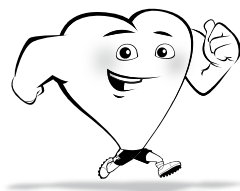


CW 300 Kalenji Play



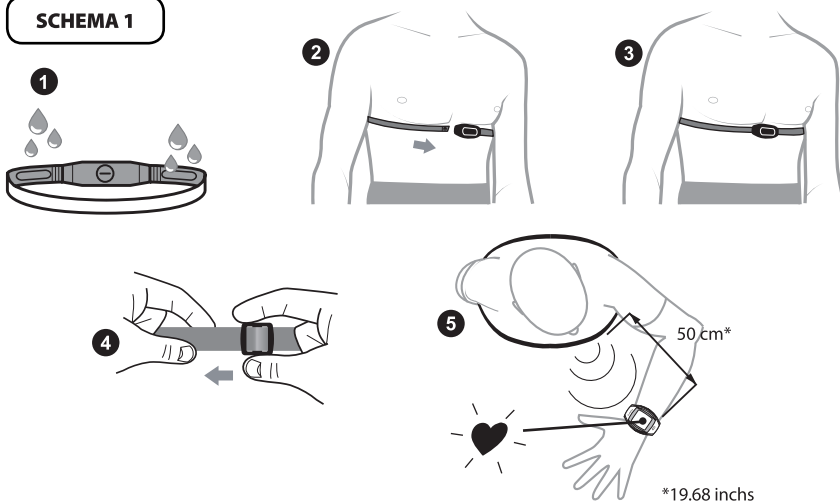
EN : Fitting procedure

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

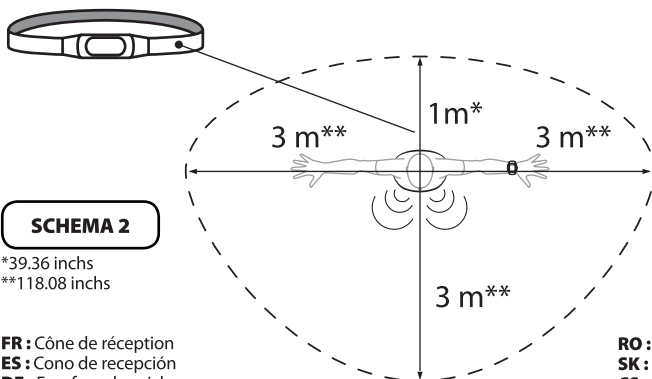
PL : Procedura instalacji
HU : Telepítési eljárás
RU : Порядок установки
RO : Procedura de instalare
SK : Inštalačný postup
CS : Instalační proces

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

SCHEMA 1



EN : Reception area



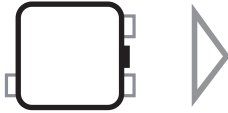
SCHEMA 2

*39.36 inches
 **118.08 inches

FR : Cône de réception
ES : Cono de recepción
DE : Empfangsbereich
IT : Cono di ricezione
NL : Ontvangsbereik
PT : Zona de recepção
PL : Strefa odbioru
HU : Kúp alakú adatvételei sáv
RU : Радиус действия

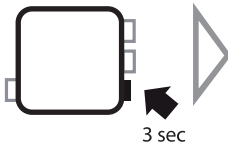
RO : Con de recepție
SK : Vstupný kužel
CS : Přijímací kužel
SV : Mottagningszon
BG : Ресепторна зона
TR : Sinyal alışı konisi (bölgesi)
UK : Зона отримання сигналу
AR : مخروط الاستقبال
ZH : 信号接收区

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 :** Apăsăți 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



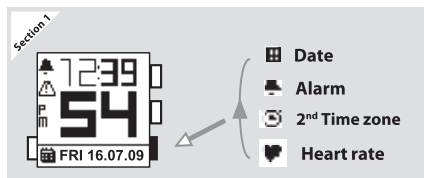
FR : Appuyez 3 sec **ES :** Pulse 3 seg **DE :** 3 Sek. lang drücken **IT :** Tenere premuto per 3 sec **NL :** 3 seconden drukken **PT :** Prima durante 3 segundos **PL :** Przyciskaj przez 3 sekundy **HU :** Tartsa lenyomva 3 mpig **RU :** Удерживать 3 сек **RO :** Apăsăți 3 sec **SK :** Tlačte 3 sekundy **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 ٣ ثوان **ZH :** 按住3秒

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

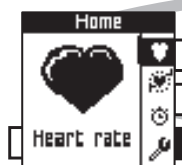


FR : Appuyez sur - ou + pour régler et ✓ pour valider **ES :** Pulse + o - para regular y ✓ para validar **DE :** Drücken Sie zum Einstellen auf + oder - und zum Bestätigen auf ✓ **IT :** Premere + o - per regolare e ✓ per confermare **NL :** Druk op + of - om in te stellen en op ✓ om te bevestigen **PT :** Prima + ou - para ajustar e ✓ para validar **PL :** Naciśnij + lub - aby ustawić oraz ✓ zatwierdzić **HU :** ANyomja meg a + vagy -gombot a beállításhoz és a ✓ gombot az érvényesítéshez **RU :** Нажать на + или - для настройки и ✓ подтверждения **RO :** Apăsăți 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 وعلى ✓ لتأكيد الاختيار **ZH :** 按 + 或 - 进行调节并按 ✓ 以确认





OK / BACK



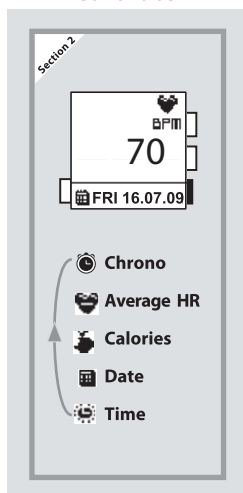
OK / BACK

Heart rate

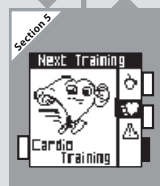


OK / BACK

Training Mode



OK / BACK



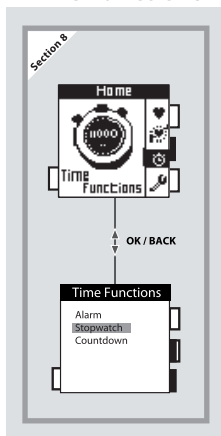
MENU ORGANIZATION

ARBORESCENCE DES MENUS



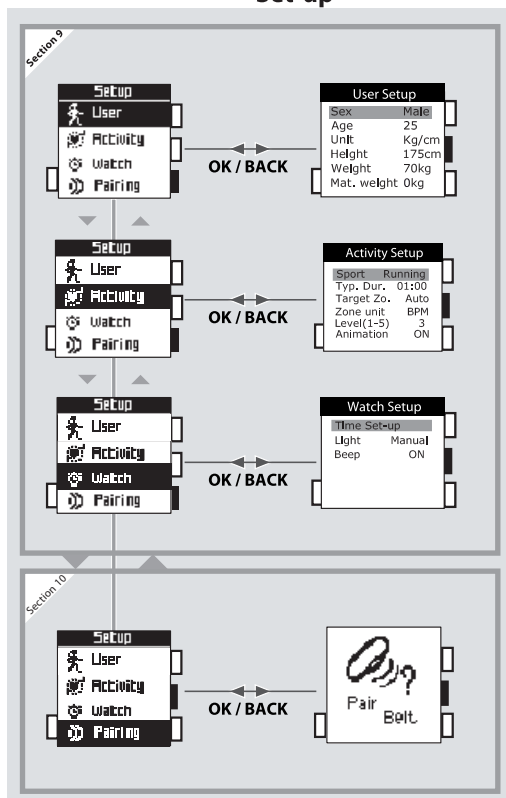
OK / BACK

Time Functions



OK / BACK

Set-up



EN : How to adjust a configuration?

FR : Comment régler un paramètre?

ES : ¿Cómo ajustar un parámetro?

DE : Wie wird ein Parameter eingestellt?

IT : Come impostare un parametro?

NL : Hoe stel ik een parameter in?

