

beurer AS 50

RUS



RUS Датчик активности
Инструкция по
применению



Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • D-89077 Ulm (Germany)
Tel.: +49 (0)7 31 / 39 89-144 • Fax: +49 (0)7 31 / 39 89-255
www.beurer.de • Mail: kd@beurer.de



ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| Объем поставки | 2 |
| Важные указания | 3 |
| Активность, здоровье и фитнес | 5 |
| Познавательная информация о датчике активности | 6 |
| Функции датчика активности..... | 9 |
| Ввод в эксплуатацию..... | 10 |
| Общее управление датчиком активности | 12 |
| Кнопки датчика активности | 12 |
| Дисплей | 13 |
| Энергосберегающий режим | 14 |
| Основные настройки..... | 15 |
| Запись активности | 21 |
| Обзор | 21 |
| Отображение данных активности..... | 22 |
| Размещение датчика активности | 23 |
| Изменение основных настроек..... | 26 |
| Отключение измерения шагов..... | 31 |
| Функция памяти | 32 |
| Приложения EasyFit и Healthmanager | 33 |
| Технические данные, батарейки и гарантия..... | 34 |
| Частые вопросы и ответы | 36 |
| Список аббревиатур..... | 39 |
| Предметный указатель | 39 |

ОБЪЕМ ПОСТАВКИ

| | |
|---------------------------|---|
| Датчик активности |  |
| Поясной зажим |  |
| На руке, с ремешком |  |
| Интерфейсный кабель (USB) |  |

Дополнительно:

- Инструкция
- Краткое руководство

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!

Активность

- Знаете ли Вы, что для здоровья полезно делать ежедневно минимум 10000 шагов или двигаться в течение получаса (в зависимости от состояния здоровья человека, людям пожилого возраста меньше, детям больше).
- Датчик активности сконструирован в виде датчика шагов. Он измеряет шаги при ходьбе, прогулке или беге трусцой и показывает ежедневную двигательную нагрузку.

Назначение

- Датчик активности предназначен исключительно для личного пользования.
- Датчик активности следует применять только в соответствии с указаниями в инструкции по применению. Производитель не несет ответственности за ущерб, причиненный в связи с ненадлежащим или неправильным использованием прибора.
- При определенных видах деятельности, например, во время езды на велосипеде или в автомобиле, датчик следует временно отключить, чтобы избежать неправильных измерений.
- Для контроля за ходом тренировок и измерения пульса при любых других видах спорта следует использовать пульсотактограф **Beurer**. Поскольку как пульсотактограф **Beurer**, совместимый с **EasyFit**, так и датчик активности **Beurer** могут передавать значения в программное обеспечение **EasyFit**, возможен анализ всей физической активности человека.

i Очистка и уход

Время от времени тщательно очищайте датчик активности с помощью мыльного раствора. Не кладите прибор в воду. Периодически необходимо протирать заднюю сторону прибора влажной салфеткой.

i Ремонт, принадлежности и утилизация

- Перед применением необходимо убедиться, что датчик не имеет заметных повреждений. При наличии сомнений не используйте датчик активности и обратитесь к продавцу или по указанному адресу сервисной службы.
- Ремонтные работы должны производиться только сервисной службой или авторизованными торговыми представителями. Ни в коем случае не пытайтесь отремонтировать датчик активности самостоятельно! При наличии претензий обратитесь к продавцу или по адресу сервисной службы. Перед подачей претензии батарейку следует заменить.
- Используйте пульсотограф 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.
- При откручивании винтов или ненадлежащем обращении гарантия теряет свою силу.
- 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.



АКТИВНОСТЬ, ЗДОРОВЬЕ И ФИТНЕС

Движение является предпосылкой здоровой жизни. Физическая активность поддерживает Вас в хорошей форме и снижает риск сердечных заболеваний или заболеваний, связанных с кровообращением. Движение также помогает в борьбе с лишним весом и стабилизирует хорошее физическое самочувствие.

Физическая активность относится ко всем движениям, при которых затрачивается энергия. При этом на долю ежедневной активности, такой как ходьба, езда на велосипеде, подъем по лестнице и домашняя работа, приходится существенная доля активности. Объективной оценке Вашей ежедневной активности поможет датчик активности Beurer. Он, таким образом, также может мотивировать Вас к более интенсивным движениям в повседневной жизни. Оптимальная ежедневная нагрузка составляет минимум 7000-10000 шагов или 30 минут активности (источник: согласно ВОЗ, д-р Катрин Тудор-Локе (Catrine Tudor-Locke), д-р Давид Р. Бассетт мл. (David R. Bassett jr.).

Рекомендации по физической активности взрослых (на основании рекомендаций ВОЗ, 2002):

| | Средняя активность | интенсив- | | Высокая активность | интенсив- |
|--|---|------------------|-----|--|------------------|
| Описание | Например: танцы, работа в саду, домашняя работа или быстрая ходьба | | ИЛИ | Например: бег, аэробика, соревно- вательные виды спорта, такие как футбол | |
| Продолжитель- ность активнос- ти | 30 минут в день 5 дней в неделю | | | 20 минут в день 3 дня в неделю | |
| Наращивание мускулатуры | И | | | | |
| | 8–10 упражнений с 8–12 повторами каждое, 2 раза в не- делю | | | | |

ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ДАТЧИКЕ АКТИВНОСТИ

Датчик активности предлагает Вам возможность контроля Вашей ежедневной двигательной нагрузки. Он дает Вам представление о Вашей ежедневной физической активности, определяет количество Ваших шагов и рассчитывает на основании этих шагов Ваши энергозатраты.

