

beurer

Пульсотохрограф

RUS

german|engineering

PM 55



Руководство по
применению



ОГЛАВЛЕНИЕ

Объем поставки	3
Важные указания	4
Общая информация о тренировках	7
Функции пульсотактографа	9
Передача сигнала и принципы измерения, выполняемого устройствами	10
Ввод в эксплуатацию	10
Надевание пульсотактографа	10
Активирование пульсотактографа из режима транспортировки	10
Активирование пульсотактографа из режима экономии энергии	11
Надевание нагрудного ремня	11
Общее управление пульсотактографом	13
Кнопки пульсотактографа	13
Дисплей	14
Меню	15
Базовые настройки	17
Обзор	17
Ввод личных данных	17
Настройка зоны тренировок	19
Настройка единиц измерения	20
Настройки часов	21
Обзор	21
Настройка времени и даты	21
Настройка будильника	23

Запись тренировки	24
Обзор	24
Остановка отсчета времени бега	25
Запись кругов	26
Окончание и сохранение записи	27
Удаление всех записей	28
Оценка сообщений из памяти.....	29
Результаты	30
Обзор	30
Показ данных тренировки	30
Результаты кругов	32
Обзор	32
Показ результатов кругов.....	32
Контроль физического состояния	33
Обзор	33
Проведение контроля физического состояния	34
Показ оценок физического состояния.....	36
Программа EasyFit	38
Технические данные и батареи	41
Указатель аббревиатур	44
Алфавитный указатель	46

ОБЪЕМ ПОСТАВКИ

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

Дополнительно:

- Инструкция по эксплуатации и отдельная краткая инструкция

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 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 нейтральным 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 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 органи-

зацию, продавшую прибор, либо по указанному адресу службы технического обеспечения.

- Ремонт разрешается выполнять только службе технического обеспечения или авторизованным торговым организациям. 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.
- 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 оздоровления сердца	Зона сжигания жира	Зона фитнеса	Зона выносливости	Анаэробная тренировка
Составляющая макс. частоты пульса	50 – 60 %	60 – 70 %	70 – 80 %	80 – 90 %	90 – 100 %
Действие	Укрепление сердечно-сосудистой системы	Организм сжигает наибольшее в процентном отношении количество калорий из жировой ткани. Тренирует сердечно-сосудистую систему, улучшает общее физическое состояние	Улучшает дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Оптимально для роста общей выносливости.	Улучшает скоростную выносливость и повышает базовая скорость.	Целенаправленно создаются перегрузки для мускулатуры. Высокий риск травм у спортсменов-любителей, при болезнях: опасность для сердца
Для кого подходит?	Идеально для новичков	Контроль и уменьшение веса	Для спортсменов-любителей	Для подготовленных спортсменов-любителей, спортсменов-профессионалов	Только для спортсменов-профессионалов
Тренировка	Регенеративная тренировка		Фитнес	Тренировка выносливости	Тренировка зоны развития мускулатуры

Как настроить индивидуальную зону тренировки, описано в главе "Базовые настройки", раздел "Настройка зоны тренировок". Как пульсографик 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: аналоговая
- Можно настроить индивидуальную зону тренировок
- Акустическая и визуальная сигнализация при покидании зоны тренировок
- Средняя частота сердечных сокращений (Average)
- Максимальная частота пульса за тренировку
- 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

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_2max)
- Базовый расход (BMR)
- Активный расход (AMR)
- Расчетная максимальная частота сердечных сокращений
- Предлагаемая зона тренировки

ПЕРЕДАЧА СИГНАЛА И ПРИНЦИПЫ ИЗМЕРЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМОГО УСТРОЙСТВАМИ

Зона приема пульсотахографа

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

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 пульсотахограф.

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

Ввод в эксплуатацию

Надевание пульсотахографа

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

Активирование пульсотахографа из режима транспортировки

Во время транспортировки дисплей ничего не показывает. Вы можете деактивировать режим транспортировки, нажав кнопку **MENU**, а затем кнопку **START/STOP**.

Активирование пульсотографа из режима экономии энергии

Вы можете активировать пульсотограф любой кнопкой. 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 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 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 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.

