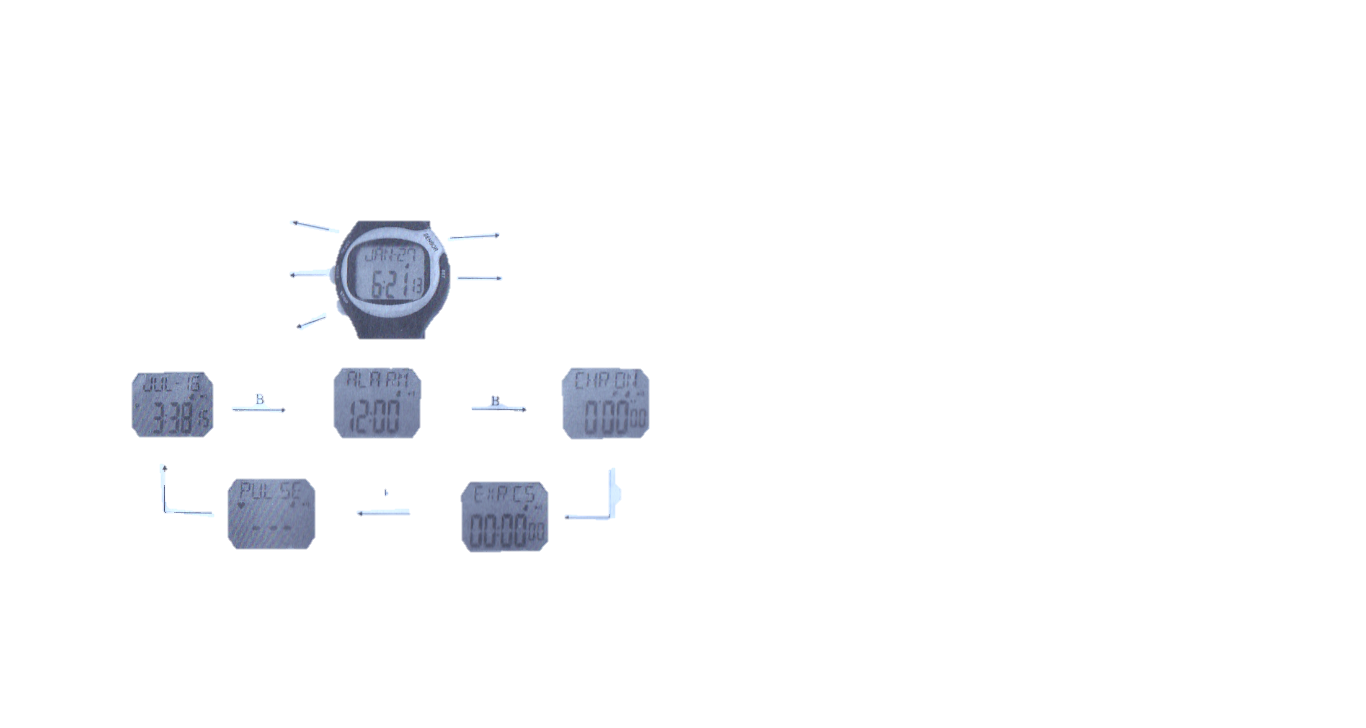
# **ИНСТРУКЦИЯ К ПУЛЬСОМЕТРУ SPORT TRACK**

Пульсометр предназначен для подсчета частоты сердечных сокращений путем считывания информации с пальца при прикладывании к сенсору. Не является медицинской аппаратурой и предоставляет общую информацию. Необходимо проконсультироваться с врачом прежде чем начинать физические упражнения при наличии проблем с сердечно-сосудистой системой.

**A–RESET**



**C–ST/SP**

**B–MODE**

**SENSOR**

Режим «Будильник»

В

Режим «Пульс»

Режим «Занятия»

**D-SET**

Режим «Секундомер»

В

Режим «Часы»

B

## **КНОПКИ:**

1. **A кнопка** – **RESET**, для перезагрузки устройства.
2. **В кнопка** – **MODE**, для смены отображаемых режимов на дисплее.
3. **С кнопка** - **ST/SP**, для старта и окончания установки параметров.
4. **SENSOR** – для считывания информации о частоте сердечных сокращений с пальца.
5. **D кнопка** – **SET**, для установки данных.