PT : Como ajustar um parâmetro?

PL : Jak ustawić parametr?

RU : Как установить значение параметра?

HU : Hogyan kell egy paramétert beállítani?

RO : Hogyan kell egy paramétert beállítani?

SK : Ako nastaviť parameter?

CS : Jak nastavit parametr?

SV : Hur ställer man in en parameter?

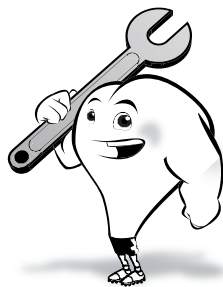
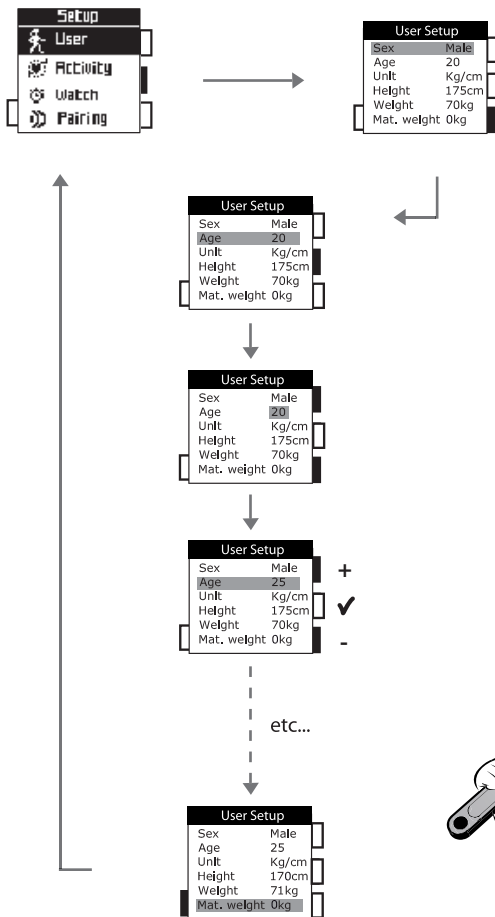
BG : Как се настройва даден параметър?

TR : Bir parametre nasıl ayarlanır?

UK : Як установити параметр?

AR : بتادادع الـا طبضن نقيم فيك

ZH : 如何对某参数进行调整?



CW 300 Kalenji Play

 Kalenji



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

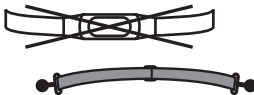
BG : Условия за ползване

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

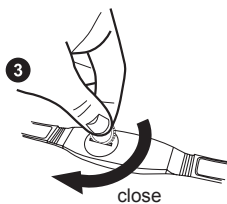
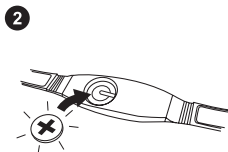
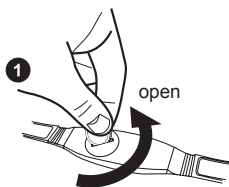
TR : Pil değiştirme

UK : Заміна батарейок

AR : تغيير البطاريات

ZH : 电池更换

SCHEMA 4



UK

Слово керівника розробки виробу :

"Цей виріб - кардіочастотмір нового покоління. Це інтерактивний, приємний на вигляд та стимулюючий апарат, він функціонує, як маленький партнер для занять спортом та ефективно оживлює ваші тренування.



Подібно цифровому фотоапарату, він має автоматичні режими, що містять типи тренувань, адаптованих до ваших цілей (може вам вже доводилося бачити бігові доріжки, на яких ви можете вибрати типи тренування або інше).

Він має 3 автоматичні програми з віртуальним інструктором:

- Втрата ваги (SECTION 4)
- Кардіо тренування (SECTION 5)
- Серцевий контроль (SECTION 6) Ви вводите свою ціль, вибираєте тривалість тренування, та можна починати!"

Тренування має підходящий для вас фізіологічний тип (напр.: утрата ваги потребує тривалого тренування з низькою інтенсивністю... якщо ви будете бігти занадто швидко, ви не отримаєте бажаного результату).

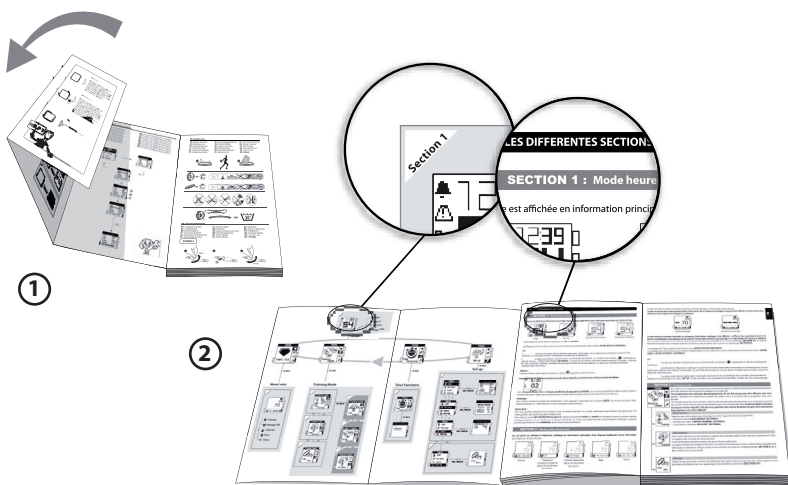
Апарат заміряє частоту вашого серцевого ритму та перевіряє, що ви залишаєтесь у запланованій тренувальній зоні, під час виконання вправ він просто скаже вам біжати швидше або повільніше. Таким чином тренувальна зона часто міняється, це створює контрольоване варіювання ритму, що є дуже позитивним для підтримки фізичної форми, здоров'я, тону (це особливо добре відповідає визначенню кардіо тренування).

На кінці сеансу, годинник дає вам зверхдокладний звіт, що містить указання розтрачених калорій, спалених жирів, середньої та максимальної частоти серцевого ритму та оцінку по двадцятибальній системі. Чим більше ваша оцінка, тим ефективнішим було тренування. Під час наступного тренування ви спробуєте поліпшити цю оцінку та будете, таким чином, йти уперед...

Цей апарат дуже легко використовувати, він має навігаційну систему меню (як мобільний телефон), отже, використання дуже просте. Він також має зовсім новий тип текстового кодованого цифрового поясу heartwear, що є зверхкомфортним та функціонує без перешкод.

Відкрийте усі його можливості на наступних сторінках та отримайте ще більш задоволення від бігу.

Як користуватися цією інструкцією:



UK

1/ СХЕМА АПАРАТА ТА НАВІГАЦІЙНОЇ СИСТЕМИ



Цей апарат має упрощену навігаційну систему меню, як мобільний телефон:

Ви переміщаєтесь у меню за допомогою стрілок **UP** та **DOWN**.

Виберіть функцію в меню та підтвердіть вибір, натиснувши на кнопку **OK**.

Ви можете також повернутися назад або перейти на попередній рівень дерева за допомогою кнопки **BACK**.

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.

Загальні обмеження / Запобіжні заходи:

Усі умови використання докладно наведені на початку 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 використовуватися 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 створення завад системою 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 ПЯС ТА УСТАНОВЛЕННЯ

Процедура установлення поясу докладно наводиться на початку цієї інструкції (**SCHEMA 1**). Нагрудний пояс має функцію приймача 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, давачі – це чорні каучукові поверхні з двох боків центральної частини поясу.



Коли пояс установлено правильно, він передає годинникові інформацію про частоту серцевого ритму. Якщо годинник знаходиться у зоні прямого сигналу (**SCHEMA 2**), він показує частоту пульсу та пропонує варіанти (запланована зона, інтенсивність тренування...), щоб зробити оптимальним поліпшення тону або тренування.

Якщо частота пульсу не показується:

- Зменшити відстань між годинником та поясом.
- Перевірити правильність установлення поясу та добре зволожити датчики.
- Перевірити стан батарейок, особливо в поясі.
- Зробити процедуру установлення зв'язку між поясом та годинником (**SECTION 10**)

Запобігати 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.



