

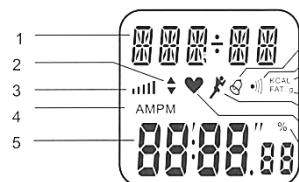
Часы пульсометр HRM-2803.

Внимание! Эти часы предназначены для бытового применения. Это не медицинский прибор! Разработаны для расчета калорий и пульса среднего человека на основе заданного возраста, веса и пола. Пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом перед началом любой программы упражнений.

Назначение кнопок и показания дисплея.



1. HR: переключение режимов сердечного ритма.
2. MODE: переключение режимов хронографа.
3. ST/SP/+: старт /стоп секундомера; настройка изменения.
4. : включение подсветки дисплея.
5. SET: вход в режим установок, установка часов.



1. Цифробуквенная строка текущего статуса.
2. : показатель критической частоты сердечных сокращений, слишком высокий или низкий.
3. : уровень упражнения.
4. AM/PM: режим показа времени в 12-ти часовом формате.
5. Главный дисплей показаний времени и уровней измерений.
6. : значок, указывающий на установленный будильник.

7. : значок, указывающий на включение почасового звукового сигнала.
8. Kcal: единица измерения килокалории.
9. FAT/g: единица измерения жира.
10. : индикатор работы секундомера, мигает – секундомер работает, светиться постоянно – режим паузы.
11. : индикатор сердечных сокращений.
12. %: процент частоты пульса.

Установки и настройка параметров.

Для эффективного использования часов при осуществлении расчета ваших сожжённых калорий и фитнес индекса, вы должны установить пределы частоты сердечных сокращений и пользовательские данные, как показано в соответствующих разделах.

Крепление нагрудного пояса.



Нагрудный ремень подсчитывает ваш пульс и передает эти данные на часы.

1. Смочите проводящие подушечки на нижней стороне грудного пояса несколькими каплями воды для надёжного контакта.
2. Убедитесь, что нагрудный ремень сидит плотно ниже ваших грудных мышц.

Советы:

- Для точного измерения частоты сердечных сокращений, убедитесь, что ремень находится над вашим сердцем.
- Избегайте мест с густыми волосами на груди.
- В сухих условиях и холодном климате, правильные показания прибора могут быть получены, через несколько минут после начала упражнений.
- Когда часы не получают радио сигнал от нагрудного ремня, они автоматически переходят в режим показа времени, через 5 минут простоя.

Радиосигнал нагрудного ремня.

Расстояние между нагрудным ремнём и часами, не должно превышать 60см.

Описание значков сердцебиения:

- ♥ : Мигающий индикатор, означает, что сигнал сердцебиения получен.
- ▲ : Индикатор появляется, когда частота сердечных сокращений больше, чем верхний предел сердечного ритма.
- ▼ : Индикатор появляется, когда частота сердечных сокращений меньше, чем нижний предел сердечного ритма.

В случае, если вы видите, что радиосигнал нагрудного ремня слабый и неустойчивый:

- Сократить расстояние между нагрудным ремнём и часами.
- Отрегулировать положение ремня груди.
- Проверьте проводящие подушечки, они должны быть достаточно влажными, чтобы обеспечить надёжный контакт.
- Проверьте состояние батареи питания, если он низкий, замените батарею.
- Также нарушение передачи радиосигнала, может быть связано с внешним электромагнитным воздействием.

Они могут происходить около высоковольтных линий электропередач, светофоров, электрических железных дорог, трамваев, телевизоров, автомобильных двигателей, велосипедных компьютеров, некоторых приводов двигателя тренажеров, сотовых телефонов и т.д. При таком виде помех, частота пульса может стать нестабильной и неточной.

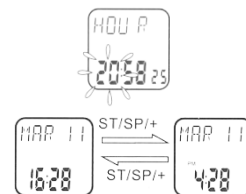
Переключение режимов работы.

Нажимайте кнопку MODE для выбора одного из 5-ти режимов хронографа. Для выбора режима контроля сердцебиения, нажмите кнопку HR.

