FIT WATCH

Тренировка с FIT WATCH

TRAINING MANAGER
Начните, остановите или прекратите тренировку с TRAINIG MANAGER. Все даты, которые находятся в меню время и ритма сердца показываются в меню TRAINIG MANAGER
Сигнал на Fit Watch поступает от пояса.

В начале тренировки нажмите START.

Если Вы забыли нажать START, тогда часы будут пикать 3 раза, до того времени пока ритм сердца станет бистрее
Тренировка началась.
Разные даты тренировки расчитываются (меню ВРЕМЕНИ И РОБОТЫ СЕРЦА)
RUNNING MAN Вам показывает, что активизирован TRAINING MANAGER.
Чтобы остановить тренировку нажмите PAUSE.
Если Вы хотите продолжить тренировку, нажмите START.
Чтобы закончить тренировку, нажмите END.
Чтобы начать фазу отдыха , нажмите JA.
Фаза пятиминутного отдыха началась
Время считывается

После фазы отдыха нажмите END

Вы можете прекратить измерение в любом моменьте фазы отдыха нажмите END.
Чтобы сохранить данные тренировки нажмите MEM.
Данные тренировки сохраняются автоматически в меню памяти на позиции 1.

Если Вы не желаете сохранять данный тренировки нажмите RESET
TRAINING MANAGER готов к работе.

Меню работы сердца (HEART).
Главное меню – Меню работы сердца (HEART) Вы можете узнать разные даты тренировок.
Чтобы активизировать меню ПУЛЬСА нажмите OK.
ИНДИКАТОР ЗОН, который находится в верхнем углу дисплея указывает Вам сколько % из мах частоты сердца вы тренируете и в которой из зон пульса Вы находитесь.
TOTAL TIME это Ваше актуальное время тренировки.
DURCHSCHN показывает Ваш средний пульс
MAXIMUM показывает мах пульс за тренировку.
KCAL показывает Вам употребленное количество калорий в данной тренировке.

МЕНЮ ВРЕМИНИ (TIME)
В меню времени Вы видите актуальное время и также Вы можете сохранить даты для трех тренировок, и также общее время тренировки. Это меню предлагает функции хронометра и будильника.
Нажмите OK, чтобы попасть в МЕНЮ ВРЕМЕНИ
ХРОНОМЕТР служит как измеритель отрезка времени дополнительно к TRAINING MANAGER .
Индикатор HEALT –Зоны Вам показывает сколько, Вы тренировались в той зоне пульс (мин, часы и %из общего время).
Индикатор FITNESS –Зоны Вам показывает сколько, Вы тренировались в той зоне пульс (мин, часы и %из общего время).
Индикатор PERFORM –Зоны Вам показывает сколько, Вы тренировались в той зоне пульс (мин, часы и %из общего время).
TOTALTIME 1 суммирует время Вашей тренировки как Только активизирован TRAINING MANAGER. В таком виде времена тренировки можно сохранить на более длинное время (недели, месяца).

Вы можете сами выбрать, когда возобновить даты ползуясь (RESET-ФУНКЦИЯИ).
TOTALTIME 2 суммирует время Вашей тренировки как Только активизирован TRAINING MANAGER. В таком виде времена тренировки можно сохранить на более длинное время (недели, месяца).

Вы можете сами выбрать, когда возобновить даты ползуясь (RESET-ФУНКЦИЯИ).

ЧАСЫ показывают Вам дату и время.

Память (MEMORY)
В памяти сохранены семь шагов вашей тренировки.
Нажмите OK, чтобы активизировать меню памяти.
С кнопками плюс/минус Вы можете выброть один из семи шагов тренировок.
Нажмите JA, чтобы активизировать шаги тренировки.
TOTAL TIME это Ваше актуальное время тренировки.
DURCHSCHN показывает Ваш средний пульс.
MAXIMUM показывает мах пульс за тренировку.
KCAL показывает Вам употребленное количество калорий в данной тренировке.
Индикатор HEALT –Зоны Вам показывает сколько, Вы тренировались в той зоне пульс (мин, часы и %из общего время).
Индикатор FITNESS –Зоны Вам показывает сколько, Вы тренировались в той зоне пульс (мин, часы и %из общего время).
Индикатор PERFORM- Зоны Вам показывает сколько, Вы тренировались в той зоне пульс (мин, часы и %из общего время).

Фитнес тест (FIT)
С Fit-Watch часами Вы можете узнать свою физическую подготовку.

В таком случае Вы можете проверить свои достижения в тренеровках.
Чтобы активизировать Фит тест, нажмите OK.
Чтобы начать Фит тест нажмите START
Разогрейтесь легко около 5 мин.
Идите 1,6 км. Такая дистанция ровна 4 кругам стадиона.
Когда пройдете эту дистанцию нажмите END.
Результат Фит теста Вы увидите.
Из меню можете вийти нажав END.

Замена Батарей.
Наблюдатель за ритмом сердца и грудной пояс используется батарея CR 2032 (Art.- Nr.00342).
SIGMA SPORT представляет из себя высоко развитый наблюдатель за ритмом сердца. Чтобы сохранить все функции и водонепроницаемость батареи надо менять аккуратно. Неосторожная за мена батарей может испортить наблюдатель за ритмом сердца.
После смены батареи все данные надо ввести снова.

Гарантия.
Наша продукция соответствует международным стандартам Батарея не включена в гарантию.В случае , требования гарантий обращайтесь к дилеру, у которого покупали наблюдатель за ритмом сердца, либо посылайте Ваш наблюдатель за ритмом сердца вместе с чеком и другими аксессуарами, оплачивая расходы почты, по адресу SIGMA SPORT, Dr.-Julius-Leber-Strasse 15, D-67433 Neustadt/Weinstrasse

Servisa-Tel. ++49-6321-9120-118
E-Mail: service@sigmasport.com

Если поломка соответствует гарантии, Вы получите резервную единицу, которая находится на рынке.
Производитель подерживает право на модификацию.