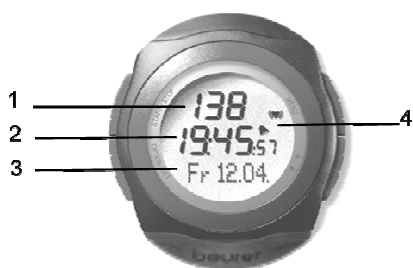
ОБЩЕЕ УПРАВЛЕНИЕ ПУЛЬСОТАХОГРАФОМ

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  /  Короткое нажатие вызывает подсветку дисплея на 5 секунд.
Длительное нажатие активирует/деактивирует акустическую сигнализацию при выходе за пределы зоны тренировок.

Дисплей



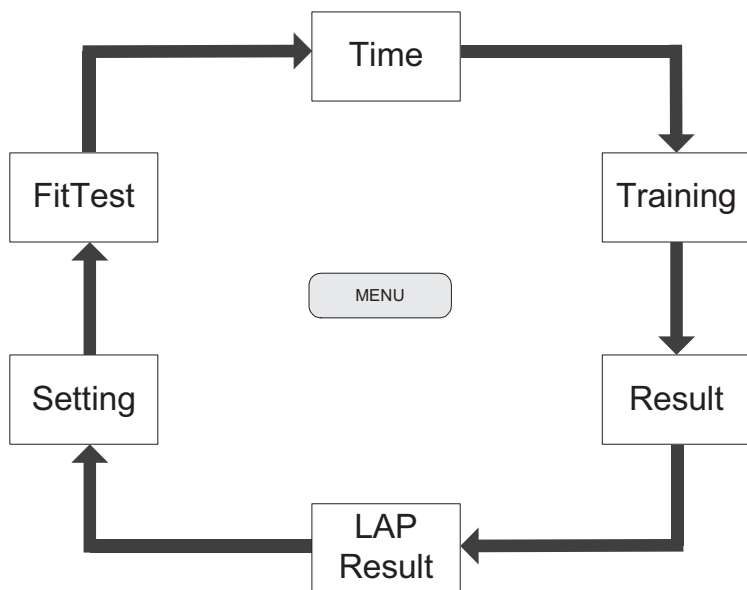
- 1 Верхняя строка
- 2 Средняя строка
- 3 Нижняя строка
- 4 Пиктограммы

-  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 пульсотоахограф не получает никаких сигналов, он автоматически переходит в режим экономии энергии. После этого показывается только текущее время и дата. Для активирования пульсотоахографа нажмите любую кнопку.



Основная индикация

При каждой смене меню вначале показывается название меню, затем пульсотохрограф 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

<p>В меню Setting Вы можете:</p> <ul style="list-style-type: none">■ 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.	 <p>138 Setting</p>
<p>Как только Вы попадаете в меню Setting, пульсотограф автоматически переходит на основную индикацию. При этом показывается надпись User.</p>	 <p>138 User</p>

Ввод личных данных

<p>MENU</p>	<p>Перейдите в меню Setting.</p>	 <p>138 User</p>
-------------	---	---


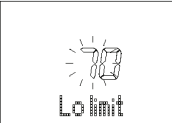

<p>START/STOP</p>	<p>Показывается Gender.</p> <p>START/STOP Выберите Gender, если Вы - мужчина. Выберите F, если Вы - женщина.</p>	 <p>Gender</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается AGE.</p> <p>START/STOP Введите Ваш возраст (10-99).</p>	 <p>AGE</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается MaxHR. Пульсотограф автоматически рассчитывает максимально допустимую частоту сердечных сокращений по формуле: 220 – возраст = MaxHR</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>MaxHR</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается Weight.</p> <p>START/STOP Введите Ваш вес (20-227 кг или 44-499 фунтов).</p>	 <p>Weight</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается Height.</p> <p>START/STOP Введите Ваш рост (80-227 см или 2'6"-7'6").</p>	 <p>Height</p>

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

Настройка единиц измерения



<p>MENU</p>	<p>Перейдите в меню Setting.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается Limits.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается Units.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Показывается kg/lb. Мигает единица измерения веса. <p>START/STOP Выберите единицу измерения.</p> </p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается cm/inch. Мигает единица измерения роста. <p>START/STOP Смените единицы измерения.</p> </p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Возврат к индикации Units.</p>	



НАСТРОЙКИ ЧАСОВ

Обзор

<p>В меню Time Вы можете:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Настроить время и дату.■ Настроить будильник.	
<p>Как только Вы попадаете в меню Time, пульсоксиметр автоматически переходит на основную индикацию. Она показывает день недели и дату. На рисунке: Fri 12.04 (пятница, 12 апреля).</p>	


