



# ЧАСЫ CASIO FIT-100

## Модуль N 951

### РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

#### В первую очередь ознакомьтесь с этой информацией

##### Батарея

- Батарея, установленная на заводе-изготовителе, разряжается во время хранения на складе и в магазине. При первых признаках разрядки батареи (индикатор тускнеет) замените батарею у Вашего дилера или дистрибьютора фирмы CASIO.

##### Водонепроницаемость

- Часы классифицируются по разрядам от “I” до “V” в соответствии со степенью их защищенности от воды. Для того, чтобы выяснить правильные условия эксплуатации, проверьте класс ваших часов по следующей таблице.

Разряд	Маркировка на корпусе	Брызги, дождь	Купание, мытье машины и т.д.	Подводное плавание	Водолазное дело и др.
I	—	нет	нет	нет	нет
II	WATER RESISTANT	да	нет	нет	нет
III	50 M WATER RESISTANT	да	да	нет	нет
IV	100 M WATER RESISTANT	да	да	да	нет
V	200 M WATER RESISTANT 300 M WATER RESISTANT	да	да	да	да

##### \*Примечания

*I Эти часы не являются водонепроницаемыми; избегайте попадания в них любой влаги.*

*III Не нажимайте кнопки под водой.*

*IV Можно нажимать под водой кнопки, но не нажимайте углубленные кнопки. Если на часы попала морская вода, тщательно промойте их в пресной воде и вытрите насухо*

*V Возможно использовать во время водолазных работ (за исключением глубин, на которых используется гелиево-кислородная газовая смесь).*

Некоторые водонепроницаемые часы укомплектованы кожаным ремешком. Не носите такие модели во время плавания или во всех других случаях, связанных с погружением ремешка в воду.

##### Меры предосторожности при эксплуатации Ваших часов

- Не пытайтесь открыть корпус или снять заднюю крышку.
- Прокладку для защиты от воды и пыли необходимо заменять каждые 2-3 года.
- Если вода или конденсат попали в часы, немедленно отдайте их в ремонт Вашему дилеру или дистрибьютору фирмы CASIO.
- Не подвергайте часы воздействию избыточно высоких температур.
- Хотя часы оснащены противоударным механизмом, нежелательно подвергать их сильным ударам или ронять их на твердые поверхности.

- Не затягивайте браслет слишком сильно. Под браслет должен проходить палец.
- Для чистки часов и браслета пользуйтесь мягкой тканью, сухой или смоченной мыльным раствором. Не используйте легколетучие химические растворители (такие, как бензин, растворители, чистящие аэрозоли и др.).
- Всегда храните часы в сухом месте, если Вы ими не пользуетесь.
- Не подвергайте часы воздействию агрессивных реактивов таких, как бензин, чистящие реактивы, аэрозоли. Химические реакции с такими агентами приводят к разрушению прокладки, корпуса и полировки.
- На браслетах некоторых моделей часов нанесены их характеристики. При чистке таких браслетов соблюдайте осторожность, чтобы не стереть их.

Для часов, укомплектованных пластмассовыми браслетами...

- Вы можете заметить белесый порошкообразный налет на браслете. Это вещество не опасно для Вашей кожи или одежды, и его можно удалить салфеткой.
- Если оставить влагу на пластмассовом браслете или оставить такие часы в помещении с высокой влажностью, то браслет может покоробиться, треснуть или порваться. Чтобы обеспечить сохранность пластмассового браслета, как можно скорее вытрите грязь или влагу мягкой тряпкой.

Для часов, снабженных флуоресцентными браслетами и корпусами...

- Длительное воздействие прямых солнечных лучей может вызвать потускнение цвета флуоресценции.
- Длительный контакт с влагой может вызвать потускнение цвета флуоресценции. Как можно скорее вытрите влагу с поверхности.
- Сильное трение поверхности с напечатанным флуоресцентным рисунком о другую поверхность может вызвать переход флуоресцентной краски на эту поверхность.

CASIO COMPUTER CO LTD не несет ответственности за какой бы то ни было ущерб, который может возникнуть при использовании этих часов, и не принимает никаких претензий со стороны третьих лиц.

## 1 ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

- Нажмите кнопку “E” для перехода из режима в режим. Выполнив операции любого режима, Вы можете нажать кнопку «E», для того чтобы вернуться в режим Текущего времени.

- Ваши часы измеряют пульс и определяют уровень физической подготовки. Для того чтобы переключить часы между двумя режимами измерений, пользуйтесь кнопками «C» и «D». Обратите внимание на то, что Вы не сможете перейти из одного режима измерений в другой. Однако, Вы можете войти в нужный режим измерения, находясь в любом другом режиме.





## 2 РЕЖИМ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

После того как Вы поместите свой палец на фотодатчик, часы начинают измерять пульс и выводят на экран количество ударов в минуту.

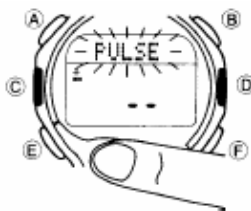
### 2-1 Измерение пульса

1. Для того чтобы войти в режим Измерения пульса, нажмите на кнопку «C».
2. Поместите палец на фотодатчик.

#### Внимание:

Постарайтесь не двигать пальцем во время измерений!