## **РЕЖИМЫ:**

Режим «Часы» - Режим «Будильник» - Режим «Секундомер» - Режим «Занятия» - Режим «Пульс». Для смены отображения режима на дисплее необходимо нажать кнопку MODE.

## **ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ:**

1. В режиме «Часы» отображается ЧЧ:ММ:СС, год (с 2000 до 2020), месяц, день. 12-часовой формат. Индикатор «Р» обозначает РМ – означает время после 12:00 дня и до полуночи, при его отсутствии считается АМ.
2. В режиме «Секундомер» отсчет начинается с 0,01 доли секунды.
3. Пульс и калории сжигаются во время движения, рассчитываются на основании вами введенных параметров вашего возраста, веса, средней активности. Погрешность измерений +/-5%.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПУЛЬСОМЕТРА:**

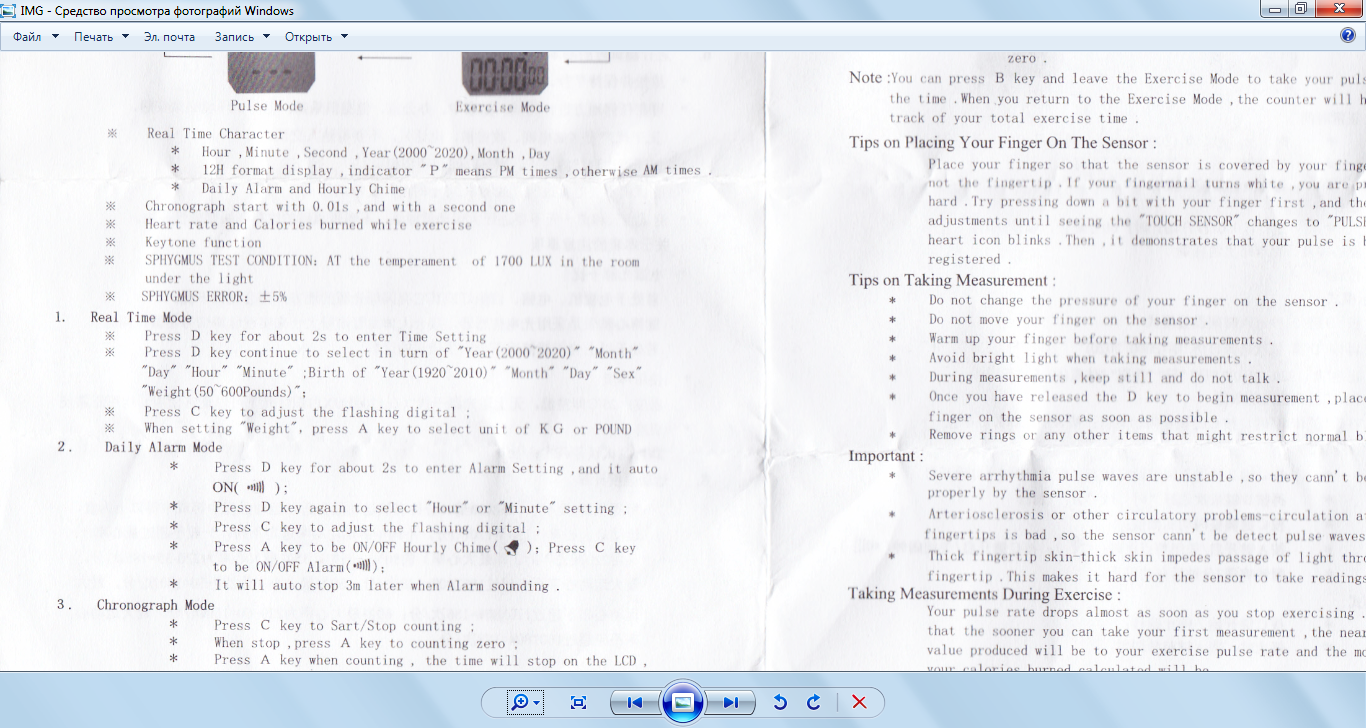
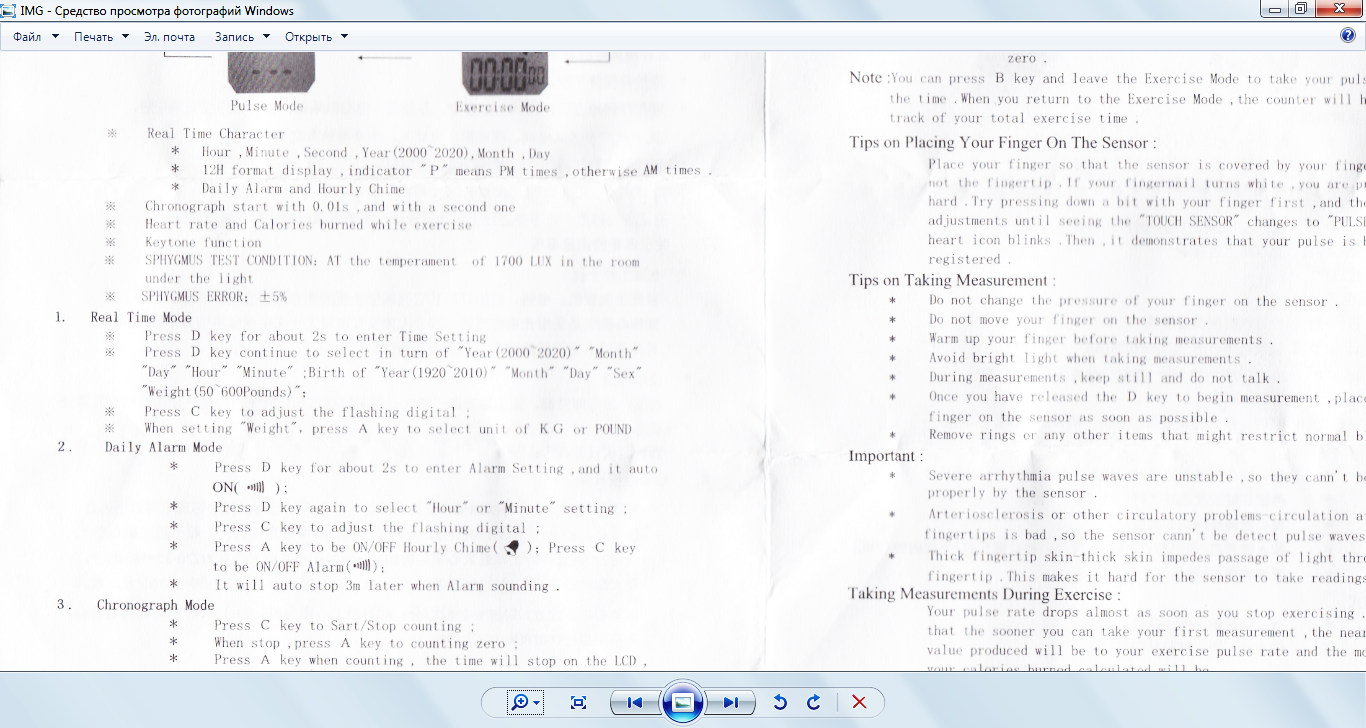
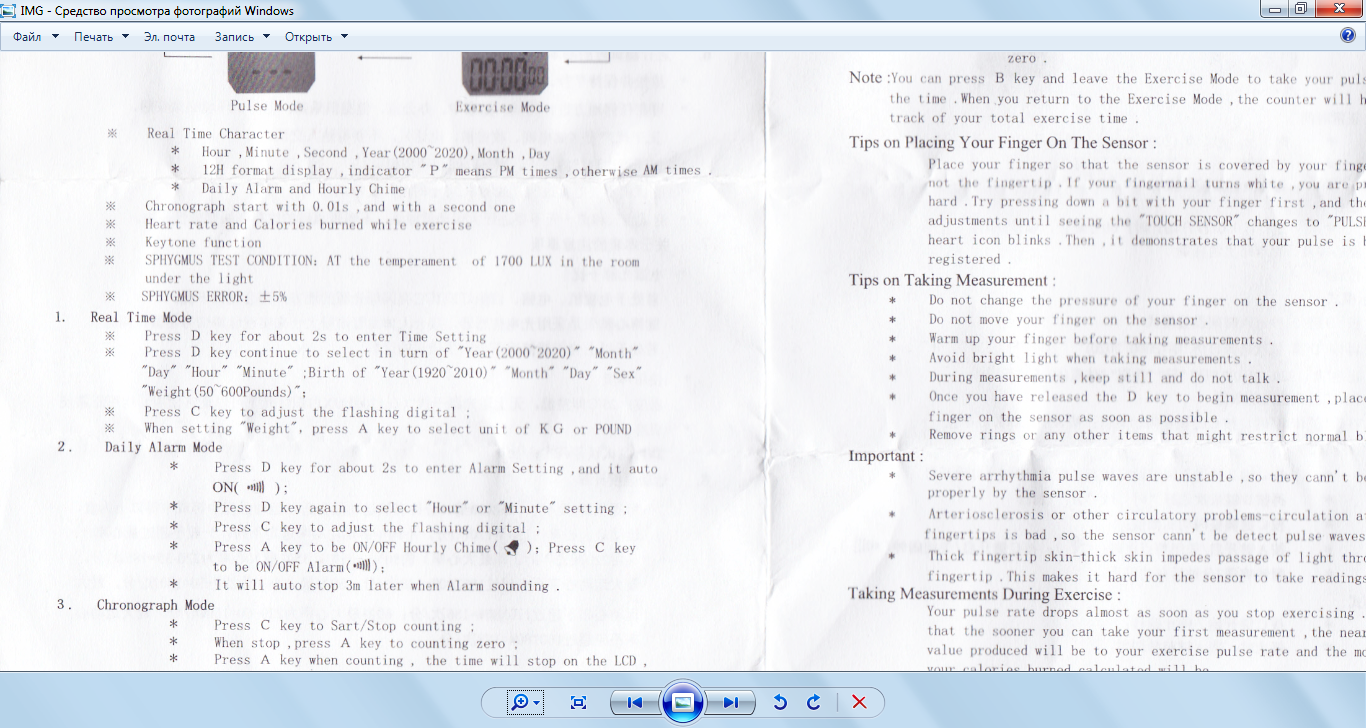
### **РЕЖИМ «ЧАСЫ».**

* Нажмите кнопку B (MODE) для отображения данного режима. Для того, чтобы установить корректное время, дату, ваш вес, ваш возраст.
* Нажмите и удерживайте кнопку D (SET) 2 секунды, чтобы войти в режим установки параметров. На дисплее появятся и будут мигать следующие данные для настройки (подрежимы) при каждом нажатии кнопки D (SET):

Год (YEAR) – Месяц (MONTH) – День (DAY) – Часы (HOUR) – Минуты (MINUTE) – Год рождения (YEAR BIRTH 1920 по 2010) – Месяц рождения (MONTH) – День рождения (DAY) – Пол (SEX: M или W) – Ваш вес (WEIGHT).

* Чтобы войти в один из подрежимов и/или подтвердить установленные данные нужно нажать кнопку SET. Параметр, который вы меняете в данный момент мигает на экране, а наверху отображается его название. Чтобы установить нужное значение, следует нажимать кнопку C - ST/SP (долгое нажатие кнопки ST/SP ускорит изменение настраиваемого параметра).
* Если вы находитесь в подрежиме «Вес» (Weight), чтобы сменить формат отображения данных с pounds на kg (килограммы), необходимо нажать кнопку A (RESET).

### **РЕЖИМ «БУДИЛЬНИК».**

* Нажмите кнопку В (MODE) для отображения данного режима. Для того, чтобы установить время будильника нажмите и удерживайте кнопку D (SET) 2 секунды.
* Значок появится автоматически
* На дисплее появятся и будут мигать часы и минуты для настройки. Чтобы установить нужное значение, следует нажимать кнопку C (ST/SP) (долгое нажатие кнопки ST/SP ускорит изменение настраиваемого параметра). Чтобы подтвердить установленные данные нужно нажать кнопку SET.
* Чтобы выключить звонок ежечасового будильника нажмите кнопку ST/SP. Чтобы будильник не работал в данном режиме необходимо нажать кнопку ST/SP.
* Чтобы установить или удалить ежечасовой будильник в данном режиме нажмите кнопку А (RESET) (при этом значок «колокольчика» появится или исчезнет). Когда сработает звонок будильника, чтобы его выключить нажмите кнопку C (ST/SP), чтобы включить или убрать будильник . Звонок будильника выключится автоматически после 3 минут.

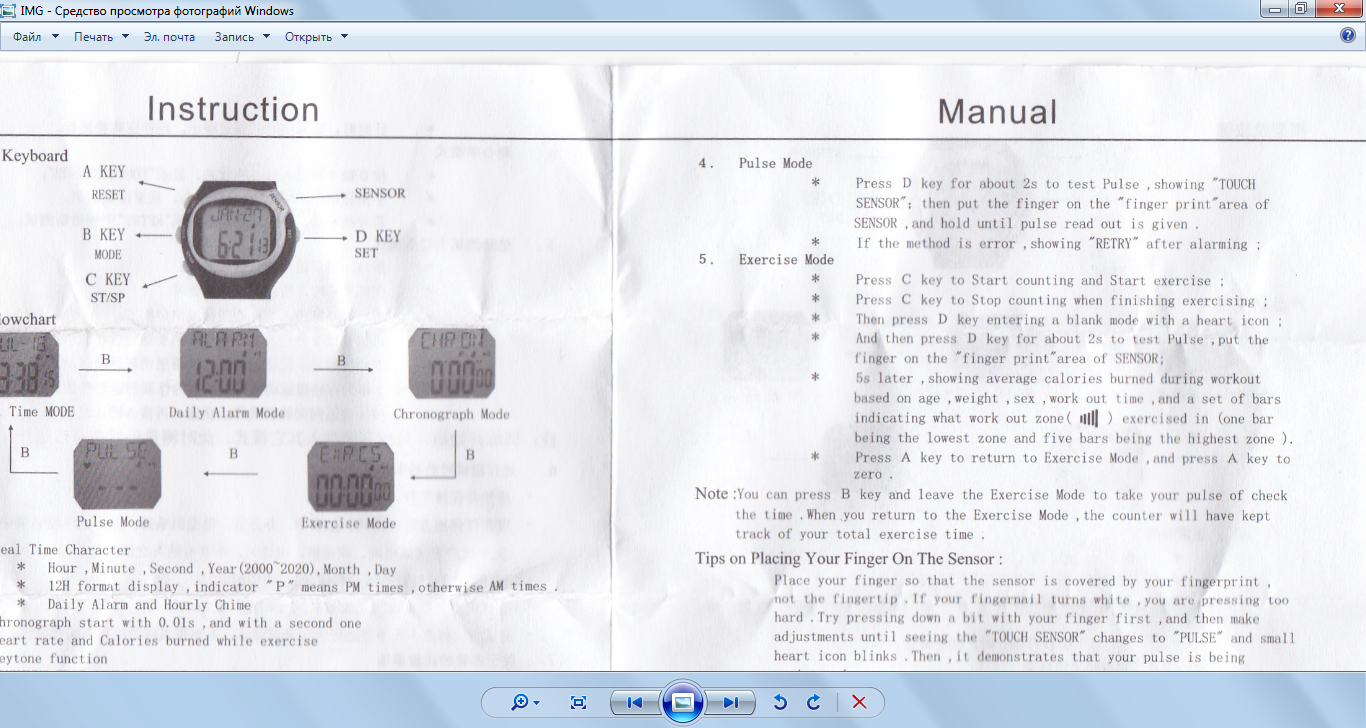
### **РЕЖИМ «СЕКУНДОМЕР».**

Нажмите кнопку В (MODE) для отображения данного режима. Для начала и/или продолжения отсчета времени нажмите кнопку С (ST/SP). Для обнуления значений нажмите кнопку RESET.