Датчик активности располагает двойной функцией, которая может одновременно отображать, например, время и количество шагов. С помощью основных настроек можно задать свою типичную длину шага, благодаря чему датчик активности сможет рассчитать из скорости хода/бега Ваши данные активности. В зависимости от того, к какому двигательному типу Вы относитесь или каким видом деятельности занимаетесь – медленные, мягкие движения или же быстрые, резкие движения – можно настроить чувствительность датчика активности в соответствии с пятью степенями.

Система поощрения

Ваш датчик активности располагает «системой поощрения», которая выдает последовательную оценку дневной активности. Система поощрения подразделена на три степени активности. В зависимости от степени прибор отображает соответствующий символ.

Следующая таблица показывает три степени активности. Решающим для степени является или количество шагов, или продолжительность активности. Что касается количества шагов, то здесь различают, в свою очередь, два вида активности:

- „Быстрая ходьба“: более 90 шагов в минуту
- „Обычная ходьба“: менее 90 шагов в минуту

Что касается продолжительности ходьбы, то здесь возможна 2-минутная пауза, которая не влияет на оценку.

Пример: Вы быстро шли в течение 5 минут и теперь хотите перейти улицу. На светофоре Вам приходится ждать около 2 минут, прежде чем можно будет перейти. Затем Вы снова идете быстрым шагом в течение 5 минут, не останавливаясь. Датчик активности покажет Вам время активности 10 минут. Хотя Вы сделали паузу 2 минуты на светофоре и не шли подряд 10 минут, Вы достигли следующей степени активности.

| Степень | Символ | Активность |
|---------|--|---|
| 1 |  | <ul style="list-style-type: none">■ не менее 3333 шагов при <i>быстрой</i> и <i>нормальной</i> ходьбе или■ не менее 10 минут <i>быстрой</i> ходьбы за один раз. Возможна пауза до 2 минут. |
| 2 |  | <ul style="list-style-type: none">■ не менее 6667 шагов при <i>быстрой</i> и <i>нормальной</i> ходьбе или■ не менее 20 минут <i>быстрой</i> ходьбы за один раз. Возможна пауза до 2 минут. |
| 3 | Попеременно но  и  | <ul style="list-style-type: none">■ не менее 10 000 шагов при <i>быстрой</i> и <i>нормальной</i> ходьбе или■ не менее 30 минут <i>быстрой</i> ходьбы за один раз. Возможна пауза до 2 минут. |



При пониженной физической работоспособности дневная норма *обычной ходьбы* может быть уменьшена с 10 000 до 3 000 шагов (уменьшение на 1000 шагов с каждым нажатием). Три степени активности устанавливаются соответственно с разницей в одну треть от дневной нормы. Например, вторая степень достигается уже через 2 000 шагов, а третья степень — через 3 000 шагов. Продолжительность активности для каждой степени (10–20–30 минут) для «*быстрой ходьбы*» уменьшить в соответствии с понижением нагрузки нельзя.

Оценка тренировки

Через ПК-интерфейс Вашего датчика активности (Mini-USB на боковой стороне прибора) можно передать данные тренировки на ПК и выполнить там их оценку. Необходимый для этого кабель передачи данных входит в комплект.

Приложения **EasyFit** и **Healthmanager** можно загрузить бесплатно, зарегистрировавшись на сайте www.beurer.de/.com.

Приложение **EasyFit** управляет передачей данных с вашего датчика активности и предлагает различные возможности измерения данных, в том числе измерение пульса. Кроме того, программа **EasyFit** имеет удобный календарь и функции руководства, которые обеспечивают оптимальные тренировки, в том числе в течение длительного периода. Кроме того, с помощью программы Вы можете управлять программой регулирования своего веса и контролировать её выполнение.

Приложение **Healthmanager** предлагает возможность оценки данных тренировки, артериального давления, веса, содержания глюкозы и прочих данных, имеющих значение для здоровья.

ФУНКЦИИ ДАТЧИКА АКТИВНОСТИ

Функции активности

- Количество шагов
- Общая продолжительность активности
- Система поощрения (может меняться в зависимости от физических возможностей)
- Расход энергии в [ккал] (на основе скорости ходьбы/бега)
- Сжигание жира в [г] / [унциях] (на основе скорости ходьбы/бега)
- Автоматическое удаление и сохранение данных активности ежедневно в 00:00 ч

Функции времени

- Время
- Дата (можно настраивать и переносить на компьютер с помощью специальной программы). Дата на дисплее не отображается.

Настройки

- Формат отображения времени (12 ч/24 ч)
- Норма «обычной ходьбы» (шаги)
- Вес в [кг] / [фунт]
- Длина шага для ходьбы и бега в [см] / [фт/дюйм]
- Чувствительность прибора к подсчету шагов (5 степеней)

Функция сохранения в памяти в течение 14 дней

- Суммарное время активности, количество шагов
- Энергозатраты, сжигание жира



Сохраненные данные можно считать с помощью приложений. На датчике активности отображаются только данные за текущий день.

