

# beurer прибор для определения пульса

RUS

germanengineering

## PM 80



Руководство по  
применению





## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Объем поставки</b> .....	<b>3</b>
<b>Важные указания</b> .....	<b>5</b>
<b>Общая информация о тренировках</b> .....	<b>8</b>
<b>Функции пульсотактографа</b> .....	<b>10</b>
<b>Передача сигнала и принципы измерения, выполняемого устройствами</b> .....	<b>11</b>
<b>Ввод в эксплуатацию</b> .....	<b>13</b>
<b>Общее управление пульсотактографом</b> .....	<b>17</b>
Кнопки пульсотактографа .....	17
Дисплей .....	18
Меню .....	19
<b>Базовые настройки</b> .....	<b>21</b>
Обзор .....	21
Ввод личных данных .....	21
Настройка зоны тренировок .....	23
Настройка единиц измерения .....	24
Согласование сигналов устройств друг с другом .....	25
<b>Настройки часов</b> .....	<b>27</b>
Обзор .....	27
Настройка времени и даты .....	27
Настройка будильника .....	28
Показ скорости и пройденного пути .....	29
<b>Запись тренировки</b> .....	<b>31</b>
Обзор .....	31
Остановка отсчета времени бега .....	33
Запись кругов .....	33
Показ скорости и пройденного пути .....	34

Окончание и сохранение записи .....	35
Удаление всех записей .....	36
Оценка сообщений из памяти.....	37
<b>Скорость и пройденный путь.....</b>	<b>38</b>
Обзор .....	38
Смена единицы измерения скорости.....	39
Калибровка Speedbox.....	40
Настройка заданного расстояния и заданного времени .....	42
Показ скорости и пройденного пути .....	44
<b>Результаты .....</b>	<b>45</b>
Обзор .....	45
Показ данных тренировки .....	45
Передача данных контроля за весом в пульсотограф .....	47
<b>Результаты кругов.....</b>	<b>50</b>
Обзор .....	50
Показ результатов кругов.....	50
<b>Контроль физического состояния.....</b>	<b>51</b>
Обзор .....	51
Проведение контроля физического состояния .....	52
Показ оценок физического состояния.....	53
<b>Программа EasyFit.....</b>	<b>55</b>
<b>Технические данные и батарейки.....</b>	<b>58</b>
<b>Указатель аббревиатур.....</b>	<b>60</b>
<b>Алфавитный указатель .....</b>	<b>63</b>

## ОБЪЕМ ПОСТАВКИ

Пульсотахограф с браслетом	
Нагрудный пояс и эластичный ремень (регулируемый)	
Крепление на велосипеде	
Коробка для хранения	
Программное обеспечение EasyFit (КД) и интерфейсный кабель (USB)	

Дополнительно: данная инструкция по эксплуатации и отдельная краткая инструкция

**Кроме того, в специализированной торговой сети можно купить следующие принадлежности:**

<b>Принадлежности</b>	<b>Функция</b>
Beurer Speedbox	Вы можете показывать на пульсо-тахографе значения скорости и пройденного пути.
Диагностические весы Beurer (например, весы BG56, арт. № 750.30)	Вы можете измерять Ваш вес и долю жировой ткани и передавать эти значения в пульсотахограф.

## **ВАЖНЫЕ УКАЗАНИЯ**

Внимательно прочтите данную инструкцию по эксплуатации, сохраните ее и ознакомьте с ней и других лиц.

### **Тренировка**

- Данное изделие не является медицинским прибором. Оно представляет собой прибор для тренировок, который был разработан с целью измерения и показа значений частоты пульса человека.
- При занятиях видами спорта с повышенным риском учтите, что использование пульсотохографа может представлять собой дополнительный источник возможных травм.
- В случае сомнений или во время болезни выясняйте у лечащего врача ваши персональные верхнюю и нижнюю величины пульса при тренировках, а также длительность и частоту тренировок. Благодаря этому Вы можете достигнуть оптимальных результатов на тренировках.
- **ВНИМАНИЕ!** Лицам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и лицам с водителями ритма сердца рекомендуется пользоваться этим пульсотохографом только после консультации с врачом.

### **Назначение**

- Прибор предназначен только для личного использования.
- Данный прибор разрешается использовать только в целях, для которых он был разработан, и только способом, описанным в инструкции по эксплуатации. Любое неправильное использование может быть опасным. Изготовитель не несет от-

ветственности за ущерб, вызванный неквалифицированным или неправильным использованием.

- Данный пульсотохограф является водонепроницаемым. (см. главу "Технические данные")



### **Очистка и уход**

- Регулярно очищайте нейтральным мыльным раствором нагрудный ремень, эластичную нагрудную ленту, пульсотохограф и, при известных обстоятельствах, Speedbox. Затем все детали промойте чистой водой. Тщательно вытрите их насухо мягкой тряпкой. Эластичную нагрудную ленту можно стирать в стиральной машине при 30° без умягчающего средства. Нагрудную ленту запрещается сушить в сушилке для белья!
- Храните нагрудный пояс в сухом и чистом месте. Грязь отрицательно сказывается на эластичности и на работоспособности передатчика. Пот и влага могут приводить к тому, что из-за влажности электродов передатчик остается активным, что ведет к сокращению срока службы батареи.



### **Ремонт, принадлежности и утилизация**

- Перед использованием убедиться в том, что прибор и принадлежности не имеют видимых повреждений. В случае сомнений не используйте его и обратитесь в торговую организацию, продавшую прибор, либо по указанному адресу службы технического обеспечения.
- Ремонт разрешается выполнять только службе технического обеспечения или авторизированным торговым организациям. Ни в коем случае не пытайтесь самостоятельно отремонтировать прибор!

- Используйте прибор только совместно с оригинальными принадлежностями Beurer.
- Избегайте контакта прибора с кремом для загара или подобными продуктами, т. к. они могут повредить надписи или пластмассовые части.
- Утилизируйте прибор согласно требованиям Положения об утилизации электрического и электронного оборудования 2002/96/EC – WEEE („Waste Electrical and Electronic Equipment“). По всем вопросам по утилизации обращайтесь в соответствующую коммунальную службу.

## ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ТРЕНИРОВКАХ

Данный пульсотаксграф служит для измерения частоты сердечных сокращений. Благодаря различным вариантам настройки Вы можете использовать Вашу индивидуальную программу тренировок и контролировать пульс. Рекомендуется контролировать пульс во время тренировок, так как, с одной стороны, Вы должны защищать сердце от перегрузок, а с другой стороны, достигать оптимальных результатов тренировок. В таблице приведены некоторые указания по выбору зоны тренировок. Максимально допустимая частота сердечных сокращений уменьшается с увеличением возраста. Поэтому данные о частоте пульса во время тренировки всегда должны зависеть от максимально допустимой частоты сердечных сокращений. Определение максимально допустимой частоты сердечных сокращений производится по следующей эмпирической формуле:

**Максимально допустимая частота сердечных сокращений = 220 минус возраст**

Пример для 40-летнего человека:  $220 - 40 = 180$

	Зона здоровья	Зона сжигания жира	Зона фитнеса	Зона силовой выносливости	Анаэробная тренировка
Процент от макс. ЧСС	50–60 %	60–70 %	70–80 %	80–90 %	90–100 %
Действие	Укрепление сердечно-сосудистой системы.	Организм сжигает в процентном отношении наибольшее количество калорий из жировой ткани. Укрепляется сердечно-сосудистая система, улучшается физическое состояние	Улучшается дыхание и кровообращение. Оптимально для повышения базовой выносливости.	Улучшается скоростная выносливость и повышается базовая скорость.	Целенаправленно создаются перегрузки для мускулатуры. Высокий риск травм у спортсменов-любителей, при болезнях: опасность для сердца

	Зона здоровья	Зона сжигания жира	Зона фитнеса	Зона силовой выносливости	Анаэробная тренировка
Для кого подходит?	Идеально для начинающих	Контроль и уменьшение веса	Спортсмены-любители	Подготовленные спортсмены-любители, спортсмены-профессионалы	Только спортсмены-профессионалы
Тренировка	Восстановительная тренировка		Фитнес-тренировка	Тренировка силовой выносливости	Развивающая тренировка со специализацией

Как настроить индивидуальную зону тренировки, описано в главе "Базовые настройки", раздел "Настройка зоны тренировок". Как пульсотактограф автоматически настраивает ваши предельные значения рекомендуемой зоны тренировок посредством контроля физического состояния, описывается в главе "Контроль физического состояния".

