

CW 300 Kalenji Coded



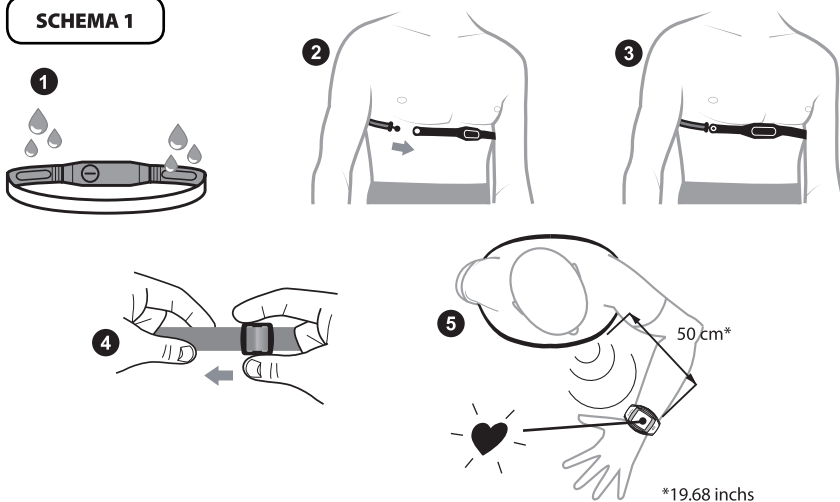
EN : Fitting procedure

FR : Procédure d'installation
ES : Procedimiento de instalación
DE : Installationsverfahren
IT : Procedura d'installazione
NL : Installatieprocedure
PT : Procedimento de instalação

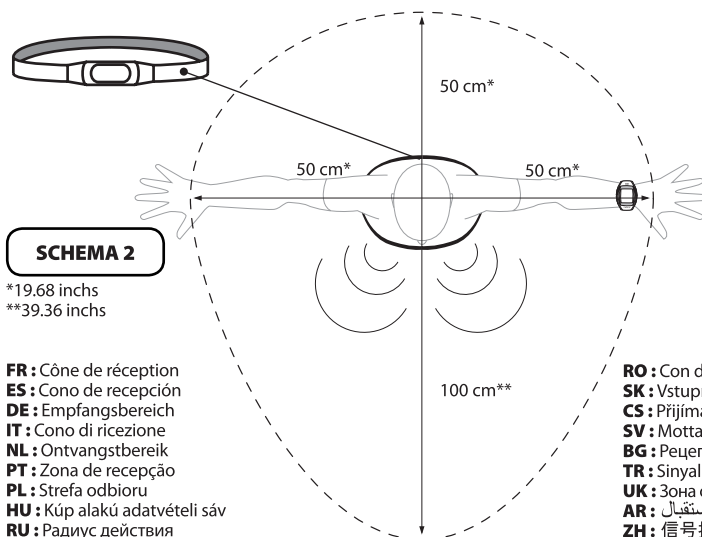
PL : Procedura instalacji
HU : Telepítési eljárás
RU : Порядок установки
RO : Procedura de instalare
SK : Inštalačný postup
CS : Instalační proces

SV : Installationsanvisningar
BG : Начин на поставяне
TR : Kurulum prosedürü
UK : Процедура установлення
AR : طريقة التثبيت
ZH : 安裝步驟

SCHEMA 1



EN : Reception area





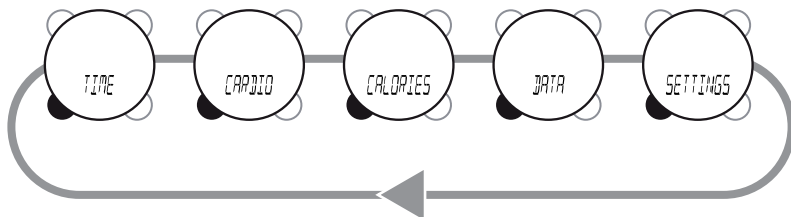
EN : Navigation diagram

FR : Schéma de navigation
ES : Esquema de navegación
DE : Navigationsschema
IT : Schema di navigazione
NL : Navigatieschema
PT : Esquema de navegação

PL : Strefa odbioru
HU : Navigáció vázlat
RU : Схема управления
RO : Schema de navigație
SK : Navigačná schéma
CS : Navigační schéma

SV : Navigeringskarta
BG : Схема на навигация
TR : Navigasyon şeması
UK : Навігаційна схема
AR : مخطط الإبحار
ZH : 浏览图解

SCHEMA 3

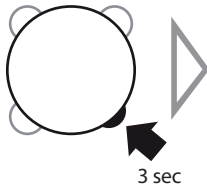


EN : Press once



FR : Appuyez 1 fois **ES :** Pulse 1 vez **DE :** 1 mal drücken **IT :** Premere 1 volta **NL :** 1 keer drukken **PT :** Prima 1 vez **PL :** Naciśnij 1 raz **HU :** Nyomja meg egyszer **RU :** Нажать 1 раз **RO :** Apăsați 1 dată **SK :** Stlačte 1 krát **CS :** Stiskněte 1x **SV :** Tryck en gång **BG :** Натиснете 1 път **TR :** 1 kere basın **UK :** Натисніть 1 раз **AR :** واحدة اضغط مرة **ZH :** 按1次

EN : Hold for 3 sec



FR : Appuyez 3 sec **ES :** Pulse 3 seg **DE :** 3 Sek. lang drücken **IT :** Tenere premuto per 3 sec **NL :** 3 seconden drukken **PT :** Prima durante 3 segundos **PL :** Przyciskaj przez 3 sekundy **HU :** Tartsa lenyomva 3 mpig **RU :** Удерживать 3 сек **RO :** Apăsați 3 sec **SK :** Tlačte 3 sekundy **CS :** Stiskněte po dobu 3 vteřin **SV :** Tryck tre sekunder **BG :** Натиснете 3 сек **TR :** 3 saniye basın **UK :** Тримати натиснутою 3 се. **AR :** اضغط لمدة 3 ثوان **ZH :** 按住3秒

EN : Press + or - to set and ✓ to confirm



FR : Appuyez sur - ou + pour régler et ✓ pour valider **ES :** Pulse + o - para regular y ✓ para validar **DE :** Drücken Sie zum Einstellen auf + oder - und zum Bestätigen auf ✓ **IT :** Premere + o - per regolare e ✓ per confermare **NL :** Druk op + of - om in te stellen en op ✓ om te bevestigen **PT :** Prima + ou - para ajustar e ✓ para validar **PL :** Naciśnij + lub - aby ustawić oraz ✓ zatwierdzić **HU :** Anyomja meg a + vagy - gombot a beállításához és a ✓ gombot az érvényesítéshez **RU :** Нажать на + или - для настройки и ✓ подтверждения **RO :** Apăsați pe + sau - pentru reglare și ✓ pentru validare **SK :** Stlačte + alebo - pre nastavenie a ✓ pre potvrdenie **CS :** Stiskněte + nebo - pro nastavení a ✓ pro potvrzení **SV :** Tryck på + eller - för att ställa in och ✓ för att godkänna **BG :** За регулиране натиснете + или -, за потвърждение натиснете ✓ **TR :** Ayarlamak için + veya -'ye, onaylamak için ✓'ye basın **UK :** Щоб настроїти та підтвердити установки, натисніть на + або на - **AR :** - أو + لضبط و على ✓ لتأكيد الاختيار **ZH :** 按 + 或 - 进行调节并按 ✓ 以确认

HELP ?



