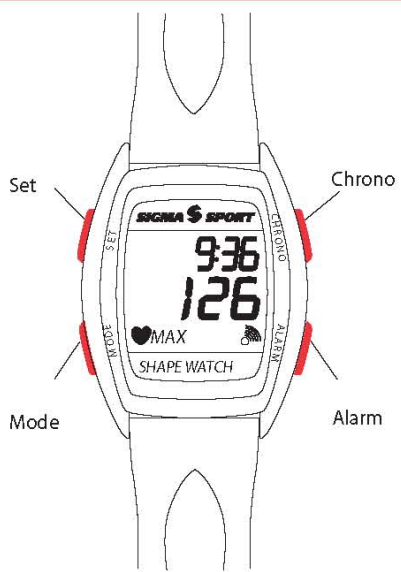


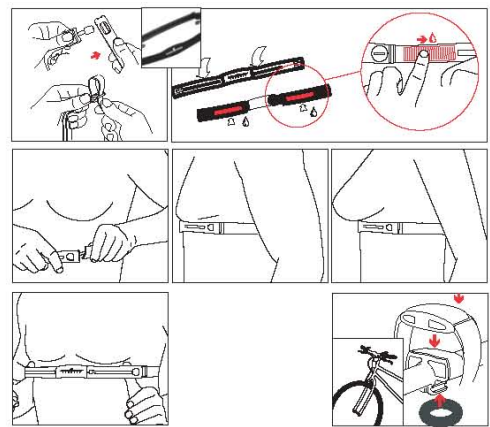


SIGMA SPORT EUROPA:
Dr. Jungs-Labes-Str. 15
D-96333 Neustadt
Weinstadt, Ba.
Tel: ++49-09321-91 20-0
Fax: ++49-09321-91 20-34

WWW.SIGMASPORT.COM



Оборка и одевание ремня с датчиком (крепление монитора на велосипед)



2

Комплект поставки



www.sigmasport.com

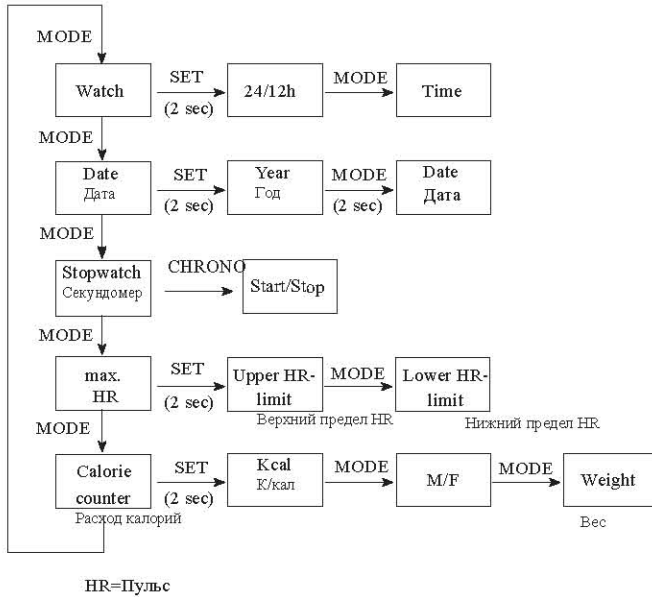
Содержание

Страница





Одевание нагрудного ремня с датчиком	2
Алгоритм установок	4
Назначение кнопок и символов дисплея	4
Основные установки	5
Время	5
Дата	5
Секундомер	5
Сигнал	5
Установка значений пульсовой зоны	6
Режим расхода калорий	6
Расход калорий	7
Тренировка с SHAPE WATCH	7
Понятие сердечного ритма (пульса)	8
Максимальный пульс	8
Лучший уровень пульса	8
Устранение неполадок и информация	9

3




Алгоритм установок



Назначение кнопок и символов дисплея

-  **SET**
Установка времени, даты, верхней и нижней границы пульса, а так же параметров расхода калорий
-  **MODE**
Перемещение на дисплее между режимами времени, даты, секундомера, макс. пульса(HR) и расхода калорий. Способ настройки на иллюстрациях.
-  **CHRONO**
Запуск/остановка секундомера, новый запуск
-  **Alarm**
Установка включения и выключения сигнала

