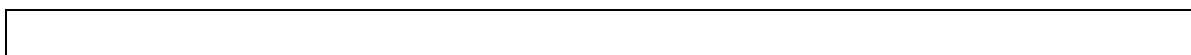


Монитор сердечного ритма РС 800.

Инструкция по эксплуатации.

I. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Перед тренировкой и составлением графика занятий мы рекомендуем проконсультироваться с врачом.



1. КОМПЛЕКТ (стр. 16 оригинального руководства)

В комплект входит:

- 1) Монитор сердечного ритма (приемник) {далее – «монитор»}
- 2) Нагрудный ремень (передатчик) {далее – «ремень»}
- 3) Эластичный ремешок для передатчика {далее – «ремешок»}
- 4) Велосипедный крепеж {далее – «крепеж»}

2. Одевание нагрудного ремня / крепление на велосипед (стр. 16 оригинального руководства)

- A. Вы можете надеть монитор на руку (как часы) или закрепить на велосипеде.
- B. Правильное положение ремня:
 - Соедините ремешок с ремнем с помощью крепления (см.рис. слева-сверху)
 - Отрегулируйте натяжение ремня (см. рис. слева-снизу)
- C. Оденьте ремень так, как показано на рис. по центру – непосредственно под грудными мышцами. Логотип должен быть точно по центру
- D. Немного отодвиньте ремень от тела и смажьте боковые внутренние части ремня (это-контакты) ЭКГ гелем или просто немного намочите их водой (любой температуры до 30град.Цельсия)
- E. Крепление к велосипеду – см. рис. справа

3. Обзор функций

1. Отображение пульса
2. 12 / 24 – х часовой режим часов
3. Дата
4. Будильник **AL**
5. Секундомер **STP**
6. Установка нижней (30-179) и верхней (240-100) границ зоны пульса
7. Звуковой сигнал выхода из зоны
8. Время тренировки в – выше – ниже уставновленной зоны **Hi-Lo-In**
Ф-ии Hi-Lo-In, работают, только если перед тренировкой включен секундомер STP.

4. Действие клавиш

SET: УСТАНОВКА времени, будильника и т.д.
MENU: ВЫБОР экрана – секундомера, часов, тренировочного времени
SUBMENU: ПОДВЫБОР будильник, дата
ALARM: Вкл/выкл ЗВУКОВОГО СИГНАЛА

Для лучшего понимания – взгляните на стр.1 оригинального рук-ва

5. Основные установки

Установка часов

- Нажимайте MENU пока не появится время сверху справа
- Держите HOLD 2 сек пока слово HOLD не исчезнет
- Нажмите SET чтобы выбрать 12/24 часовой режим и нажмите MENU
- Нажмите MENU для выбора часов и минут; устанавливайте кнопкой SET
- Закончив, нажмите MENU, чтобы выйти

Установка даты

- Нажимайте MENU пока не появится время сверху справа
- Нажимайте SUBMENU пока не появится дата сверху справа
- Держите HOLD 2 сек пока слово HOLD не исчезнет
- Нажмите MENU для выбора года, месяца и числа; устанавливайте кнопкой SET
- Закончив, нажмите MENU, чтобы выйти

Установка будильника

- Нажимайте MENU пока не появится время сверху справа
- Нажимайте SUBMENU пока не появится AL
- Держите HOLD 2 сек пока слово HOLD не исчезнет
- Нажмите SET для вкл (ON) - появится значок будильника
- Нажмите MENU для выбора часа; устанавливайте кнопкой SET
- Нажмите MENU для выбора минут; устанавливайте кнопкой SET
- Закончив, нажмите MENU, чтобы выйти

Включение звукового сигнала

- Нажмите ALARM. Появится значок и будет звук.сигнал. Теперь в тренировке при выходе за границы зоны – вы услышите звуковой сигнал.
- Для отключения – нажмите ALARM еще раз

Секундомер

- Нажимайте MENU для входа в экран STW
- Нажмите SET для старта и остановки
- Нажмите и держите SET для сброса секундомера

II. Объяснение и установка тренировочных параметров

Пульс – частота ударов в минуту (Частота Сердечных Сокращений)

1. Максимальный пульс

Ваш макс.пульс – это пульс, который ни в коем случае не рекомендуется превышать. Он зависит от возраста, пола, и вашего уровня подготовки. Лучший вариант определения теста – медицинский «стресс» тест. Мы советуем вам пройти этот тест у врача и проходить его регулярно в будущем.