## Анализ тренировки

С помощью программы **EasyFit** Вы можете получать и различным образом анализировать результаты измерений. Кроме того, программа **EasyFit** имеет удобный календарь и функции руководства, которые обеспечивают оптимальные тренировки, в том числе в течение длительного периода. Кроме того, с помощью программы Вы можете управлять программой регулирования своего веса и контролировать её выполнение.

## ФУНКЦИИ ПУЛЬСОТАХОГРАФА

### Функции измерения пульса

- Измерение частоты сердечных сокращений, соответствующее по точности ЭКГ
- Передача: цифровая
- Можно настроить индивидуальную зону тренировок
- Акустическая и визуальная сигнализация при покидании зоны тренировок
- Средняя частота сердечных сокращений (Average)
- Максимальный пульс при тренировках
- Расход энергии в ккал (Basis Joggen)
- Сжигание жира в г/унциях

### Настройки

- Пол
- Вес
- Единица измерения веса кг/фунты
- Рост
- Единица измерения роста см/дюймы
- Возраст
- Максимальная частота сердечных сокращений
- Единица измерения скорости км(миль)/ч или мин/км(милю)

### Функции измерения времени

- Время
- Календарь (до 2099 года) и день недели
- Дата
- Тревога / будильник
- Секундомер
- 50 значений времени прохождения кругов для каждой тренировки, вызов всех вместе или каждого в отдельности. Индикация времени прохождения кругов и средней частоты пульса

### Контроль физического состояния

- Индекс физического состояния с интерпретацией
- Максимальный объем вдыхаемого кислорода ( $VO_2\max$ )
- Базовый расход (BMR)
- Активный расход (AMR)
- Расчет максимальной частоты сердечных сокращений
- Предлагаемая зона тренировки

## **ПЕРЕДАЧА СИГНАЛА И ПРИНЦИПЫ ИЗМЕРЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМОГО УСТРОЙСТВАМИ**

### **Зона приема пульсотохографа**

Пульсотохограф принимает сигналы пульса от находящегося на ремне передатчика с расстояния до 70 сантиметров .

Сигналы от Speedbox принимает с расстояния до трех метров.

### **Сенсоры нагрудного ремня**

Нагрудный пояс состоит из двух частей: собственно нагрудного пояса и эластичного ремня. В центре прилегающей к телу внутренней стороны нагрудного пояса находятся два прямоугольных ребристых сенсора. Оба сенсора измеряют частоту сердечных сокращений, по точности соответствующую ЭКГ, и передают эту информацию в пульсотохограф.

Цифровая передача производится практически без помех. Пульсотохограф принимает только сигнал соответствующего передатчика. Помехи от других передатчиков возникать не могут.

Нагрудный пояс не совместим с аналоговыми устройствами, например, эргометрами.

### **Передача сигнала диагностических весов**

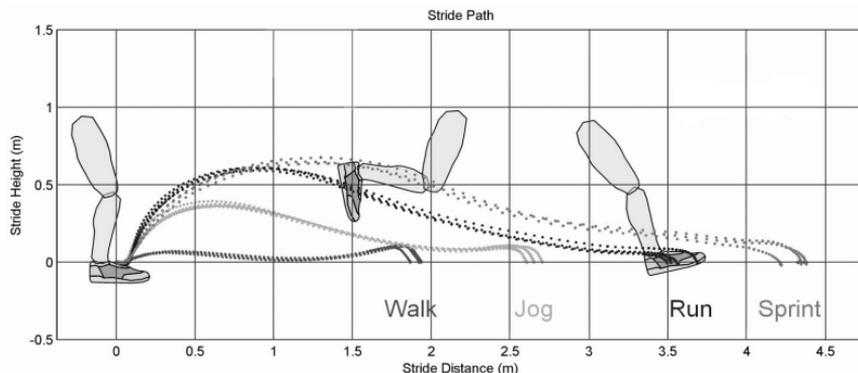
Диагностические весы предлагают дополнительный комфорт. Используя весы, Вы можете в любой момент измерять Ваш вес и долю жировой ткани и передавать эти значения в пульсотохограф. При этом введенные вручную в пульсотохограф значения веса переписываются значениями, полученными от весов.

## Измерительное устройство системы Speedbox

Beurer Speedbox Вы можете купить в качестве принадлежности в специализированном магазине Beurer. Пульсотахограф оснащен всеми функциями для анализа сигналов от Beurer Speedbox.

В Speedbox встроено многомерное измерительное устройство. Оно определяет ускорение ноги и передает эти значения в пульсотахограф. На основании ускорения и длительности каждого отдельного шага пульсотахограф определяет пройденный путь и скорость.

На следующей диаграмме представлены измеренные движения ноги во время одного двойного шага в зависимости от типа движения Walk (ходьба), Jog (медленный бег), Run (быстрый бег) и Sprint (спринтерский бег).



Источник: *Dynastream Technology*

Пояснения диаграммы:

Stride Height (m):            высота шага (м)  
Stride Distance (m):        длина шага (м)

## Ввод в эксплуатацию

### Надевание пульсотактографа

Пульсотактограф Вы можете носить как наручные часы. Для монтажа пульсотактографа на руле велосипеда наденьте входящий в объем поставки держатель на руль. Закрепите пульсотактограф на держателе таким образом, чтобы он не сдвигался во время езды.

### Активирование пульсотактографа из режима транспортировки

Во время транспортировки дисплей ничего не показывает. Вы можете деактивировать режим транспортировки, нажав кнопку  , а затем кнопку  .

### Активирование пульсотактографа из режима экономии энергии

Вы можете активировать пульсотактограф любой кнопкой. Если примерно 5 минут пульсотактограф не получает никаких сигналов, он автоматически переходит в режим экономии энергии. После этого показывается только текущее время и дата. Для активирования нажмите любую кнопку.

### Надевание нагрудного ремня

- Закрепите нагрудный пояс на эластичном ремне. Длину ремня отрегулируйте таким образом, чтобы ремень надежно прилегал, но не слишком свободно или слишком тесно. Ремень наденьте вокруг груди так, чтобы логотип был обращен наружу и в правильном положении прилегал прямо к груди. У муж-



чин ремень должен находиться прямо под грудной мышцей, у женщин – прямо под опосредованием молочных желез.

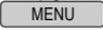
- В связи с тем, что не сразу может установиться оптимальный контакт между кожей и датчиками пульса, может пройти определенное время, прежде чем начнется измерения и индикация частоты пульса. При необходимости измените положение передатчика, чтобы обеспечить оптимальный контакт. Благодаря потоотделению под ремнем, как правило, достигается достаточно хороший контакт. При необходимости Вы можете смочить точки контакта на внутренней стороне ремня. Для этого слегка приподнимите нагрудный пояс и слегка смочите датчики пульса слюной, водой или гелем для ЭКГ (продается в аптеках). Контакт между кожей и нагрудным поясом не должен прерываться даже при значительных движениях грудной клетки, например, при глубоких вдохах. Сильное оволосение груди может нарушать или вообще препятствовать контакту.
- Наденьте ремень за несколько минут до начала тренировки, чтобы нагреть его до температуры тела и установить оптимальный контакт.

## **Согласование сигналов устройств друг с другом (Pairing)**

Цифровые передатчики (нагрудный пояс, Speedbox, диагностические весы) и приемник (пульсотактограф) должны быть согласованы друг с другом. Если Вы покупаете каждое устройство отдельно, например, для замены, или если Вы заменяете батарейки, то перед использованием Вы должны выполнить их согласование.

Как согласовать устройства друг с другом, описано в главе "Базовые настройки", раздел "Согласование сигналов устройств".

## Соединение устройств (Connect)

Пульсотограф принимает сигналы цифровых передатчиков нагрудного пояса и Speedbox, как только Вы их активировали и  кнопкой перешли в меню **Training**.

Как Вы можете узнать по дисплею, принимаются ли сигналы:

 Если мигает пиктограмма сердца, то значение пульса принимается от нагрудного пояса.