SECTION 1 : Режим час (TIME)

Час висвічується, як основна інформація. Ви також маєте другорядну інформацію на нижньому рядку:



Дата



Сигнал сповіщення



Другий часовий пояс




Частота серцевого ритму

Ви можете переходити від одного к іншому, натискаючи на **UP** або **DOWN**.




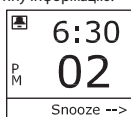
Регулювання часу, дати, попереджачого сигналу та другого часового поясу робиться в меню **SETUP-WATCH (SECTION 9)**

NB:

- Якщо ви не одягли нагрудний пояс, інформація про частоту пульсу не буде показуватися. На місці показника пульсу з'являється попередження про помилку
- Коли активується функція хронометра тренування або при активованому попереджачому сигналі,  з'являється біля указання часу. (**TIME FUNCTIONS-SECTION 8**). Якщо ви не натискуєте на жодну кнопку протягом 5 хвилин, відлік секунд зникає для продовження періоду дії батарейок. При натиску на будь-яку кнопку, ця інформація знов з'являється.

Попереджачий сигнал :

При установленому та активованому попереджачому сигналі, на екрані з'являється піктограма  біля показника часу. Коли час відтворення попереджачого сигналу прийшов, піктограма мигає, годинник відтворює сигнал та екран висвічує наступну інформацію:



У другому рядку екрану показується додаткова функція **SNOOZE**. При натиску на **DOWN** ви можете запрограмувати активацію попереджачого сигналу через 5 хвилин. Натиск на будь-яку іншу кнопку зупиняє попереджачий сигнал до наступного разу, наступного дня.

Підсвічування:

Щоб активувати періодичне підсвічування, треба натиснути протягом 3 секунд на кнопку **BACK**. Годинник світлитись протягом 3 сек. Ця функція потребує багато енергії.

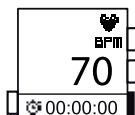
Режим ніч:

Спортсменам, що бігають ніччю, годинник пропонує інтересний режим, що дозволяє отримувати указання інструктора в темряві.

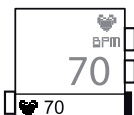
Отже, в режимі **SET-UP/WATCH (Section 9)**, установіть параметр **LIGHT** на **AUTO**, таким чином годинник буде світлитись при кожному натисканні на одну з кнопок або при інтерактивному контакті. Цей режим також потребує багато енергії. Він переходить автоматично у режим **MANUAL** після 5 годин використання.

SECTION 2: Режим кардіо (HEART RATE)

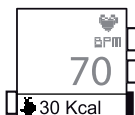
При цьому режимі на екрані показується частота серцевого ритму, як основна інформація. У нижньому рядку ви бачите другорядну інформацію:



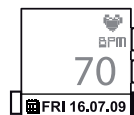
Хронометр



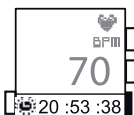
Середня частота серцевого ритму, починаючи з момента активації хронометра



Розтрачені калорії, починаючи з момента активації хронометра



Дата

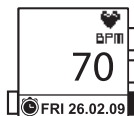


Час

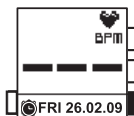
При активації цього режиму годинник автоматично шукає сигнал грудного поясу (**SEARCH**).

Якщо ви не оділи нагрудний пояс, інформація про частоту пульсу не буде показуватися. У такому разі, на місці показника будуть висвічуватися 3 тире.

Якщо ви одягли нагрудний пояс але на екрані не з'являється жодної інформації про пульс: упевніться, що пояс правильно



Грудний пояс
одягнуто



Грудний пояс не
одягнуто

розміщено та контакти зволожено. Вийдіть та потім знов увійдіть у режим **CARDIO**, щоб зробити новий пошук сигналу. Якщо сигнал поясу не знаходиться, зробіть знов процедуру установлення зв'язку між поясом та годинником (**SECTION 10**). Якщо, навіть після цього, сигнал не знайдено, поміняйте батарейку поясу та зробіть знов процедуру установлення зв'язку між поясом та годинником (**SECTION 10**).



- Настроювання часу, дати робляться у меню **SETUP-WATCH** (**SECTION 9**)

- Введення особистих параметрів, потрібних для розрахування розтрачених калорій, робляться у меню **SETUP-USER** та **SETUP ACTIVITY** (**SECTION 9**)

NB :

- Коли яка-небудь функція або хронометр активовані, з'являється біля показника пульсу

- Функції середньої частоти пульсу та розтрачених калорій потребують вмикання хронометра, щоб забезпечити правильність цих показників. Момент вмикання хронометра буде сприйматися годинником, як початок тренування.

- Розрахування розтрачених калорій обов'язково потребує введення через меню особистих даних , що відповідають виду фізичної активності. **SET-UP**. Якщо дані здаються вам неприродними, перевірте правильність введених даних.

SECTION 3 : TRAINING MODE



Цей кардіо апарат - справжній особистий інструктор, що стимулює активність в приступній формі. Він має автоматичні програми тренувальних схем, що відповідають вашим прагненням.

Ці програми є фізіологічно оптимальними. Вони були розроблені, щоб бути ефективними та не травматичними для вас: досягнути своїх прагнень з задоволенням, бігати в адаптованому ритмі, йти уперед без втоми.

Якщо ви бігаєте з усіх сил, не значить, що ви утратите більше жиру; та якщо ви бігаєте протягом тривалих годин, не означає, що ви бігатиме найшвидше. **Правильна швидкість, правильна тривалість, що відповідають вашим цілям - ось, що вам гарантуватиме години задоволення заняттями спортом та стимул йти до намічених цілей.**



Next session :

Виберіть цю функцію, потім, виберіть один з 3 типів запрограмованих схем тренувань.

- Утратити вагу (**LOSE WEIGHT, SECTION 4**)
- Зміцнити серцевий м'яз (**CARDIO TRAINING, SECTION 5**)
- Серцевий контроль (**HR ALERT, SECTION 6**)



Last session :

В цієї рубриці ви знайдете докладний звіт про ваше останнє тренування. Це дуже повний звіт про ваше тренування.

Він перезавантажується при скиданні на 0 хронометра та потім знов активується.

Звіт тренування міняється, залежно від вибраного режиму тренування. Повний опис даних, що відносяться до кожного режиму, знаходиться у відповідних секціях (**СЕКЦІЯ 4, 5** або **6**, залежно від вибраного режиму).



Pairing :

Якщо ваш годинник не отримує сигнал від нагрудного поясу, ця функція дозволяє зробити процедуру установлення зв'язку між поясом та годинником у ручному режимі (**SECTION 10**) .

SECTION 4 : Утратити вагу (LOSE WEIGHT)

Прагнення, утратити вагу та зробити красивішим свій силует, стосується багатьох людей. Ця програма розроблена для вас.

Фізіологічні основи:



При заняттях спортом, що розвиває витривалість, щоб досягти цілей, тіло має доступ до двох основних джерел енергії:

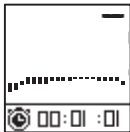
- **вуглеводні ресурси** (вироблення енергії на основі цукрів, що знаходяться у клітках)
- **ліпідні ресурси** (спалення жирів)

Вироблення енергії з жирів складніше, та в результаті отимується менше енергії, ніж при виробленні енергії з цукрів. Отже, тіло перейде до використання життів тільки через деякий час (для підготовки тривалого зусилля) та тільки у випадку, коли це зусилля не є занадто значним. У іншому випадку (якщо зусилля дуже значне), організм не може постачити достатньо енергії для сучасних потреб м'язів, перероблюючи жири, та буде використовувати тільки легкодоступні джерела енергії: цукри, та він робитиме це до повного використання цих резервів. Тоді виникає гіпоглікемія та, часто, різка припинка тренування, сильна утом після 60-90 хвилин тренування.

Отже, щоб спалити жири треба регулярно робити тривале зусилля низької інтенсивності.

