РЕЗЮМЕ:

Поздравляем с Вашей покупкой беспроводного пульсометра с функцией шагомера. Этот продукт может не только измерять частоту Вашего пульса, но и восстановление пульса, быть шагомером, измерять расход калорий, сигнал стояния и контроль сна, а также другие функции. Вы можете носить часы на запястье. PULSE-WATCH с портом USB позволит Вам загружать на Ваш компьютер Ваши данные упражнений, такие как шаги, расстояние, время тренировки, средняя скорость, расход калорий, максимальная частота пульса, средняя частота сердечных сокращений и так далее, чтобы компьютер показывал баллы упражнений по списку и график по дате.

ЧАСЫ И АКСЕССУАРЫ (РИС. 1):

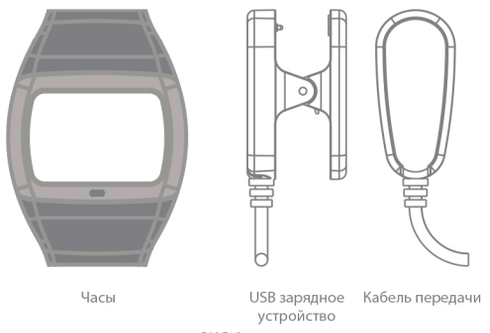

РИС. 1

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Пожалуйста, проконсультируйтесь с Вашим врачом, прежде чем Вы начнете новую программу упражнений. Часы PULSE-WATCH могут точно измерить Ваш пульс. Но это не медицинский прибор. Пожалуйста, проконсультируйтесь с Вашим врачом перед использованием часов, если у Вас есть вопросы.

ФУНКЦИИ ЧАСОВ (РИС. 2):

РИС. 2

КНОПКИ И ЗНАЧКИ (РИС. 3):

КНОПКИ (4 КНОПКИ):

1. MODE
- Переключение 5 функций между часами, шагомером, калориями, сердечным ритмом, режимами памяти
- Нажмите MODE и удерживайте в течение 2 секунд, чтобы включить/выключить соответствующий набор функций
- Переключатель установленных параметров
- Нажмите и удерживайте в течение 2 секунд, чтобы загрузить память на Ваш компьютер

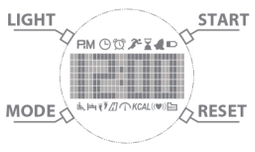

РИС. 3

2. RESET
- Функция переключения в каждом режиме
- Уменьшение заданного значения
- Удерживайте в течение 2 секунд, чтобы сбросить или очистить данные до нуля
- Вызывать содержимое памяти дня

3. START
- Удерживайте в течение 2 секунд, чтобы включить/выключить измерение Вашего пульса
- Увеличение заданного значения
- Переключение между режимом часов и календаря
- Таймер пуск/стоп
- Включение/выключение функции ALARM
- Нажмите START и удерживайте в течение 2 секунд, чтобы включить/выключить STAND RING и SLEEP MONITORING
- Проверьте качество Вашего сна
- Пуск или выход режима восстановления пульса
- Вызывать содержимое памяти

4. LIGHT
- Включите подсветку в течение 5 секунд

ПРИМЕЧАНИЕ: Когда появляется индикатор разрядки батареи “ ”, подсветка не работает, и кнопка не издает сигнала.

ICON:
1. ЧАСЫ PM означает «до полудня» PM означает «после полудня» (для 12-часового формата)
2. БУДИЛЬНИК
3. СИГНАЛ БУДИЛЬНИКА
4. ИНДИКАТОР РАЗРЯДКИ БАТАРЕИ
5. СЕКУНДОМЕР
6. ТАЙМЕР
7. СИГНАЛ СТОЯНИЯ
8. КОНТРОЛЬ СНА
9. ШАГИ
10. РАССТОЯНИЕ
11. СКОРОСТЬ- - СРЕДНЯЯ СКОРОСТЬ
12. 0:00 ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ
13. KCAL КАЛОРИИ
14. ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (( )) означает, что контроль сердечного ритма включен
15. ПАМЯТЬ

АКТИВАЦИЯ ЧАСОВ PULSE-WATCH:
1. Достаньте Ваши часы PULSE-WATCH
2. Удалите защитную пленку
3. Нажмите и удерживайте кнопку LIGHT/START/MODE/RESET в течение 1 секунды, чтобы активировать час. Экран включится.

ПРИМЕЧАНИЕ: Нажмите и удерживайте MODE+RESET одновременно в течение 2 секунд и сначала отпустите РЕЖИМ, тогда экран включится.

