

EPSON

Спортивные GPS-часы

RUNSENSE

SF-710 | SF-510

Руководство пользователя



Введение

Благодарим за покупку устройства Спортивные GPS-часы RUNSENSE.



Перед использованием устройства необходимо прочесть руководство по эксплуатации и прилагаемое краткое руководство.

Держите краткое руководство под рукой на случай возникновения вопросов.

Иллюстрации и экраны, показанные в кратком руководстве и руководстве по эксплуатации, предназначены для модели SF-710.

Данное устройство может измерять пройденное расстояние, темп, прошедшее время, высоту и количество израсходованных калорий. Кроме того, записанные данные можно загружать на специальный веб-сайт, что позволит сравнить текущие показатели с предыдущими тренировками.

Обозначения, используемые в руководстве по эксплуатации

 Важная информация.	Обозначает необходимые или запрещенные действия. Чтобы избежать неисправностей и неполадок при работе с устройством, следует выполнять эти указания.
Примечание.	Обозначает дополнительные разъяснения и сопутствующие сведения.
Название меню	Обозначает элементы меню, отображаемые на экране устройства.
A/B/C/D	Обозначает кнопки устройства.
	Обозначает ссылки на страницы. Для отображения соответствующей страницы щелкните синюю ссылку.

Товарные знаки

EPSON и EXCEED YOUR VISION — зарегистрированные товарные знаки корпорации Seiko Epson.

Microsoft и Windows — зарегистрированные товарные знаки корпорации Microsoft в Соединенных Штатах Америки и других странах.

Словесный знак и логотипы Bluetooth® — зарегистрированные товарные знаки корпорации Bluetooth SIG. Корпорация Seiko Epson использует эти символы согласно лицензии.

Другие названия изделий являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками соответствующих компаний.

Предупреждение.

- Несанкционированное копирование части или всего руководства строго запрещено.
- Содержимое данного руководства может быть изменено без предварительного уведомления.
- Мы стремились сделать руководство как можно более точным, однако, если у вас есть какие-либо вопросы или вы заметили ошибки, свяжитесь с нами.
- Несмотря на сказанное выше, мы не можем принять на себя ответственность за неправильную эксплуатацию из-за ошибок в данном руководстве.

Введение

- ❑ Мы не несем ответственности за сбои в работе и др., если это произошло в результате игнорирования данного руководства, ненадлежащего использования устройства, ремонта и модификаций, выполненных третьей стороной, которая не является нашей компанией и не была назначена нашей компанией.

Введение

Функции

Функция хронографа



Позволяет измерять такие параметры пробежки, как расстояние и время.

Можно измерять общее время и время прохождения круга, а также использовать сигнал GPS для измерения расстояния и темпа.

[☞ «Измерение времени, расстояния и скорости \(функция хронографа\)» на стр. 41](#)

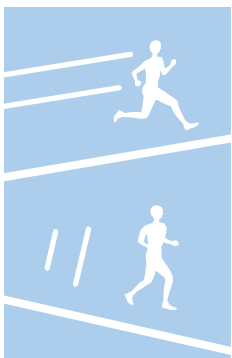
Время на отрезке — время, прошедшее с начала тренировки.

Время прохождения круга — время, затраченное на круге.

Для просмотра записанных данных измерений можно использовать экран журнала Напомнить.

[☞ «Просмотр результатов измерения» на стр. 67](#)

Функция интервала



Позволяет выполнять интервальные тренировки.

Интервальная тренировка —

способ тренировки, при котором для улучшения эффективности повторяются подходы легких и тяжелых упражнений. В список упражнений включаются тяжелые (спринт) и легкие упражнения (восстановление). Когда нужно перейти от бега на скорость к восстановлению, прозвучит звуковой сигнал.

[☞ «Установка времени и расстояния для чередования тяжелых и легких упражнений \(функция Интервал\)» на стр. 46](#)

Установка цели (бег на время)



Позволяет установить время в качестве цели и измеряет время, оставшееся до достижения цели.

Во время тренировки можно видеть прошедшее время. Также можно подсчитать расстояние, которое можно пройти за это время.

[☞ «Измерение оставшегося до заданной цели времени или расстояния \(функция Цель\)» на стр. 54](#)

Для просмотра записанных данных измерений можно использовать экран журнала Напомнить.

[☞ «Просмотр результатов измерения» на стр. 67](#)

Введение

Установка цели (бег на расстояние)



Позволяет установить расстояние в качестве цели и измеряет расстояние, оставшееся до достижения цели.

Можно заниматься и просматривать информацию о пройденном и оставшемся до цели расстоянии. Также можно подсчитать время, которое понадобится для преодоления заданного расстояния.

[☞ «Измерение оставшегося до заданной цели времени или расстояния \(функция Цель\)» на стр. 54](#)

Для просмотра записанных данных измерений можно использовать экран журнала Напомнить.

[☞ «Просмотр результатов измерения» на стр. 67](#)

Параметры измерений



Позволяет изменять параметры измерений.

- ☐ Автоматическая запись круга при достижении заданного времени или расстояния (функция Авто.за.кру.).
[☞ «Автоматическая запись кругов \(функция Авто.за.кру.\)» на стр. 58](#)
- ☐ Автоматическая остановка измерения, когда вы остановились, и возобновление измерения, когда вы продолжили бег (функция Авто.пауза).
[☞ «Автоматическая приостановка и запуск измерения \(функция Авто.пауза\)» на стр. 60](#)
- ☐ Установка и измерение целевого времени для одного километра или мили (функция Целевой темп).
[☞ «Установка и измерение темпа \(функция Целевой темп\)» на стр. 61](#)
- ☐ Установка ориентира для отображения направления и расстояния до него, а также разницы в высоте (функция Точка маршрута) (только для модели SF-710).
[☞ «Установка и измерение точек маршрута \(функция Точка маршрута\)» на стр. 63](#)
- ☐ Слежение за пульсом при помощи пульсометра (функция измерения пульса).
[☞ «Измерение пульса» на стр. 76](#)
- ☐ Можно изменить элементы и расположение их на экране измерений (функция параметров экрана).
[☞ «Экран» на стр. 121](#)
- ☐ Использование функций с помощью касания (функция касания).
[☞ «Касание \(управление касанием\)» на стр. 21](#)

Введение

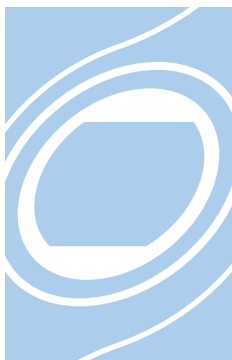
Параметры



Изменение настроек устройства.

- ❑ Связь с внешними устройствами (функция связи).
☞ «Настр. связи» на стр. 117
- ❑ Инвертированное изображение (функция инверсии дисплея).
☞ «Сист. настр.» на стр. 119
- ❑ Регулировка контрастности экрана (функция регулировки контраста).
☞ «Сист. настр.» на стр. 119
- ❑ Автоматическое включение подсветки при изменении экрана (функция автоподсветки).
☞ «Сист. настр.» на стр. 119
- ❑ Установка и настройка сигналов (функция Будильник).
☞ «Сист. настр.» на стр. 119
- ❑ Выключение звукового сопровождения (функция звукового сопровождения).
☞ «Сист. настр.» на стр. 119
- ❑ Сброс конфигурации, сохраненной в памяти устройства (функция Инициализация).
☞ «Сист. настр.» на стр. 119

Другие функции



- ❑ С помощью встроенного шагомера можно измерять шаги.
☞ «Обучение шагомера» на стр. 36
- ❑ Если определение местоположения занимает слишком много времени, его можно пропустить.
☞ «Пропуск определения местоположения» на стр. 33
- ❑ Измерения можно проводить, не выполняя определение местоположения.
☞ «Режим в помещении» на стр. 34
- ❑ С помощью специального веб-приложения RUNSENSE View можно отслеживать, анализировать и сравнивать записанные данные, а также делиться ими.
☞ «Управление данными с помощью веб-приложения (RUNSENSE View)» на стр. 81

Содержание

Введение

Функции. 4

Безопасное использование устройства

Обозначения, применяемые в данном руководстве. 9

Замечания по применению. 10

Примечания по использованию изделия и компонентов. 10

Примечания по использованию подставки 10

Пульсометр (приобретается отдельно). 11

Примечания относительно электромагнитных полей. 11

Подготовка и основные операции

Проверка комплекта поставки. 14

Основные операции. 15

Смена экрана. 15

Назначение кнопок. 17

Касание (управление касанием). 21

Будильник (звуковые сигналы и вибрация) 21

Зарядка. 24

Перед использованием. 24

Зарядка. 25

Начальные настройки. 28

Аккумулятор. 31

Определение местоположения (GPS-позиционирование). 32

Измерительная функция устройства. 32

Определение местоположения. 33

Режим в помещении. 34

Точность измерений. 35

Обучение шагомера. 36

Шагомер. 36

Обучение шагомера. 36

Измеряемые величины. 37

Измерение

Измерение времени, расстояния и скорости (функция хронографа). 41

Как работает функция хронографа?. 41

Измерения. 42

Отображаемые экраны. 44

Установка времени и расстояния для чередования тяжелых и легких упражнений (функция Интервал). 46

Как работает функция интервальной тренировки?. 46

Установка параметров интервала и начало измерений. 47

Загрузка заранее заданных параметров интервальной тренировки. 51

Отображаемые экраны. 53

Измерение оставшегося до заданной цели времени или расстояния (функция Цель). 54

Как работает функция задания цели?. 54

Измерения с заданным временем или расстоянием. 55

Отображаемые экраны. 57

Автоматическая запись кругов (функция Авто.за.кру.). 58

Автоматическая приостановка и запуск измерения (функция Авто.пауза). 60

Установка и измерение темпа (функция Целевой темп). 61

Установка и измерение точек маршрута (функция Точка маршрута). 63

Запись точек маршрута. 63

Задание и измерение точек маршрута. 64

Просмотр результатов измерения (функция журнала Напомнить)

Просмотр результатов измерения. 67

Данные измерений, отображаемые в журнале. 67

Удаление ненужных данных измерений. 68

Измерение пульса (пульсометр)

Подготовка к измерению пульса. 71

Подготовка пульсометра. 71

Ношение пульсометра. 71

Соединение пульсометра и устройства. 72

Включение пульсометра. 74

Измерение пульса. 76

Проверка состояния соединения с пульсометром. 76

Содержание

Отображение экрана измеренного пульса	76
Замена элемента питания пульсометра.	78
Отключение пульсометра.	80

Управление данными с помощью веб-приложения (RUNSENSE View)

Как работает веб-приложение (RUNSENSE View)?	82
Установка приложения Run Connect (для отправки данных).	84
Создание учетной записи (при использовании в первый раз).	85
Загрузка данных измерений.	87
Просмотр загруженных данных измерений. . . .	89

Настройка измерений с помощью ПК-приложения (Run Connect) (только для модели SF-710)

Как работает ПК-приложение (Run Connect)	93
Запуск приложения Run Connect и отображение экрана параметров.	95
Настройка функции Авто.за.кру. (только для модели SF-710).	97
Настройка функции Авто.за.кру..	97
Измерения.	99
Настройка функции Целевой темп (только для модели SF-710).	100
Установка целевого темпа.	100
Измерения.	102
Настройка функции Точка маршрута (только для модели SF-710).	103
Установка точек маршрута.	103
Измерения.	105
Настройка функции Интервал (только для модели SF-710).	106
Установка интервалов.	106
Измерения.	108

Параметры

Настройка параметров.	110
Устан. знач..	111
Изменение настроек раздела Устан. знач..	111
Таблица параметров меню Устан. знач..	113
Настройки.	116

Изменение Настройки.	116
Таблица Настройки.	117
Экран.	121
Настройки экрана.	121
Таблица схемы экрана.	122
Сокращения при отображении измерений	125
Настройка экрана измерений.	128
Изменение экрана Круг.	132
Примеры настроек.	134

Уход и поддержание в исправном состоянии

Уход за устройством.	136
Ремешок.	136
Уход за пульсометром.	136
Замена аккумулятора на GPS-регистраторе. . . .	137
Встроенный аккумулятор устройства.	137
Элемент питания пульсометра.	137
Обновление встроенного ПО.	138
Проверка версии встроенного ПО.	138
Обновление встроенного ПО.	138

Поиск и устранение неисправностей

Предупреждение.	140
Устранение неполадок.	141
Выполнение сброса системы.	145
Куда обращаться по вопросам использования устройства.	146
Техническое обслуживание.	147

Приложение

Описание значков.	149
Технические характеристики.	151
Характеристики устройства.	151
Характеристики подставки.	153
Характеристики блока питания.	153
Характеристики принадлежностей.	153
Словарь терминов.	154

Указатель

Безопасное использование устройства

Для безопасного использования устройства следует обязательно прочитать руководства (краткое руководство и руководство по эксплуатации).

Неправильное использование устройства может привести к выходу его из строя или к несчастному случаю.

- Держите данные руководства под рукой на случай возникновения вопросов.
- Вывозя изделие из страны, где оно покупалось, просмотрите законы и правила страны назначения до начала поездки.
- Данное изделие не является медицинским прибором. Изделие следует использовать как измерительный прибор для физических упражнений.

Обозначения, применяемые в данном руководстве

Для указания на потенциально опасные действия в данном руководстве используются следующие символы. Перед использованием изделия убедитесь, что вы понимаете указанные предупреждения.



Внимание!

Сведения, игнорирование которых может привести к серьезным травмам.



Предупреждение.

Игнорирование данных сведений и неправильное использование устройства может привести к травмам или повреждению имущества.



Этот символ указывает на действие, которое необходимо выполнить.









Этот символ указывает на запрещенное действие.

Безопасное использование устройства



Замечания по применению

Примечания по использованию изделия и компонентов

 Внимание!	
	Выполняйте упражнения в соответствии со своими физическими возможностями. Если во время тренировки вы почувствовали недомогание, прекратите ее и обратитесь к врачу.
	<p>Запрещено использовать и хранить данное изделие в следующих условиях, иначе это может привести к поражению электрическим током, возгоранию, неправильной работе и поломке изделия.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Помещения с очень высокой или низкой температурой и влажностью. <input type="checkbox"/> Вблизи летучих веществ. <input type="checkbox"/> В пыльных помещениях. <input type="checkbox"/> Вблизи сильного магнитного поля (например, рядом с громкоговорителем). <p>Не разбирайте изделие и не пытайтесь отремонтировать его самостоятельно. Это может привести к поражению электрическим током или травме.</p> <p>Храните изделие в недоступном для детей месте.</p>




 Предупреждение	
	Если во время использования проявилась аллергическая реакция или появилась сыпь, немедленно прекратите использование устройства и обратитесь к врачу.
	<p>Устройство является водонепроницаемым при давлении 5 бар (5 атмосфер). Устройство можно использовать во время плавания и в подобных случаях, однако под водой нельзя нажимать кнопки.</p> <p>Запрещено поливать изделие водой из крана. Напор водяной струи может быть достаточным для нарушения герметичности изделия.</p> <p>Не берите изделие в баню и сауну. Пар и мыло могут нарушить герметичность и вызвать коррозию.</p>

Примечания по использованию подставки

 Внимание!	
	<p>Запрещено использовать подставку и блок питания, если они каким-либо образом повреждены, неисправны или загрязнены (например, пылью, водой или грязью).</p> <p>Запрещено использовать для зарядки блок питания, отличный от указанного.</p>

Безопасное использование устройства

Пульсометр (приобретается отдельно)

 Внимание!	
	При случайном проглатывании элемента питания пульсометра немедленно обратитесь к врачу.
	При утилизации элемента питания пульсометра соблюдайте местные законы и правила.
	При замене элемента питания пульсометра используйте только указанный тип элемента питания. Кроме того, убедитесь, что соблюдена полярность (положительные и отрицательные контакты).
	Запрещено помещать батарею или пульсометр с установленной батареей в огонь.

Примечания относительно электромагнитных полей

Устройство использует технологию Bluetooth® Smart. Она позволяет передавать данные измерений пульсометра на устройство (если пульсометр и смартфон поддерживают эту функцию).

В соответствии с законом о радиоустройствах (Япония) данное устройство классифицировано как система электронной передачи данных низкой мощности. Таким образом, данное устройство не требует разрешения на использование в качестве радиостанции. Следующие действия могут преследоваться по закону.

- Разборка или реконструкция устройства.
- Удаление проверочного номера или номера сертификата устройства.

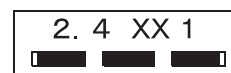
Информационно-технологическое устройства класса В согласно VCCI (Япония)

Данное устройство представляет собой информационно-технологическое устройство класса В. Устройство предназначено для использования в домашних условиях, однако при использовании в непосредственной близости от радиои телевизионных антенн могут возникать помехи.



Частота

Данное устройство использует полосу частот от 2,402 до 2,480 ГГц. Эту частоту могут использовать и другие беспроводные устройства. Во избежание создания радиопомех для других беспроводных устройств обратите внимание на следующее.



Меры предосторожности при осуществлении беспроводной связи

Данное устройство работает на частоте 2,4 ГГц.

Устройство работает на полосе частот, которая используется промышленными, научными и медицинскими устройствами, такими как микроволновые печи, системы идентификации подвижных объектов (RF-ID), лицензированные радиостанции, любительские и нелицензированные радиостанции малой мощности (далее — другие радиостанции), используемые на производственных линиях.




1. Перед использованием данного устройства убедитесь, что поблизости нет других радиостанций.

Безопасное использование устройства

2. Если устройство создает помехи для других радиостанций, незамедлительно переместитесь в другое место, прекратите использовать устройство и обратитесь к местному продавцу за советом по предотвращению помех (например, по настройке канала частот).

3. Кроме того, при наличии вредных радиопомех во время использования устройства и других радиостанций, просмотрите раздел Куда обращаться по вопросам использования устройства и обратитесь в центр обслуживания.

 [«Куда обращаться по вопросам использования устройства» на стр. 146](#)

 Внимание!	
	Если вы заметили нарушение состояния кожи и т. п., немедленно прекратите использование устройства и обратитесь к врачу.
	В местах, где использование таких устройств ограничено (например, в самолетах и больницах), соблюдайте предусмотренные правила и нормы (например, объявления в полете).
	Запрещено использовать устройство при наличии имплантированных хирургическим путем медицинских устройств (это может быть, например, водитель ритма сердца).
	Запрещено приносить устройство в операционную, отделение интенсивной терапии и так далее, а также использовать устройство рядом с медицинским оборудованием. Излучаемые устройством радиоволны могут повлиять на электронное медицинское оборудование и привести к сбоям в работе и несчастному случаю.

Подготовка и основные операции

Перед использованием необходимо сделать следующие приготовления.

 **«Проверка комплекта поставки» на стр. 14**

 **«Основные операции» на стр. 15**

 **«Зарядка» на стр. 24**

 **«Начальные настройки» на стр. 28**

При определении местоположения посредством спутников GPS после завершения подготовки проверьте используемый метод и выполните необходимые действия.

 **«Определение местоположения (GPS-позиционирование)» на стр. 32**



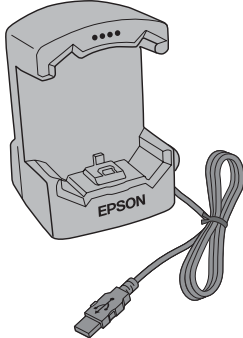
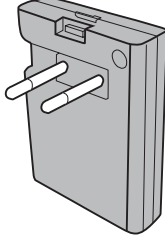
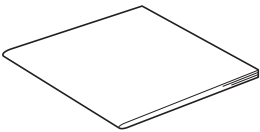
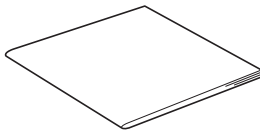
 **«Обучение шагомера» на стр. 36**

 **«Измеряемые величины» на стр. 37**

Подготовка и основные операции

Проверка комплекта поставки

Проверьте, что в комплект поставки изделия входят все перечисленные ниже компоненты. Если чего-то не хватает, обратитесь к местному продавцу.

Основной блок (модель, которую вы приобрели)	
SF-710 	SF-510 
Подставка 	Блок питания 
Краткое руководство 	Гарантийный талон 

Приобретается отдельно

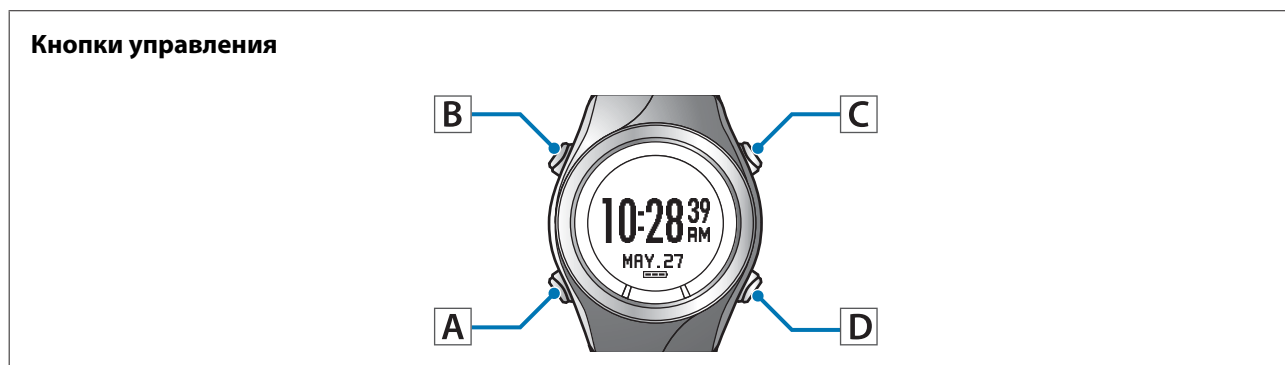
Можно приобрести следующие дополнительные компоненты. Подробнее можно узнать у местного продавца.

Пульсометр (модель SFHRM01)


Основные операции

Смена экрана

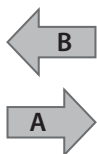
Устройство может отображать экран времени, экран измерений и экран настроек (меню **Настройки** и меню настроек измерений **Устан. знач.**), а также экран журнала Напомнить. Для работы с экранами используются следующие кнопки.



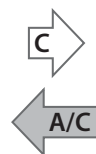
⇨ — короткое нажатие

⇨ — длительное нажатие (две секунды и более)

Меню Настройки



Экран времени



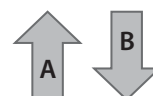
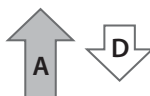
Экран измерений



📖 «Экран настроек (меню **Настройки** и меню **Устан. знач.**)» на стр. 19

📖 «Экран времени» на стр. 17

📖 «Экран измерений» на стр. 18



Сведения по настройке экранов приводятся на следующих страницах.

📖 «Настройка параметров» на стр. 110

Экран журнала Напомнить



Меню Устан. знач.



📖 «Экран журнала Напомнить» на стр. 20

📖 «Экран настроек (меню **Настройки** и меню **Устан. знач.**)» на стр. 19

Подготовка и основные операции

Примечание.

- ❑ Если не использовать устройство некоторое время, оно переходит в режим ожидания, а дисплей отключается. Это нормально: чтобы включить дисплей, достаточно нажать кнопку или переместить устройство. Функцию перехода в режим ожидания можно отключить.

 «Сист. настр.» на стр. 119

- ❑ Если в течение определенного промежутка времени не производится никаких действий, включается экран времени. Промежуток времени зависит от отображаемого экрана.

Сист. настр. / Польз настр. и экран журнала Напомнить: 3 минуты.

Экран измерений (если измерения не производятся): 60 минут.

- ❑ Спустя три минуты бездействия при включенном экране **Устан. знач.** отобразится экран измерений.

Подготовка и основные операции

Назначение кнопок

Действие кнопок зависит от того, какой экран отображен.

Экран времени

Кнопки управления



Кнопка		Описание
A	Короткое нажатие	-
	Длительное нажатие (две секунды и более)	Включение и отключение питания.
B	Короткое нажатие	Включение и отключение подсветки. Подсветка включается примерно на 10 секунд.
	Длительное нажатие (две секунды и более)	Отображение меню Настройки . ☞ «Экран настроек (меню Настройки и меню Устан. знач.)» на стр. 19
C	Короткое нажатие	Определение местоположения по GPS, отображение экрана измерений. ☞ «Экран измерений» на стр. 18
	Длительное нажатие (две секунды и более)	Переход в режим в помещении (GPS выключено). ☞ «Режим в помещении» на стр. 34
D	Короткое нажатие	Отображение записи из истории измерений (экран журнала). ☞ «Экран журнала Напомнить» на стр. 20
	Длительное нажатие (две секунды и более)	Соединение посредством Bluetooth®. Используется при загрузке данных измерений.

Подготовка и основные операции

Экран измерений

Кнопки управления



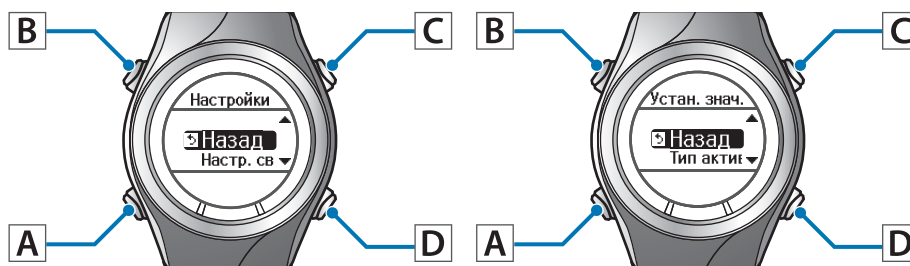
Кнопка		Описание
A	Короткое нажатие	Отображение экранов измерений (количеством до четырех) и переключение между ними.
	Длительное нажатие (две секунды и более)	Отобразится экран времени. Не работает во время измерения.
B	Короткое нажатие	Включение и отключение подсветки. Подсветка включается примерно на 10 секунд.
	Длительное нажатие (две секунды и более)	Отображение меню Устан. знач. . Не работает во время измерения.
C	Короткое нажатие	Запуск, остановка и возобновление измерений.
	Длительное нажатие (две секунды и более)	Отобразится экран времени. Отображение экрана времени, если после остановки измерения был выполнен сброс*. Не работает во время измерения.
D	Короткое нажатие	Запись круга во время измерения.
	Длительное нажатие (две секунды и более)	Сброс* после остановки измерения. Не работает во время измерения.