EN : Conditions of use

FR : Conditions d'utilisation

ES : Condiciones de uso

DE : Nutzungsbedingungen

IT : Condizioni di utilizzo

NL : Gebruiksomstandigheden

PT : Condições de utilização

PL : Warunki określające użytkowanie

HU : Használati feltételek

RU : Условия эксплуатации

RO : Condiții de utilizare

SK : Používateľské podmienky

CS : Podmínky užívání

SV : Anvisningar för användning

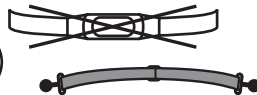
BG : Условия за ползване

TR : Kullanım koşulları

UK : Умови використання

AR : شروط الاستخدام

ZH : 使用条件



EN : Changing the batteries

FR : Changement de piles

ES : Cambio de pilas

DE : Batterienwechsel

IT : Sostituzione delle pile

NL : Vervangen van de batterijen

PT : Substituição das pilhas

PL : Wymiana baterii

HU : Elemcsere

RU : Замена элементов питания

RO : Schimbarea bateriilor

SK : Výmena batérii

CS : Výměna baterií

SV : Batteribyte

BG : Смяна на батериите

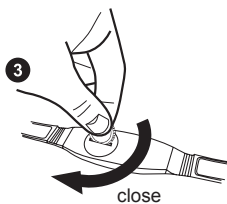
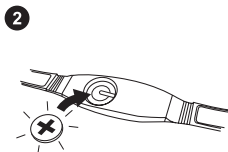
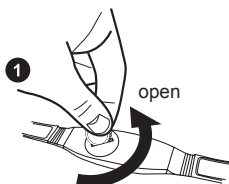
TR : Pil değiştirme

UK : Заміна батарейок

AR : تغيير البطاريات

ZH : 电池更换

SCHEMA 4



EN : Pairing

FR : Synchronisation

ES : Sincronización

DE : Synchronisierung

IT : Sincronizzazione

NL : Synchroniseren

PT : Sincronização

PL : Synchronizacja

HU : Szinkronizálás

RU : Синхронизация

RO : Sincronizare

SK : Synchronizácia

CS : Synchronizace

SV : Synkronisering

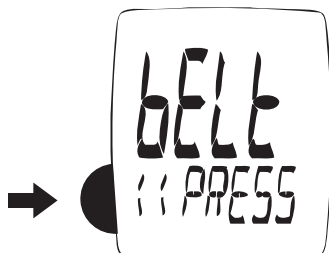
BG : Синхронизация

TR : Senkronizasyon

UK : Синхронізація

AR : التزامن

ZH : 同步化设置



EN : If the watch cannot detect the belt, **Belt Press** appears, press **MODE**.

FR : Si la montre ne trouve pas la ceinture **Belt Press** apparaît, il faut appuyez sur **MODE**.

ES : Si el reloj no encuentra el cinturón, aparecerá **Belt Press**. Pulse **MODE**.

DE : Wenn die Uhr den Brustgurt nicht findet, erscheint **Belt Press**. Es muss auf **MODE** gedrückt werden.

IT : Se l'orologio non trova la cintura compare la scritta **Belt Press**, bisogna quindi premere il tasto **MODE**.

NL : Indien het horloge de band niet vindt, verschijnt **Belt Press** op het scherm. Druk dan op **MODE**.

PT : Se o relógio não encontra o cinto **Belt Press**, é necessário premir **MODE**.

PL : Jeżeli zegarek nie wykrywa pasa, pojawia się komunikat **Belt Press**. Należy nacisnąć przy cisk **MODE**.

HU : Ha az óra nem találja az övet, **Belt Press** jelenik meg, nyomja meg a **MODE** gombot.

RU : Если часы не могут распознать пояс-передатчик, появляется надпись **Belt Press**, следует нажать на **MODE**.

RO : Dacă ceasul nu găsește centura, **Belt Press** apare; trebuie să apăsați pe **MODE**.

SK : Ak hodinky nenájdu pás, objaví sa **Belt Press** a musíte stlačiť **MODE**.

CS : Pokud hodinky nenajdou pás, objeví se **Belt Press** a je třeba stisknout **MODE**.

SV : Om klockan inte får kontakt med bältet visas **Belt Press**. Tryck då på **MODE**.

BG : Ако часовникът не улови сигнала на колана, на екрана се изписва **Belt Press**; в този случай натиснете **MODE**.

TR : Saat kemeri bulmaz ise, **Belt Press** ekrana gelir; **MODE** üzerine basmak gerekir.

UK : Якщо годинник не знаходить пояс, слова **Belt Press** з'являються на екрані, треба натиснути на **MODE**.

ZH : 如果手表未搜索到Belt Press 胸带信号，须按下MODE 键。

AR : إذا لم تنجح الساعة في التعرف على الحزام **Belt Press**، تظهر العبارة الآتية: يجب الضغط على زر **MODE** (الوضع).

Ви регулярно займаєтеся спортом або ви хочете підвищити свій рівень підготовки, тоді, цей виріб розроблено для вас. Дизайн та комфорт цього виробу були спеціально розроблені, щоб підходити до осіб з різною конституцією, та щоб зробити використання простим під час занять спортом.

1/ Схема апарата та системи навігації



A : Вкл./Викл.

Вкл./Викл. хронометр Активувати або дезактивувати функцію.

B : VIEW

Змінити інформацію другого рядка. Передивитися значення того, чи іншого показника, скинути показання хронометра на 0.

C : MODE

Переходити від одного режиму до іншого (час, кардіо, калорії, дані, установки).

D : ПІДСВІЧУВАННЯ Активація електропідсвічування.

СИСТЕМА НАВІГАЦІЇ : Схема навігації знаходиться на початку інструкції (схема 3).

5 основних режимів: Ви можете перейти від одного до іншого, натискаючи на MODE.