Загальноприйнято думати, що використання ліпідних ресурсів починається після 30 хвилин зусилля та оптимальна інтенсивність відповідає низу зони витривалості (SECTION 5). Звичайно саме інтенсивність дозволяє вам витримувати фізичне навантаження протягом 1 год. 30 хв.-2 год. Це дуже повільний біг, або швидка ходьба, або похід з невеликим варіюванням висоти над рівнем моря.

Опис тренування "LOSE WEIGHT" :



Воно складається з короткої фази розігріву та з **тривалого періоду** постійного навантаження.

Під час виконання тренування кардіочастотмір буде допомагати вам залишатися у все більш точній зоні навантаження.

Одна з цілей - зберігати приємний серцевий ритм та залишатися у нижнього ліміту зони витривалості якомога довше, часто треба сповільняти ритм при виконанні вправи, щоб запобігти підвищенню серцевого ритму.

Почати тренування

Спочатку упевніться, що ви правильно ввели **особисті параметри** (зріст, вагу...), що стосуються вас та ті, що стосуються **вашого тренування** (вид спорту, спорядження тощо) у меню **SET-UP (SECTION 9)**.

Перевірте також, що ви правильно установили нагрудний пояс та, що він дійсно заміряє пульс (напр.: ввійдіть у меню **HEART RATE (SECTION 2)**.

Виберіть режим **LOSE WEIGHT** в меню **TRAINING/NEXT TRAINING**, потім, ви матиме 2 можливості:

- Ввести тривалість тренування, наприклад: 1 год. 30 хв. (запланована кількість калорій, що ви хочете спалити, у такому разі автоматично поновиться).

Або

- У наступному рядку написати кількість калорій (кКАЛ), що ви хочете спалити протягом цього тренування (та відповідна тривалість установиться автоматично).

У обидвох випадках не забудьте, що для забезпечення ефективності, ваше тренування повинне тривати більше 30 хвилин.

Вид спорту, що показується на екрані - той, що ви ввели через меню **SETUP**, але на цьому етапі ви ще можете змінити його.

Потім виберіть у меню команду **START**, зворотний відлік починається з указаня тривалості тренування, що ви ввели, тепер вперед!

Апарат приймає пульсовий сигнал нагрудного поясу, або пропонує вам зробити знов процедуру установлення зв'язку, якщо сигнал не приймається (SECTION 10)

Протягом тренування

Стандартні показання екрана у режимі **LOSE WEIGHT** будуть наступними:

Сторінка 1:



Сторінка 2:



• Сучасна інтенсивність вашого зусилля показується у кілокалоріях (або у серцевих ударах за хвилину (bpm)) на сторінці екрану 2) у головному рядку.

• Крива лінія уявляє ваше тренування. Вона розділяється на 20 "відрізків", протягом яких ви повинні пртримуватися певної інтенсивності зусилля, що уявляється чорними зонами (змінна запланована зона). Чим вище знаходиться зона на діаграмі, тим більше зусилля.

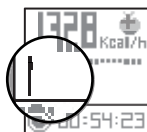
Роблячи вправу, ви побачите середню інтенсивність під час виконання відрізка у вигляді індикаторної лінії.

• У нижньому рядку ви побачите час, що залишається до досягнення наміченої цілі (часова або в калоріях).



Мета - це бути систематично "у доброму ритмі".
У першому рядку ви побачите сучасну інформацію:
Якщо "+" з'являється на екрані - ваша інтенсивність зусилля дуже висока, треба сповільнитися.
Якщо "-" з'являється на екрані - ваша інтенсивність зусилля дуже низька, треба прискоритися.
Якщо ви знаходитесь у запланованій зоні, з'являється на екрані: продовжуйте таким чином.

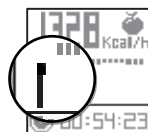
У діаграмі середня інтенсивність вашого зусилля протягом "відрізка" з'являється на екрані у вигляді індикаторної лінії:



Якщо інтенсивність **занадто значна**, тонка лінія виходить з чорної зони.

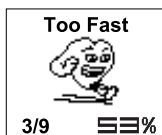


Якщо інтенсивність **занадто низька**, тонка лінія знаходиться знизу чорної зони.



Якщо інтенсивність правильна: **подвійна лінія охоплює** чорну зону.

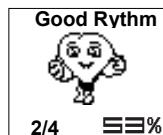
На кінці кожного відрізка робиться біп та анімація, що указують кількість правильновиконаних відрізків, відносно загальної кількості відрізків, та % ефективності зроблених відрізків (час, проведений у запрограмованій зоні, відносно загального часу)...



Ви робили вправу **дуже швидко**.

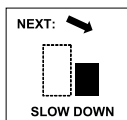


Ви робили вправу **дуже повільно**.

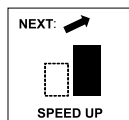


Добрий ритм

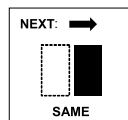
... та поради того, що треба робити на наступному "відрізку".



Треба **сповільнювати** ритм на наступному відрізку.



Треба **прискорювати** ритм на наступному відрізку.



Зберігати **подібну швидкість**

NB: запрограмована інтенсивність варіюється, залежно від відрізка, тому можливо вам буде треба прискорити ритм, не дивлячись на те, що на попередньому відрізку ваш ритм був занадто швидким.

Інші дані екрана:

За допомогою **UP** та **DOWN** ви можете вибрати інші дані, що будуть показуватися на екрані протягом тренування.

Де ви, відносно запланованих критеріїв?



Це упрощена функція, що дозволяє робити інший тип тренування.

Запрограмована кількість калорій, що треба спалити, показана у верхньому рядку. Кількість, вже спалених калорій протягом вправи, показується на середній лінії.

Час, що залишається до кінця вправи, показується у нижньому рядку.

Протягом класичного тренування з метою утрачення ваги ця функція підвищує мотивацію (залиште анімацію, щоб контролювати час від часу інтенсивність тренування), щоб проводити якомога довгий час у режимі витворювання енергії з ліпідів.



Навпаки, для більш досвідчених спортсменів, можна вимкнути анімацію (режим **SET-UP – SECTION 9**) та використовувати цю функцію, щоб біжати вільним темпом та намагатися досягти, якомога швидше, цей ліміт розтррати енергії. У такому випадку інтенсивність не відповідатиме вимогам спалення жирів, але буде ігровою, з метою швидкого досягнення цілі. Чим більше буде зусилля, тим швидше ви досягнете цілі.



Ця функція пропонує постійну присутність віртуального інструктора.

Ви можете побачити сучасну заплановану зону тренування + або -, залежно від вашого ритму: занадто швидкий (+) або занадто повільний (-), відносно запланованого.

Віртуальний інструктор серцевого ритму укаже чи треба прискоритися або сповільнитися, або, що ваш ритм правильний (дивіться схему на попередній сторінці)

Отже, останній рядок дозволяє перевірити на екрані, що ваш серцевий ритм відповідає запланованій сучасній зоні.

Після тренування

Тренування закінчиться автоматично на кінці зворотного відліку. На цьому етапі ви можете вирішити продовжити, відповідаючи **YES** на пропозицію **CONTINUE TRAINING**.

• Якщо рішаєте продовжити тренування, хронометр знову запуститься та обидві періоди (вправа та загальне тренування) будуть мати окремі дані у кінцевому звіті.

• Ви можете припинити вправу у ручному режимі натиском на **OK** у будь-який момент, щоб поставити на паузу зворотний відлік. Ви можете повернутися до вправи коротким натиском на **OK** або вийти з тренування довгим натиском на **OK**. У такому разі виберіть **NO(SAVE)**, щоб записати звіт тренування або **NO(EXIT)**, щоб вийти, не записуючи звіту про тренування.

Continue Training?
Yes
No (save)
No (exit)

Годинник показує звіт про тренування:

У режимі утрати ваги звіт містить наступні дані:

Тип тренування (**LOOSE WEIGHT**)

Дата тренування

Реальна крива вашого тренування (ви побачите графічне зображення реальної інтенсивності та зможете перевірити візуально, коли ви виходили з запланованої зони (якщо це трапилося) та побачили напрямком -вниз або вгору.