* После сброса дисплей возвращается в состояние до начала измерения, что позволяет начать следующее измерение. Измеренные данные сохраняются в памяти устройства.

Подготовка и основные операции

Экран настроек (меню Настройки и меню Устан. знач.)

Кнопки управления



Кнопка		Описание
A	Короткое нажатие	Подтверждение выбора.
	Длительное нажатие (две секунды и более)	В меню Настройки — отображение экрана времени. В меню Устан. знач. — отображение экрана измерений.
B	Короткое нажатие	Включение и отключение подсветки. Подсветка включается примерно на 10 секунд.
	Длительное нажатие (две секунды и более)	-
C	Короткое нажатие	Выбор предыдущего пункта. Увеличение значения.
	Длительное нажатие (две секунды и более)	Выбор предыдущего пункта. Быстрое изменение значения.
D	Короткое нажатие	Выбор следующего пункта. Уменьшение значения.
	Длительное нажатие (две секунды и более)	Выбор следующего пункта. Быстрое изменение значения.

Подготовка и основные операции

Экран журнала Напомнить

Кнопки управления

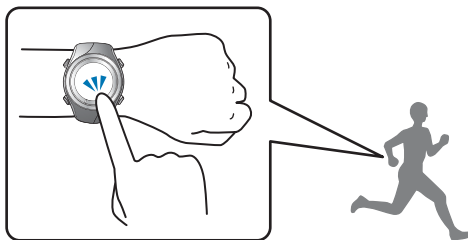


Кнопка		Описание
A	Короткое нажатие	Подтверждение выбора.
	Длительное нажатие (две секунды и более)	Отобразится экран времени.
B	Короткое нажатие	Включение и отключение подсветки. Подсветка включается примерно на 10 секунд.
	Длительное нажатие (две секунды и более)	-
C	Короткое нажатие	Выбор предыдущего пункта.
	Длительное нажатие (две секунды и более)	Выбор предыдущего пункта.
D	Короткое нажатие	Выбор следующего пункта.
	Длительное нажатие (две секунды и более)	Выбор следующего пункта.

Подготовка и основные операции

Касание (управление касанием)

Коснувшись экрана во время измерения, можно выполнить одно из следующих действий.



Функция	Описание
Круг	Запись значения круга. Аналогично нажатию кнопки D во время измерения.
Свет	Включение подсветки. Подсветка включается примерно на 10 секунд. Аналогично нажатию кнопки B .
Выбор экрана	Переход между четырьмя экранами измерений. Аналогично нажатию кнопки A .
Выкл. (по умолчанию)	Выключение управления касанием.

Примечание.

- Указать функцию, используемую при управлении касанием, можно в разделе **Стук меню Устан. знач..**
☞ «Устан. знач.» на стр. 111
- Функция может не сработать, если быстро коснуться экрана несколько раз подряд. При смене экранов между касаниями должен быть промежуток примерно в секунду.
- Если выбран велосипедный режим, функция управления касанием может срабатывать без участия пользователя — из-за состояния дорожного покрытия. В этом случае рекомендуется отключить управление касанием.


Будильник (звуковые сигналы и вибрация)

Воспроизведение звукового сигнала после приостановки круга, установке целевого темпа и др.


Ниже показано время сигнала. Длинный звуковой сигнал — приостановка круга, короткий сигнал — в остальных случаях.

Вибрация поддерживается только в модели SF-710.

Подготовка и основные операции

Режим	Параметры измерений	Время
Хронограф Интервал Цель	Авто. круг <input type="checkbox"/> С устройства  «Автоматическая запись кругов (функция Авто.за.кру.)» на стр. 58 <input type="checkbox"/> С приложения на ПК (Run Connect)*  «Настройка функции Авто.за.кру. (только для модели SF-710)» на стр. 97	Когда круг завершен
	Авто.пауза  «Автоматическая приостановка и запуск измерения (функция Авто.пауза)» на стр. 60	<input type="checkbox"/> Когда измерение приостановлено <input type="checkbox"/> Когда измерение начато снова
	Целевой темп <input type="checkbox"/> С устройства  «Установка и измерение темпа (функция Целевой темп)» на стр. 61 <input type="checkbox"/> С приложения на ПК (Run Connect)*  «Настройка функции Целевой темп (только для модели SF-710)» на стр. 100	<input type="checkbox"/> При отклонении от целевого темпа <input type="checkbox"/> Если установлено несколько целевых темпов и целевой темп изменен*
	Точка маршр.* <input type="checkbox"/> С устройства  «Установка и измерение точек маршрута (функция Точка маршрута)» на стр. 63 <input type="checkbox"/> С приложения на ПК (Run Connect)*  «Настройка функции Точка маршрута (только для модели SF-710)» на стр. 103	При достижении заданного пункта
	ЧСС  «Измерение пульса» на стр. 76	При выходе за указанные пределы зоны ЧСС (пульса)
Интервал	<input type="checkbox"/> С устройства  «Установка времени и расстояния для чередования тяжелых и легких упражнений (функция Интервал)» на стр. 46 <input type="checkbox"/> С приложения на ПК (Run Connect)*  «Настройка функции Интервал (только для модели SF-710)» на стр. 106	<input type="checkbox"/> При переходе от спринта к восстановлению <input type="checkbox"/> Когда выполнено заданное число подходов

Подготовка и основные операции

Режим	Параметры измерений	Время
Цель	 «Измерение оставшегося до заданной цели времени или расстояния (функция Цель)» на стр. 54	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Когда пройдено 50 и 90 % заданного времени (расстояния)<input type="checkbox"/> При достижении заданной цели по времени (расстоянию)

* Только для модели SF-710.

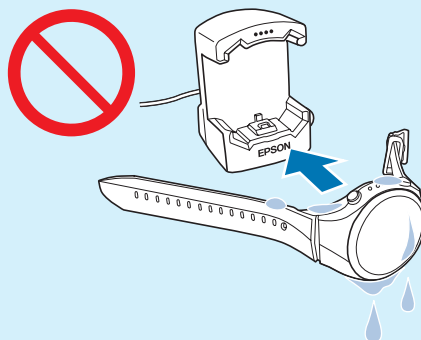
Зарядка

Перед использованием



Важная информация.

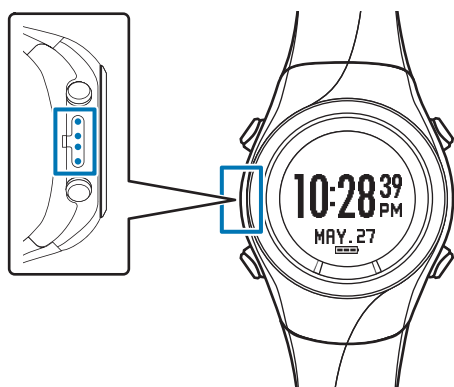
- ❑ *Запрещено размещать в подставке мокрое от воды или пота устройство: это может привести к окислению и неисправности контактов подставки и устройства, а также может вызвать потерю связи.*



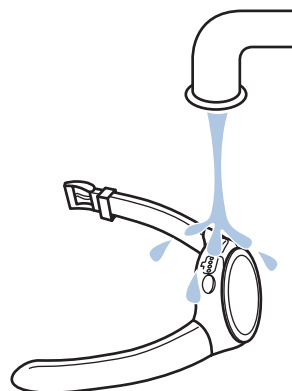
- ❑ *Запрещено нажимать кнопки на влажном устройстве: это может привести к неисправности.*

Если устройство намочило от воды или пота, промойте контакты небольшим количеством проточной воды, вытрите воду полотенцем, а затем дайте устройству высохнуть — и только после этого поместите его в подставку.

Контакты



Промывайте устройство под небольшим напором воды.



По ссылке ниже можно прочитать о ежедневном уходе за устройством.

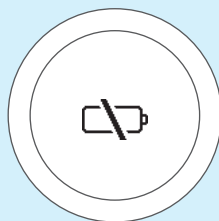
[👉 «Уход за устройством» на стр. 136](#)

Зарядка



Важная информация.

- ❑ **Перед использованием устройства в первый раз его следует зарядить.**
- ❑ Устройство следует заряжать при температуре окружающей среды от 5 до 35 °С. При отклонении условий от указанных на экране отобразится индикатор ошибки зарядки, и зарядка остановится. После возврата в нормальные температурные условия зарядка возобновляется.



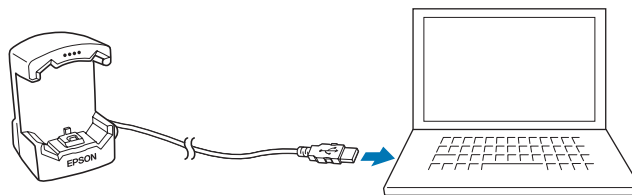
1

Подключите подставку одним из следующих способов.

■ С помощью компьютера

Подключите USB-разъем подставки к USB-порту компьютера.

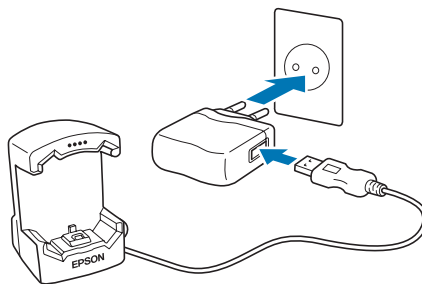
Не гарантируется совместимость со всеми компьютерами. Не используйте USB-концентратор — подключайте подставку непосредственно к компьютеру.



■ Использование блока питания

Подключите USB-разъем подставки к USB-порту блока питания.

Убедитесь в том, что используете блок питания, поставляемый с устройством. Иначе зарядка может не осуществляться, либо устройство будет работать не корректно.



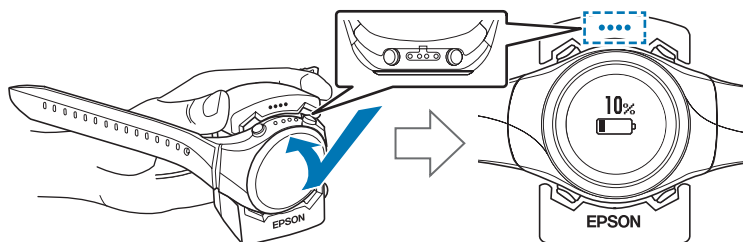
2

Поместите устройство в подставку.

Убедитесь, что контакты устройства направлены вверх и совпадают с контактными отметками на подставке.

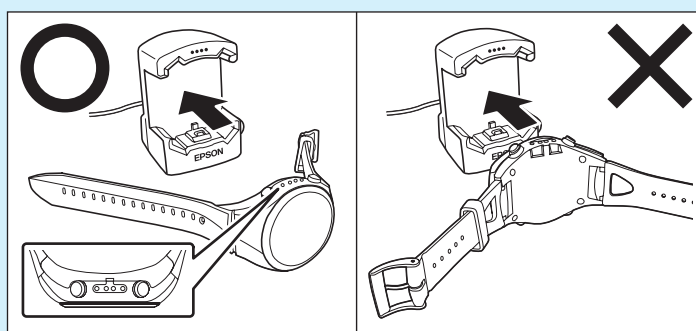
Подготовка и основные операции

После размещения устройства в нижней части подставки осторожно нажмите сверху, чтобы закрепить устройство.



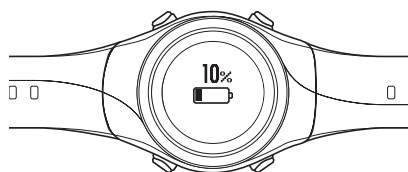
Важная информация.

Убедитесь, что устройство находится в правильном положении — иначе устройство или подставка могут быть повреждены.



После правильного размещения устройства прозвучит звуковой сигнал, начнется зарядка и отобразится изображенный здесь экран.

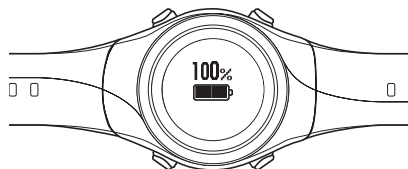
Среднее время до полной зарядки составляет от 2,5 до 3,5 часов, однако фактическое время зарядки зависит от различных обстоятельств.



3

Убедитесь, что устройство заряжено полностью.

Когда зарядка завершена, отображается следующий значок.



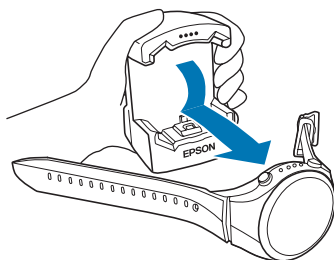
Примечание.

Когда появляется значок заряд 100 %, активируется функция предупреждения чрезмерного заряда. Устройство не будет повреждено, даже если зарядка аккумулятора продолжится.

Подготовка и основные операции

4 После завершения зарядки извлеките устройство из подставки.

Удерживая подставку, сместите устройство вниз и вытащите его.



Подготовка и основные операции

Начальные настройки

После первой зарядки устройства вытащите его из подставки и задайте начальные настройки, следуя указаниям на экране.

**Важная информация.**

Установите время посредством сигнала GPS. Сигналы GPS не могут быть получены в закрытом помещении. Данную процедуру следует выполнять снаружи.

Кнопки управления

**1** Установите язык.

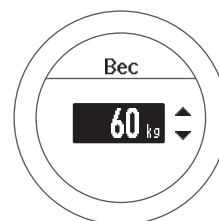
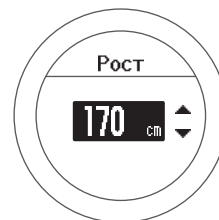
Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.

**2** Установите Единицы измерения.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.

**3** Укажите свой рост **Рост** и **Вес**.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.

**4** Укажите **Дату рождения**.

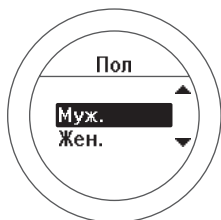
Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



Подготовка и основные операции

5 Укажите **Пол**.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.

**6** Установите текущую дату.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.

**7** Задайте **Формат даты**.

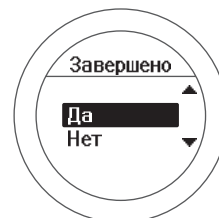
Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.

**8** Выйдите из помещения туда, где не будет препятствий спутниковому сигналу.

! **Важная информация.**
Для получения сигнала GPS и автоматической синхронизации времени выполните следующие действия. Поскольку сигналы GPS не могут быть получены в закрытом помещении, выйдите из помещения туда, где не будет препятствий спутниковому сигналу.

9 Завершите настройку.

Кнопками **C** и **D** выберите **Да** и нажмите кнопку **A**.



Устройство получит сигнал GPS и автоматически синхронизирует время.



Когда появится сообщение **Завершено**, нажмите кнопку **A**.



Подготовка и основные операции

Отобразится экран времени.



Примечание.

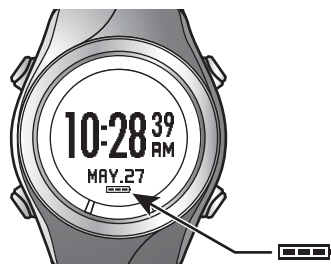
- ❑ Если не использовать устройство некоторое время, оно переходит в режим ожидания, а дисплей отключается. Это нормально: дисплей включится, как только устройство переместится в пространстве.
- ❑ При сбое синхронизации времени сигнал GPS может быть получен неправильно. Скорректируйте время в разделе **Настр. врем.** меню **Сист. настр.**.

 [«Сист. настр.» на стр. 119](#)

Подготовка и основные операции

Аккумулятор

Индикатор заряда аккумулятора отображается ниже экрана времени.



Значок аккумулятора					
Оставшееся время работы*	Функция GPS включена Пульсометр выключен	От 30 часов до 21 часа	От 21 часа до 12 часов	От 12 до 3 часов	От 3 до 0 часов
	Функция GPS включена Пульсометр включен	От 26 до 18 часов	От 18 до 10 часов	От 10 до 2 часов	От 2 до 0 часов

* Стандартная продолжительность использования функции хронографа во время приема сигнала GPS. Фактическая продолжительность использования зависит от различных условий (работа пульсометра, продолжительность работы подсветки и т. п.).



Важная информация.

Когда заряд аккумулятора заканчивается, на дисплее ничего не отображается. Если оставить устройство с низким зарядом аккумулятора на длительное время, емкость аккумулятора уменьшится. Если устройство не используется, заряжайте его **не реже, чем каждые полгода**.

Примечание.

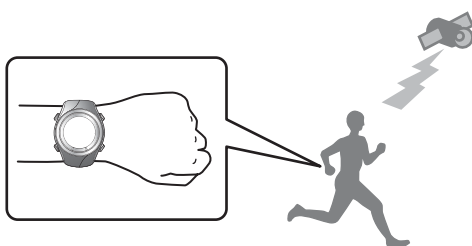
Данные хранятся в основной памяти устройства даже при разряженном аккумуляторе.

Определение местоположения (GPS-позиционирование)

Измерительная функция устройства

Устройство получает сигналы от глобальной системы определения местоположения (GPS) и измеряет расстояние и темп. Для точного измерения следует использовать устройство в перечисленных далее условиях, которые облегчают прием сигналов GPS.

- Открытое пространство без препятствий спутниковому сигналу
- Носите устройство экраном вверх



Места, где прием сигнала невозможен

Внутри помещений, зданий, под землей, в метро	В туннелях	Под водой

Места, где прием сигнала затруднен

Места, где присутствуют электронные помехи: строительные площадки, дороги с интенсивным движением	Вблизи высоковольтных проводов или телевизионных башен, проводов для электропоездов и дорог, вдоль которых стоят небоскребы	В воде

Подготовка и основные операции

Определение местоположения

При переходе к экрану измерений устройство получает сигнал от нескольких спутников и определяет свое местоположение для проведения измерений.



Важная информация.

При поиске спутников GPS следует находиться вдали от возможных помех приему сигнала и стараться держать устройство неподвижно.

Кнопки управления



- 1 Выйдите из помещения туда, где не будет препятствий спутниковому сигналу.
- 2 Выполните определение местоположения по GPS.

Нажмите кнопку C.

Начнется определение местоположения.



После завершения определения местоположения экран переключится на отображение измерений.



Примечание.

Определение местоположения обычно занимает не более двух минут.

Если прошло более двух минут и появилось сообщение **Сбой**, следует выбрать пункт **Отмена**, переместиться в другое место и попробовать еще раз.



Когда отобразится экран измерений, можно начинать измерения.

[«Измерение» на стр. 40](#)

Пропуск определения местоположения

Если нужно начать измерения немедленно или если определение местоположения продолжается слишком долго, на экране GPS выберите **Пропустить** и начните измерения.



Определение местоположения будет происходить во время измерений, и когда позиционирование будет завершено, устройство начнет запись координат. Маршруты, пройденные до определения местоположения и в режиме в помещении, записаны не будут. В случае моделей SF-710 и SF-510 могут быть измерены данные расстояния и темпа. До установки соединения со спутниками GPS устройство будет использовать шагомер.

[«Измеряемые величины» на стр. 37](#)

Режим в помещении

Проведение измерений без определения местоположения. Функцию следует использовать, когда невозможно определить местоположение по GPS, поскольку устройство находится в помещении, и в других подобных случаях.

В режиме в помещении не записывается маршрут и др. соответствующие данные. Кроме того, в этом режиме ограничены измеряемые параметры.

 [«Изменяемые величины» на стр. 37](#)

Перейти в режим в помещении можно одним из следующих способов.

- На экране времени нажмите и удерживайте кнопку **C**
- При сбое определения местоположения выберите пункт **В помещении**.



Точность измерений

В следующих случаях следует выполнить определение местоположения, открыть экран измерений и находиться вне помещения под открытым небом в течение по крайней мере 15 минут. Это позволит провести точные измерения.

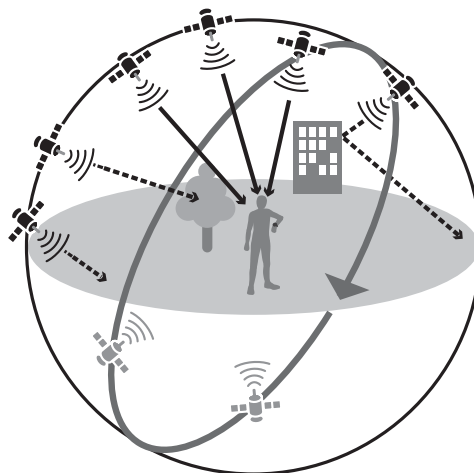
- При первом использовании устройства после приобретения.
- Если устройство не использовалось в течение нескольких месяцев.

Данную подготовительную процедуру не требуется проводить второй раз.

Примечание.

Базовая конфигурация системы GPS — 24 спутника на орбите Земли на высоте 20 000 км, из которых по крайней мере четыре движутся по шести различным орбитам. Приемник GPS получает данные от четырех спутников и вычисляет широту, долготу, высоту и время. Измерения можно начинать после определения местоположения и получения этих данных. Спустя 15 минут можно получить более подробные данные GPS-навигации (информация об орбите спутников), и это позволяет провести более точные измерения.

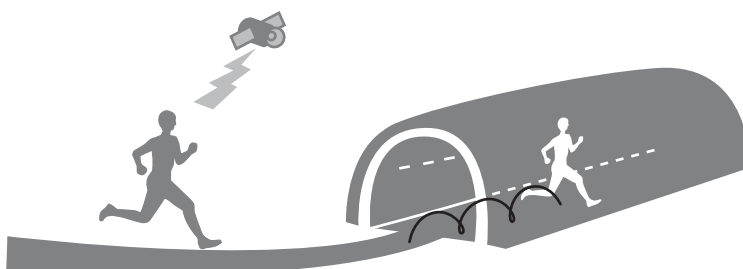
Однако даже по истечении 15 минут могут возникать ошибки в измерении расстояний, что обусловлено метеорологическими условиями и обстоятельствами использования.



Обучение шагомера

Шагомер

В данное устройство встроен датчик шагов (шагомер), который по определенному алгоритму рассчитывает темп на основании фактической скорости и частоты колебаний тела. Это позволяет рассчитывать расстояние и круги с высокой точностью, а также измерять шаги в отсутствие сигнала GPS — например, в туннеле.



Обучение шагомера

Для обучения шагомера при использовании устройства в первый раз следует бегать в следующих условиях.

Условия и продолжительность

Бег или ходьба в местах, где возможно определение местоположения по GPS.

- Открытое пространство без препятствий спутниковому сигналу: примерно 10 минут.
- Пространство, окруженное высотными зданиями: примерно 30 минут.

Измерение

Измерение с помощью функции хронографа.

[☞ «Измерение времени, расстояния и скорости \(функция хронографа\)» на стр. 41](#)

Примечание.

- Данную подготовительную процедуру не требуется проводить второй раз. Однако после сброса данных устройства его придется настроить снова и повторить описанную процедуру.
- Если устройство используется преимущественно во время ходьбы, в меню **Устан. знач.** следует параметру **Тип активн.** задать значение **Ходьба**.
[☞ «Устан. знач.» на стр. 111](#)
- Шагомер устройства используется для бега и ходьбы.
- Датчик следует обучать в обычно используемом режиме: то есть, если планируется использовать устройство для бега, необходимо при обучении шагомера бежать в обычном темпе. Если характеристики шагов будут значительно отличаться от изученных шагомером, могут возникать ошибки.

Подготовка и основные операции

Измеряемые величины

Возможность измерения некоторых величин определенными функциями (хронограф, интервальная тренировка, целевые показатели) зависит от состояния сигнала GPS и пульсометра.

Когда GPS выключен в режиме в помещении, маршрут не записывается.

○ : измерение возможно

- : измерение невозможно

* : Не измеряется в режиме в помещении  «Режим в помещении» на стр. 34

		SF-710	SF-510
Величина (название на экране)	Расстояние (Dist.)	○	○
	Расстояние круга (LapDist.)	○	○
	Темп (Pace)	○	○
	Средний темп (Av.Pace)	○	○
	Темп круга (LapSpd)	○	○
	Скорость (Speed)	○	○
	Средняя скорость (Av.Spd)	○	○
	Скорость прохождения круга (LapSpeed)	○	○
	Промеж. время (Split)	○	○
	Время прохождения круга (Lap)	○	○
	Время (Time)	○	○
	Расход калорий (Calories)	○	○
	Высота (Alt.)*	○	○
	Справка по времени (Guide)	○	○
Справка по расстоянию (GuideDist.)	○	○	

Подготовка и основные операции

		SF-710	SF-510
Величины (название на экране)	Ход (Stride)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Средний ход (Av.Stride)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ход круга (LapStride)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Шаг (Pitch)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Средний шаг (Av.Pitch)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Шаг круга (LapPitch)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ЧСС (HR)	Параметры, которые могут быть измерены при различных настройках пульсометра, перечислены в следующей таблице	
	Средняя ЧСС (Av.HR)		
	Максимальная ЧСС (Max.HR)		
	ЧСС круга (LapHR)		
	Шаги (Steps)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Шаги круга (LapStp)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Время зоны ЧСС (SpentHR)	Параметры, которые могут быть измерены при различных настройках пульсометра, перечислены в следующей таблице	
	Время до зоны ЧСС (TimeHR)		
	Общий подъем (Tot.Asc.)*	<input type="radio"/>	-
	Общее снижение (Tot.Des.)*	<input type="radio"/>	-
	Наклон (Grade)*	<input type="radio"/>	-
	Широта/долгота (LAT/LONG)*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Расчетное время (Est.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Примерное расстояние (Est.Dist.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Подготовка и основные операции

Параметры, которые могут быть измерены при различных настройках пульсометра, перечислены в следующей таблице

Состояние пульсометра		SF-710		SF-510	
		Вкл.	Выкл.	Вкл.	Выкл.
Величины (название на экране)	ЧСС (HR)	<input type="radio"/>	-	<input type="radio"/>	-
	ЧСС круга (LapHR)	<input type="radio"/>	-	<input type="radio"/>	-
	Средняя ЧСС (Av.HR)	<input type="radio"/>	-	<input type="radio"/>	-
	Максимальная ЧСС (Max.HR)	<input type="radio"/>	-	<input type="radio"/>	-
	Время зоны ЧСС (Spent.HR)	<input type="radio"/>	-	<input type="radio"/>	-
	Время до зоны ЧСС (Time.HR)	<input type="radio"/>	-	<input type="radio"/>	-


Пульсометр приобретается отдельно.