- **TIME** : Пістійне показування часу та дати.
- **CARDIO** : режим тренування з основним показником - частотою серцевого ритму.
- **CALORIES** : режим тренування з основним показником - калоріями.
- **DATA** : звіт з інформацією про останнє тренування.
- **SETTINGS** : налаштування усіх параметрів апарата: зріст, вага або запрограмована зона тощо.

У режимах cardio, calories, data та settings можна передивитися інформацію, натискаючи на **VIEW**.

2/ Використання/Запобіжні заходи

Цей кардіочастотомір складається з годинника та нагрудного пояса. Годинник розроблено для носіння на зап'ястку або на тримачі велосипеда під час полівалентної фізичної активності в помірному кліматі. Нагрудний пояс містить кодований передавач, що можна відключити. Його функціонування пояснюється в інструкції далі. Можуть з'явитися завади, якщо ви знаходитесь занадто близько до інших користувачів кардіочастотомірів (приблизно 1 м), не ввімкнувши режим кодування. Ви повинні знаходитися у зоні прийому (схема 2).

Обмеження використання/Запобіжні заходи:

Усі запобіжні заходи та обмеження використання докладно наводяться на сторінці 3 цієї інструкції.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ !!!

Цей апарат розроблено для використання протягом занять спортом або на дозвіллі. Це не є апаратом для медичного контролю. Дані цього апарату або цього посібника є приблизними та можуть використатися при спостереженні патології тільки після консультації та за згодою вашого лікаря.

Подібним чином, спортсмени в гарному фізичному стані, повинні взяти до уваги, що визначення максимальної частоти серцевого ритму та зон тренування є життєво важливим в програмуванні ефективного та безпечного тренування.

Рекомендуємо вам порадитися з вашим лікарем або іншим професіоналом в медичній сфері, щоб визначити максимальну частоту вашого серцевого ритму, верхній та нижній серцеві ліміти та частоту і тривалість тренувань відповідні вашому віку, фізичному стану та запланованим досягненням.

На закінчення, через можливість виникнення завод системи радіопередачі, не рекомендуємо особам, які мають електрокардіостимулятори, користуватися кардіочастотоміром, що використовує цю технологію.

Недотримання цих запобіжних заходів може викликати небезпеку для вашого життя.

3/ Нагрудний пояс

3.1 Установлення нагрудного пояса

Процедура установлення нагрудного пояса докладно наводиться на початку інструкції. Нагрудний пояс виконує функцію датчика та передавача. Він заміряє на поверхні шкіри різницю потенціалів, створену биттям вашого серця. Потім він передає ці дані годинникові за допомогою радіосигналу. Рівень якості та точності, та також комфорт протягом тренування залежать від правильного установлення поясу. Як це показано на схемі 1, давачі – це чорні каучукові поверхні з двох боків центральної частини поясу.



Коли пояс установлено правильно, він передає годинникові інформацію про частоту серцевого ритму. Коли годинник знаходиться у зоні прийому сигналу, (схема 2), він показує частоту серцевого ритму та інші данні (запрограмована зона, інтенсивність вправи...), що дозволяє правильно спланувати та зробити оптимальними поліпшення вашої фізичної форми або ваше тренування.

Якщо не мигає:

- Зменшити відстань між годинником та поясом.
- Перевірити правильність установлення поясу та добре намочити датчики.
- Перевірити стан батарейки, особливо в поясі.
- В режимі **CARDIO** або **CALORIES** Треба синхронізувати годинник, натискаючи на кнопку MODE.

Запобігти установлення датчиків в зонах, значно покритих волоссям.

При холодному та сухому кліматі, може потребуватися декілька хвилин, щоб пояс почав функціонувати правильно. Це нормально, бо датчикам потрібне формування плівки поту, щоб установити контакт з шкірою.

Спочатку заміру годинник може показувати протягом приблизно 20 секунд дуже завищені результати. Це відбувається, тому що для встановлення алгоритму потрібен деякий час. Показники результатів знизяться до нормальних значень по закінченні цього терміну.

Для більшої обережності, всунути застібку еластичної стрічки в предбачений для цього отвір на поясі. Притримувати стрижень застібки, просунув палець за пояс.



3.2 Кодований режим/Не кодований режим

Цей вибір має систему кодування, що **можна відключити** : він може функціонувати у режимі кодування (щоб запобігти виникненню завад через апарати інших користувачів) або в не кодованому режимі (щоб забезпечити найбільшу відповідність до апаратів кардіотренінгу наприклад, таких, як бігова доріжка).





Нове установлення поясу:

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ новий код: У кожного разу, коли ви знов одягаєте пояс після його знімання, він систематично уживатиме режимі **CARDIO** або **CALORIES** треба віддалитися від інших користувачів (на мінімум 3 м) або інших потенціальних джерел завад та синхронізувати годинник, тривалим **натиском на кнопку MODE** ». Годинник автоматично починає синхронізацію, якщо ви знаходитесь у зоні прийому сигналу у режимі cardio або calories, але прийом сигналу ще не установлено.

Кнопка кодування

Переходити під час використання з кодованого режиму до не кодованого (та навпаки):

Зробити тривалий натиск (>4 сек.) на **кнопку, розташовану на лицевому боці поясу**, та потім зробити синхронізацію годинника тривалим натиском на кнопку **MODE**, будучи у режимі **CARDIO** або **CALORIES**. Указання, що годинник функціонує у кодованому або не кодованому режимі, робиться завдяки індикатору приймання серцевих пульсацій:  в не кодованому режимі  в кодованому режимі

Якщо ви випадково натиснете на кнопку поясу(коротке натискання не має наслідків, за винятком очищення сигналу), серцевий сигнал зникне та буде треба знов синхронізувати годинник тривалим натиском на кнопку **MODE**, будучи у режимі **CARDIO** або **CALORIES**.

Якщо завади не зникають, може бути, це трапиться, через те, що користувачі навколо вас використовують такий-самий код, що ви. Змініть код поясу, він систематично уживає новий код при кожному використанні (кожного разу, коли ви знов одягаєте його).

1. Зніміть пояс на 15-20 секунд,
2. Правильно одягніть його, та
3. зробіть синхронізацію годинника тривалим натиском на кнопку **MODE**, будучи у режимі **CARDIO** або **CALORIES**.

Якщо ви знаходите будь-яку проблему прийому серцевого сигналу, натисніть протягом 3 секунд на **MODE** в режимі **CARDIO** або **CALORIES**, це робить нову ініціалізацію передачі сигналу, та у більшості випадків вирішує проблему.