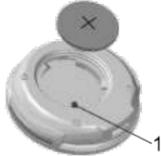
Ввод в ЭКСПЛУАТАЦИЮ

Установка батарейки/Замена батарейки

-  Если Вы не хотите самостоятельно укладывать или заменять батарейку, то обратитесь в часовую мастерскую.
-  Производите замену батарейки утром до записи активности. Только в этом случае можно быть уверенным, что данные за день в программе не будут переписаны.

Снимите датчик активности с поясного зажима (описание см. в главе „Размещение датчика активности“, в разделе „Ношение датчика активности на пояс“).

Отсек для батарейки датчика активности находится с обратной стороны прибора. Уложите прибор передней стороной на мягкую основу и действуйте при установке батарейки следующим образом:

| | |
|---|--|
| <p>1</p> <p>Вращайте крышку отсека для батареек с помощью монеты против часовой стрелки до тех пор, пока крышка не отсоединится.</p> <p>Вытащите батарейку с помощью острого, неметаллического инструмента, например, зубочистки, из отсека для батареек.</p> |  |
| <p>2</p> <p>Уложите батарейку в отсек так, чтобы батарейка под дужкой (1) находилась на пружине, а плюсовой полюс (+) смотрел бы вверх.</p> <p>Проверьте уплотнительное кольцо. Уплотнительное кольцо должно ровно прилегать к корпусу и не должно иметь</p> |  |

| | | |
|----------|---|---|
| | <p>заметных повреждений. В противном случае водонепроницаемость не может быть гарантирована.</p> |  |
| <p>3</p> | <p>Уложите крышку отсека для батареек в отсек для батареек таким образом, чтобы она была заподлицо с корпусом. Следите за тем, чтобы стрелка на крышке и стрелка на корпусе располагались напротив друг друга.</p> |  |
| <p>4</p> | <p>Затяните крышку с помощью монетки, повернув ее по часовой стрелке до упора, чтобы обеспечить водонепроницаемость.</p> <p>Внимание! Не продолжать вращение, если крышка не может проворачиваться в отсеке для батареек без сопротивления. Повторите процедуру, изменив положение крышки. В противном случае можно повредить систему.</p> |  |
| <p>5</p> | <p>Датчик активности автоматически перейдет к меню настройки.</p> | |

ОБЩЕЕ УПРАВЛЕНИЕ ДАТЧИКОМ АКТИВНОСТИ

Кнопки датчика активности



1  Переход к различным настройкам в меню настроек и меню активности.

2 

- Задаёт значения. Удержание в нажатом состоянии ускоряет ввод значений.
- Переход к различной индикации значений активности.
- При нажатии на кнопку в течение 3 секунд в меню активности (индикация: продолжительность активности – общее количество шагов) отключает счетчик шагов (без символа λ) и снова его включает (символ λ).

Дисплей



1 Верхняя строка

2 Средняя строка

3 Нижняя строка

4 **Символы:**



Переход к различному отображению настроек в меню настроек (мигающая стрелка).



Символы системы поощрения меняются в зависимости от степени активности (по достижению новой степени активности символ мигает в течение 1 минуты). По достижению максимальной степени активности попеременно отображаются большой и маленький смайлик. Чтобы прервать эту смену, следует нажать на любую кнопку.



Пиктограмма «идущий человечек». Символ отображается, если время *„обычной ходьбы“* превышает время *„быстрой ходьбы“* или количество шагов при *„обычной ходьбе“* превышает количество шагов при *„быстрой ходьбе“*.



Пиктограмма «бегущий человечек». Символ отображается, если время *„быстрой ходьбы“* превышает время *„обычной ходьбы“* или количество шагов при *„быстрой ходьбе“* превышает количество шагов при *„обычной ходьбе“*.



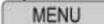
- „Обычная ходьба“: < 90 шагов в минуту
- „Быстрая ходьба“: > 90 шагов в минуту

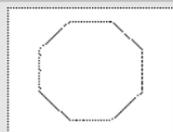


После появления этого символа необходимо как можно быстрее заменить батарейку, чтобы продолжать получать точные результаты.

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

Энергосберегающий режим

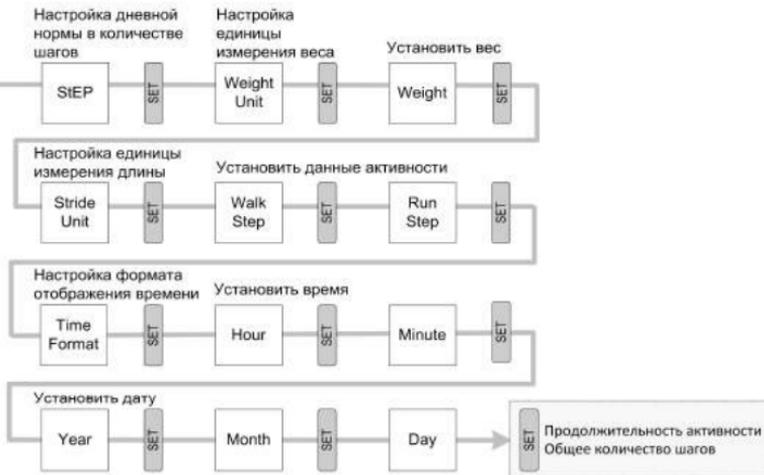
При отображении времени нажимайте кнопку  в течение примерно 3 секунд, чтобы включить энергосберегающий режим. Индикация датчика активности в этом режиме будет отключена, чтобы увеличить срок службы батарейки. При этом функция индикации времени (время) останется включенной. Подсчет шагов, измерение продолжительности активности и индикация дисплея будут отключены. Нажимайте любую кнопку в течение примерно 3 секунд, чтобы активировать индикацию.



