

beurer

RUS

# Пульсотахограф Beurer PM18

germanengineering



# PM 18

Инструкция по  
применению



top up yourlife

[www.TopSport.com.ua](http://www.TopSport.com.ua)

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Объем поставки</b> .....	<b>2</b>
<b>Важные указания</b> .....	<b>2</b>
<b>Важная информация о данном пульсотохрографе</b> .....	<b>5</b>
Об измерении пульса .....	5
Об измерении пройденного пути при беге или ходьбе .....	6
Общая информация о тренировках .....	6
<b>Функции пульсотохрографа</b> .....	<b>8</b>
<b>Управление пульсотохрографом</b> .....	<b>9</b>
Общее управление пульсотохрографом .....	9
Кнопки пульсотохрографа .....	9
Дисплей .....	10
Режим экономии энергии .....	11
Главные меню .....	11
Измерение частоты пульса .....	12
Базовые настройки/личные данные .....	13
Общая информация .....	13
Настройка величины шага при ходьбе и беге .....	14
Настройка чувствительности сенсора для подсчета шагов .....	14
Тренировка .....	15
Настройка зоны тренировок .....	15
Показ скорости/пройденного пути .....	17
Показ данных тренировок .....	17
Показ расхода энергии и сжигания жира .....	18
Управление секундомером .....	18
Таймер .....	18
Будильник .....	20
<b>Замена батарейки</b> .....	<b>21</b>
<b>Устранение неисправностей</b> .....	<b>22</b>
<b>Технические данные, батарейки и гарантия</b> .....	<b>23</b>
<b>Пояснение аббревиатур на дисплее</b> .....	<b>25</b>

## ОБЪЕМ ПОСТАВКИ

Пульсотоахрограф с ремешком	
-----------------------------	---

Дополнительно: данная инструкция

## 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

- Знаете ли Вы, что для здоровья очень полезно пройти не менее 10000 шагов в день или активно двигаться не менее полу-часа (для пожилых людей – меньше, для детей – больше).
- 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 пульсотоахрографа 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 с а рекомендуется пользоваться этим пульсотоахрографом 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 некачественным или неправильным использованием.
- Пульсотахограф помогает Вам во многих видах тренировки (например, в т. ч. при езде на велосипеде), но все функции можно использовать только при беге.
- Данный пульсотахограф является водонепроницаемым (50 м) и, тем самым, подходит для плавания. Но в воде запрещается нажимать какие-либо кнопки.

## Чистка и уход

- Особенно обратную сторону прибора рекомендуется дополнительно очищать влажной тряпкой. Затем весь пульсотахограф промойте чистой водой. Тщательно просушите его мягкой салфеткой.
- При использовании функции измерения пульса не пользуйтесь кремами для кожи.
- Выполняйте замену батарейки в специализированном магазине (литиевая батарейка CR2032 3 В).

## 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 службы технического обеспечения.

- Для обеспечения лучшей передачи сигнала при измерении частоты пульса мойте кожу и пальцы с мылом.
- Очень сухая или толстая кожа может приводить к проблемам в передаче сигнала.
- Если измерение пульса не производится или производится неверным образом: Смачивайте кончики пальцев или используйте токопроводящую пасту.
- При измерении не крутите запястьем.
- Ремонт разрешается выполнять только сервисной службе или авторизованным торговым организациям. Ни в коем случае не пытайтесь самостоятельно отремонтировать пульсотохограф! В случае рекламаций обращайтесь в торговую организацию или сервисный центр.
- Перед рекламацией поменять батарейку в специализированном магазине.
- Открытие прибора или неправильное обращение ведет к потере притязаний, вытекающих из гарантии.
- Используйте пульсотохограф 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.
- 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.

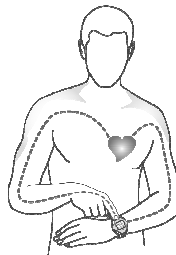


## ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ДАННОМ ПУЛЬСОТАХОГРАФЕ

### Об измерении пульса

С помощью этого пульсотактографа без нагрудного ремня Вы можете контролировать частоту своего пульса и настраивать зону тренировок соответственно цели тренировок с верхним и нижним предельными значениями. Измеряется и показывается частота сердечных сокращений, по точности соответствующая ЭКГ, и при этом не требуется надевать мешающий нагрудный пояс.