 Если в 1-й строке длительное время указывается «0», это означает, что пульсотограф не может принимать сигналы от нагрудного пояса. Индикация «0» может появляться в меню **Training**, **Time** и **Spd'nDist**. В этом случае перейдите кнопкой  в меню **Training**. Пульсотограф пытается повторно создать связь с приборами.

## Надевание Speedbox

Расположите Speedbox как можно ближе к носку обуви, а при ношении обуви с высоким верхом – ни в коем случае не выше щиколотки. Заднюю часть устройства Speedbox закрепите на туфле, протянув шнурок через предназначенное для этого отверстие. Затем Вам нужно лишь вставить переднее отверстие устройства Speedbox между шнурками. Хорошо затяните шнурки, прежде чем завязать их.



## Калибровка Speedbox

Вы получите наиболее точные результаты, если откалибруете устройство Speedbox. Как выполнить калибровку Speedbox, описано в главе "Скорость и пройденный путь", раздел "Калибровка Speedbox".

## **Данные контроля за весом**

Вы можете передать значения веса и составляющей жировой ткани из диагностических весов в пульсотохограф. Как передать данные, описано в главе "Результаты", раздел "Передача данных контроля за весом".

## ОБЩЕЕ УПРАВЛЕНИЕ ПУЛЬСОТАХОГРАФОМ

### Кнопки пульсотактографа



-  1 **START/STOP** Запускает и останавливает функции и настраивает значения. Удерживание в нажатом положении ускоряет ввод данных
-  2 **OPTION/SET** Переключает функции в пределах одного меню и подтверждает вводимые данные.
-  3 **MENU** Осуществляет переключение между различными меню.
-  4  Выполняет переход между различными индикациями значений скорости и пройденного пути.
-  5  Короткое нажатие вызывает подсветку дисплея на 5 секунд.  
Длительное нажатие активирует/деактивирует акустическую сигнализацию при выходе за пределы зоны тренировок.

## Дисплей



- 1 Верхняя строка
- 2 Средняя строка
- 3 Нижняя строка
- 4 Пиктограммы



Будильник активирован.



Принимается значение частоты пульса.



Значение больше верхнего предельного значения зоны тренировок.



Значение меньше нижнего предельного значения зоны тренировок.

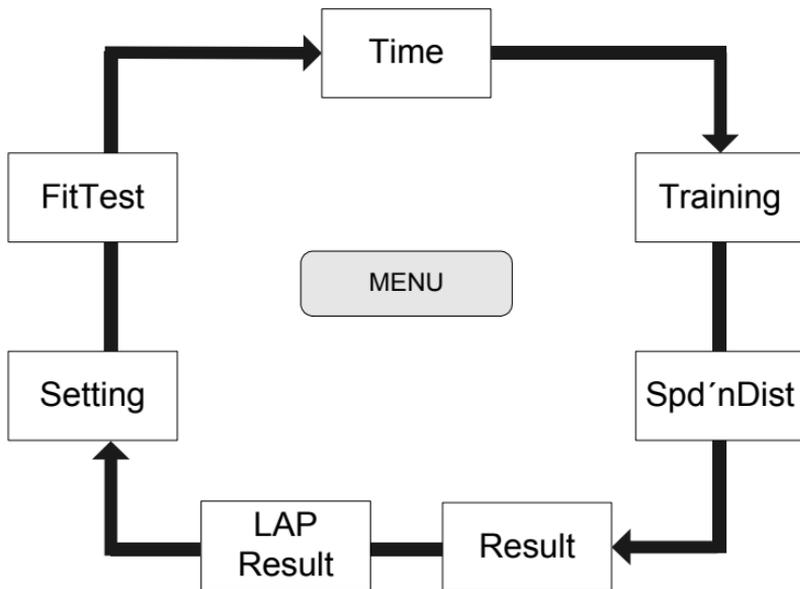


Активирована акустическая сигнализация при выходе за пределы зоны тренировок.

Разъяснение аббревиатур на дисплее приведено в списке аббревиатур в конце инструкции по эксплуатации.

## Меню

Между меню Вы переходите кнопкой .



## Режим экономии энергии

Если примерно 5 минут пульсотограф не получает никаких сигналов, он автоматически переходит в режим экономии энергии. После этого показывается только текущее время и дата. Для активирования пульсотографа нажмите любую кнопку.



## Основная индикация

При каждой смене меню вначале показывается название меню, затем пульсотактограф автоматически переходит к основной индикации активного меню.

Из нее Вы должны либо выбрать подменю, либо можете непосредственно запустить функции.



## Обзор меню

Меню	Значение	Описание см. в главе...
Time	Время	"Настройки часов"
Training	Тренировка	"Запись тренировки"
Spd'nDist	Скорость и пройденный путь	"Скорость и пройденный путь"
Result	Результат	"Результаты"
Lap Result	Результат кругов	"Результаты кругов"
Setting	Настройки	"Базовые настройки"
FitTest	Контроль физического состояния	"Контроль физического состояния"

## БАЗОВЫЕ НАСТРОЙКИ

### Обзор

В меню **Setting** Вы можете:

- Ввести Ваши личные данные (User). На основании этих данных пульсотахограф рассчитывает расход энергии и сжигание жира во время тренировки!
- Настроить Вашу зону тренировок (Limits). Разъяснение настройки зоны тренировок приведено в главе „Общая информация о тренировках“. Во время тренировки пульсотахограф подает акустическую и визуальную сигнализацию в случае покидания зоны тренировок.
- Изменить единицы измерений (Units) роста и веса.
- Согласовывать сигналы устройств друг с другом (PairNewDev).

Setting

Как только Вы попадаете в меню **Setting**, пульсотахограф автоматически переходит на основную индикацию. При этом показывается надпись **User**.

User

### Ввод личных данных

MENU

Перейдите в меню **Setting**.

<p>START/STOP</p>	<p>Показывается <b>Gender</b>.</p> <p>START/STOP Выберите Gender , если Вы - мужчина. Выберите F, если Вы - женщина.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается <b>AGE</b>.</p> <p>START/STOP Введите Ваш возраст (10-99).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается <b>MaxHR</b>. Пульсотограф автоматически рассчитывает максимально допустимую частоту сердечных сокращений по формуле: <b>220-возраст = MaxHR</b></p> <p>Учтите, что пульсотограф рассчитывает MaxHR после каждого контроля физического состояния и устанавливает это значение как рекомендацию.</p> <p>START/STOP Вы можете изменить рассчитанное значение (65-239).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается <b>Weight</b>.</p> <p>Учтите, что весы при каждом измерении веса переписывают это значение.</p> <p>START/STOP Введите Ваш вес (20-227 кг или 44-499 фунтов).</p>	

<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается <b>Height</b>.</p> <p><b>START/STOP</b> Введите Ваш рост (80-227 см или 2'6"-7'6").</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Возврат к индикации <b>User</b>.</p>	

## Настройка зоны тренировок

Вы можете настроить индивидуальные верхний и нижний пределы пульса, как описано ниже.

Учтите, что после каждого контроля физического состояния оба предельных значения устанавливаются автоматически в качестве рекомендации, в связи с чем они заменяют старые значения. При этом нижний предел составляет 65%, а верхний предел - 85% максимально допустимой частоты пульса.

<p>MENU</p>	<p>Перейдите в меню <b>Setting</b>.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается <b>Limits</b>.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Показывается <b>Lo limit</b>.</p> <p><b>START/STOP</b> Настройте нижний предел зоны тренировок (40-238).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается <b>Hi limit</b>.</p> <p><b>START/STOP</b> Настройте верхний предел (41-239).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Возврат к индикации <b>Limits</b>.</p>	

## Настройка единиц измерения

MENU	Перейдите в меню <b>Setting</b> .	 <p>138 User</p>
OPTION/SET	Показывается <b>Limits</b> .	
OPTION/SET	Показывается <b>Units</b> .	
START/STOP	Показывается <b>kg/lb</b> . Мигает единица измерения веса. START/STOP Выберите единицу измерения.	 <p>kg/lb</p>
OPTION/SET	Показывается <b>cm/inch</b> . Мигает единица измерения роста. В метрической системе [cm] (см) пройденный путь указывается в [km] (км). В английской системе [inch] (дюймы) пройденный путь указывается в [Miles] (мили). START/STOP Выберите единицу измерения.	 <p>cm/inch</p>
OPTION/SET	Возврат к индикации <b>Units</b> .	