ОСНОВНЫЕ НАСТРОЙКИ

Обзор

Установка
батарейки/
Замена
батарейки



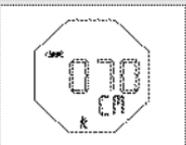
Задать значения с помощью **MENU**. Кратковременное нажатие = отдельные значения, длительное нажатие = последовательная смена значений.

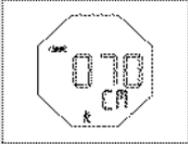
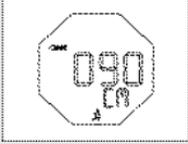
В меню настроек можно:

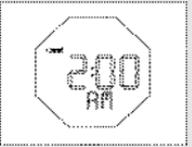
- установить нужную, подходящую для вас дневную норму нагрузки в шагах;
- выбрать и установить единицы;
- Ввести личный вес. На его основании датчик активности будет рассчитывать энергозатраты и сжигание жира во время физической активности!
- Определить основные функции датчика активности.
- Установить время и дату.

После установки батарейки (см. главу «Установка батарейки/Замена батарейки») Вы автоматически попадете в меню настроек.

| | | |
|-------------------|---|---|
| | <p>Настройка дневной нормы в количестве шагов</p> <p>☺ На экране отобразится STEP 10000 (ШАГ 10 000). Число, обозначающее количество шагов начнет мигать.</p> <p>MENU Настройте нужную дневную норму (10 000–3000 шагов в день), уменьшая показатель с каждым нажатием на 1000 шагов.</p> |  |
| <p>SET</p> | <p>Настройка единицы измерения веса</p> <p>На дисплее отобразится KG (КГ).</p> <p>MENU Выберите нужную единицу:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Килограмм KG или■ Фунт lb <p>Одновременно с этой настройкой происходит переключение единицы показателя сжигания жира между граммами g и унциями oz.</p> |  |

| | | |
|------------|---|---|
| <p>SET</p> | <p>Установить вес Показывается KG. MENU Введите Ваш вес (20-200 кг).</p> |  |
| <p>SET</p> | <p>Настройка единицы измерения длины На дисплее отобразится CM. MENU Выберите нужную единицу:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Сантиметры cm или ■ футы/дюймы ft/in (фт/дюйм) |  |
| <p>SET</p> | <p>Установить данные активности Важной предпосылкой является максимально точный ввод значения индивидуальной длины Вашего шага.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Пробежите или пройдите путь, длину которого Вы точно знаете (контрольный путь). Например, 100-метровую дорожку на стадионе. ■ При этом посчитайте количество шагов. ■ Разделите контрольный путь на количество шагов – и Вы получите величину шага | |

| | | |
|------------|--|---|
| | <p>(например, 100 м/125 шагов = 0,8 м = 80 см).</p> <p>Отображаются CM и .</p> <p>MENU Укажите длину Вашего шага для медленной ходьбы (20-250 см).</p> |  |
| SET | <p>Отображаются CM и .</p> <p>MENU Укажите длину Вашего шага для быстрой ходьбы (20-250 см).</p> |  |
| SET | <p>Настройка формата отображения времени</p> <p>На дисплее отобразится FORM (ФОРМ). Индикатор 24-часового формата начнет мигать.</p> <p>MENU Настройте формат отображения времени (отображение в формате 12 часов или 24 часа).</p> |  |
| SET | <p>Установить время</p> <p>Показывается HOURL (Часов). Начинает мигать установленная величина часов.</p> <p>MENU Настройте значение часов (0-23).</p> |  |

| | | |
|------------|--|--|
| <p>SET</p> | <p>Только для отображения в 12-часовом формате:</p> <p>На дисплее отобразится мигающий символ AM (ДП).</p> <p>MENU Выберите настройку:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ AM (ДП): до полудня, например, 2:00 ДП означает 2:00 часа ■ PM (ПП): после полудня, например, 2:00 ПП означает 14:00 часов |  |
| <p>SET</p> | <p>Показывается MIN (Минут). Начинает мигать установленная величина минут.</p> <p>MENU Настройте значение минут (0-59).</p> |  |
| <p>SET</p> | <p>Установить дату</p> <p>Показывается YEAR (Год). Начинает мигать настройка года.</p> <p>MENU Настройте значение года (2008-2050).</p> |  |
| <p>SET</p> | <p>Показывается MONTH (Месяц). Начинает мигать настройка месяца.</p> <p>MENU Настройте значение месяца (1-12).</p> |  |

SET

Показывается **DAY** (День). Начинает мигать настройка дня.