Для этого Вы наденьте пульсотактограф на запястье и коснитесь большим или указательным пальцем металлической пластины на лицевой стороне прибора. Благодаря измерению от металлической пластины через руку, верхнюю часть туловища, другую руку к сенсорной пластине на задней стороне пульсотактографа можно в течение нескольких секунд определить частоту пульса, по точности сравнимую с ЭКГ. Носите прибор непосредственно на коже, что пластина сенсора на обратной стороне пульсотактографа могла определить значения пульса.



Таким образом, этот пульсотактограф особо подходит для людей, которые не могут или не хотят носить нагрудный ремень, и для таких видов спорта, как туризм или «северная ходьба» (Nordic Walking). Посредством измерения пульса можно также совместно со скоростью бега также определить число израсходованных калорий, а также сжигание жира при тренировке.

Совет: измеряйте пульса с определенной периодичностью – особенно при растущей или падающей частоте сердечных сокращений, - или в конце этапов тренировки!

## **Об измерении пройденного пути при беге или ходьбе**

Движение – это условие здорового образа жизни. Ежедневная норма не менее 7000-10000 шагов или 30 минут активной тренировки – это оптимум (источники: по информации WHO, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.).

Данный пульсотохограф дает Вам возможность контролировать ежедневный объем движений. Встроенный сенсор активности дает Вам информацию о Вашем ежедневном движении и определяет число шагов, время активности, пройденный путь и скорость. Для того, чтобы в существовавших до сих пор приборах определить пройденный путь, нужно было закрепить на ноге специальный сенсор. Благодаря встроенному сенсору активности стало возможным отказаться от использования внешнего сенсора.

В базовых настройках прибора Вы можете указать Вашу типичную величину шага, чтобы прибор на основании величины и количества шагов мог рассчитать пройденный Вами путь и скорость движения. Кроме того, для того, чтобы результат не зависел от персональной активности, Вы можете также настроить чувствительность встроенного сенсора.

## **Общая информация о тренировках**

Данный пульсотохограф 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 до-

пустимой частоты сердечных сокращений производится по следующей эмпирической формуле:

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

	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, 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 памяти прибора уже сохранены три предварительно настроенных диапазона пульса (HEALTH/FAT-B/AROBIC). Информация о выборе и настройке пределов пульсов приведена в главе «Настройка зоны тренировок».

## ФУНКЦИИ ПУЛЬСОТАХОГРАФА

<p><b>Функции измерения пульса</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Измерение частоты сердечных сокращений, соответствующее по точности ЭКГ</li> <li>■ Мигание символа частоты сердечных сокращений во время измерения</li> <li>■ Можно настроить индивидуальную зону тренировок</li> <li>■ Акустическая и визуальная сигнализация при покидании зоны тренировок</li> <li>■ Расход энергии в ккал (на основе скорости ходьбы или бега)</li> <li>■ Сжигание жира в г (граммах)</li> <li>■ Предлагаемая зона тренировки</li> </ul>	<p><b>Функции измерения времени</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Время</li> <li>■ Календарь (до 2099 года) и день недели</li> <li>■ Дата</li> <li>■ Будильник</li> <li>■ Часовой сигнал</li> <li>■ Сигнал нажатия кнопок</li> <li>■ Секундомер</li> <li>■ Таймер обратного отсчета</li> </ul>
<p><b>Функции активности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Число шагов</li> <li>■ Общая длительность активности</li> <li>■ Стирание значений тренировок/активности ежедневно в 0 часов 03 минут</li> </ul>	<p><b>Настройки</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Пол, вес, рост, год рождения</li> <li>■ Выбор единиц измерения</li> <li>■ Максимальная частота сердечных сокращений</li> <li>■ Величина шага при ходьбе и беге</li> <li>■ Чувствительность сенсора для подсчета шагов</li> </ul>
<p><b>Функции скорости</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Пройденный путь (расстояние)</li> <li>■ Текущая скорость</li> <li>■ Средняя скорость</li> </ul>	

