поможет вам получить из тренировок максимум пользы для своего здоровья. Рекомендуется проконсультироваться с врачом перед тренировками и установкой каких-либо целей. Вы также можете воспользоваться приведенной формулой для установки пределов пульса: Мужчины  $220 \text{ уд/мин}$  минус возраст, женщины  $226 \text{ уд/мин}$  минус возраст.

## СТАРТ

Следуя шагам с 1 по 3, установите цели и начните тренировку





# ПОКАЗАНИЯ ДАННЫХ/ЗОНЫ

Время тренировки отображается по умолчанию под показаниями ЧСС. Нажмите кнопку START/STOP, чтобы увидеть другие функции.

SAVE  
DATA

Удерживайте в течение 2 секунд для сохранения данных



Пауза в тренировке.  
Нажмите кнопку, чтобы сделать паузу

start/stop



Прокрутка данных

Время тренировки

Макс HR%

Калории



В периоде зоны

Самый высокий пульс

Текущее время

В зоне  
Когда пульс находится в пределах вашей зоны

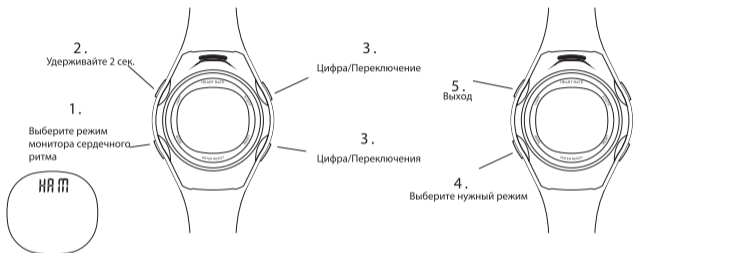


Вне зоны  
Если пульс за пределами нижней или верхней границы



# ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ УСТАНОВКИ

Пульс измеряется в ударах в минуту. Монитор позволяет вам установить верхнюю и нижнюю границы целевой зоны. Следуя шагам с 1 по 5, сделайте нужные установки



# ТАБЛИЦА ИНТЕНСИВНОСТИ ЧСС

Данная таблица приведена в качестве альтернативы для определения нагрузки на основе данных пола, возраста и веса. Начиная тренировку в вашего обычного пульса, вы можете установить границы в зависимости от интенсивности тренировки. **ВНИМАНИЕ:** таблица может подходить не всем

Макс пульс

Муж =  $220 - \text{Возраст}$

Женщ =  $226 - \text{Возраст}$

Level 1(55-70%)

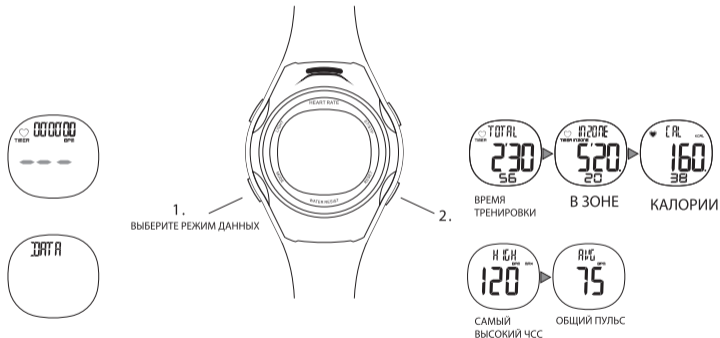
Level 2(70-80%)

Level 3(80-100%)

| Возр | Муж |      | Женщ |      | Муж |      | Женщ |      | Муж |      | Женщ |      |     |     |
|------|-----|------|------|------|-----|------|------|------|-----|------|------|------|-----|-----|
|      | Муж | Женщ | Муж  | Женщ | Муж | Женщ | Муж  | Женщ | Муж | Женщ | Муж  | Женщ |     |     |
| 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 |

# ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ХАРАКТЕРИСТИКАМ

В данных вы можете просмотреть данные сохраненные с предыдущей тренировки. Следуйте шагам с 1 по 2. Имейте в виду, данные только одной тренировки могут быть сохранены.



# УСТАНОВКА БУДИЛЬНИКА

В режиме будильника вы можете включить/выключить звуковой сигнал и установить время. Следуя шагам с 1 по 5, сделайте нужные установки.