## Согласование сигналов устройств друг с другом

Цифровые передатчики и приемники должны быть согласованы друг с другом. Если Вы покупаете каждое устройство отдельно, например, для замены, или если Вы заменяете батарейки, то перед использованием Вы должны выполнить их согласование. Для этого процесс устройства должны быть включены. Для этого наденьте нагрудный пояс, активируйте Speedbox и включите весы нажатием ноги.

MENU	Перейдите в меню <b>Setting</b> .	
OPTION/SET	Показывается <b>Limits</b> .	
OPTION/SET	Показывается <b>Units</b> .	
OPTION/SET	Показывается <b>Pair NewDev</b> .	
START/STOP	<p>Показывается <b>Hr Search</b>. Пульсо- тахмограф начинает поиск уст- ройств. Вы можете следить за успешным поиском по дисплею: <b>HR-Belt</b> сообщает о том, что на- грудный пояс был успешно под- ключён.</p> <p><b>SPD Dev</b> сообщает о том, что Speedbox был успешно подклю- чен.</p> <p><b>Scale</b> сообщает о том, что весы были успешно подключены. Если к</p>	

	<p>этому моменту весы автоматически отключились, повторно включите их.</p> <p>Индикация <b>No Device found</b> в конце поиска устройств появляется, если не было найдено ни одного устройства.</p>	
OPTION/SET	Возврат к основной индикации.	

## НАСТРОЙКИ ЧАСОВ

### Обзор

В меню **Time** Вы можете:

- Настроить время и дату.
- Настроить будильник.
- Посредством  показать информацию о скорости/пройденном пути в нижней строке.



Как только Вы попадаете в меню **Time**, пульсотограф автоматически переходит на основную индикацию. Она показывает день недели и дату. На рисунке: **Fri 12.04** (пятница, 12 апреля).



### Настройка времени и даты

MENU

Перейдите в меню **Time**.

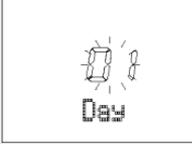
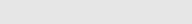


START/STOP

5 с

На короткое время показывается **Set Time**. Показывается **Hour**. Начинает мигать установленная величина часов.   
Настройте значение часов (0-24).



<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается <b>Minute</b>. Начинает мигать установленная величина минут.</p> <p><b>START/STOP</b> Настройте значение минут (0-59).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается <b>Year</b>. Начинает мигать настройка года.</p> <p><b>START/STOP</b> Настройте значение года. Календарь действителен до 2099 года.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается <b>Month</b>. Начинает мигать настройка месяца.</p> <p><b>START/STOP</b> Настройте значение месяца (1-12).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается <b>Day</b>. Начинает мигать настройка дня.</p> <p><b>START/STOP</b> Настройте значение дня (1-31).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Возврат к основной индикации.</p>	

## Настройка будильника

Будильник Вы можете выключить нажатием любой кнопки. На следующий день будильник подаст вам сигнал в то же время.

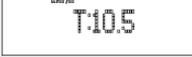
<p>MENU</p>	<p>Перейдите в меню <b>Time</b>.</p>	
-------------	--------------------------------------	--

OPTION/SET	Показывается <b>Alarm</b> .	
START/STOP 5 с	<p>На короткое время показывается <b>Set Alarm</b>.</p> <p>Показывается <b>On Alarm</b>.</p> <p>START/STOP Попеременно выключает (Off) и включает (On) будильник.</p>	
OPTION/SET	<p>Показывается <b>Hour</b>. Начинает мигать установленная величина часов.</p> <p>START/STOP Настройте значение часа.</p>	
OPTION/SET	<p>Показывается <b>Minute</b>. Начинает мигать установленная величина минут.</p> <p>START/STOP Настройте значение минут.</p>	
OPTION/SET	Возврат к основной индикации.	

## Показ скорости и пройденного пути

Если Вы бежите с устройством Speedbox, Вы можете включить индикацию скорости и пройденного пути. Во время бега Вы можете выбрать вариант с попеременным включением разных видов индикации. Но если Вы предпочитаете определенную индикацию, Вы можете сохранить ее в течение всего бега.

MENU	Перейдите в меню <b>Time</b> .	
------	--------------------------------	--

	<p>В нижней строке указывается средняя частота Вашего пульса. Если Вы в меню <b>Time</b> уже настроили определенную индикацию для скорости и пройденного пути, то Вы видите ее в нижней строке.</p>	
	<p>Суммарное время тренировки [час:мин:сек] указывается в нижней строке.</p>	
	<p>Текущий круг и время круга [час:мин] указываются в нижней строке.</p>	
	<p>Ваша мгновенная скорость указывается в нижней строке.</p>	
	<p>Ваша заданная скорость указывается в нижней строке.</p>	
	<p>Ваша средняя скорость указывается в нижней строке.</p>	
	<p>Уже пройденный Вами путь указывается в нижней строке.</p>	
	<p>Возврат к основной индикации.</p>	

## ЗАПИСЬ ТРЕНИРОВКИ

### Обзор

Как только Вы переходите в меню **Training**, пульсотограф начинает поиск согласованных с ним цифровых передатчиков нагрудного пояса и Speedbox. Как только распознается сигнал, устанавливается связь. В меню **Training** Вы можете:

- Останавливать отсчет времени бега и, тем самым, записывать тренировку.
- Записывать отдельные круги.
- Заканчивать и сохранять запись.
- Удалять все записи.
- Оценивать сообщения из памяти.
- Посредством  показать информацию о скорости/пройденном пути в нижней строке.



Как только Вы попадаете в меню **Training**, пульсотограф автоматически переходит на основную индикацию. В средней строке он показывает уже записанное время тренировки (после сохранения/удаления: 00:00:00), а в нижней строке - **Start**.



## Важная информация о записях

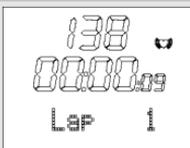
- Как только Вы начинаете запись, пульсотохограф начинает запись данных тренировки. Пульсотохограф записывает данные тренировки непрерывно до тех пор, пока Вы их не сохраните или не удалите. Это же происходит и тогда, когда Вы на следующий день начинаете новую тренировку. Непрерывный отсчёт времени позволяет вам в любое время прервать тренировку.
- Если Вы длительное время видите на дисплее индикацию «0», это означает, что прием сигналов прерван. В этом случае повторно перейдите в меню **Training**, 7 раз нажав кнопку  . Пульсотохограф пытается повторно создать связь с приборами.
- Пульсотохограф имеет запоминающее устройство. Всего Вы можете записать до 24 часов тренировок. Из них 10 часов вводятся в память. Всего Вы можете записать 60 кругов. За каждую тренировку возможно макс. 50 кругов. Пульсотохограф сообщает, когда память почти переполнена. Не позднее этого момента мы рекомендуем перенести записи на ПК и, тем самым, очистить память пульсотохографа. В качестве альтернативы Вы можете удалить все записи вручную. Как можно удалить их, описано в разделе "Удаление всех записей" в этой главе.
- Вы можете показать данные тренировок. Из меню **Result** можно вызвать последнюю остановленную запись. В меню **Lap Result** Вы видите круги этой записи.
- После того, как Вы передали записи в программу EasyFit, Вы можете их там рассматривать и анализировать. При каждой успешной передаче данных в ПК память стирается. Разъяснение передачи в ПК приведено в главе „Программа EasyFit“.

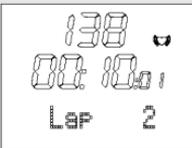
## Остановка отсчета времени бега

<p>MENU</p>	<p>Перейдите в меню <b>Training</b>. Если Вы уже остановили отсчет времени бега, в средней строке указывается записанное время тренировки.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Запустите запись. Показывается <b>Run</b>. Даже если во время записи Вы переходите в другое меню, отсчет времени продолжается в фоновом режиме.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Остановите запись. Показывается <b>Stop</b>. Вы можете в любое время прервать и снова продолжить запись нажатием кнопки <b>START/STOP</b>.</p>	

## Запись кругов

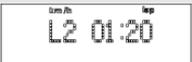
В то время, как идет запись всей тренировки, Вы можете записывать отдельные круги. Во время записи кругов отсчет времени непрерывно продолжается.