## УПРАВЛЕНИЕ ПУЛЬСОТАХОГРАФОМ

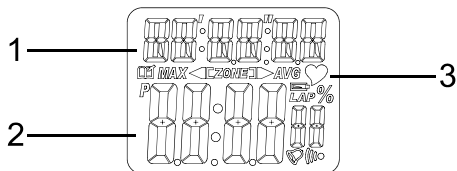
### Общее управление пульсотахографом

#### Кнопки пульсотахографа



- |                    |   |
|--------------------|---|
| 1 LIGHT            | Короткое нажатие вызывает подсветку дисплея на 3 секунд.  |
| 2 MODE             | Выполняет переход между различными меню и индикацией настроек. Если Вы удерживаете кнопку MODE нажатой не менее 5 секунд, то Вы попадаете в режим настройки меню. Вы выходите из режима настройки, также удерживая нажатой кнопку MODE в течение 5 секунд.  |
| 3 START/STOP/RESET | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Запускает и останавливает функции, настраивает значения. Удерживание в нажатом положении ускоряет ввод данных.</li> <li>■ Выполняет отсчет значений настройки в возрастающем порядке.</li> <li>■ Запускает и останавливает секундомер.</li> <li>■ Сбрасывает функцию секундомера и результаты (ккал и т. п.).</li> </ul> |
| 4 SELECT           | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Настраивает значения.</li> <li>■ Выполняет отсчет значений настройки в убывающем порядке.</li> <li>■ Индикация в режиме тренировки.</li> </ul>   |
| 5 SENSOR           | Металлическая пластина на лицевой стороне пульсотахографа. После касания поверхности автоматически запускает измерение пульса.  |

## Дисплей



1 Верхняя строка

2 Нижняя строка

### 3 Важнейшие символы:



Часовой сигнал активирован



Принимается сигнал пульса



Значение больше верхнего предельного значения зоны тренировок



Значение меньше нижнего предельного значения зоны тренировок



Будильник активирован



Частота сердечных сокращений находится в рамках пределов пульса

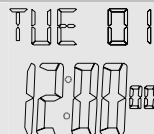


После появления этого символа необходимо как можно быстрее заменить батарейку, чтобы продолжать получать точные результаты.

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

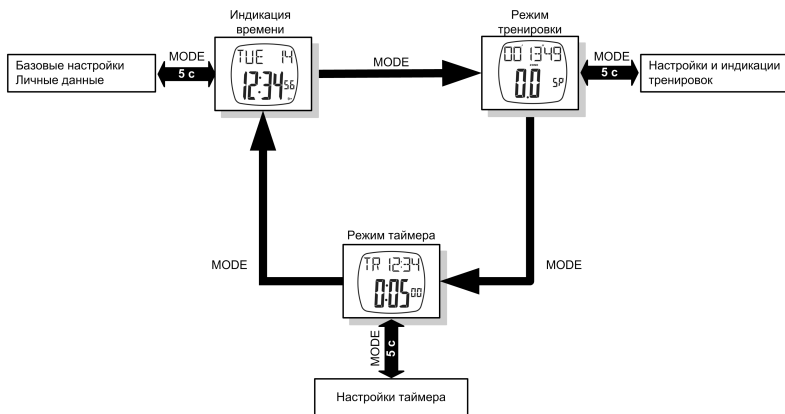
## Режим экономии энергии

Находясь на индикации времени, нажмите на 5 секунд кнопку SELECT, чтобы включить режим экономии энергии. В этом режиме индикация пульсотографа выключается, чтобы продлить срок службы батареек. При этом функции (например, время) продолжают работать, только индикация отключается. Для активирования индикации нажмите любую кнопку.



## Главные меню

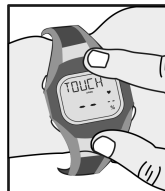
Управление пульсотографом осуществляется с помощью трех главных меню. Из любого главного меню Вы можете перейти в меню настройки. Между главными меню Вы переходите кнопкой MODE. В меню настройки Вы попадаете, удерживая кнопку MODE нажатой около 5 секунд. Точно так же Вы можете выйти из меню настройки и вернуться в соответствующее главное меню.



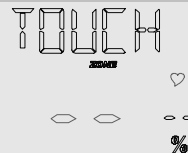
## Измерение частоты пульса

Основной задачей пульсотактографа является измерение частоты сердечных сокращений. Простое управление облегчает измерение пульса во время тренировки.

Положите большой или указательный палец на металлическую поверхность корпуса. Следите за тем, чтобы обратная сторона прибора имела непосредственный контакт с кожей.

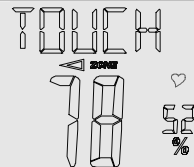


Оставьте палец прижатым к металлической поверхности корпуса на 3-7 секунд без перерыва. Во время измерения мигают пиктограмма сердца и оба горизонтальных штриха в центре.