### **РЕЖИМ «ПУЛЬС».**

* Нажмите кнопку В (MODE) для отображения данного режима.
* Для подготовки к измерению пульса нажмите и удерживайте 2 секунды кнопку D (SET) пока на дисплее не появится «TOUCH SENSOR».
* Затем как можно скорее подушечку пальца приложите к сенсору и удерживайте пока на дисплее не отобразится ваш пульс (а слово TOUCH SENSOR не изменится на PULSE), при этом будет мигать значок «сердечка».
* Если произошла ошибка, на экране появится ERROR или RETRY, надо будет повторить попытку измерения после звукового сигнала, нажав кнопку D (SET) 2 секунды, после появления «TOUCH SENSOR», приложить палец к сенсору. Спустя 5-15 секунд на экране появится ваш пульс.

### **РЕЖИМ «ЗАНЯТИЯ/ТРЕНИРОВКИ».**

* Нажмите кнопку В (MODE) для отображения данного режима.
* Для начала отсчета времени занятия нажмите кнопку С (ST/SP).
* После окончания тренировки нажмите кнопку С (ST/SP).
* Далее нажмите кнопку D (SET), на экране появится значок «сердечко».
* Нажмите и удерживайте кнопку D (SET) 2 секунды, на экране появится «TOUCH SENSOR». Далее приложите подушечку пальца к сенсору. Спустя 5 секунд на экране отобразится значение потраченных калорий (на основании ранее вами установленных параметров возраста, веса, а также текущих параметров тренировки), а также уровень вашей активности в виде значка . Если будет отображаться 1 деление, значит, ваша активность была низкой, чем больше делений, тем больше была ваша активность.
* Чтобы выйти из режима нажмите кнопку В (MODE). На экране появится режим «Пульс». Для измерения пульса нажмите и удерживайте кнопку D (SET) 2 секунды, затем приложите палец к сенсору. Спустя 5-15 секунд на экране появится ваш пульс.
* **ВАЖНО.** Когда вы находитесь в режиме «Занятие», вам необязательно останавливать время тренировки, нажимая кнопку С (ST/SP), если вы хотите измерить свой пульс. Вы можете нажать кнопку B (MODE), на экране появится режим «Пульс». Для измерения пульса нажмите и удерживайте кнопку D (SET) 2 секунды, затем приложите палец к сенсору. Спустя 5-15 секунд на экране появится ваш пульс. При этом время тренировки будет продолжаться, его вы сможете увидеть, нажимая кнопку B (MODE).

## **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ИЗМЕРЕНИИ ПУЛЬСА:**

1. *Прикладывать нужно отпечаток пальца, а не кончик пальца.*
2. *Не меняйте давление пальца на сенсор при измерении пульса.*
3. *Если у вас побелел ноготь пальца при считывании пульса, это означает, что вы слишком сильно жмете на сенсор, постарайтесь ослабить давление на сенсор при следующем измерении.*
4. *Перед измерением пульса необходимо разогреть и растереть палец.*
5. *Не стоит совершать движения, разговаривать, менять местоположение пальца при измерении пульса.*
6. *Избегайте слишком яркого освещения при измерениях.*
7. *Снимите с пальцев всё, что может влиять на давление крови в пальце (кольца, сумки и пр.предметы).*
8. *Пульс снижается практически сразу после окончания тренировки. Поэтому чем раньше вы сможете измерить пульс, тем более точным и приближенным к реальному значению во время тренировки он будет.*

*Внимание!*

1. При сильной аритмии расчет пульса может быть неточным.
2. Артериосклероз и прочие болезни циркуляции крови также негативно могут влиять на точность измерения.
3. Тонкая кожа, как и светлая кожа, может пропуская лучи солнца, что нарушает точность измерений сенсором.

При замене батарейки необходимо открутить болтики на пульсометре.