- В процессе измерений по верхнему дисплею справа налево движется волновой индикатор.
  - Примерно через шесть секунд после появления индикатора, на нижнем дисплее начинает отображаться цифровое значение пульса.
  - Если Вы продолжаете удерживать палец на фотодатчике после появления цифрового значения, часы будут продолжать измерения пульса. Отображаемое значение обновляется через каждые несколько секунд.
3. Если Вы хотите закончить измерения, нажмите на кнопку «C» для того чтобы часы вернулись в тот режим, в котором они находились до перехода в режим Измерения Пульса.
- Помещайте палец на фотодатчик, как показано на рисунке.



- Если цифровое значение не появляется, остановите операцию измерения, нажав на кнопку «C» и прочитайте раздел «2-2 Положение Вашего пальца на фотодатчике».
- Если Вы не нажали ни одной кнопки в течение нескольких минут, часы автоматически вернуться в тот режим, в котором они находились до перехода в режим Измерения Пульса.

### 2-2 Положение Вашего пальца на фотодатчике

Следующая информация пригодится Вам для обеспечения оптимального режима измерения пульса.

- Не изменяйте давления Вашего пальца на фотодатчик.
- Не двигайте палец на фотодатчике.
- Разомните палец перед тем, как производить измерение.
- Избегайте яркого света при измерении.
- Во время измерения оставайтесь в покое и не разговаривайте.
- Начав процедуру измерения, поместите палец на фотодатчик как можно скорее.
- Снимите кольца и другие предметы, которые могут ограничить нормальную циркуляцию крови.

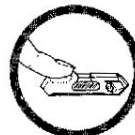
#### Как поместить кончик пальца на фотодатчик

Обратите внимание на следующие моменты при возникновении проблем во время измерения пульса.

#### Правильно

Поместите палец так, чтобы фотодатчик был прикрыт подушечкой пальца, но не его кончиком. Если Ваш ноготь побелел, это значит, что Вы прижали его слишком сильно. Попробуйте сначала слегка

прижать кончик пальца и затем, надавливая вниз, осуществить регулировку, глядя на часы, чтобы определить, начались ли измерения.



#### Важно

Если Вам сложно действовать пальцем после физических упражнений, попробуйте обхватить другую руку как показано на рисунке.



#### Неправильно

- Палец стоит слишком вертикально.
- Палец не покрывает фотодатчик полностью.
- Палец слишком далеко от фотодатчика.



#### Внимание:

Следующие факторы могут затруднить и даже сделать невозможным получение правильных показаний пульса.

- Сильная аритмия. Волны пульса нестабильны, поэтому фотодатчик не может определить их должным образом.
- Атеросклероз или другие причины нарушения кровообращения. Кровообращение в пальце затруднено, поэтому фотодатчик не может обнаружить волны пульса.
- Толстая кожа кончиков пальцев. Толстая кожа препятствует прохождению инфракрасных лучей через кончики пальцев. Это затрудняет снятие показаний фотодатчиком.

### 2-3 О фотодатчике

Система измерения пульса Ваших часов представляет собой высоко чувствительный фотодатчик, который определяет, сколько инфракрасных лучей было поглощено

гемоглибином в крови во время ее прохода через капилляры кончиков Ваших пальцев. Изменение относительной интенсивности инфракрасного излучения преобразуется фотодатчиком в числовое значение пульса.

(1) Излучающий светодиод вырабатывает инфракрасное излучение.



(2) Фотодатчик фиксирует изменение количества отраженных инфракрасных лучей и количество лучей, проходящих через пальцы.

- Вышеописанный процесс требует, чтобы Ваши пальцы были помещены на фотодатчик правильно и соблюдены все условия и состояния. Иначе точные измерения будут невозможны.

### 3 ФУНКЦИЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Эта функция помогает определить текущий уровень Вашей физической подготовки по 5-бальной шкале, от отличного до очень плохого. Вы можете записать в память до 10 наборов данных.

#### Внимание:

Перед использованием этой функции обязательно выполните процедуру, описанную в разделе «3-1 Базовые данные» для человека, уровень физической подготовки которого Вы хотите определить. Также Вы должны задать высоту шага, т.е. данные о ступеньке, которой Вы будете пользоваться во время тренировки (см. «3-4 Определение уровня физической подготовки»).

#### 3-1 Базовые данные

Термин «Базовые данные» включает в себя информацию о весе, возрасте, поле, длине шага во время бега и во время прогулки.

- Не забудьте ввести базовые данные заново, если передаете часы другому лицу.
- Перед тем, как выполнять упражнения со ступенькой, (см. раздел «3-4 Определение уровня физической подготовки»), выполните процедуру «Определение высоты шага». Лучше всего, если ступенька будет высотой 15 см.
- По умолчанию на заводе-изготовителе устанавливается метрическая система (см, кг, км) для базовых данных. Вы можете изменить единицы измерения на Британскую систему (дюймы, фунты, мили), выполнив процедуру, описанную в разделе «3-2 Изменение единиц измерения».

#### Вес

Вы можете установить значение веса с приращением 1 кг (2 фунта) в диапазоне от 40 кг до 159 кг (или от 90 до 350 фунтов). Если Вы весите меньше 40 кг (90 фунтов), установите минимальное значение, и если Вы тяжелее 159 кг (350 фунтов), пользуйтесь максимальным значением.