Измерение

Данные о местоположении и времени, полученные посредством сигнала GPS, позволяют автоматически измерять время, расстояние и скорость.

Также для некоторых функций поддерживается обучение (например, для функции интервальной тренировки).

 **«Измерение времени, расстояния и скорости (функция хронографа)» на стр. 41**

 **«Установка времени и расстояния для чередования тяжелых и легких упражнений (функция Интервал)» на стр. 46**

 **«Измерение оставшегося до заданной цели времени или расстояния (функция Цель)» на стр. 54**

 **«Автоматическая запись кругов (функция Авто.за.кру.)» на стр. 58**

 **«Автоматическая приостановка и запуск измерения (функция Авто.пауза)» на стр. 60**

 **«Установка и измерение темпа (функция Целевой темп)» на стр. 61**

 **«Установка и измерение точек маршрута (функция Точка маршрута)» на стр. 63**

Измерение времени, расстояния и скорости (функция хронографа)

Как работает функция хронографа?

Эта функция позволяет измерять одновременно общее время (время на отрезке) и время прохождения круга. Устройство оснащено функцией GPS, поэтому можно автоматически измерять расстояние, скорость и записывать маршрут, используя получаемую от GPS информацию о местоположении и времени.

Эту информацию удобно использовать для различных тренировок, таких как бег и ходьба, а также для участия в соревнованиях.

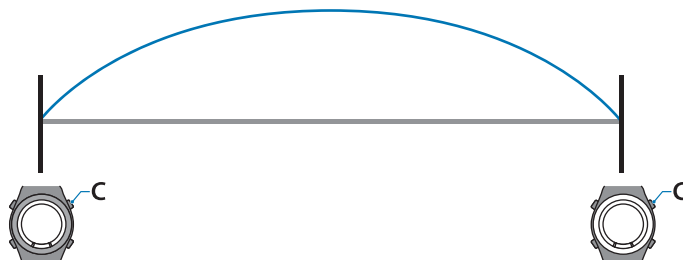
Примечание.

Перед началом измерений задайте Тип активн. (Бег, Ходьба, Лыжи / вело).

 «Устан. знач.» на стр. 111

Время на отрезке

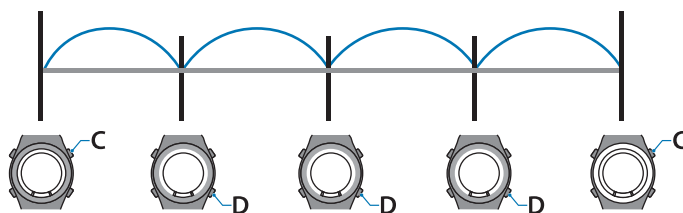
Запись времени, прошедшего с начала измерения.



Для начала измерения нажмите кнопку С. Для остановки измерений нажмите кнопку С еще раз.

Время прохождения круга

Запись времени, затраченного на круг.



Для записи круга во время измерения нажмите D.

При использовании функции Авто.за.кру. круги записываются автоматически по достижении заранее заданного расстояния или времени.

 «Автоматическая запись кругов (функция Авто.за.кру.)» на стр. 58

Измерения

Кнопки управления



1 Отображение экрана измерений.

На экране времени нажмите **C**.

Начнется определение местоположения, и когда местоположение будет определено, отобразится экран измерений.



[«Определение местоположения \(GPS-позиционирование\)»](#) на стр. 32

2 Запуск измерений.

Нажмите кнопку **C**.



3 Запись значения круга.

Во время измерений нажмите **D**.

В течение 5 секунд будет отображаться экран прохождения круга*, а затем откроется экран измерений.

[«Экран прохождения круга»](#) на стр. 45



* Вид экрана зависит от заданных настроек.

[«Таблица схемы экрана»](#) на стр. 122

4 Остановка измерения.

Во время измерений нажмите **C**.



Для возобновления измерений нажмите **C**.

5 Сброс результатов измерений.

После остановки измерений нажмите и удерживайте кнопку **D**.

После сброса дисплей возвращается в состояние до начала измерения, что позволяет начать следующее измерение.



Измеренные данные сохраняются в памяти устройства. Чтобы просмотреть их, достаточно нажать кнопку **D** на экране времени.

[«Просмотр результатов измерения»](#) на стр. 67

Измерение**Примечание.**

Остановка измерений и возврат к экрану времени

- ❑ После сброса результатов измерений на шаге 5 нажмите и удерживайте кнопку А.
- ❑ После остановки измерений на экране шага 4 нажмите и удерживайте кнопку С. Результаты измерений будут сброшены, отобразится экран времени.



- ❑ Если в течение 60 минут на любом экране, кроме экрана измерений, не производится никаких действий, отображается экран времени.

Измерение


Отображаемые экраны

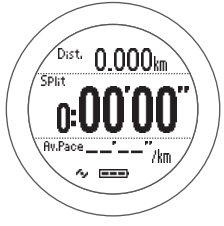
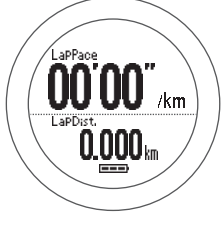


Экран измерений

Есть четыре экрана измерений. Чтобы выбрать экран, нажмите кнопку **A**.

Примечание.

Для каждого экрана можно изменить вид экрана и отображаемые величины.

 «Экран» на стр. 121

Экран	Схема экрана (по умолчанию)	Измеряемая величина (по умолчанию)
Экран 1		3 строки Расстояние (Dist.) Промеж. время (Split) Средний темп (Av.Pace)
Экран 2		2 строки Темп круга (LapPace) Расстояние круга (LapDist.)
Экран 3		3 строки Расстояние (Dist.) Время прохождения круга (Lap) Расстояние круга (LapDist.)
Экран 4		2 строки Высота (Alt.) Время (Time)

Измерение


Экран прохождения круга

Экран прохождения круга отображается в течение 5 секунд после записи круга.

Примечание.

Можно изменить вид экрана и отображаемые величины.

 «Экран» на стр. 121

Экран	Схема экрана (по умолчанию)	Измеряемая величина (по умолчанию)
Показывать экран круга		Расстояние круга (LapDist.) Время прохождения круга (Lap)

Установка времени и расстояния для чередования тяжелых и легких упражнений (функция Интервал)

Как работает функция интервальной тренировки?

Эта функция позволяет выполнять последовательность тяжелых (спринт) и легких упражнений (восстановление).

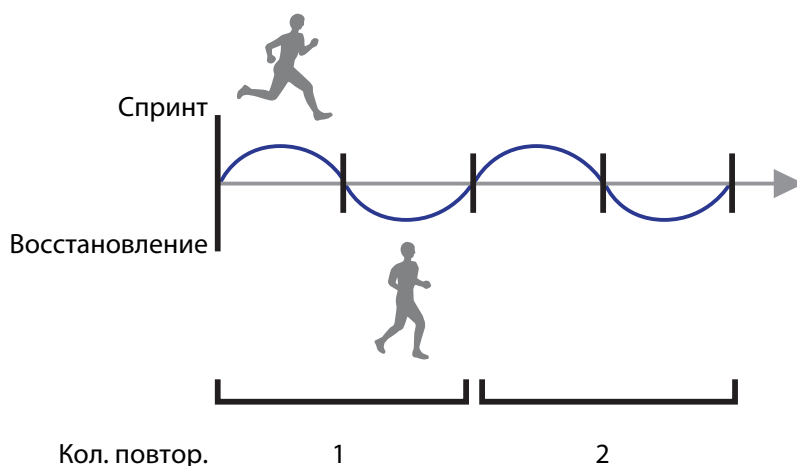
Можно установить время и расстояние, а также создать список упражнений.

Когда нужно будет перейти от спринта к восстановлению и наоборот, прозвучит звуковой сигнал.

Спринт — тяжелое упражнение

Восстановление — легкое упражнение

Кол. повтор. — количество повторений последовательности спринт, затем восстановление




Установка параметров интервала и начало измерений

Примечание.

С помощью ПК-приложения (Run Connect) можно задать параметры интервальной тренировки посредством компьютера.

При настройке с помощью компьютера также можно изменить интервалы спринта и восстановления (только для модели SF-710).

 «Настройка функции Интервал (только для модели SF-710)» на стр. 106

Кнопки управления




Установка параметров интервала

1 Отображение экрана измерений.

На экране времени нажмите С.

Начнется определение местоположения, и когда местоположение будет определено, отобразится экран измерений.



 «Определение местоположения (GPS-позиционирование)» на стр. 32

2 Отображение меню Устан. знач..

На экране измерений нажмите и удерживайте кнопку В.



3 Выберите пункт Режим.

Кнопки С и D — выбор, подтверждение — А.



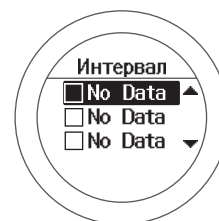
4 Выберите пункт Интервал.

Кнопки С и D — выбор, подтверждение — А.



5 Выберите пустой шаблон.

Кнопки С и D — выбор, подтверждение — А.



Если пустых уже нет, выберите одну из SETTING (от 01 до 03). Проверьте заданные значения и нажмите кнопку А.

Измерение

6 Выберите пункт **Изменить**.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.

**7** Выберите, что нужно настроить в качестве длины спринта (тяжелое упражнение) — расстояние или время.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.

**8** Задайте время (или расстояние).

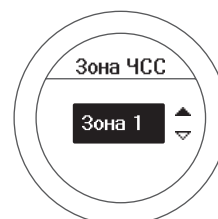
Кнопки **C** и **D** — задать, подтверждение — **A**.

Чтобы ускорить прокрутку чисел, нажмите и удерживайте кнопку **C** (или **D**).

**9** Выберите, какую зону пульса (ЧСС) требуется поддерживать во время спринта.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.

При выходе за указанные пределы зоны пульса прозвучит звуковой сигнал.

**Примечание.**

Просмотреть и изменить значения пульса для каждой зоны ЧСС можно в меню **Польз настр.**

[☞ «Польз настр.» на стр. 117](#)

10 Настройте восстановление (легкое упражнение).

Выполните шаги с 7 по 9.

11 Задайте кол-во повторений (число повторений последовательности спринт, затем восстановление).

Кнопки **C** и **D** — задать, подтверждение — **A**.

Чтобы ускорить прокрутку чисел, нажмите и удерживайте кнопку **C** (или **D**).

**12** Проверьте заданные значения.

Для прокрутки используйте кнопки **C** и **D**.

Измерение

После проверки нажмите кнопку **A**.



13 Выберите ОК.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



Отобразится экран измерений интервальной тренировки.



Измерения

1 Запуск измерений.

Нажмите кнопку **C**.

Начнутся измерения для спринта.



После окончания спринта (по времени или расстоянию) прозвучит сигнал и автоматически начнется измерение восстановления.



Если количество повторений — два и более, последовательность спринт, восстановление повторится.

Примечание.

- Если во время измерения нажать **D**, можно переключиться со спринта на восстановление и наоборот.
- Чтобы остановить тренировку, нажмите кнопку **C**. Для возобновления измерений нажмите **C**.

2 Завершение измерений.

Измерение завершается автоматически после повторения указанного количества подходов спринта и восстановления.

После завершения отобразятся значения времени, расстояния и расхода калорий.



3 Сброс результатов измерений.

После остановки измерений нажмите и удерживайте кнопку **D**.

Измерение

После сброса дисплей возвращается в состояние до начала измерения, что позволяет начать следующее измерение.



Загрузка заранее заданных параметров интервальной тренировки

Кнопки управления




Загрузка параметров интервальной тренировки

1 Отображение экрана измерений.

На экране времени нажмите **C**.

Начнется определение местоположения, и когда местоположение будет определено, отобразится экран измерений.



 «Определение местоположения (GPS-позиционирование)» на стр. 32

2 Отображение меню Устан. знач..

На экране измерений нажмите и удерживайте кнопку **B**.

3 Выберите пункт Режим.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



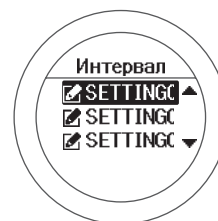
4 Выберите пункт Интервал.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



5 Выберите одну из SETTING (от 01 до 03).

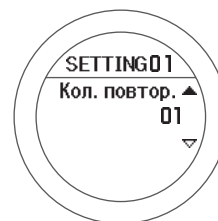
Кнопки **C** и **D** — выбор записанной настройки, подтверждение — **A**.



6 Проверьте заданные значения.

Для прокрутки используйте кнопки **C** и **D**.

Нажмите кнопку **A**.



7 Выберите ОК.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



Отобразится экран измерений интервальной тренировки.



Измерения

Подробнее об измерении см. на следующей странице.

 [«Измерения» на стр. 49](#)

Измерение

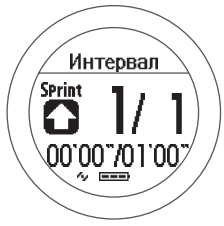




Отображаемые экраны

Есть пять экранов измерений. Чтобы выбрать экран, нажмите кнопку **A**.

Примечание.

Для экранов с первого по четвертый можно изменить вид экрана и отображаемые измеряемые величины.

 «Экран» на стр. 121

Экран	Схема экрана (по умолчанию)	Измеряемая величина (по умолчанию)
Неизменный экран интервала		Интервал Время или расстояние для Спринт (Восстановление)
Экран 1		3 строки Расстояние (Dist.) Промеж. время (Split) Средний темп (Av.Pace)
Экран 2		2 строки Темп круга (LapPace) Расстояние круга (LapDist.)
Экран 3		3 строки Расстояние (Dist.) Время прохождения круга (Lap) Расстояние круга (LapDist.)
Экран 4		2 строки Высота (Alt.) Время (Time)

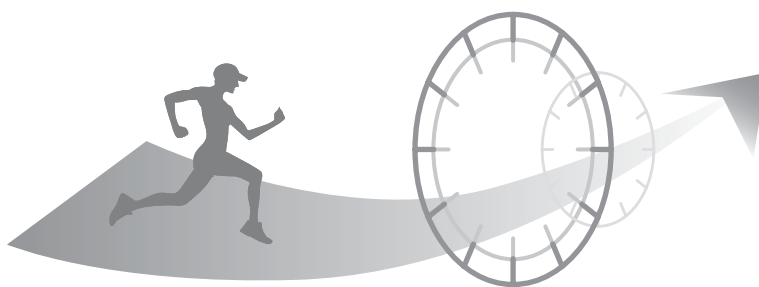
Измерение оставшегося до заданной цели времени или расстояния (функция Цель)

Как работает функция задания цели?

Эта функция позволяет проводить измерение оставшегося до заданной цели времени или расстояния (функция Цель).

Бег на время

Позволяет установить время в качестве цели и измеряет время, оставшееся до достижения цели. Во время тренировки можно видеть прошедшее время. Также можно подсчитать расстояние, которое можно пройти за это время.




Бег на расстояние

Позволяет установить расстояние в качестве цели и измеряет расстояние, оставшееся до достижения цели. Можно заниматься и просматривать расстояние. Также можно подсчитать время, которое понадобится для заданного расстояния.



Примечание.

По умолчанию значения **Примерное расстояние** и **Расчетное время** не отображаются. Для их отображения необходимо изменить настройки экрана.

 «Экран» на стр. 121

Измерения с заданными временем или расстоянием

Кнопки управления




Задайте время (или расстояние).

1 Отображение экрана измерений.

На экране времени нажмите **C**.

Начнется определение местоположения, и когда местоположение будет определено, отобразится экран измерений.



 «Определение местоположения (GPS-позиционирование)» на стр. 32

2 Отображение меню Устан. знач..

На экране измерений нажмите и удерживайте кнопку **B**.



3 Выберите пункт Режим.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



4 Выберите пункт Цель.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



5 Выберите, что требуется задать — время или расстояние.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



6 Задайте время (или расстояние).

Кнопки **C** и **D** — задать, подтверждение — **A**.

Чтобы ускорить прокрутку чисел, нажмите и удерживайте кнопку **C** (или **D**).



Измерение

7 Выберите ОК.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



Отобразится экран цели.



Измерения

1 Запуск измерений.

Нажмите кнопку **C**.

**2** После достижения заданного времени или расстояния откроется экран Завершить.

Отобразятся значения времени, расстояния и расхода калорий.

**Примечание.**

По достижении 50 и 90 % заданного времени (расстояния) прозвучит звуковой сигнал.

3 Остановка измерения.

Во время измерений нажмите **C**.

**4** Сброс результатов измерений.

После остановки измерений нажмите и удерживайте кнопку **D**.

После сброса дисплей возвращается в состояние до начала измерения, что позволяет начать следующее измерение.



Измеренные данные сохраняются в памяти устройства. Чтобы просмотреть их, достаточно нажать кнопку **D** на экране времени.

 [«Просмотр результатов измерения» на стр. 67](#)

Примечание.

Остановка измерений и возврат к экрану времени

- После сброса результатов измерений на шаге 4 нажмите и удерживайте кнопку **A**.
- После остановки измерений на экране шага 3 нажмите и удерживайте кнопку **C**. Результаты измерений будут сброшены, отобразится экран времени.
- Если в течение 60 минут на любом экране, кроме экрана измерений, не производится никаких действий, отображается экран времени.

Измерение






Отображаемые экраны

Есть пять экранов измерений. Чтобы выбрать экран, нажмите кнопку **A**.

Примечание.

Для экранов с первого по четвертый можно изменить вид экрана и отображаемые измеряемые величины.

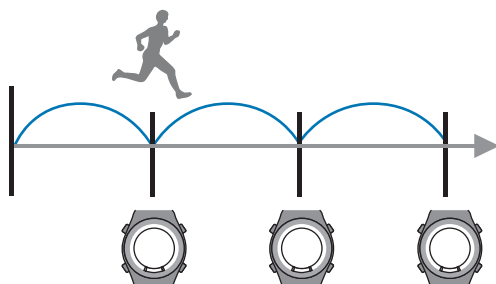
 «Экран» на стр. 121

Экран	Схема экрана (по умолчанию)	Измеряемая величина (по умолчанию)
Неизменный экран цели		Цель Время или расстояние до Цели
Экран 1		3 строки Расстояние (Dist.) Промеж. время (Split) Средний темп (Av.Pace)
Экран 2		2 строки Темп круга (LapPace) Расстояние круга (LapDist.)
Экран 3		3 строки Расстояние (Dist.) Время прохождения круга (Lap) Расстояние круга (LapDist.)
Экран 4		2 строки Высота (Alt.) Время (Time)

Автоматическая запись кругов (функция Авто.за.кру.)

При достижении заранее заданных времени или расстояния автоматически записывается круг.

Задайте расстояние или время прохождения круга. Можно задать пять значений времени или расстояния. Но при измерении может использоваться только один параметр.



Примечание.

С помощью ПК-приложения (Run Connect) можно настроить функцию Авто.за.кру. посредством компьютера.

При настройке с помощью компьютера можно задать время или расстояние для определения круга (только для модели SF-710).

«Настройка функции Авто.за.кру. (только для модели SF-710)» на стр. 97

Кнопки управления



1 Отображение экрана измерений.

На экране времени нажмите С.

Начнется определение местоположения, и когда местоположение будет определено, отобразится экран измерений.



«Определение местоположения (GPS-позиционирование)» на стр. 32

2 Отображение меню Устан. знач..

На экране измерений нажмите и удерживайте кнопку В.



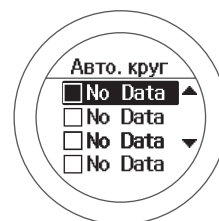
3 Выберите пункт Авто. круг.

Кнопки С и D — выбор, подтверждение — А.



4 Выберите пустой шаблон.

Кнопки С и D — выбор, подтверждение — А.



Если пустых уже нет, выберите одну из SETTING (от 01 до 05).

Измерение

- 5** Выберите, что нужно настроить в качестве длины круга — расстояние или время.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



- 6** Задайте время (или расстояние).

Кнопки **C** и **D** — задать, подтверждение — **A**.

Чтобы ускорить прокрутку чисел, нажмите и удерживайте кнопку **C** (или **D**).



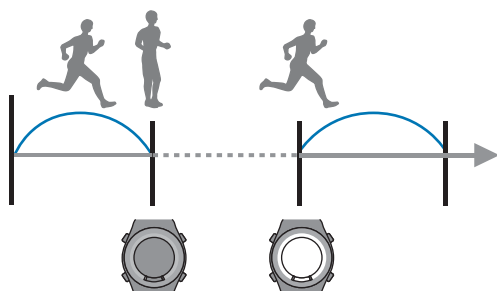
- 7** Завершите настройку.

Нажмите и удерживайте кнопку **A**.

Отобразится экран измерений.

Автоматическая приостановка и запуск измерения (функция Авто.пауза)

Когда вы остановились, измерение останавливается автоматически — и возобновляется, когда вы продолжаете бег.



Кнопки управления



1 Отображение экрана измерений.

На экране времени нажмите **C**.

Начнется определение местоположения, и когда местоположение будет определено, отобразится экран измерений.



«Определение местоположения (GPS-позиционирование)» на стр. 32

2 Отображение меню Устан. знач..

На экране измерений нажмите и удерживайте кнопку **B**.



3 Выберите пункт Авто.пауза.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



4 Выберите ВКЛ..

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



5 Завершите настройку.

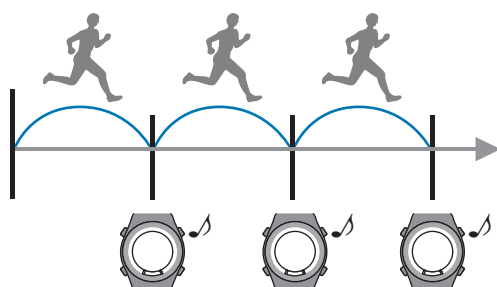
Нажмите и удерживайте кнопку **A**.

Отобразится экран измерений.

Установка и измерение темпа (функция Целевой темп)

Эта функция воспроизводит звуковой сигнал, если во время измерений вы отстаёте от темпа, заданного в качестве целевого.

Задайте целевое время для одного километра (мили) (целевой темп) и диапазон, при выходе из которого должен прозвучать звуковой сигнал, если вы отстаёте.



Примечание.

С помощью ПК-приложения (Run Connect) можно задать целевой темп посредством компьютера.

При настройке с помощью компьютера можно настроить целевой темп (только для модели SF-710).

[«Настройка функции Целевой темп \(только для модели SF-710\)» на стр. 100](#)

Кнопки управления



1 Отображение экрана измерений.

На экране времени нажмите С.

Начнется определение местоположения, и когда местоположение будет определено, отобразится экран измерений.



[«Определение местоположения \(GPS-позиционирование\)» на стр. 32](#)

2 Отображение меню Устан. знач..

На экране измерений нажмите и удерживайте кнопку В.



3 Выберите пункт Целевой темп.

Кнопки С и D — выбор, подтверждение — А.



4 Выберите пустой шаблон.

Кнопки С и D — выбор, подтверждение — А.



Если пустых уже нет, выберите одну из SETTING (от 01 до 03).

Измерение

5 Задайте целевое время для одного километра (мили).

Кнопки **C** и **D** — задать, подтверждение — **A**.

Чтобы ускорить прокрутку чисел, нажмите и удерживайте кнопку **C** (или **D**).

**6** Установите диапазон поддержания целевого темпа.

Кнопки **C** и **D** — задать, подтверждение — **A**.

Чтобы ускорить прокрутку чисел, нажмите и удерживайте кнопку **C** (или **D**).

При выходе за указанный диапазон прозвучит звуковой сигнал.

**7** Завершите настройку.

Нажмите и удерживайте кнопку **A**.

Отобразится экран измерений.

Примечание.

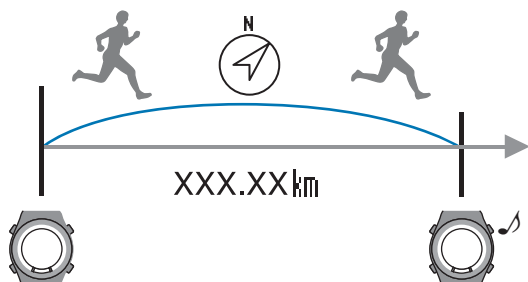
Если нужно выключить звуковой сигнал уведомления об отставании от заданного темпа, выберите **ВЫКЛ.** на шаге 6. Пункт **ВЫКЛ.** — нижняя строка меню **Длина шага** (ниже пункта 0'05").

Установка и измерение точек маршрута (функция Точка маршрута)

Эта функция записывает как пункт маршрута координаты широты и долготы, полученные для текущего местоположения.

Во время измерения можно записывать точки маршрута на устройство при помощи соответствующих кнопок. Указав записанную точку, можно увидеть направление до нее, расстояние по прямой и разницу в высоте. При приближении к заданной точке прозвучит звуковой сигнал. Это функция не может использоваться в качестве навигации.

Функция Точки маршрута есть только в модели SF-710.



Примечание.

С помощью ПК-приложения (Run Connect) можно настроить точки маршрута посредством компьютера.

При настройке с помощью компьютера можно указать точки маршрута на карте.

🔗 «Настройка функции Точка маршрута (только для модели SF-710)» на стр. 103

Кнопки управления



Запись точек маршрута

1 Отображение экрана измерений.

На экране времени нажмите С.

Начнется определение местоположения, и когда местоположение будет определено, отобразится экран измерений.



🔗 «Определение местоположения (GPS-позиционирование)» на стр. 32

2 Запуск измерений.

Нажмите кнопку С.



3 Для записи точки маршрута нужно остановить измерение, достигнув нужной точки.

Во время измерений нажмите С.



4 Так вы запишете точку маршрута.

Нажмите и удерживайте кнопку А.



Измерение

5 Выберите пустой шаблон.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



Когда появится сообщение **Завершено**, нажмите кнопку **A**.



Для возобновления измерений нажмите **C**.

Примечание.

- Можно записать 40 точек маршрута.
- Также можно перезаписывать существующие точки.