ЧАСЫ	БУДИЛЬНИК	СЕКУНДОМЕР	СЧЁТЧИК	ПАМЯТЬ	СЕРДЦЕБИЕНИЕ

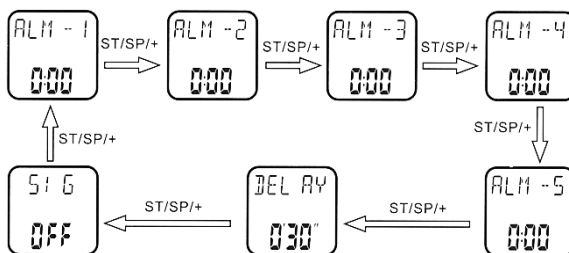
Установка времени и даты.

1. Если часы не в режиме показа времени, то нажмите MODE для показа времени.
2. Нажмите и удерживайте кнопку SET, до начала мигания индикатора.
3. Нажмите + для изменения показаний часов.
4. Нажмите SET для сохранения и перехода к следующей настройке.
5. Для установки 12/24 часового формата времени, нажмите кнопку: ST/SP/+.
6. Настройки будут происходить в следующем порядке: Часы, минуты, секунды, год, формат отображения месяца и даты, месяц, день, год рождения, месяц рождения, день рождения, пол, единицы измерения веса (фунты/кг), вес.

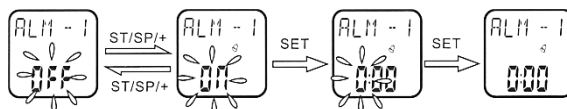


Установка будильников.

1. Нажмите кнопку MODE, чтобы перейти в режим будильника.
2. На экране появиться будильник под номером 1. Нажимайте кнопку ST/SP/+, пока не выберите нужный вам номер будильника (всего часы имеют 5ть будильников), затем идёт выбор времени звучания сигнала будильника (задержка DELAY), а также выбор вкл./выкл. почасового сигнала SIG. Вы можете устанавливать один и более (до 5ти) будильников в один день.

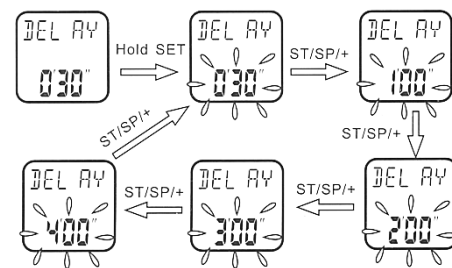
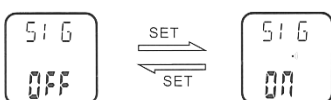


3. После выбора необходимого вам будильника или параметра. Нажмите и удерживайте SET, пока цифра начнёт мигать.
4. Нажмите кнопку SET, чтобы выбрать значение параметра. Затем нажмите ST/SP/+ для изменения установки. Если необходимо быстро изменять значение, то можно удерживать кнопку ST/SP/+.
5. Нажмите кнопку SET для подтверждения, того что установка этого параметра закончена и перехода к следующей настройке.
6. Последовательность настройки будильника: включить / выключить, часы и минуты. После установки, на экране появиться значок 🌿.



Аналогичным образом настраивается время звучания сигнала и почасовой сигнал.

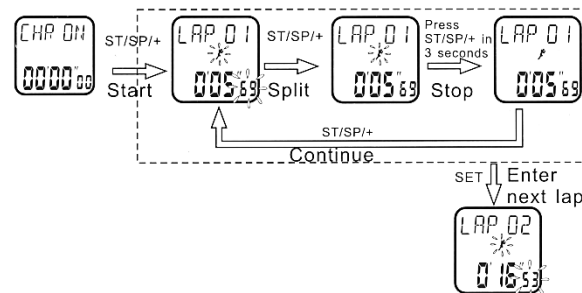
7. Последовательность вариантов настройки времени звучания сигнала: 0м30с/1м00с/2м00с/3м00с/4м00с.
8. Последовательность настройки звучания почасового сигнала: включить / выключить. После установки, на экране появиться значок *).).



Режим секундомера.

Нажимайте кнопку MODE, чтобы перейти в режим секундомера. Секундомер может делать 99 кругов отсчёта и имеет память на 35кругов.