#### Возраст

Вы можете установить возраст с приращением 1 год в диапазоне от 13 до 89 лет. Если Вы моложе 13 лет, пользуйтесь минимальным значением, и если Вы старше 89 лет, установите максимальное значение.

#### Пол

Если Вы задаете мужской пол, установите (MALE), если женский – то (FEMALE).

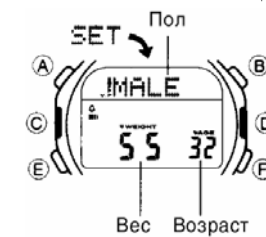
#### Шаг при беге и ходьбе

Вы можете установить длину шага для бега и ходьбы с приращением 1 см (1 дюйм), в диапазоне от 40 см до 190 см (от 16 дюймов до 76 дюймов). Далее приведен пример, который покажет Вам, как высчитываются значения по этим установкам.

Пример.

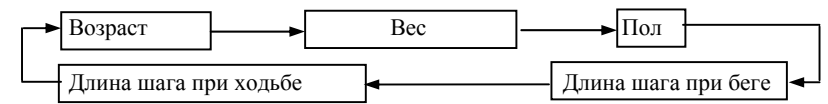
- Для того чтобы обежать 300-метровый трек требуется 239 шагов.  
 $300 \text{ (м)} \div 239 \text{ (шагов)} = 1.255$  (примерно 126 см).
- Для того чтобы пройти вдоль теннисного корта (23.77 м) требуется 32 шага.  
 $23.77 \text{ (м)} \div 32 \text{ (шага)} = 0.743$  (примерно 74 см).

#### Как ввести базовые данные



Вы не сможете ввести базовые данные в процессе тренировки или во время вычислений. Для того чтобы ввести их, обнулите экран режима Тренировок.

1. С помощью кнопки «E» войдите в режим Базовых данных.
  - Для того чтобы войти в режим Базовых данных из режима Текущего времени Вам придется нажать кнопку «E» 5 раз.
  - При входе в режим Базовых данных на экране в первую очередь появляется сообщение «SET». Далее экран переходит к показу текущих базовых данных.
2. В режиме Ввода базовых данных нажмите и удержите кнопку «A» до тех пор, пока на экране не замигает единица измерения возраста, что означает переход в режим установки.
3. Для того чтобы переключить мигающий разряд между разрядами в приведенной далее последовательности, используйте кнопку «E».



4. В момент мигания любого параметра (возраст, вес, длина шага) используйте для установки кнопки «F» (+) и «B» (-). Если для установки выбран разряд пола, нажмите кнопку «F» или «B» для того чтобы выбрать мужской (MALE) или женский (FEMALE) пол.
  - Длительное нажатие кнопок изменяет показания в ускоренном режиме.
5. Закончив ввод базовых данных, нажмите на кнопку «A», для того чтобы вернуться в исходный режим Ввода Базовых данных.
6. Для того чтобы вернуться в режим Текущего времени, нажмите на кнопку «E».

#### Как задать высоту ступеньки



Для того чтобы задать высоту шага при степ-тренировке, используйте описанную далее процедуру.

1. Нажмите на кнопку «D» для того чтобы войти в режим Определения уровня физической подготовки.
  - При входе в этот режим в первую очередь на верхнем дисплее появляется сообщение «TEST», которое вскоре сменяется надписью «HEIGHT», и затем, текущим значением высоты шага.
2. Измерьте высоту ступеньки, которую Вы будете использовать и введите это значение. Для того чтобы увеличить цифру на экране на 0.5 см (или 0,2 дюйма),

нажмите на кнопку «F», для того чтобы уменьшить – на кнопку «B». Длительное нажатие кнопок изменяет цифры в ускоренном режиме.

- Вы можете задать высоту шага в диапазоне от 13 до 20 см (от 5 до 8 дюймов).
3. Установив высоту шага, нажмите на кнопку «D» для того чтобы вернуться в исходный режим Определения уровня физической подготовки.
  - Если Вы не нажали ни одной кнопки в течение 4 секунд после появления на экране текущего значения высоты шага, часы автоматически начинают операцию определения уровня физической подготовки, которая сопровождается сообщением “PULSE”, мигающим на верхнем дисплее. Если это произошло, нажмите на кнопку «D» для того чтобы выйти из режима Определения уровня физической подготовки и начать вышеописанную процедуру с пункта 1.

### 3-2 Изменение единиц измерения

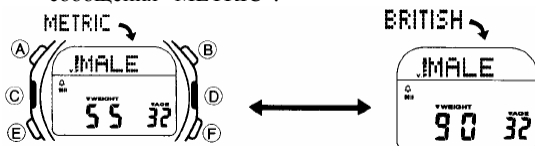
Вы можете выбрать единицы измерения, согласно следующей таблице:

Параметр	Метрическая система	Британская система
Шаг при ходьбе	cm (сантиметры)	inch (дюймы)
Шаг при беге	cm (сантиметры)	inch (дюймы)
Вес	kg (килограммы)	lb (фунты)
Расстояние	km (километры)	mile (мили)
Высота шага	cm (сантиметры)	inch (дюймы)

- Система измерений выбирается только целиком. Вы не можете выбрать систему для одного параметра.
- На заводе-изготовителе установлена метрическая система.
- Каждый раз, когда Вы изменяете единицы измерения, все введенные данные автоматически установятся в минимальные значения. Результаты, ранее записанные в память, не изменятся при установке другой системы. Новая система измерений будет действовать только для следующих операций.

