

beurer

Пульсотохограф

RUS

germanengineering

PM 62



Инструкция по применению



ОГЛАВЛЕНИЕ

Объем поставки	3
Важные указания	4
Общая информация о тренировках	6
Функции пульсотохографа	9
Передача сигнала и принципы измерения, выполняемого устройствами.....	10
Ввод в эксплуатацию.....	10
Надевание пульсотохографа.....	10
Активирование пульсотохографа из режима транс- портировки	10
Активирование пульсотохографа из режима экономии энергии	11
Надевание нагрудного ремня	11
Общее управление пульсотохографом.....	12
Кнопки пульсотохографа.....	12
Дисплей	13
Меню	14
Базовые настройки	16
Обзор	16
Ввод личных данных	16
Настройка зоны тренировок	18
Настройка единиц измерения.....	19
Настройки часов	20
Обзор	20
Настройка времени и даты	20
Настройка будильника	22

Запись тренировки	23
Обзор	23
Остановка отсчета времени бега	24
Запись кругов	25
Окончание и сохранение записи	26
Удаление всех записей	27
Оценка сообщений из памяти.....	28
Результаты	29
Обзор	29
Показ данных тренировки	29
Результаты кругов.....	31
Обзор	31
Показ результатов кругов.....	31
Контроль физического состояния.....	32
Обзор	32
Проведение контроля физического состояния	33
Показ оценок физического состояния.....	35
Программа EasyFit	37
Технические данные, батарейки и гарантия	38
Список аббревиатур	42
Предметный указатель	44

ОБЪЕМ ПОСТАВКИ

Пульсотохрограф с ремешком	
Нагрудный ремень	
Эластичная лента (регулируемая)	
Крепление на велосипеде	
Футляр для хранения	

Дополнительно:

- Инструкция по эксплуатации

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 а рекомендуется пользоваться этим пульсотохографом только после консультации с врачом.



Назначение

- Прибор предназначен только для личного пользования.
- 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 ответственности за ущерб, вызванный неквалифицированным или неправильным использованием.

- Данный пульсотохограф является водонепроницаемым. (см. главу "Технические данные")
- Могут возникать электромагнитные помехи. (см. главу "Технические данные")



Очистка и уход

- Регулярно очищайте мыльным раствором нагрудный ремень, эластичную нагрудную ленту и пульсотохограф. 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 ремень 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 сервисной службы.
- Ремонт разрешается выполнять только сервисной службе. Ни в коем случае не пытайтесь самостоятельно отремонтировать прибор!
- Используйте прибор только совместно с входящими в объем поставки принадлежностями.

- Избегайте контакта прибора с кремом для загара или подобными продуктами, т. к. они могут повредить надписи или пластмассовые части.
- Не подвергайте прибор действию прямых солнечных лучей.
- 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 пульсотохограф 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, при болезнях: опасность для сердца
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 пульсотохограф автоматически настраивает Ваши предельные значения рекомендуемой зоны тренировок посредством контроля физического состояния, описывается в главе "Контроль физического состояния".

Анализ тренировки

Используя интерфейс пульсотографа (3 штырька на обратной стороне прибора), Вы можете передавать данные тренировки в ПК, на котором можете анализировать их. Требуемый для этого набор принадлежностей, состоящий из компакт-диска с программой **EasyFit** и кабеля передачи данных, Вы можете купить в специализированном магазине под номером для заказа 671.10.

Программа **EasyFit** управляет передачей данных из пульсотографа и предлагает широкий ряд функций анализа. 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: аналоговая
- Можно настроить индивидуальную зону тренировок
- Акустическая и визуальная сигнализация, а также смена цвета светодиода при выходе за пределы зоны тренировок
- Средняя частота сердечных сокращений (Average)
- Максимальный пульс при тренировках
- Расход энергии в ккал
- Сжигание жира в г/унциях

Настройки

- Пол, Вес, Рост, Возраст
- Единица измерения веса кг/фунты
- Единица измерения роста см/дюймы
- Максимальная частота сердечных сокращений