4/ Режим час (TIME)



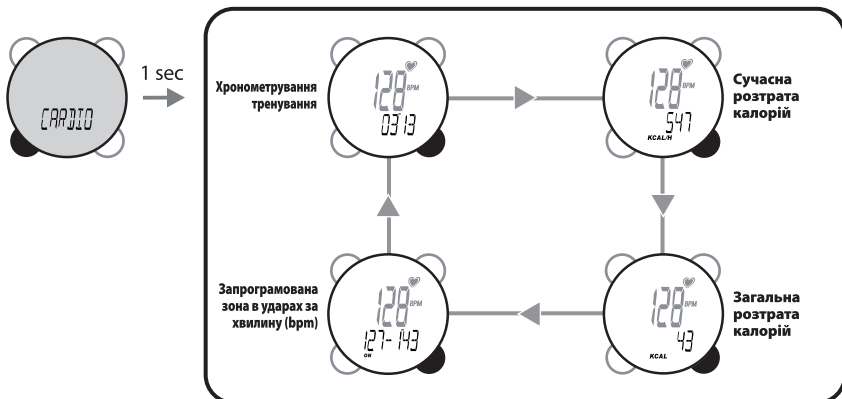
- Використання режиму часу

Час показується у головному рядку, та дата показується у другому рядку у вибраному форматі в режимі **SETTINGS**.

- Установлення часу, дати та режиму 12/24 год.

Установки робляться у режимі **SETTINGS**.

5/ Режим (CARDIO)



5.1 Використання режиму cardio та основна інформація:

Основна інформація в цьому режимі серцевого ритму дається в пульсаціях за хвилину (bpm: удари за хвилину).

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ :

- Щоб побачити інформацію про серцевий ритм, треба одягнути нагрудний пояс. (Не забудьте попереднє зволожити його). Якщо пояс установлено правильно, він передаватиме автоматично сигнал серцевого ритму в кодованому або не кодованому режимі. Щоб отримати докладнішу інформацію про установлення поясу та кодування, дивіться схему 1 або параграф 3.2.

- Рекомендуємо вам також, перед використанням режиму cardio, упевнитися, що ви зробили установлення правильних показників своїх даних (зріст, вага, запрограмована зона) в режимі **SETTINGS** (дивіться відповідний розділ). У іншому випадку, дані, що показує годинник, можуть бути неправильними.

При вході в режим **CARDIO**, годинник шукатиме відповідний кодований або не кодований канал та прийматиме автоматично сигнал, якщо годинник знаходиться у зоні приймання поясу. В такому разі, значок замигає у верху екрана зліва, та в основному рядку з'явиться показник частоти серцевого ритму.



Якщо сигнал, що приймається, є кодованим: показники залишаться на екрані протягом 3 секунд, та буде два мигаючі серця.

Якщо зв'язок з поясом тимчасово припиняється, в основному рядку з'являється показник серцевого ритму 0.



Якщо зв'язок з поясом припиняється протягом більше 5 хвилин, на екрані з'явиться ---. Щоб ініціювати пошук сигналу, натисніть протягом 3 секю на **MODE** або вийдіть з режиму **CARDIO**, натискаючи на **MODE**, та потім знов увійдіть у режим **CARDIO**. У такому разі пошук сигналу робиться знову.

5.2 Показування другорядної інформації:

Основна інформація в режимі серцевого ритму висловлюється в пульсаціях за хвилину (bpm, англійською "beats per minute"). Ви можете змінити другорядну інформацію, що показується у другому рядку, натискаючи на **VIEW**.

5.2.1 Хронометрування тренування

Це стандартна презентація інформації на вході у режим кардіо.

Натисніть на **START/STOP**, щоб ввімкнути хронометрування.

Потім натисніть знов на **START/STOP**, щоб зупинити його.

Натисніть протягом 3 секунд на **VIEW**, щоб скинути на 0.

NB :

1. Хронометр може ввімкнутися або зупинитися тільки, коли він показується на екрані.

2. Якщо користувач міняє режим, коли хронометр ввімкнуто, значок  показується в усіх режимах.

3. Хронометр охоплює тривалість від 0 до 23 год. 59 хв. 59 сек.

4. Коли на початку нового тренування користувач вмикає хронометр, він стирає з пам'яті дані попереднього тренування в режимі **DATA** (дивіться режим **DATA**).

5.2.2 Сучасна розтрата калорій

Наступна інформація на екрані стосується ритму сучасної розтрата калорій.

Цей показник висловлюється в Ккал/год. Показник висловлює швидкість розтрата енергії, залежно від ритму тренування, він може мінятися, відповідно інтенсивності вправи. Отже ми ввели коефіцієнт корегування, що ви можете установити в режимі **SETTINGS** (дивіться відповідний розділ).

5.2.3 Загальна розтрата калорій

Наступна інформація на екрані стосується енергії, що ви розтратили з початку тренування, починаючи з моменту вмикання хронометра, цей показник висловлюється у Ккал. Цифра залежить від усіх джерел розтрата енергії організмом, в тому числі звичайного обміну речовин.

5.2.4 Запрограмована зона пульсацій за хвилину (bpm)

Наступна інформація на екрані стосується сучасної запрограмованої в пам'яті апарата зони.


Запрограмована зона частоти серцевого ритму, в якій ви хочете залишатися під час тренування. Годинник попередить вас, якщо ваше серце б'ється занадто швидко або недостатньо швидко, відносно установлених лімітів зони

у другому рядку екрана показується мінімальне та максимальне значення, та індикатор **ON/OFF**, що показує, чи активована функція або ні.

Критерії цієї запрограмованої зони вводяться в режимі **SETTINGS**. Для додаткової інформації, дивіться відповідний розділ.

NB :

1. ліміти запрограмованої зони є наступні: від 30 bpm до 240 bpm, показник максимального ліміту не може бути менше показника мінімального ліміту.

2. Якщо звуковий сигнал активовано (режим **SETTINGS**) та, якщо функція запрограмованої зони активована, значок  показується на екрані, та перехід за максимальний ліміт буде супроводжуватися звуковим сигналом: 2 біпи через кожні 10 сек., перехід нижче мінімального ліміту буде супроводжуватися звуковим сигналом: 1 біп через кожні 10 сек.

3. При активації запрограмованої зони в bpm автоматично дезактивує запрограмовану зону в калоріях за годину, та навпаки.

4. Ви можете активувати або дезактивувати запрограмовану зону в цьому режимі тривалим натиском на кнопку **VIEW**

5. Ви можете використовувати тільки максимальний або мінімальний ліміт зони, вводячи нереальний показник серцевого ритму (наприклад: мінімальний ліміт - 30 bpm).

6. Функція запрограмованої зони, якщо вона стоїть на **ON**, активується тільки при тренуванні з ввімкнутим хронометром.