Параграф **SESSION** показує статистичні дані вашого тренування під контролем виробу

- Час тренування (до ручного зупинення тренування)
- Кількість реально спалених калорій (нагадуючи вам вашу ціль)
- Середня та максимальна інтенсивність тренування в кілокалоріях за годину
- Кількість реально урачених грамів жиру
- Середня та максимальна частота серцевого ритму
- Та ваша оцінка: кількість відрізків, зроблених з доброю інтенсивністю, кількість занадто швидко та занадто повільно зроблених відрізків

Потім, якщо ви продовжуєте тренуватися вільно після закінчення тренування, параграф **TOTAL** дає загальні дані про ваше тренування:

- Загальна тривалість (до кінцевого зупинення хронометра)
- Реальна кількість розтрачених калорій (нагадуючи вам вашу ціль)
- Середня та максимальна інтенсивність тренування в кілокалоріях за годину
- Кількість реально урачених грамів жиру протягом усього тренування
- Середня та максимальна частота серцевого ритму



Натисніть на **OK**, щоб повернутися до режиму **TIME**.

Ваш звіт про тренування буде записаний та ви зможете вільно побачити його у режимі « **LAST TRAINING** ».

NB : цей звіт буде знищено на початку нового тренування.



Увага:

Розтрачені калорії та спалені жири:

Ці два показники не обов'язково зв'язані.

Ви можете знаходитися вище запланованої зони по розтраченим калоріям, але з дуже низькою кількістю спалених жирів. Чому?: ваше тренування було занадто інтенсивним або недостатньо тривалим. Ви розтратили багато енергії, але на основі цукрових запасів. Ви використали вуглеводні резерви, але не використали жирів.

Зусилля та споживання їжі:

Ваших жирових резервів можливо вистачить, щоб пробігти 1000 км без зупинки, але ваші цукрові резерви будуть швидко утрачені (звичайно їх достатньо для 1 год.-1 год.30 хв. зусилля).

Не забудьте поновлювати їх час від часу протягом тривалих навантажень злаковим батончиком або енергетичним ізотонічним напоєм.

Не намагайтеся утратити вагу, не поновлюючи використані вуглеводи, протягом тренування, ви відчуєте утому та послаблення. Навпаки, спалення жирів сприятимуть реальній та здоровій утраті ваги. Намагайтеся притримуватися малого споживання ліпідів, щоб не компенсувати утрачені жири та, таким чином досягти мети поліпшення форм свого тіла.

Ваш апарат дасть вам рахунок розтрачених калорій. Він допоможе вилічити приблизну кількість вуглеводів, що треба буде спожити для компенсації розтрати зв'язані з зусиллям та вашою метою. Краще споживати складні вуглеводи (крохмаль, солодовий декстрин...), ніж прості (сахароза, фруктоза, глюкоза...) тому, що вони триваліше та не заважають вашому травленню.

Вироби марки **APTONIA**, група продуктів для витривалості, дають перевагу складним вуглеводам та розроблені спеціально для компенсації вуглеводних утрат під час тривалих зусиль.

Важлива річ - не забувати: пити. Фізичне зусилля викликає дегідратацію, та почуття спраги виникає занадто пізно, коли компенсувати утрату вологи трудно. Надо регулярно пити маленькими дозами протягом усього періоду навантаження..

SECTION 5 : Укріплення серцевого м'яза (CARDIO TRAINING)

Хто б ви ні були: досвідчений спортсмен, який готується до змагань або спортсмен, який поліпшує свій динамізм та тонус, ця програма пропонує вам вправу з різним ритмом, що порою вимагають вас перемагати себе, щоб розвинути свою витривалість та швидкість бігу.

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.

Увага: Знайте та не переходьте свої ліміти!

Фізіологічні основи:



Для забезпечення ефективності та безпеки, необхідно знати певні фізіологічні параметри, стосовні тренування.

• Показники, що треба знати :

Щоб зробити оптимальними результати вашої фізичної підготовки, вам треба спочатку знати ваші **Максимальну частоту серцевого ритму (HRmax)**, висловлену в пульсах/хв за хвилину (bpm)

Максимальна частота серцевого ритму може розраховуватися за наступною формулою:

$$HRmax = 220 - \text{ваш вік}$$

Інший показник, що було б гарно знати - це **ваш серцевий ритм при відпочинку HRrest**.

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.

Різниця між вашою максимальною частотою серцевого ритму та серцевим ритмом при відпочинку називається **резервною частотою серцевого ритму HRreserv**.

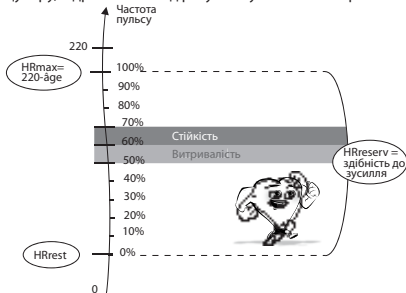
$$HRreserv = HRmax - HRrest$$

Вона відповідає вашої 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.



У зоні **витривалості** (звичайно $HR_{rest} + 50-60\% HR_{reserv}$) спортсмен розвиває здатність до довгих дистанцій та загальну витривалість. Це ритм, в якому ви можете бігати протягом однієї години. При спаленні енергії використовується все більш жиру, залежно від тривалості тренування.

У зоні **стійкості** (звичайно $HR_{rest} + 60-70\% HR_{reserv}$) спортсмен укріплює серцевий м'яз та усю свою м'язову систему, поліпшує свою середню швидкість проходження дистанцій та здатність триваліше витримувати значне зусилля. 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.

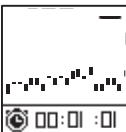
• Компенсація

Цей принцип передбачає розвиток тіла з використанням під час тренувальних програм чергування періодів навантаження та поновлення сил. У такому разі організм поряд з розвитком м'якулів, адаптує серцево-судинну та дихальну системи для забезпечення компенсації зусилля та підготовки наступного навантаження.

Після певного часу адаптації (декілька тижнів або місяців), ваш організм отримує кращий м'язовий тонус, менш утомлюється, та ви можете бігати швидше. Цей принцип є дійсним тільки, коли тренування містить періоди неперемінного інтенсивного навантаження, що можна перенести тільки тому, що вони короткі та чергуються з фазами поновлення сил, під час яких треба знижувати частоту свого пульсу. Отже тренування будуть короткими (30 хвилин - 1 година), щоб дозволити організму досягнути своїх максимальних можливостей.

Розвиток серцевого м'яза потребує чергування інтенсивних навантажень та періодів поновлення сил протягом відносно короткого тренування.

Опис тренування типу "CARDIO TRAINING" є наступним:



Він містить коротку фазу розігріву, щоб підготувати серце та інші м'язи до більш значного зусилля. Потім йде поступове збільшення навантаження, що чергується з фазами поновлення сил (пірамідальна система) у високому ліміту зони стійкості.

Та також період тренування при максимальній інтенсивності протягом 1 водрізка.

Потім йде поступове зменшення інтенсивності до спокійного ритму на кінці тренування.

Рекомендована загальна тривалість - 30 - 60 хвилин.

Ця вправа базується на чергуванні інтенсивності зусилля та містить різкі зміни ритму. Чим більше чергувань швидкості буде між двома водрізками, тим ефективніше буде ваше тренування.

Початок тренування

Спочатку упевніться, що ви правильно ввели всі **особисті параметри** (зріст, вагу...), що стосуються вас та ті, що стосуються вашого тренування (**вид спорту, спорядження тощо**) у меню **SET-UP (SECTION 9)**.

Перевірте також, що ви правильно установили нагрудний пояс та, що він дійсно заміряє пульс (напр.: вийдіть у меню **HEART RATE (SECTION 2)**).

Також радимо багато пити перед початком тренування та приготувати їжу для споживання під час фізичного навантаження (батончик або желе, що постачають легкодоступну енергію), це захистить вас від можливої гіпоглікемії. При цьому типі зусилля, організм буде брати енергію майже виключно з цукрових запасів та спалюватиме тільки маленьку кількість жирів.