Функции измерения времени

- Время, Дата
- Календарь (до 2099 года) и день недели
- Звуковой сигнал / будильник
- Секундомер
- 50 значений времени прохождения кругов, до 10 часов для каждого круга, 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)
- Расчетная максимальная частота сердечных сокращений
- Предлагаемая зона тренировки

ПЕРЕДАЧА СИГНАЛА И ПРИНЦИПЫ ИЗМЕРЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМОГО УСТРОЙСТВАМИ

Зона приема пульсотохографа

Пульсотохограф принимает сигналы пульса от находящегося на нагрудном ремне передатчика в радиусе 70 сантиметров .

Сенсоры нагрудного ремня

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

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

Ввод в эксплуатацию

Надевание пульсотохографа

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

Активирование пульсотохографа из режима транспортировки

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

MENU

, а затем кнопку

START/STOP

Активирование пульсотохографа из режима экономии энергии

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

Надевание нагрудного ремня

- Закрепите нагрудный ремень на эластичной ленте. Длину ленты 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 мужчин ремень должен находиться прямо под грудной мышцей, у женщин — прямо под основанием 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 измерение 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 ремень и слегка смочите датчики пульса слюной, водой или гелем для ЭКГ (продается в аптеках). Контакт между кожей и нагрудным

ремнем 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.

ОБЩЕЕ УПРАВЛЕНИЕ ПУЛЬСОТАХОГРАФОМ

Кнопки пульсотографа



- | | | |
|---|--|---|
| 1 |  | Запускает и останавливает функции и настраивает значения. Удерживание в нажатом положении ускоряет ввод данных |
| 2 |  | Переключает функции в пределах одного меню и подтверждает вводимые данные. |
| 3 |  | Осуществляет переключение между различными меню. |
| 4 |  | 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

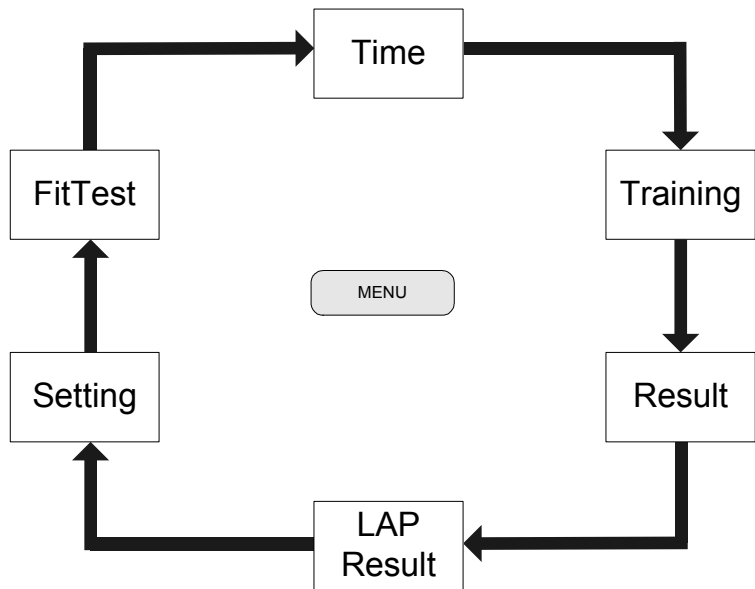
Сигнал при нажатии кнопок активирован.

- 5 Светодиод: мигание с частотой пульса. Смена цвета с зеленого на красный 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 пульсотохограф не получает никаких сигналов, он автоматически переходит в режим экономии энергии. После этого показывается только текущее время. Для активирования пульсотохографа нажмите любую кнопку.



Основная индикация

При каждой смене меню вначале показывается название меню, затем пульсотохограф 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"
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** (Настройка) Вы можете:

- Ввести Ваши личные данные (User). На основании этих данных пульсотограф 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 пульсотограф подает акустическую и визуальную сигнализацию в случае покидания зоны тренировок.
- Изменить единицы измерений (Units) роста и веса.