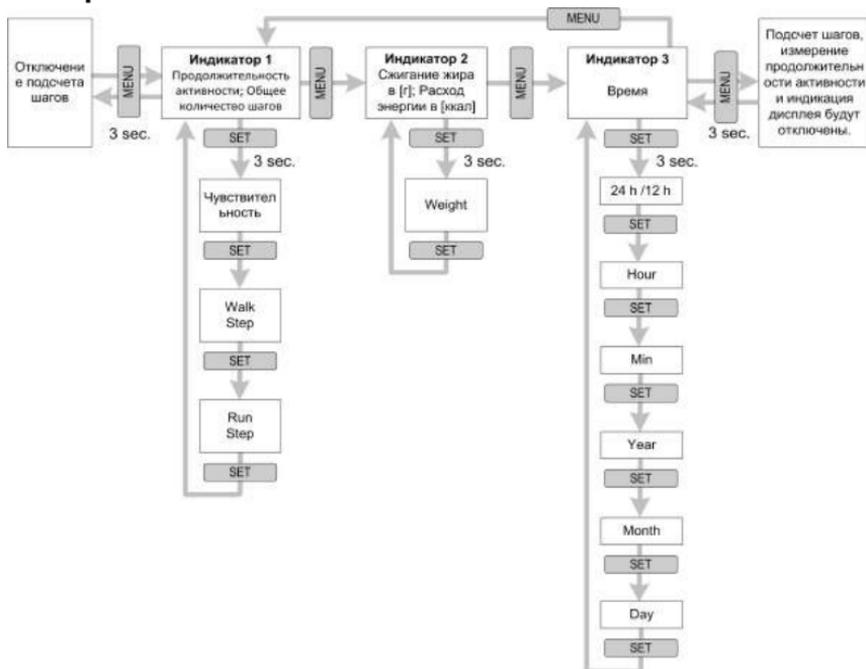
MENU

Настройте значение дня (1-31).



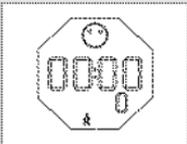
ЗАПИСЬ АКТИВНОСТИ

Обзор

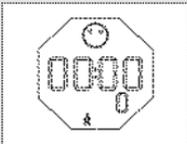
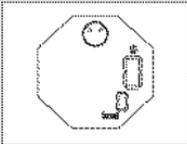


Задать значения с помощью .

Кратковременное нажатие = отдельные значения,
длительное нажатие = последовательная смена значений.

| | |
|--|---|
| <p>В меню активности можно:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Отобразить данные активности. ■ Задать чувствительность прибора к подсчету шагов ■ Изменение основных настроек датчика активности. ■ Отключить счетчик шагов. | |
| <p>Если Вы находитесь в меню активности, в средней строке отображается активное время (после удаления: 00:00:00), а в нижней строке - количество сделанных шагов.</p> |  |

Отображение данных активности

| | | |
|-------------|--|---|
| | <p>Вы находитесь в меню активности.</p> <p>Индикатор 1: Средняя строка: активное время Нижняя строка: сделанные шаги</p> |  |
| <p>MENU</p> | <p>Индикатор 2: Средняя строка: Сжигание жира [g] / [oz] ([г] / [унция]) Нижняя строка: Энергозатраты [kcal] ([ккал])</p> <p>Расчет общих значений сжигания жира и энергозатрат производится на основе скорости ходьбы/бега</p>  |  |

| | | |
|------|--|---|
| MENU | Индикатор 3: Средняя строка: Время |  |
| MENU | Назад к индикатору 1. | |

Размещение датчика активности

Существует несколько возможностей ношения датчика активности: на поясе (рекомендуемый способ ношения), в кармане брюк или в качестве наручных часов.



Обратите внимание на то, что чувствительность прибора настраивается в зависимости от места его расположения. Чтобы получить максимально точные результаты, рекомендуется носить датчик активности на поясе!

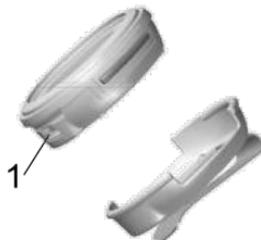


Меняйте поясной зажим на браслет только в случае необходимости. Слишком частая смена ведет к износу материала браслета.

Датчик активности можно разместить на поясе с помощью поясного зажима, входящего в комплект поставки. Для этого вставьте датчик активности в поясной зажим:

Вставьте корпус в поясной зажим. Следите за тем, чтобы штекер USB (1) сбоку на зажиме был зафиксирован углублением.

Корпус должен примыкать непосредственно к поясному зажиму, он не должен качаться. В противном случае существует опасность отсоединения и повреждения прибора.



Извлечение датчика активности из поясного зажима:

Между поясным зажимом и датчиком активности имеется небольшой зазор. Вставьте свой ноготь в этот зазор и легким нажатием отделите поясной зажим и датчик активности друг от друга.



Не тянуть за кнопки!



При ношении датчика активности на поясе для большинства пользователей оптимально подходит степень чувствительности 3 или 4. Тем не менее, значение следует настраивать индивидуально.

Ношение датчика активности в кармане брюк

Датчик активности можно носить также в кармане брюк.



Не носите датчик активности в заднем кармане брюк, чтобы избежать повреждения прибора, если Вы на него случайно сядете.



Не носите датчик активности в кармане брюк, чтобы избежать неточности данных из-за подвижности устройства.

При ношении датчика активности в кармане брюк для большинства пользователей оптимально подходят степени чувствительности 2 - 3. Тем не менее, значение следует настраивать индивидуально.

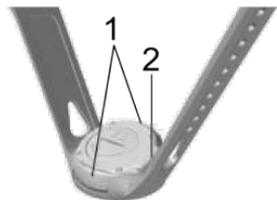
Ношение датчика активности в качестве наручных часов

Датчик активности можно носить на запястье как наручные часы. Используйте для этого браслет, входящий в комплект поставки. Чтобы прикрепить прибор к браслету, действуйте следующим образом:

Вставьте корпус в браслет. Проведите перемычки (1), охватывающие боковые кнопки, осторожно поверх кнопок.