РЕГУЛИРОВКА КОНТРАСТНОСТИ:

В любом режиме нажмите и удерживайте кнопку START+RESET вместе в течение 2 секунд, чтобы включить регулировку контрастности, на экране появится “ ”, нажмите пуск, чтобы увеличить значение, нажмите RESET, чтобы уменьшить, диапазон регулировки:1~15, нажмите кнопку MODE или не совершайте операции в течение 1 минуты, произойдет выход из режима.

РЕЖИМ ЭКСПЛУАТАЦИИ:

ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ЭКСПЛУАТАЦИИ (РИС. 4):

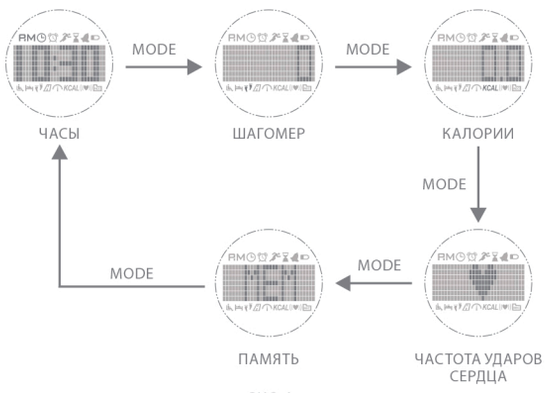

РИС. 4

НАСТРОЙКА И ЭКСПЛУАТАЦИЯ:

В соответствующем режиме нажимайте кнопку MODE в течение 2 секунд, чтобы включить соответствующую настройку функции. Нажмите START, чтобы увеличить значение; долгое нажатие быстро увеличит значение, нажмите RESET, чтобы уменьшить значение; долгое нажатие быстро уменьшит значение, нажмите MODE, чтобы переключить значение. В любой настройке нажимайте кнопку MODE в течение 2 секунд или более 60 секунд не совершайте каких-либо действий, и Вы выйдете из данной настройки. **ПРИМЕЧАНИЕ:** В режиме MEM удерживайте MODE в течение 2 секунд, чтобы включить передачу USB.

1. ЭКСПЛУАТАЦИЯ ЧАСОВ :

А. Переключение функции (РИС. 5, 6)

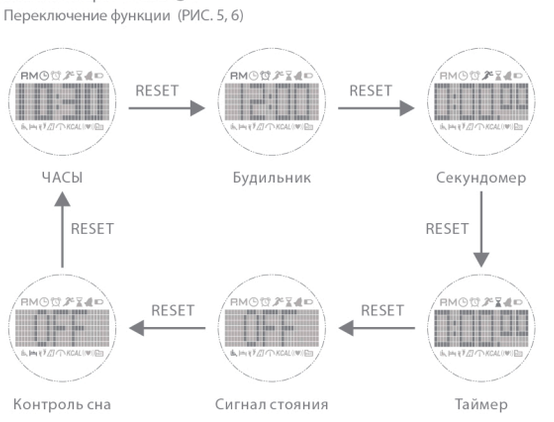

РИС. 5

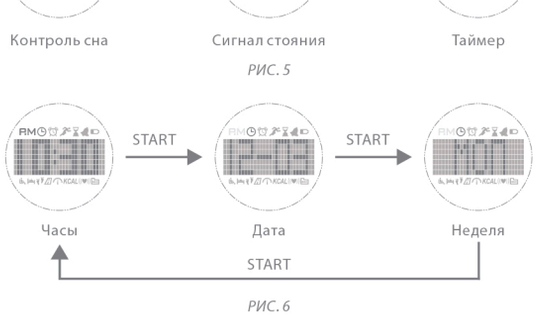

РИС. 6

Б. Настройка и эксплуатация часов (РИС. 7)

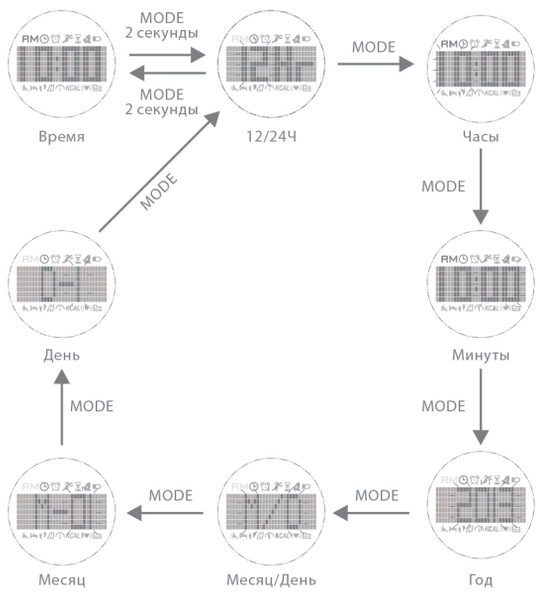

РИС. 7

ПРИМЕЧАНИЕ: М/Д означает месяц/день; Д/М означает день/месяц

В. Настройка будильника (РИС. 8)