Однако, макс. пульс можно подсчитать по простым математическим формулам:

Мужчины: $210 - \text{пол-возраста} - (0.11 \times \text{ВесТела} + 4)$

Женщины: $210 - \text{пол-возраста} - (0.11 \times \text{ВесТела})$

2. Лучший уровень пульса для тренировки

Тренировочная зона – это зона между верхним и нижним пределами пульса
Например:

65% от макс. пульса – нижний предел, 80% от макс.пульса – верхний.

Вы можете найти свой оптимальный пульс в таблице (см. таб. На стр.21 ориг.рук-ва)

{В таблице: Верхняя таблица – для начинающих занятия, средняя - для продвинутых спортсменов и нижняя – для проф.атлетов

Верхние строчки – макс.пульс, средние строчки – верхний предел, нижний строчки – нижний предел}

Пожалуйста, знайте, что примерные таблицы никогда не дают 100% эффекта и не являются прямым руководством к действию. Проконсультируйтесь с проф.тренером для разработки собственных границ зоны.

3 Установка границ зоны

- Нажмите MENU чтобы выбрать экран Hi-Lo-In
- Экран будет автоматически изменяться между Hi Lo In
- Нажмите и держите SET пока слово «HOLD» не исчезнет и не начнет мигать 100 – это верхний предел
- Установите значение кнопкой SET и подтвердите кнопкой MENU
- Сделайте тоже для нижнего значения (по умолчанию – 30)
- Нажмите MENU для выхода

4. Тренировочное время в зоне и за пределами

Тренировочные пределы – Hi-Lo-In работают, только если запущен секундомер. Сбос секундомера приведен к сбросу счетчика времени в зонах.

III. Дополнительная информация

1. Предупреждение

- MAX, KCAL и AVG функции работают, только при включенном секундомере STP
- Перед тренировкой – проконсультируйтесь с врачом для расчета Вашего персонального пульса и плана тренировки
- Люди, использующие кардиостимуляторы и другие подобные приборы должны В ОБЯЗАТЕЛЬНОМ ПОРЯДКЕ проконсультироваться с врачом и проф.тренером

2. Устранение неполадок

«Нет сигнала пульса»

- Контакты ремня (внутренняя боковая поверхность нагрудного ремня) загрязнена или недостаточно промыта
- Вблизи вас присутствуют сильные помехи э лектромагнитного излучения
- Проверьте батарейку нагрудного ремня

«Дисплей медленно срабатывает или темнеет»

- Это иногда возможно при температуре ниже 0 ° C или выше 50 ° C - изолируйте монитор из данных внешних условий

«Дисплей не горит»

- Батарейка (CR 2025 или DL 2025) села, замените батарейку

Водонепроницаемость:

Монитор сердечного ритма (ЧастотыСредечныхСокращений) SIGMA SPORT и нагрудный ремень имеют водонепроницаемочть 3м. Использование в морской воде (соленой) – воспрещается.

3. Замена батарейки

Батарейка монитора: CR2025 или DL2025. Батарейка ремня: CR2032 или DL2032. Монитор ЧСС – это высокотехнологичный чувствительный электронный прибор. Чтобы гарантировать водонепроницаемость – замена батареек рекомендуется только специалистами.

После замены батарейки монитора - спец.фактор KCAL автоматически устанавливается на 00069, часы, дата и лимиты зоны также требует переустановки.

4. Гарантия

Гарантия на монитор ЧСС – 1 год. Батарейки не включены в гарантию.

Гарантия возможна только в случае: 1. Если монитор не вскрывался 2.При наличии чека о покупке.

Гарантия не распространяется на мониторы ЧСС, неправильно использование, не имеющие некоторых частей или поврежденные в виду халатного обращения.

По всем вопросам – обращайтесь к продавцу мониторов ЧСС.