5. ВЫХОД

2. УДЕРЖИВАЙТЕ 2 СЕК.


1.

4. ВЫБЕРИТЕ НУЖНЫЙ РЕЖИМ

3. ЦИФРА/ПРОКРУТКА

3. ЦИФРА/ПРОКРУТКА

ВКЛЮЧИТЕ БУДИЛЬНИК

В каком бы режиме вы не находились, символ  будильника появится при его включении

ВЫБЕРИТЕ БУДИЛЬНИК

AL ARM

AL ARM

12:00

12:00

12:00

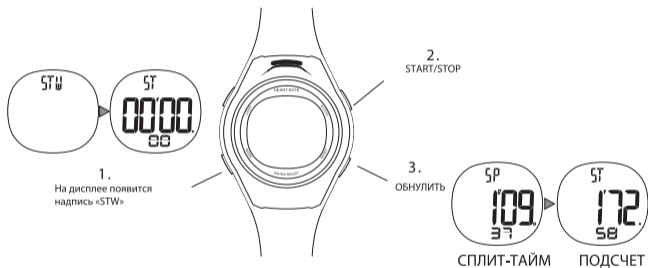
12:00

УСТАНОВКА ЧАСОВ

УСТАНОВКА МИНУТ

# СЕКUNДОМЕР

Для работы с секундомером следуйте шагам 1-3 описанным ниже:



Внимание: берегите от детей батарейки. В случае необходимости, обратитесь к врачу немедленно.

Внимание: содержимое батареек опасно для здоровья.


Батарейки и элементы питания должны быть утилизированы в соответствии с требованиями местного законодательства.

Тип батарейки: CR2032, литиевая



Тип батарейки: CR2032, литиевая



 \* убедитесь, что защитная резиновая прокладка на месте

СТРОГО РЕКОМЕНДУЕТСЯ ОБРАТИТЬСЯ К ПУНКТУ ПРОДАЖИ ИЗДЕЛИЯ ИЛИ К ЧАСОВОМУ МАСТЕРУ ДЛЯ СМЕНЫ БАТАРЕЙКИ

### НЕ ОТОБРАЖАЕТСЯ ПУЛЬС

- Возможно датчик расположен неправильно
- Возможно датчик не достаточно влажный. Намочите сильнее и попробуйте снова
- Убедитесь, что датчик касается кожи

### ПУЛЬС ОТОБРАЖАЕТСЯ НЕПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО

- Возможно нужно заменить батарею в датчике
- Возможно другие источники сигнала повлияли на прием сигнала

### ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЙ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ

- Если установлены границы пульса и включен звуковой сигнал, а ваш пульс ни в одной из зон, звуковой сигнал будет звучать до момента входа в зону

### ПОВРЕЖДЕНИЯ ОТ СТАТИЧЕСКОГО ЭЛЕКТРИЧЕСТВА

- Дисплей может быть поврежден статическим электричеством. В таком случае, нажмите все 4 кнопки, сбросив все установки до заводских

Избегайте попадания влаги, пыли, высоких или отрицательных температур, ударов. Такие условия эксплуатации могут привести к замедлению работы или неправильной работе устройства.

Для чистки используйте только влажную ткань. Избегайте вещества, которые могут влиять на прием и передачу сигналов.

Не используйте абразивные вещества, так как они могут повредить внешнюю оболочку устройства.



## МОНИТОР

Данный монитор водонепроницаем до 30 м при условии нормального использования. Но вода может попасть внутрь, если какая-либо из кнопок была нажата под водой.

Температура использования: от -5 до 50 С.

### МАТЕРИАЛЫ

Кристалл: акрил

Корпус: ABS пластик

Кнопки: ABS пластик, полиуретан

Застежка: нержавеющая сталь

Гнездо: нержавеющая сталь

Задняя крышка: нержавеющая сталь

Ремешок: полиуретан

Диапазон измерения пульса: 30-240 уд/мин

## НАГРУДНЫЙ КАРДИОДАТЧИК

Датчик водонепроницаем до 10 м. Вытрите насухо после использования.

Температура использования: от -5 до 50 С.

### МАТЕРИАЛЫ

Корпус: ABS пластик

Ремешок: полиуретан

Ремень: эластан