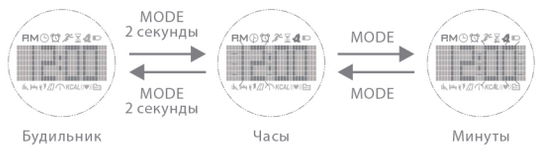

РИС. 8

ПРИМЕЧАНИЕ:

а. В режиме ALARM нажмите кнопку START , чтобы включить/выключить будильник.

б. В режиме настройка будильника нажмите кнопку RESET или START, чтобы включить будильник автоматически и одновременно появится значок “ ”. Будет звучать звуковой сигнал 30 секунд, когда наступит установленное время.

Г. Секундомер (РИС. 9)

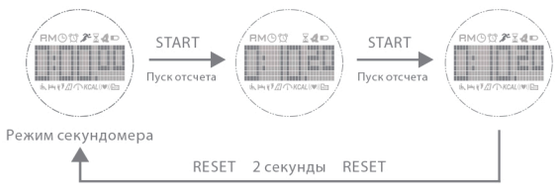

РИС. 9

ПРИМЕЧАНИЕ:

а. Максимальное время составляет 9 часов 59 минут 59 секунд, отсчет времени по секундам, “ ” не мигает.

б. В режиме подсчета времени значок “ ” мигает, когда Вы переключаете этот режим. Это означает, что секундомер по-прежнему считает, нажмите любую кнопку, чтобы остановить сигнал.

Д. Настройка и эксплуатация таймера

1) Настройка таймера (РИС. 10)

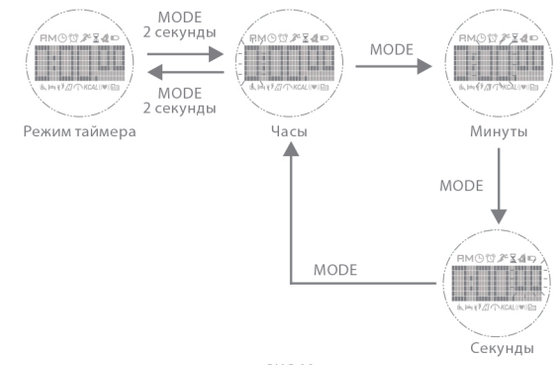

РИС.10

2) Эксплуатация таймера (РИС. 11)

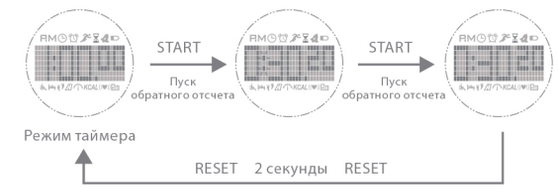

РИС. 11

ПРИМЕЧАНИЕ:

а. Значок “ ” мигает, если Вы переключаете на другой режим, значок “ ” мигает и продолжает работать.

б. Будет звучать звуковой сигнал 10 секунд, когда обратный отсчет дойдет до нуля, вернется к установленному значению и обратный отсчет остановится.

Е. Настройка сигнала стояния (РИС. 12)

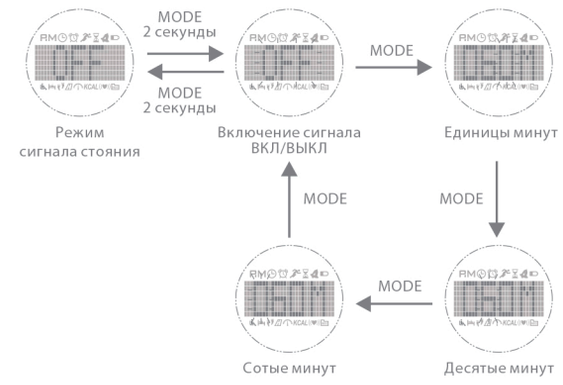

РИС. 12

ПРИМЕЧАНИЕ:

а. Если «сигнал стояния» включен, на экране будет значок “ ” в режиме CLOCK. Если Вы не ходите в течение заранее установленного времени, звуковой сигнал будет звучать каждую секунду, и кольцо держать 10 секунд. В то же время значок “ ” будет мигать в течение 10 секунд. Или не будет никакого сигнала.