#### Как изменить единицы измерения

1. Войдите в режим Ввода базовых данных с помощью кнопки «E».
2. Для того чтобы переключить единицы измерения, нажмите и удержите кнопки «B» и «F» в течение нескольких секунд
- Единицы измерения переключаются каждый раз при длительном нажатии кнопок «B» и «F». Если Вы пользуетесь Британской системой, на верхнем дисплее появляется сообщение “BRITISH”, которое вскоре сменится текущими единицами измерения. Выбор метрической системы приведет к появлению сообщения “METRIC”.



3. Вернитесь в режим Текущего времени с помощью кнопки «E».

### 3-3 Перед определением уровня физической подготовки

Часы определяют уровень физической подготовки на основании введенных Вами базовых данных и высоты ступеньки. При этом используются четыре измерения пульса, одно в состоянии покоя и три – после тренировки. Выполняемые операции:

- (1) Измерение пульса в состоянии покоя
- (2) Первый этап тренировки

- (3) Измерение пульса во время остановки
- (4) Второй этап тренировки в более быстром темпе
- (5) Измерение пульса во время остановки
- (6) Третий этап тренировки в еще более быстром темпе
- (7) Измерение пульса во время остановки

#### Что такое степ-тренировка

Степ-тренировка состоит из трех этапов по три минуты. Далее приведена таблица, иллюстрирующая скорость, с которой должны выполняться упражнения, во время каждого этапа тренировки для различных возрастных групп. Для того чтобы помочь Вам поддерживать выбранную скорость, часы подают звуковые сигналы темпа.

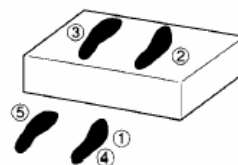
Возраст	Этап 1	Этап 2	Этап 3
от 13 до 29	90 шагов в минуту	110 шагов в минуту	130 шагов в минуту
от 30 до 39	80 шагов в минуту	100 шагов в минуту	120 шагов в минуту
от 40 до 89	70 шагов в минуту	90 шагов в минуту	110 шагов в минуту

#### Меры предосторожности

- Если Вы сомневаетесь в своем состоянии, то перед тем, как начать тренировку, проконсультируйтесь с врачом. Следите за тем, чтобы не нагружать себя слишком сильно.
- Если Вы чувствуете, что нагрузка для Вас слишком сильна, немедленно прекратите тренировку.
- Следите, чтобы используемые Вами ступеньки были надежными, не скользили и не качались.
- Убедитесь, что соскальзывание со ступенек не приведет к травме.
- Если у Вас закружилась голова во время тренировки, немедленно остановитесь.
- Никогда не выполняйте упражнение, если Вы больны или употребляли алкоголь.
- Не выполняйте упражнения, если Ваш пульс повысился в результате другой физической нагрузки.

#### Как выполнить упражнение

Используйте ступеньку высотой 15 см.

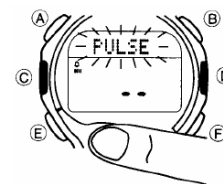


- (1) Встаньте лицом к ступеньке.
- (2) Встаньте на ступеньку правой ногой.
- (3) Перенесите на ступеньку левую ногу.
- (4) Не поворачиваясь, поставьте обратно вниз правую ногу.
- (5) Поставьте на пол левую ногу.

- Далее повторяйте пункты от (2) до (5).
- Во время тренировки руки должны свободно висеть вдоль туловища.

### 3-4 Определение уровня физической подготовки

Перед тем, как выполнить следующую процедуру, вначале введите необходимые Базовые данные и высоту ступеньки.

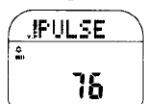


1. Войдите в режим Определения уровня физического состояния с помощью кнопки «D».

- Через 10 секунд на верхнем дисплее начнет мигать сообщение “PULSE”.
2. Поместите палец на фотодатчик, как показано на рисунке для того, чтобы измерить пульс в состоянии

покоя.

- Когда процесс измерения заканчивается, часы подают звуковой сигнал и на экране появляется измеренное значение (количество ударов в минуту).



3. Начните упражнения в соответствии с сигналами темпа, подаваемыми Вашими часами.
  - Верхний дисплей показывает, какой этап тренировки выполняется, нижний дисплей показывает время, оставшееся до окончания этапа.
  - Часы начинают подачу звуковых сигналов темпа после отображения значения пульса. Сигнал изменяет тон за 5 секунд до окончания текущего этапа тренировки. Продолжайте выполнять упражнения до тех пор, пока не прозвучит длинный сигнал.



4. Закончив тренировку, немедленно положите палец на фотодатчик для того, чтобы измерить пульс после нагрузки.
  - Удерживайте палец на датчике в течение 20 секунд.
  - После успешного измерения пульса прозвучит длинный сигнал и на экране появится измеренное значение (количество ударов в минуту).
  - При возникновении проблем, на экране появится сообщение "Error Messages".
5. Повторите выполнение пунктов 3 и 4 для второго и третьего этапа тренировки.
  - Помните, что скорость выполнения упражнений должна увеличиваться с каждым этапом.