Как только пульс измерен, он указывается на дисплее в ударах в минуту.

Кроме того, справа Вы видите процентное выражение, которое говорит, в каком соотношении находится Ваш пульс к рекомендованному/настроенному максимальному значению. Рядом с пиктограммой ZONE появляется стрелка, указывающая, находится ли частота сердечных сокращений выше или ниже настроенных предельных значений.



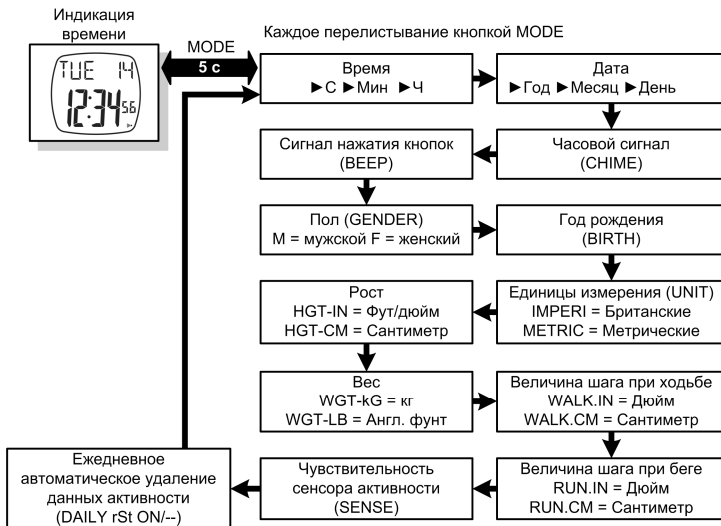
Как только Вы убираете палец или нажимаете одну из кнопок, Вы возвращаетесь в меню, которое использовали последним.

Примечание: не измеряйте частоту пульса под водой!

## Базовые настройки/личные данные

### Общая информация

В этом меню Вы настраиваете время, определяете базовые функции прибора и выполняете личные настройки.



В режиме индикации времени нажмите кнопку MODE приблизительно на 5 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 SELECT.

Выйдите из меню настроек, удерживая кнопку MODE нажатой приблизительно 5 секунд.

**СОВЕТ:** Если Вы удерживаете кнопки START/STOP/RESET и SELECT нажатыми более 2 секунд, то соответствующая настройка увеличивается или уменьшается автоматически до тех пор, пока Вы не отпустите кнопку.

### **Настройка величины шага при ходьбе и беге**

Важной предпосылкой точного определения пройденного пути и скорости является как можно более точный ввод индивидуальной величины шага.

1. Пробежите или пройдите путь, длину которого Вы точно знаете (контрольный путь). Например, 100-метровую дорожку на стадионе.
2. При этом посчитайте количество шагов.
3. Разделите контрольный путь на количество шагов – и Вы получите величину шага (например,  $100 \text{ м} / 125 \text{ шагов} = 0,8 \text{ м} = 80 \text{ см}$ ).
4. В зависимости от стиля, введите это значение в меню величины шага для ходьбы или бега.

Если во время тренировки Вы изменяете стиль, это оказывает влияние и на точность измерения скорости и пути.

### **Настройка чувствительности сенсора для подсчета шагов**

Для достижения оптимального результата рекомендуется настроить чувствительность сенсора на конкретного пользователя. Для этого предлагается пять уровней чувствительности (1=низкая чувствительность, 5=высокая чувствительность). Перед первой тренировкой мы рекомендуем выполнить «контрольную пробежку», чтобы обеспечить оптимальную настройку. Чем меньше Ваша скорость, тем больший уровень чувствительности следует выбрать.

### **Использование пульсотактографа при беге трусцой/ходьбе**

Пройдите или пробегите дистанцию со скоростью при тренировке (не менее 50 шагов). Не изменяйте движение рук по отношению к обычному бегу. Сравните подсчитанное число шагов с количеством шагов, указываемым прибором, см. гл. „Показ данных тренировки“.

Если прибор показывает слишком малое число шагов, то необходимо увеличить чувствительность сенсора. Если указывается слишком большое число шагов, то уменьшите чувствительность. Если чувствительность сенсора хорошо настроено на Ваш личный стиль, то Вы можете достичь точности в диапазоне от 95 до 100 %.