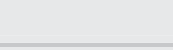



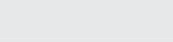
Настройка времени и даты

<p>MENU</p>	<p>Перейдите в меню Time.</p>	
<p>START/STOP 5 с</p>	<p>На короткое время показывается Set Time. Показывается Hour. Начинает мигать установленная величина часов. START/STOP Настройте значение часов (0-24).</p>	

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

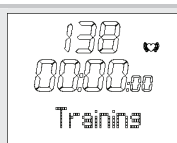
<p>MENU</p>	<p>Перейдите в меню Time.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается Alarm.</p>	
<p>START/STOP</p> <p>5 с</p>	<p>На короткое время показывается Set Alarm. Показывается On Alarm. START/STOP Попеременно выключает (Off) и включает (On) будильник.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается Hour. Начинает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

ЗАПИСЬ ТРЕНИРОВКИ

Обзор

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.



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, пульсотограф начинает запись данных тренировки. Пульсотограф 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.
- Пульсотограф имеет запоминающее устройство. Максимальное время записи составляет 21 час и 40 минут. Всего Вы можете записать 100 кругов. За каждую тренировку возможно

макс. 50 кругов. Пульсотахограф сообщает, когда память почти переполнена. Не позднее этого момента мы рекомендуем перенести записи на ПК и, тем самым, очистить память пульсотахографа. В качестве альтернативы Вы можете удалить все записи вручную. Как можно удалить их, описано в разделе "Удаление всех записей» в этой главе.


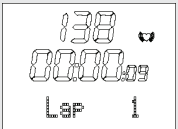
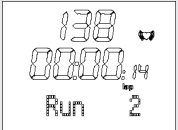
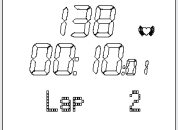
- Вы можете показать данные тренировок. Из меню **Result** можно вызвать последнюю сохраненную запись. В меню **Lap Result** Вы видите круги этой записи.
- После того, как Вы передали записи в программу EasyFit, Вы можете их там рассматривать и анализировать. При каждой успешной передаче данных в ПК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

Остановка отсчета времени бега

<p>MENU</p>	<p>Перейдите в меню Training. Если Вы уже остановили отсчет времени бега, в средней строке указывается записанное время тренировки.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Запустите запись. Показывается Run. 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 Stop. Вы можете в любое время прервать и снова продолжить запись нажатием кнопки START/STOP.</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 Training и только что записали Вашу тренировку. Показывается Run.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Остановите новый круг. На 5 секунд появляется индикация времени и номера последнего измеренного круга, например, Lap 1.</p>	
	<p>Индикация автоматически сменяется снова на Run и показывает номер текущего круга, например, Run 2.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>При необходимости запишите и другие круги. Всего Вы можете записать 50 кругов для каждой тренировки.</p>	

Окончание и сохранение записи

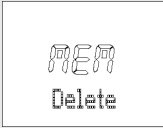

Учтите, что после окончания и сохранения Вы более не можете показать данные в меню **Result** и **Lap Result**.

	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



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"> ■ Вы находитесь в меню Training. Показывается Start. ■ Вы находитесь в меню Training. Вы только что записали тренировку. Показывается Stop. 	
<p>OPTIONSET</p> <p>5 с</p>	<p>Удалите все записи. Показывается MEM Delete.</p>	 <p>The image shows a digital display with the text 'MEM' at the top and 'Delete' below it.</p>
	<p>Индикация автоматически возвращается на основную индикацию.</p>	 <p>The image shows a digital display with '138' at the top, '0000mm' below it, and 'Start' at the bottom.</p>

Оценка сообщений из памяти

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



Сообщение	Значение
 The icon shows the text 'MEM' in a stylized font above 'LOW'. There are also some faint, illegible markings to the left of the text.	При переходе в меню Training пульсотограф сообщает MEM LOW , если свободно менее 10% объема памяти или свободно менее 10 кругов.
 The icon shows '130' at the top, 'MEM' in the middle, and '8% Free' at the bottom. There are also some faint, illegible markings to the left of the text.	Во время тренировки пульсотограф сообщает каждые 5 секунд MEM x% Free , если свободно менее 10% объема памяти. На рисунке: MEM 8% Free (свободно еще 8%).
 The icon shows '130' at the top, 'LAP' in the middle, and 'Rest 7' at the bottom. There are also some faint, illegible markings to the left of the text.	Во время тренировки пульсотограф сообщает каждые 5 секунд LAP Rest x , если свободно менее 10 (из 100) кругов. На рисунке: LAP Rest 7 (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“.