6. После измерения пульса 3-го этапа нагрузки на экране появится сообщение об уровне Вашей подготовки.
  - Если Вы не нажимали на кнопки в течение двух или трех минут, пока на экране находилось сообщение об уровне Вашей подготовки или сообщение "ERROR", часы

автоматически вернуться в тот режим, в котором они ранее находились.

- Для того чтобы принудительно вернуться в предыдущий режим, нажмите на кнопку «D». В это время текущие данные запишутся в память.

### Сообщения об уровне физической подготовки

Часы выдают сообщение об уровне Вашей физической подготовке на основании количества ватт, полученных в результате выполнения упражнений.

Сообщение	Ваш уровень подготовки
EXCEL	Прекрасный
GOOD	Хороший
FAIR	Средний
POOR	Низкий
V.POOR	Очень низкий



### Внимание:

Если Ваш возраст меньше 20 лет, на месте сообщения появится «---».

### О количестве ватт

«Ватт» - это единица измерения проделанной работы. Ваши часы высчитывают общую работу, проделанную во время тренировки на ступеньке в ваттах на основании веса тела, увеличения силы тяжести, высоты ступеньки и темпа упражнений. Чем больше величина ватт, тем выше физическая нагрузка.

### Внимание:

Важно, что количество ватт, полученное другим способом (с помощью эргометра или велотренажера) может отличаться от Вашего значения вследствие другого рода физической активности. Эти величины нельзя сравнивать.

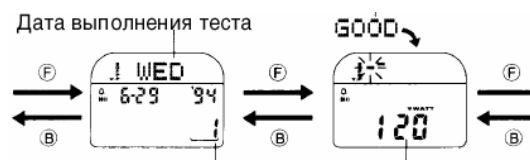
Помните, что уровень физической подготовки затрагивает широкий диапазон параметров, и любое показание не может считаться абсолютным. Рекомендуется регулярно проверять уровень своей физической подготовки и следить за его улучшением, наступающим благодаря регулярным упражнениям. Для достижения лучших результатов Вы должны пытаться выполнять каждый тест в одно и тоже время суток и в одном и том же месте.

### 3-5 Как записать а в память результаты тестов

Вы можете записать в память 10 наборов тестовых данных (дата, сообщение об уровне подготовки, количество ватт). Если Вы выполняете упражнения, когда в память уже записано 10 строк, новые данные записываются на место самых старых. Кроме того, Вы можете удалить одну строку данных, или все строки сразу.

### Как прочитать данные

- Индикатор режима
- 
- Остаток памяти
1. Войдите в режим Вызова данных о физической подготовке с помощью кнопки «E».
    - Для того чтобы войти в этот режим, Вы должны нажать кнопку «E» 3 раза.
    - На экране в первую очередь появится сообщение "REC2". Далее экран перейдет к показу остатка свободной памяти.
  2. Нажмите кнопку «F» для того чтобы вывести на экран дату самой старой записи. Повторное нажатие этой кнопки выведет на экран сообщение об уровне физической подготовки и количество ватт для этой даты.
- Для того чтобы прокрутить данные через экран, используйте кнопки «F» и «B». Уровень физической подготовки



Номер записи  
Экран даты

Количество ватт  
Экран уровня подготовки/ количества ватт

- Каждой записи автоматически присваивается номер. Самая старая запись всегда записана под №1.
- Когда Вы переходите к экрану «Экран уровня подготовки/ количества ватт», верхний дисплей вначале показывает сообщение об уровне для текущей записи, а затем график уровней за последние семь тестов.
- Сегмент графика, соответствующий текущей записи мигает.
- Сегмент графика, соответствующий записи, сделанной для возраста менее 20 лет заменяется крестиком «X».

3. Нажмите на кнопку «E» для того чтобы вернуться в режим Текущего времени.

### Как удалить одну запись из памяти

1. Войдите в режим Вызова данных о физической подготовке с помощью «E».

- С помощью кнопок «F» и «B» выведите на экран строку, которую хотите удалить.
- Нажмите и удержите кнопку «A» до тех пор, пока не услышите звуковой сигнал, указывающий на то, что данные удалены.
  - Когда вы держите кнопку «A», на экране вначале появляется сообщение «CLEAR». Продолжайте удерживать кнопку «A» до звукового сигнала.
- Нажмите кнопку «E» для того чтобы вернуться в режим Текущего времени.

#### Как удалить все записи из памяти

- Войдите в режим Вызова данных о физической подготовке с помощью кнопки «E».
- Нажмите и удержите кнопку «A» до тех пор, пока не услышите звуковой сигнал, указывающий на то, что данные удалены.
  - Когда вы держите кнопку «A», на экране вначале появляется сообщение «CLEAR». Продолжайте удерживать кнопку «A» до звукового сигнала.
- Нажмите кнопку «E» для того чтобы вернуться в режим Текущего времени.

#### 3-6 Сообщения об ошибках

За сообщением ERROR следует номер ошибки, типы ошибок показаны далее в таблице.