Задание и измерение точек маршрута

1 Отображение экрана измерений.

На экране времени нажмите **C**.

Начнется определение местоположения, и когда местоположение будет определено, отобразится экран измерений.



«Определение местоположения (GPS-позиционирование)» на стр. 32

2 Отображение меню **Устан. знач..**

На экране измерений нажмите и удерживайте кнопку **B**.

**3** Выберите пункт **Точка маршр..**

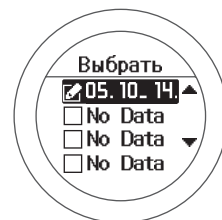
Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.

**4** Выберите **ВКЛ..**

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.

**5** Выберите записанную точку.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



Измерение

6 Выберите ОК.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



Снова откроется экран измерений.

7 Завершите настройку.

Нажмите и удерживайте кнопку **A**.

Отобразится экран измерений.

8 Запуск измерений.

Нажмите кнопку **C**.

**!** Важная информация.

- ❑ Во время измерения экран Точка маршрута по умолчанию не отображается. Чтобы видеть данные по Точка маршрута во время измерения, необходимо изменить конфигурацию экрана и включить отображение экрана точек маршрута.

☞ «Экран» на стр. 121

- ❑ Сведения о просмотре экрана точки маршрута приводятся на следующих страницах.

☞ «Таблица схемы экрана» на стр. 122

- ❑ Если в связи с характеристиками GPS происходит сбой, функция точки маршрута может не отображать точное направление. В этом случае попробуйте переместиться на несколько десятков метров. Проверяя направление во время движения, не забывайте смотреть по сторонам.

9 При приближении к заданной точке прозвучит звуковой сигнал.

В следующих случаях прозвучит звуковой сигнал. Из-за окружающих условий могут возникать ошибки.

Тип деятель.	Диапазон
Бег, Ходьба	В радиусе 10 м от точки
Лыжи / вело	В радиусе 100 м от точки

! Важная информация.

В случае, если окружающие условия не позволяют определить местоположение, сигнал не звучит, поскольку функция точки маршрута будет недоступна.

Использовать функцию точки маршрута следует в условиях, когда возможно определение местоположения.

Просмотр результатов измерения (функция журнала Напомнить)

На экране журнала можно просмотреть измеренные данные.

 [«Просмотр результатов измерения» на стр. 67](#)

 [«Данные измерений, отображаемые в журнале» на стр. 67](#)

 [«Удаление ненужных данных измерений» на стр. 68](#)

Просмотр результатов измерения (функция журнала Напомнить)

Просмотр результатов измерения

На экране журнала можно просмотреть измеренные данные.

Кнопки управления



1 Отображение экрана журнала.

На экране времени нажмите D.



2 Выбор данных для просмотра.

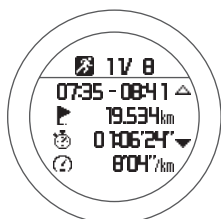
На экране журнала отображаются значки режима измерения, даты и расстояния.

Кнопки C и D — выбор, подтверждение — A.



3 Просмотр результатов измерения.

Для прокрутки используйте кнопки C и D.



4 Отображение экрана журнала после просмотра.

Нажмите кнопку A.

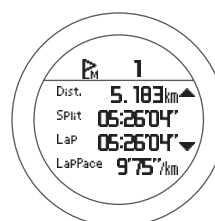
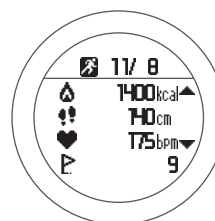
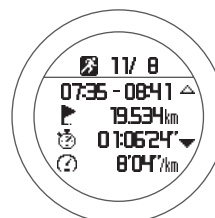
5 Завершение просмотра истории измерений.

Нажмите и удерживайте кнопку A.

Отобразится экран времени.

Данные измерений, отображаемые в журнале

Можно просмотреть данные следующих измерений.



Значок	
	Режим бега (измерение во время бега)
	Режим ходьбы (измерение во время ходьбы)
	Режим велосипеда (измерение во время езды на велосипеде или бега на лыжах)

Просмотр результатов измерения (функция журнала Напомнить)

Величина	
-	Дата измерения
-	Даты начала и завершения
	Расстояние
	Время на отрезке
	Средний темп
	Расход калорий
	Средний ход
	Средняя ЧСС
	Шаги круга
	Авто.за.кру.
	Круг вручную
	Спринт
	Восстановление
Dist.	Общее расстояние от начала измерений
Split	Время на отрезке
Lap	Время прохождения круга
Lap Pace	Темп круга

Удаление ненужных данных измерений

Можно удалить ненужные данные измерений из журнала истории.

Кнопки управления



1 Отображение экрана журнала.

На экране времени нажмите **D**.



2 Выбор данных для удаления.

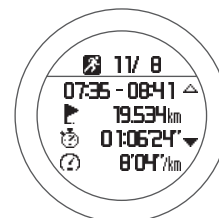
На экране журнала отображаются значки режима измерения, даты и расстояния.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



3 Проверка и удаление данных измерений.

Нажмите кнопку **A**.



Просмотр результатов измерения (функция журнала Напомнить)

4 Выберите пункт **Удалить**.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



5 Выберите пункт **Да**.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



6 После удаления отобразится экран журнала.

Примечание.

Чтобы удалить другие данные истории, повторите шаги со 2-го по 5-й.

7 Завершение удаления данных истории.

Нажмите и удерживайте кнопку **A**.

Отобразится экран времени.



Важная информация.

После удаления ненужных данных измерений память на устройстве не очищается. Если свободное пространство закончилось, удаляются сохраненные данные, начиная с самых старых. Помните, что при заполнении памяти данные будут удалены. Чтобы очистить память, нужно сбросить устройство в исходное состояние.

 [«Сист. настр.» на стр. 119](#)

Чтобы удалить всю историю, необходимо сбросить устройство в исходное состояние. При этом вместе с историей измерений в исходное состояние возвращаются данные разделов **Польз настр.**, **Сист. настр.**, **Устан. знач.**.

 [«Сист. настр.» на стр. 119](#)

Измерение пульса (пульсометр)

Измерение пульса (пульсометр)

С помощью пульсометра (монитор ЧСС), который приобретается отдельно, можно измерять частоту сердечных сокращений (ЧСС).

 [«Подготовка к измерению пульса» на стр. 71](#)

 [«Измерение пульса» на стр. 76](#)

 [«Замена элемента питания пульсометра» на стр. 78](#)

 [«Отключение пульсометра» на стр. 80](#)

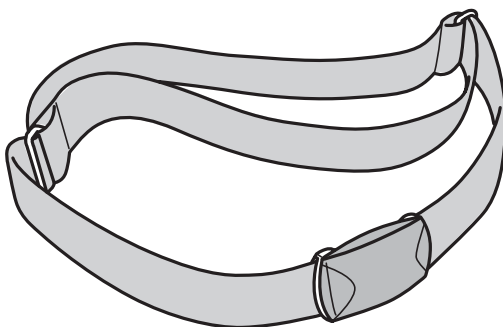
Измерение пульса (пульсометр)

Подготовка к измерению пульса

Подготовка пульсометра

Пульсометр приобретается отдельно. Для покупки пульсометра обращайтесь к местному продавцу.

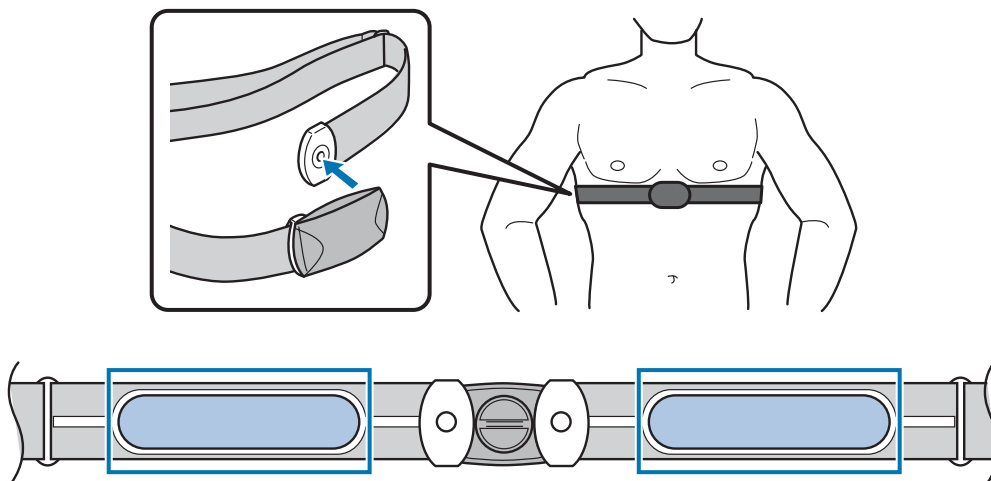
Пульсометр (модель SFHRM01)



Пульсометр связывается с устройством посредством технологии Bluetooth® Smart.

Ношение пульсометра

Надевать пояс пульсометра нужно так, чтобы область электрода прижималась к груди. Чтобы избежать потери данных, убедитесь, что вы правильно прикрепили его. Для достижения наилучших результатов следует смочить электроды в местах, помеченных ниже синим цветом.



Измерение пульса (пульсометр)

Соединение пульсометра и устройства

При использовании пульсометра в первый раз его нужно зарегистрировать на устройстве, для чего он должен быть одет.

Кнопки управления



Важная информация.

До начала регистрации следует проверить, нет ли поблизости других пульсометров.

1 Отображение меню **Настройки**.

На экране времени нажмите и удерживайте кнопку **B**.



2 Выберите пункт **Настр. связи**.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



3 Выберите пункт **Монитор ЧСС**.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



4 Выберите пункт **Регистрация**.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



Устройство начнет поиск пульсометра и отобразит результаты поиска.

5 Выбор пульсометра для регистрации.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



6 Завершение настройки соединения.

Нажмите кнопку **A**.



Измерение пульса (пульсометр)

7 Завершите настройку.


Нажмите и удерживайте кнопку **A**.

Отобразится экран времени.

Примечание.

Если связь не может быть установлена и отображается следующий экран, следует сбросить параметры пульсометра.



 [«Замена элемента питания пульсометра» на стр. 78](#)

Измерение пульса (пульсометр)

Включение пульсометра

Для использования пульсометра в меню **Устан. знач.** задайте параметру **ЧСС** значение **ВКЛ.**

Кнопки управления



1 Отображение экрана измерений.

На экране времени нажмите **C**.

Начнется определение местоположения, и когда местоположение будет определено, отобразится экран измерений.



«[Определение местоположения \(GPS-позиционирование\)](#)» на стр. 32

2 Отображение меню **Устан. знач.**.

На экране измерений нажмите и удерживайте кнопку **B**.

3 Выберите пункт **ЧСС**.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.

4 Выберите **ВКЛ.**.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



5 Выберите, какую зону пульса (ЧСС) требуется поддерживать во время упражнений.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.

При выходе за указанные пределы зоны пульса прозвучит звуковой сигнал.

**Примечание.**

- ❑ Просмотреть и изменить значения пульса для каждой зоны ЧСС можно в меню **Польз настр.**

[«Польз настр.»](#) на стр. 117

- ❑ Чтобы выключить звуковой сигнал уведомлений, следует параметру **Выбр. зону** задать значение **ВЫКЛ.**

Измерение пульса (пульсометр)

6 Проверьте заданные значения.

Нажмите кнопку **A**.



7 Завершите настройку.

Нажмите и удерживайте кнопку **A**.

Отобразится экран измерений.

Примечание.

Если параметр ЧСС — ВКЛ., время работы аккумулятора устройства уменьшается. Если пульсометр не используется, задайте параметру ЧСС значение ВЫКЛ..

Измерение пульса (пульсометр)

Измерение пульса

Если в меню ЧСС параметр ВКЛ. — Устан. знач., можно использовать с помощью пульсометра измерять пульс для функций хронографа, интервальных тренировок и тренировок с заданной целью. Подробнее о каждой функции см. на следующих страницах.


🔗 «Измерение времени, расстояния и скорости (функция хронографа)» на стр. 41

🔗 «Установка времени и расстояния для чередования тяжелых и легких упражнений (функция Интервал)» на стр. 46

🔗 «Измерение оставшегося до заданной цели времени или расстояния (функция Цель)» на стр. 54


Проверка состояния соединения с пульсометром


Проверить состояние соединения с пульсометром можно с помощью значка на экране измерений.

Если значок  мигает, проверьте, правильно ли надет пульсометр.

Экран измерений: Хронограф



Значок  включен: соединение с пульсометром установлено.

Значок  мигает: не удается установить соединение с пульсометром.

Отображение экрана измеренного пульса

Данные измерения пульса по умолчанию не отображаются. Для их отображения необходимо изменить настройки экрана.

🔗 «Экран» на стр. 121

Список отображаемых величина, касающихся измерения пульса

Величина	Название на экране		Описание
	1 строка	2 строки или 3 строки	
ЧСС	HR	HR	Пульс (ЧСС) в данный момент
Средняя ЧСС	Avg.HR	Av.HR	Средний пульс от момента начала измерений

Измерение пульса (пульсометр)

Величина	Название на экране		Описание
	1 строка	2 строки или 3 строки	
Максимальная ЧСС	Max.HR	Max.HR	Максимальный пульс от момента начала измерений
ЧСС круга	LapHR	LapHR	Средний пульс каждого круга
Время зоны ЧСС*	Spent.HR	Spent.HR	Время нахождения в заданной зоне пульса для каждого круга
Время до зоны ЧСС	Time.HR	Time.HR	Время до входа в заданную зону пульса для каждого круга

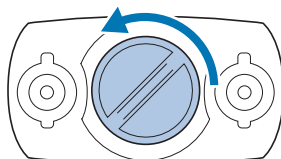
Измерение пульса (пульсометр)

Замена элемента питания пульсометра

Если не удастся измерить частоту пульса, возможно, закончился заряд элемента питания пульсометра. Замените элемент питания.

Пульсометр использует литиевый элемент питания CR2032.

- 1 Чтобы удалить крышку отсека элемента питания используйте плоский предмет (например, монету).



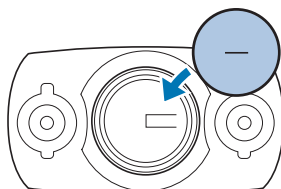
Примечание.

Чтобы избежать повреждения крышки, оберните монету тонким платком или чем-то подобным.

- 2 Извлечения элемента питания, сброс параметров пульсометра.

Сначала извлеките элемент питания.

Переверните элемент питания вверх стороной с отрицательной полярностью, положите его назад в отсек и подождите не менее трех секунд.



Примечание.

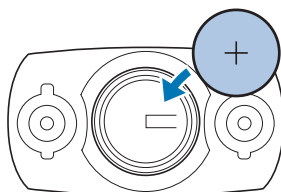
Сброс пульсометра.

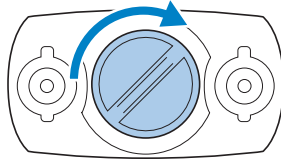
Чтобы удалить оставшийся заряд в схеме датчика пульса, необходимо удалить элемент питания, а затем вставить его стороной отрицательного контакта вверх и подождать не менее трех секунд.

Если пульсометр завис, его можно сбросить этим же способом.

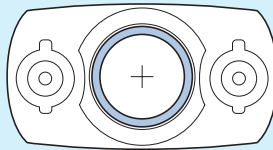
- 3 Вставьте новый элемент питания.

Убедитесь, что положительный контакт (сторона +) — сверху.



Измерение пульса (пульсометр)**4** Закройте крышку отсека элемента питания.**! Важная информация.**

Если выпало внутреннее уплотнение (синяя область на следующем рисунке), верните его на место и только после этого закройте крышку. Если уплотнение выпадет или повредится при закрытии крышки, в устройство могут попасть пот или вода, что, в свою очередь, может привести к неисправности.



Измерение пульса (пульсометр)

Отключение пульсометра

Для отключения зарегистрированного пульсометра необходимо в меню **Устан. знач.** задать параметру ЧСС значение **ВЫКЛ.**

Кнопки управления




1 Отображение экрана измерений.

На экране времени нажмите **С**.

Начнется определение местоположения, и когда местоположение будет определено, отобразится экран измерений.



 «Определение местоположения (GPS-позиционирование)» на стр. 32

2 Отображение меню **Устан. знач.**..

На экране измерений нажмите и удерживайте кнопку **В**.



3 Выберите пункт **ЧСС**.

Кнопки **С** и **Д** — выбор, подтверждение — **А**.



4 Выберите пункт **ВЫКЛ.**..

Кнопки **С** и **Д** — выбор, подтверждение — **А**.



5 Завершите настройку.

Нажмите и удерживайте кнопку **А**.

Отобразится экран измерений.

Управление данными с помощью веб-приложения (RUNSENSE View)

Устройство позволяет управлять измеренными данными посредством специального веб-приложения (RUNSENSE View).

Веб-приложение (RUNSENSE View) позволяет управлять данными маршрута, расстояния, скорости, пульса, расхода калорий и др., а также просматривать и использовать их.

Примечание.

Если RUNSENSE View используется впервые, необходимо завести учетную запись.

 «Создание учетной записи (при использовании в первый раз)» на стр. 85

Если у вас уже есть учетная запись RUNSENSE View, ее можно использовать для данного устройства.

 «Как работает веб-приложение (RUNSENSE View)?» на стр. 82

 «Установка приложения Run Connect (для отправки данных)» на стр. 84

 «Создание учетной записи (при использовании в первый раз)» на стр. 85

 «Просмотр загруженных данных измерений» на стр. 89

Управление данными с помощью веб-приложения (RUNSENSE View)

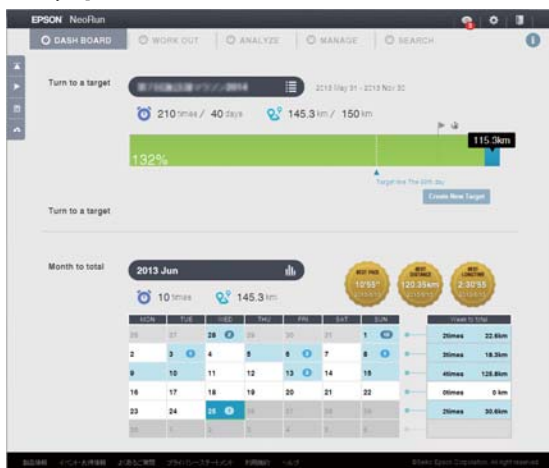
Как работает веб-приложение (RUNSENSE View)?

Веб-приложение (RUNSENSE View) передает данные измерений с помощью компьютера, позволяя отслеживать, анализировать, сравнивать данные маршрута, расстояния, скорости, пульса, расхода калорий и др., а также делиться ими.

Также приложение можно использовать для анализа данных: отправляемые данные могут отображаться в различных форматах (например, в виде карты маршрута, графика скорости и расстояния, а также в виде сводных данных по месяцам или за все время).

При экспорте в формат GPX данные можно использовать в других приложениях.

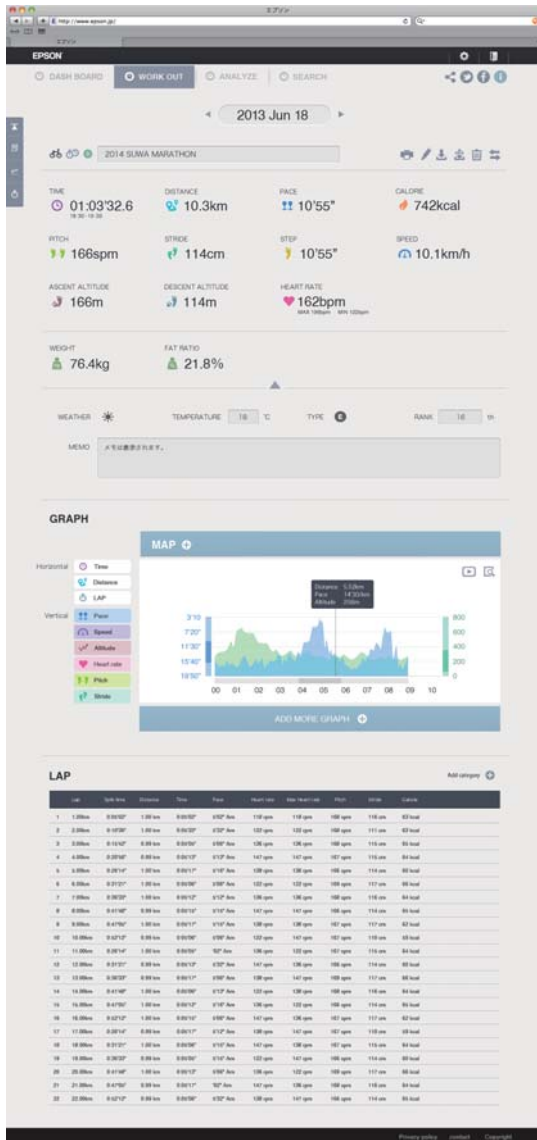
Панель управления



Управление записями в календарной форме отображения. Позволяет быстро просмотреть информацию о тренировках.

Управление данными с помощью веб-приложения (RUNSENSE View)

Тренировка



Данные в виде графика, который позволяет анализировать тренировку по различным параметрам.

Установка приложения Run Connect (для отправки данных)

Для отправки данных измерений в веб-приложение (RUNSENSE View) необходимо установить приложение Run Connect.

Для установки приложения Run Connect выполните следующие действия.

- 1** Откройте указанный веб-сайт и загрузите приложение Run Connect.

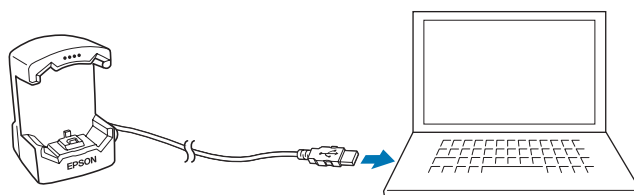
<http://epson.ru/catalog/runsense/>
- 2** Запустите загруженный файл и следуйте указаниям на экране.

Управление данными с помощью веб-приложения (RUNSENSE View)

Создание учетной записи (при использовании в первый раз)

Если веб-приложение (RUNSENSE View) используется впервые, необходимо завести учетную запись.

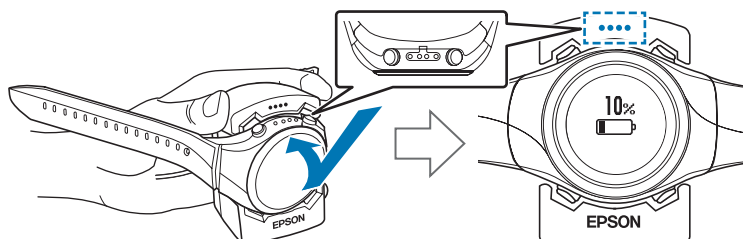
- 1 С помощью USB-кабеля подключите подставку к компьютеру, на котором установлено приложение Run Connect.



- 2 Поместите устройство в подставку.

Убедитесь, что контакты устройства направлены вверх и совпадают с контактными отметками на подставке.

После размещения устройства в нижней части подставки осторожно нажмите сверху, чтобы закрепить устройство.

**!** **Важная информация.**

Убедитесь, что устройство находится в правильном положении — иначе устройство или подставка могут быть повреждены.

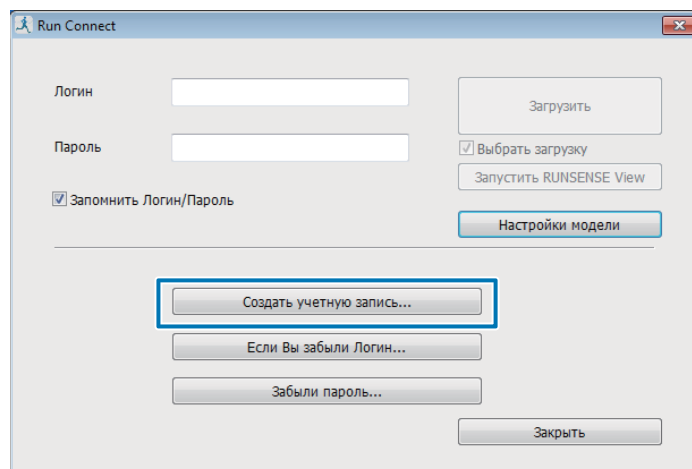
Запустите Run Connect.

Примечание.

Если приложение Run Connect не запускается, отсоедините кабель от подставки, подождите несколько секунд, а затем снова подключите его. Не вынимайте устройство из подставки.

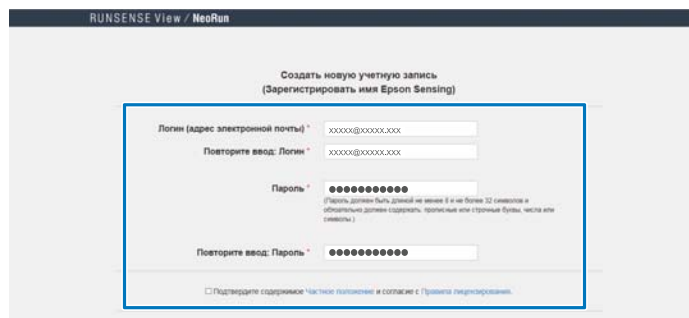
Управление данными с помощью веб-приложения (RUNSENSE View)

3 Нажмите кнопку создания учетной записи **Создать учетную запись**.



4 Создание учетной записи.

Введите данные в поля **Логин** (идентификатор пользователя), **Пароль** и **адрес электронной почты**, а затем нажмите кнопку **Создать учетную запись**.



Для отправки данных измерений перейдите к шагу 3 в следующем разделе.

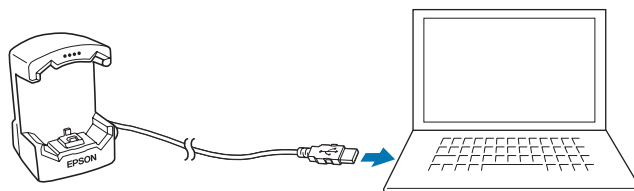
 [«Загрузка данных измерений» на стр. 87](#)

Управление данными с помощью веб-приложения (RUNSENSE View)

Загрузка данных измерений

Можно загрузить данные измерений в веб-приложение (RUNSENSE View).