Примечание: Изменение стиля или скорости бега может отрицательно влиять на точность.

### **Использование в качестве сенсора активности**

Для того, чтобы сенсор не интерпретировал ошибочно движения рук как шаги, лучше несколько уменьшить чувствительность сенсора. В зависимости от вида активности следует подрегулировать чувствительность.

Примечание: при действиях, требующих исключительно движения рук (например, мытье окон), следует снять прибор, чтобы предотвратить получение неверных результатов.

### **Тренировка**

Вначале следует настроить зону тренировок. Во время тренировки Вы можете переходить между различными режимами индикации на дисплее.

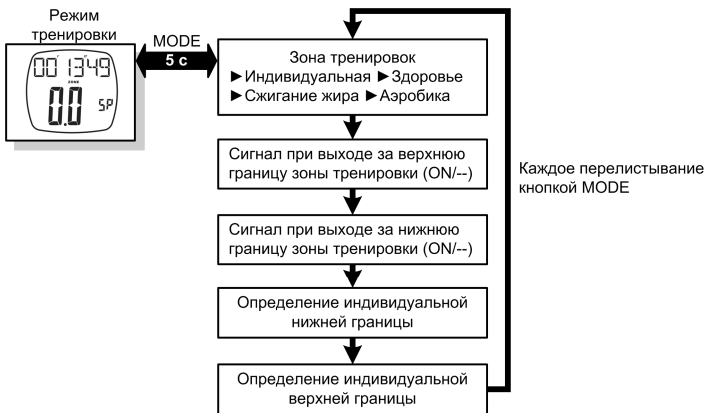
### **Настройка зоны тренировок**

Здесь Вы настраиваете индивидуальные верхнее и нижнее предельные значения пульса, выбирая оптимальную для Вас нагуз-

ку. 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 [**AEROBIC**] (65-80 % от макс. частоты сердечных сокращений)

Либо Вы можете определить индивидуальные предельные значения пульса. Кроме того, Вы можете настроить акустический сигнал, который звучит, если Ваш пульс во время тренировки выходит за допустимые пределы.



Нажмите кнопку MODE в главном меню режима тренировки приблизительно на 5 секунд. Вы попадаете в меню настройки; к каждой последующей настройке Вы попадаете нажатием кнопки MODE. Настройки, которые Вы можете изменить, мигают. Изме-

ните настройки кнопками START/STOP/RESET и SELECT. Подтвердите выбор нажатием кнопки MODE.

После этого выйдите из меню настроек, удерживая кнопку MODE нажатой приблизительно 5 секунд.

**СОВЕТ:** Если Вы удерживаете кнопки START/STOP/RESET и SELECT нажатыми более 2 секунд, то соответствующая настройка увеличивается или уменьшается автоматически.

### **Показ скорости/пройденного пути**

В нижней строке дисплея Вы можете выбирать между двумя основными режимами индикации (скорость и пройденный путь), а также автоматической сменой этих режимов. Но если Вы предпочитаете определенную индикацию, Вы можете сохранить ее в течение всего бега.

Если в режиме тренировки Вы нажимаете кнопку SELECT приблизительно на 2 секунды, то Вы можете переходить между индикацией скорости (SP) и пройденного пути (DI). Если Вы нажимаете кнопку SELECT приблизительно на 4 секунды, то Вы попадаете в режим автоматической смены между скоростью и пройденным путем (SCAN). В режиме SCAN индикация сменяется с тактом 2 секунды. Для отключения режима SCAN нажмите кнопку SELECT на 2 секунды.

### **Показ данных тренировки**

В верхней строке дисплея Вы можете кнопкой SELECT показывать различные результаты:

- Длительность тренировки
- Расход энергии (kC) в килокалориях [kcal]
- Сжигание жира (g) в граммах [g]
- Пройденный путь (DI) в километрах [km]
- Мгновенная скорость (SP) в километрах в час [km/h] или в милях в час [mi/h]
- Средняя скорость (SP с пиктограммой AVG)

- Число шагов (ST=Steps)
- Длительность активности (M=Motion)
- Время

Из последнего кадра индикация при повторном нажатии кнопки SELECT снова возвращается к первому кадру.

## Показ расхода энергии и сжигания жира

На индикации данных тренировки Вы можете кнопкой SELECT при перелистывании также показать число израсходованных калорий, а также количество сожженного при тренировке жира.