Тип ошибки	Причина	Что нужно сделать
ERROR 1	Пuls не обнаружен	<ul style="list-style-type: none"> <li>Если эта ошибка произошла после любого этапа тренировки, часы автоматически повторяют измерения еще раз. Попробуйте повторить упражнения и измерить пульс снова.</li> <li>Если после повторения Этапа 3 (в результате предыдущей ошибки) ошибка произошла снова, часы высчитывают результат на основании этапов 1 и 2. Количество ватт для такого результата записывается между двумя дефисами (-140- вместо «140»).</li> <li>Если после повторения этапов 1 и 2 (в результате предыдущей ошибки), ошибка произошла снова, часы отменяют измерение без записи результата.</li> </ul>
ERROR 2	Пuls слишком частый	Нажмите кнопку «D» для изменения режима. Отдохните и повторите измерение.
ERROR 3	Пuls текущего этапа тренировки (2 или 3) ниже, чем предыдущее значение	Нажмите кнопку «D» для изменения режима. Отдохните и повторите измерение.
ERROR 4	Результат выходит за допустимый диапазон	Нажмите кнопку «D» для изменения режима. Отдохните и повторите измерение.


## 4 ФУНКЦИИ ТРЕНИРОВОК

Эти функции позволят Вам посчитать количество шагов, пройденное расстояние, затраченное время и расход калорий во время ходьбы или бега. Вы можете записать в память 30 наборов данных измерений.

#### Внимание:

Данные, измеренные в режиме Тренировок, основываются на введенных Вами базовых данных (возраст, вес, пол, шаг при беге и ходьбе), в комбинации с данными о ходьбе и беге в соответствии с сигналами темпа. Поэтому, перед тем как использовать Функции тренировок, обязательно введите базовые данные и установите сигнал темпа.

#### 4-1 Установка сигнала темпа

- Войдите в режим Тренировок с помощью кнопки «E».
  - Для того чтобы войти в этот режим из режима Текущего времени, нужно нажать кнопку «E» 1 раз.
  - Важно, что Вы не сможете изменить сигнал темпа, пока не обнулите экран режима Тренировок. Читайте об этом в разделе 4-2.
- Когда на верхнем дисплее находится сообщение WALK (ходьба) или JOG (бег), выберите сигнал темпа с помощью кнопки «B». Каждое нажатие этой кнопки переключает часы между WALK и JOG.
- Установив желаемый сигнал темпа, нажмите и удержите кнопку «A» для того чтобы начать его подачу.
- Нажатие на кнопку «F» увеличивает темп на 2, нажатие кнопки «B» уменьшает его. Длительное нажатие кнопок изменяет темп в ускоренном режиме.
  - Вы можете переключить темп ходьбы и темп бега в процессе подачи сигнала, нажав на кнопку «E».
  - Вы можете установить значение темпа в пределах от 100 до 200.
- Закончив установку темпа, нажмите на кнопку «A» для того чтобы вернуться в исходный режим Тренировок.
  - Теперь индикатор  на экране укажет на то, что сигнал будет подаваться во время



Темп тренировки




Пройденное расстояние  
Количество шагов  
Расход калорий  
Время (часы, минуты секунды, 1/100 сек.)

#### 4-2 Использование функции Тренировок

1. Войдите в режим Тренировок с помощью кнопки «Е».
2. Выберите ходьбу или бег (WOLK или JOG) с помощью кнопки «В».
3. Нажмите кнопку «F», для того чтобы начать измерения.
  - Начало измерений приведет к началу подачи звуковых сигналов.
  - В процессе измерений число шагов, пройденное расстояние, расход калорий и пройденное время будут показаны на экране.
4. Нажатие на кнопку «F» останавливает измерения.
  - Повторное нажатие на эту кнопку возобновляет измерения с того значения, которое показано на экране. Вы можете повторить пункты 3 и 4 столько раз, сколько нужно.
5. При нажатии кнопки «В» экран переустанавливается в 0:00'00"00.
  - При этом данные измерения запишутся в память.
6. Нажмите кнопку «Е» для того чтобы вернуться в режим Текущего времени.

**Важно:**

- В режиме Тренировок (даже в процессе измерений) с помощью кнопки «А» можно включить (на экране появится индикатор ) или отключить (индикатор исчезнет) звуковой сигнал темпа.
- Вы можете зафиксировать текущее измеренное значение, нажав на кнопку «В». Хотя значение будет находиться на экране, внутренние измерения будут продолжаться. Для того чтобы перезапустить измерения заново, нажмите снова на кнопку «В».
- Вы можете изменить режим часов в процессе измерений, нажав на следующие кнопки: «Е»: переход в режим Текущего времени, «С»: переход в режима Измерения пульса, «D»: переход в режим Определения уровня физической подготовки. При повторном нажатии тех же кнопок часы вернутся в режим Тренировок.
- Число израсходованных калорий, показанное на экране, представляет собой число калорий, потребляемое в состоянии покоя плюс число калорий, сжигаемых при выполнении упражнений.
- В следующей далее таблице показаны диапазоны значений каждого параметра.