	<p>Вы находитесь в меню <b>Training</b> и только что записали Вашу тренировку. Показывается <b>Run</b>.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Остановите новый круг. На 5 секунд появляется индикация времени и номера последнего измененного круга, например, <b>Lap 1</b>.</p>	

	Индикация автоматически сменяется снова на <b>Run</b> и показывает номер текущего круга, например, <b>Run 2</b> .	
OPTION/SET	При необходимости запишите и другие круги. Всего Вы можете записать 50 кругов для каждой тренировки.	

## Показ скорости и пройденного пути

Если Вы бежите с устройством Speedbox, Вы можете включить индикацию скорости и пройденного пути. Во время бега Вы можете выбрать вариант с попеременным включением разных видов индикации. Но если Вы предпочитаете определенную индикацию, Вы можете сохранить ее в течение всего бега.

	Вы находитесь в меню <b>Training</b> . В данный момент записывается тренировка. Показывается <b>Run</b> .	
	Средняя частота Вашего пульса указывается в нижней строке. Если Вы в меню <b>Training</b> уже настроили определенную индикацию для скорости и пройденного пути, то Вы видите ее в нижней строке.	
	Текущий круг и время круга [час:мин] указываются в нижней строке.	

	Ваша мгновенная скорость указывается в нижней строке.	
	Ваша заданная скорость указывается в нижней строке.	
	Ваша средняя скорость указывается в нижней строке.	
	Уже пройденный Вами путь указывается в нижней строке.	
	Возврат к основной индикации.	

## Окончание и сохранение записи

Учтите, что после окончания и сохранения Вы более не можете показать данные в меню **Result** и **Lap Result**.

	Вы находитесь в меню <b>Training</b> . Вы только что записали тренировку. Показывается <b>Stop</b> .	
 5 с	Сохраните запись. Максимальное время записи в ЗУ составляет 10 часов. Показывается <b>Hold Save</b> .	
	Индикация автоматически возвращается на основную индикацию. Теперь данные готовы к передаче на ПК.	

## Удаление всех записей

Пульсотахограф автоматически сообщает, когда память почти переполнена. Прежде, чем стереть память, мы рекомендуем проанализировать записи или перенести их на ПК! При каждой успешной передаче данных в ПК память пульсотахографа автоматически стирается. В качестве альтернативы Вы можете стереть память вручную, как описано здесь.

Автоматическое или ручное удаление ведет к удалению всех записей тренировок, включая их круги.

	<p>Вы можете удалить данные перед тренировкой или после нее:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Вы находитесь в меню <b>Training</b>. Показывается <b>Start</b>.</li><li>■ Вы находитесь в меню <b>Training</b>. Вы только что записали тренировку. Показывается <b>Stop</b>.</li></ul>	
<p>OPTION/SET</p> <p>5 с</p>	<p>Удалите все записи. Показывается <b>MEM Delete</b>.</p>	 The image shows a digital display with the text "MEM" on the top line and "Delete" on the bottom line. The text is rendered in a stylized, outlined font.
	<p>Индикация автоматически возвращается на основную индикацию.</p>	 The image shows a digital display with "138" on the top line, "000000" on the second line, and "Start" on the third line. There is a small arrow icon to the right of the "138". The text is rendered in a stylized, outlined font.

## Оценка сообщений из памяти

В меню **Training** пульсотограф автоматически информирует Вас, когда память почти переполнена или когда почти все круги заняты.

Сообщение	Значение
 The image shows a digital display with the number '138' at the top, a heart rate icon in the middle, and the text 'MEM LOW' at the bottom.	При переходе в меню <b>Training</b> пульсотограф сообщает <b>MEM LOW</b> , если свободно менее 10% объема памяти или свободно менее 10 кругов.
 The image shows a digital display with the number '138' at the top, a heart rate icon in the middle, and the text '8% Free' at the bottom.	Во время тренировки пульсотограф сообщает каждые 5 секунд <b>MEM x% Free</b> , если свободно менее 10% объема памяти. На рисунке: <b>MEM 8% Free</b> (свободно еще 8%).
 The image shows a digital display with the number '138' at the top, a heart rate icon in the middle, and the text 'LAP Rest 7' at the bottom.	Во время тренировки пульсотограф сообщает каждые 5 секунд <b>LAP Rest x</b> , если свободно менее 10 (из 60) кругов. На рисунке: <b>LAP Rest 7</b> (свободно еще 7 кругов).

Как можно вручную стереть память, описано в предыдущем разделе "Удаление всех записей".

При каждой передаче данных в ПК память стирается. Разъяснения приведены в главе „Программа EasyFit“.

## СКОРОСТЬ И ПРОЙДЕННЫЙ ПУТЬ

### Обзор

**ВАЖНО!** Все настройки этого меню действуют только при использовании Speedbox!

Вы можете также использовать Speedbox только для измерения шагов. Учтите, что в этом случае измерение не возможно передать на ПК. Для обеспечения передачи пульсотактографу требуется сигнал пульса. Перед началом измерений на короткое время наденьте нагрудный пояс.



В меню **Spd'nDist** Вы можете:

- Изменять единицу измерения скорости. При базовой настройке [cm] Вы можете перейти с [km/h] на [min/km], при базовой настройке [inch] - с [mi/h] на [min/mi].
- Калибровать Speedbox.
- Определять заданное расстояние и заданное время тренировки. На основании этих значений пульсотактограф рассчитывает заданную скорость. Ее можно просмотреть как заданное значение в меню  и сравнить с текущими значениями тренировки. Таким образом, во время тренировки обеспечивается постоянный контроль за отклонениями от заданной скорости.
- Посредством  показать информацию о скорости/пройденном пути в нижней строке.

Как только Вы попадаете в меню **Spd'nDist**, пульсотограф автоматически переходит на основную индикацию. Она показывает в средней строке текущую скорость. Нижняя строка указывает среднюю частоту пульса.



## Смена единицы измерения скорости

Т. к. некоторые люди во время тренировок предпочитает индикацию скорости в определенных единицах, на выбор предлагаются две единицы измерения. Многие бегуны предпочитают мин/км вместо км/ч.

MENU	Перейдите в меню <b>Spd'nDist</b> .	
OPTION/SET	Показывается <b>Set Spd'nDist</b> .	
START/STOP	<p>Повторное нажатие сменяет единицу измерения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ При базовой настройке [cm]: показывается <b>min/km</b> (минуты на километр) или <b>km/h</b> (километры за час).</li> <li>■ При базовой настройке [in]: показывается <b>min/mi</b> (минуты на милю) или <b>mi/h</b> (мили за час).</li> </ul>	

OPTION/SET

Показывается **CAL Distance**. Теперь у Вас имеется три варианта:

- Если Вы хотите выполнить калибровку Speedbox, прочтите раздел "Калибровка Speedbox".
- Вы уже выполнили калибровку устройств. Теперь Вы хотите рассчитать заданную (целевую) скорость. Прочтите раздел «Настройка заданного расстояния и заданного времени».
- Если вы не хотите выполнять эти функции, а хотите выйти из меню, нажмите 7 раз кнопку

OPTION/SET

The image shows a digital display with the text "CAL" on the top line and "Distance" on the bottom line. The "CAL" is in a larger, stylized font, and "Distance" is in a smaller, standard font.

## Калибровка Speedbox

При стиле ходьбы „Jog“ (медленный бег) точность измерения пульсотохографа со Speedbox и без калибровки составляет не менее 97%. После калибровки точности увеличивается до величины не менее 99%. Для стилей ходьбы Walk, Run и Sprint необходимо в любом случае выполнить калибровку Speedbox. Проводите повторную калибровку и в том случае, если Вы хотите изменить стиль ходьбы.

Вы находитесь в меню **Spd'nDist**.