Після вибору режиму **CARDIO TRAINING** в меню **TRAINING/NEXT TRAINING**, ви можете зробити наступні налаштування:

- Тривалість тренування (рекомендуємо вам 30-60 хвилин)
- Ви можете установити особисті ліміти зони витривалості (E-ZONE) та зони стійкості (R-ZONE).

NB :

- Нижній ліміт зони стійкості - це вищий ліміт зони витривалості.
- Чим більше ви підвищуєте показники (% резервної зони), тим трудніше буде тренування. Ви можете побачити зміну графіка при регулюванні цих параметрів.

Виберіть в меню функції **START**, та зворотний відлік з укавання тривалості тренування, що ви ввели, тепер уперед!

Апарат приймає пульсовий сигнал нагрудного поясу, або пропонує вам зробити знов процедуру установлення зв'язку, якщо сигнал не приймається (**SECTION 10**).

Протягом тренування

Сторінка 1:



Стандартні показання екрану при режимі **CARDIO-TRAINING** наступні :

- Сучасна інтенсивність вашого зусилля, частота пульсу показується в ударах за годину у верхньому рядку.

- Крива лінія уявляє ваше тренування

Вона розділяється на 20 "відрізків" протягом яких ви повинні пртримуватися певної інтенсивності зусилля, що уявляється чорними зонами (змінна запланована зона). Чим вище знаходиться зона на діаграмі, тим більше зусилля.

Роблячи вправу, ви побачите середню інтенсивність під час виконання відрізка у вигляді індикаторної лінії

- У нижньому рядку ви побачите час, що залишається до кінця тренування.



Ціль вправи - варіювати ритм бігу якомога динамічніше та витримувати інтенсивність, запропоновану годинником на кожному відрізку.

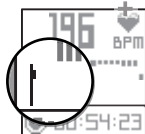
У першому рядку ви бачите наступну інформацію:

Якщо "+" з'являється на екрані - ваша інтенсивність зусилля дуже висока, треба сповільнитися.

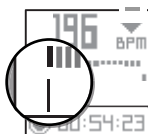
Якщо "-" з'являється на екрані - ваша інтенсивність зусилля дуже низька, треба прискоритися.

Якщо ви знаходитесь у запланованій зоні, на екрані з'являється: продовжуйте таким чином.

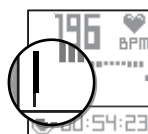
У діаграмі середня інтенсивність вашого зусилля протягом "відрізка" з'являється на екрані у вигляді індикаторної лінії:



Якщо інтенсивність занадто велика, показана **тонка лінія**, що **виходить** за ліміти чорної зони.



Якщо інтенсивність занадто низька, показана **тонка лінія** **знизу** чорної зони.



Якщо інтенсивність була **добра**: подвійна лінія охоплює **чорну зону**.

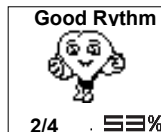
На кінці кожного відрізка робиться біп та анімація, що указують кількість правильновиконаних відрізків, відносно загальної кількості відрізків, та % ефективності зроблених відрізків (час, проведений у запрограмованій зоні, відносно загального часу)...



Ви робили вправу **занадто швидко**.

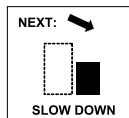


Ви робили вправу **занадто повільно**.

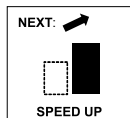


Добрий ритм

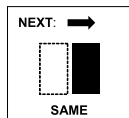
... та поради того, що треба робити на наступному "відрізку".



Треба **сповільнювати** ритм на наступному відрізку.



Треба **прискорювати** ритм на наступному відрізку.



Зберігайте **подібну швидкість**

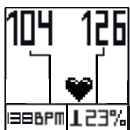
NB: запрограмована інтенсивність варіюється, залежно від відрізка, тому можливо вам буде треба прискорити ритм, не дивлячись на те, що на попередньому відрізку ваш ритм був занадто швидким.

Інші дані екрана:

За допомогою **UP** та **DOWN** ви можете вибрати інші дані, що будуть показуватися на екрані протягом тренування.

Сторінка 2:

Де ви розташовуєтеся, відносно запланованих критеріїв?



Ця сторінка екрана дозволяє прекрасно сучасно контролювати тренування: У верхньому рядку ви бачите ліміти запрограмованої зони серцевого ритму протягом сучасного відрізка. На прикладі ви повинні біжати з серцевим ритмом 104-126 ударів за хвилину.

У середньому рядку курсор показує ваш сучасний серцевий ритм.

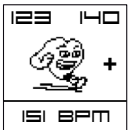
Якщо ви хочете дотримуватися ритму тренування, ви повинні постійно **робити так, щоб курсор знаходився між двома лініями, що обмежують заплановану зону.**

У нижньому рядку знаходиться коефіцієнт ефективності (час, проведений у правильній тренувальній зоні, відносно загального часу), що показує вам загальну якість виконання вашої вправи.



У випадку вільного тренування, ви можете також **упевнюватися, що ви знаходитесь у тій чи іншій тренувальній зоні. У такому разі не забудьте сховати анімацію (меню **SETUP**), щоб вона вам не заважала протягом тренування.**

Сторінка 3:



Ця сторінка екрана пропонує вам постійного віртуального інструктора.

Ви бачите на ній сучасну ціль тренування, + або -, залежно від того знаходитесь ви вище (+) або нижче (-) запланованого ритму.

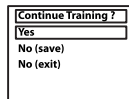
Кардіоінструктор указує вам чи треба прискоритися або сповільнитися, або, що ваш ритм правильний (дивіться схему на попередній сторінці)

Останній рядок дозволяє вам перевіряти, що заміряна частота пульсу розташовується правильно, відносно тренувальної зони.

Після тренування

Тренування закінчується автоматично після зупинки зворотного відліку. На цьому етапі ви можете вирішити продовжити, відповідаючи **YES** на пропозицію **CONTINUE TRAINING**.

•Якщо рішаєте продовжити тренування, хронметр знову запуститься та обидві періоди (вправа та загальне тренування) будуть мати окремі дані у кінцевому звіті.



•Ви можете припинити вправу у ручному режимі натиском на **OK** у будь-який момент, щоб поставити на паузу зворотний відлік. Ви можете повернутися до вправи коротким натиском на **OK** або вийти з тренування довгим натиском на **OK**. У такому разі виберіть **NO(SAVE)**, щоб записати звіт тренування або **NO(EXIT)**, щоб вийти, не записуючи звіту про тренування.

UK

Heart Training
Date 8.21.2008



Session

Time 01:00:00
Level 3

E-zone: 151-163
Time in E-zone
00:20:15

R-zone: 163-175
Time in R-zone
00:30:25

Avg HR 105
Max HR 145
Kcal 560
Fat (g) 33.2
Efficiency (%) 90

Good Slots 5/20
Too high 10
Too Slow 5

Total

Time 01:20:00
Avg. HR 110
Max HR 144
Kcal 1900
Fat (g) 43.2

Тоді годинник показує вам звіт про тренування:

В режимі втрати ваги він містить наступні дані:

Тип тренування (CARDIO-TRAINING)

Дата тренування

Реальна крива вашого тренування (ви побачите графічне зображення реальної інтенсивності та зможете перевірити візуально, коли ви виходили з запланованої зони (якщо це трапилося) та вниз або вгору).