Измерение	Диапазон
Количество шагов	99,999 (с приращением 1 шаг)
Расстояние	99.9 км/miles (с приращением 0.1км/mile)
Отрезок времени	9 часов 59 минут 59.99 секунд (приращение 1/100 сек.)
Расход калорий	9,999 ккал (с приращением 1 ккал)

**4-3 Как записать в память данные Тренировки**

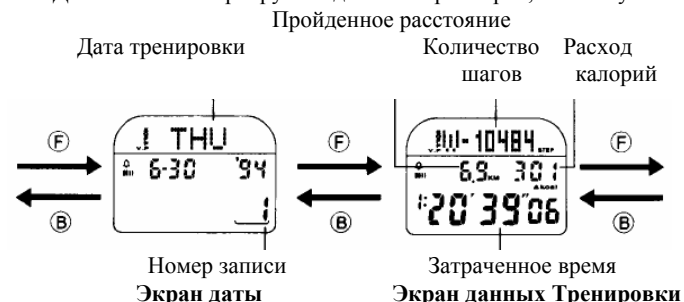
В память часов можно записать 30 наборов данных (дата, количество шагов, расход калорий, пройденное расстояние, затраченное время). Если Вы тренировались, когда в память уже было записано 30 наборов данных, новые данные запишутся в память на место самых старых. Вы можете удалить из памяти отдельный набор данных, а также сразу все данные.

**Как прочитать данные**



1. Войдите в режим Просмотра результатов тренировки с помощью кнопки «Е».
- Для того чтобы войти в этот режим из режима Текущего времени, Вы должны нажать кнопку «Е» 2 раза.

- На экране в первую очередь появится сообщение "REC1". Далее экран перейдет к показу остатка свободной памяти.
2. Нажмите кнопку «F» для того чтобы вывести на экран дату самой старой записи. Повторное нажатие этой кнопки выведет на экран данные тренировки для этой даты.
  - Для того чтобы прокрутить данные через экран, используйте кнопки «F» и «В».



- Каждой записи автоматически присваивается номер. Самая старая запись всегда записана под №1.
3. Нажмите на кнопку «Е» для того чтобы вернуться в режим Текущего времени.

**Как удалить одну запись из памяти**

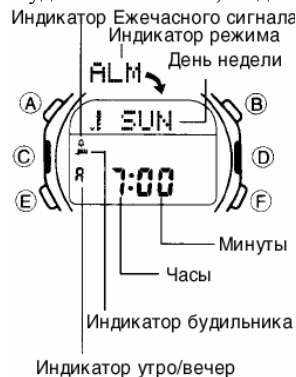
1. Войдите в режим Просмотра результатов тренировки с помощью кнопки «Е».
  2. С помощью «F» и «В» выведите на экран строку, которую хотите удалить.
  3. Нажмите и удержите кнопку «А» до тех пор, пока не услышите звуковой сигнал, указывающий на то, что данные удалены.
- Когда вы держите кнопку «А», на экране вначале появляется сообщение "CLEAR". Продолжайте удерживать кнопку «А» до звукового сигнала.
4. Нажмите кнопку «Е» для того чтобы вернуться в режим Текущего времени.

**Как удалить все записи из памяти**

1. Войдите в режим Просмотра результатов тренировки с помощью кнопки «Е».
  2. Нажмите и удержите кнопку «А» до тех пор, пока не услышите звуковой сигнал, указывающий на то, что данные удалены.
- Когда вы держите кнопку «А», на экране вначале появляется сообщение "CLEAR". Продолжайте удерживать кнопку «А» до звукового сигнала.
3. Нажмите кнопку «Е» для того чтобы вернуться в режим Текущего времени.

**5 РЕЖИМ ЗВУКОВЫХ СИГНАЛОВ**

Вы можете установить часы и минуты и день недели звукового сигнала. Когда будильник включен, по достижении установленного на нем времени раздается звуковой сигнал длительностью 20 секунд. Нажмите на любую кнопку для остановки звукового сигнала. Когда включен Ежечасный сигнал, звучание сигнала будет раздаваться в начале каждого часа.



- Дни недели обозначаются следующим образом: SUN: Воскресенье, MON: Понедельник, TUE: Вторник, WED: Среда, THU: Четверг, FRI: Пятница, SAT: Суббота.

**5-1 Тип Будильника**

Тип будильника зависит от информации, которую Вы для него установили.

### Как установить ежедневный будильник

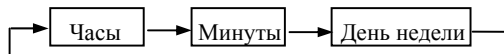
Установите часы и минуты звукового сигнала. Для дня недели установите значение «- -» (п. 4 раздела «Установка времени звукового сигнала»). Этот тип будильника предполагает звуковой сигнал каждый день в установленное время.

### Как установить еженедельный будильник

Установите часы, минуты и день недели звукового сигнала. Этот тип будильника предполагает звуковой сигнал каждую неделю в установленное время в определенный день недели.