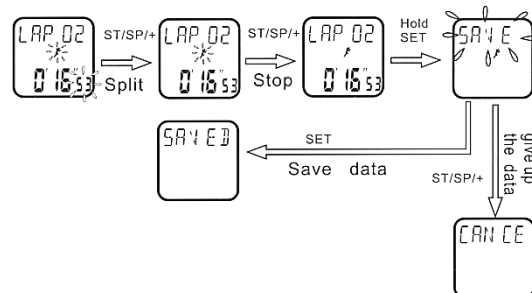
1. Когда на экране появиться надпись CHR ON, нажав кнопку ST/SP/+, вы запустите отсчёт времени.
2. Для приостановки показаний секундомера нажмите ещё раз кнопку ST/SP/+, при этом показания приостановятся на 3секунды, для визуального восприятия, и затем опять перейдут в режим секундомера, причём отсчёт времени продолжится и дальше, т.е. эти 3секунды не будут вычтены с общего времени.
3. Если вы хотите остановить текущие показания секундомера не на 3секунды, а на любое время, которое вам необходимо (режим паузы), то во время работы секундомера, нажмите 2 раза кнопку ST/SP/+. Для продолжения отсчёта времени, ещё раз нажмите ST/SP/+.
4. Для начала нового круга отсчёта секундомера, нажмите SET.



Сохранение показаний круга отсчёта секундомера.

Если вам необходимо запомнить показания определённого круга отсчёта, то проделайте ниже перечисленные пункты.

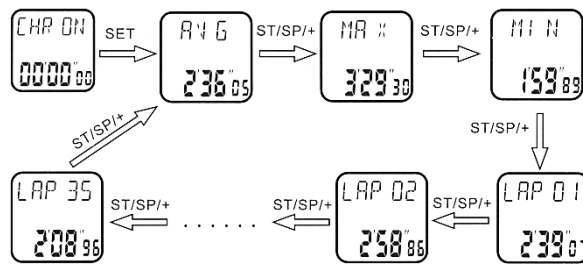
1. Когда текущий круг отсчёта работает, остановите его, 2 раза нажав ST/SP/+.
2. Нажмите и удерживайте SET, пока цифра начнёт мигать.



- Один раз нажмите SET для сохранения показаний, на экране появится надпись SAVED. Если сохранять показания не надо, то нажмите ST/SP/+, на экране появится надпись CANCE. Если вы сохранили новые данные поверх уже сохранённых старых, то старые будут удалены и перезаписаны новыми.

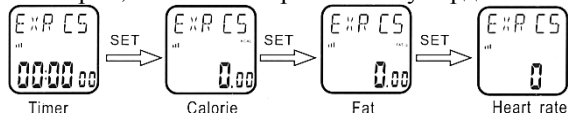
Чтение сохранённых кругов секундомера.

- Нажимайте кнопку MODE, чтобы перейти в режим секундомера.
- Нажмите SET для входа в режим чтения памяти секундомера (режим включиться, при условии, если вы делали какие-либо сохранения кругов отсчёта).
- Нажимая ST/SP/+, вы можете двигаться по сохранённым показаниям (максимальное кол-во сохранённых кругов, равно 35).
- Нажмите и удерживайте SET, для очистки памяти, на дисплее появится надпись DELET.

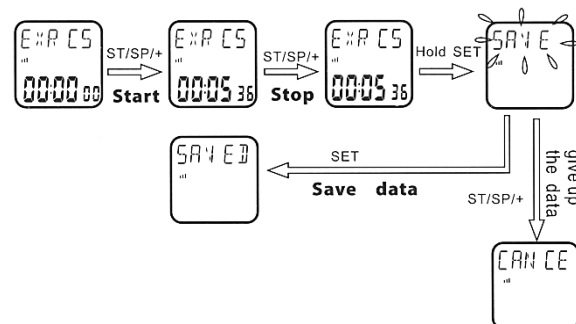


Режим тренировок.

- Нажимайте кнопку MODE, чтобы перейти в режим тренировок. В этом режиме вы можете получить следующие данные: время тренировки, потребление калорий, сжигание жира и частоту сердечных сокращений.