б. В режиме «сигнала стояния» нажмите START, чтобы включить/выключить сигнал стояния.

в. Сигнал стояния не действует, если включается контроль сна.

Ж. Настройка и эксплуатация контроля сна

1) Настройки таймера сна (РИС. 13)

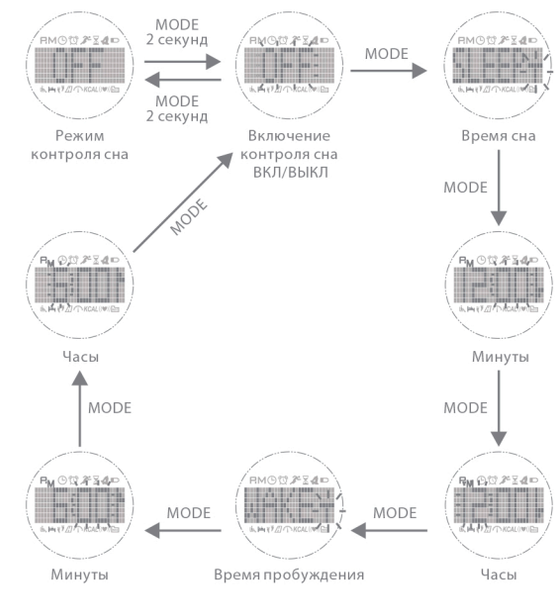

РИС. 13

2) Обзор качества сна (РИС. 14)

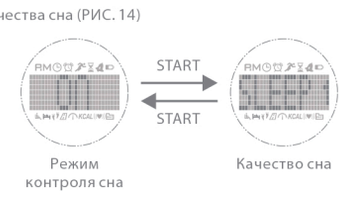

РИС. 14

ПРИМЕЧАНИЕ: В режиме КОНТРОЛЬ СНА нажмите кнопку ПУСК в течение 2 секунд, чтобы включить/выключить функцию.

2. ЭКСПЛУАТАЦИЯ ШАГОМЕРА :

А. Функции переключения (РИС. 15)

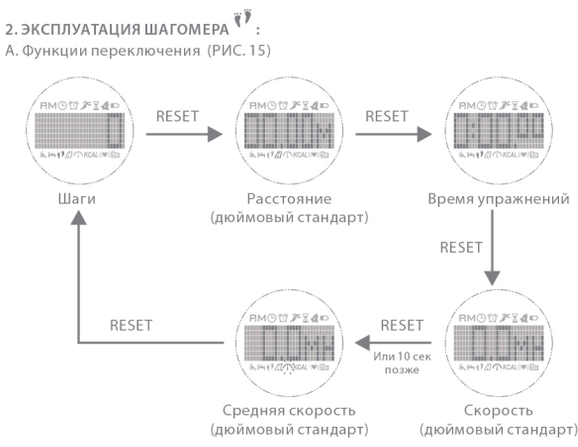

РИС. 15

Б. Настройка и эксплуатация шагомера (РИС. 16)

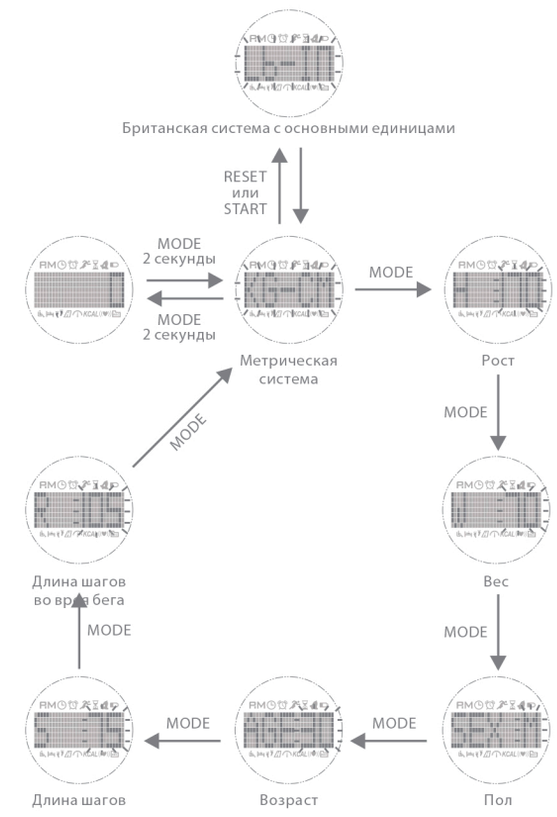

РИС. 16

3. ЭКСПЛУАТАЦИЯ РЕЖИМА СЕРДЕЧНОГО РИТМА :