**Примечание:** Расчет израсходованной энергии и сожженного жира основывается на скорости бега во время тренировки. При езде на велосипеде точное измерение израсходованной энергии и сожженного жира не может быть выполнено.

## Управление секундомером

В режиме секундомера верхняя строка показывает нуль „000000“.

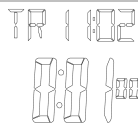
- Включите секундомер кнопкой START/STOP/RESET.
- Остановите секундомер, повторно нажав кнопку START/STOP/RESET.
- Для сброса секундомера и удаления всех сохраненных в памяти данных тренировки и активности, удерживайте кнопку START/STOP/RESET нажатой не менее 2 секунд. На дисплее появляется **Reset all**, а затем **Reset done**.

## Таймер

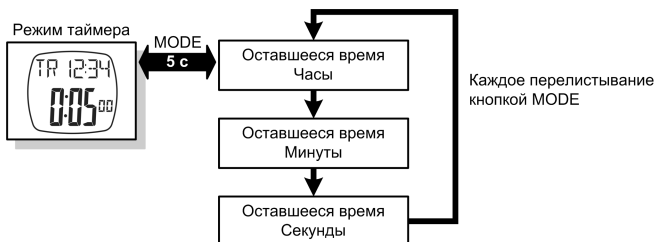
Таймер представляет собой секундомер с обратным отсчетом. Пульсограф подает короткий акустический сигнал, когда таймеру остается отсчитывать менее 10 секунд. При достижении нуля звучит длительный акустический сигнал, который можно отключить нажатием любой кнопки.

## Индикация режима таймера

В этом режиме указывается текущее время и время, оставшееся до окончания отсчета таймера.



## Настройки режима таймера



Нажмите кнопку MODE приблизительно на 5 секунд. Настройки, которые Вы можете изменить, мигают. Измените настройки кнопками START/STOP/RESET и SELECT. Между настройками значений часов минут и секунд Вы переходите нажатием кнопки MODE, причем одновременно в памяти сохраняются новые значения.

Выйдите из меню настроек, удерживая кнопку MODE нажатой приблизительно 5 секунд.

**СОВЕТ:** Если Вы удерживаете кнопки START/STOP/RESET и SELECT нажатыми более 2 секунд, то соответствующая настройка увеличивается или уменьшается автоматически.

Вы можете в любой момент запустить и остановить таймер кнопкой START/STOP/RESET. Для стирания настроек таймера нажмите на 2 секунды кнопку SELECT.

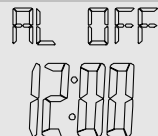
## Будильник

Пульсотограф оснащен будильником, который подает акустический сигнал при достижении настроенного времени. Для включения сигнала нажмите любую кнопку (за исключением кнопки LIGHT).

### Индикация будильника

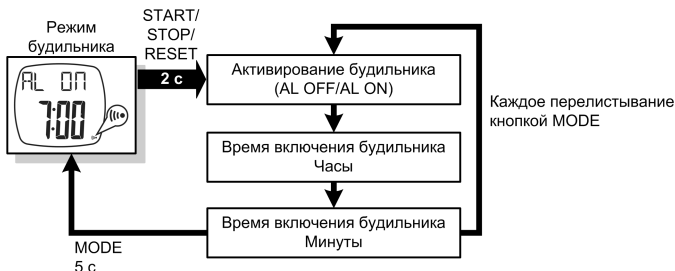
Находясь в режиме индикации времени, нажмите кнопку START/STOP/RESET

В этом режиме указывается настроенное время включения будильника (на рисунке: 12 часов) и активирован ли будильник (на рисунке он выключен, „OFF“).



Как только Вы отпускаете кнопку START/STOP/RESET, Вы возвращаетесь на индикацию времени.

### Настройки будильника



Находясь в режиме индикации времени, нажмите кнопку START/STOP/RESET не менее, чем на 2 секунды. Вы попадаете в меню настройки; к каждой последующей настройке Вы попадаете нажатием кнопки MODE. Настройки, которые Вы можете

изменить, мигают. Измените настройки кнопками START/STOP/RESET и SELECT.

После этого выйдите из меню настроек, удерживая кнопку MODE нажатой приблизительно 5 секунд.