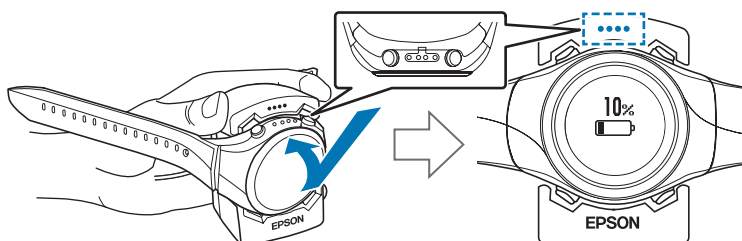
- 1 С помощью USB-кабеля подключите подставку к компьютеру, на котором установлено приложение Run Connect.



- 2 Поместите устройство в подставку.

Убедитесь, что контакты устройства направлены вверх и совпадают с контактными отметками на подставке.

После размещения устройства в нижней части подставки осторожно нажмите сверху, чтобы закрепить устройство.

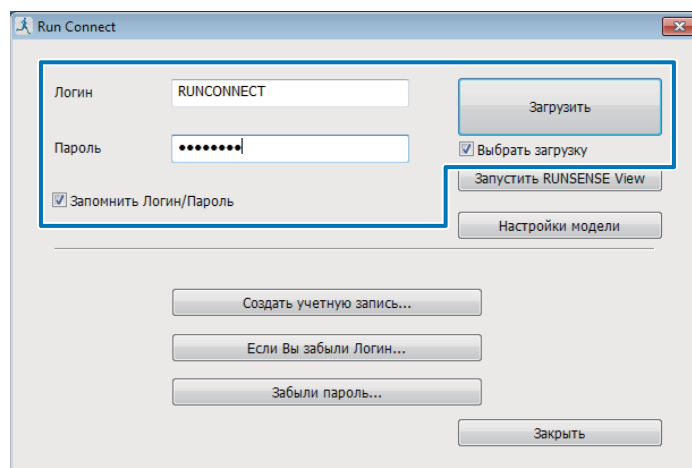


! **Важная информация.**

Убедитесь, что устройство находится в правильном положении — иначе устройство или подставка могут быть повреждены.

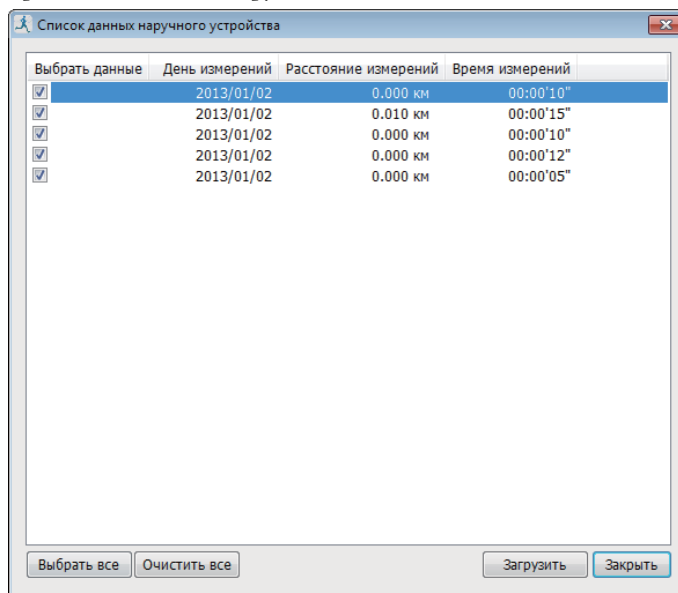
Запустите Run Connect.

- 3 На экране приложения Run Connect введите данные в поля **Логин** (идентификатор пользователя), и **Пароль**, а затем нажмите кнопку **Загрузить**.

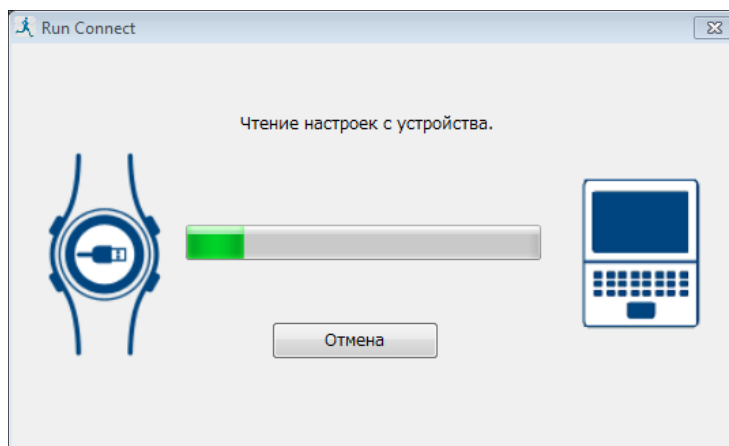


Управление данными с помощью веб-приложения (RUNSENSE View)**Примечание.**

Выберите **Выбрать загрузку** и нажмите **Загрузить** — откроется экран выбора списка данных, на котором можно выбрать данные для загрузки.



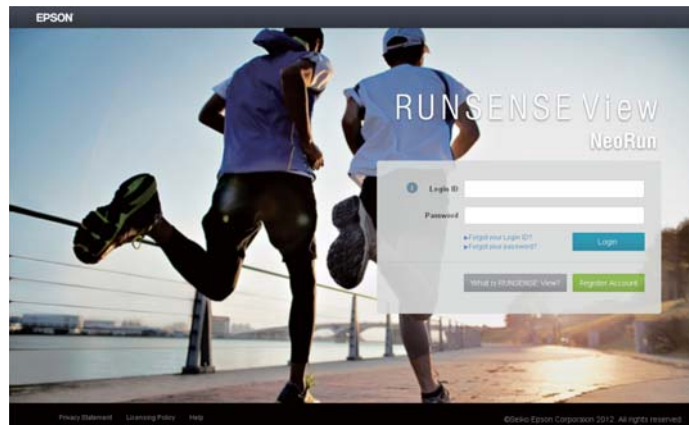
Данные будут загружены в веб-приложение (RUNSENSE View).



Когда загрузка будет завершена, запустится веб-приложение (RUNSENSE View) и откроется главный экран.

Просмотр загруженных данных измерений

Чтобы просмотреть загруженные данные, необходимо открыть веб-приложение (RUNSENSE View).



1 Запустите RUNSENSE View.

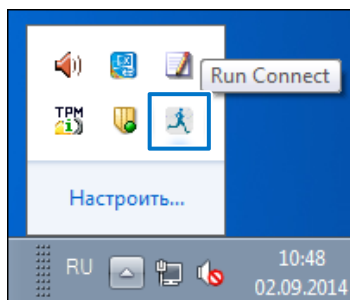
Запустить приложение RUNSENSE View можно любым из следующих способов.

■ **Открыть указанный веб-сайт.**

<https://go-wellness.epson.com/runsense-view/>

■ **Запустить на компьютере значок Run Connect.**

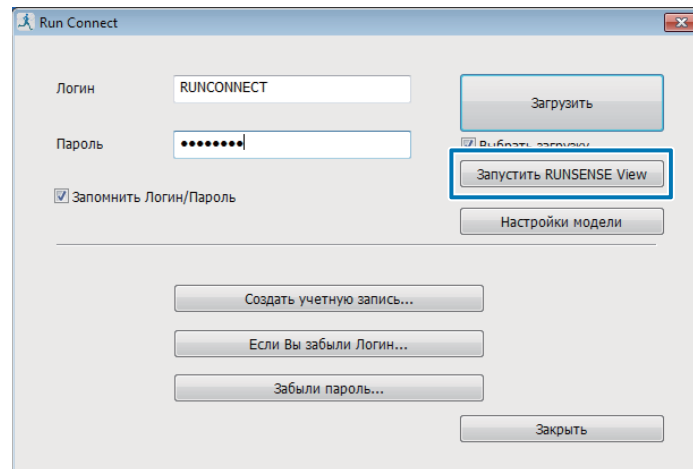
Щелкните правой кнопкой мыши по значку Run Connect на панели задач рабочего стола Windows и выберите элемент **Запустить RUNSENSE View**.



Управление данными с помощью веб-приложения (RUNSENSE View)

■ На экране приложения Run Connect щелкните пункт **Запустить RUNSENSE View**.

Поместите устройство в подставку, подключенную к компьютеру — откроется экран приложения Run Connect.



Запустится веб-приложение (RUNSENSE View) и откроется главный экран. Перейдите к шагу 3.

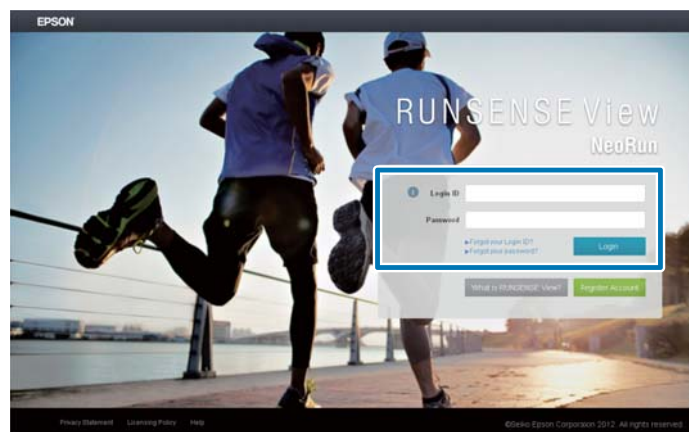
Примечание.

Кнопка **Запустить RUNSENSE View** будет недоступна в следующих случаях.

- Если идентификатор пользователя и пароль не были сохранены или не были введены.
- Когда устройство было удалено из подставки.

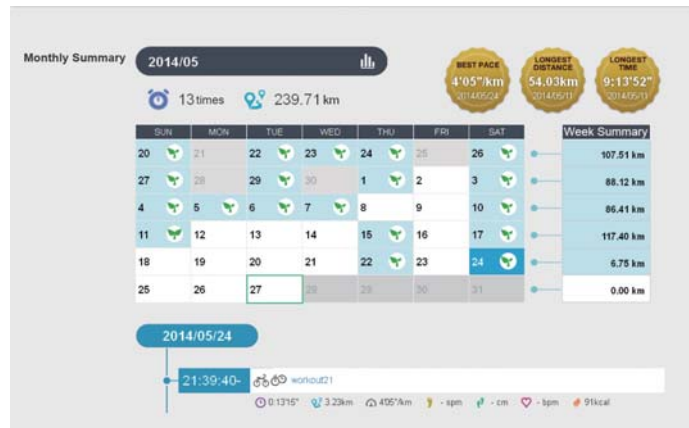
2

Введите идентификатор пользователя (**Логин**) и пароль (**Пароль**), а затем нажмите кнопку **Вход**.



Управление данными с помощью веб-приложения (RUNSENSE View)

3 Выберите загруженные данные, которые необходимо просмотреть.









Примечание.

Справка по использованию веб-приложения (RUNSENSE View) находится в разделе RUNSENSE View Help.

Настройка измерений с помощью ПК-приложения (Run Connect) (только для модели SF-710)

С помощью ПК-приложения (Run Connect), можно загрузить данные измерений в веб-приложение (RUNSENSE View), в том числе данные функций Авто.за.кру., Целевой темп, Точка маршрута и Интервал.

-  [«Как работает ПК-приложение \(Run Connect\)» на стр. 93](#)
-  [«Запуск приложения Run Connect и отображение экрана параметров» на стр. 95](#)
-  [«Настройка функции Авто.за.кру. \(только для модели SF-710\)» на стр. 97](#)
-  [«Настройка функции Целевой темп \(только для модели SF-710\)» на стр. 100](#)
-  [«Настройка функции Точка маршрута \(только для модели SF-710\)» на стр. 103](#)
-  [«Настройка функции Интервал \(только для модели SF-710\)» на стр. 106](#)

Настройка измерений с помощью ПК-приложения (Run Connect) (только для модели SF-710)

Как работает ПК-приложение (Run Connect)

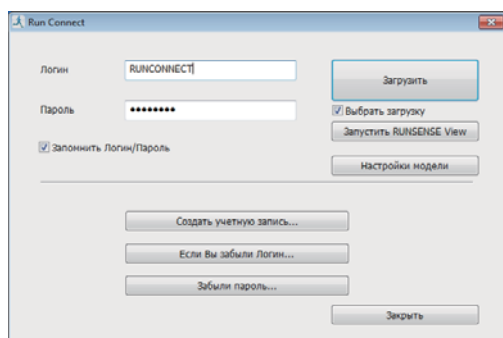
Run Connect — приложение для персональных компьютеров. Оно позволяет с помощью компьютера загружать данные измерений в веб-приложение (RUNSENSE View), а также настраивать такие функции, как Авто.за.кру., Целевой темп, Точка маршрута и Интервал.

Примечание.


Подробнее об установке приложения Run Connect см. на следующих страницах.

 «Установка приложения Run Connect (для отправки данных)» на стр. 84

Экран входа в систему

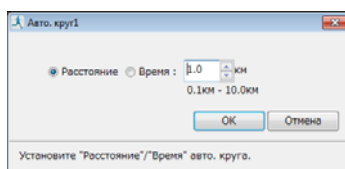


Здесь можно настроить учетную запись для доступа к веб-приложению (RUNSENSE View), загрузить данные измерений и запустить приложение начать RUNSENSE View.

 «Управление данными с помощью веб-приложения (RUNSENSE View)» на стр. 81

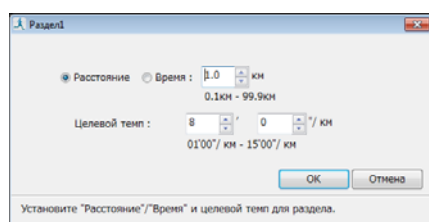
Кроме того, на компьютере в разделе параметров устройства Настройки модели можно настроить функции Авто.за.кру., Целевой темп, Точка маршрута и Интервал (только для модели SF-710).

Настройки модели: экран настроек функции Авто.за.кру.



При настройке функции Авто.за.кру. можно установить время или расстояние, по которым будут определяться круги.

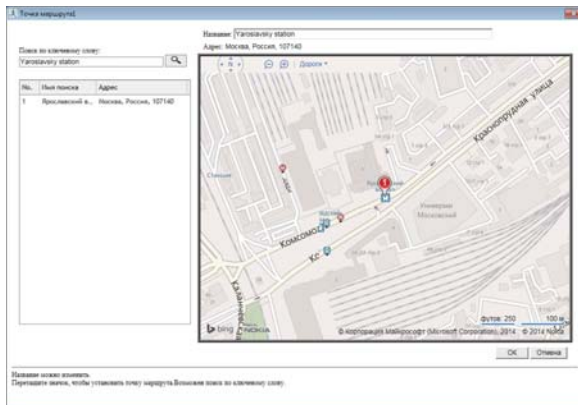
Настройки модели: экран настроек функции Целевой темп



При настройке функции Целевой темп можно указать целевой темп.

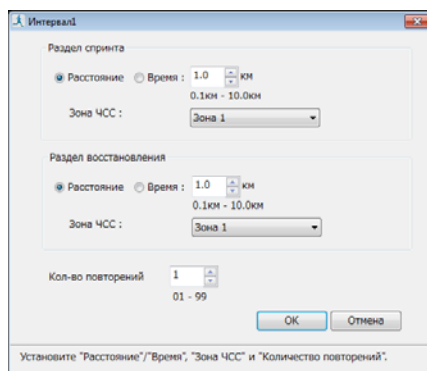
Настройка измерений с помощью ПК-приложения (Run Connect) (только для модели SF-710)

Настройки модели: экран настроек функции Точка маршрута



Функция Точка маршрута позволяет записывать точки маршрута по карте.

Настройки модели: экран настроек функции Интервал

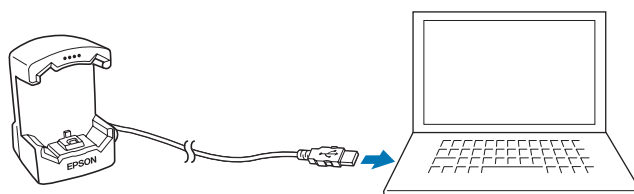


При настройке интервальной тренировки можно настроить интервалы спринта и восстановления.

Настройка измерений с помощью ПК-приложения (Run Connect) (только для модели SF-710)

Запуск приложения Run Connect и отображение экрана параметров

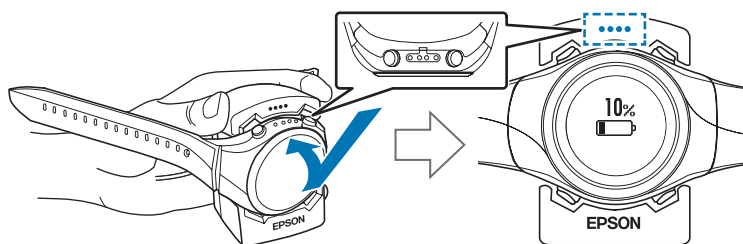
- 1 С помощью USB-кабеля подключите подставку к компьютеру, на котором установлено приложение Run Connect.



- 2 Поместите устройство в подставку.

Убедитесь, что контакты устройства направлены вверх и совпадают с контактными отметками на подставке.

После размещения устройства в нижней части подставки осторожно нажмите сверху, чтобы закрепить устройство.



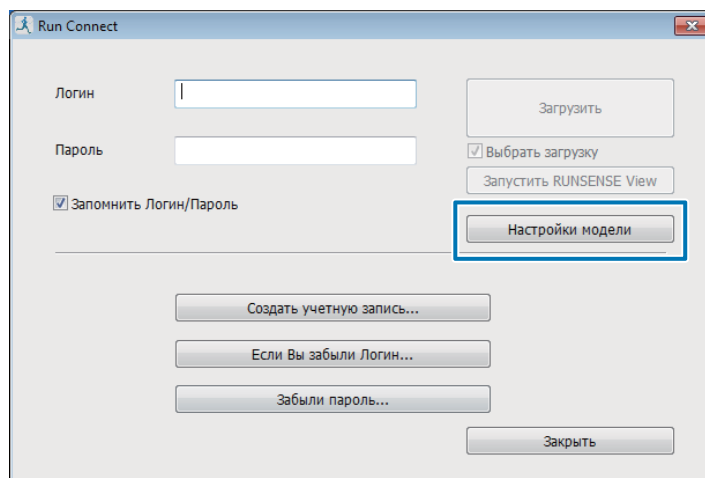
! **Важная информация.**

Убедитесь, что устройство находится в правильном положении — иначе устройство или подставка могут быть повреждены.

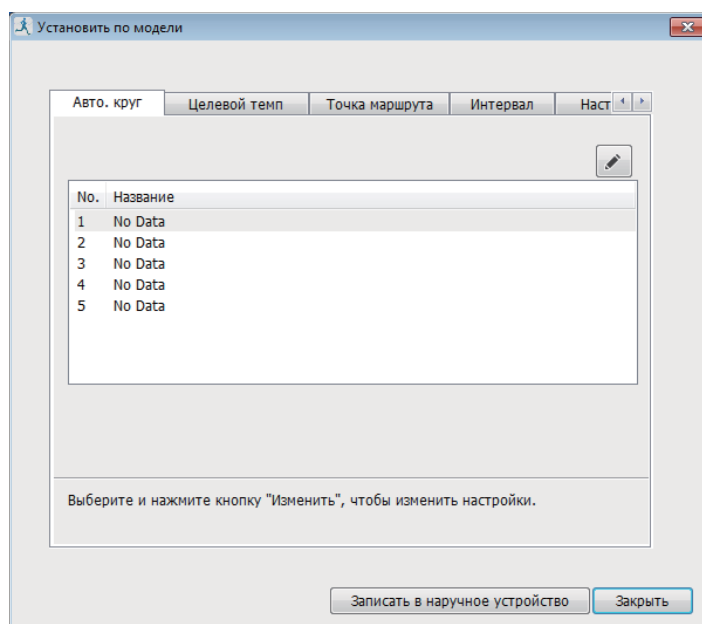
Запустится приложение Run Connect.

Настройка измерений с помощью ПК-приложения (Run Connect) (только для модели SF-710)

- 3** На экране приложения Run Connect щелкните пункт **Настройки модели**. (Только для модели SF-710.)



Параметры устройства сохранятся в приложении Run Connect, и откроется экран Настройки модели.

**Примечание.**

Нажмите вкладку конфигурации **Настроить** и выберите единицы измерения расстояния. Имейте в виду, что установленные здесь единицы не отображаются на устройстве.


Настройка измерений с помощью ПК-приложения (Run Connect) (только для модели SF-710)

Настройка функции Авто.за.кру. (только для модели SF-710)

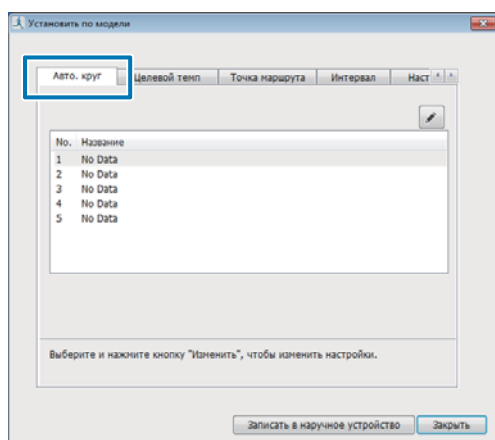
При настройке функции Авто.за.кру. можно установить время или расстояние, по которым будут определяться круги.

Настройка функции Авто.за.кру.

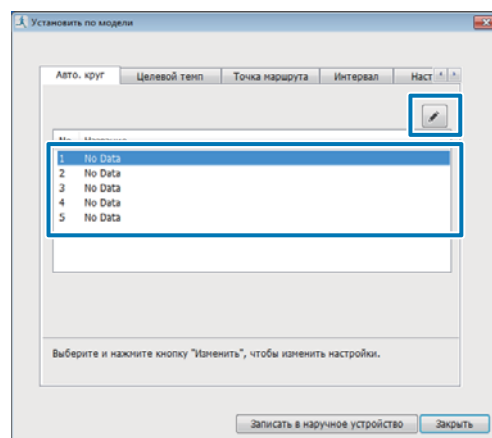
- 1 Откройте раздел Настройки модели приложения Run Connect.

 «Запуск приложения Run Connect и отображение экрана параметров» на стр. 95

- 2 Щелкните вкладку Авто. круг.

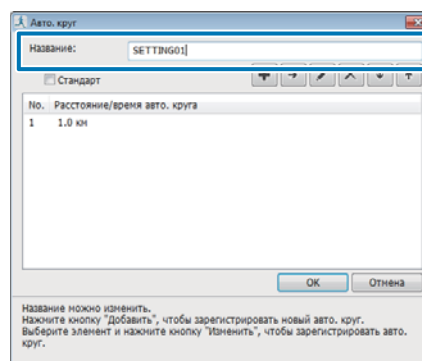


- 3 Для записи новых данных выберите **No Data** и нажмите кнопку **Изменить**.
Для изменения записанных данных выберите нужный параметр и нажмите кнопку **Изменить**.

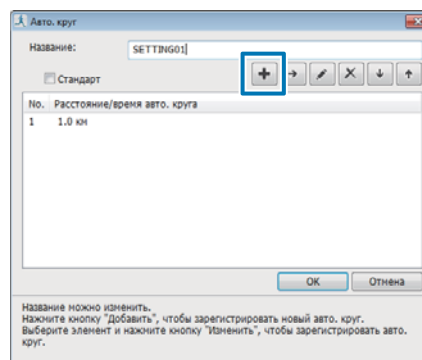


- 4 Введите или измените поле **Название**.

Используйте буквы, цифры, дефисы и символы подчеркивания.



- 5 Нажмите кнопку **Добавить**.



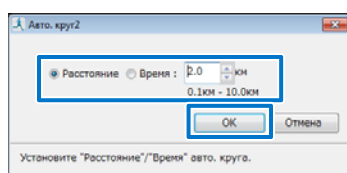
Настройка измерений с помощью ПК-приложения (Run Connect) (только для модели SF-710)

Далее разберем, как записывать новые данные.

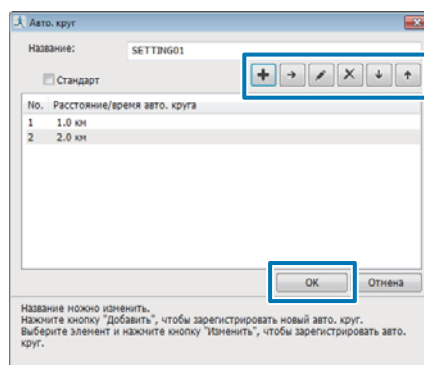
Для изменения записанных данных выбирайте нужный параметр и нажимайте соответствующую кнопку.

Кнопка	Описание
	Добавить Запись новых параметров.
	Вставить Вставка нового параметра перед записанными.
	Изменить Редактирование записанных параметров.
	Удалить Удаление записанных параметров.
	Переместить вниз Перемещение записанного параметра вниз.
	Переместить вверх Перемещение записанного параметра вверх.

- 6** Установите расстояние или время для определения круга и нажмите **ОК**.

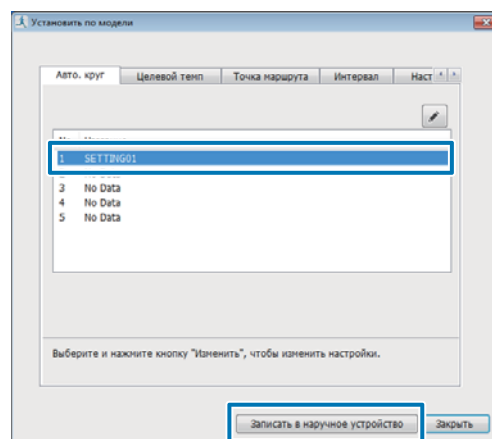


- 7** При внесении или редактировании нескольких записей нажмите соответствующую кнопку и выполните необходимые операции. После выбора параметров нажмите **ОК**.

**Примечание.**

Если выбрать **Стандарт**, параметр будет иметь стандартное значение. Чтобы настроить его, нужно снять выбор параметра **Стандарт**.