138

Setting

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

138

User

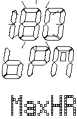
Ввод личных данных

MENU

Перейдите в меню **Setting**.

138

User

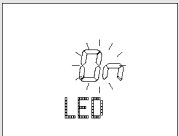
START/STOP	Показывается Gender (Пол). START/STOP Выберите M, если Вы - мужчина. Выберите F, если Вы - женщина.	
OPTION/SET	Показывается AGE (Возраст). START/STOP Введите Ваш возраст (10-99).	
OPTION/SET	Показывается MaxHR (Макс. частота пульса). Пульсотограф автоматически рассчитывает максимально допустимую частоту сердечных сокращений по формуле: 220 – возраст = MaxHR Учтите, что пульсотограф рассчитывает MaxHR после каждого контроля физического состояния и устанавливает это значение как рекомендацию. START/STOP Вы можете изменить рассчитанное значение (65-239).	
OPTION/SET	Показывается Weight (Вес). START/STOP Введите Ваш вес (20-227 кг или 44-499 фунтов).	

OPTION/SET	Показывается Height (Рост). START/STOP Введите Ваш рост (80-227 см или 2'66"-7'6").	
OPTION/SET	Возврат к индикации User .	

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.

MENU	Перейдите в меню Setting .	
OPTION/SET	Показывается Limits (Пределы).	
START/STOP	Показывается On LED (Индикатор ВКЛ). START/STOP Поочередно включает (On) и выключает (Off) мигание и смену цвета светодиода.	

OPTION/SET	Показывается Lo limit (Нижний предел). [START/STOP] Настройте нижний предел зоны тренировок (40-238).	 Lo limit
OPTION/SET	Показывается Hi limit (Верхний предел). [START/STOP] Настройте верхний предел (41-239).	 Hi limit
OPTION/SET	Возврат к индикации Limits .	

Настройка единиц измерения

MENU	Перейдите в меню Setting .	 User
OPTION/SET	Показывается Limits .	
OPTION/SET	Показывается Units (Единицы).	
START/STOP	Показывается kg/lb (кг/фунты). Мигает единица измерения веса. [START/STOP] Выберите единицу измерения.	 kg/lb
OPTION/SET	Показывается cm/inch (см/дюймы). Мигает единица измерения роста. [START/STOP] Выберите единицу измерения.	 cm/inch
OPTION/SET	Возврат к индикации Units .	

НАСТРОЙКИ ЧАСОВ

Обзор

В меню **Time** (Время) Вы можете:

- Настроить время и дату.
- Настроить будильник.



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**.



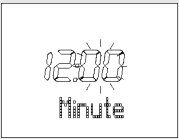
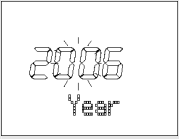
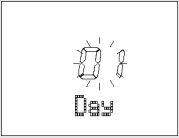
START/STOP

5 с

На короткое время показывается **Set Time** (Установка времени). Показывается **Hour** (Часов). Начинает мигать установленная величина часов.

START/STOP Настройте значение часов (0-24).



OPTION/SET	Показывается Minute (Минут). Начинает мигать установленная величина минут. START/STOP Настройте значение минут (0-59).	
OPTION/SET	Показывается Year (Год). Начинает мигать настройка года. START/STOP Настройте значение года. Календарь действителен до 2020 года.	
OPTION/SET	Показывается Month (Месяц). Начинает мигать настройка месяца. START/STOP Настройте значение месяца (1-12).	
OPTION/SET	Показывается Day (День). Начинает мигать настройка дня. START/STOP Настройте значение дня (1-31).	
OPTION/SET	Возврат к основной индикации.	