Параграф SESSION показує статистичні дані вашого тренування під контролем виробу

- Час тренування (до ручного зупинення тренування)
- Рівень поліпшення форми, що ви запланували (SECTION 9 MODE SETUP) (від 1 до 5)
- Нагадування про показники, установлені для Зони Витривалості((176)E Zone). Час, проведений в Зоні Витривалості (E-Zone)
- Нагадування про показники, установлені для Зони Стійкості (R Zone). Час проведений в Зоні Стійкості (R-Zone)
- Середня та максимальна частота пульсу протягом тренування
- Кількість реально розтрачених калорій та грамів жиру
- Процент загальної ефективності (час ефективно, проведений у запланованій зоні, варіювання протягом тренування) від повного часу тренування
- Та ваша "оцінка": кількість відрізків, зроблених з доброю інтенсивністю, кількість занадто швидко та занадто повільно зроблених відрізків

Потім, якщо ви продовжуєте тренуватися вільно після закінчення тренування, параграф TOTAL дає загальні дані про ваше тренування:

- Загальна тривалість (до кінцевого зупинення хронометра)
- Середня та максимальна частота серцевого ритму
- Загальна кількість реально розтрачених калорій (з нагадуванням цілі)
- Загальна кількість реально урачених грамів жиру протягом усього тренування

Тепер натисніть на **OK**, щоб повернутися у режим **TIME**.

Ваш звіт про тренування буде записаний та ви зможете вільно побачити його у режимі «**LAST TRAINING**».

NB : цей звіт буде знищено на початку нового тренування.

SECTION 6 : Кардіоконтроль (HR ALERT)

Цей режим дозволяє робити вільні заняття для розвитку серцево-судинної системи: спортивні тренування або щоденна фізична активність, з забезпеченням безпеки тому, що апарат попереджає вас у випадку перевищення максимального дозволеного показника.

Цей інтрузивний метод дозволяє вам звільнити свої думки та повністю зануритися у задоволення, що дає вам фізична активність, під контролем інструктора, який попередить вас у випадку "перевантаження".

Ви зможете бачити графічне зображення вашої активності, перевищення лімітів, їх кількість та тривалість, це дасть вам можливість додаткового контролю.

Почати тренування:

Спочатку упевніться, що ви правильно ввели всі **особисті параметри** (зріст, вагу...), що стосуються вас та ті, що стосуються вашого **тренування** (вид спорту, спорядження тощо) у меню **SET-UP (SECTION 9)**.

Перевірте також, що ви правильно установили нагрудний пояс та, що він дійсно заміряє пульс (напр.: ввійдіть у меню **HEART RATE (SECTION 2)**).

Виберіть режим **CARDIO TRAINING** в меню **TRAINING/NEXT TRAINING**, ви зможете зробити наступні дії:

- Активувати або ні попереджувачий сигнал, щоб бути попередженим у випадку перевищення лімітів (beep alarm **ON**).
- Ввести ліміти дозволеної частоти пульсу, при перевищенні яких ви будете попереджені. Радимо вам не установлювати ліміт частоти пульсу, що відповідає небезпечній для вас частоті, введіть ліміт, що дозволить вам бути попередженим при підвищенні серцевого ритму **ДО** створення загрози для вашого здоров'я.



У будь-якому випадку, треба знати, що цей апарат не є розробленим для медичного контролю, та цей режим може сприйнятися, тільки як запобіжна міра та додаткова інформація для осіб з гарним здоров'ям.

Виберіть у меню функцію **START**, хронометр вмикається, вперед!

Апарат отимує сигнал нагрудного поясу або запропонує вам знов зробити процедуру устанавлення зв'язку між поясом та годинником (**SECTION 10**).

Протягом тренування:

Стандартні показання екрана в режимі **HR ALERT** є наступними:

Сторінка 1:



- Сучасна інтенсивність вашого зусилля, частота пульсу показується в ударах за хвилину у верхньому рядку.
- Горизонтальна штрихова лінія уявляє показник ліміту, що ви установили. Кардіочастотомір показуватиме у формі індикаторної лінії вашу середню частоту пульсу кожної хвилини, таким чином ви зможете побачити результати останніх хвилин вашої активності (20 останніх хвилин, коли усі індикаторні лінії заповнені).
- У нижньому рядку ви побачите хронометр.

У випадку тривалого перевищення ліміту (приблизно 10 секунд):

Ви побачите індикатор перевищення ліміту на графіку та анімацію, що скаже вам сповільнитися, та почуєте сигнал, що означає перевищення ліміту, якщо ви поставили параметр Beep alert на ON.

Таким чином ви можете вільно займатися спортом з можливістю бути попередженим у випадку перевищення режиму.

Інші показання екрана:

За допомогою кнопок **UP** та **DOWN**, ви можете вибрати інші показники, що будуть показані на екрані під час тренування.

Сторінка 2:

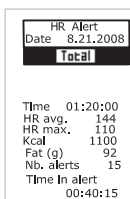


Ця сторінка екрана подібна Сторінці 1, але у середині екрана показується анімація, що рухається відповідно вашому заміряному серцевому ритму. У такому випадку показання екрана є простими, наглядними та сприймаються спонтанно.

На кінці тренування:

Ви можете припинити вправу у ручному режимі натиском на **OK** у будь-який момент, щоб поставити на паузу зворотний відлік. Ви можете повернутися до вправи коротким натиском на **OK** або вийти з тренування довгим натиском на **OK**. Виберіть **NO (SAVE)** при з'явленні повідомлення **CONTINUE TRAINING**.

Годинник дає вам звіт про тренування:



У режимі серцевого контролю екран показує наступну інформацію:

Тип тренування (**HR ALERT**)

Дата тренування, потім:

- Час тренування, що пройшов (до ручної або автоматичної зупинки тренування)
- Середня та максимальна частота пульсу протягом тренування
- Кількість кілокалорій та грамів жиру, спалених реально
- Кількість попереджаючих сигналів (переходів лімітів частоти) з моменту вмикання хронометра
- Час, проведений вище лімітів частоти (з моменту вмикання хронометра)

Натисніть на **OK**, щоб повернутися до режиму **TIME**.

Звіт тренування запишеться, та ви зможете вільно побачити його у режимі « **LAST TRAINING** ».

NB : цей звіт знищиться на початку наступного тренування.

SECTION 7 : Меню LAST TRAINING

У цієї рубрики ви знайдете дані вашого **останнього** тренування. Це докладний звіт про ваше останнє тренування.

Вони знов активуються при скиданні хронометра на 0 та чергового його вмикання.

Звіт про тренування міняється, залежно від вибраного типу тренування. Повний опис даних про кожний з типів знаходиться у відповідних параграфах (**SECTION 4, 5** або **6**, відповідно вибраному типу).



Увага : дані, наявні у меню **LAST TRAINING** відповідають останньому тренуванню, зробленому в режимі **TRAINING MODE**. Якщо кардіочастотомір використовується у вільному режимі (**HEARTRATE**), звіт не робиться.

SECTION 8 : Меню TIME FUNCTIONS

Time Functions

Alarm
Stopwatch
Countdown

Це меню дозволяє використовувати часові функції апарата.

- Будильник (ALARM)
- Хронометр (STOPWATCH)
- Зворотний відлік (COUNTDOWN)

Alarm mode

06:30

Alarm ☐ ON

Будильник (ALARM)

Цей режим дозволяє вам активувати (**ON**) або дезактивувати (**OFF**) сигнал будильника, та зробити його налаштування.

Ця операція виконується відповідно стандартної процедури, що пояснюється на початку інструкції (**ВВЕДЕННЯ ПАРАМЕТРІВ**).

NB :

- при активованому будильнику, його піктограма з'являється у постійних режимах (**TIME, HEART RATE**).
- Час будильника автоматично виводиться у 12-годинній або у 24-годинній системі, залежно від налаштувань у меню **SET-UP/WATCH**.

Stopwatch

00:00:00

Start
Reset

Хронометр (STOPWATCH)

Цей режим дозволяє вам заміряти інтервали часу за допомогою хронометра.

Щоб почати замір, виберіть функцію **START** та натисніть на **OK**.
Щоб зупинити замір, виберіть функцію **STOP** та натисніть на **OK**.
Щоб скинути на 0, виберіть функцію **RESET** та натисніть на **OK**.

NB :

- Максимальний показник 99 год 59 хвилин 59 секунд
- Коли результат заміру перевищує 1 годину, показник злегка змінюється.

Countdown

01:00:00

Start
Set-up

Звороний відлік (COUNTDOWN)

Цей режим дозволяє вам тренуватися протягом певного часу (що ви програмуєте). Звуковий сигнал попередить вас на кінці цього часового відрізка.