А. Настройка и эксплуатация целевого сердечного ритма (РИС. 17)

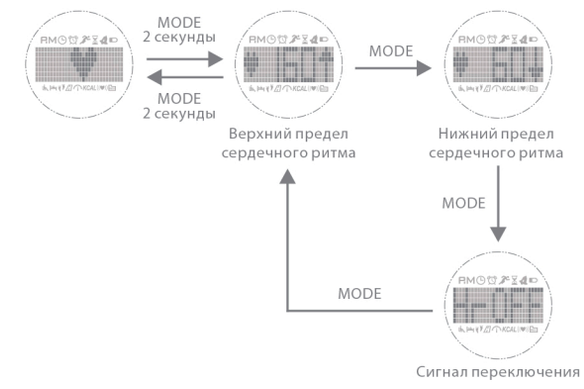

РИС. 17

Б. Измерение сердечного ритма Пуск/выход (РИС. 18)

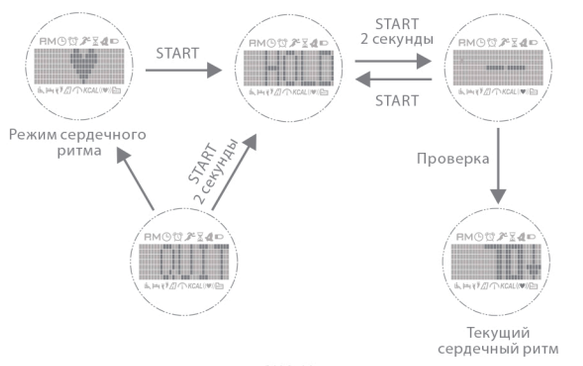

РИС. 18

В. Обзор данных частоты Вашего пульса (РИС. 19)

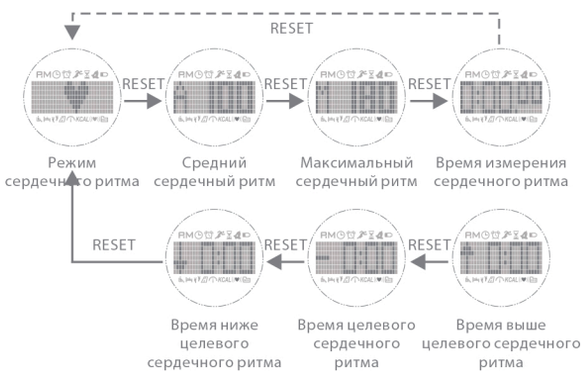

РИС. 19

ПРИМЕЧАНИЕ: Если целевой сердечный ритм отключен, Вы можете проверить только Ваш СРЕДН/МАКС сердечный ритм и время измерения сердечного ритма.

Г. Измерение восстановления пульса (РИС. 20)

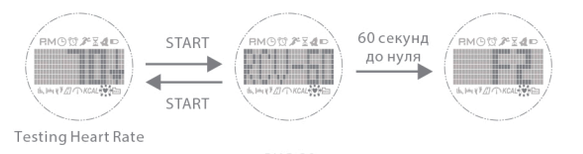

РИС. 20

4. ЭКСПЛУАТАЦИЯ РЕЖИМА ПАМЯТИ MEM :

А. Обзор режима памяти (РИС. 21)

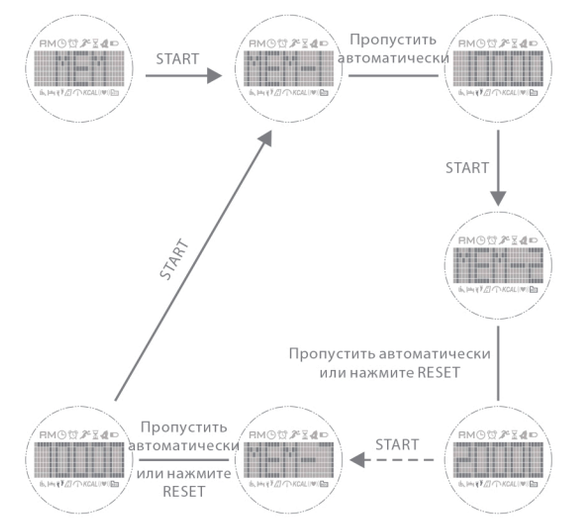

РИС. 21

NOTE: В режиме MEMORY нажмите MODE, чтобы выключить режим памяти и включить режим CLOCK.