Настройка будильника

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

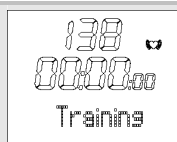
MENU	Перейдите в меню Time .	
OPTION/SET	Показывается Alarm (Будильник).	
START/STOP 5 с	На короткое время показывается Set Alarm (Установка будильника). Показывается On Alarm (Будильник вкл). START/STOP Попеременно выключает (Off) и включает (On) будильник.	
OPTION/SET	Показывается Hour. Начинает мигать установленная величина часов. START/STOP Настройте значение часа.	
OPTION/SET	Показывается Minute. Начинает мигать установленная величина минут. START/STOP Настройте значение минут.	
OPTION/SET	Возврат к основной индикации.	

ЗАПИСЬ ТРЕНИРОВКИ

Обзор

В меню **Training** (Тренировка) 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.



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



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.
- Пульсотохограф имеет запоминающее устройство. Время записи составляет до 24 часов и зависит от количества 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 пульсотографа. В качестве альтернативы Вы можете удалить все записи вручную. Как можно удалить их, описано в разделе "Удаление всех записей" в этой главе.

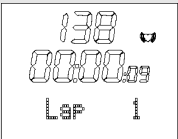
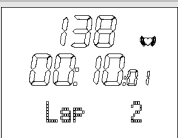
- Вы можете показать данные тренировок. Из меню **Result** можно вызвать последнюю остановленную запись. В меню **Lap Result** Вы видите круги этой записи.
- После того, как Вы передали записи в программу EasyFit, Вы можете их там рассматривать и анализировать. При каждой успешной передаче данных в ПК память стирается. Разъяснение передачи в ПК приведено в главе „Программа EasyFit“.

Остановка отсчета времени бега

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

Запись кругов

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

	Вы находитесь в меню Training и только что записали Вашу тренировку. Показывается Run.	
OPTION/SET	Остановите новый круг. На 5 секунд появляется индикация времени и номера последнего измеренного круга, например, Lap 1.	
	Индикация автоматически сменяется снова на Run и показывает номер текущего круга, например, Run 2.	
OPTION/SET	При необходимости запишите и другие круги. Всего Вы можете записать 50 кругов.	

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 Training. Вы только что записали тренировку. Показывается Stop.	
START/STOP 5 с	Сохраните запись. Показывается Hold Save.	
	Индикация автоматически возвращается на основную индикацию. Теперь данные готовы к передаче на ПК.	

Удаление всех записей

Пульсотохограф 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 пульсотохографа 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.

	Вы можете удалить данные перед тренировкой или после нее: ■ Вы находитесь в меню Training. Показывается Start. ■ Вы находитесь в меню Training. Вы только что записали тренировку. Показывается Stop.	
OPTION/SET 5 с	Удалите все записи. Показывается MEM Delete.	 The screen displays 'MEM' in a large, stylized font at the top, and 'Delete' in a smaller font below it.
	Индикация автоматически возвращается на основную индикацию.	 The screen displays '138' in a large, stylized font at the top, followed by '0000.00' below it, and 'Start' at the bottom.

Оценка сообщений из памяти

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

Сообщение	Значение
	При переходе в меню Training пульсотохограф сообщает MEM LOW , если свободно менее 10% объема памяти или свободно менее 10 кругов.
	Во время тренировки пульсотохограф сообщает каждые 5 секунд MEM x% Free , если свободно менее 10% объема памяти. На рисунке: MEM 8% Free (свободно еще 8%).
	Во время тренировки пульсотохограф сообщает каждые 5 секунд LAP Rest x , если свободно менее 10 (из 60) кругов. На рисунке: LAP Rest 7 (свободно еще 7 кругов).

Если память переполнена, то Вы не можете начать новую тренировку. 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“.

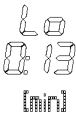
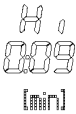
РЕЗУЛЬТАТЫ

Обзор

В меню Result Вы можете 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.	
Как только Вы попадаете в меню Result , пульсотограф автоматически переходит на основную индикацию. При этом показывается надпись bPM AVG .	

Показ данных тренировки

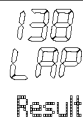
	Перейдите в меню Result .	
	показывается bPM AVG (средняя частота пульса за тренировку).	
	Показывается HRmax (максимальная частота пульса за тренировку).	