Символы

-  Мерцание значка показывает наличие сигналов пульса
-  Сигнал включён
-  Секундомер работает

KCAL Сумма израсходованных калорий (в К/Кал.) с момента запуска секундомера

MAX Максимальный пульс за данную тренировку (с момента запуска секундомера)

- ▼ Указывает на то, что пульс ниже установленной Вами зоны
- ▲ Указывает на то, что пульс выше установленной Вами зоны

Прежде, чем приступить к тренировкам, пожалуйста, проконсультируйтесь со своим врачом!

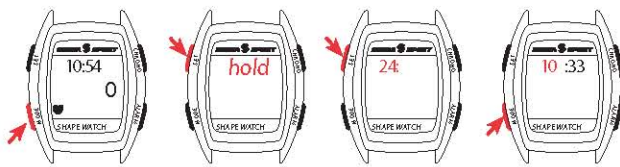
4

Основные установки SHAPE WATCH

Время

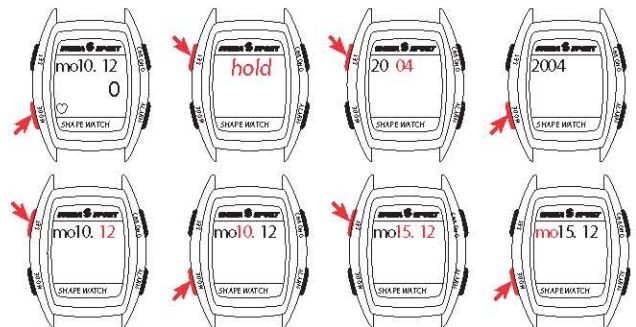
- Нажимайте кн. MODE до появления на дисплее времени.
- Держите нажатой SET сперва Вы увидите слово "hold" затем появится и замигает формат отображения времени.
- Выберите 12 или 24 часовой формат отображения времени при помощи кн. SET, подтвердите нажатием кн. MODE.
- Установите часы многократным нажатием кн. SET, нажмите MODE, дисплей перейдет к минутам, выберите минуты нажимая кн. SET.
- Подтвердите выбор кнопкой MODE и покните меню.

Замечание: Если монитор не получает сигнала пульса в течении 15 минут, на дисплее появятся текущее время.




Дата

- Нажимайте кн. MODE до появления даты на дисплее.
- Держите нажатой SET, до появления "hold" на дисплее и далее мигающего года (2004 уже установлен).
- Выберите нужный год кн. SET и подтвердите кн. MODE, дисплей перейдет к установке месяца.
- 24 час. режим: установите день при помощи SET, подтвердите MODE, месяц выберите при нажатием кн. SET и подтвердите кн. MODE
- 12 час. режим: В этом режиме Вы сперва устанавливаете месяц, затем день.



Секундомер

- Нажимайте кн. MODE до появления секундомера на дисплее.
- Запускается и останавливается секундомер нажатием кн. CHRONO.
- Для сброса показаний секундомера для нового запуска нажмите и удерживайте кн.CHRONO в течении 2 сек.
-  Этот значок будет присутствовать на дисплее во время работы секундомера.



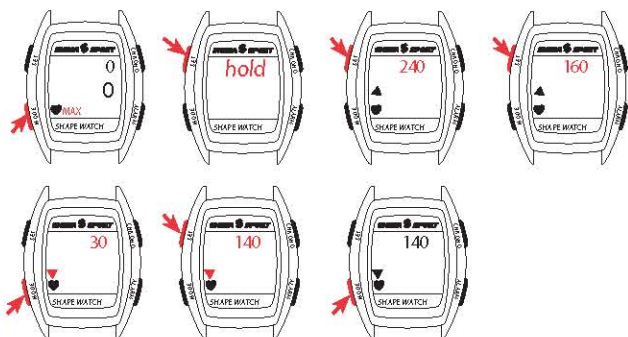
Сигнал

- Для включения/выключения сигнала нажмите кнопку ALARM.
- Сигнал будет звучать если не одет ремень с датчиком (нет сигнала) и при выходе Вашего пульса из заданной зоны.