Б. Загрузка памяти (РИС. 22)

РИС. 22

КАК НОСИТЬ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЧАСЫ:

Чтобы использовать Ваш пульсометр PULSE-WATCH, следует:

1. Закрепите часы так плотно, чтобы оптический датчик с обратной стороны плотно соприкасался с Вашей кожей. Чем плотнее Вы наденете часы, тем более точной будет проверка данных упражнений.
2. Носите часы выше запястья (а не на нем), носите часы выше на предплечье во время измерения сердечного ритма, особенно если у Вас тонкое запястье.
3. Чем больший приток крови, тем лучше будет производительность. Упражняйтесь в течение нескольких минут, чтобы увеличить Ваш приток крови до включения пульсометра.

PS: Холодная погода может влиять на зеленый свет пульсометра. Мы предлагаем активные показания сердечного ритма в закрытом помещении, в случае необходимости наденьте рукав на пульсометр.

ПРИМЕЧАНИЕ:

а. Когда Вы не используете функцию сердечного ритма, пожалуйста, носите в качестве часов.

б.Вам необходимо установить правильное время и календарь перед использованием (РИС. 7).

ИЗМЕРЕНИЕ СЕРДЕЧНОГО РИТМА:

1. Носите часы правильно

Носите часы плотно выше кости запястья.

2. Сброс данных

Нажмите MODE, чтобы включить режим сердечного ритма, появится значок “ ”, нажмите RESETв течение 2 секунд, пока часы издадут сигнал, чтобы сбросить данные сердечного ритма.

3. Настройка целевого сердечного ритма (если необходимо)

Удерживайте MODE в течение 2 секунд, чтобы настроить целевой сердечный ритм. Если целевой сердечный ритм уже настроен и открыт, внизу на экране появится значок“(( ))”(РИС. 17).

4. Пуск, чтобы измерить сердечный ритм

Удерживайте STARTв течение 2 секунд, пока часы издают сигнали на часах появится “ ”, чтобы включить режим сердечного ритма. Держите руку некоторое время, чтобы увидеть частоту сердечных сокращений. (РИС. 18).

ПРИМЕЧАНИЕ:

1) Если значение сердечного ритма измерено, будет мигать значок “ ”.

2) Если значение сердечного ритма не измерено, будет мигать зеленый свет на поверхности. После получения значения свет не будет мигать, если Вы не настроили целевой сердечный ритм или целевой сердечный ритм отключен; если целевой сердечный ритм настроен, будет мигать желтый свет, отобразится “ ”, и будет звучать сигнал каждые 10 секунд, когда значение ниже минимального целевого сердечного ритма; Будет мигать красный свет, отобразится “ ” и будет звучать сигнал каждые 10 секунд, когда значение будет выше минимального целевого сердечного ритма; будет мигать зеленый свет, когда значение совпадет с целевым сердечным ритмом.

3) Если значение сердечного ритма не измерено в течение 1 минуты, часы будут издавать сигнал три раза, одновременно отобразится и будет мигать “ ”. Если это так, то Вам необходимо настроить положение пульсометра на руке. Если часы не показывают Ваш сердечный ритм более 2 минут, прозвучит длинный сигнал и появится “ ” затем автоматически выйдет из режима измерения сердечного ритма.

5. Обзор данных частоты сердечного ритма

Во время измерения сердечного ритма нажмите RESET, чтобы увидеть среднее значение сердечного ритма, максимальное значение сердечного ритма и время измерения сердечного ритма и т. д. (РИС. 19). Нажмите MODE, чтобы переключить на другой экран, при этом не влияя на измерение сердечного ритма.

6. Восстановление пульса

После выполнения упражнений нажмите START, чтобы включить восстановление пульса. Сейчас на экране отобразится RCV-60, что означает 1 минутный обратный отсчет, значение пульса упадет, когда сердечный ритм восстановится после того, как Вы прекратите упражнения. Отобразится Ваше восстановление пульса, когда обратный отсчет времени дойдет до 0 (F1-F6). F1 означает самое быстрое восстановление пульса, далее следует от быстрого к медленному, а F6 означает самое медленное восстановление пульса. Нажмите START, чтобы выйти из восстановления пульса в любое время (РИС. 20).

ПРИМЕЧАНИЕ:

1) Прежде чем Вы нажмете START для восстановления пульса, должен быть режим сердечного ритма и измеренное значение сердечного ритма. Или Вы не сможете ввести восстановление пульса при нажатии START.

2) Если на экране отображается “RSTRY”, пожалуйста, попробуйте еще раз.