- 8** Выберите параметры, которые нужно записать на устройство, и нажмите **Записать в наручное устройство**.




- 9** Нажмите **Да**.
Параметры запишутся на устройство.

- 10** Нажмите **Заккрыть**.

Настройка измерений с помощью ПК-приложения (Run Connect) (только для модели SF-710)

Измерения

Сведения о выборе настроек и измерениях функции Авто.за.кру. приводятся на следующих страницах.

 [«Автоматическая запись кругов \(функция Авто.за.кру.\)» на стр. 58](#)

 [«Измерения» на стр. 42](#)


Настройка измерений с помощью ПК-приложения (Run Connect) (только для модели SF-710)

Настройка функции Целевой темп (только для модели SF-710)

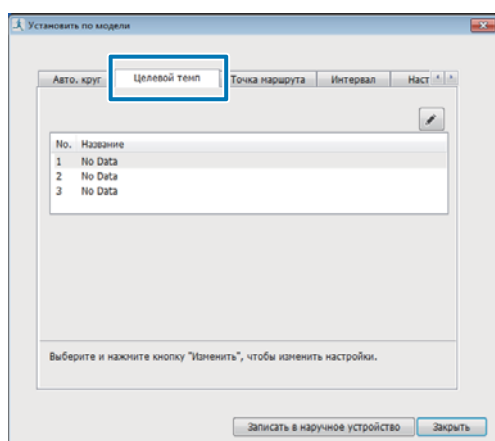
При настройке функции Целевой темп можно указать целевой темп.

Установка целевого темпа

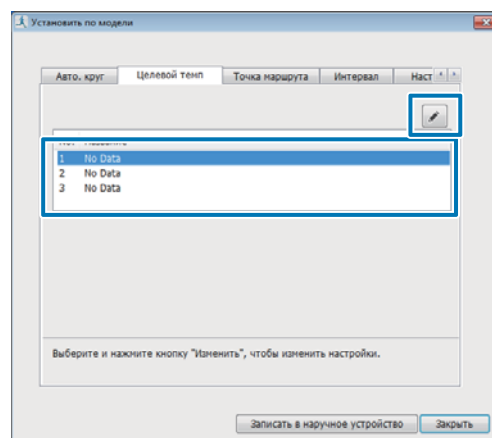
- 1 Откройте раздел Настройки модели приложения Run Connect.

 «Запуск приложения Run Connect и отображение экрана параметров» на стр. 95

- 2 Нажмите вкладку **Целевой темп**.

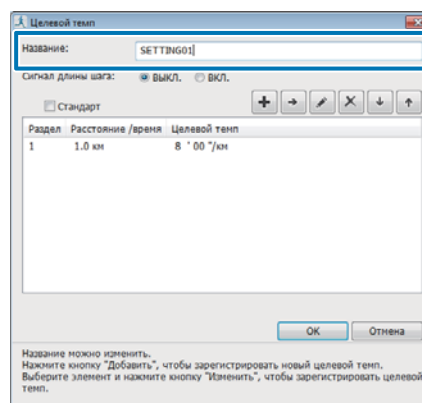


- 3 Для записи новых данных выберите **No Data** и нажмите кнопку **Изменить**.
Для изменения записанных данных выберите нужный параметр и нажмите кнопку **Изменить**.



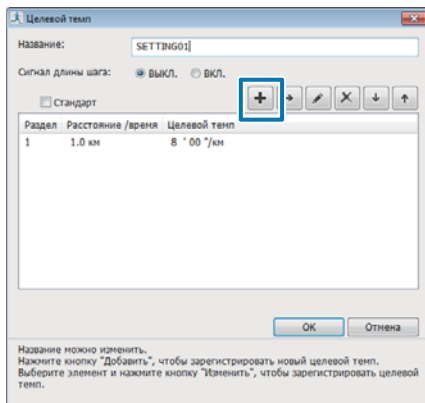
- 4 Введите или измените поле **Название**.

Используйте буквы, цифры, дефисы и символы подчеркивания.



Настройка измерений с помощью ПК-приложения (Run Connect) (только для модели SF-710)

5 Нажмите кнопку **Добавить**.

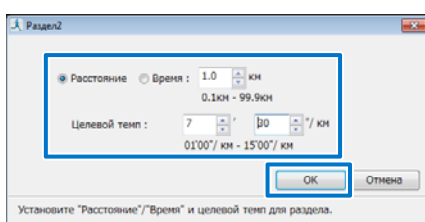


Далее разберем, как записывать новые данные.

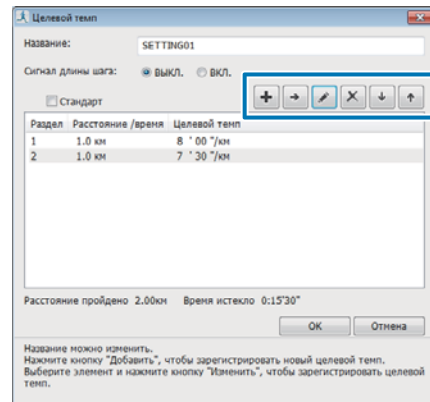
Для изменения записанных данных выбирайте нужный параметр и нажимайте соответствующую кнопку.

Кнопка	Описание
	Добавить Запись новых параметров.
	Вставить Вставка нового параметра перед записанными.
	Изменить Редактирование записанных параметров.
	Удалить Удаление записанных параметров.
	Переместить вниз Перемещение записанного параметра вниз.
	Переместить вверх Перемещение записанного параметра вверх.

6 Задайте расстояние или время, целевой темп и нажмите **ОК**.



7 При внесении или редактировании нескольких записей нажмите соответствующую кнопку и выполните необходимые операции.

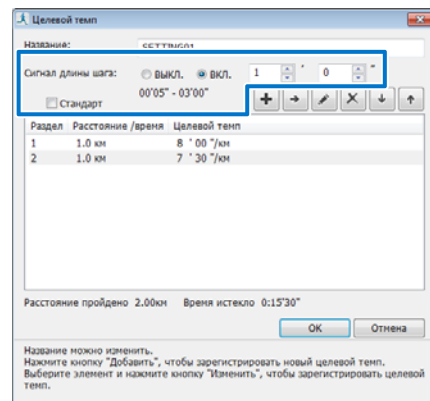


Примечание.

Если выбран шаблон **Стандарт**, в качестве целевого времени устанавливается время примерно 1 км, поэтому внести несколько записей нельзя.

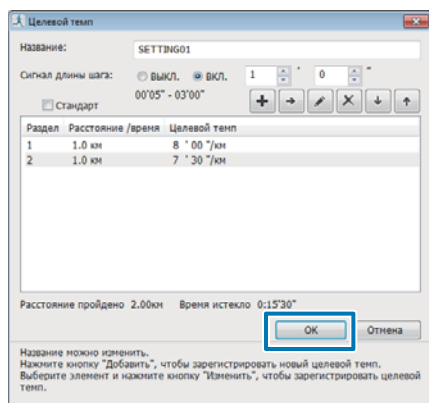
8 Установите диапазон поддержания темпа **Сигнал длины шага**.

При выходе за указанный диапазон прозвучит звуковой сигнал.

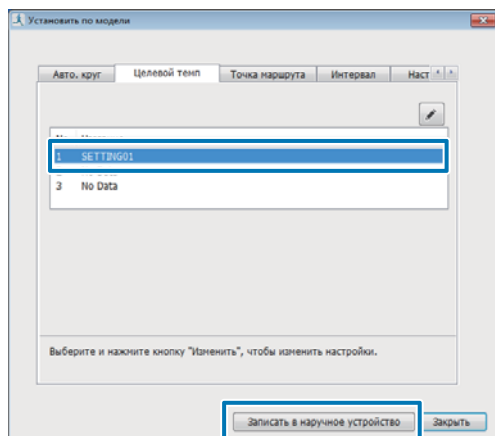


Настройка измерений с помощью ПК-приложения (Run Connect) (только для модели SF-710)

- 9** После окончания настройки нажмите **ОК**.



- 10** Выберите параметры, которые нужно записать на устройство, и нажмите **Записать в наручное устройство**.



- 11** Нажмите **Да**.

Параметры запишутся на устройство.

- 12** Нажмите **Заккрыть**.

Измерения

Сведения о выборе настроек и измерениях функции Целевой темп приводятся на следующих страницах.

[☞ «Установка и измерение темпа \(функция Целевой темп\)» на стр. 61](#)

[☞ «Измерения» на стр. 42](#)

Настройка измерений с помощью ПК-приложения (Run Connect) (только для модели SF-710)

Настройка функции Точка маршрута (только для модели SF-710)

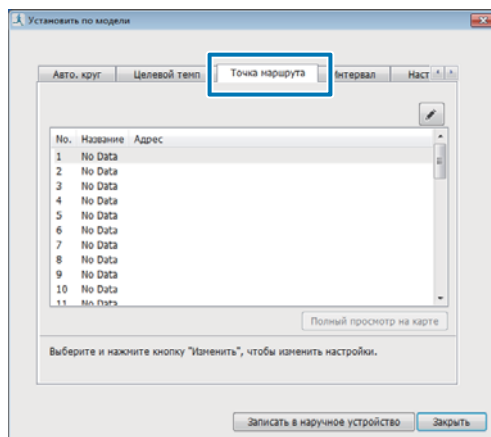
Функция Точка маршрута позволяет записывать точки маршрута по карте.

Установка точек маршрута

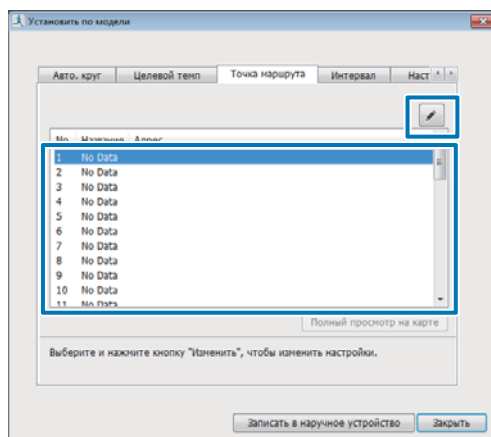
1 Откройте раздел Настройки модели приложения Run Connect.

☞ «Запуск приложения Run Connect и отображение экрана параметров» на стр. 95

2 Щелкните вкладку **Точка маршрута**.

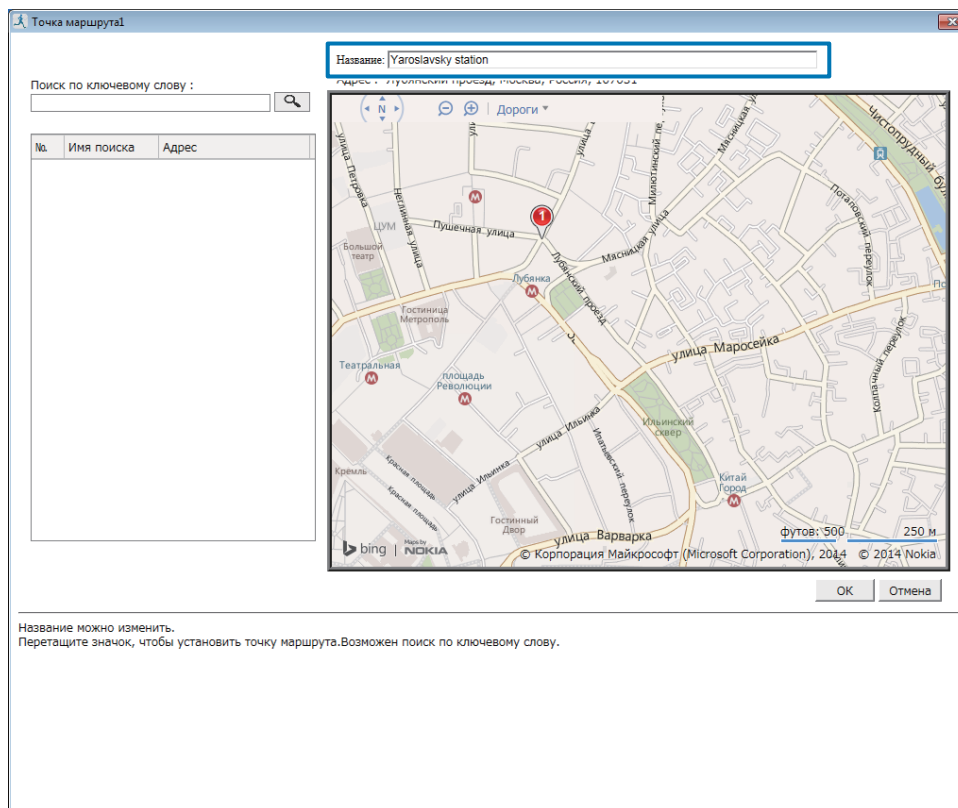


3 Для записи новых данных выберите **No Data** и нажмите кнопку **Изменить**. Для изменения записанных данных выберите нужный параметр и нажмите кнопку **Изменить**.

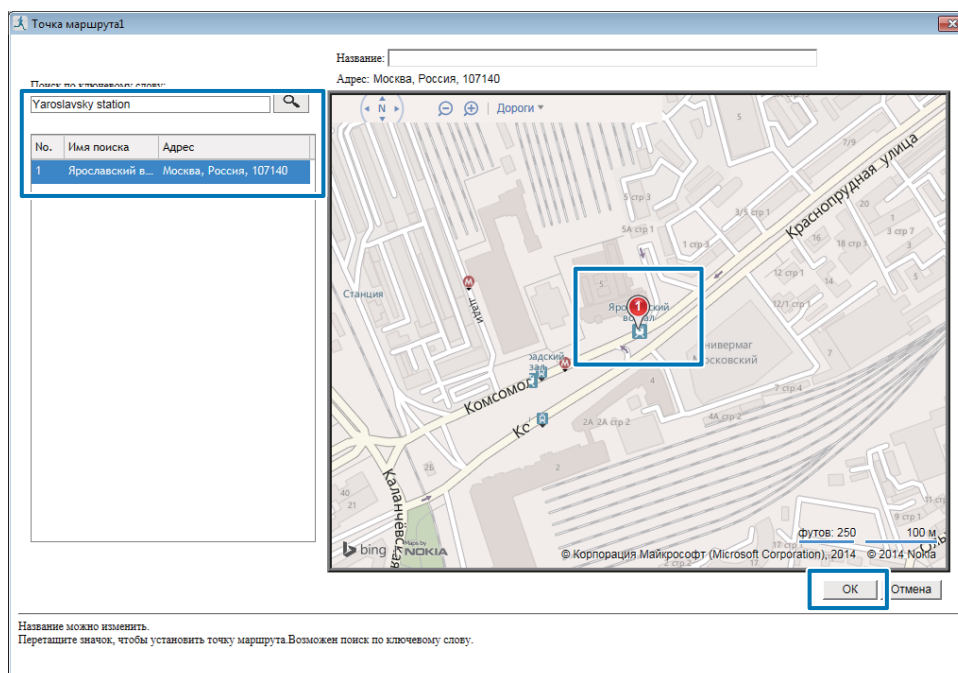


Настройка измерений с помощью ПК-приложения (Run Connect) (только для модели SF-710)**4** Введите или измените поле **Название**.

Используйте буквы, цифры, дефисы и символы подчеркивания.

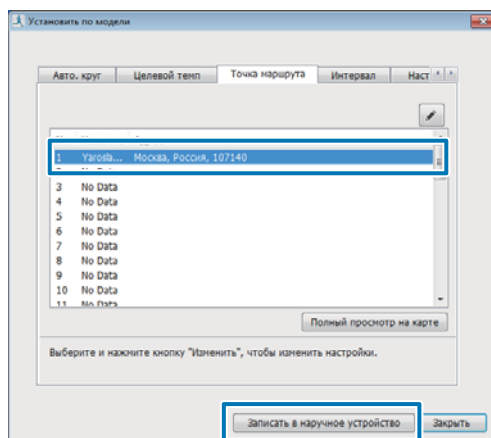
**5** Перетащите булавку по карте и установите точку маршрута, а затем нажмите кнопку **ОК**.

Для установки точки маршрута также можно воспользоваться текстовым поиском.



Настройка измерений с помощью ПК-приложения (Run Connect) (только для модели SF-710)

- 6** Выберите параметры, которые нужно записать на устройство, и нажмите **Записать в наручное устройство**.

**Примечание.**

Чтобы увидеть все точки на карте, нажмите **Полный просмотр на карте**.

- 7** Нажмите **Да**.

Настройки (информация о местоположении и названии) будут записаны на устройство.

- 8** Нажмите **Закреть**.

Измерения

Сведения об установке точек маршрута и измерении приводятся на следующих страницах.

 [«Задание и измерение точек маршрута» на стр. 64](#)

 [«Измерения» на стр. 42](#)


Настройка измерений с помощью ПК-приложения (Run Connect) (только для модели SF-710)

Настройка функции Интервал (только для модели SF-710)

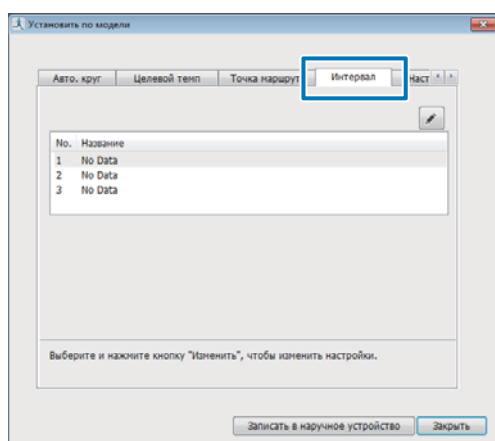
При настройке интервальной тренировки можно настроить интервалы спринта и восстановления.

Установка интервалов

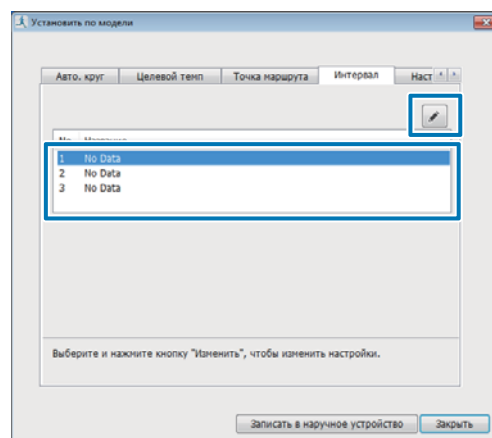
- 1 Откройте раздел Настройки модели приложения Run Connect.

 «Запуск приложения Run Connect и отображение экрана параметров» на стр. 95

- 2 Нажмите вкладку **Интервал**.

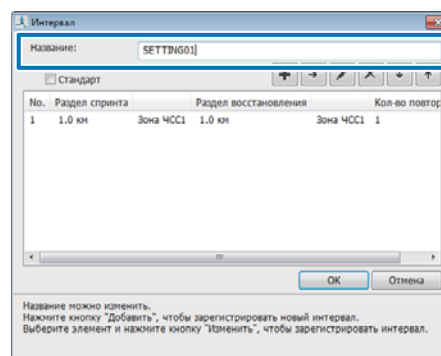


- 3 Для записи новых данных выберите **No Data** и нажмите кнопку **Изменить**.
Для изменения записанных данных выберите нужный параметр и нажмите кнопку **Изменить**.

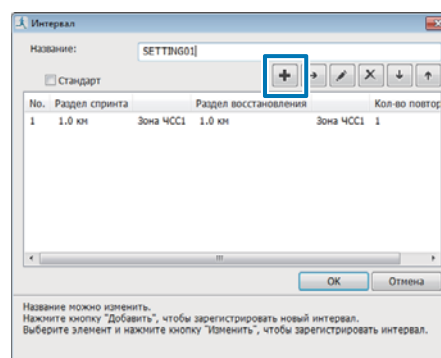


- 4 Введите или измените поле **Название**.

Используйте буквы, цифры, дефисы и символы подчеркивания.



- 5 Нажмите кнопку **Добавить**.



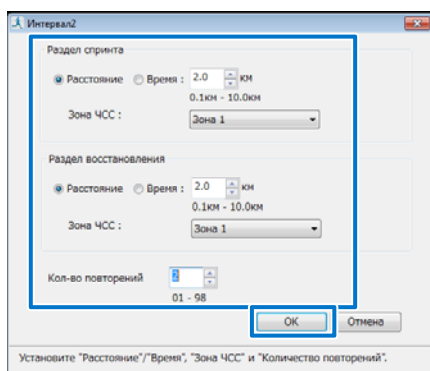
Настройка измерений с помощью ПК-приложения (Run Connect) (только для модели SF-710)

Далее разберем, как записывать новые данные.

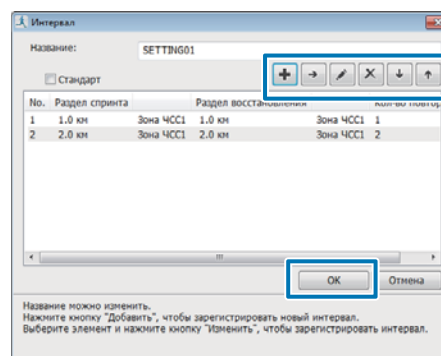
Для изменения записанных данных выбирайте нужный параметр и нажимайте соответствующую кнопку.

Кнопка	Описание
	Добавить Запись новых параметров.
	Вставить Вставка нового параметра перед записанными.
	Изменить Редактирование записанных параметров.
	Удалить Удаление записанных параметров.
	Переместить вниз Перемещение записанного параметра вниз.
	Переместить вверх Перемещение записанного параметра вверх.

- 6** Задайте для спринта (**Раздел спринта**, тяжелое упражнение) и восстановления (**Раздел восстановления**, легкое упражнение) **Расстояние**, **Время** и **Зона ЧСС**.
Нажмите **Кол-во повторений**, затем — **ОК**.

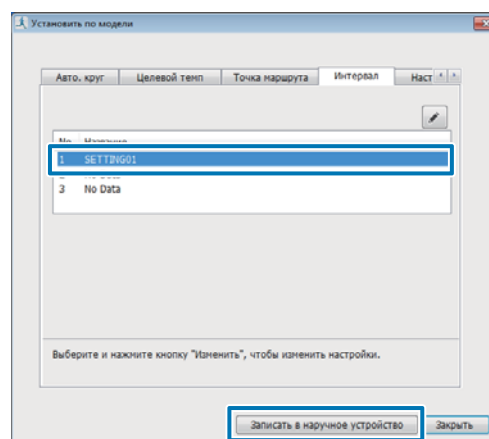


- 7** При внесении или редактировании нескольких записей нажмите соответствующую кнопку и выполните необходимые операции.
После окончания настройки нажмите **ОК**.

**Примечание.**

Если выбран шаблон **Стандарт**, последовательность повторяется один раз, поэтому внести несколько записей нельзя.

- 8** Выберите параметры, которые нужно записать на устройство, и нажмите **Записать в наручное устройство**.




- 9** Нажмите **Да**.
Параметры запишутся на устройство.

- 10** Нажмите **Заккрыть**.

Настройка измерений с помощью ПК-приложения (Run Connect) (только для модели SF-710)

Измерения

Сведения о выборе настроек и измерениях функции Интервал приводятся на следующих страницах.

 [«Загрузка заранее заданных параметров интервальной тренировки» на стр. 51](#)

 [«Измерения» на стр. 42](#)

Параметры

Можно изменять различные параметры измерений устройства. Выберите необходимые настройки.

 [«Настройка параметров» на стр. 110](#)

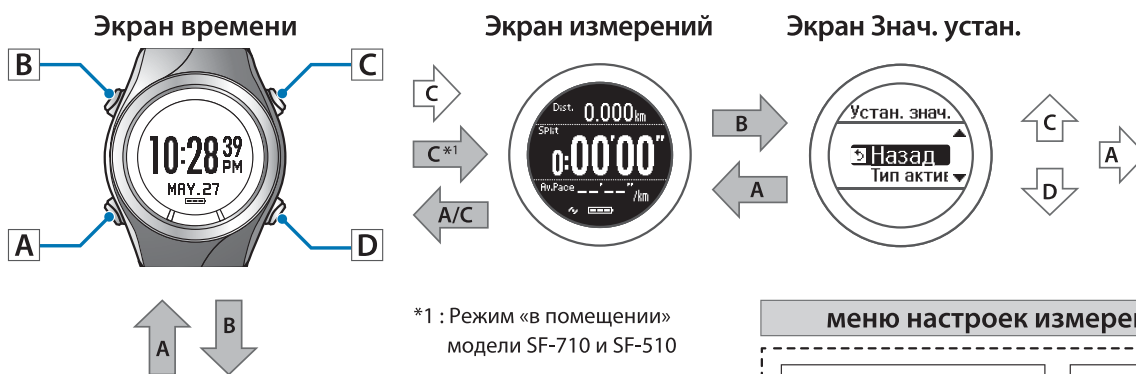
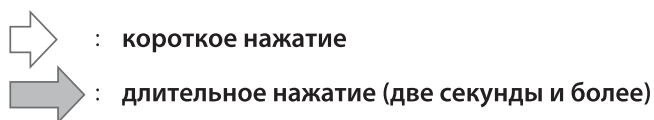
 [«Устан. знач.» на стр. 111](#)

 [«Настройки» на стр. 116](#)

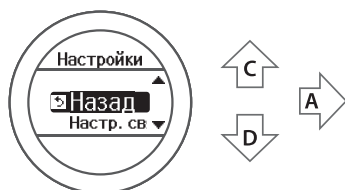
 [«Экран» на стр. 121](#)

Параметры

Настройка параметров



Экран настроек



*1 : Режим «в помещении»
модели SF-710 и SF-510

меню настроек измерений

Тип активн.	Настройка
Режим	
GPS	
Авто. круг	
Авто.пауза	
Целевой темп	
Точка маршр.* ²	
ЧСС* ³	
Стук* ⁴	
Экран	

*2 : только для моделей SF-710

*3 : Отображается после регистрации пульсометра.

*4 : только для моделей SF-710 и SF-510

Нажмите и удерживайте кнопку **A**.
Отобразится экран измерений.

меню параметры

Настр. связи	Монитор ЧСС Смартфон	Настройка
Польз настр.	Рост Вес Дата рождения Пол Зона ЧСС	Настройка
Сист. настр.	Язык Единицы Часы Летнее время Настр. врем. Часовой пояс Формат даты Инверс. диспл. Контраст Авто. сон Авт. подсв. Сигнал Звуки клавиш Сброс настр. Версия ПО	Настройка

Нажмите и удерживайте кнопку **A**. Отобразится экран времени.