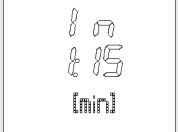
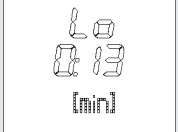
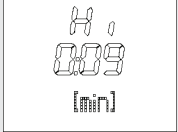


РЕЗУЛЬТАТЫ

Обзор

<p>В меню Result Вы можете показать данные последней остановленной записи: среднюю и максимальную частоту пульса, значения времени в пределах и вне пределов зоны тренировки, а также расход энергии и сжигание жира.</p>	
<p>Как только Вы попадаете в меню Result, пульсотахограф автоматически переходит на основную индикацию. Она показывает bPM AVG.</p>	

Показ данных тренировки

<p>MENU</p>	<p>Перейдите в меню Result.</p>	
	<p>Показывается BPM AVG (средняя частота пульса за тренировку).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается HRmax (максимальная частота пульса за тренировку).</p>	

OPTION/SET	Показывается In [min] (время в пределах зоны тренировок).	
OPTION/SET	Показывается Lo [min] (время ниже зоны тренировок).	
OPTION/SET	Показывается Hi [min] (время выше зоны тренировок).	
OPTION/SET	<p>Показывается [kcal] (суммарный расход энергии во время тренировки). Расчет производится на основе бега трусцой со средней скоростью. Основой расхода энергии и сжигания жира являются:</p> <p>личные данные (базовые настройки) и измеренные во время тренировки значения времени и частоты пульса.</p>	
OPTION/SET	Показывается Fat[g] (сжигание жира во время всей записанной тренировки).	
OPTION/SET	Возврат к основной индикации.	

РЕЗУЛЬТАТЫ КРУГОВ

Обзор

<p>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.</p>	
<p>Как только Вы попадаете в меню LAP Result, пульсотактограф автоматически переходит на основную индикацию. Верхняя строка показывает среднюю частоту пульса, средняя строка - уже записанное время тренировки.</p>	

Показ результатов кругов

<p>MENU</p>	<p>Перейдите в меню LAP Result.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>AVG 1: показываются результаты круга 1. Верхняя строка показывает среднюю частоту пульса, средняя строка - время круга.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Повторное нажатие вызывает переход к индикации результатов следующего круга (макс. 50 кругов для каждой тренировки).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Возврат к основной индикации.</p>	

КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Обзор

В меню **FitTest** Вы можете:

- проверить свое физическое состояние при беге на 1600 м (1 милю).
- оценить своё физическое состояние: индекс физического состояния (1-5) индекс физического состояния, максимальный объем вдыхаемого кислорода (VO2max), 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**.

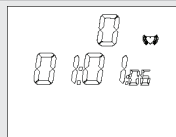
Контроль физического состояния подходит не только для активных спортсменов, но и для менее подготовленных людей всех возрастных категорий.



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

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


<p>MENU</p>	<p>Перейдите в меню FitTest.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Появляется бегущая индикация Press START to begin (Нажмите СТАРТ, чтобы начать). У Вас есть пять минут на разминку. Пульсотактограф сигнализирует об окончании фазы разминки</p>	

	<p>акустическим сигналом. Если Вы хотите сократить фазу разминки, Вы можете нажатием кнопки START/STOP перейти к следующей индикации.</p> <p>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).</p>	
	<p>Бегущая индикация Press STOP after 1600 m (Нажмите СТОП через 1600 м) напоминает Вам о необходимости нажать кнопку START/STOP через 1600 м.</p>	
	<p>Появляется бегущая индикация Test Finished (Проверка закончена), и показывается затраченное время.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Возврат к основной индикации. Она показывает индекс Вашего физического состояния (1-5) с оценкой и текущей датой.</p>	

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.