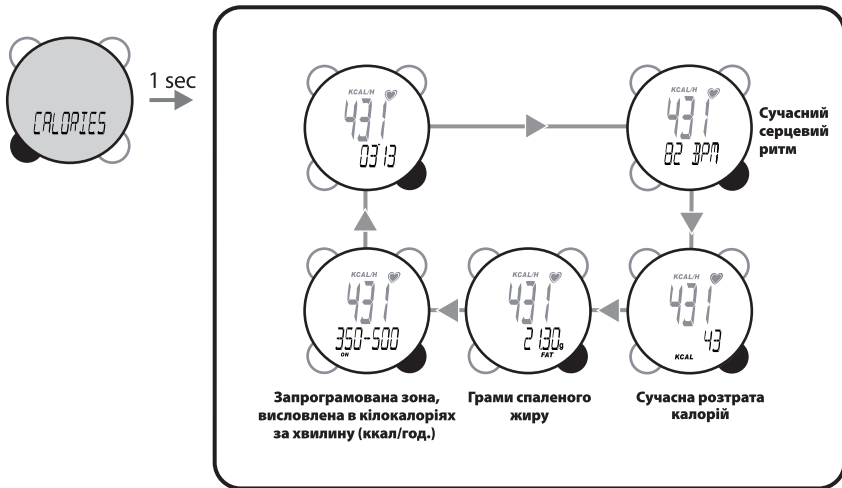
6/ Режим калорій (CALORIES)

6.1 Використання режиму калорій

Цей режим - це справжня інновація методу планування тренування. Ви можете заміряти сучасну розтрата енергії та, таким чином, адаптувати ритм тренування.

Цей показник можна легко зрівняти до показників потрапляння калорій в організм через годування. "

Поступово ви навчитеся узнавати з якою швидкістю вам треба бігати, щоб розтратити калорії здоби, що ви з'їли за сніданком або, коли приїде час з'їсти зерновий батончик, при тому чи іншому ритмі тренування.



6.2 Показування основної інформації

Основна інформація в цьому режимі розтрата енергії висловлюється в кілокалоріях за годину.

Сучасні показники розтрата енергії розраховуються на основі частоти серцевого ритму та інших параметрів за певним правилом. Обидва режими: **CALORIES** та **CARDIO**, функціонують за подібним принципом.

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ :

- Щоб отримати інформацію про сучасні розтрата енергії, треба одягти пояс. (Не забудьте попереднє зволожити його). Якщо ви правильно оділи пояс, він автоматично передаватиме сигнал в кодованому або не кодованому режимі. Для докладнішої інформації про установлення поясу або кодування, дивіться схему 1 або параграф 3.2.

Для отримання інформації про добре або погане отримання сигналу, дивіться параграф 4.2.

- Щоб забезпечити правильність інформації, дуже важливо упевнитися перед використанням режиму **CALORIES**, що ви ввели правильні показники своїх даних (зріст, вага, запрограмована зона) в режимі **SETTINGS** (дивіться відповідний розділ). Інакше показники, що показуються годинником, можуть бути помилковими.

UK



Більшість людей не бачать різниці між калоріями та кілокалоріями, тоді як насправді вони відрізняються в 1000 разів.

Наприклад: звичайно люди гадають, що 100 гр шоколаду містять 550 калорій, тоді як в дійсності 100 гр шоколаду прирівнюється 550 кілокалоріям. Отже ми висловлюємо показники енергії в кілокалоріях, щоб полегшити їх читання, та для прямого порівняння з одиницями, що використовуються в харчовій промисловості.

6.3 Показування другорядної інформації

Ви можете змінити інформацію, показану у другому рядку екрана, натискаючи на VIEW.

Це стандартна презентація інформації при вході в кардіорежим.

Щоб ввімкнути хронометр, натисніть на **START/STOP**

Щоб зупинити хронометр, натисніть ще раз на **START/STOP**

Щоб скинути хронометр на 0, натисніть протягом 3 секунд на **VIEW**.

NB :

1. Можна ввімкнути або вимкнути хронометр тільки коли він показується на екрані.

2. Коли користувач міняє режим при ввімкнутому хронометрі, його значок показується в усіх режимах.

3. Хронометр охоплює тривалість від 0 до 23 год. 59 хв. 59 сек.

4. Коли користувач вмикає хронометр на початку нового тренування, в режимі **DATA** він стирає з пам'яті дані свого попереднього тренування (дивіться режим **DATA**).

6.3.1 Сучасний серцевий ритм

Наступні показання екрана стосуються сучасного серцевого ритму.

Серцевий ритм показується в пульсаціях за хвилину (bpm, англійською: « beats per minute »).

6.3.2 Загальна розтрата калорій

Наступні показання екрана стосуються енергії, що ви розтратили з початку тренування, що відповідає моменту вмикання хронометра, цей показник висловлюється в Ккал. Цифра залежить від усіх джерел розтрата енергії організмом, в тому числі звичайного обміну речовин.

6.3.3 Грами утраченого жиру

Наступні показання екрана стосуються жиру, що ви дійсно утрачаєте протягом тренування, в грамах (гр) Отже, під час тривалого зусилля організм постачає енергію м'язам в основному з двох джерел :

- Цукор (легкодоступна енергія для відносно короткого та значного зусилля, її запаси тривають не більше декількох десятків хвилин).

- Жири (відносно труднодоступна енергія, але її запаси звичайно не мають лімітів. Організм звертається до цього джерела у випадку тривалої розтрата сил (контроль температури або не інтенсивне дуже тривале зусилля).

Годинник знає ці фізіологічні правила та, залежно від інтенсивності та тривалості вашого зусилля, дасть вам кількість грамів жиру, потрібних для цього типу розтрата енергії.



З ціллю утрачання ваги, радимо вам оптимізувати уживання енергії жирів, роблячи тривалі мало інтенсивні вправи.

6.3.4 Запланована зона в кілокалоріях за годину (ккал/год.)


Наступні показання екрана стосуються запрограмованої зони в пам'яті апарата.

Ця функція є також новою. Вона дозволяє планувати ваши тренування з розтратами енергії в ролі основного параметра. Запрограмована зона - це зона розтрата енергії, в якій ви повинні залишатися під час виконання вправи.

В такому випадку, годинник попередить вас, якщо зусилля стає занадто значним та втомлює вас, примушуючи ваш організм використовувати запаси цукру, або навпаки, зусилля дуже легке (наприклад, для того щоб черпати енергію в запасах жиру), у другому рядку на екрані ви зможете побачити показники максимальної та мінімальної сучасної розтрата енергії, що ви запланували, та індикатор ON/OFF, що покаже чи активована ця функція або ні.