Устан. знач.

Позволяет изменять параметры измерений.

Изменение настроек раздела Устан. знач..

! Важная информация.

- ❑ Во время определения местоположения следует находиться вне помещения под открытым небом, а экран устройства должен быть обращен вверх.

☞ «Определение местоположения (GPS-позиционирование)» на стр. 32

- ❑ Определение местоположения обычно занимает не более двух минут.

Если прошло более двух минут и появилось сообщение **Сбой**, следует выбрать пункт **Отмена**, переместиться в другое место и попробовать еще раз.

Кнопки управления



1 Отображение экрана измерений.

Отобразить экран можно любым из следующих способов.

- ❑ Во время определения местоположения по GPS.

На экране времени нажмите **C**.

- ❑ При пропуске определения местоположения.

На экране времени нажмите **C**, затем на экране определения местоположения выберите **Пропустить**.

☞ «Пропуск определения местоположения» на стр. 33

- ❑ Если определение местоположения не выполняется (режим в помещении).

На экране времени нажмите и удерживайте кнопку **C**.

☞ «Режим в помещении» на стр. 34



2 Отображение меню Устан. знач..

На экране измерений нажмите и удерживайте кнопку **B**.



3 Выберите параметр.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



4 Выберите значение параметра.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



В зависимости от выбранного элемента может понадобиться провести дополнительные настройки. Следуйте указаниям на экране.

Параметры

Примечание.

Чтобы ускорить прокрутку чисел, нажмите и удерживайте кнопку C (или D).

5 Завершите настройку.

Нажмите и удерживайте кнопку A.

Отобразится экран измерений.

Примечание.





Если на экране, который отображается после сброса измерений, удерживать нажатой кнопку A, отобразится экран времени.

Параметры


Таблица параметров меню Устан. знач.

Настраиваемый параметр	Значение	Описание
Тип активн.	Бег (по умолчанию)	Для бега или разминочной пробежки.
	Ходьба	Для ходьбы (тренировка в медленном темпе).
	Лыжи / вело	Для выполнения упражнения, которые не требуют движения руками (например, езда на велосипеде)
Режим	Хронограф (по умолчанию)	Режим требуемых измерений. Режим хронографа позволяет измерять одновременно общее время (время на отрезке) и время прохождения круга.
	Интервал	<p>☞ «Измерение времени, расстояния и скорости (функция хронографа)» на стр. 41</p> <p>Режим интервальной тренировки позволяет переключаться между тяжелым (спринт) и легким упражнениями (восстановление), которые чередуются через предварительно заданное расстояние или время.</p> <p>☞ «Установка времени и расстояния для чередования тяжелых и легких упражнений (функция Интервал)» на стр. 46</p>
	Цель	<p>Режим цели измеряет время или расстояние до достижения заданной цели.</p> <p>☞ «Измерение оставшегося до заданной цели времени или расстояния (функция Цель)» на стр. 54</p>
GPS	-	Количество подключенных спутников системы GPS.
Авто. круг	SETTING От 01 до 05	При достижении заранее заданных времени или расстояния эта функция автоматически записывает круг.
	ВЫКЛ. (по умолчанию)	<p>Задайте расстояние или время прохождения круга.</p> <p>Можно задать пять значений времени или расстояния в следующем диапазоне.</p> <p>Время: от 01'00" до 60'00" (с шагом 1 минута)</p> <p>Расстояние: от 0,1 до 10,0 км (с шагом 0,1 км)</p> <p>☞ «Автоматическая запись кругов (функция Авто.за.кру.)» на стр. 58</p>
Авто.пауза	ВКЛ.	Автоматическая остановка измерения, когда вы остановились, и возобновление, когда вы продолжили бег.
	ВЫКЛ. (по умолчанию)	☞ «Автоматическая приостановка и запуск измерения (функция Авто.пауза)» на стр. 60

Параметры

Настраиваемый параметр	Значение	Описание
Целевой темп	SETTING От 01 до 03	<p>Диапазон целевого времени и темпа для одного километра (мили). При выходе за указанный диапазон прозвучит звуковой сигнал.</p> <p>Можно задать три целевых темпа в следующих пределах.</p> <p>Целевой темп: от 1'00" до 15'00" на км или милю (с шагом в 1 секунду)</p> <p>Длина шага (диапазон темпа): от 00'05" до 03'00" на км или милю (с шагом в 1 секунду)</p> <p> «Установка и измерение темпа (функция Целевой темп)» на стр. 61</p>
	ВЫКЛ. (по умолчанию)	
Точка маршрута*1	ВКЛ.	<p>Указав записанную точку маршрута, можно увидеть направление на нее, расстояние и разницу в высоте. При приближении к заданной точке прозвучит звуковой сигнал.</p> <p> «Установка и измерение точек маршрута (функция Точка маршрута)» на стр. 63</p>
	ВЫКЛ. (по умолчанию)	
Сигнал	Звуки (по умолчанию)	<p>Тип и время сигнала (от 1 до 10 минут).</p> <p>Настроить это можно также в меню «Сист. настр.».</p>
	Виб. (вибрация)*1	
	Звуки и виб. (вибрация)*1	
	ВЫКЛ.	
ЧСС*2	ВКЛ.	<p>С помощью пульсометра (приобретается отдельно) можно измерять частоту сердечных сокращений (ЧСС).</p> <p> «Измерение пульса» на стр. 76</p>
	ВЫКЛ. (по умолчанию)	
Стук (только для экрана измерений)	Круг	<p>Коснувшись экрана во время измерения, пока не звучит сигнал, можно выполнить выбранное в этом меню действие.</p> <p>Если в качестве Тип активн. выбрано Лыжи / вело, функция управления касанием может срабатывать без участия пользователя из-за состояния дорожного покрытия. В этом случае рекомендуется отключить управление касанием ВЫКЛ.</p> <p> «Касание (управление касанием)» на стр. 21</p>
	Свет	
	Выбор экрана	
	ВЫКЛ. (по умолчанию)	

Параметры

Настраиваемый параметр	Значение	Описание
Экран	Экран 1	<p>Можно отобразить до четырех экранов измерений. Для каждого экрана можно изменить вид экрана и отображаемые величины.</p> <p>Также можно изменить экран круга (Показывать экран круга), однако он не будет отображаться при использовании функции интервальной тренировки.</p> <p> «Экран» на стр. 121</p>
	Экран 2	
	Экран 3	
	Экран 4	
	Показывать экран круга	

*1 Отображается только на модели SF-710.

*2 Отображается после регистрации пульсометра.

Настройки

Изменение настроек устройства.

Изменение Настройки

Кнопки управления



1 Отображение меню **Настройки**.

На экране времени нажмите и удерживайте кнопку **B**.



2 Выберите параметр.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



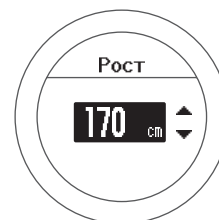
3 Выберите параметр.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



4 Выберите значение параметра.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



В зависимости от выбранного элемента может понадобиться провести дополнительные настройки. Следуйте указаниям на экране.

Примечание.

Чтобы ускорить прокрутку чисел, нажмите и удерживайте кнопку **C** (или **D**).

5 Завершите настройку.

Нажмите и удерживайте кнопку **A**.


Отобразится экран времени.

Параметры

Таблица Настройки

Настр. связи

Настройки подключения пульсометра и смартфона к устройству.

Настраиваемый параметр	Значение	Описание
Монитор ЧСС	Состояние	Регистрация пульсометра на устройстве.
	Регистрация	 «Соединение пульсометра и устройства» на стр. 72
Смартфон	Подключиться	Регистрация смартфона на устройстве.
	Забыть устройство	Подробнее см. руководство по эксплуатации смартфона.

Полез настр.

Установка сведений о пользователе.

Данные роста (высота), веса, даты рождения используется для расчета расхода калорий.

Значение в скобках () — настройка по умолчанию.

Настраиваемый параметр	Значение	Описание
Рост	(170 см)	Установка роста.
Вес	(60 кг)	Установка веса.
Дату рождения	(01.01.1975)	Установка даты рождения.
Пол	Муж. (по умолчанию)	Установка пола.
	Жен.	

Параметры

Настраиваемый параметр	Значение	Описание
Зона ЧСС	Зона 1 (от 30 до 100 ударов в минуту)	Установите максимальный и минимальный пульс. Можно установить пять зон в соответствии с интенсивностью упражнений.
	Зона 2 (от 101 до 130 ударов в минуту)	
	Зона 3 (от 131 до 160 ударов в минуту)	
	Зона 4 (от 161 до 190 ударов в минуту)	
	Зона 5 (от 191 до 240 ударов в минуту)	

Параметры

Сист. настр.

Настройка системных параметров устройства.

Значение в скобках () — настройка по умолчанию.

Настраиваемый параметр	Значение	Описание
Язык	English (по умолчанию)	Установка языка интерфейса.
	日本語	
	Deutsch	
	Français	
	繁體中文	
	Русский	
Единицы	км (по умолчанию)	Установка единиц измерения расстояния.
	миль	
Часы	12 ч (по умолчанию)	Формат отображения времени.
	24 ч	
Летнее время	ВКЛ.	Установка летнего времени.
	ВЫКЛ. (по умолчанию)	
Настр. врем.	-	<p>Устройство получает сигналы от системы и автоматически настраивает время.</p> <p>Сигналы GPS не могут быть получены в закрытом помещении. Следует находиться вне помещения под открытым небом, а экран устройства должен быть обращен вверх.</p> <p>Если местоположение не было определено в течение двух минут, рекомендуется выбрать пункт Отмена, переместиться в другое место и попробовать еще раз.</p>
Часовой пояс	Авто (по умолчанию)	<p>Установка часового пояса местоположения пользователя.</p> <p>Если указано значение Авто, для автоматической установки часового пояса необходимо выбрать пункт Настр. врем..</p> <p>Если указано значение Вручную, можно установить часовой пояс в пределах от –12:00 до +14:00.</p>
	Вручную	

Параметры

Настраиваемый параметр	Значение	Описание
Формат даты	День. Месяц	Установка формата отображения даты.
	Месяц. День (по умолчанию)	
Инверс. диспл.	ВКЛ.	Настройка изображения дисплея.
	ВЫКЛ. (по умолчанию)	Если выбрано ВКЛ. , отображается белый текст на черном фоне. Если выбрано ВЫКЛ. , отображается черный текст на белом фоне.
Контраст	(4)	Установка контрастности экрана.
Авто. сон	ВКЛ. (по умолчанию)	Если не использовать устройство некоторое время, эта функция автоматически переводит его в режим ожидания. Режим ожидания снижает потребляемую мощность.
	ВЫКЛ.	
Авт. подсв.	ВКЛ.	Эта функция автоматически включает подсветку при смене экрана. Подсветка выключается спустя заданное время.
	ВЫКЛ. (по умолчанию)	
Сигнал	Звуки (по умолчанию)	Тип и время сигнала (от 1 до 10 минут). Настроить это можно также в меню Устан. знач..
	Виб. (вибрация)*	
	Звуки и виб. (вибрация)*	
	ВЫКЛ.	
Звуки клавиш	ВКЛ. (по умолчанию)	Включение и выключение звукового сопровождения нажатия кнопок.
	ВЫКЛ.	
Сброс настр.	-	Возврат в исходное состояние всех параметров (Настр. связи, Польз настр., Сист. настр., Устан. знач.) и данных шагомера, сохраненных в памяти устройства. Также удаляется история измерений.
Версия ПО	-	Отображение сведений о версии встроенного ПО.

* Отображается только на модели SF-710.

Параметры

Экран

Можно отобразить до четырех экранов измерений. Для каждого экрана можно изменить вид экрана и отображаемые величины (от одной до трех строк данных).

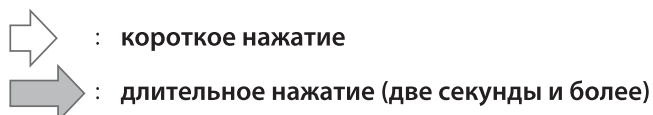
Также можно изменить вид экрана прохождения круга.

Примечание.

Сведения о параметрах по умолчанию приводятся на следующих страницах.

☞ «Отображаемые экраны» на стр. 44

Настройки экрана



*1 : Режим «в помещении»
модели SF-710 и SF-510

Экран Меню



Экран	Вид экрана	Элемент		
Экран 1 Экран 2 Экран 3 Экран 4	1 строка 2 строки 3 строки Темп и график ЧСС и график Круг Точка маршр.*3 Целевой темп ВЫКЛ.	Расстояние Расстояние круга Темп Средний темп Темп круга Скорость Средняя скорость Скорость прохождения круга Промеж. время Время прохождения круга Время Расход калорий	Высота Справка по времени Справка по расстоянию Ход*2 Средний ход*2 Ход круга*2 Шаг*2 Средний шаг*2 Шаг круга*2 ЧСС Средняя ЧСС Максимальная ЧСС*2 ЧСС круга	Шаги*2 Шаги круга*2 Время зоны ЧСС*2 Время до зоны ЧСС*2 Общий подъем*3 Общее снижение*3 Наклон Широта/долгота*2 Расчетное время Примерное расстояние
Показывать экран круга	1 строка 2 строки	Промеж. время Расстояние круга Время прохождения круга Темп круга ЧСС круга	*2 : только для моделей SF-710 и SF-510 *3 : только для моделей SF-710	

Нажмите и удерживайте кнопку **A**.
Отобразится экран измерений.

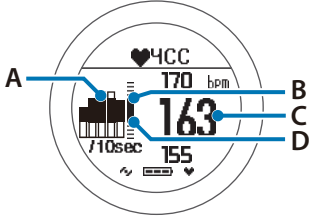



Параметры

Таблица схемы экрана

Экран измерений

Схема экрана	Экран	Описание
1 строка		Отображение на экране одной измеряемой величины.
2 строки	, 'LapDist. 0.000 km' and a progress bar." data-bbox="338 330 475 425"/>	Разделение экрана на две части и отображение двух измеряемых величин.
3 строки		Разделение экрана на три части и отображение трех измеряемых величин. Широта/долгота могут отображаться только на строке 2.
Темп и график	, 'Lap 5'23"', and 'Lap 5'30"' with a histogram and labels A, B, C, D." data-bbox="308 560 505 655"/>	<p>Если установлен сигнал выхода из диапазона темпа, здесь отображается, достигнут ли заданный темп. Если сигнал выхода из диапазона темпа не установлен, отображается только текущий темп.</p> <p>A — гистограмма среднего темпа для каждого круга (последний — справа). B — заданный максимальный темп (например, 5 мин. 20 сек./км). C — текущий темп (например, 5 мин. 23 сек./км). D — заданный минимальный темп (например, 5 мин. 30 сек./км).</p>

Параметры

Схема экрана	Экран	Описание
ЧСС и график		<p>Если установлен сигнал выхода из зоны пульса, здесь отображается, находитесь ли вы в пределах заданной зоны пульса (ЧСС). Если сигнал выхода из зоны пульса не установлен, отображается только текущий пульс.</p> <p>A — гистограмма среднего на заданном интервале пульса (пример: отображается средний за каждые 10 секунд пульс, последнее значение — справа).</p> <p>B — заданный максимальный пульс (например, 170 ударов в минуту).</p> <p>C — текущий пульс (например, 163 удара в минуту).</p> <p>D — заданный минимальный пульс (например, 155 ударов в минуту).</p>
Круг		<p>Сведения о кругах, передаваемые функцией Круг.</p>
Точка маршр. (Только для модели SF-710.)		<p>Если задана Точка маршр., отображаются направление до Точка маршр., расстояние по прямой и разница в высоте.</p> <p>A — направление</p> <p>B — разница в высоте</p> <p>C — расстояние по прямой</p>
Целевой темп		<p>Отображение темпа: текущий темп — вверху, Целевой темп — внизу.</p>
ВЫКЛ.	-	Экран измерений не отображается.

Параметры

Показывать экран круга

Схема экрана	Экран	Описание
1 строка	 <p>The image shows a circular digital display. At the top, it displays 'Lap 001'. Below that, it shows 'LapDist.' followed by '3.285 km' in a large font.</p>	Отображение на экране одной измеряемой величины.
2 строки	 <p>The image shows a circular digital display. At the top, it displays 'Lap 001'. Below that, it shows 'LapDist.' followed by '3.285 km'. At the bottom, it shows 'Lap' followed by '0:04'15\"</p>	Разделение экрана на две части и отображение двух измеряемых величин.

Параметры

Сокращения при отображении измерений

Экран измерений


Величина	Название на экране		Описание
	1 строка	2 строки, 3 строки	
Расстояние	Distance	Dist.	Общее расстояние от начала измерений
Расстояние круга	LapDistance	LapDist.	Расстояние для каждого круга
Темп	Pace	Pace	Текущий темп (время прохождения одного километра, мили)
Средний темп	Avg.Pace	Av.Pace	Средний темп от момента начала измерений
Темп круга	LapPace	LapPace	Средний темп каждого круга
Скорость	Speed	Speed	Текущая скорость
Средняя скорость	Avg.Speed	Av.Spd	Средняя скорость от момента начала измерений
Скорость прохождения круга	LapSpeed	LapSpd	Средняя скорость каждого круга
Промеж. время	SplitTime	Split	Время, прошедшее от начала измерений
Время прохождения круга	LapTime	Lap	Время прохождения каждого круга
Время	Time	Time	Текущее время
Расход калорий	Calories	Calories	Израсходованные во время тренировки калории
Высота*1	Altitude	Alt.	Текущая высота над уровнем моря
Справка по времени*2	GuideTime	Guide	Отклонение времени от целевого темпа (опережение или отставание)
Справка по расстоянию*2	GuideDist.	GuideDist.	Отклонение расстояния от целевого темпа (опережение или отставание)
Ход	Stride	Stride	Текущая ширина шага
Средний ход	Avg.Stride	Av.Stride	Средняя ширина шага от момента начала измерений

Параметры

Величина	Название на экране		Описание
	1 строка	2 строки, 3 строки	
Ход круга	LapStride	LapStride	Средний ход (ширина шага) для каждого круга
Шаг	Pitch	Pitch	Текущая частота шагов (число шагов в минуту)
Средний шаг	Avg.Pitch	Av.Pitch	Средняя частота шагов от момента начала измерений
Шаг круга	LapPitch	LapPitch	Средний шаг (частота шагов) каждого круга
ЧСС	HR	HR	Пульс (ЧСС) в данный момент
Средняя ЧСС	Avg.HR	Av.HR	Средний пульс от момента начала измерений
Максимальная ЧСС	Max.HR	Max.HR	Максимальный пульс от момента начала измерений
ЧСС круга	LapHR	LapHR	Средний пульс каждого круга
Шаги	Steps	Steps	Количество сделанных шагов от момента начала измерений
Шаги круга	LapSteps	LapStp	Количество шагов на каждом круге
Время зоны ЧСС*4	Spent.HR	Spent.HR	Время нахождения в заданной зоне пульса для каждого круга (функция Интервал)
Время до зоны ЧСС*4	Time.HR	Time.HR	Время до входа в заданную зону пульса для каждого круга (функция Интервал)
Общий подъем*1*5	TotalAscent	Tot.Asc.	Общая высота подъема от момента начала измерений
Общее снижение*1*5	TotalDescent	Tot.Des.	Общая высота спуска от момента начала измерений
Наклон*1*5	Grade	Grade	Текущий уклон
Широта/долгота*6	LAT/LONG	LAT/LONG	Широта и долгота текущего местоположения
Расчетное время*7	Est.Time	Est.	Расчетное время достижения целевого расстояния, заданного функцией Цель

Параметры

Величина	Название на экране		Описание
	1 строка	2 строки, 3 строки	
Примерное расстояние*7	Est.Distance	Est.Distance	Расчетное расстояние до достижения целевого времени, заданного функцией Цель

- *1 Значения **Высота, Общий подъем, Общее снижение** и **Наклон** рассчитываются с помощью системы GPS. В зависимости от условий приема сигнала GPS эти функции могут давать существенные ошибки (в сравнении с точностью определения местоположения и расстояния).
- *2 **Целевой темп** устанавливается в меню **Устан. знач.**
 [«Установка и измерение темпа \(функция Целевой темп\)»](#) на стр. 61
- *4 В меню **Устан. знач.** следует установить следующие параметры.
 Режим: Интервал -> Зона ЧСС: от Зона 1 до Зона 5
 ЧСС -> Монитор ЧСС: ВКЛ.
- *5 Отображается только на модели SF-710.
- *6 Когда на экране установлена **Строка 3, Широта/долгота** могут отображаться только на строке 2.
- *7 Используется в **Режиме Цель** (меню **Устан. знач.**)

Показывать экран круга

Величина	Название на экране		Описание
	1 строка	2 строки, 3 строки	
Промеж. время	SplitTime	Split	Время, прошедшее от начала измерений
Расстояние круга	LapDistance	LapDist.	Расстояние для каждого круга
Время прохождения круга	LapTime	Lap	Время прохождения каждого круга
Темп круга	LapPace	LapPace	Средний темп каждого круга
ЧСС круга	LapHR	LapHR	Средний пульс каждого круга

Параметры

Настройка экрана измерений

Способ настройки зависит от схемы экрана. См. пояснения для каждой схемы экрана.

 «Настройка схемы 1 строка, 2 строки, 3 строки» на стр. 128

 «Настройка экранов Темп и график и ЧСС и график» на стр. 129

 «Настройка экранов Круг, Целевой темп и ВЫКЛ.» на стр. 131

Настройка схемы 1 строка, 2 строки, 3 строки

Рассмотрим, как включить отображение **Расход калорий** на **Экран 4**, схема **1 строка**.

Кнопки управления



1 Отображение экрана измерений.


Отобразить экран можно любым из следующих способов.

- Во время определения местоположения по GPS.

На экране времени нажмите **C**.

- При пропуске определения местоположения.

На экране времени нажмите **C**, затем на экране определения местоположения выберите **Пропустить**.

 «Пропуск определения местоположения» на стр. 33

- Если определение местоположения не выполняется (режим в помещении).

На экране времени нажмите и удерживайте кнопку **C**.

 «Режим в помещении» на стр. 34



2 Отображение меню Устан. знач..

На экране измерений нажмите и удерживайте кнопку **B**.



3 Выберите пункт Экран.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



4 Выберите пункт Экран 4.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



Параметры

5 Выберите пункт **1 строка**.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



Отобразится изображение экрана. По умолчанию отображается **Высота**.

После проверки экрана нажмите кнопку **A** и перейдите к следующему шагу.



6 Выберите пункт **Строка 1**.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



7 Выберите пункт **Расход калорий**.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



Отобразится изображение экрана.

После проверки экрана нажмите кнопку **A** и перейдите к следующему шагу.



Примечание.

- Если нужно настроить схему **2 строки** или **3 строки**, повторите шаги 6 и 7.
- Когда установлена схема **3 строки**, **Широта/долгота** могут отображаться только на строке 2.

8 Завершите настройку.

Нажмите и удерживайте кнопку **A**.

Отобразится экран измерений.

На экране измерений нажмите кнопку **A**, выберите **Экран 4** и посмотрите, изменилась ли его схема.

Примечание.

Чтобы отобразить экран времени, на экране измерений нажмите и удерживайте кнопку **A**.

Настройка экранов Темп и график и ЧСС и график

Рассмотрим, как включить отображение экрана **Темп и график** на **Экран 4**.

Кнопки управления



1 Отображение экрана измерений.

Отобразить экран можно любым из следующих способов.


Параметры

- ❑ Во время определения местоположения по GPS.

На экране времени нажмите **С**.

- ❑ При пропуске определения местоположения.

На экране времени нажмите **С**, затем на экране определения местоположения выберите **Пропустить**.

 «Пропуск определения местоположения» на стр. 33

- ❑ Если определение местоположения не выполняется (режим в помещении).

На экране времени нажмите и удерживайте кнопку **С**.

 «Режим в помещении» на стр. 34



2 Отображение меню **Устан. знач.**

На экране измерений нажмите и удерживайте кнопку **В**.



3 Выберите пункт **Экран**.

Кнопки **С** и **D** — выбор, подтверждение — **А**.



4 Выберите пункт **Экран 4**.

Кнопки **С** и **D** — выбор, подтверждение — **А**.



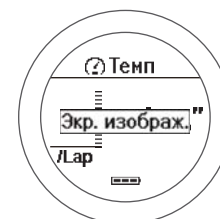
5 Выберите пункт **Темп и график**.

Кнопки **С** и **D** — выбор, подтверждение — **А**.



Отобразится изображение экрана.

После проверки экрана нажмите кнопку **А** и перейдите к следующему шагу.



6 Выберите интервал для отображения на экране.

Кнопки **С** и **D** — выбор, подтверждение — **А**.



7 Завершите настройку.

Нажмите и удерживайте кнопку **А**.

Отобразится экран измерений.

Параметры

На экране измерений нажмите кнопку **A**, выберите **Экран 4** и посмотрите, изменилась ли его схема.

Примечание.

Чтобы отобразить экран времени, на экране измерений нажмите и удерживайте кнопку **A**.

Настройка экранов Круг, Целевой темп и ВЫКЛ.

Рассмотрим, как включить отображение экрана Круг на Экран 4.



1 Отображение экрана измерений.


Отобразить экран можно любым из следующих способов.

- Во время определения местоположения по GPS.

На экране времени нажмите **C**.

- При пропуске определения местоположения.

На экране времени нажмите **C**, затем на экране определения местоположения выберите **Пропустить**.

 [«Пропуск определения местоположения» на стр. 33](#)

- Если определение местоположения не выполняется (режим в помещении).

На экране времени нажмите и удерживайте кнопку **C**.

 [«Режим в помещении» на стр. 34](#)



2 Отображение меню Устан. знач..

На экране измерений нажмите и удерживайте кнопку **B**.



3 Выберите пункт Экран.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



4 Выберите пункт Экран 4.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



Параметры

5 Выберите пункт **Круг**.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



Отобразится изображение экрана.