<p>MENU</p>	<p>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.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается VO₂max. Максимальный объем вдыхаемого кислорода указывается в миллилитрах за минуту на килограмм веса. Он является основой анализа контроля Вашего физического состояния.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Показывается BMR (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>OPTION/SET</p>	<p>Показывается AMR (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>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 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 – свыше 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 пульсотографа и передача данных

1. Щелкните мышью в меню **Управление | Протоколы** на кнопке **Передать данные**.
2. Программа требует от Вас соединить пульсотограф с ПК. Для этого используйте входящий в объем поставки кабель передачи данных. Кабель имеет два соединительных элемента: USB-штекер для компьютера и зажим для пульсотографа. Для правильной передачи данных важно, чтобы вначале зажим имел контакт со всеми тремя соединительными штырьками, расположенными на задней стороне пульсотографа. Вставьте USB-штекер в свободное USB-гнездо Вашего компьютера.
3. Как только Вы присоединили кабель для передачи данных, тем самым установив связь, на дисплее пульсотографа 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 пульсотографа стираются.

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

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ И БАТАРЕИ

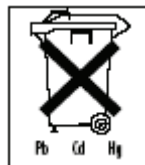
Пульсотахограф	Водонепроницаемый до 50 м (подходит для занятий плаванием)
Нагрудный пояс	Водонепроницаемый (подходит для занятий плаванием)
Частота передачи	5,3 кГц
Батареи пульсотахографа	Литиевая батарея, 3 В, тип CR2032
Батарея нагрудного пояса	Литиевая батарея, 3 В, тип CR2032

Замена батарей

Батарею пульсотахографа 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 батарей нагрудного ремня находится на его внутренней стороне. Для открытия отсека используйте монету или саму литиевую батарею. Положительный полюс уложенной батареи должен быть обращен вверх. 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.



Помехи и наложения сигналов

В пульсотохрографе расположен приемник сигналов передатчика, находящегося в нагрудном ремне. При использовании может случиться, что пульсотохрограф, 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 пульсотохрограф 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 пульсотохометр на другую руку или несколько увеличить расстояние до бегущих рядом.

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
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
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
HR	Heart Rate	Частота сердечных сокращений
HRmax		Максимальный пульс при тренировке
In	In Zone	Время в пределах зоны тренировок
[Kcal]		Расход энергии в ккал

Аббревиатура	Английский	Русский
kg		Килограмм
kg/lb		Килограмм/фунт
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	Память
Minute		Минута
[min]	Minute	Минута
Mon	Monday	Понедельник
Month		Месяц
Result		Результат
Run		Идет измерение времени бега
Sat	Saturday	Суббота
Setting		Настройки (меню)
SEt		Настройка
Start		Пуск
Stop		Стоп
Sun	Sunday	Воскресенье
Time		Время (меню)
Thu	Thursday	Четверг
Training		Тренировка (меню)
Tue	Tuesday	Вторник
Units		Единицы измерения
User		Пользователь
VO ₂ max	Maximal Amount of Oxygen in Milliliter	Максимальный объем вдыхаемого кислорода
Wed	Wednesday	Среда
Weight		Вес
Year		Год

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

F
FitTest(меню) 16

L
LapResult(меню) 16

R
Result(меню) 16

S
Setting(меню) 16

T
Time(меню) 16
Training(меню) 16

B
Базовые настройки 17
Батареи 41
Будильник 14

V
Ввод в эксплуатацию 10
Водитель ритма сердца 4

D
Дисплей 14

Z
Запись 24
Запись кругов 26
Запись тренировки 24

I
Индекс физического состояния 33

K
Кнопки 13
Контроль физического состояния 33

M
Меню 15

H
Назначение 4
Настройка будильника 23
Настройка времени и даты 21
Настройка даты 21
Настройка единиц измерения 20
Настройка зоны тренировок 19
Настройки часов 21

O
Объем поставки 3
Основная индикация 16
Остановка отсчета времени бега 25
Оценка сообщений 29
Оценка сообщений из памяти 29
Очистка 5, 16, 33

P
Передача сигнала 10
Пиктограмма 14
Показ данных тренировки 30
Показ оценок физического состояния 36
Показ результатов кругов 32
Помехи и наложения сигналов 42
Принадлежности 5
Принципы измерения, выполняемого устройствами 10
Проведение контроля физического состояния 34
Программа EasyFit 8

R
Режим экономии энергии 15
Результаты 30
Результаты кругов 32
Ремонт 5

C
Секундомер 25

T
Технические данные 41
Тренировка 7

Y
Удаление всех записей 28
Удаление записей 28
Указания 4
Указатель аббревиатур 44
Утилизация 5
Уход 5, 16
Уход 33

beurer

Пульсотахограф



754.688-0307 Возможны ошибки и изменения



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