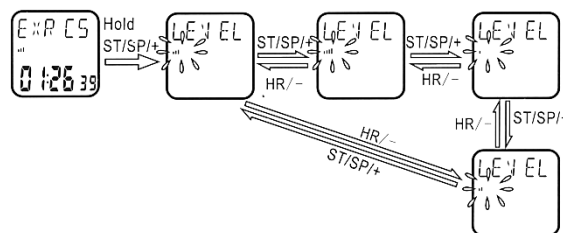


- Нажмите ST/SP/+ для старта отсчёта времени тренировки. Для осуществления паузы в отсчёте, повторно нажмите ST/SP/+.
- Когда вы прекратили упражнения, нажмите и удерживайте SET в течение 2-х секунд чтобы сохранить или отказаться от сохранения данных о тренировке за этот день. Для сохранения повторно нажмите SET, для отказа ST/SP/+. Если вы продолжаете сохранять данные в течение дня, то эти показатели будут суммироваться за этот день. Часы могут сохранять данные 7 дней. Данные полученные на 8-й день будут перезаписаны в память первого дня.



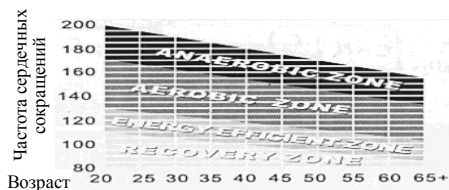
Ручная установка своего уровня активности.

- Нажимайте кнопку MODE, чтобы перейти в режим тренировок.
- Удерживайте ST/SP/+, пока на дисплее появится надпись LEVEL и будет мигать значок III.
- Нажимайте ST/SP/+ или HR для изменения уровня активности, вы можете изменить уровень от 1 до 4.



Установка уровня активности путем измерения частоты сердечных сокращений.

- Уровень активности может быть измерен через частоту сердечных сокращений, который также зависит от вашего возраста. Обратитесь к следующему графику.



Где:

Anaerobic zone (анаэробная зона): в этой зоне возможно выделение молочной кислоты в мышцах.

Aerobic zone (аэробная зона): в этой зоне развивается основная выносливость и аэробные способности.

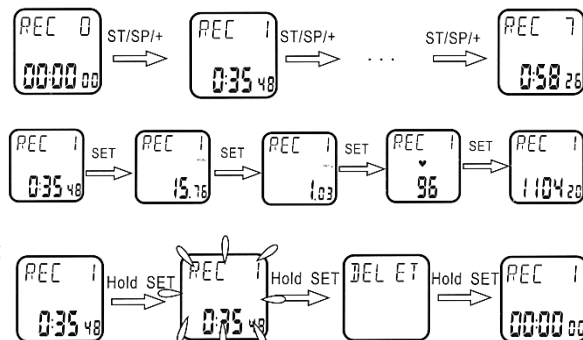
Energyefficient zone (энергосберегающая зона): в этой зоне преимущественно сжигается жир и развиваются аэробные способности.

Recovery zone (зона восстановления): в этой зоне развивается общая выносливость.

Примечание: предварительно вы должны ввести уровень активности для расчета потребляемых калорий.

Режим записи.

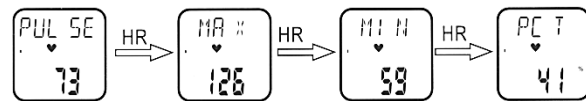
- Для чтения записанных данных, нажимайте MODE, чтобы перейти в режим записей REC.
- На дисплее появится надпись REC 0 – это данные за сегодняшний день. Для просмотра данных прошлых дней, нажимайте ST/SP/+.
- Чтобы прочитать записанные данные выбранной записи, нажимайте SET. С каждым нажатием SET вы будете видеть данные о: времени упражнений, расходе калорий, сожжённом жире, средний пульс, дату.
- Для удаления записи, войдите в режим записей, кнопкой MODE, затем выберите необходимую запись, кнопкой ST/SP/+, после чего, нажмите и удерживайте SET, до появления надписи DELET. Запись будет удалена.



Режим мониторинга сердечных сокращений.