Введення параметрів запрограмованої зони робиться в режимі **SETTINGS**. Для додаткової інформації, дивіться відповідний розділ.

NB :

1. Якщо попереджаючий сигнал активовано (режим **SETTINGS**) та запрограмована зона теж активована, на екрані з'являється наступний символ , перехід за максимальний ліміт буде супроводжуватися звуковим сигналом: 2 біпи через кожні 10 сек., перехід нижче мінімального ліміту буде супроводжуватися звуковим сигналом: 1 біп через кожні 10 сек.

2. Активація запрограмованої зони в bpm автоматично дезактивує запрограмовану зону в калоріях за годину, та навпаки.

3. В цьому режимі ви можете активувати або дезактивувати функцію запрограмованої зони довгим натиском на кнопку **VIEW**.

4. Ви можете використовувати тільки максимальний або мінімальний ліміт зони, вводючи нереальний показник серцевого ритму (наприклад: мінімальний ліміт - 30 bpm).

5. Функція запрограмованої зони, якщо вона стоїть на ON, активується тільки при тренуванні з ввімкнутим хронометром.

7/ Режим звіту тренування (DATA)

Правила запису:

Ініціалізація звіту робиться, **коли хронометр тренування** вмикається вперше : якщо в цей момент користувач входить у режим DATA, він побачить повідомлення NO DATA. Дані заносяться в пам'ять в момент, коли користувач зупиняє хронометр: користувач, який входить у режим DATA, побачить звіт про тренування, що він щойно закінчив.



Ви можете побачити проміжний звіт "під час" тренування. Для цього натисніть швидко 2 рази на кнопку START/STOP, щоб зупинити хронометр на долю секунди. Проміжний звіт запишеться доки користувач не натисне ще раз на START/STOP. Цей проміжний звіт не буде зберігатися в пам'яті, він зіп'ється при запису кінцевого звіту на кінці тренування.



Звіт тренування

В режимі DATA можна переходити від однієї інформації до іншої, натискаючи на **VIEW**. Режим DATA дозволяє побачити повний звіт на кінці тренування.

Спочатку ви побачите **час та дату** початку записаного тренування,

потім тривалість тренування (години, хвилини, секунди),

далі середню **частоту серцевого ритму** (AVG HR) та максимальну частоту (MAX HR) в пульсаціях за хвилину (bpm) виміряну протягом вього тренування,

далі ви побачите **середній показник ритму розтррати енергії** (AVG CAL) **тамаксимальний показник** (MAX CAL) в кілокалоріях за годину тренування.

Час, проведений в запрограмованій зоні в годинах, хвилинах, секундах. (з мигаючим нагадуванням зони, що буде показуватися почергово з словом In-zone). Показник буде 0, якщо функція запрограмованої зони була дезактивована.

Загальна кількість розтрачених за тренування калорій.

Кількість грамів жиру, спалених під час тренування.

Повертання до почакового показання екрана.

8/ Режим вводу параметрів (SETTINGS)

Загальний принцип регулювання - це вибрати параметр для регулювання натиском на VIEW, потім увійти в режим регулювання натиском на **START/STOP**, потім збільшити або зменшити показник натиском на **MODE** або **VIEW** та підтвердити інформацію натиском на **START/STOP**.

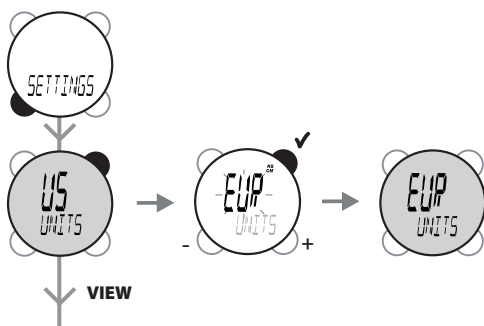


Корисна інформація:

- під час регулювання, кнопка **VIEW** дозволяє збільшити показник та кнопка **MODE** дозволяє зменшити його.
- Щоб робити регулювання швидше, ви можете тримати натиснутою кнопку **VIEW** або **MODE**, таким чином, цифри змінюються швидко.
- Якщо ви не натискаєте жодної кнопки протягом декількох секунд, годинник автоматично виходить з режиму регулювання.

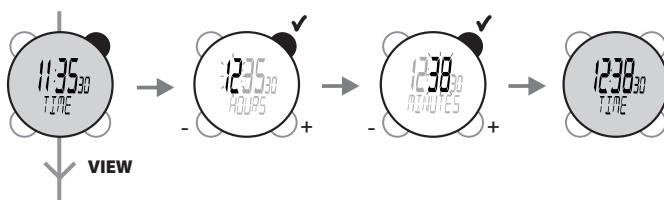
Різні регульовані параметри:

Регулювання системи одиниць



Ви можете використовувати годинник з англійськими одиницями заміру (вага у фунтах, зріст у дюймах, показування часу в 12 годинах AM та PM, зворотне показування дати PP-MM-DD) або в європейських одиницях (вага в кг, зріст в см, 24-годинна система часу, дата DD-MM-PP).

Регулювання часу



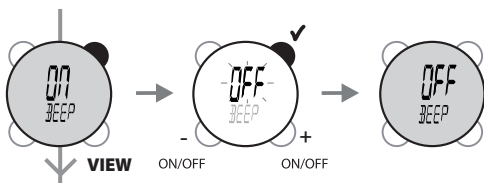
Регулювання дати



Ви не можете виставити точно показник секунд, ви можете тільки скинути його на 0 в момент підтвердження регулювання натиском на **STR/STP**.

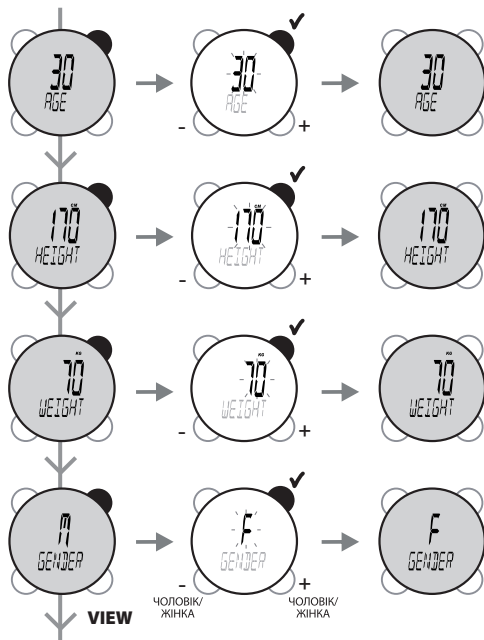


Регулювання попереджувального сигналу



Ви можете активувати попереджувальний сигнал (ON) або дезактивувати його (OFF). Звук буде робитися в момент натиску на кнопки та в момент переходу за ліміти запрограмованої зони. Якщо звук активовано (режим SETTINGS) та запрограмована зона активована теж, перехід за максимальний ліміт буде супроводжуватися звуковим сигналом: 2 біпи через кожні 10 сек., перехід нижче мінімального ліміту буде супроводжуватися звуковим сигналом: 1 біп через кожні 10 сек.