OPTION/SET	Показывается In [min] (время в пределах зоны тренировок).	
OPTION/SET	Показывается Lo [min] (время ниже предела зоны тренировок).	
OPTION/SET	Показывается Hi [min] (время выше предела зоны тренировок).	
OPTION/SET	Показывается [kcal] (суммарный расход энергии во время записанной тренировки). Основой для индикации расхода энергии и сжигания жира являются: ■ личные данные (базовые настройки) ■ измеренные во время тренировки значения времени и частоты пульса.	
OPTION/SET	Показывается Fat[g] (сжигание жира во время всей записанной тренировки).	
OPTION/SET	Возврат к основной индикации.	

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.



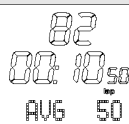
1:38
LAP
Result

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



120
0:12:40
AVG-Run

Показ результатов кругов

MENU	Перейдите в меню LAP Result .	
OPTION/SET	AVG 1: показываются результаты круга 1. Верхняя строка показывает среднюю частоту пульса, средняя строка - время круга.	 100 0:00:05 AVG 1
OPTION/SET	Повторное нажатие вызывает переход к индикации результатов следующего круга. Максимальное количество кругов - 50.	 82 0:01:10 AVG 50
OPTION/SET	Возврат к основной индикации.	

КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Обзор

В меню **FitTest** (Контроль состояния) 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_{2max}), 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**.

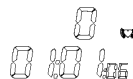
Контроль физического состояния подходит не только для активных спортсменов, но и для менее подготовленных людей всех возрастных категорий.

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

- 0 = контроль еще не был проведен

138

FitTest

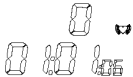


- 1 = Poor (слабое)
- 2 = Fair (удовлетворительное)
- 3 = Average (среднее)
- 4 = Good (хорошее)
- 5 = Elite (очень хорошее)

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

Проведение контроля физического состояния

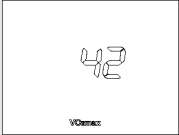
Показываемые единицы измерения „m“ („м“) или „mile“ („миля“) определяются по базовым настройкам. Как можно изменить их, описано в главе "Базовые настройки", раздел "Настройка единиц измерения".

MENU	Перейдите в меню FitTest.	
START/STOP	Появляется непрерывная индикация PressSTART to begin (Нажмите СТАРТ, чтобы начать). Наденьте нагрудный пояс. Теперь на дисплее показывается Ваш пульс, и у Вас есть пять минут на разминку. Пульсотохограф сигнализирует об окончании фазы разминки акустическим сигналом. Если Вы хотите сокра-	

	тить 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 пробегите четыре круга на стадионе (4 раза по 400 м = 1600 м).	
	Непрерывная индикация Press STOP after 1600 m (Нажмите СТОП через 1600 м) напоминает Вам о необходимости нажать кнопку START/STOP через 1600 м.	 The display shows the number 138 at the top, 458 in the middle, and the text PressST at the bottom. A small icon of a person running is visible to the right of the numbers.
	Появляется непрерывная индикация TestFinished (Проверка закончена), и показывается затраченное время.	 The display shows the number 138 at the top, 0023.2 in the middle, and the text TestFinis at the bottom. A small icon of a person running is visible to the right of the numbers.
START/STOP	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.

MENU	Перейдите в меню FitTest . 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.	
OPTION/SET	Показывается VO₂max . Максимальный объем вдыхаемого кислорода указывается в миллилитрах за минуту на килограмм веса. Он является основой анализа контроля Вашего физического состояния.	
OPTION/SET	Показывается BMR (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.	

OPTION/SET	Показывается AMR (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.	
OPTION/SET	Возврат к основной индикации.	