7. Выключение режима сердечного ритма

Удерживайте START в течение 2 секунд, пока часы издадут сигнал и появится QUIT, одновременно будет мигать желтый цвет на поверхности, что означает сброс пульса готов, появится большой значок “ ”, и два зеленых огня на задней стенке выключатся автоматически (РИС. 18).

ШАГОМЕР:

Часы будут считать шаги, измерять расстояние, скорость и т. д. автоматически, пока Вы носите часы (напр., на руке) всякий раз во время ходьбы или бега.

1. Настройка метрической/дюймовой системы, ширины шага, роста, веса, пола, возраста (РИС. 16).

В режиме шагомера удерживайте РЕЖИМ в течение 2 секунд, чтобы включить настройки метрической/ дюймовой системы, роста, веса, пола, возраста, ширины шага при ходьбе и при беге. Ширина шага = (каждые 10 шагов ходьбы/бега) общее расстояние/10.

2. Как использовать шагомер

Если Вы хотите проверить шаги, удерживайте СБРОС в течение 2 секунд в режиме шагомера, чтобы сбросить данные шагов. Если менее шагов ходьбы/бега, данные шагов не появятся, только более 10 шагов нормальной работы показывают реальные шаги.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1) Потребление калорий сначала вычисляется исходя из частоты сердечных сокращений. Если режим сердечного ритма не включен, вычисляется по шагам. Сброс калорий с помощью удерживания кнопки СБРОС в течение 2 секунд в режиме калорий.

2) Все данные удаляются после нажатия кнопки СБРОС. Только данные, сохраненные при 0 часов каждый день, могут быть вызваны. Все текущие данные будут сброшены, если данные сохраняются после 0 часов.

3. Обзор данных шагомера

В режиме шагомера нажмите RESET, чтобы увидеть шаги, расстояние, время, скорость, среднюю скорость (РИС. 15). Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы проверить потребление калорий.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1) мигает значок “ ”, означает, что считаются шаги.

2) мигает значок “ ”, означает среднюю скорость.

“ ” означает текущую скорость в течение 10 секунд после шагов. Через 10 секунд “ ” означает среднюю скорость.

3) K = километр, KH = километр/час; M = миля, MH = миль/час.

ЗАГРУЗКА ПАМЯТИ И ОБЗОР:

1. Загрузите память

Установите программное обеспечение драйвера PULSE-WATCH на компьютер. Подключите часы к компьютеру с помощью USB, чтобы открыть программное обеспечение (РИС. 23, 24).

В режиме MEM удерживайте кнопку MODE в течение 2 секунд, на часах появится “USB”, что означает, что идет загрузка. После загрузки появится “USBOK”. Компьютер покажет все Ваши данные упражнений по графику, а график по дате.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1)Когда часы подключены с помощью USB, возможно, они будут показывать режим зарядки. Нажмите кнопку MODE, чтобы включить MEM режим для загрузки данных.

2) Удерживание кнопки MODEв течение 2 секунд не будет работать, если у часов нет памяти или USB не подключено.

3) Если повторно загружать одни и те же данные даты, компьютер сохранит данные один раз автоматически.

2. Обзор памяти

В MEM-режиме нажмите START, чтобы вызвать память за последние 7 дней, одновременно появится значок “ ”, при отображении повседневной памяти нажмите RESET, чтобы вызвать все данные упражнений за день (РИС. 21).

ПРИМЕЧАНИЕ: Нажмите кнопку START. Не работает, если в часах нет памяти.

3. Сброс памяти

После вызова данных памяти нажмите RESET в течение 2 секунд, чтобы сбросить всю память.

КОНТРОЛЬ СНА

В режиме часов нажмите RESET, чтобы выбрать режим сна, появится значок " ", затем нажмите MODE, чтобы настроить время сна и переключатель контроля сна (РИС. 13).

При включении контроля сна нажмите ПУСК для проверки качества сна за последний день, SLEEP1 = отлично, SLEEP2 = хорошо, SLEEP3 = средне, SLEEP4 = ниже среднего, SLEEP5 = плохо, SLEEP6 = неудовлетворительно.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1) При включении контроля сна появится значок “ ” одновременно в режиме часов. В противном случае значок не появится.

2) Настройка времени сна и времени подъема до и после получаса выходит за пределы диапазона контроля.

3) В режиме сна нажмите START, чтобы включить/выключить контроль сна.

4) Настройка времени сна должна быть более 2 часов, в противном случае будет отображаться “ SLEEP- ”, если включен контроль сна.

5) После включения контроля сна будет видно качество сна последнего дня и отобразится “ SLEEP- ”.

6) Контроль сна не может быть использован в качестве медицинского оборудования контроля.