Ввід особистих параметрів



Ввід віку (в роках)

Введення показників зросту (одиниці заміру показуються на екрані, залежно від вибраної системи: cm (сантиметри) або inch (дюйми)).

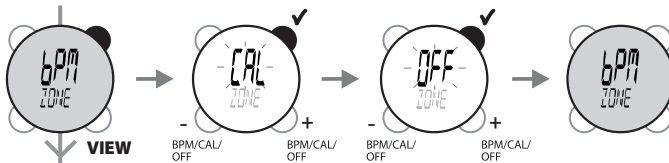
Ввід параметрів ваги (одиниці заміру показуються на екрані, залежно від вибраної системи: kg (кілограми) або lb (фунти)).

Стать (чоловік (M) або жінка (F)).

UK

Установлення запрограмованої зони

При вході в режим регулювання запрограмованої зони, на екрані показується тип запрограмованої зони:



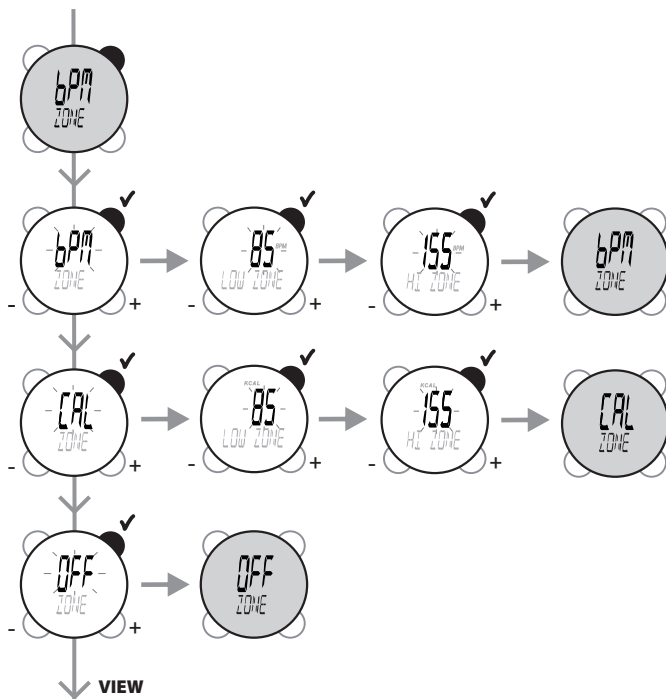
Запрограмована зона може бути активованою (ZONE: OFF), або вона може висловлюватися в серцевому ритмі (BPM), або в розтратах калорій (CAL). В двох останніх випадках: зона активована в серцевому ритмі або в калоріях - на екрані будуть показуватися по чергову слово «zone» та показники зони.

Якщо ви хочете поміняти тип зони, виберіть параметри за допомогою **STR/STOP**, ви можете передивитися цифри, натискаючи на **VIEW** та **MODE**.

Якщо ви хочете активувати зону у серцевому ритмі, виберіть **BPM**, якщо ви хочете активувати її в калоріях за годину, виберіть **CAL**. Підтвердіть свій вибір натиском на **STR/STP**.

Після цього функція запрограмованої зони буде активованою (ON).

Потім ви зможете вибрати нижній ліміт зони (**LOW ZONE**) (пересувайте показники натиском на **VIEW** та **MODE** потім, підтвердіть свій вибір натиском на **START/STOP**), потім установіть верхній ліміт зони (**HI ZONE**).



Установлення корегуального коефіцієнта калорій

Розрахування розтрачених калорій залежить від частоти серцевого ритму та також від вашої "м'язової ефективності", зв'язаної з вашим тренуванням та фізичними здатностями. Це дуже особистий та змінний критерій. Ви можете зробити медичний тест, щоб розрахувати точно вашу енергетичну ефективність або просто відрегулювати його за своїм досвідом. Ви можете ввести множний фактор, безпосередньо зв'язаний з автоматичним виліченням. Якщо вихідний показник стоїть на 1.

Наприклад:

Якщо автоматичне вилічення в результаті бігового тренування протягом однієї години з швидкістю 12 км/год. покаже результат 1000 розтрачених ккал.

Але результати ваших медичних тестів показали, що ви розтрачаєте тільки 800 ккал при такому тренуванні, ви можете ввести фактор 0,8 та ваша розтрата енергії при всіх видах тренування буде вилічуватися точніше.



Цей фактор регулюється подібно іншим параметрам (**STR/STP**, щоб вибрати; **VIEW** та **MODE**, щоб настроїти показник; **STR/STP**, щоб підтвердити вибір).

Регулювання серцевого ритму при відпочинку

Серцевий ритм при відпочинку використовується при виліченні кількості грамів жирів, спалених під час тренування. Щоб визначити його, треба після вашого пробудження залишитися ліжати. Заміряйте свій серцевий ритм декілька хвилин пізніше, намагаючись залишатися якомога спокійними. Робіть процедуру протягом декількох днів підряд та вилічіть середній показник результатів.



Цей фактор регулюється подібно іншим параметрам (**STR/STP**, щоб вибрати; **VIEW** та **MODE**, щоб настроїти показник; **STR/STP**, щоб підтвердити вибір).

9/ Ініціювати годинник

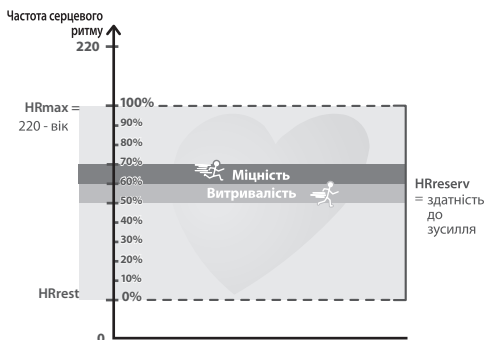


Усі сегменти покажуться на екрані дуже швидко та, потім, зробиться ініціалізація годинника.

10/ Принципи тренування

Для забезпечення ефективності та безпеки, необхідно знати певні фізіологічні параметри, стосовні тренування. Поради, що ми даємо нижче, стосуються здорових та спортивних осіб, які не мають жодної патології. Дуже радимо вам проконсультуватися з вашим лікарем для точного виявлення лімітів запрограмованих зон тренування.