### 5-2 Установка времени звукового сигнала

1. Войдите в режим Звуковых сигналов с помощью кнопки «Е».
- Для того чтобы войти в этот режим из режима Текущего времени, Вы должны нажать кнопку «Е» 4 раза.
2. Нажмите и удержите кнопку «А» до тех пор, пока цифры в разряде часа не начнут мигать на экране. Мигающее значение можно изменять.
- Эта операция автоматически включает будильник.
3. Нажмите кнопку «D» для перехода мигающего значения в другие разряды в следующей последовательности:

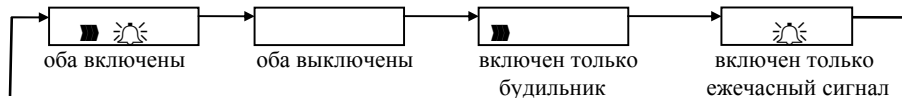


4. Нажмите кнопку «F» для увеличения выбранного значения и кнопку «B» для уменьшения этого значения. Длительное нажатие этих кнопок изменяет показания в ускоренном режиме.
- При типе будильника, не требующем установки дня недели, установите «---» в этом разряде. Нажимайте кнопки «F» или «B» до появления этого маркера вместо обозначения дня недели (между SAT и SUN) во время мигания дня недели.
- Формат представления времени (12- или 24-часовой) совпадает с форматом, выбранным в режиме Текущего времени.
- Если Вы пользуетесь 12-часовым форматом, будьте внимательны, чтобы не перепутать времена до полудня (индикатор А) и после полудня (индикатор Р).
5. После того как Вы установили время звукового сигнала, нажмите кнопку «А» для возврата в исходный режим Звуковых сигналов.

### 5-3 Включение и выключение будильника и ежечасного сигнала

Нажмите кнопку «F» в Режиме Звуковых сигналов для изменения состояния будильника и ежечасного сигнала в следующей последовательности:

[Индикатор включенного будильника/ индикатор включенного ежечасного сигнала]



### 5-4 Проверка будильника

Нажмите и удержите кнопку «B» в Режиме Звуковых сигналов.



## 6 РЕЖИМ ТЕКУЩЕГО ВРЕМЕНИ

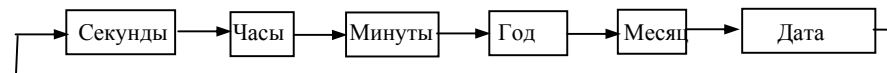
В этом режиме Вы можете установить время и дату.

- Длительное нажатие на кнопку «B» включает подсветку экрана.

- В Режиме Текущего времени нажатие кнопки «F» переключает экран между 12- и 24-часовым форматом представления времени.

### Установка времени и даты

1. Нажмите и удержите кнопку «А» в режиме текущего времени. Значение секунд мигает на дисплее, так как оно выбрано для установки.
2. Нажмите кнопку «E» чтобы выбирать разряды в следующей последовательности.



3. Когда в мигающем состоянии находится разряд секунд, нажмите кнопку «F» для сброса секунд в «00». Если Вы нажали кнопку «F» когда значение секунд находилось в диапазоне от 30 до 59, при сбросе в «00» к значению минут прибавляется 1. Если это значение было в диапазоне от 00 до 29, значение минут останется неизменным.
4. Когда выбраны другие разряды (кроме секунд) и находятся в мигающем состоянии, нажмите кнопку «F» для увеличения и кнопку «B» для уменьшения их числового значения. Длительное нажатие этих кнопок позволяет изменять показания в ускоренном режиме.
5. Установив время и дату, нажмите кнопку «А» для возвращения в исходный режим Текущего времени.
- День недели устанавливается автоматически в соответствии с датой.
- Дату можно установить в пределах от 1 января 1990 до 31 декабря 2029 года.
- Если Вы не нажмете ни одну из кнопок в течение нескольких минут, во время мигания какого-либо разряда, часы автоматически возвращаются в режим Текущего времени и мигание прекращается.

## СПЕЦИФИКАЦИЯ

**Точность хода при нормальной температуре:** +/-15 секунд в месяц

**Режим текущего времени:** Часы, минуты, секунды, индикатор до полудня (А) / после полудня (Р), месяц, дата, день недели

Временная система: Переключатель между 12- и 24-часовым форматом

Календарная система: автоматический календарь от 1990 до 2029

**Режим Измерения пульса:** от 30 до 199 за минуту

**Функция определения уровня физической подготовки:** 5 уровней

Показания: сообщение об уровне физической подготовки, количество ватт

Вместимость памяти: до 10 наборов данных (дата, сообщение об уровне физической подготовки, количество ватт)

**Режим Тренировок:** Количество шагов: до 99,999 (с приращением 1 шаг)

Расстояние: до 99.9 км/miles (с приращением 0.1 км/mile)

Затраченное время: до 9 часов 59 минут 59.99 секунд (с приращением 1/100 сек.)

Расход калорий: до 9,999 ккал (с приращением 1 ккал)

Сигнал темпа: от 100 до 200 сигналов в минуту (для ходьбы или бега)

Вместимость памяти: до 30 наборов данных (дата, число шагов, пройденное расстояние, затраченное время, расход калорий)

**Режим Будильника:** Будильник (ежедневный и еженедельный), ежечасный сигнал

**Дополнительно:** микро-подсветка, установка базовых данных (возраст, вес, пол, шаг для бега и ходьбы)

**Батарея:** Одна литиевая батарея (Тип CR2016)

**Срок службы батареи:** 2 года при следующих условиях работы



- 20 секунд в день работает будильник
- измерения пульса 60 сек. в день, 1 операция определения уровня физической подготовки в месяц
- 1 секунду в день работает подсветка