Находясь в любом из режимов работы, нажмите HR и вы перейдёте в режим контроля сердцебиения.

Нажимая HR, вы можете просмотреть: средний, максимальный, минимальный пульс, а также сердцебиение в % от вашего максимального сердечного ритма.



Показания пульса в процентах.

Процент сердечных сокращений рассчитывается от вашего текущего сердечного ритма по формуле:

(текущий ритм / максимальный ритм) x 100%. Чем выше процент, тем сильнее сердце работает.

Например, когда вы достигнете 80-90%, вы должны подумать о том, как возможно снизить нагрузку в этот момент, если это возможно.

Настройка сигнализации о наступлении максимального / минимального сердечного ритма.

Настройка нижней границы пульса:

1. Войдите в режим мониторинга сердечных сокращений, кнопкой HR.
2. Нажмите и удерживайте SET, до появления надписи LOWER и мигания числа.
3. Нажимая ST/SP/+ или HR, измените настройку. Причём удерживая любую из этих кнопок, вы можете быстро прокручивать настраиваемое число.



Настройка верхней границы пульса:

1. Нажмите SET, до появления надписи UPPER и мигания числа.
2. Нажимая ST/SP/+ или HR, измените настройку. Причём удерживая любую из этих кнопок, вы можете быстро прокручивать настраиваемое число.



Включение / выключение сигнализации сердечного ритма:

1. Нажмите SET, до появления надписи ALERT и мигания настройки ON или OFF.
2. Нажимая ST/SP/+ или HR, измените настройку.



Расчёт максимальной / нижней / верхней частоты сердечных сокращений.

Перед началом любой программы упражнений и добиться максимальной пользы для здоровья от тренировки, важно знать ваше максимальное сердцебиение, нижний и верхний предел сердцебиения.


Чтобы вручную рассчитать собственные пределы частоты сердечных сокращений, обратитесь к формулам в таблице:

Максимальное сердцебиение (MHR)	$MHR = 220 - \text{ваш возраст}$ Например: $220 - 20 = 200$ ударов /минуту.
Нижний предел частоты сердечных сокращений (LHR)	$LHR = MHR \times \%$ нижний показатель сердечной активности. Например: нижний показатель при прогулке: $200 \times 65\% = 130$ ударов /минуту.
Верхний предел частоты сердечных сокращений (NHR)	$NHR = MHR \times \%$ верхний показатель сердечной активности. Например: верхний показатель при прогулке: $200 \times 78\% = 156$ ударов /минуту.

Когда на дисплее мигает значок ▲ или ▼, это означает, что вы вышли за пределы своего сердечного ритма в большую или меньшую сторону соответственно.

Примечание: Когда часы не получают радио сигнал от нагрудного ремня, они автоматически переходят в режим показа времени, через 5 минут простоя.

Включение подсветки дисплея.

Нажмите кнопку , и дисплей включит зелёную подсветку на 3 секунды.

Примечание: Обратите внимание, что подсветка потребляет значительный ток, и может заметно уменьшить ресурс работы батареи питания.

Замена элементов питания.

Часы и нагрудный ремень поставляются с уже установленными батареями питания. Для питания используйте качественные литиевые элементы, типоразмера CR2032.

Всякий раз, когда происходит следующее из событий, необходимо сразу заменить батарею:

- Слабая контрастность дисплея.
- Звук становится странным.
- Часы сбрасываются в значения по умолчанию.

Замена батареи питания часов:

1. Переверните часы, и, используя тонкую отвертку, открутите 4-е винта по краям крышки.
2. Используя тонкий предмет, зацепите защелку и снимите зажим.
3. Замените старую батарею, на новую. При необходимости аккуратно протрите контакты этиловым медицинским спиртом, используя ткань или вату.
4. Прикрутите заднюю крышку часов.



Замена батареи питания нагрудного ремня:

1. Переверните ремень, и, используя монету, прокрутив против часовой стрелки, вскройте крышку батарейного отсека.
2. Замените старую батарею, на новую. При необходимости аккуратно протрите контакты этиловым медицинским спиртом, используя ткань или вату.
3. Установите крышку батарейного отсека, прокрутив её по часовой стрелке.