СИГНАЛ СТОЯНИЯ

В режим часов нажмите RESET, чтобы выбрать режим сигнала стояния, появится значок “ ”, затем нажмите MODE, чтобы настроить время сигнала стояния и контролировать переключатель (РИС. 12). Когда включен сигнал стояния, если не двигаться в течение настроенного времени контроля стояния, часы будут предупреждать за 10 секунд.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1) После включения контроля сигнала стояния появится значок “ ” одновременно в режиме часов. В противном случае значок не появится.

2) В режиме контроля стояния нажмите START, чтобы включить/выключить контроль.

3) В режиме контроля сна не работает сигнал стояния в течение времени сна.

БУДИЛЬНИК, СЕКУНДОМЕР И ТАЙМЕР

1. Эксплуатация БУДИЛЬНИКА — см. РИС. 8
2. Эксплуатация СЕКУНДОМЕРА — см. РИС. 9
3. Эксплуатация ТАЙМЕРА — см. РИС. 10, 11

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ:

БАТАРЕЯ

Батарея является перезаряжаемой литий-полимерной, пожалуйста, следуйте инструкции ниже, чтобы использовать часы весь срок эксплуатации. В противном случае срок службы будет сокращен, кроме того, можно повредить часы, что приведет к утечке электролита, пожару, химическим ожогам и телесным повреждениям.

1. Когда батарея заряжена, часы могут измерять пульс в течение 26 часов непрерывно с ВКЛ. функцией зеленой лампочки.

Если функция зеленой лампочки для сердечного ритма всегда ВЫКЛЮЧЕНА, часы могут работать в течение нескольких месяцев.

2. Если на экране отображено “ ”, нет звука при работе кнопки, не работает подсветка, пожалуйста, больше не используйте часы для измерения сердечного ритма. Пожалуйста, зарядите батарею, чтобы продолжить работу.

3. Зарядите батарею (РИС. 23, 24):

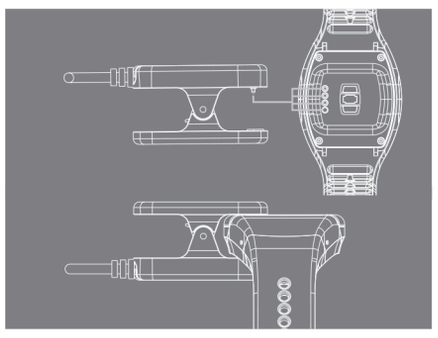

РИС. 23

РИС. 24

1) Убедитесь, что четыре разъема сухие в нижней части корпуса. В противном случае, пожалуйста, используйте полотенце, чтобы их протереть.

2) Соедините кабель USB с портом компьютера, или устройство с USB-портом.

3) Соедините зажим кабеля USB с часами, убедитесь, что четыре разъема соединяются плотно с металлической втулкой, на ЖК-дисплее отображается зарядка, мигает желтый индикатор. Когда зарядка завершена, на дисплее появится ЗАРЯЖЕНО.

4. Техническое обслуживание

1) Заряжайте батарею один раз в 6 месяцев, по крайней мере, выключайте часы во время транспортировки и хранения для экономии энергии батареи.

2) Пожалуйста, не подвергайте часы воздействию высоких температур.

3) Пожалуйста, не разбирайте, не разрезайте или не сжигайте часы или батарею.

4) Если часы сломаны, а батарея снаружи, пожалуйста, держите подальше от детей.

ЧАСЫ

1. Рабочий диапазон часов: 0°C~50°C, поэтому, пожалуйста, не оставляйте их слишком долго на палящем солнце или при высокой температуре, иначе часы почернеют. Не оставляйте часы при низкой температуре, в противном случае время будет замедленным, как правило, время может восстанавливаться.

2. Окружающая среда хранения должна быть проветриваемая, сухая, оптимальна температура между 5°C~35°C, относительная влажность ниже 70 %, пожалуйста, не оставляйте их вместе с продуктами газопереработки.

3. Пожалуйста, не приближайтесь к высоко статическим объектам, к экранам, в противном случае часы будут постоянно сбиваться.

4. Пожалуйста, избегайте ударов жесткого объекта, иначе они сломаются.

5. Пожалуйста, не подходите с органическим раствором, таким как бензин, спирт, краска и т. д.

6. 3 ATM Испытаны на водонепроницаемость, продукт может быть в хорошем состоянии на глубине 30 м под водой, когда Вы не эксплуатируете его. Потому что пластиковый корпус получит усадку и изменит формы из-за температуры, особенно влияют вода в душе и пар, так что не носите часы во время плавания или принятия душа. Но нормально используется в дождливый день.