ПРОГРАММА EASYFIT

С помощью имеющегося в продаже набора 671.10, состоящего из компакт-диска с программой EasyFit и кабеля передачи данных, Вы можете оптимально выполнять анализ данных тренировок. 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

На нашем сайте www.beurer.de Вы можете получить информацию о новой версии программы EasyFit и о требованиях к системе.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ, БАТАРЕЙКИ И ГАРАНТИЯ

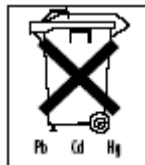
Пульсотохограф	Водонепроницаемый до 30 м (подходит для занятий плаванием) Влагонепроницаемость прибора не может гарантироваться при прыжках в воду (большая нагрузка от давления), а также при нажатии кнопок под дождем. 
Нагрудный ремень	Водонепроницаемый (подходит для занятий плаванием)
Частота передачи	5,3 кГц
Батарейки пульсотохографа	Литиевая батарейка, 3 В, тип CR2032 (рекомендация: Батарейки SONY-Batterien) Срок службы: ок. 15 месяцев при использовать пульсотохографа 1 час каждый день с индикацией пульса. Дополнительно активированные функции, например, акустическая сигнализация, могут сокращать срок службы батарейки до семи месяцев. Уже вложенная при покупке прибора батарейка предназначена для тестирования и может разрядиться в течение года. 
Батарейка нагрудного ремня	Литиевая батарейка, 3 В, тип CR2032 Срок службы: прикл. 28 месяцев

Замена батареек

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

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

Использованные батарейки не следует выбрасывать в бытовой мусор. Утилизируйте их через торговую сеть или местный пункт сбора специальных отходов. К этому Вас обязывает закон. Примечание: На батарейках, содержащих вредные вещества, Вы найдете следующие символы:



Pb = батарейка содержит свинец

Cd = батарейка содержит кадмий

Hg = батарейка содержит ртуть

Помехи и наложения сигналов

В пульсотографе расположен приемник сигналов передатчика, находящегося в нагрудном ремне. При использовании может случиться, что пульсотограф, наряду с сигналами от нагрудного ремня, будет принимать дополнительно и другие сигналы.

Как можно определить наличие помех?

Помехи определяются, когда показываются нереальные величины. Если нормальная частота Вашего пульса составляет 130 ударов в минуту, а пульсотограф внезапно показывает 200,

это говорит о том, что имеется кратковременная помеха. Как только Вы удаляетесь из зоны действия источника помех, значения снова начинают соответствовать действительности. Учтите, что искаженные значения включаются в индикацию результатов тренировок и могут незначительно повлиять на суммарные значения.

Каковы типичные причины возникновения помех?

В некоторых ситуациях может возникать наложение электромагнитных сигналов от близлежащих полей (интерференция). Во избежание этих помех постарайтесь не подходить близко к этим источникам.

- Вблизи опор высоковольтных линий электропередачи
- При проходе через металлоискатели в аэропортах
- Вблизи проводов контактной сети (городского транспорта)
- Вблизи светофоров, телевизоров, автомобильных двигателей, велосипедных компьютеров
- Вблизи тренажеров
- Вблизи мобильных телефонов

Помехи, вызываемые другими приборами для измерения частоты сердечных сокращений

Пульсотохограф как приемник может реагировать на сигналы, например, других пульсотохографов, находящихся в радиусе одного метра. Особенно часто возникает риск неверных измерений при групповых тренировках. Например, если Вы бежите трусцой, а рядом с Вами бегут еще несколько человек, то часто бывает достаточно надеть пульсотохметр на другую руку или несколько увеличить расстояние до бегущих рядом.

Гарантия

Мы предоставляем гарантию на дефекты материалов и изготовления на срок 12 месяцев со даты продажи через розничную сеть. Гарантия не распространяется:

- на случаи ущерба, вызванного неправильным использованием
- на быстроизнашивающиеся части (батареи и ремешки)
- на дефекты, о которых покупатель знал в момент покупки
- на случаи собственной вины покупателя.