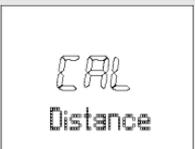
- Если ранее Вы уже настроили единицы измерения скорости, то показывается **CAL Distance**.
- Если Вы впервые вызвали меню, то нажмите **OPTION/SET**, затем

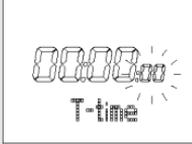
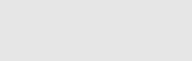
The image shows a digital display with the text "CAL" on the top line and "Distance" on the bottom line. The "CAL" is in a larger, stylized font, and "Distance" is in a smaller, standard font.

	<p><b>OPTION/SET</b> и еще раз <b>OPTION/SET</b> .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Показывается <b>CAL Distance</b>.</li> </ul>	
<p><b>START/STOP</b> 5 с</p>	<p>Перейдите к процедуре калибровки. Показывается <b>CAL 000 Start</b>. Теперь активируйте Speedbox.</p>	
<p><b>START/STOP</b></p>	<p>Начните бег. Показывается <b>CAL 000 Run</b>. Пробежите путь, длину которого Вы точно знаете (контрольный путь). Например, 4 круга по стадиону = 1600 м. Во время бега пульсотохограф в средней строке указывает пройденный путь (метры). Учтите, что калибровка действительна только для конкретного стиля ходьбы. Если Вы изменяете стиль, это оказывает влияние и на точность измерения скорости и пути.</p>	
<p><b>START/STOP</b></p>	<p>Закончите бег. Пульсотохограф показывает измеренную длину пути, например, 1596 м.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Если показываемое значение меньше, чем пройденный путь, увеличьте значение кнопкой <b>MENU</b> .</li> <li>■ Если показываемое значение больше, чем пройденный путь, уменьшите значение кнопкой <b>OPTION/SET</b> .</li> </ul>	

<p>START/STOP</p>	<p>Указывается измененная длина пути, например, ACT 1600 Distance.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Показывается CAL Distance. Теперь у Вас имеется два варианта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Вы хотите рассчитать заданную (целевую) скорость. Прочтите раздел «Настройка заданного расстояния и заданного времени».</li> <li>■ Если Вы хотите выйти из меню, нажмите 7 раз кнопку OPTION/SET .</li> </ul>	

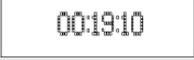
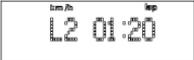
## Настройка заданного расстояния и заданного времени

	<p>Вы находитесь в меню Spd'nDist.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Если ранее Вы уже настроили единицы измерения скорости или выполнили калибровку Speedbox , то показывается CAL Distance.</li> <li>■ Если Вы впервые вызвали меню, то нажмите OPTION/SET , затем OPTION/SET и еще раз OPTION/SET .</li> </ul> <p>Показывается CAL Distance.</p>	
--	--	---

<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается <b>T-Dist</b>.  <input type="button" value="START/STOP"/> Настройте заданное значение километров (0-99).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается <b>T-Dist</b>. Начинает мигать настройка метров.  <input type="button" value="START/STOP"/> Настройте заданное значение метров (0-99), например, 85 означает 850 м.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается <b>T-time</b>. Начинает мигать установленная величина часов.  <input type="button" value="START/STOP"/> Настройте заданное значение часов (0-99).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается <b>T-time</b>. Начинает мигать установленная величина минут.  <input type="button" value="START/STOP"/> Настройте заданное значение минут (0-59).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается <b>T-time</b>. Начинает мигать установленная величина секунд.  <input type="button" value="START/STOP"/> Настройте заданное значение секунд (0-59).</p>	
<p>OPTION/SET 2 раза</p>	<p>Возврат к основной индикации.</p>	

## Показ скорости и пройденного пути

Если Вы бежите с устройством Speedbox, Вы можете включить индикацию скорости и пройденного пути. Во время бега Вы можете выбрать вариант с попеременным включением разных видов индикации. Но если Вы предпочитаете определенную индикацию, Вы можете сохранить ее в течение всего бега.

	<p>Перейдите в меню <b>Spd'nDist</b>.</p> <p>Основная индикация показывает в средней строке текущую скорость. Нижняя строка указывает среднюю частоту пульса. Если Вы в меню <b>Spd'nDist</b> уже настроили определенную индикацию для скорости и пройденного пути, то Вы видите ее в нижней строке.</p>	
	<p>Суммарное время тренировки [час:мин:сек] указывается в нижней строке.</p>	
	<p>Текущий круг и время круга [час:мин] указываются в нижней строке.</p>	
	<p>Ваша заданная скорость указывается в нижней строке.</p>	
	<p>Ваша средняя скорость указывается в нижней строке.</p>	
	<p>Уже пройденный Вами путь указывается в нижней строке.</p>	
	<p>Возврат к основной индикации.</p>	

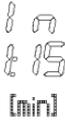
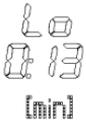
## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Обзор

<p>В меню <b>Result</b> Вы можете:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Показать данные тренировки последней остановленной записи: среднюю и максимальную частоту пульса, значения времени в пределах и вне пределов зоны тренировки, а также расход энергии и сжигание жира.</li><li>■ Передать данные контроля за весом от диагностических весов в пульсотактограф.</li></ul>	
<p>Как только Вы попадаете в меню <b>Result</b>, пульсотактограф автоматически переходит на основную индикацию. При этом показывается сообщение <b>TrData</b>.</p>	

### Показ данных тренировки

	<p>Перейдите в меню <b>Result</b>. Показывается <b>TrData</b>.</p>	
	<p>Показывается <b>BPM AVG</b> (средняя частота пульса за тренировку).</p>	

OPTION/SET	Показывается <b>HRmax</b> (максимальная частота пульса за тренировку).	
OPTION/SET	Показывается <b>In [min]</b> (время в пределах зоны тренировок).	
OPTION/SET	Показывается <b>Lo [min]</b> (время ниже зоны тренировок).	
OPTION/SET	Показывается <b>Hi [min]</b> (время выше зоны тренировок).	
OPTION/SET	<p>Показывается <b>[kcal]</b> (суммарный расход энергии во время записанной тренировки). Расчет производится на основе бега трусцой со средней скоростью. Основой для индикации расхода энергии и сжигания жира являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ личные данные (базовые настройки)</li> <li>■ измеренные во время тренировки значения времени и частоты</li> </ul>	

	пульса.	
OPTION/SET	Показывается <b>Fat[g]</b> (сжигание жира во время всей записанной тренировки).	
OPTION/SET	Возврат к основной индикации.	

## Передача данных контроля за весом в пульсотохрограф

Вы можете передать значения веса и составляющей жировой ткани из диагностических весов в пульсотохрограф. В пульсотохрографе можно сохранить до 10 измерений весов с текущей датой и временем. Когда Вы выполняете дальнейшие измерения, наиболее старое измерение переписывается. Вы можете передавать в пульсотохрограф одно измерение в день. При передаче второго измерения в течение одного дня предыдущее измерение этого дня переписывается.

Во время передачи держите пульсотохрограф в руке и соблюдайте следующий порядок действий:

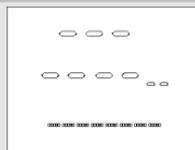
MENU	Перейдите в меню <b>Result</b> . Показывается <b>TrData</b> .	
OPTION/SET	Показывается <b>WMDData</b> (контроль за весом).	
	Активируйте весы, быстро и сильно нажав ногой на платформу весов.	

Путем многократного нажатия кнопки „User“ выберите ячейку памяти, в которой сохранены Ваши персональные данные. Они показываются одно за другим, затем появляется индикация „0.0“. Станьте босыми ногами на весы. Следите за тем, чтобы неподвижно стоять на электродах.

START/STOP

Весы измеряют вес и долю жировой ткани и передают оба значения в пульсотактограф. Во время передачи на короткое время на дисплее появляются горизонтальные штрихи. Учтите, что значение составляющей жировой ткани может быть измерено и передано только в том случае, если Вы предварительно настроили в весах Ваши персональные данные. Но Вы можете передать значение веса и без измерения составляющей жировой ткани. При измерении значение Вашего веса в меню **Setting** автоматически обновляется.

Указывается измеренный весами вес **Weight[kg]**. Если Вы не производите измерение веса, то указывается последнее сохраненное в памяти значение веса.