5

Установка значений пульсовой зоны

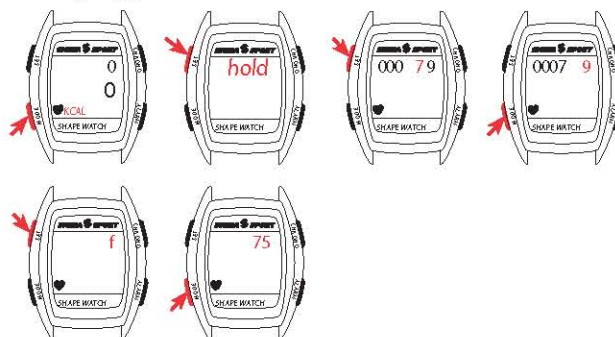
- Нажимайте кн. MODE до появления MAX (индикатор установки верхней и нижней границы пульсовой зоны) на дисплее.
- Держите нажатой SET до появления сперва "hold" затем мигающей верхней границы пульса (установочно 240). (Символ ▲)
- Выберите верхний предел нажимая кн. SET в сторону уменьшения (т.е. 240 → 160..).
- Подтвердите нажатием кн. MODE и переходите к установке нижнего предела (базовая установка 30, символ ▼)
- Выберите при помощи кн. SET в сторону увеличения (т.е. 30 → 140)
- Подтвердите выбор нажатием кнопки MODE и покиньте меню.



Наиболее подходящий уровень пульса Вы можете найти на стр. 8.

Установки режима расхода калорий

- Нажимайте кн. MODE до появления надписи "KCAL".
- Держите нажатой SET до появления сперва „hold“ затем мигающего номер специального спортивного фактора.
- Выберите номер. Переход к следующему номеру осуществляется нажатием SET.
- Номера спец. спортивного фактора находятся на следующей странице.
- Подтвердите нажатием MODE, дисплей перейдет к выбору пола.
- Выберите M(муж.) или F (жен.) при помощи кн.SET подтвердите нажатием кнопки MODE.
- Нажмите SET и введите Ваш вес. Подтвердите нажатием MODE и покиньте меню.



Ввод веса выполняется в „kg“ в 24 часовом режиме и в „lb“ (фунтах) при использовании 12 часового режима.

Процесс расходования калорий рассчитывается за время тренировки с включённым секундомером.

6

Расход калорий

Расчет калорий "сгоревших" за время тренировки осуществляется на основании Вашего пола, возраста, веса и специального спортивного фактора. Текущий расход калорий показывается во время тренировки, по её окончании Вы видите общее количество "сгоревшее" за всё время тренировки.

Таблица установленных специальных спортивных факторов:

00065	Nordic walking (ходьба с лыжн. палками)	
00036	Ходьба спокойная	
00045	Ходьба со средней скоростью	3 km in 30 min.
00055	Ходьба быстрая	
00074	Nordic Scating (катание на роликовых коньках с лыжн. палками)	
00061	Бег трусцой спокойный:	4 км за 30 мин.
00079	Бег трусцой средней интенсивности:	5 км за 30 мин.
00099	Бег трусцой интенсивный:	7 км за 30 мин.
00031	Езда на велосипеде спокойная:	12 км в 1 ч.
00055	Езда на велосипеде со средн. скоростью:	18 км в 1 ч.
00080	Езда на велосипеде быстрая:	28 км в 1 ч.
00068	Бег на коньках спокойный:	10 км в 1 час.
00078	Бег на коньках средн. интенсивности:	15 км в 1 час.
00089	Бег на коньках интенсивный:	22 км в 1 час.
00048	Аэробика спокойная:	30 мин.
00061	Аэробика средней интенсивности:	30 мин.
00072	Аэробика интенсивная:	30 мин.
00030	Гимнастика:	30 мин.

ВНИМАНИЕ!

В случае недостаточной физической активности во время тренировки возможны неточности в подсчёте израсходованных калорий.