Товар не подлежит обязательной сертификации
Срок эксплуатации изделия: от 3 до 5 лет

Фирма изготовитель: Бойер Гмбх, Софлингер штрассе 218,
89077-УЛМ, Германия

Сервисный центр: 109451 г. Москва, ул. Перерва, 62, корп.2
Тел (факс) 495—658 54 90

Дата продажи _____

Подпись продавца _____

Штамп магазина _____

Подпись покупателя _____

СПИСОК АББРЕВИАТУР

Аббревиатуры на дисплее в алфавитном порядке:

Аббревиатура	Русский
AGE	Возраст
Alarm	Звуковой сигнал
AMR	Потребность в калориях при активности
AVG	Средний пульс при тренировках
AVG-Run	Средний пульс при тренировках
BMR	Скорость основного обмена
BPM	Число сердечных сокращений в минуту
bPM AVG	Средняя частота пульса за тренировку, ударов в минуту
bPM Hrmax	Максимальная частота пульса за тренировку, ударов в минуту
cm/inch	Сантиметры/дюймы
Day	День
FitTest	Контроль физического состояния
f	Женский
Fat[g]	Содержание жира в граммах
Fri	Пятница
Gender	Пол
Height	Рост
Hi	Время выше предела зоны тренировок
Hi limit	Верхний предел тренировки
Hold Save	Сохранить запись
Hour	Часы
HR	Частота сердечных сокращений
HRmax	Максимальный пульс при тренировках
In	Время в пределах зоны тренировок
[Kcal]	Расход энергии в ккал
kg	Килограмм
kg/lb	Килограмм/фунт

Аббревиатура	Русский
lap	Круг
LED	Светодиод
Limits	Пределы тренировки
Lo	Время ниже предела зоны тренировок
Lo limit	Нижний предел тренировки
m	Мужской
MaxHR	Максимальная частота сердечных сокращений (формула: 220 - возраст)
MEM	Ячейки памяти
Minute	Минута
[min]	Минута
Mon	Понедельник
Month	Месяц
Result	Результат
Run	Идет измерение времени бега
Sat	Суббота
Setting	Настройки (меню)
SEt	Настройка
Start	Пуск
Stop	Стоп
Sun	Воскресенье
Time	Время (меню)
Thu	Четверг
Training	Тренировка (меню)
Tue	Вторник
Units	Единицы измерения
User	Пользователь
VO ₂ max	Максимальный объем вдыхаемого кислорода
Wed	Среда
Weight	Вес
Year	Год

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

F

FitTest (меню) 15

L

LAP Result (меню) 15

R

Result (меню) 15

S

Setting (меню) 15

T

Time (меню) 15

Training (меню) 15

Б

Базовые настройки 16

Батарейки 38, 39

Будильник 13

В

Ввод в эксплуатацию 10

Г

Гарантия 41

Д

Дисплей 13

З

Запись 23

Запись кругов 25

Запись тренировки 23

И

Индекс физического состояния 32

К

Кардиостимулятор 4

Кнопки 12

Контроль физического состояния 32

М

Меню 14

Н

Назначение 4

Настройка будильника 22

Настройка времени и даты 20

Настройка даты 20

Настройка единиц измерения 19

Настройка зоны тренировок 18

Настройки часов 20

О

Объем поставки 3

Окончание и сохранение записи 26

Основная индикация 15

Остановка отсчета времени бега 24

Оценка сообщений из памяти 28

Очистка 5

П

Передача сигнала устройствами 10

Пиктограммы 13

Показ данных тренировки 29

Показ оценок физического состояния 35

Показ результатов кругов 31

Помехи и наложения сигналов 39

Принадлежности 5

Принципы измерения 10

Проведение контроля физического состояния 33

Программа EasyFit 37

Программа 23

Р

Режим экономии энергии 15

Результаты 29

Результаты кругов 31

Ремонт 5

С

Светодиод (LED) 13, 18

Секундомер 24

Список аббревиатур 42

Т

Технические данные 38

Тренировки 6

У

Удаление всех записей 27

Указания 4

Утилизация 5

Уход 5

beurer Пульсотахограф



PM62-0110_RUS Возможны ошибки и изменения



Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany
www.beurer.de, Tel: (0049) 0731-3989144, Fax: (0049) 0731-3989255, kd@beurer.de