Следите за положением штекера USB (2).

Корпус должен примыкать непосредственно к браслету, зазора быть не должно. В противном случае существует опасность отсоединения корпуса датчика активности.



При ношении датчика активности как наручных часов для большинства пользователей оптимально подходят степени чувствительности 1 - 3. Тем не менее, значение следует настраивать индивидуально.

Подсчет шагов на датчике активности

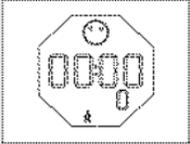
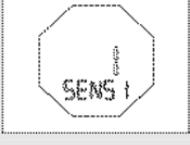
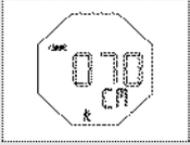
Как только Вы пройдете 10 шагов без остановки, количество шагов и продолжительность активности на дисплее обновятся. Первые шаги при подсчете шагов будут Вам засчитаны.

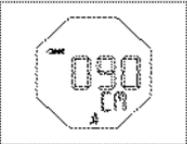
Изменение основных настроек

Установка чувствительности и изменение основных функций

Чтобы достичь оптимального результата, необходимо задать чувствительность прибора с учетом индивидуальных особенностей пользователя. Для этого на выбор предоставляются пять степеней чувствительности (1=небольшая чувствительность, 5=большая чувствительность). Чем меньше скорость, тем более высокую степень чувствительности следует выбрать.

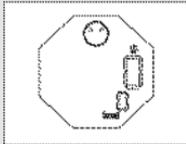
Ориентировочные значения чувствительности Вы найдете в описании способов ношения (см. главу „Ввод в эксплуатацию“).

| | | |
|--|---|--|
| | Вы находитесь в меню активности. Ваш датчик активности отображает индикатор 1 . |  |
| <input type="button" value="SET"/> 3 сек. | Установка чувствительности Появится SENSI . <input type="button" value="MENU"/> Задайте для чувствительности устройства степень 1. Позднее Вы сможете проверить чувствительность в меню и при необходимости изменить (см. далее в главе „Проверка чувствительности“). |  |
| <input type="button" value="SET"/> | Изменение основных функций Отображаются CM и л . <input type="button" value="MENU"/> Укажите длину Вашего шага для медленной ходьбы (20-250 см). |  |

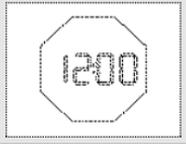
| | | |
|------------|--|--|
| <p>SET</p> | <p>Отображаются CM и 歩.</p> <p>MENU Укажите длину Вашего шага для быстрой ходьбы (20-250 см).</p> |  |
| <p>SET</p> | <p>Назад к индикатору 1.</p> | |
| | <p>Проверка чувствительности Пройдите от 20 до 50 шагов. При этом носите прибор в месте, в котором Вы будете носить его ежедневно (как наручные часы, как поясной зажим или в кармане брюк).</p> <p> Во время движения не смотрите на дисплей, чтобы избежать травм из-за падения.</p> | |
| | <p>Если подсчитанное Вами количество шагов соответствует количеству шагов, показываемых устройством, можно считать, что эта степень чувствительности Вам подходит. Если устройство показывает слишком большое количество шагов, то Вам следует установить более низкую степень чувствительности.</p> <p>Если устройство показывает слишком низкое количество шагов, то Вам следует устано-</p> | |

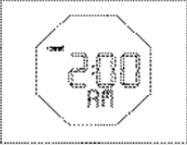
| | | |
|--|--|--|
| | вить более высокую степень чувствительности. | |
|--|--|--|

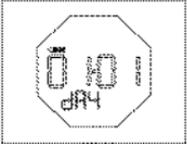
Изменение веса

| | | |
|--|--|---|
| | Вы находитесь в меню активности. Ваш датчик активности отображает индикатор 2 . |  |
| <input type="button" value="SET"/> 3 сек. | Показывается KG . <input type="button" value="MENU"/> Введите Ваш вес (20-200 кг). |  |
| <input type="button" value="SET"/> | Назад к индикатору 2 . | |

Изменение времени и даты

| | | |
|--|---|---|
| | Вы находитесь в меню активности. Ваш датчик активности отображает индикатор 3 . |  |
| <input type="button" value="SET"/> 3 сек. | Настройка формата отображения времени На дисплее отобразится FORM (ФОРМ). Индикатор 24-часового формата начнет мигать. <input type="button" value="MENU"/> Настройте формат отображения времени (отображение в формате 12 часов или 24 часа). |  |

| | | |
|------------|--|--|
| <p>SET</p> | <p>Установить время Показывается HOURL (Часов). Начинает мигать установленная величина часов. MENU Настройте значение часов (0-23).</p> |  |
| <p>SET</p> | <p>Только для отображения в 12-часовом формате: На дисплее отобразится мигающий символ AM (ДП). MENU Выберите настройку:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ AM (ДП): до полудня, например, 2:00 ДП означает 2:00 часа ■ PM (ПП): после полудня, например, 2:00 ПП означает 14:00 часов |  |
| <p>SET</p> | <p>Показывается MIN (Минут). Начинает мигать установленная величина минут. MENU Настройте значение минут (0-59).</p> |  |
| <p>SET</p> | <p>Изменение даты Показывается YEAR (Год). Начинает мигать настройка года. MENU Настройте значение года (2008-2050).</p> |  |

| | | |
|------------|---|---|
| <p>SET</p> | <p>Показывается MONTH (Месяц). Начинает мигать настройка месяца.</p> <p>MENU Настройте значение месяца (1-12).</p> |  |
| <p>SET</p> | <p>Показывается DAY (День). На- чинает мигать настройка дня.</p> <p>MENU Настройте значение дня (1-31).</p> |  |
| <p>SET</p> | <p>Назад к индикатору 3.</p> | |