СОВЕТ: Если Вы удерживаете кнопки START/STOP/RESET и SELECT нажатыми более 2 секунд, то соответствующая настройка увеличивается или уменьшается автоматически.

## ЗАМЕНА БАТАРЕЙКИ

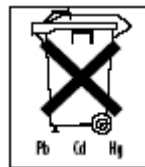
Выполняйте замену батарейки в специализированном магазине (литиевая батарейка CR2032 3 В).

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



## УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

### **Сухая кожа или значительный волосяной покров на руках**

Используйте токопроводящую пасту или смачивайте кончики пальцев и запястье.

### **Палец не имеет прочного контакта с сенсором**

Палец (а не только кончик!) должен прочно и ровно прилегать к металлическому корпусу, а прибор должен плотно сидеть на запястье.


### **Нарушения сердечного ритма**

Правильное измерение частоты пульса очень затруднено, следует ожидать неравномерное время измерения. Результат не всегда будет надежным!

### **Движение во время измерения пульса**

Для получения надежных результатов избегайте резких движений во время измерения пульса.

**ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ, БАТАРЕЙКИ И ГАРАНТИЯ**

Пульсотахограф	<p>Водонепроницаемый до 50 м (подходит для занятий плаванием)</p> <p> Влагонепроницаемость прибора не может гарантироваться при прыжках в воду (большая нагрузка от давления), а также при нажатии кнопок под дождем.</p>
Батарейка	<p>Литиевая батарейка, 3 В, тип CR2032.</p> <p>Срок службы около 12 месяцев (в зависимости от количества измерений). Уже вложенная при покупке прибора батарейка предназначена для тестирования и может разрядиться в течение года.</p>

## 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: от 3 до 5 лет

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

Сервисный центр: 109451 г. Москва, ул. Перерва, 62, корп.2  
Тел (факс) 495—658 54 90

Дата продажи \_\_\_\_\_

Подпись продавца \_\_\_\_\_

Штамп магазина \_\_\_\_\_

Подпись покупателя \_\_\_\_\_

## ПОЯСНЕНИЕ АББРЕВИАТУР НА ДИСПЛЕЕ

Аббревиатуры на дисплее в алфавитном порядке:

Аббревиатура	Пояснение
[cm]	Сантиметр
[IN]	Inch/дюйм
[km/h]	Километры в час
[mi/h]	Мили в час
AL	Будильник (OFF=выключен, ON=включен)
AROBIC	Фитнес: 65-80 % от макс. частоты пульса
BEEP	Сигнал нажатия кнопок
BIRTH	Год рождения (4-значный, например: „1978“)
CHIME	Часовой сигнал
DAILY	Ежедневно
DI	Пройденный путь в километрах [km]
FAT-B	Сжигание жира: 55-75 % от макс. частоты пульса
Fri	Пятница
g	Сжигание жира в граммах [g]
Gender	Пол (M=мужской, F=женский)
HEALTH	Оптимально для здоровья: 50-65 % от макс. частоты пульса
HGT	Рост в дюймах [IN] или сантиметрах [CM]
IMPERI	Британские единицы измерения
kC	Расход энергии в ккал [kcal]
M	Длительность активности в формате [часы:минуты:секунды]
METRIC	Метрические единицы измерения
Mon	Понедельник
RUN	Величина шага при беге в сантиметрах [CM] или дюймах [IN]
Sat	Суббота
SCAN	Автоматическая смена индикации между скоростью и пройденным путем
SENSE	Чувствительность сенсора активности

<b>Аббревиатура</b>	<b>Пояснение</b>
SP	Мгновенная скорость в [км/ч] или [м/ч]
SP AVG	Средняя скорость в [км/ч] или [м/ч]
ST	Количество шагов
Sun	Воскресенье
Thu	Четверг
TR	Режим таймера
Tue	Вторник
UNIT	Британские [IMPERI] или метрические [METRIC] единицы измерения
WALK	Величина шага при ходьбе в сантиметрах [CM] или дюймах [IN]
Wed	Среда
WGT	Вес в килограммах [kg] или фунтах [LB]
ZONE	Пределы тренировки

# beurer Пульсотахограф



PM18-1009\_RUS Возможны ошибки и изменения



Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany  
www.beurer.de, Tel: (0049) 0731-3989144, Fax: (0049) 0731-3989255, kd@beurer.de

[www.TopSport.com.ua](http://www.TopSport.com.ua)