<p>OPTION/SET</p>	<p>Указывается измеренная весами составляющая жировой ткани <b>BF[%]</b>. Если Вы не производите измерение составляющей жировой ткани, то указывается последнее сохраненное в памяти значение.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Нажимайте до тех пор, пока не попадете в основную индикацию.</p>	

## РЕЗУЛЬТАТЫ КРУГОВ

### Обзор

В меню **LAP Result** Вы можете показать время и среднюю частоту пульса. Эта индикация может быть вызвана как для всей последней остановленной записи тренировки, так и для каждого отдельного круга.

The LCD display shows the time '1:38' in the top line, 'LAP' in the middle line, and 'Result' in the bottom line.

Как только Вы попадаете в меню **LAP Result**, пульсотоаграф автоматически переходит на основную индикацию. Верхняя строка показывает среднюю частоту пульса, средняя строка - уже записанное время тренировки.

The LCD display shows the heart rate '120' in the top line, the time '0:12:40' in the middle line, and 'AVG-Run' in the bottom line.

### Показ результатов кругов

MENU	Перейдите в меню <b>LAP Result</b> .	
OPTION/SET	<b>AVG 1:</b> показываются результаты круга 1. Верхняя строка показывает среднюю частоту пульса, средняя строка - время круга.	The LCD display shows the heart rate '100' in the top line, the time '00:00:52' in the middle line, and 'AVG 1' in the bottom line.
OPTION/SET	Повторное нажатие вызывает переход к индикации результатов следующего круга (макс. 50 кругов для каждой тренировки).	The LCD display shows the heart rate '82' in the top line, the time '00:10:50' in the middle line, and 'AVG 50' in the bottom line.
OPTION/SET	Возврат к основной индикации.	

## КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

### Обзор

В меню **FitTest** Вы можете:

- проверить Ваше физическое состояние при беге на 1600 м (1 милю).
- Оценить своё физическое состояние: индекс физического состояния (1-5), максимальный объем вдыхаемого кислорода ( $VO_2\max$ ), базовый расход (BMR) и потребность в калориях при активности (AMR).
- автоматически определить свои индивидуальные верхний и нижний пределы пульса в качестве рекомендаций для тренировки и переписать оба предельных значения в меню **Setting**. См. также главу "Настройка зоны тренировок".
- автоматически определить максимальную частоту пульса (MaxHR) и переписать в меню **Setting**.

Контроль физического состояния подходит не только для активных спортсменов, но и для менее подготовленных людей всех возрастных категорий.

Через одну секунду появляется основная индикация. Верхняя строка показывает Ваш индекс физического состояния:

- 0 = контроль еще не был проведен
- 1 = Poor (слабое)



FitTest



- 2 = Fair (удовлетворительное)
- 3 = Average (среднее)
- 4 = Good (хорошее)
- 5 = Elite (очень хорошее)

В средней строке указывается дата последнего контроля Вашего физического состояния. Если Вы еще не провели контроль физического состояния, указывается предварительно установленная дата.

## Проведение контроля физического состояния

Показываемые единицы измерения „m“ („м“) или „mile“ („миля“) определяются по базовым настройкам. Как можно изменить их, описано в главе "Базовые настройки", раздел "Настройка единиц измерения".

MENU

Перейдите в меню **FitTest**.

START/STOP

Появляется бегущая индикация **Press START to begin** (Нажмите СТАРТ, чтобы начать). У Вас есть пять минут на разминку. Пульсотограф сигнализирует об окончании фазы разминки акустическим сигналом. Если Вы хотите сократить фазу разминки, Вы можете нажатием кнопки **START/STOP** перейти к следующей индикации.

Быстро пройдите ровно 1600 м (1 милю). Для этого выберите ровный участок длиной ровно 1600 мм. В идеальном случае пробеги-

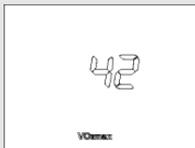
138  
458  
PressST

	те четыре круга на стадионе (4 раза по 400 м = 1600 м).	
	Бегущая индикация <b>Press STOP after 1600 m</b> (Нажмите СТОП через 1600 м) напоминает Вам о необходимости нажать кнопку <b>START/STOP</b> через 1600 м.	
	Появляется бегущая индикация <b>Test Finished</b> (Проверка закончена), и показывается затраченное время.	
<b>START/STOP</b>	Возврат к основной индикации. Она показывает индекс Вашего физического состояния (1-5) с оценкой и текущей датой.	

## Показ оценок физического состояния

Индикация оценки физического состояния имеет смысл только в том случае, если Вы провели как минимум один контроль физического состояния. Показываемые оценки относятся к последнему контролю физического состояния.

<b>MENU</b>	Перейдите в меню <b>FitTest</b> . Указывается индекс физического состояния (1-5) и дата последнего контроля Вашего физического состояния. Если контроль физического состояния еще ни разу не проводился, появляется индикация 0.	
-------------	--	---

<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается <b>VO2max</b>. Максимальный объем вдыхаемого кислорода указывается в миллилитрах за минуту на килограмм веса. Он является основой анализа контроля Вашего физического состояния.</p>	 <p>The image shows a digital display with the number '42' in a large, stylized font. Below the number, the text 'VO2max' is visible in a smaller font.</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается <b>BMR</b> (Basal Metabolic Rate, скорость основного обмена). Основной обмен рассчитывается на основании возраста, пола, роста и веса. BMR указывает потребность в калориях, которые требуются Вам для поддержания жизненных функций - без движения.</p>	 <p>The image shows a digital display with the number '1573' in a large, stylized font. Below the number, the text 'BMR' is visible in a smaller font.</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается <b>AMR</b> (Active Metabolic Rate, скорость обмена при активности). Потребность в калориях при активности рассчитывается на основании скорости основного обмена и "прибавки на активность", которая зависит от уровня физического состояния.</p>	 <p>The image shows a digital display with the number '2348' in a large, stylized font. Below the number, the text 'AMR' is visible in a smaller font.</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Возврат к основной индикации.</p>	

## ПРОГРАММА EASYFIT

С помощью программы EasyFit Вы можете проводить оптимальный анализ данных тренировки. Кроме того, имеется целый ряд других функций по контролю веса и планированию тренировок.

- Функции календаря
- Передача всех записей тренировок
- Планирование тренировок на неделю для достижения желаемого веса
- Различные типы анализа и графики для наблюдения за прогрессом в тренировках

### Установка программы

Инструкция по установке приведена как на вкладыше компакт-диска, так и в файле „Install\_Readme“ на компакт-диске.



Следуйте указаниям по установке программы предельно точно и в указанной последовательности.

### Требования к системе

Операционная система	Windows 2000/XP
Центральный процессор	оптимальная частота - более 1,2 ГГц
Оперативная память	оптимальный размер ОЗУ – выше 256 МБ
Жесткий диск	оптимальный свободный размер – более 200 МБ, не менее 100 МБ
Графическое разрешение	800 x 600 или 1024 x 768
Другие требования	дисковод CD-ROM, USB-разъем

## Запуск программы

Программу EasyFit Вы можете запустить либо двойным щелчком на пиктограмме EasyFit, либо из меню "Пуск". После того, как Вы в первый раз запустили программу, введите в пункте меню **Новый пользователь** Ваши личные данные и подтвердите ввод нажатием **Сохранить**.



## Присоединение пульсотохографа и передача данных

1. Щелкните мышью в меню **Управление | Протоколы** на кнопке **Передать данные**.
2. Программа требует от Вас соединить пульсотохограф с ПК. Для этого используйте входящий в объем поставки кабель передачи данных. Кабель имеет два соединительных элемента: USB-штекер для компьютера и зажим для пульсотохографа. Для правильной передачи данных важно, чтобы вначале зажим имел контакт со всеми тремя соединительными штырьками, расположенными на задней стороне пульсотохографа. Вставьте USB-штекер в свободное USB-гнездо Вашего компьютера.
3. Как только Вы присоединили кабель для передачи данных, тем самым установив связь, на дисплее пульсотохографа появляется сообщение **PC Link**. Данные передаются в программу. Сообщение **PC OK** свидетельствует об окончании передачи. Вытащите USB-штекер из гнезда. Вы можете рассмотреть и проанализировать обновленные данные в программе или закрыть ее кнопкой **Завершить**. Учтите, что после передачи все записи в памяти пульсотохографа стираются.

4. При ошибке в передаче на дисплее появляется сообщение **PC ERR**. Записи остаются в памяти пульсотохографа. Вы можете начать новую попытку передачи данных. Вытащите USB-штекер из гнезда и повторите операции 1 - 3. При этом соблюдайте последовательность.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ И БАТАРЕЙКИ

Пульсотограф	Водонепроницаемый до 50 м (подходит для занятий плаванием)
Нагрудный пояс	Водонепроницаемый (подходит для занятий плаванием)
Speedbox	Водонепроницаемый до 30 м (можно пользоваться во время дождя)
Батареи пульсотографа	Литиевая батарея, 3 В, тип CR2032
Батарея нагрудного пояса	Литиевая батарея, 3 В, тип CR2032
Батарея Speedbox	Микро AAA, 1,5 В (LR03)

### Замена батарей

Батарею пульсотографа разрешается заменять только специалисту (в любой мастерской по ремонту часов) или по указанному адресу сервисной службы. В противном случае гарантийные претензии недействительны.

Батарею нагрудного ремня Вы можете заменять самостоятельно. Отсек для батареек нагрудного ремня находится на его внутренней стороне. Для открытия отсека для батарей используйте монету или саму литиевую батарею. Положительный полюс уложенной батареи должен быть обращен вверх. Тщательно закройте отсек для батарей.

Батарею Speedbox Вы можете заменять самостоятельно. Отсек для батарей устройства Speedbox находится на его задней стороне. Для открытия отсека используйте монету. Отрицательный полюс должен быть обращен к крышке отсека для батарей. Тщательно закройте отсек для батарей.

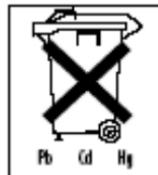
Использованные батареи не следует выбрасывать в бытовой мусор. Утилизируйте их через торговую сеть или местный пункт сбора специальных отходов. К этому Вас обязывает закон.

Примечание: На батареях, содержащих вредные вещества, Вы найдете следующие символы:

Pb = батарея содержит свинец

Cd = батарея содержит кадмий

Hg = батарея содержит ртуть



## УКАЗАТЕЛЬ АББРЕВИАТУР

Аббревиатуры на дисплее в алфавитном порядке:

Аббревиатура	Английский	Русский
AGE		Возраст
Alarm		Тревога
AMR	Active metabolic rate	Потребность в калориях при активности
AVG	Average	Средний пульс при тренировке
AVG-Run	Average Run	Средний пульс при тренировке
BF [%]	Body Fat [%]	Доля жировой ткани [%]
BMR	Basal Metabolic Rate	Скорость основного обмена
BPM	Beats Per Minute	Число сердечных сокращений в минуту
bPM AVG	Average Heart Rate in Beat Per Minute	Средняя частота пульса за тренировку, ударов в минуту
bPM Hrmax	Maximal Heart Rate in Beat Per Minute	Максимальная частота пульса за тренировку, ударов в минуту
CAL	Calibration	Калибровка
cm/inch		Сантиметры/дюймы
Day		День
FitTest	Fitness Test	Контроль физического состояния
f	female	Женский
Fat[g]		Содержание жира в граммах
Fri	Friday	Пятница
Gender		Пол
Height		Рост
Hi	High	Время выше зоны тренировок
Hi limit	High Limit	Верхний предел тренировки
Hold Save		Сохранить запись
Hour		Час

<b>Аббревиатура</b>	<b>Английский</b>	<b>Русский</b>
HR	Heart Rate	Частота сердечных сокращений
HR Search	Heart Rate Search	Идет поиск нагрудного ремня
HR-Belt	Heart Rate Belt Found	Нагрудный пояс найден
HRmax		Максимальный пульс при тренировке
In	In Zone	Время в пределах зоны тренировок
[Kcal]		Расход энергии в ккал
kg		Килограмм
kg/lb		Килограмм/фунт
km/h		Километры в час
km/h AVG	Average Speed	Средняя скорость
L1	Lap 1	Круг 1
lap		Круг
Limits		Пределы тренировки
Lo	Low	Время ниже зоны тренировок
Lo limit	Low Limit	Нижний предел тренировки
m	male	Мужской
MaxHR	Maximum Heart Rate	Максимальная частота сердечных сокращений (формула: 220 - возраст)
MEM	Memory	Ячейки памяти
MEM Delete	Memory delete	Стирание памяти
Minute		Минута
[min]	Minute	Минута
min/km		Минуты на километр
min/mi		Минуты на милю
Mon	Monday	Понедельник
Month		Месяц
PAir NewDev	Pair New Device	Соединение нового передатчика
PC-Link		Связь с компьютером установлена
Result		Результат

<b>Аббревиатура</b>	<b>Английский</b>	<b>Русский</b>
Run		Идет измерение времени бега
Sat	Saturday	Суббота
Scale	Scale Found	Весы найдены
SCL search	Scale search	Идет поиск весов
Setting		Настройки (меню)
SEt		Настройка
Spd'nDist	Speed and Distance	Скорость и пройденный путь (меню)
Speed		Скорость
SPd Dev	Speedbox found	Speedbox найден
SPd Search	Speedbox Search	Идет поиск Speedbox
Start		Пуск
Stop		Стоп
Sun	Sunday	Воскресенье
T:	Target Speed	Заданная скорость
T-Dist	Target Distance	Заданное расстояние
T-time	Target Time	Заданное время
Time		Время (меню)
Thu	Thursday	Четверг
Training		Тренировка (меню)
TrData	Training Data	Данные тренировки
Tue	Tuesday	Вторник
Units		Единицы измерения
User		Пользователь
VO <sub>2</sub> max	Maximal Amount of Oxygen in Milliliter	Максимальный объем вдыхаемого кислорода
Wed	Wednesday	Среда
Weight		Вес
WMData	Weight Management Data	Данные контроля за весом
Year		Год

## АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

### Б

Базовые настройки 21  
Батарейки 58  
Будильник 18

### В

Ввод в эксплуатацию 13  
Ввод личных данных 21  
Водитель ритма сердца 5

### Д

Дисплей 18

### З

Запись 31  
Запись кругов 33  
Запись тренировки 31

### И

Индекс физического состояния  
51

### К

Калибровка Speedbox 40  
Кнопки 17  
Контроль физического  
состояния 51

### М

Меню 19

### Н

Назначение 5  
Настройка будильника 28  
Настройка времени и даты 27  
Настройка единиц измерения  
24  
Настройка заданного  
расстояния и заданного  
времени 42  
Настройка зоны тренировок 23  
Настройки часов 27

### О

Обзор меню 20  
Объем поставки 3  
Окончание и сохранение записи  
35  
Основная индикация 20  
Остановка отсчета времени бега  
33  
Оценка сообщений из памяти  
37  
Очистка 6

### П

Передача данных контроля за  
весом в пульсотактограф 47  
Передача сигнала 11  
Пиктограмма 18  
Показ данных тренировки 45  
Показ оценок физического  
состояния 53  
Показ результатов кругов 50  
Показ скорости и пройденного  
пути, Меню Time 29

Принадлежности 6  
Принципы измерения,  
выполняемого устройствами  
11  
Проведение контроля  
физического состояния 52  
Программа EasyFit 9, 55

## **Р**

Режим экономии энергии 19  
Результаты 45  
Результаты кругов 50  
Ремонт 6

## **С**

Секундомер 33  
Скорость и пройденный путь 38

Смена единицы измерения  
скорости 39  
Согласование сигналов  
устройств друг с другом 25

## **Т**

Технические данные 58  
Типы движения 12  
Тренировка 8

## **У**

Удаление всех записей 36  
Удаление записей 36  
Указания 5  
Указатель аббревиатур 60  
Установка программы 55  
Утилизация 6  
Уход 6



# beurer прибор для определения пульса



754.733-0407 Возможны ошибки и изменения



Beurer GmbH & Co. KG, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany  
[www.beurer.de](http://www.beurer.de), Tel: (0049) 0731-3989144, Fax: (0049) 0731-3989255, [kd@beurer.de](mailto:kd@beurer.de)