Отключение измерения шагов

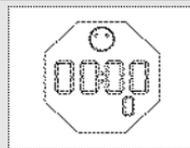
При определенных видах движения, например, езде в автомобиле, датчик активности не может точно воспринимать данные активности. Выключайте датчик активности, чтобы не влиять на значения ежедневной продолжительности активности.

Если Вы определяете Ваши фитнес-значения (езда на велосипеде, плавание и т.д.) также с помощью пульсографа Veuer, совместимого с **EasyFit**, данные обоих устройств можно анализировать совместно с помощью программного обеспечения **EasyFit**. Так Вы получите представление о Вашей полной двигательной нагрузке во время физической активности и фитнеса.



Существует возможность отключить функцию измерения шагов на датчике активности:

Вы находитесь в меню активности. В средней строке отображается продолжительность активности, в нижней строке - количество шагов. Нажимайте кнопку **MENU** в течение примерно 3 секунд, чтобы отключить функцию измерения шагов. Повторное нажатие кнопки в течение примерно 3 секунд снова включает функцию измерения шагов (↕).

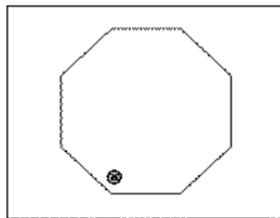


ФУНКЦИЯ ПАМЯТИ

Датчик активности располагает функцией памяти, которая сохраняет данные активности в памяти до 14 дней. Данные сохраняются ежедневно в 0.00 часов, значения на дисплее обнуляются. На 15-й день данные самого раннего дня переписываются данными нового дня.

На 13-ый день символ памяти (M) в самом низу дисплея начнет напоминать Вам о необходимости как можно скорее перенести данные на компьютер. Индикатор (M) исчезнет только тогда, когда все данные полностью будут перенесены на компьютер.

Мы рекомендуем переносить показатели активности на компьютер не позднее чем на 13-ый день, чтобы обеспечить возможность оптимального долгосрочного контроля Вашей физической активности.



Учтите, что при замене батарейки все сохраненные данные теряются. Заменяйте батарейку утром, чтобы не переписать данные.

ПРИЛОЖЕНИЯ EASYFIT И HEALTHMANAGER

Приложения **EasyFit**- и **Healthmanager**- оптимальные средства анализа данных тренировок и контроля результативности в течение длительного времени. Кроме того, имеется целый ряд других функций по контролю веса и планированию тренировок.

- Функции календаря
- Перенос всех записей
- Планирование тренировок на неделю для достижения желаемого веса
- Различные типы анализа и графики для наблюдения за прогрессом в тренировках

Установка программы

Приложения **EasyFit** и **Healthmanager** доступны для скачивания на нашей домашней странице www.beurer.de/com. Зарегистрируйтесь и скачайте бесплатно.



Следуйте указаниям по установке программы предельно точно и в указанной последовательности.

EasyFit - требования к системе

| | |
|------------------------|---|
| Операционная система | Windows 2000/XP (SP2), Windows Vista |
| ЦП | Оптимально от 1,2 ГГц |
| Главная память | Оптимально от 256 МБ RAM |
| Жесткий диск | Оптимально от 200 МБ свободной памяти, минимум 100 МБ |
| Графическое разрешение | от 1024 x 768 пикселей |
| Прочие требования | Дисковод CD-ROM, разъем USB |

Healthmanager - требования к системе

| | |
|------------------------|---|
| Операционная система | Windows XP (SP3), Windows Vista SP1 или выше, Windows 7, Windows 7 SP1 |
| ЦП | не менее Pentium 1 ГГц или быстрее |
| Оперативная память | не менее 1 ГБ RAM |
| Жесткий диск | <ul style="list-style-type: none">■ Архитектура x86 (32 бит): 600 МБ■ Архитектура x64 (64 бит): 1,5 ГБ |
| Графическое разрешение | от 1024 x 768 пикселей |
| Прочие требования | USB-порт 1.0 или выше |

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ, БАТАРЕЙКИ И ГАРАНТИЯ

| | |
|-------------------|-------------------------------------|
| Датчик активности | Защита от брызг |
| Батарейка | Литиевая батарейка, 3 В, тип CR2032 |

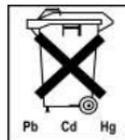
Замена батареек

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



Гарантия

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

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

Товар не подлежит обязательной сертификации
Срок эксплуатации изделия: минимум 5 лет

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

Фирма-импортер: ООО Бойпер, 109451 г. Москва,
ул. Перерва 62, корп. 2, офис 3

Сервисный центр: 109451г. Москва, ул. Перерва, 62, корп.2
Тел (факс) 495—658 54 90
bts-service@ctdz.ru

Дата продажи _____

Подпись продавца _____

Штамп магазина _____

Подпись покупателя _____

ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Почему не происходит перехода к следующей степени активности (символ «Смайлик»), хотя датчик активности показывает продолжительность активности 10 минут?