Тренировка с SHAPE Watch

- У Вас уже установлены параметры тренировки. Наиболее подходящий фактор для занятий спортом, - 00065 для Nordic Walking – уже установлен. Можно начинать.
- Запустите секундомер в начале тренировки (см. стр. 5)
- Время тренировки и Ваш текущий пульс будут отображаться на дисплее.
- После нажатия MODE, дисплей покажет Ваш максимальный пульс и номер. Появление на дисплее значка ▼ означает, что Ваш пульс ниже заданной зоны. Появление значка ▲ означает превышение пульсом заданной зоны, в этом случае будет звучать сигнал.
- Нажмите MODE снова и будут показаны израсходованные Вами калории.
- Сброс: Нажмите CHRONO на 2 сек для полного сброса (секундомера, максимального пульса и калорий)

7

Понятие сердечного ритма (Пульса)

Сердечный ритм - это количество биений сердца в минуту.

Максимальный пульс

Максимальный пульс, это пульс который не рекомендуется превышать. Он зависит от возраста, пола и Вашего уровня физической подготовки. Лучший способ определить Ваш максимальный пульс - медицинский "стресс" тест.

Мы рекомендуем Вам сделать такой тест у Вашего врача и делать его регулярно.

Максимальный пульс может быть рассчитан по следующей формуле:

Мужчины: $210 - \text{„половина возраста“} - (0.11 \times \text{Ваш вес в кг.}) + 4$

Женщины: $210 - \text{„половина возраста“} - (0.11 \times \text{Ваш вес в кг.})$

SHAPE WATCH автоматически считает Ваш максимальный пульс по такой формуле.

Лучший пульс для тренировки (тренировочная зона)

Тренировочная - зона это интервал в котором находится Ваш пульс за время тренировки. В спортивной медицине различают три зоны:

Оздоровительная	55-70 % от макс. пульса
Назначение:	Фитнесс для начинающих
	Макс пульс 150 160 170 180 190 200 210
Верхний предел	70 % 105 112 119 126 133 140 147
Нижний предел	55 % 83 88 94 99 105 116

Фитнесс	70-80 % of HR max
Назначение:	Фитнесс для стабильно занимающихся
	Макс. пульс 150 160 170 180 190 200 210
Верхний предел	80 % 120 128 136 144 152 160 168
Нижний предел	70 % 105 112 119 126 133 140 147

Профессиональная	80-100 % of HR max
Назначение:	Для профессиональных спортсменов
	Макс. пульс 150 160 170 180 190 200 210
Верхний предел	100 % 150 160 170 180 190 200 210
Нижний предел	80 % 120 128 136 144 152 160 168

Пожалуйста, не забывайте что приведённые таблицы являются приблизительными. Проконсультируйтесь с Вашим тренером для разработки индивидуальных границ зон.

8

Устранение неисправностей и информация

Замена батареек

Батарея используемая в часах и нагрудном ремне: CR2032. SHPE WATCH это высокотехнологичный чувствительный измерительный инструмент. Чтобы гарантировать водонепроницаемость, замену батареек рекомендуется производить только специалистам. После замены батареек Вам придётся ввести все Ваши персональные данные снова.

Гарантия

24 месяца с даты покупки. Батареи не входят в гарантию. Если монитор вышел из строя в течении гарантийного срока, пожалуйста, свяжитесь с продавцом, у которого монитор был куплен, или отнесите его вместе с накладной и всеми аксессуарами. Гарантия не распространяется на изделия с механическими повреждениями, изделия разобранные на составные части и имеющие следы неквалифицированного вмешательства.

Замечание:

- ♥ Мигающий значок показывает ритм Вашего сердца.
- Мигающие показания пульса означают выход за пределы установленной Вами зоны.



Для получения дополнительной информации посетите сайт:

www.sigmasport.com

Мониторы SIGMA SPORT водонепроницаемы до глубины 3 метра. Нельзя нажимать кнопки монитора в воде, т.к. это может вызвать попадание воды внутрь монитора и вызвать поломку монитора. Также нельзя использовать монитор в морской (соленой) воде.

9