После проверки экрана нажмите кнопку **A** и перейдите к следующему шагу.



6 Завершите настройку.

Нажмите и удерживайте кнопку **A**.

Отобразится экран измерений.

На экране измерений нажмите кнопку **A**, выберите **Экран 4** и посмотрите, изменилась ли его схема.

Примечание.

Чтобы отобразить экран времени, на экране измерений нажмите и удерживайте кнопку **A**.

Изменение экрана **Круг**

Экран **Круг** отображается при записи кругов. Рассмотрим для примера, как включить отображение **Темп круга** на схеме **1 строка**.

Кнопки управления



1 Отображение экрана измерений.

Отобразить экран можно любым из следующих способов.

- ❑ Во время определения местоположения по GPS.

На экране времени нажмите **C**.

- ❑ При пропуске определения местоположения.

На экране времени нажмите **C**, затем на экране определения местоположения выберите **Пропустить**.

[«Пропуск определения местоположения» на стр. 33](#)

- ❑ Если определение местоположения не выполняется (режим в помещении).

На экране времени нажмите и удерживайте кнопку **C**.

[«Режим в помещении» на стр. 34](#)



2 Отображение меню **Устан. знач..**

На экране измерений нажмите и удерживайте кнопку **B**.



3 Выберите пункт **Экран**.

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



Параметры

4 Выберите пункт **Показывать экран круга.**

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



5 Выберите пункт **1 строка.**

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



Отобразится изображение экрана. По умолчанию отображается **Расстояние круга.**

После проверки экрана нажмите кнопку **A** и перейдите к следующему шагу.



6 Выберите пункт **Строка 1.**

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



7 Выберите пункт **Темп круга.**

Кнопки **C** и **D** — выбор, подтверждение — **A**.



Отобразится изображение экрана.

После проверки экрана нажмите кнопку **A** и перейдите к следующему шагу.



Примечание.

Если нужно настроить схему **2 строки** повторите шаги 6 и 7.

8 Завершите настройку.

Нажмите и удерживайте кнопку **A**.

Отобразится экран измерений.

Примечание.

Чтобы отобразить экран времени, на экране измерений нажмите и удерживайте кнопку **A**.

Параметры

Примеры настроек

Рассмотрим два примера использования устройства.

Примечание.

Подробнее о изменении настроек см. на следующей странице.

 «Настройка экрана измерений» на стр. 128

Настройки по умолчанию

Экран	Схема экрана	Величина
Экран 1		3 строки Расстояние (Dist.) Промеж. время (Split) Средний темп (Av.Pace)

Настройки, рекомендуемые для марафона

На экране большим шрифтом отображаются **Расстояние** и общее время (**Промеж. время**).

Экран	Схема экрана	Величина
Экран 1		2 строки Расстояние (Dist.) Промеж. время (Split)

Настройки, рекомендуемые для ходьбы

На одном экране отображаются **Расход калорий**, **Расстояние** и **Время**.

Экран	Схема экрана	Величина
Экран 1		3 строки Расход калорий (Calories) Расстояние (Dist.) Время (Time)

Уход и поддержание в исправном состоянии

В этом разделе описывается, как содержать устройство в исправности, заменять аккумулятор и обновлять встроенное ПО.

 [«Уход за устройством» на стр. 136](#)

 [«Замена аккумулятора на GPS-регистраторе» на стр. 137](#)

 [«Обновление встроенного ПО» на стр. 138](#)

Уход и поддержание в исправном состоянии

Уход за устройством

**Важная информация.**

- Если размещать в подставке покрытое водой, потом или грязью устройство, это может привести к коррозии контактов, неисправности и сбою соединения.
- Запрещено нажимать кнопки на влажном устройстве: это может привести к неисправности.

После использования устройства ополосните контакты в проточной воде, вытрите воду полотенцем, а затем дайте устройству высохнуть. Вода, пот и грязь могут привести к выходу устройства из строя.



Если зарядка или соединение с подставкой прерываются, очистите контакты устройства и подставки влажной ватной палочкой.

Не используйте для очистки органические растворители, такие как бензин, растворитель, спирт, и моющие средства, иначе это может привести к повреждению изделия.

Ремешок

Если ремень испачкался, промойте его водой и тщательно протрите сухой тканью. Ремешок изготовлен из полиуретана, поэтому после нескольких лет использования он может выцвести и потерять гибкость.

Уход за пульсометром

- После тренировки снимите пояс пульсометра и датчик пульса, опустите их в воду и промойте.
- Обязательно промойте участки с кнопками и удалите влагу.
- Пояс пульсометра можно мыть в стиральной машине: для этого нужно поместить его в сетку или мешок. Использовать сушилку нельзя.
- Запрещено гладить пояс пульсометра, проводить химчистку, а также использовать хлорные моющие средства.
- Датчик пульса следует тщательно и осторожно вымыть водой. Запрещено использовать стиральную машину и сушилку.
- Полностью высушите датчик пульса и пояс пульсометра и храните их отдельно.

Замена аккумулятора на GPS-регистраторе

Встроенный аккумулятор устройства

Нельзя самостоятельно заменять встроенную аккумуляторную батарею.

Если после длительного использования аккумулятор не держит заряд, как раньше, возможно, срок службы аккумулятора на исходе. В этом случае обращайтесь в наш центр обслуживания.

Срок службы аккумулятора зависит от условий эксплуатации и составляет в среднем пять лет.

Элемент питания пульсометра

Будьте осторожны при замене элемента питания (CR2032) пульсометра.

 [«Замена элемента питания пульсометра» на стр. 78](#)

Средний срок службы элемента питания при использовании пульсометра один час каждый день — полтора года.

Обновление встроенного ПО

Некоторые неполадки можно устранить путем обновления встроенного ПО.

Мы рекомендуем загружать и использовать последнюю версию.



Важная информация.

При обновлении встроенного ПО может быть удалена история измерений и возвращены к исходному состоянию настройки. Подробные сведения по обновлению см. на указанном веб-сайте компании Epson.

<http://epson.ru/catalog/runsense/>

Перед обновлением встроенного ПО рекомендуется загружать данные измерений в приложение RUNSENSE View.

🔗 «Создание учетной записи (при использовании в первый раз)» на стр. 85

Проверка версии встроенного ПО

Кнопки управления



1 Отображение меню Настройки.

На экране времени нажмите и удерживайте кнопку B.



2 Выберите пункт Сист. настр..

Кнопки C и D — выбор, подтверждение — A.



3 Выберите пункт Версия ПО.

Кнопки C и D — выбор, подтверждение — A.



4 Проверьте версию ПО.



5 Завершите настройку.

Нажмите и удерживайте кнопку A.

Отобразится экран времени.

Обновление встроенного ПО

Загрузите файл встроенного ПО RUNSENSE View с указанного сайта Epson и обновите встроенное ПО.

<http://epson.ru/catalog/runsense/>

Примечание.

Подробные сведения по обновлению встроенного ПО можно найти на странице загрузки на веб-сайте Epson.

Поиск и устранение неисправностей

В этом разделе описывается, как устранять неисправности и решать вопросы, возникающие при использовании устройства.

 [«Предупреждение» на стр. 140](#)

 [«Устранение неполадок» на стр. 141](#)

 [«Выполнение сброса системы» на стр. 145](#)

 [«Куда обращаться по вопросам использования устройства» на стр. 146](#)

 [«Техническое обслуживание» на стр. 147](#)


Предупреждение

- ❑ Если зарядка или передача данных прерываются, очистите контакты устройства и подставки влажной ватной палочкой.
- ❑ Если устройство работает нестабильно или функции не работают должным образом, выполните сброс системы (нажмите и удерживайте все четыре кнопки одновременно).
- ❑ Если пульсометр работает нестабильно или неправильно, извлеките элемент питания пульсометра, переверните его вверх стороной с отрицательной полярностью и вставьте назад в отсек. Подождите три секунды (произойдет сброс памяти) и поставьте элемент питания правильно.


Поиск и устранение неисправностей

Устранение неполадок








Проверьте каждый пункт.

Неполадка		Решение
Основные действия	Не отображается экран.	<p>Сразу после покупки устройство не может быть использовано, поскольку его необходимо зарядить. Поэтому зарядите устройство. Кроме того, когда заряд аккумулятора заканчивается, на дисплее также ничего не отображается. Перед использованием проверьте, заряжен ли аккумулятор.</p> <p> «Зарядка» на стр. 24</p>
	Устройство не откликается на нажатие кнопок и выполнение действий.	<p>Возможно, разряжен аккумулятор. Зарядите его.</p> <p> «Аккумулятор» на стр. 31</p> <p>Если после зарядки устройство не работает, попробуйте выполнить сброс системы.</p> <p> «Выполнение сброса системы» на стр. 145</p>
	Во время использования экран отключается или становится синим	<p>Выполните сброс системы.</p> <p> «Выполнение сброса системы» на стр. 145</p>
	Часы выключаются.	<p>Если не использовать устройство некоторое время, оно переходит в режим ожидания, а дисплей отключается. Это нормально: чтобы включить дисплей, достаточно нажать кнопку или переместить устройство. Если дисплей не включился, значит, разряжен аккумулятор. Зарядите устройство.</p> <p> «Зарядка» на стр. 24</p> <p>Кроме того, если включен параметр Авто. сон, часы не выключаются.</p> <p> «Сист. настр.» на стр. 119</p>
	Время установлено неправильно.	<p>Откройте меню Сис.Парам. и выберите пункт Настройка времени.</p> <p> «Сист. настр.» на стр. 119</p> <p>Если время отличается на час, проверьте часовой пояс и параметр перехода на летнее время.</p> <p> «Сист. настр.» на стр. 119</p>
	Во время тренировки измерение прекращается.	<p>При медленных тренировках (например, при ходьбе) рекомендуется отключить функцию Авто.пауза.</p> <p> «Автоматическая приостановка и запуск измерения (функция Авто.пауза)» на стр. 60</p>

Поиск и устранение неисправностей

Неполадка		Решение
Хронограф	Устройство не принимает сигнал GPS.	Выйдите из помещения туда, где не будет препятствий спутниковому сигналу. Сигналы GPS не могут быть получены в закрытом помещении. Кроме того, приему сигнала могут мешать препятствия, которые частично закрывают небо (например, высотные здания и горные склоны), из-за чего может ухудшиться точность измерения расстояний.
	Слабый прием сигнала GPS или сигнал прерывается.	Установленное соединение может быть прервано из-за особенностей местности, где проходит тренировка. Носите устройство с внешней стороны руки.
Зарядка	Устройство не заряжается, когда находится в подставке. Зарядка часто останавливается.	Проверьте подключение к подставке. Очистите контакты устройства и подставки.  «Уход за устройством» на стр. 136 Если устройство не заряжается после выполнения указанных выше действий, возможно, имеет место неисправность. Немедленно прекратите зарядку устройства и обратитесь в наш центр обслуживания.
	Появляется сообщение об ошибке зарядки.	Устройство следует заряжать при температуре окружающей среды от 5 до 35 °C.
	Устройство и подставка во время зарядки нагреваются.	Возможно, это неисправность. Немедленно прекратите использование устройства и обратитесь в наш центр обслуживания.
Водонепроницаемость	Можно ли использовать устройство во время плавания?	Устройство является водонепроницаемым до 5 бар и может быть использовано во время плавания. Запрещено использовать кнопки в воде. Прием сигналов GPS невозможен, когда устройство находится в воде. Кроме того, запрещено плавать с пульсометром (приобретается отдельно), поскольку он не является водонепроницаемым.
	Внутренняя поверхность стекла помутнела.	Из-за разницы температуры внутри устройства и снаружи может образовываться конденсат. Кратковременное образование конденсата не влияет на работу устройства. Можно продолжать использовать устройство. Если конденсат остается в течение длительного времени, возможно, в устройство попала вода. Обратитесь в наш центр обслуживания.

Поиск и устранение неисправностей

Неполадка		Решение
Принадлежности	Приобретение дополнительных изделий.	Пульсометр можно приобрести отдельно. Подробнее можно узнать у местного продавца. Если нужна дополнительная подставка, обратитесь к местному продавцу или в наш информационный центр.
Пульсометр	Пульсометр работает неправильно.	<p>Проверьте следующие пункты.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Правильно ли вы надели пояс пульсометра?  «Ношение пульсометра» на стр. 71 <input type="checkbox"/> Был ли пульсометр зарегистрирован на устройстве?  «Соединение пульсометра и устройства» на стр. 72 <input type="checkbox"/> Параметр использования пульсометра должен иметь значение ВКЛ.  «Включение пульсометра» на стр. 74 <input type="checkbox"/> Если пульсометр не получается зарегистрировать на устройстве, выполните сброс пульсометра и замените элемент питания. Чтобы выполнить сброс пульсометра, разместите элемент питания в отсеке отрицательным контактом вверх и подождите три секунды. <input type="checkbox"/> Возможно, разряжен элемент питания. Если элемент питания разряжен, замените его.  «Замена элемента питания пульсометра» на стр. 78 <input type="checkbox"/> Выполните на устройстве сброс системы.  «Выполнение сброса системы» на стр. 145
Соединение	При подключении к компьютеру устройство не распознается правильно.	<p>Проверьте соединение подставки с компьютером. Очистите контакты устройства и подставки.</p> <p> «Уход за устройством» на стр. 136</p> <p>Выполните сброс системы.</p> <p> «Выполнение сброса системы» на стр. 145</p>
Веб-приложение	При передаче данных с компьютера отображается экран с ошибкой и соединение обрывается.	Не перемещайте устройство и подставку во время обмена данными. Избегайте передачи данных в местах, где может создаваться статическое электричество. Если ошибка повторится, подключите подставку и начните передачу данных снова.

Поиск и устранение неисправностей

Если описанные выше действия не устраняют неполадку, обращайтесь в наш центр обслуживания.

Выполнение сброса системы

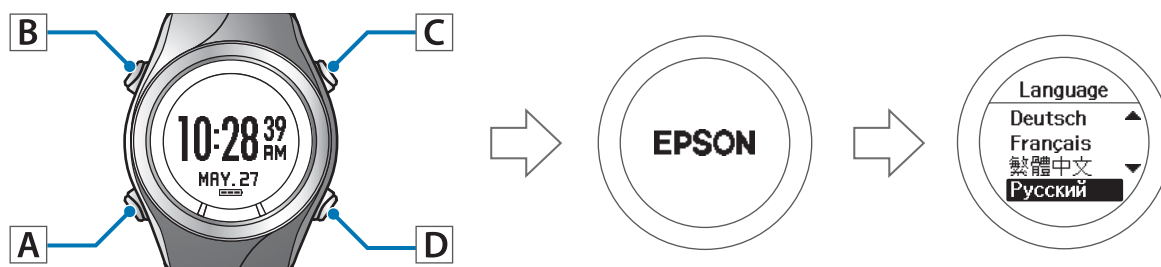
Если устройство работает нестабильно, попробуйте выполнить сброс системы.

Одновременно нажмите все кнопки (A, B, C, D) и удерживайте их.

Экран будет сброшен, устройство перезагрузится.

После перезапуска выполните возврат к начальным настройкам (инициализация).

 [«Начальные настройки» на стр. 28](#)



Важная информация.

Если системный сброс выполнен во время измерения, данные измерений записаны не будут.

Примечание.

- Параметры настроек и данные измерений остаются такими, какими они были до выполнения сброса.
- Ниже показаны различия между сбросом системы и возвратом исходных параметров (инициализация).
Время нужно будет установить после обеих операций.

Сброс системы. Сведения разделов **Польз настр.**, **Сист. настр.**, **Устан. знач.**, данные истории, ширины шага (ход), регистрация пульсометра и смартфона останутся такими, какими они были до сброса.

Инициализация. Сведения разделов **Польз настр.**, **Сист. настр.**, **Устан. знач.**, данные истории, ширины шага (ход), регистрация пульсометра и смартфона возвращаются в исходное состояние.

Куда обращаться по вопросам использования устройства

Контактные данные можно найти здесь: <http://epson.ru/about/contacts/>.

ОФИС МОСКОВСКОГО ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА EPSON EUROPE B.V.

Адрес: Москва, 129110, ул. Щепкина, 42, стр. 2а, Эт. 3 Бизнес-центр Чайка-плаза

Телефон: +7 (495) 777-0355/56

веб-сайт: <http://www.epson.ru/>

Техническое обслуживание

- ❑ Для ремонта и технического обслуживания устройства обращайтесь к местному продавцу или в наш ремонтный центр.
- ❑ Если после длительного использования аккумулятор не держит заряд, как раньше, возможно, срок службы аккумулятора на исходе. В этом случае для платной замены аккумулятора обращайтесь к местному продавцу или в наш ремонтный центр.
- ❑ На ремешок устройства, элемент питания и пояс пульсометра гарантия не распространяется. Если требуется приобрести что-либо из перечисленного, обратитесь к местному продавцу или в наш информационный центр.
- ❑ Запасные части для ремонта изделия будут доступны в течение шести лет после остановки производства устройства.
- ❑ В случае поломки изделия мы не можем гарантировать, что данные, записанные на устройстве, можно будет восстановить.
- ❑ К гарантийному документу должна быть прикреплена наклейка с серийным номером изделия. Если наклейки нет, гарантия недействительна.

Приложение

 [«Описание значков» на стр. 149](#)

 [«Технические характеристики» на стр. 151](#)


 [«Словарь терминов» на стр. 154](#)

Приложение

Описание значков

Значок	Название
	Режим бега (измерение во время бега)
	Режим ходьбы (измерение во время ходьбы)
	Режим велосипеда (измерение во время езды на велосипеде или бега на лыжах)
	Прием сигнала GPS (функция GPS включена)
	Определение местоположения
	Обмен данными с пульсометром
	Средний темп
	Круг
	Расстояние
	Расход калорий
	Время на отрезке
	Средний ход
	Средняя ЧСС
	Авто.за.кру.
	Круг вручную
	Спринт
	Восстановление
	Данные, которые можно редактировать на устройстве
	Текущие настройки
	Установка выбранного внешнего устройства

Приложение

Значок	Название
	Установка внешнего устройства

Технические характеристики

Характеристики устройства

Технические характеристики		SF-710	SF-510
Размер (толщина)		13,6 мм	11,8 мм
Вес		59 г	49 г
Водонепроницаемость		5 атм	
Время работы	Функция GPS включена	30 часов	
	Время работы дисплея (при включенной функции Авто выкл.)	20 дней*1	
Диапазон рабочих температур		От –5 до 50 °С	
Время сохранения в памяти (общее время пройденного расстояния)		Примерно 70 часов	
Максимальное количество кругов (одно измерение)		400	
Измерение пульса (с помощью пульсометра)		○*2	○*2
Измерение шагов		○	○
Режим в помещении		○	○

Приложение

Технические характеристики		SF-710	SF-510	
Диапазон отображаемых величин	Расстояние, расстояние круга, приближенное расстояние	От 0,000 до 999,99 км (от 0,000 до 999,99 мили)		
	Темп, темп круга, средний темп	От 0'00" до 30'00" на км (от 0'00" до 45'00" на милю)		
	Скорость, скорость прохождения круга, средняя скорость	От 0,0 до 999,9 км/ч (от 0,0 до 999,9 мили/ч)		
	Общее время (время на отрезке), время прохождения круга	От 00'00" до 99:59'59"		
	Шаг (частота шагов), шаг круга, средний шаг	От 0 до 255 шагов в минуту		
	Ход (ширина шага), ход круга, средний ход	От 0 до 255 см (от 0 до 100 дюймов)		
	Шаги, шаги круга	От 0 до 999999		
	Расход калорий	От 0 до 9999 ккал		
	Класс (уклон)	От -99 до 99 %	-	
	Высота	От -500 до 9 999 м (от -1500 до 914 369,52 см)		
Диапазон отображаемых величин	Общий подъем	От 0 до 99999 м (от 0 до 99999 футов)	-	
	Общий уклон	От 0 до 99999 м (от 0 до 99999 футов)	-	
	ЧСС, ЧСС круга, средняя ЧСС, максимальная ЧСС	От 30 до 240 ударов в минуту		
	Справочное время	От 0:00'00" до ±9:59'59"		
	Справочное расстояние	От 00,00 до ±99,99 км (от 00.00 до ±99,99 мили)		

*1 10 часов в день в режиме ожидания

*2 Пульсометр приобретается отдельно.

Приложение

Характеристики подставки

Технические характеристики	SF-710	SF-510
Диапазон рабочих температур	От 5 до 35 °С	

Характеристики блока питания

Вход	Переменный ток, 100–240 В, 50 или 60 Гц
Выход	Постоянный ток, 5 В, 1,0 А

Характеристики принадлежностей

Можно приобрести следующие дополнительные компоненты. Подробнее можно узнать у местного продавца.

Характеристики пульсометра

Технические характеристики	Модель SFHRM01
Водонепроницаемость	Водонепроницаемость достаточна для обычного ежедневного использования

Приложение

Словарь терминов

Термин	Определение
Run Connect	Компьютерное приложение для наручного GPS-регистратора. Позволяет загружать данные измерений в веб-приложение (RUNSENSE View), а для модели SF-710 еще и настраивать посредством компьютера функции Авто.за.кру., Целевой темп, Точка маршрута и Интервал.
RUNSENSE View	Специальное веб-приложение RUNSENSE. Специальное веб-приложение. Позволяет управлять маршрутом, анализировать темп, расход калорий и следить за состоянием организма.
Авт. подсв.	Автоматическое включение подсветки при записи данных круга, сигнале оповещения и для функции интервальной тренировки.
Авто.за.кру.	Автоматическая запись круга после определенного промежутка времени тренировки или заданного расстояния.
Авто.пауза	Автоматическая остановка измерения, когда вы остановились, и возобновление, когда вы продолжили.
Водонепроницаемость при давлении 5 бар	Устройство является водонепроницаемым до давления 5 бар.
Время до зоны ЧСС	Время до входа в заданную зону пульса.
Время зоны ЧСС	Время нахождения в заданной зоне пульса.
Время на отрезке	Общее время, прошедшее от начала до конца измерений.
Время прохождения круга	Время прохождения круга.
Интервал	Режим тренировки, в котором выполняется последовательность тяжелых (спринт) и легких упражнений (восстановление) с заданной продолжительностью или на заданное расстояние.
Общий подъем	Значение общей высоты подъема от точки начала измерений.
Общий уклон	Значение общей высоты спуска от точки начала измерений.
Пульсометр (монитор ЧСС)	Пульсометр измеряет частоту сердечных сокращений (ЧСС) во время тренировки.
Расстояние	Расстояние от точки начала измерений до текущего момента времени.
Расчет расхода калорий	Общее количество калорий, израсходованных с момента начала тренировки.
Скорость прохождения круга	Средняя скорость прохождения круга.

Приложение

Термин	Определение
Справочное время	Подсчет опережения или отставания от времени целевого темпа.
Справочное расстояние	Подсчет опережения или отставания от расстояния целевого темпа.
Темп	Текущий темп по данным GPS.
Темп круга	Темп текущего круга.
Точка маршрута	Эта функция записывает как пункт маршрута координаты широты и долготы, полученные для текущего местоположения. Указав записанную точку маршрута, можно увидеть направление на нее, расстояние и разницу в высоте.
Функция GPS	Система, которая получает сигналы GPS от спутников на орбите Земли и вычисляет текущее местоположение. Данная функция позволяет точно определять местоположение и время.
Ход	Ширина шага, рассчитанная по данным тренировки.
Ход круга	Средний ход круга (средняя ширина шага на круге).
Хронограф	Позволяет измерять одновременно общее время (время на отрезке) и время прохождения круга.
Шаг	Количество шагов, пройденных за минуту проведения измерений.
Шаг круга	Средний шаг круга (средняя частота шагов на круге).
Шагомер	Шагомер использует функцию GPS для сбора данных о шагах и ускорении, что позволяет устройству оценить пройденное расстояние, даже в местах, где нет сигнала GPS (например, в туннеле).

Указатель**R**

Run Connect.....	84, 93
RUNSENSE View.....	87

A

Авто.за.кру.....	58, 97
Авто.пауза.....	60

Б

Блок питания.....	14
-------------------	----

В

Величины.....	38, 39
Восстановление.....	46
Время.....	37, 125
Время до зоны ЧСС.....	38, 39, 77, 126
Время зоны ЧСС.....	38, 39, 77, 126
Время на отрезке.....	37, 41, 125, 127
Время прохождения круга.....	37, 41, 125, 127
Высота.....	37, 125

З

Значки.....	149
-------------	-----

И

Интервал.....	46, 106
---------------	---------

К

Класс.....	38, 126
Кол. повтор.....	46

М

Максимальная ЧСС.....	38, 39, 77, 126
-----------------------	-----------------

О

Общий подъем.....	38, 126
Общий уклон.....	38, 126
Определение местоположения.....	32

П

Подставка.....	14
----------------	----

Приближенное время.....	38, 126
Приближенное расстояние.....	38, 127
Пульс (ЧСС).....	70
Пульсометр.....	14, 71, 74

Р

Расстояние.....	37, 125
Расстояние круга.....	37, 125, 127
Расход калорий.....	37, 125

С

Сброс системы.....	145
Скорость.....	37, 125
Скорость прохождения круга.....	37, 125
Справочное время.....	37, 125
Справочное расстояние.....	37, 125
Спринт.....	46
Средний темп.....	37, 125
Средний ход.....	38, 125
Средний шаг.....	38, 126
Средняя скорость.....	125
Средняя ЧСС.....	38, 39, 76, 126
Средняяб скорость.....	37

Т

Темп.....	37, 125
Темп круга.....	37, 125, 127
Точка маршрута.....	63, 103

Х

Ход.....	38, 125
Ход круга.....	38, 126
Хронограф.....	41

Ц

Целевой темп.....	61, 100
-------------------	---------

Ч

ЧСС.....	38, 39, 76, 126
ЧСС круга.....	38, 39, 77, 126, 127

Ш

Шаг.....	38, 126
Шаг круга.....	38, 126
Шаги.....	38, 126
Шаги круга.....	38, 126

Указатель

Шагомер.....	36
Широта долгота.....	38, 126

EPSON

Спортивные GPS-часы

RUNSENSE

SF-710 | SF-510

www.epson.ru



412885900

©2014 Seiko Epson Corporation. All rights reserved.