Вы не шли без остановки в течение 10 минут быстрым шагом или не сделали 3333 шагов. Только в таком случае выполняется переход к следующей степени активности.

Пояснение: На дисплее датчика активности отображается **продолжительность активности**. Продолжительность активности – это общее время, в течение которого Вы в этот день были активны. Сколько пауз Вы сделали в это время, невидно.

Как можно изменить личные сведения?

Вы можете поменять свои личные данные в меню активности. Прочтите главы „Установка чувствительности и изменение основных функций“, „Изменение веса“ и „Изменение времени и даты“.

Что делать, если на датчик активности случайно попала вода?

Датчик активности защищен от небольшого количества воды (брызги воды). Если прибор случайно постиран или упал в воду, действуйте следующим образом:

- Извлеките батарейку из датчика активности. Прочтите главу „Замена батареек“.
- Протрите весь прибор насухо с помощью сухой салфетки, не оставляющей ворсинок, и оставьте его открытым на один день.



Не помещайте прибор для сушки на устройства отопления или на солнце!

- Снова вставьте батарейку в прибор. Прочтите главу „Установка батарейки/Замена батарейки“.

В каком положении прибор измеряет наиболее точно?

Точность измерения датчика активности зависит от настройки чувствительности, стиля ходьбы пользователя, а также положения прибора во время измерения.



Чувствительность прибора должна настраиваться индивидуально в зависимости от варианта ношения.

Наилучшие результаты измерения датчик активности выдает при креплении прибора на поясе.

Почему при нажатии кнопок прибор не реагирует?

Проверьте состояние батарейки! При пустой батарейке индикация на дисплее невозможна. Вставьте новую батарейку (см. главу „Установка батарейки/Замена батарейки“).

Почему на дисплее не видна индикация?

- Проверьте состояние батарейки!
При разряженной батарейке индикация на дисплее невозможна. Вставьте новую батарейку (см. главу „Установка батарейки/Замена батарейки“).
- Проверьте, правильно ли вставлена батарейка!
Если нет, переустановите батарейку (см. главу „Установка батарейки/Замена батарейки“).
Указание: При неправильной полярности батарейки прибор может быть поврежден и не функционировать.

Почему шаги записываются неправильно?

- Задайте чувствительность прибора для Ваших шагов (см. главу „Запись активности“, раздел „Установка чувствительности прибора к подсчету шагов“).
- Проверьте состояние батарейки!

При разряженной батарейке правильное измерение невозможно. Вставьте новую батарейку (см. главу „Установка батарейки/Замена батарейки“).

Почему невозможно загрузить данные с датчика активности?

Проверьте крепление кабеля с Mini-USB. Если кабель вставлен плохо, установить соединение невозможно.

Можно ли использовать датчик активности при езде на велосипеде?

Датчик активности может воспринимать движения педалей во время езды на велосипеде. Для этого необходимо размещать датчик на подходящем месте. Хорошо подходит ношение датчика на ноге, в узком или боковом кармане брюк, не подходит ношение на поясе. Однако воспринимаемые движения не соответствуют шагам при ходьбе. Непрерывные движения педалей преимущественно засчитываются за продолжительность активности при „обычной ходьбе“.

СПИСОК АББРЕВИАТУР

Аббревиатуры на дисплее в алфавитном порядке:

| Аббревиатура | Русский |
|--------------|--|
| CM | Сантиметры |
| DAY | День |
| FORM | Формат отображения времени (отображение в формате 12 ч или 24 ч) |
| G | Содержание жира в граммах [г] |
| HOUR | Часы |
| kcal | Расход энергии в [ккал] |
| KG | Килограмм |
| Lb | Фунт |
| MIN | Минута |
| MONTH | Месяц |
| Oz | Сжигание жира в унциях [oz] |
| SENSI | Чувствительность прибора к подсчету шагов (5 степеней) |
| STEP | Количество шагов |
| YEAR | Год |

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

А

Активность 3, 5

Б

Батарейки 34

В

Важные указания 3

Ввод в эксплуатацию 10

Г

Гарантия 34, 35

Д

Дисплей 13

З

Запись активности 21
здоровье 5

И

Изменение веса 28
Изменение даты 29
Изменение основных настроек
26
Изменение основных функций
26

К

Кнопки 12

Н

Назначение 3

Настройка дневной нормы в шагах 16

Настройка единицы измерения веса 16

Настройка единицы измерения длины 17

Настройка формата отображения времени 18, 28

Ношение датчика активности в кармане брюк 24
в качестве наручных часов 25

О

Объем поставки 2

Основные настройки 15

Отключение измерения шагов 31

Отображение данных активности 22

Очистка 4

П

Подсчет шагов 25

Приложение EasyFit 8, 33

Приложение Healthmanager 8, 33

Принадлежности 4

Проверка чувствительности 27

Р

Размещение датчика активности 23

Ремонт 4

С

Символ 13

Система поощрения 6

Список аббревиатур 39

Т

Технические данные 34

У

Установить вес 17

Установить время 18, 29

Установить данные активности 17

Установить дату 19

Установка чувствительности 26

Утилизация 4

Уход 4

Ф

Фитнес 5

Функция памяти 32

Ч

Частые вопросы и ответы 36

Э

Энергосберегающий режим 14