Щоб ввести вихідний показник, виберіть функцію **SET-UP**.

Таким чином ви зможете відрегулювати години, хвилини та секунди, відповідно стандартній процедурі регулювання, поясненій на початку інструкції.

Спочатку виберіть функцію **START** потім натисніть на **OK**.

На кінці виберіть функцію **STOP** та натисніть на **OK**.

Щоб скинути на 0, виберіть функцію **RESET** та натисніть на **OK**.

SECTION 9 : Меню SET-UP

Setup

User
Activity
Watch
Pairing

Для забезпечення більшої простоти використання, це меню групує усі параметри та налаштування кардіочастотоміра: тобто:

- **USER :** дані, віднісні користувача
- **ACTIVITY :** дані, віднісні спорту та вашого тренування
- **WATCH :** усі загальні налаштування годинника
- **PAIRING :** запусає процедуру установлення зв'язку між годинником та поясом (SECTION 10)



NB : Під час першого введення у дію виробу або після заміни батарейки, годинник проведе вас через ці 3 режими параметризації. Дуже радимо вам заповнити ці три зони якомога точніше, для забезпечення кращого контролю. У протилежному випадку, якщо певні параметри не заповнені або містять не точні дані, результати, показані годинником (напр.: розтрачені калорії або заплановані зони тренування) будуть неправильними та не забезпечать потрібної ефективності, ані задоволення. Регулярно перевіряйте ці параметри.

USER SETUP

Установлення показників:



Відрегулюйте кожний з параметрів, виберіть потрібний рядок за допомогою стрілок **UP/DOWN**, потім ввійдіть у режим регулювання, натискаючи на **OK** (регулюваний параметр буде виділено). Змініть показник за допомогою стрілок **UP/DOWN**, потім підтвердіть натиском на **OK**.

Таким чином ви можете повернутися назад за допомогою кнопки **BACK**.

Особисті параметри користувача є наступними:

- **SEX** : стать користувача (Male/Female)
- **AGE** : вік користувача (10-99 років)
- **UNIT** : система одиниць заміру, що ви хочете: європейські одиниці (kg/m) або англійські (lbs/inch)
- **HEIGHT** : зріст користувача (130-230 см або 50-90 дюймів)
- **WEIGHT** : вага (30-150 кг або 66-330 фунтів)
- **MAT. WEIGHT** : вага вашого спорядження (наприклад: велосипед або рюкзаки)

User set-up	
Sex	Male
Age	25
Unit	Kg/cr
Height	175c
Weight	70kg
Mat. weight	0kg

ACTIVITY SETUP

Регулювання показників:



Відрегулюйте кожний з параметрів, відповідно процедури регулювання.

Якщо ви хочете зробити регулювання швидше, можна тримати натиснутими кнопки **UP** або **DOWN**, це прискорить швидкість зміни показників.

Регульовані параметри, що стосуються виду фізичної активності, є наступними:

- **SPORT** : виберіть вид спорту, яким ви займаєтеся частіше за використанням кардіочастотміра. Ви можете змінити цей параметр навіть безпосередньо перед тренуванням. Розраховування калорій варіюватимуться, залежно від вибраного виду спорту та вашого положення (сидячи, ходячи або бігаючи).
- **TYP. DUR** : введіть стандартну тривалість вашого тренування. Цей показник стане стандартним для планування вашої програми в автоматичному режимі. Ви можете змінити цей параметр навіть безпосередньо перед тренуванням.
- **TARGET ZO.** Можливі настройки є наступними: **AUTO** (автоматичне лічення запланованих зон стійкості R-zone та витривалості E-zone за фізіологічними загальноприйнятими формулами) або **MAN** (посібник) введення додаткових даних витривалості або стійкості, вашого серцевого ритму при відпочинку (HRrest) та максимального серцевого ритму (HRmax).

NB : • найвищий ліміт зони витривалості - це нижчий ліміт зони стійкості.

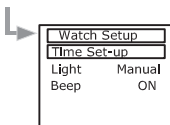
- Функція **RESET** дозволяє вам перезавантажити свої настройки, відносно автоматично розрахованих показників.
- Радимо вам спочатку спробувати використання автоматичних програм, дозволити апарату розраховувати заплановані зони, тільки потім уточнити результати в ручному режимі, поступово замінюючи свої фізіологічні показники.
- **ZONE UNIT** : ви можете вибрати, одиницю заміру для запрограмованих зон BPM (частота пульсу за хвилину) або % резервної частоти серцевого ритму (максимальна частота пульсу - частота пульсу при відпочинку = наявна здатність до зусилля).

NB нагадування : тренувальні схеми у продажу або у магазинах висловлюють дані, відносно максимальної частоти пульсу, або резервної частоти пульсу. Ті, що використовують резервну частоту пульсу, опираються на реальну здатність до зусилля та на частоту пульсу при відпочинку, залежно від типу вашого тренування (частота знижується). Ми вважаємо їх пенішими.

- **LEVEL** : ви можете ввести загальний рівень тренування від 1 до 5
1: повернення до спорту, не підготовлена людина, з зайвою вагою
2: повернення до спорту, не достатньо часті заняття (1 - 2 рази на тиждень)
3: нормальний рівень, він використовується, як стандартний
4: натренований спортсмен (3 - 4 рази на тиждень), високий рівень
5: рівень змагань, дуже натренований з перевагою до ефективного та трудного тренування, навіть якщо воно не дуже приємне

- **ANIMATION** : ви можете рішити показати указівки віртуального інструктора з ігровими анімаціями (ON) або рішити тренуватися вільно, без перешкод (OFF). У такому разі білі будуть дезактивовані.

Activity Setup	
Sport	Running
Typ. Dur.	01:00
Target Zo.	Auto
Zone unit	BPM
Level(1-5)	3
Animation	ON



WATCH SETUP

У цьому меню ви можете відрегулювати час та інші загальні параметри годинника.

Настроювання показників:



Настройте кожний з параметрів, відповідно процедури настроювання.

Ви можете, для швидкості настроювання, тримати натиснутими кнопки **UP** або **DOWN**, це прискорить змінення показників.

• TIME SET-UP :

Zone: 1 або 2 ви можете настійти два часові пояси для забезпечення більшого комфорту під час подорожей

12/24 год.: настройте формат часу та дати (європейська система (24 год.) або англійська система (12 год.) Формат дати буде автоматично регулюватися (європейський формат ДД/ММ/РР або англійський РРР/ММ/ДД)

Ви можете ввести різницю часових поясів T1 та T2.

• **LIGHT** : вмикає електропідсвічування.

MAN (посібник) потребує тривалого натискання на кнопку BACK, щоб тимчасово ввімкнути електропідсвічування екрана.

AUTO ночна настройка. Екран світиться при кожній анімації або при кожному натисканні, період дії 5 годин. Таким чином можна використовувати годинник при обмеженому освітленні.

• **BEEP** : подібним чином ви можете активувати (ON) або дезактивувати (OFF) попереджувачий сигнал при переході лімітів запланованої зони, або інші звукові сигнали.

5/ ВИКОРИСТАННЯ / 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 замінюється безкоштовно (за розсудом поширювача).
- Гарантія не поширюється на еластичну стрічку, що є зношуваним складником.

6/ 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 порушите герметичність виробу, та гарантія стане недійсною. 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).



Знак перекресленого смітєвого бака означає, що виріб і його батарейки не можуть бути викинутими разом із побутовими відходами. Вони підлягають особливій утилізації. Віднесіть батарейки і електронний виріб в кінці терміну його експлуатації у спеціально призначений для цього колектор для повторної переробки. Така утилізація електронних відходів дозволяє захистити довкілля і ваше здоров'я.

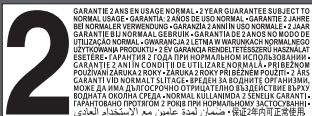
7/ КОНТАКТ З НАМИ

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



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

www.kalenji.com

Ref notice : 1213.604



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