Знайте та не переходьте свої ліміти!



Показники, що треба знати

Щоб зробити оптимальним результат фізичного зусилля, ви повинні спочатку знати свою максимальну **частоту серцевого ритму (HRmax)**, висловлену в пульсаціях за хвилину (bpm).

FCmax може вилічитися по наступній формулі:
HRmax = 220 - ваш вік

Інший ліміт, що треба знати, **це - частота серцевого ритму при відпочинку HRrest**.

Метод лічення цього параметра знаходиться в параграфі "SETTINGS, Регулювання частоти серцевого ритму при відпочинку". Різниця між вашим максимальним серцевим ритмом та серцевим ритмом при відпочинку називається резервна **частота серцевого ритму (HRreserv)**. **HRmax - HRrest = HRreserv**.

Вона відповідає вашій здатності до фізичного зусилля. Тепер залишається тільки розробити план тренування з запрограмованими зонами, виліченими на основі цього показника.

Тренувальна зона

Під час виконання програми підвищення фізичної форми, різні тренувальні зони дають специфічні результати, що відповідають різним цілям. Залежно від інтенсивності тренування, відсоткове відношення, що походить від спалення цукру, відрізняється від результату спалення жирів.

- В **зоні витривалості (звичайно HR rest + 50-60% HR reserv)** спортсмен поліпшує витривалість під час проходження довгих дистанцій та витривалість взагалі. Це ритм, в якому ви можете бігати протягом однієї години. При спаленні енергії використовується все більш жиру, залежно від тривалості тренування.

- В **зоні терпличості (звичайно HR rest + 60-70% HR reserv)** спортсмен тренує м'язи серця, швидкість на дистанціях середньої довжини, та витривалість у розпалі фізичного навантаження. Це ритм, в якому ви можете пробігати 5 - 10 км під час змагань. Цей ритм не є комфортним, та ви починаєте втомлюватися. Енергія, що спалюється, походить майже виключно з цукру, ви не зможете витримати цей ритм більше половини години.

Наприклад: Спортсмен 30 років, що тренується в режимі поліпшення витривалості в умовах аеробії, щоб підвищити свою витривалість під час зусилля та поліпшити результати пробігу напів-марафону. Найбільш ефективна програма тренування, для досягнення його мети, буде зона терпличості.

11 / Лімітована гарантія

OXYLANE гарантує первісному покупцю цього виробу, що він не має дефектів, зв'язаних з використаними матеріалами ані з виробництвом. Гарантія виробу триває протягом двох років, починаючи з дати його придбання. Збережіть ваш рахунок, бо він є доказом придбання вами цього виробу.

Гарантія не покриває:

- ушкодження, що є результатом неправильного використання, недотримання запобіжних заходів, нещасних випадків, неправильного догляду або використання у комерційному контексті.
- ушкодження в результаті лагодження, зробленого особою, не уповноваженою маркою OXYLANE.
- тріснути або розбиті батарейки або корпуси та батарейки або корпуси із слідами ударів.
- Протягом періоду чинності гарантії, апарат або лагодиться службою, що має ліцензію, або заміняється безкоштовно (за розсудом поширювача).
- Гарантія не поширюється на еластичну стрічку, що є зношуваним складником.

12/ Батарейки



Годинник

Увага, якщо екран неприродно мигає або має ознаки будь-яких аномалій функціонування, звичайно це означає, що батарейка розрядилася та, що треба її замінити. Щоб замінити батарейку: зверніться до поширювача, у якого ви купили виріб. Якщо ви заміните батарейку самостійно, ви можливо ушкодите прокладку та порушити герметичність виробу, та гарантія стане недейсною. Тривалість періоду використання батарейки залежить від тривалості періоду її зберігання у магазині та від режиму використання виробу.



Нагрудний пояс

Якщо показання частоти серцевого ритму стають нечіткими або прийом сигналу серцевого ритму не здійснюється нормально, тоді як годинник знаходиться у зоні приймання сигналу, може стати необхідним замінити батарейку грудного поясу.

Ви можете самостійно замінити батарейку поясу без допомоги спеціальних інструментів (схема 4).

У випадку з'явлення проблеми, зверніться до поширювача.



Віднесіть батарейки і електронний виріб в кінці терміну його експлуатації у спеціально призначений для цього колектор для повторної переробки.

13 / Контакт з нами

Ми прислухаємося до інформації, що надходить від вас, стосовно якості, функціональності або використання наших виробів: www.kalenji.com

Ми зобов'язуємося відповісти вам якомога швидше.



Made in China
Fabricado na China
İmal edildiği yer Çin
Произведено в Китае
中国制造-合格品

2

GARANTEE 2 ANS EN USAGE NORMAL - 2 YEAR GUARANTEE SUBJECT TO NORMAL USAGE - GARANTIA 2 ANOS DE USO NORMAL - GARANTE 2 ANNI BEI NORMALER VERWENDUNG - GARANZIA 2 ANNI IN USO NORMALE - 2 JAAR GARANTIE BIJ NORMAAL GEBRUIK - GARANTIA DE 2 ANOS NO MODO DE UTILIZAÇÃO NORMAL - GARANȚA 2 LETNA W WARUNKACH NORMALNEGO ISPOLZOVANIYA PRODUKTA - 2 EV GARANCIJA RENCETTESZERS HASZNÁLAT ESÉTERE - ГАРАНТИЯ 2 ГОДА ПРИ НОРМАЛЬНОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ - GARANTIE 2 ANI IN CONDITII DE UTILIZARE NORMALA - PRI BEZNOH POZOVANI ZARUKA 2 ROKY - ZARUKA 2 ROKY PRI BEZNEH POZDITI - 2 AÑS GARANTI VO NORMALI SITUAČE - SPEČIJSKI ROČNIŠTE OPRAVILUMI MOŽE DA BIMA DOLGOROČNO OTPLILATELNO IŠČEŠTJE VNE VARNU PODATKA OKOLNA SREDI - NORMALA VILJANIMOD - 2 SENEK GARANTI - GARANTOBARD PROTOBOM 2 POBIE TIPIH NORMALNOYU IŠČEŠTOSAHNI - (مستخدایان عادی) مع 2 سنوات ضمانت - (保証期間) 2 年保証

OXYLANE
4 Boulevard de Mons - BP299
59665 Villeneuve d'Ascq Cedex
France

www.kalenji.com

Ref notice : 1188.168



TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti
Mega Center C 36 Blok D: 374 Bayrampaşa
34235 İstanbul - Turkey

Импортер: ООО «Октобл», 141031, Россия,
Московская область,
Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ
«Алтуфьево», владение 3,
строение 3

CNPJ : 02.314.041/0001-88

IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda