beurer

Пульсотахограф

PM 26

Данный пульсотахограф обладает водонепроницаемыми свойствами , таким образом, допускается его использование при плавании. Однако ЗАПРЕЩАЕТСЯ нажимать кнопки под водой , будет нарушена герметичность прибора. Измерения под водой производиться не будут ввиду невозможности передачи сигнала.

Инструкция по применению

top up yourlife

Оглавление

Объем поставки **2**

Важные указания **3**

Общая информация о тренировках **5**

Функции пульсотахографа **7**

Передача сигнала и принципы измерения, выполняемого устройствами **8**

Ввод в эксплуатацию **8**

Надевание пульсотахографа 8

Активирование пульсотахографа из режима транспортировки 8

Надевание нагрудного ремня 9

Пульсотахограф: общее управление **10**

Кнопки пульсотахографа 10

Дисплей 11

Меню 12

Основные настройки **13**

Настройка основных функций и личных данных 13

Установка данных о тренировках 14

Тренировка **16**

Остановка рабочего времени 16

Отображение этапов тренировки 17

Удаление всех записей 17

Отображение данных о тренировках 17

Отображение обзора этапов тренировки 18

Будильник **19**

Таймер **20**

Технические характеристики, батарейки и гарантия **21**

Список сокращений **25**

www.i3412.com

Объем поставки

Пульсотахограф с ремешком	
Нагрудный ремень	
Эластичная лента (регулируемая)	

Дополнительно:

- данная инструкция

www.13412.com

Важные указания

Внимательно прочтите данную инструкцию по эксплуатации, сохраните ее и ознакомьте с ней и других лиц. Соблюдайте все указания, приведенные в данной инструкции по применению!

Тренировка

- Данное изделие не является медицинским прибором. Оно представляет собой прибор для тренировок, который был разработан с целью измерения и показа значений частоты пульса человека.
- При занятиях видами спорта с повышенным риском учтите, что использование пульсотахографа может представлять собой дополнительный источник возможных травм.
- В случае сомнений или во время болезни выясняйте у лечащего врача Ваши персональные верхнюю и нижнюю величины пульса при тренировках, а также длительность и частоту тренировок. Благодаря этому Вы можете достигнуть оптимальных результатов на тренировках.
- ВНИМАНИЕ! Лицам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и лицам, использующим кардиостимулятор, рекомендуется пользоваться этим пульсотахографом только после консультации с врачом.

Назначение

- Пульсотахограф предназначен только для личного пользования.
- Пульсотахограф разрешается использовать только таким образом, как указано в инструкции по использованию. Изготовитель не несет ответственности за ущерб, вызванный неквалифицированным или неправильным использованием.
- Данный пульсотахограф обладает водонепроницаемыми свойствами (глубина 50 м), таким образом, допускается его исполь-

зование при плавании. Однако под водой измерения производиться не будут ввиду невозможности передачи сигнала.
- Могут возникать электромагнитные помехи. (см. главу "Технические данные", стр. 21)

Очистка и уход

- Регулярно очищайте мыльным раствором нагрудный ремень, эластичную нагрудную ленту и пульсотахограф. Затем все детали промойте чистой водой. Тщательно вытрите их насухо мягкой тряпкой. Эластичную нагрудную ленту можно стирать в стиральной машине при 30° без умягчающего средства. Нагрудную ленту запрещается сушить в сушилке для белья!
- Храните нагрудный ремень в сухом и чистом месте. Грязь отрицательно сказывается на эластичности и на работоспособности передатчика. Пот и влага могут приводить к тому, что из-за влажности электродов передатчик остается активным, что ведет к сокращению срока службы батарейки.
- Производите замену батареек исключительно в специализированном магазине.

Ремонт, принадлежности и утилизация

- Перед использованием убедиться в том, что прибор и принадлежности не имеют видимых повреждений. В случае сомнений не используйте его и обратитесь в торговую организацию, продавшую прибор, либо по указанному адресу сервисной службы.
- Ремонт разрешается выполнять только сервисной службе или авторизированным торговым организациям. Ни в коем случае не пытайтесь самостоятельно отремонтировать пульсотахограф!
- Используйте пульсотахограф только совместно с оригинальными принадлежностями Beurer!

- Избегайте контакта прибора с кремом для загара или подобными продуктами, т. к. они могут повредить надписи или пластмассовые части.
- Не подвергайте прибор действию прямых солнечных лучей.
- Утилизируйте прибор согласно требованиям Положения об утилизации электрического и электронного оборудования 2002/96/EC – WEEE („Waste Electrical and Electronic Equipment“). По всем вопросам по утилизации обращайтесь в соответствующую коммунальную службу.

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ТРЕНИРОВКАХ

Данный пульсотахограф служит для измерения частоты сердечных сокращений. Благодаря различным вариантам настройки Вы можете использовать Вашу индивидуальную программу тренировок и контролировать пульс. Рекомендуется контролировать пульс во время тренировок, так как, с одной стороны, Вы должны защищать сердце от перегрузок, а с другой стороны, достигать оптимальных результатов тренировок. В таблице приведены некоторые указания по выбору зоны тренировок. Максимально допустимая частота сердечных сокращений уменьшается с увеличением возраста. Поэтому данные о частоте пульса во время тренировки всегда должны зависеть от максимально допустимой частоты сердечных сокращений.

Определение максимально допустимой частоты сердечных сокращений производится по следующей эмпирической формуле:

максимально допустимая частота сердечных сокращений = 220 минус возраст. Пример для 40-летнего человека: 220-40=180

www.vo2-12.com

	Зона здоровья	Зона сжигания жира	Зона фитнеса	Зона силовой выносливости	Анаэробная тренировка
Процент от макс. ЧСС	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%	90-100%
Показ Дисплей	HEALTH	FAT-B	AROBIC	-	-
Действие	Укрепление сердечно-сосудистой системы.	Организм сжигает в процентном отношении наибольшее количество калорий из жировой ткани. Укрепляется сердечно-сосудистая система, улучшается физическое состояние.	Улучшается дыхание и кровообращение. Оптимально для повышения базовой выносливости.	Улучшается скоростная выносливость и повышается базовая скорость.	Целенаправленно создаются перегрузки для мускулатуры. Высокий риск травм у спортсменов-любителей, при болезнях: опасность для сердца
Для кого подходит?	Идеально для начинающих	Контроль и уменьшение веса	Спортсмены-любители	Подготовленные спортсмены-любители, спортсмены-профессионалы	Только спортсмены-профессионалы
Тренировка	Восстановительная тренировка		Фитнес-тренировка	Тренировка силовой выносливости	Развивающая тренировка со специализацией

В пульсотахографе сохранены три предустановленных диапазона частоты пульса как предложения для зон тренировок (HEALTH / FAT-B / AROBIC). Для выбора границ пульса см. раздел «Установка данных о тренировках», стр.14.

www.fit42.com

ФУНКЦИИ ПУЛЬСОТАХОГРАФА

Функции измерения пульса

- Измерение частоты сердечных сокращений, соответствующее по точности ЭКГ
- Передача: аналоговая
- 3 предложения для зон тренировок
- Можно настроить индивидуальную зону тренировок
- Акустический сигнал при выходе из зоны тренировок
- Средняя частота сердечных сокращений (Average)
- Максимальный пульс при тренировках
- Расход энергии в ккал
- Сжигание жиров в граммах

Функции времени

- Время
- Календарь (до 2099 года) и день недели
- Дата
- Акустическая сигнализация/будильник
- Секундомер
- 25 значений времени прохождения кругов, до 10 часов для каждого круга, вызов всех вместе или каждого в отдельности. Индикация времени прохождения кругов и средней частоты пульса
- Таймер обратного отсчета

Настройки

- Пол
- вес
- Единица измерения веса кг/фунты
- рост
- Единицы измерения роста: см, футы и дюймы
- Год рождения
- Сигнал каждый час
- Звук при нажатии кнопок
- 12-/24-часовой формат
- Уровень активности (3 ступени)

www.i34128.com

Передача сигнала и принципы измерения, выполняемого устройствами

Зона приема пульсотахографа

Пульсотахограф принимает сигналы пульса от находящегося на нагрудном ремне передатчика в радиусе 70 сантиметров.

Сенсоры нагрудного ремня

Нагрудный ремень состоит из двух частей: собственно нагрудного ремня и эластичной ленты. В середине прилегающей к телу внутренней стороны нагрудного ремня находятся два ребристых датчика. Оба сенсора измеряют частоту сердечных сокращений, по точности соответствующую ЭКГ, и передают эту информацию в пульсотахометр.
Нагрудный ремень не совместим с аналоговыми устройствами, например, эргометрами.

Ввод в эксплуатацию

Надевание пульсотахографа

Пульсотахограф Вы можете носить как наручные часы.

Активирование пульсотахографа из режима транспортировки

Во время транспортировки показания на дисплее отсутствуют. Для выхода из режима транспортировки нажмите любую кнопку.

www.i3412.com

Надевание нагрудного ремня

- Закрепите нагрудный ремень на эластичной ленте. Длину ленты отрегулируйте таким образом, чтобы ремень надежно прилегал, но не слишком свободно или слишком тесно. Ремень наденьте вокруг груди так, чтобы логотип был обращен наружу и в правильном положении прилегал прямо к грудине. У мужчин ремень должен находиться прямо под грудной мышцей, у женщин – прямо под основанием молочных желез.

- В связи с тем, что не сразу может установиться оптимальный контакт между кожей и датчиками пульса, может пройти определенное время, прежде чем начнется измерения и индикация частоты пульса. При необходимости измените положение передатчика, чтобы обеспечить оптимальный контакт. Благодаря потоотделению под ремнем, как правило, достигается достаточно хороший контакт. При необходимости Вы можете смочить точки контакта на внутренней стороне ремня. Для этого слегка приподнимите нагрудный ремень и слегка смочите датчики пульса слюной, водой или гелем для ЭКГ (продается в аптеках). Контакт между кожей и нагрудным ремнем не должен прерываться даже при значительных движениях грудной клетки, например, при глубоких вдохах. Сильное оволосение груди может нарушать или вообще препятствовать контакту.

- Наденьте ремень за несколько минут до начала тренировки, чтобы нагреть его до температуры тела и установить оптимальный контакт.

ПУЛЬСОТАХОГРАФ: ОБЩЕЕ УПРАВЛЕНИЕ

Кнопки пульсотахографа

1 LAP	Завершение отдельных этапов тренировки.
2 MODE	Переход между пунктами главного меню. Выполняет переход между различными меню и индикацией настроек. Если Вы удерживаете кнопку MODE нажатой не менее 3 секунд, то Вы попадает в режим настройки меню. Вы выходите из режима настройки, также удерживая нажатой кнопку MODE в течение 3 секунд.
3 ST/STP/ RESET	■ Запускает и останавливает функции, настраивает значения. Удерживание в нажатом положении ускоряет ввод данных. ■ Выполняет отсчет значений настройки в возрастающем порядке. ■ Запускает и останавливает секундомер. ■ Обнуление показаний секундомера и результатов измерений (ккал и т. д.) при удержании в нажатом состоянии (Reset).
4 LIGHT	■ При нажатии продолжительностью 3 секунды подсветка дисплея включается на 3 секунды. Примечание: в меню настроек не функционирует для основных настроек и личных данных. ■ Снижение численного значения настроек.

www.vseinstrukcii.com

Дисплей

1 Верхняя строка

2 Нижняя строка

3 **Символы**

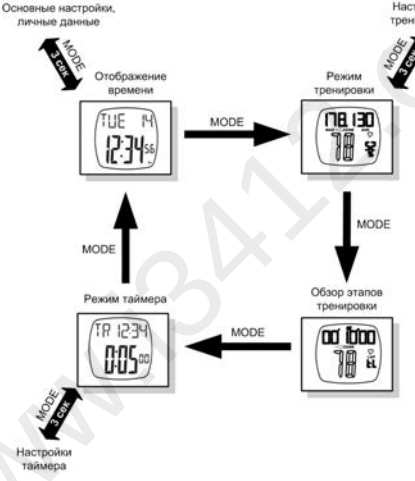
	Часовой сигнал активирован
	Принимается сигнал пульса
	Значение больше верхнего предельного значения зоны тренировок
	Значение меньше нижнего предельного значения зоны тренировок
	Будильник активирован
ZONE	Частота сердечных сокращений находится в пределах установленных границ пульса
MAX	Максимальная частота сердечных сокращений
AVG	Средняя частота сердечных сокращений

Разъяснение аббревиатур на дисплее приведено в списке аббревиатур в конце инструкции по эксплуатации.

www.vo2max.com

Меню

Управление пульсотахографом производится из основных меню. Вы можете переходить к меню настроек из основных меню (за исключением обзора этапов тренировок). Переход между основными меню осуществляется при помощи кнопки MODE. Для перехода в меню настроек удерживайте кнопку MODE нажатой в течение примерно 3 секунд. Таким же образом Вы можете вновь выйти из меню настроек и перейти в соответствующее основное меню.



Энергосберегающий режим

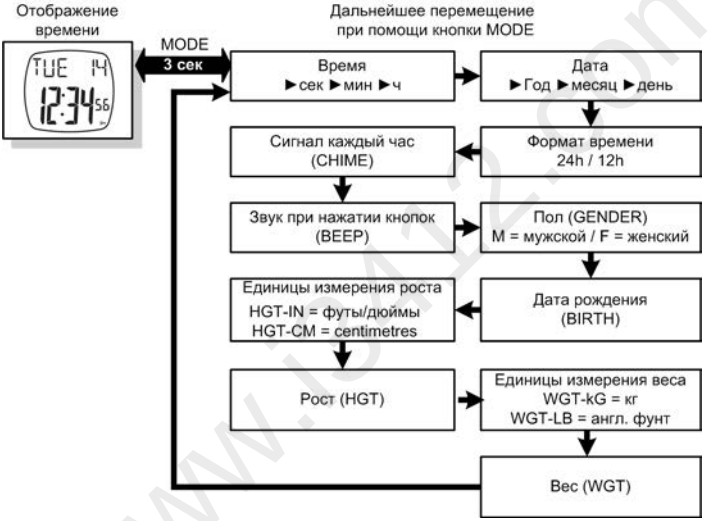
Для включения энергосберегающего режима, находясь в основном меню **Отображение времени**, удерживайте кнопку LAP нажатой в течение примерно 5 секунд. В этом режиме индикация пульсотахографа выключается, чтобы продлить срок службы батареек. При этом функции (например, время) продолжают работать, только индикация отключается. Для активирования индикации нажмите любую кнопку.

www.s341.com

ОСНОВНЫЕ НАСТРОЙКИ

Настройка основных функций и личных данных

Установка времени, настройка основных функций пульсотахографа и ввод личных настроек производятся из основного меню **Отображение времени**.



Находясь в основном меню **Отображение времени**, удерживайте кнопку MODE нажатой в течение примерно 3 секунд.

Вы попадаете в меню настройки с большим числом настроек; к каждой последующей настройке Вы попадаете нажатием кнопки MODE. Заданные настройки, которые Вы можете изменить, мигают. Измените эти настройки кнопками START/STOP/RESET и LIGHT.

Выйдите из меню настроек, удерживая кнопку MODE нажатой приблизительно 3 секунд.

СОВЕТ: если Вы будете удерживать кнопки ST/STP/RESET или LIGHT нажатыми в течение более чем 2 секунд, будет происходить автоматическое увеличение или уменьшение соответствующих настроек, пока Вы не отпустите кнопку.

Установка данных о тренировках

Для выбора оптимальной тренировочной нагрузки установите индивидуальные верхнюю и нижнюю границы пульса в основном меню **Режим тренировки**. Для этого Вы можете либо выбрать одно из трех предварительно настроенных значений:

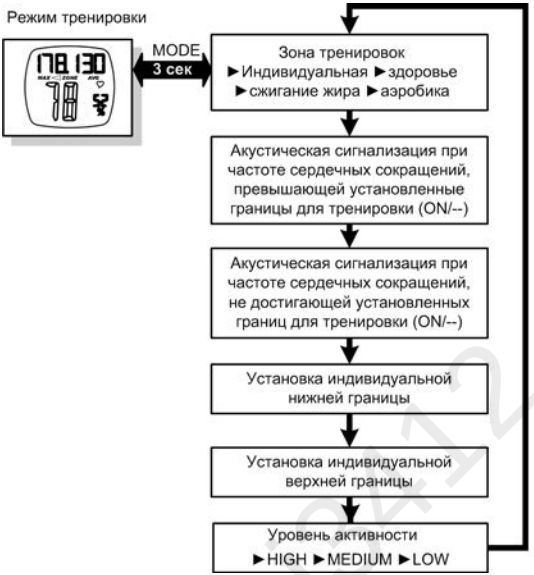
- оптимально для здоровья [**HEALTH**] (50-65 % от макс. частоты сердечных сокращений)
- сжигание жира [**FAT-B**] (55-75 % от макс. частоты сердечных сокращений)
- фитнес [**AROBIC**] (65-80 % от макс. частоты сердечных сокращений)

Либо Вы можете определить индивидуальные предельные значения пульса [**USR**].

Кроме того, Вы можете настроить акустический сигнал, который звучит, если Ваш пульс во время тренировки выходит за допустимые пределы.

Затем задайте Ваш уровень активности (3 ступени). В зависимости от выбранного уровня активности производится перерасчет расхода энергии и сжигания жиров:

- Высокий уровень активности [**HIGH**]: Вы регулярно занимаетесь спортом и очень интенсивно тренируетесь как минимум трижды в неделю.
- Средний уровень активности [**MEDIUM**]: Вы регулярно занимаетесь фитнесом для отдыха.
- Низкий уровень активности [**LOW**]: Вы занимаетесь спортом нерегулярно и без высоких спортивных требований.



Находясь в основном меню **Режим тренировки**, удерживайте кнопку MODE нажатой в течение примерно 3 секунд. Вы перейдете в меню настроек; перемещение к следующей настройке осуществляется при помощи кнопки MODE. Вы можете изменять мигающие настройки. Изменение настроек производится при помощи кнопок ST/STP/RESET и LIGHT. Подтвердите ввод нажатием кнопки MODE.

Для выхода из меню настроек вновь удерживайте кнопку MODE нажатой в течение примерно 3 секунд.

СОВЕТ: если Вы будете удерживать кнопки ST/STP/RESET или LIGHT нажатыми в течение более чем 2 секунд, будет происходить автоматическое увеличение или уменьшение соответствующих настроек.

Тренировка

Для Ваших тренировок Вы можете использовать следующие функции:

- Остановка рабочего времени с записью тренировки
- Запись отдельных этапов тренировки
- Завершение записи
- Удаление всех записей
- Отображение данных о тренировках
- Отображение обзора этапов тренировки

Важная информация о записях

- Как только Вы начинаете запись, пульсотахограф начинает записывать данные тренировки. Пульсотахограф записывает данные тренировки непрерывно до тех пор, пока Вы их не сохраните или не удалите. Это же происходит и тогда, когда Вы на следующий день начинаете новую тренировку. Непрерывный отсчёт времени позволяет Вам в любое время прервать тренировку.
- В режиме тренировки возможно отображение последней сохраненной записи. В режиме обзора этапов тренировки Вы можете увидеть отдельные этапы этой записи.

Остановка рабочего времени

При помощи кнопки MODE перейдите в основное меню **Режим тренировки**. Нажимайте кнопку LIGHT, пока не перейдете в режим секундомера. В режиме секундомера в верхней строке отображается нулевое значение «000000». Если Вы уже останавливали рабочее время, то в верхней строке будет отображаться время.

- Пуск секундомера производится при помощи кнопки ST/STP/RESET. Секундомер продолжает работать даже при переходе в другое меню.

- Вы можете в любое время прервать и вновь продолжить запись нажатием кнопки ST/STP/RESET.
- Для остановки секундомера нажмите кнопку ST/STP/RESET.

Отображение этапов тренировки

В течение записи всей тренировки Вы можете производить запись и отдельных ее этапов. Во время записи этапов отсчет времени продолжается. В режиме секундомера нажмите кнопку LAP. В течение 5 секунд отображаются время и номер последнего записанного этапа, например, **LAP 01**. При этом номер этапа мигает. Через 5 секунд автоматически происходит переход к отображению следующего этапа, и отображается номер текущего этапа, например, **LAP 02**. При необходимости Вы можете записать до 25 этапов за тренировку.

Удаление всех записей

Перед удалением тренировки мы рекомендуем Вам проанализировать запись тренировки! Для сброса показателей секундомера и удаления всех сохраненных тренировок в режиме тренировки удерживайте кнопку ST/STP/RESET нажатой в течение 3 секунд. После этого время тренировки будет отображаться в верхней строке как «000000».

Отображение данных о тренировках

В режиме тренировки в верхней строке дисплея при помощи кнопки LIGHT можно отобразить следующие результаты тренировки:

- Максимальную частоту сердечных сокращений и среднюю частоту сердечных сокращений
- Время тренировки
- Время тренировки с частотой сердечных сокращений меньше установленной нижней границы частоты сердечных сокращений

- Время тренировки с частотой сердечных сокращений в пределах установленных границ частоты сердечных сокращений
- Время тренировки с частотой сердечных сокращений больше установленной высшей границы частоты сердечных сокращений
- Расход энергии (kC) в килокалориях [ккал]
- Сжигание жиров (G) в граммах [г]
- Время

Примечание: расчет расхода энергии и показателей сжигания жиров основывается на Вашей частоте сердечных сокращений при тренировке.

При новом нажатии кнопки LIGHT последний показанный параметр меню (время) сменится первым (средняя и максимальная частота сердечных сокращений).

Примечание: при выходе из одного из указанных выше параметров режима тренировок при помощи кнопки MODE и последующем возвращении в режим тренировок из любого другого режима, в том числе при помощи кнопки MODE, вновь будет отображаться выбранное в последний раз значение.

Отображение обзора этапов тренировки

Нажимайте кнопку MODE до перехода в основное меню **Обзор этапов тренировки**. Отображаются результаты этапов текущей тренировки. В верхней строке отображается продолжительность этапа в формате часы/минуты/секунды. В нижней строке отображается средняя частота сердечных сокращений в течение этапа. Переход между этапами осуществляется нажатием ST/STP/RESET или LIGHT.

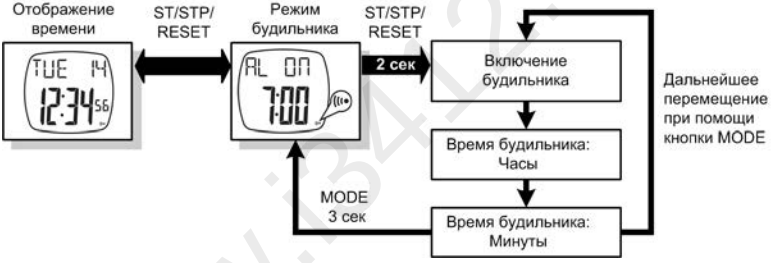
Будильник

Пульсотахограф оснащен будильником, который подает акустический сигнал при достижении настроенного времени. Для выключения сигнала нажмите любую кнопку.

Отображение будильника

Находясь в основном меню **Отображение времени**, нажмите кнопку ST/STP/RESET. В результате будет отображено установленное время будильника и его статус (включен или выключен). Отпустив кнопку ST/STP/RESET, Вы вернетесь к отображению времени.

Настройки будильника



- Находясь в основном меню **Отображение времени**, удерживайте кнопку ST/STP/RESET нажатой не менее 2 секунд. Вы перейдете в меню настроек; перемещение к следующей настройке осуществляется при помощи кнопки MODE. Вы можете изменять мигающие настройки. Изменение настроек производится при помощи кнопок ST/STP/RESET и LIGHT.
- Для выхода из меню настроек нажимайте кнопку MODE в течение примерно 3 секунд.
- СОВЕТ: если Вы будете удерживать кнопки ST/STP/RESET или LIGHT нажатыми в течение более чем 2 секунд, будет происходить автоматическое увеличение или уменьшение соответствующих настроек.

www.i3412.com

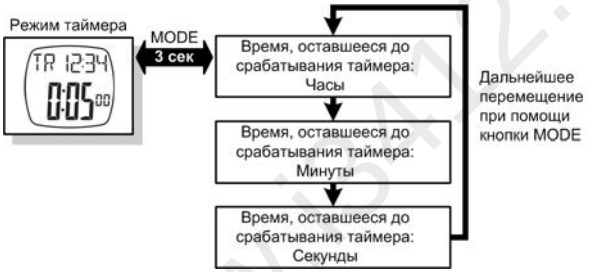
ТАЙМЕР

Таймер представляет собой секундомер с обратным отсчетом. Если осталось меньше 10 секунд до срабатывания таймера, пульсотахограф издает короткий акустический сигнал каждую секунду. При достижении нулевых показателей раздается продолжительный акустический сигнал, который можно выключить нажатием любой кнопки.

Индикация в режиме таймера

В верхней строке отображается текущее время. В нижней строке отображается время, оставшееся до срабатывания таймера.

Настройки режима таймера



- Удерживайте кнопку MODE нажатой в течение примерно 3 секунд. Вы можете изменять мигающие настройки. Изменение настроек производится при помощи кнопок ST/STP/RESET и LIGHT. Переход между часами, минутами и секундами осуществляется при помощи кнопки MODE, одновременно с этим происходит сохранение новых показателей.
- Для выхода из меню настроек удерживайте кнопку MODE нажатой в течение примерно 3 секунд.
- СОВЕТ: если Вы будете нажимать кнопки ST/STP/RESET или LIGHT в течение более чем 2 секунд, соответствующие настройки будут автоматически увеличиваться или уменьшаться.

- Вы можете в любое время запустить и остановить таймер нажатием кнопки ST/STP/RESET.
- Для сброса таймера нажимайте кнопку ST/STP/RESET в течение 3 секунд.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ, БАТАРЕЙКИ И ГАРАНТИЯ

Пульсотахограф	Водонепроницаемый, глубина до 50 м (допускается использование при плавании, однако без передачи значений измерения пульса) Можно не снимать в воде. Влагонепроницаемость прибора не может гарантироваться при прыжках в воду (большая нагрузка от давле-ния), а также при нажатии кнопок под дождем и в воде, в связи с чем измерение пульса под водой не возможно.
Нагрудный ремень	Водонепроницаемый (допускается использование при плавании, однако без передачи значений измерения пульса)
Частота передачи	5.3 KHz
Батарейки пульсотахографа	Литиевая батарейка, 3 В, тип CR2032. Срок службы: ок. 24 месяцев при использовать пульсотахографа 1 час каждый день с индикацией пульса. Дополнительно активированные функции, такие как акустический сигнал или подсветка, могут приводить к уменьшению срока службы батареек. Уже вложенная при покупке прибора батарейка предназначена для тестирования и может разрядиться в течение года.
Батарейка нагрудного ремня	Литиевая батарейка, 3 В, тип CR2032. Срок службы: прибл. 36 месяцев

www.ics.com

Замена батареек

Батарейку пульсотахографа разрешается заменять только специалисту (в любой мастерской по ремонту часов) или по указанному адресу сервисной службы. В противном случае гарантийные претензии недействительны.

Батарейку нагрудного ремня Вы можете заменять самостоятельно. Отсек для батарейки нагрудного ремня находится на его внутренней стороне. Для открытия отсека используйте монету или саму литиевую батарейку. Положительный полюс уложенной батарейки должен быть обращен вверх. Тщательно закройте отсек для батарейки.

Использованные батарейки не следует выбрасывать в бытовой мусор. Утилизируйте их через торговую сеть или местный пункт сбора специальных отходов. К этому Вас обязывает закон. Примечание: На батарейках, содержащих вредные вещества, Вы найдете следующие символы:

Pb = батарейка содержит свинец

Cd = батарейка содержит кадмий

Hg = батарейка содержит ртуть

Помехи и наложения сигналов

В пульсотахографе расположен приемник сигналов передатчика, находящегося в нагрудном ремне. При использовании может случиться, что пульсотахограф, наряду с сигналами от нагрудного ремня, будет принимать дополнительно и другие сигналы.

Как можно определить наличие помех?

Помехи определяются, когда показываются нереальные величины. Если нормальная частота Вашего пульса составляет 130 ударов в минуту, а пульсотахограф внезапно показывает 200, это говорит о том, что имеется кратковременная помеха. Как только

Вы удаляетесь из зоны действия источника помех, значения снова начинают соответствовать действительности. Учтите, что искаженные значения включаются в индикацию результатов тренировок и могут незначительно повлиять на суммарные значения.

Каковы типичные причины возникновения помех?
В некоторых ситуациях может возникать наложение электромагнитных сигналов от близлежащих полей (интерференция). Во избежание этих помех постарайтесь не подходить близко к этим источникам.

- Вблизи опор высоковольтных линий электропередачи
- При проходе через металлоискатели в аэропортах
- Вблизи проводов контактной сети (городского транспорта)
- Вблизи светофоров, телевизоров, автомобильных двигателей, велосипедных компьютеров
- Вблизи тренажеров
- Вблизи мобильных телефонов

Помехи, вызываемые другими приборами для измерения частоты сердечных сокращений

Пульсотахограф как приемник может реагировать на сигналы, например, других пульсотахографов, находящихся в радиусе одного метра. Особенно часто возникает риск неверных измерений при групповых тренировках. Например, если Вы бежите трусцой, а рядом с Вами бегут еще несколько человек, то часто бывает достаточно надеть пульсотахометр на другую руку или несколько увеличить расстояние до бегущих рядом.

Гарантия

Мы предоставляем гарантию на дефекты материалов и изготовления на срок 12 месяцев со даты продажи через розничную сеть. Гарантия не распространяется:

- на случаи ущерба, вызванного неправильным использованием
- на быстроизнашивающиеся части (батарейки и ремешки)
- на дефекты, о которых покупатель знал в момент покупки
- на случаи собственной вины покупателя

Товар не подлежит обязательной сертификации
Срок эксплуатации изделия: минимум 3 года

Фирма изготовитель: Бойрер Гмбх, Софлингер штрассе 218, 89077-УЛМ, Германия

Дата продажи _____ Подпись продавца _____

Штамп магазина _____ Подпись покупателя _____

www.i3412.com

Список сокращений

Отображаемые на дисплее сокращения в алфавитном порядке:

Сокращение	Пояснение
[cm]	Сантиметры
[IN]	Дюймы
ACt	Уровень активности (3 ступени)
AL	Будильник (OFF=выключен, ON=включен)
AROBIC	Фитнес: 65–80 % максимальной частоты сердечных сокращений
BEEP	Звук при нажатии кнопок
BIRTH	Год рождения (4 цифры, например, «1978»)
CHIME	Сигнал каждый час
DAILY	ежедневно
FAT-B	Сжигание жира: 55–75 % максимальной частоты сердечных сокращений
Fri	Пятница
G	Сжигание жиров в граммах [г]
Gender	Пол (M=мужской, F=женский)
HEALTH	Оптимальный для здоровья: 50–65 % максимальной частоты сердечных сокращений
HGT	Рост в футах и дюймах [IN] или сантиметрах [CM]
kC	Расход энергии в килокалориях [ккал]
Mon	Понедельник
Sat	Суббота
Sun	Воскресенье
Thu	Четверг
TR	Режим таймера
Tue	Вторник
USR	Индивидуальная зона тренировки пользователя
Wed	Среда
WGT	Вес в килограммах [кг] или фунтах [LB]
ZONE	Границы тренировки (ZONE-U = верхняя граница, ZONE-L = нижняя граница)

www.vmm12.com

www.i3412.com

beurer

Пульсотахограф

www.i3412.com

Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany