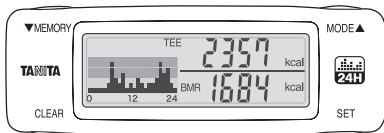


Daily Activity Monitor AM-120E

Instruction Manual

Warranty Certificate Included



Eng

Instruction Manual

Read this Instruction Manual carefully and keep for future reference.

D

Bedienungsanleitung

Lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung bitte sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf.

F

Notice d'utilisation

Veuillez lire avec attention cette Notice d'utilisation et la conserver pour de futures références.

NL

Gebruikershandleiding

Lees deze gebruikershandleiding aandachtig en bewaar hem voor naslagdoeleinden.

I

Manuale d'istruzione

Leggere questo manuale d'istruzione attentamente e conservarlo per riferimento futuro.

E

Manual de Instrucciones

Lea este manual de instrucciones cuidadosamente y guárdelo para una futura referencia.

Ru

Инструкция по эксплуатации

Внимательно прочтите данную инструкцию по эксплуатации и сохраните ее для будущих обращений.

Содержание

Перед использованием

Компоненты и аксессуары.....	186
Названия компонентов.....	187
Установка/замена батареек.....	188
Начальные настройки/изменение настроек.....	191

Использование

Ношение Монитор ежедневной физической активности.....	198
Использование зажима крышки для батареек.....	199
Использование предохранительного ремешка.....	199
Измерение общего расхода энергии (сожженных калорий).....	200
Правильное использование Монитор ежедневной физической активности.....	201
Просмотр результатов измерения.....	202
Просмотр данных памяти.....	206
Сброс значений за сутки.....	208
Перезапуск системы.....	209

Поиск (и устранение) неисправностей





Технические характеристики.....	210
Поиск (и устранение) неисправностей.....	212

Благодарим Вас за приобретение Монитор ежедневной физической активности от компании Tanita. Перед использованием прибора внимательно прочтите данную инструкцию по эксплуатации и храните ее в надежном месте для будущих обращений.



Замечания по безопасности

Данная инструкция по эксплуатации содержит информацию по правилам пользования данным прибором.

 Предупреждение	Означает, что указанные действия "могут привести к серьезной или даже смертельной травме".
 Внимание	Означает, что указанные действия "могут привести к травмам людей или порче имущества".
 Запрещено	Означает, что указанные действия "запрещены".
 Необходимо	Указывает на необходимость соблюдения инструкций.
Рекомендация	Указывает на действия, которые следует предпринимать для поддержания наилучшего рабочего состояния прибора.
Примечание	Дополнительная информация, связанная с проверкой эксплуатации прибора.

Предупреждение



Запрещено

Храните данный прибор и батарейки в месте, недоступном для маленьких детей.

Маленький ребенок способен бессознательно проглотить небольшие предметы.

Не сжигайте батарейки

При сжигании батареек может произойти их взрыв.



Внимание



Необходимо

Если Вы не привыкли к регулярным физическим нагрузкам, проконсультируйтесь у своего врача или тренера.

Резкое увеличение физических нагрузок или физические перегрузки могут причинить вред здоровью.

Если в настоящее время Вы находитесь под медицинским наблюдением, травмированы или больны – проконсультируйтесь у своего врача или тренера.

Резкое увеличение физических нагрузок или физические перегрузки могут причинить вред здоровью.

Использование, хранение и техническое обслуживание

Правила обращения с прибором



Запрещено

Не пытайтесь разбирать прибор.

Такая попытка может привести к повреждению прибора.

Оберегайте прибор от сильных ударов или вибраций.

Эти воздействия могут повредить прибор.

Ни в коем случае не помещайте прибор в задний карман брюк.

Такое действие может привести к повреждению прибора и к получению травмы пользователем.

Не используйте прибор в местах с высокой влажностью или местах, где прибор может намокнуть

Эти условия приводят к повреждению прибора.



Необходимо

Не размахивайте ремешком с прибором

Прибор может ударить и травмировать кого-либо. Такие действия приводят к повреждению прибора.

При использовании ремешка для ношения прибора на шее следите за тем, чтобы ремешок не зацепился за что-либо и не затянулся на шее.

Такое затягивание ремешка может привести к травме.

Ru

Хранение



Необходимо

Не храните прибор в местах с высокой влажностью или местах, где прибор может намокнуть.

Эти условия приводят к повреждению прибора.

Техническое обслуживание



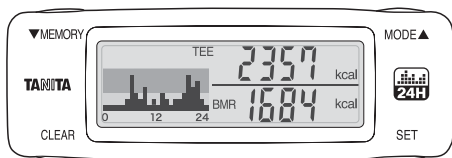
Необходимо

Ни в коем случае не очищайте прибор спиртом, горячей водой, разбавителем или бензином.

Если прибор загрязнен, протрите его мягкой тканью.

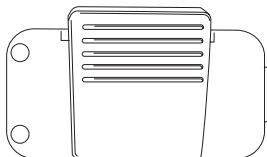
Компоненты и аксессуары

1. Монитор ежедневной физической активности

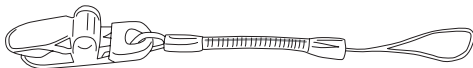


Ru

2. Крышка для батареек с зажимом

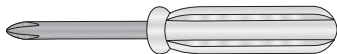


3. Предохранительный ремешок

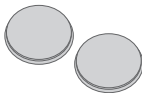


4. Инструкция по эксплуатации (данная инструкция: включая гарантийный сертификат)

5. Отвертка



6. Батарейки (2xCR2032)



Примечание: Батарейки включаются в поставку и устанавливаются в прибор на предприятии перед отправкой; срок службы может составлять менее 9 месяцев.

Названия компонентов

Передняя часть

Кнопка памяти/стрелка вниз

Кнопка режима/стрелка вверх



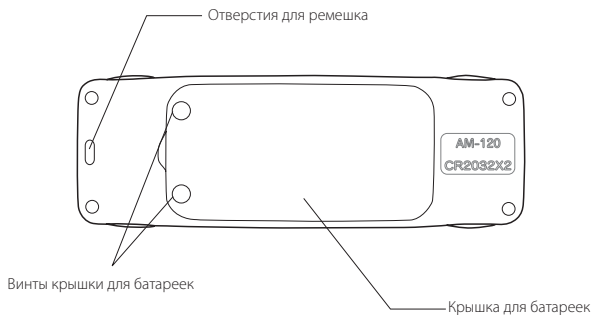
Кнопка очистки

Экран дисплея


Кнопка установки

Ru

Задняя часть

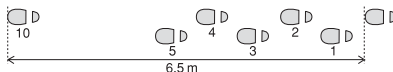


Установка/замена батареек



Если Вы настраиваете Ваш Монитор ежедневной физической активности впервые, первым шагом должна являться установка батареек. Когда имеется соответствующее указание на экране  - оперативно установите новые батарейки размера CR2032 соответствующей торговой марки. Всегда заменяйте одновременно обе батарейки.

Примечание:

- Правильные показания прибора невозможны без выполнения начальных настроек. Не забывайте выполнять начальные настройки.
- Начальные настройки выполняются в следующей очередности: Time (время) → Age (возраст) → Sex (пол) → Height (рост) → Weight (вес) → Body fat percentage (процентное содержание жира в теле) → Stride length (длина шага). Рекомендуется предварительно уточнить собственный вес тела, процентное содержание жира и длину шага. Если не известно процентное содержание жира в теле, используйте расчетное значение, отображаемое дисплеем.
- Если необходимы более точные значения, используйте для измерения процентного содержания жира в теле монитор состава тканей тела Tanita (продается отдельно).
- Длина шага определяется в виде расстояния между пальцами одной стопы и пальцами другой стопы. Для точного определения средней длины шага пройдите 10 шагов и разделите пройденное расстояние на 10.
Например, если пройдено 10 метров за 10 шагов, средняя длина шага равняется $6,5/10 = 0,65$ метра = 65 см.



Маркер батарейки

 Мигание	Низкое напряжение батарейки. Замените установленные батарейки двумя новыми батарейками CR2032.
 Индикация	Батарейки полностью разряжены. Прибор не может выполнять измерения. Замените установленные батарейки двумя новыми батарейками CR2032.

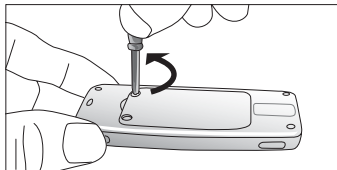
Рекомендация:



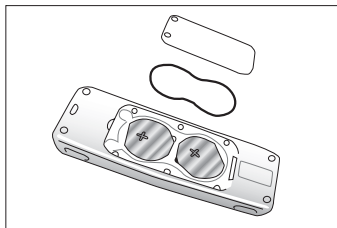
- Не следует заменять батарейки непосредственно перед полночью или сразу после полночи (00.00). В этом случае показания тех суток, когда извлечены батарейки, суммируются с показаниями тех суток, когда установлены новые батарейки (данные для суток, когда извлечены батарейки, обрабатываются в качестве данных тех суток, когда установлены новые батарейки).
- Показания регистрируются при наступлении 00 минут каждого часа. Когда заменяются батарейки, стираются данные за период от 00 минут до времени, в которое заменяются батарейки. При извлечении батареек возвращаются нулевые значения времени [0.00].
- Необходимо заново установить время → см. стр. 191. Однако, все индивидуальные настройки и все результаты измерений, кроме настроек времени, не стираются.

Примечание:

Батарейки включаются в поставку и устанавливаются в прибор на предприятии перед отправкой; срок службы может составлять менее 9 месяцев.

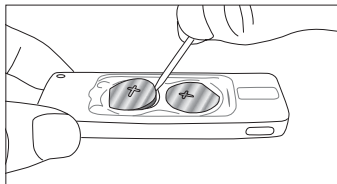


- 1) Отверткой из комплекта поставки или другой подходящей миниатюрной отверткой вывинтите два винта крышки для батареек с задней стороны прибора.**



- 2) Снимите крышку для батареек.**

При снятии крышки для батареек возможно выпадение кольца из канавки в корпусе прибора. Не потеряйте данное кольцо.



- 3) Вставьте прочный тонкий стержень в отверстие и извлеките батарейки.**

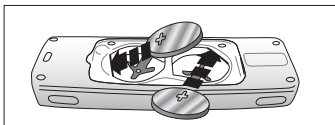
Примечание: Не следует пользоваться металлическим пинцетом, отверткой и т.п.

Примечание: При замене батареек всегда устанавливайте одновременно две новые батарейки соответствующей торговой марки.

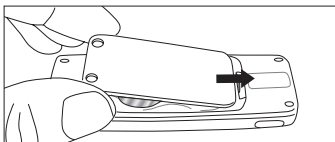
Ru

См. продолжение на следующей странице

Установка/замена батареек



4) Убедитесь, что электрод \oplus (положительный) направлен вверх, и установите батарейки перемещением их кромки по показанной стрелке



5) Вставьте крышку секции батареек в направлении по показанной стрелке.

Ru

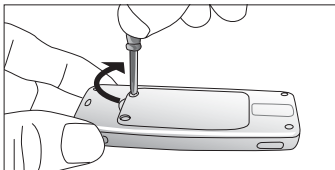
Рекомендация:



Необходимо

Убедитесь, что внутреннее кольцо правильно вставлено в канавку. Если внутреннее кольцо неплотно прилегает к канавке, его можно заново вставить в перевернутом виде.

Убедитесь, что выступающий наружу участок кольца правильно выровнен относительно канавки корпуса и по горизонтали, и по вертикали, и установите внутреннее кольцо.



6) Надежно затяните крепежные винты крышки секции батареек.

На дисплее мигают показания времени [0.00]. Установите на дисплее правильное время. Подробнее см. п. "Установка времени" на стр. 191.

Начальные настройки/ изменение настроек

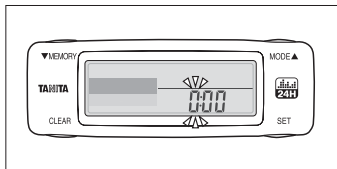
- Если Вы не ввели начальные настройки, Вы не получите правильных результатов измерений на дисплее.
- Для изменения параметров настройки нажмите и удерживайте кнопку настройки [setting] в течение примерно 2 секунд, пока на дисплее отображаются результаты сегодняшнего измерения.
- Начиная со второй настройки, отображается информация, ранее введенная Вами.

Установка времени (Time)

Пример: установка 3 часов дня.

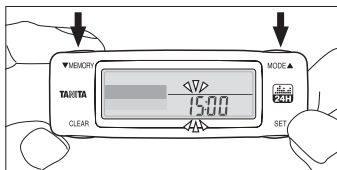
Примечание: используется 24-часовой формат отображения времени.

Ru



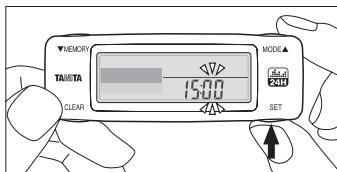
1) Если вставлены батарейки, мигает значение времени в часах (hour).

Если не нажимать ни одну из кнопок в течение 1 минуты, на дисплее появляется [Today's measurements] (сегодняшние измерения). Для продолжения настроек нажмите и удерживайте кнопку установки (set) примерно в течение 2 секунд.



2) Для установки времени нажимайте ▼ кнопку памяти (memory)/▲ кнопку режима (mode).

Для быстрой смены значений удерживайте кнопку в нажатом состоянии.



3) Для завершения установки нажмите кнопку установки (set).

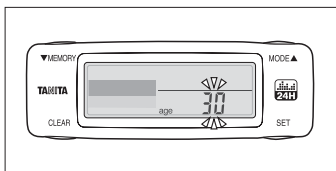
Далее начинается мигание значения минут (minute). Установите время в минутах так же, как время в часах.

Примечание: Для точной установки времени нажмите кнопку установки (set) по сигналу точного времени, когда на экране мигают цифры минут.

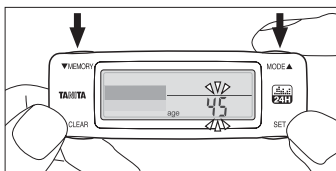
См. продолжение на следующей странице

Установка собственного возраста

Пример: установка прибора на возраст 45 лет, женский пол, рост 158 см, вес тела 50 кг, процентное содержание жира в теле 25,5% и длину шага 55 см.

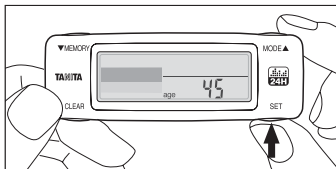


1) После установки времени на дисплее [Time] мигает [Age] (возраст).



2) Для установки возраста нажимайте ▼ кнопку памяти (memory)/▲ кнопку режима (mode).

Для быстрой смены значений удерживайте кнопку в нажатом состоянии. (Установочный диапазон значений составляет 6 – 99 лет)

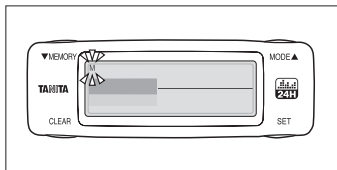


3) Для завершения установки нажмите кнопку установки (set).

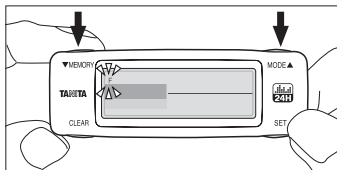
Ru

См. продолжение на следующей странице

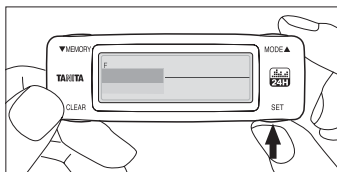
Установка мужского/женского пола



1) После установки возраста [Age] на дисплее мигает [Sex] (пол).



2) Для установки пола мужского (M) или женского (F) нажимайте ▼ кнопку памяти (memory)/▲ кнопку режима (mode).



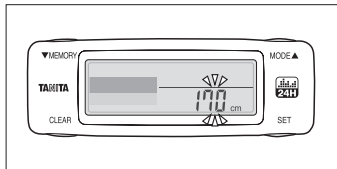
3) Для завершения установки нажмите кнопку установки (set).

Ru

См. продолжение на следующей странице

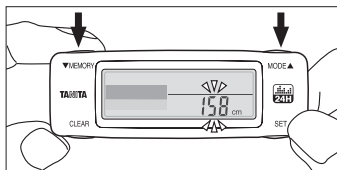
Установка собственного роста

Примечание: только в сантиметрах.



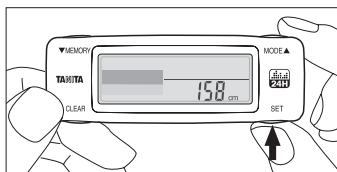
- 1) После установки женского/ мужского пола на дисплее мигает [Height] (рост).

Ru



- 2) Для установки Вашего роста нажимайте ▼ кнопку памяти (memory)/▲ кнопку режима (mode).

Для быстрой смены значений удерживайте кнопку в нажатом состоянии. (Установочный диапазон значений составляет 90 см – 220 см).

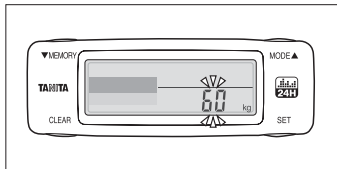


- 3) Для завершения установки нажмите кнопку установки (set).

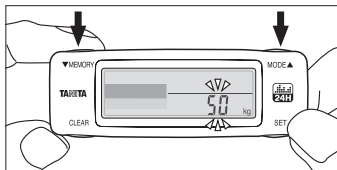
См. продолжение на следующей странице

Установка собственного веса

Примечание: только в килограммах

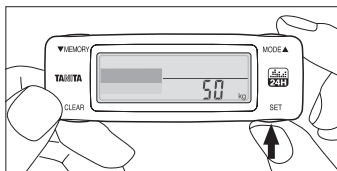


- 1) После установки роста [Height] на дисплее мигает [Weight] (вес).



- 2) Для установки Вашего веса нажимайте ▼ кнопку памяти (memory)/▲ кнопку режима (mode).

Для быстрой смены значений удерживайте кнопку в нажатом состоянии. (Установочный диапазон значений составляет 20 кг – 150 кг)

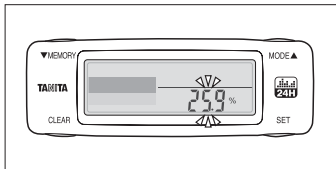


- 3) Для завершения установки нажмите кнопку установки (set).



См. продолжение на следующей странице

Установка процентного содержания жира в собственном теле

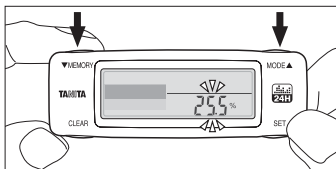


- 1) После установки веса [Weight] на дисплее мигает [Body fat percentage] (процентное содержание жира в теле).

Примечание: Если Вам неизвестно процентное содержание жира в Вашем теле, просто нажмите кнопку set. В прибор будет введено расчетное значение, соответствующее Вашему росту и весу (BMI).

Ru

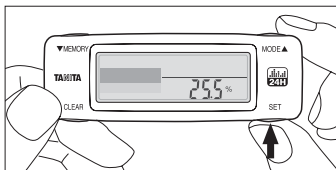
Примечание: При выполнении данной установки во второй раз и далее отображается предыдущее установленное значение.



- 2) Для установки процентного содержания жира в Вашем теле [Body fat percentage] нажимайте ▼ кнопку памяти (memory)/▲ кнопку режима (mode).

Для быстрой смены значений удерживайте кнопку в нажатом состоянии. (Установочный диапазон значений составляет 5% - 75%)

Рекомендация: для точного определения процентного содержания жира в теле используйте монитор состава тканей тела Tanita. Подробнее см. на сайте www.tanita.eu.

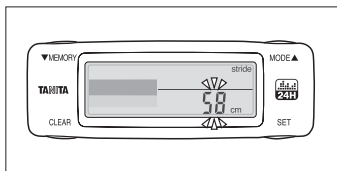


- 3) Для завершения установки нажмите кнопку установки (set).

Если Вам не известно процентное содержание жира в Вашем теле, просто нажмите кнопку SET. Значение BMR будет автоматически определено, исходя из значений Вашего роста и веса.

См. продолжение на следующей странице

Установка длины собственного шага

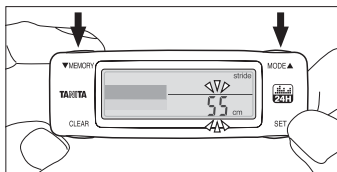
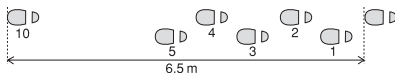


- 1) После установки процентного содержания жира в теле на дисплее мигает [Stride Length] (длина шага).

Примечание: Длина шага, отображаемая дисплеем, вычисляется по росту пользователя. При выполнении данной установки во второй раз и далее отображается предыдущее установленное значение.

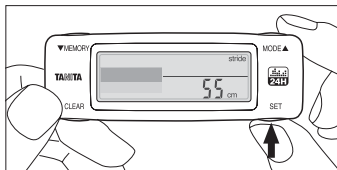
Примечание: Длина шага определяется в виде расстояния между пальцами одной стопы и пальцами другой стопы. Для точного определения средней длины шага пройдите 10 шагов и разделите пройденное расстояние на 10.

Пример: Если Вы прошли 6,5 метра за 10 шагов, то $6,5/10$ (шагов) = 0,65 метра = 65 см.



- 2) Для установки значения длины Вашего шага [stride length] нажимайте ▼ кнопку памяти (memory)/▲ кнопку режима (mode).

Для быстрой смены значений удерживайте кнопку в нажатом состоянии. (Установочный диапазон значений составляет 20 см – 150 см)



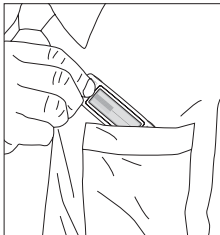
- 3) Для завершения установки нажмите кнопку установки (set). После установки длины Вашего шага [Stride Length] на дисплее появляется [Today's Measurement] (сегодняшнее измерение). На этом завершаются начальные настройки.

На этом завершаются начальные настройки.

Ru

Ношение Монитор ежедневной физической активности

Ru



Ношение в кармане

Рекомендуется использовать предохранительный ремешок и прикреплять зажим к краю кармана.

Внимание

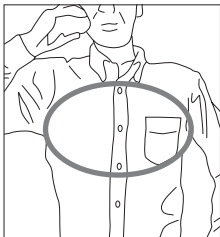
Не следует помещать прибор в задний карман брюк. Это может привести к повреждению прибора и к травме пользователя.



Ношение на зажиме крышки для батареек

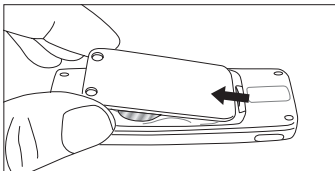
Рекомендуется использовать ремешок для предохранения прибора от падения и присоединять зажим к краю предмета одежды пользователя.

Примечание:

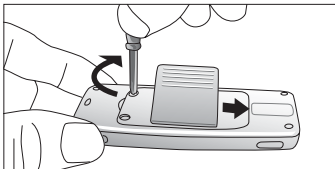


Для точного измерения физической активности пользователя в зависимости от движений верхней части тела рекомендуется носить прибор на уровне грудной клетки (например, в кармане рубашки).

Использование зажима крышки для батареек



- 1) Снимите крышку секции батареек.**
Вывинтите два винта и снимите крышку для батареек (см. стр. 189).



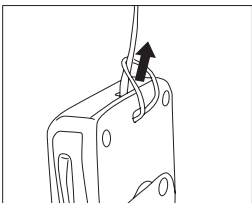
- 2) Соедините крышку для батареек с зажимом.**

Вставьте крышку в направлении, показанном стрелкой, и плотно затяните 2 винта.

Примечание: убедитесь, что внутреннее кольцо плотно вставлено в канавку.

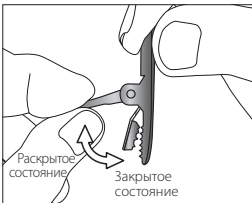
Ru

Использование предохранительного ремешка



Присоединение ремешка

Примечание: не следует резко сильно натягивать ремешок. Это действие может привести к растяжению или обрыву ремешка.



Раскрытие/закрытие зажима

Примечание: Не следует сильно натягивать ремешок при закрытом зажиме. Это действие может привести к повреждению материала, к которому присоединен зажим

Измерение общего расхода энергии (сожженных калорий)

Теперь можно приступить к использованию монитора персональной физической активности.

Вы можете измерять общий расход энергии за целый день простым ношением данного прибора. В отличие от педометров измеритель объема физической нагрузки измеряет в дополнение к количеству шагов количество активной энергии, расходуемой пользователем в процессе ежедневной нормальной физической активности.

Измерение количества шагов, пройденного расстояния и времени ходьбы

Рекомендации по получению максимально точных показаний

Если Вы находитесь в состоянии непрерывного движения дольше 7 секунд, прибор воспринимает это как начало процесса ходьбы и отображает значение, измеренное до данного момента. Если движение внезапно останавливается и не возобновляется в непрерывном режиме в течение более 7 секунд, значения по дополнительным движениям не прибавляются.

Примечание: Параметры, отличные от числа шагов, пройденного расстояния и времени ходьбы, измеряются непрерывно.

Примечание: Даже в том случае, если прибор не обнаруживает движения, общий расход энергии увеличивается. В программировании прибора учтена энергия, расходуемая нашими телами при пребывании в состоянии покоя без физической нагрузки.

Примечание: Данный прибор сконструирован на режим энергосбережения. Если он не обнаруживает движение в течение примерно 5 минут, дисплей гаснет. Информация заново выводится на дисплей при обнаружении движения или при нажатии любой из кнопок.

Правильное использование Монитор ежедневной физической активности

В указанных ниже случаях не обеспечивается точное измерение общего расхода энергии. Однако, это не препятствует измерению общего расхода энергии при условии, что процесс не является слишком длительным.

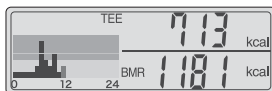
- **В случае управления транспортным средством**
 - Вождение автомобиля, автобуса или мотоцикла.
 - Езда на велосипеде
- **Виды активности, связанные с перемещениями по вертикали**
 - Ходьба по лестнице вверх/вниз
 - Ходьба вверх/вниз по крутым склонам
 -
- **Виды спорта, отличные от ходьбы**
 - Беговые или прыжковые упражнения, занятия спортивными играми
 - (Может быть измерено контрольное значение для общего расхода энергии)
- **Нахождение прибора в состоянии беспорядочного перемещения**
 - Если прибор подвергается тряске при нахождении внутри кармана и т.п.
 - Среда, в которой находится прибор, подвергается беспорядочным перемещениям

В указанных ниже ситуациях не обеспечивается точное измерение количества шагов, пройденного расстояния и времени ходьбы

- **В случае нарушения регулярного ритма ходьбы**
 - Проскальзывание ног при ходьбе (например, на заснеженных/обледеневших поверхностях).
 - Ходьба в такой обуви, как сандалии или шлепанцы.
 - Ходьба в районах, переполненных пешеходами, например, на улицах в деловых центрах городов
- **Занятие другими видами спорта, отличными от ходьбы**
 - Беговые или прыжковые упражнения, участие в игровых видах спорта, (Измерение возможно, но только для получения контрольного значения)

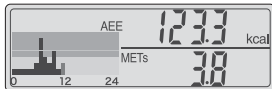
Просмотр результатов измерения

Нажатие кнопки дисплея приводит к смене отображаемой информации



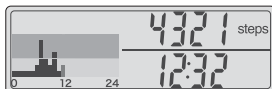
↓ **Общий расход энергии/
Уровень основного обмена веществ (BMR)**

→ стр. 203



↓ **Расход энергии на физическую активность/
METs**

→ стр. 204



↓ **Число шагов/время**

→ стр. 205



Пройденное расстояние /время ходьбы

→ стр. 205

Ru

Суммарный расход энергии/ Уровень основного обмена веществ (BMR)



Ru

1) Суммарный расход энергии

Отображается накопленное суммарное количество сожженных калорий за время от полуночи до текущего времени. (Максимальные показания за сутки равняются 99999 калориям. При превышении данного значения показания дисплея не изменяются).

2) Расход энергии при полном покое

Отображается минимальное количество калорий, потребляемое Вашим телом на выполнение таких жизненно важных функций, как дыхание и сердечная деятельность, при нахождении в состоянии покоя. Это значение вычисляется на основе введенной Вами персональной информации. Данное значение не изменяется, пока не изменяются введенные настройки.

3) Диаграмма 24-часовой активности

В виде диаграммы отображается степень физической активности за период от полуночи до текущего времени. Степень активности представляется в виде четырех блоков для каждого часа по семиуровневой шкале. Каждая отметка шкалы соотносится с уровнем основного обмена веществ (BMR) за один час и отображает степень активности в виде значения, кратного этому базовому значению.

Седьмая отметка шкалы... Более 3,5-кратного расхода энергии в состоянии покоя

Шестая отметка шкалы..... Более 3,0-кратного, но не менее 3,5 кратного расхода энергии в состоянии покоя

Пятая отметка шкалы..... Более 2,5-кратного, но не менее 2,0 кратного расхода энергии в состоянии покоя

Четвертая отметка шкалы...Более 2,0-кратного, но не менее 2,5 кратного расхода энергии в состоянии покоя

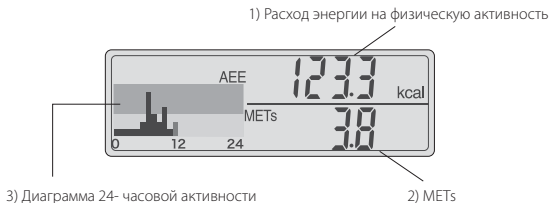
Третья отметка шкалы..... Более 1,5-кратного, но не менее 2,0 кратного расхода энергии в состоянии покоя

Вторая отметка шкалы..... Более 1,1-кратного, но не менее 1,5 кратного расхода энергии в состоянии покоя

Первая отметка шкалы...Менее 1,1 кратного расхода энергии в состоянии покоя



Расход энергии на физическую активность/METs



Ru

1) Расход энергии на физическую активность

Отображается суммарное количество калорий, затрачиваемых на физическую активность за время от полуночи до текущего времени суток. Под физической активностью понимаются все виды активности, требующие потребления большего числа калорий, чем в состоянии покоя (в сидячем положении).

2) METs

Данный прибор используется для отображения интенсивности физической нагрузки. 1 MET берется в качестве показателя интенсивности физической нагрузки в сидячем, расслабленном состоянии; по другим видам активности измеряются показатели, кратные данному значению. Равномерная ходьба оценивается показателем, равным примерно 3 METs. Это означает, что при ходьбе интенсивность нагрузки примерно в 3 раза больше, чем в сидячем положении.

* Данное значение вычисляется на основе интенсивности физической нагрузки в течение 1 предыдущей минуты.

3) Диаграмма 24-часовой активности

В виде диаграммы отображается степень физической активности за период от полуночи до текущего времени суток (подробнее см. стр. 203).

Число шагов/время



1) Число шагов

Отображается число шагов при ходьбе. (Максимальные показания за 1 сутки равняются 99999 шагам. При превышении этого значения показания дисплея не изменяются)

2) Время

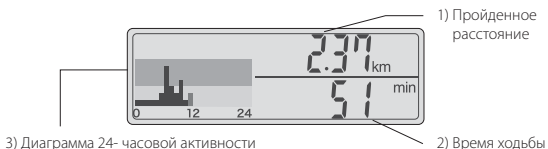
Отображается текущее время (в 24-часовом формате)

3) Диаграмма 24-часовой активности

В виде диаграммы отображается степень физической активности за период от полуночи до текущего времени суток (подробнее см. стр. 203).

Ru

Пройденное расстояние/время ходьбы



1) Пройденное расстояние

Отображается пройденное расстояние, вычисляемое путем умножения числа шагов на введенную пользователем длину шага. (Максимальные показания за день составляют 149,99 км. При превышении данного значения показания дисплея не изменяются).

2) Время ходьбы

Замеряется время, затраченное на каждый сделанный шаг, при этом время ходьбы вычисляется и отображается.

3) Диаграмма 24-часовой активности

В виде диаграммы отображается объем активности за сутки от полуночи до текущего времени (подробнее см. стр. 203).

Просмотр данных памяти

Операции переключения отображаемых данных памяти

Значения сегодняшнего измерения

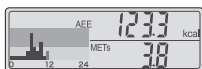


▼ Кнопка памяти

Кнопка очистки

Общий расход энергии/Уровень основного обмена веществ (BMR)

▲ Кнопка режима



▼ Кнопка памяти

Кнопка очистки

Активная энергия/METs

▲ Кнопка режима



▼ Кнопка памяти

Кнопка очистки

Число шагов/время

▲ Кнопка режима



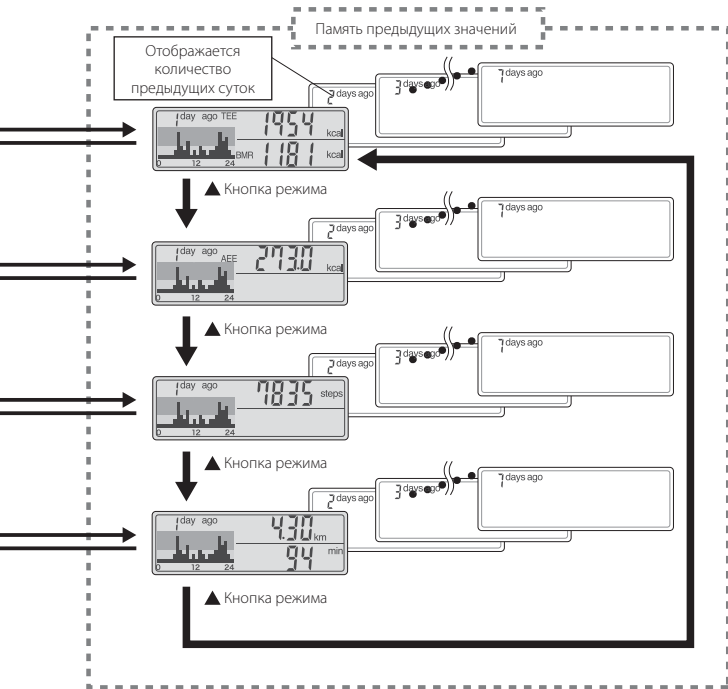
▼ Кнопка памяти

Кнопка очистки

Пройденное расстояние/Длительность ходьбы

▲ Кнопка режима

Ru



Сброс значений за сутки

В 0.00 часов (в полночь) каждый суток данный прибор автоматически сохраняет результаты измерений в памяти. Пользователь может сбрасывать результаты измерений за текущий день на ноль (0) в любое время раньше 0.00.

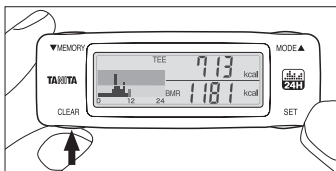
Примечание: Сбрасываемые результаты измерений за текущие сутки не подлежат восстановлению.

Примечание: Пользователю не разрешается обнулять данные о физической нагрузке за неделю.

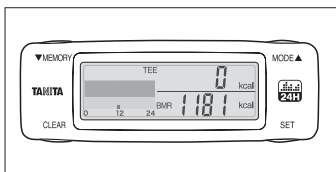
Примечание: Результаты измерений, ранее записанные в память, и начальные настройки не удаляются.

Примечание: Расход энергии в состоянии покоя вычисляется на основе персональных настроек пользователя и поэтому не удаляется.

Ru



1) Нажмите и удерживайте кнопку очистки (clear) более, чем 5 секунд, пока на дисплее отображаются результаты за текущие сутки суток.

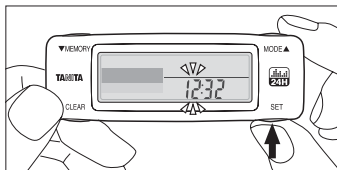


2) Значения за текущие сутки обнуляются.

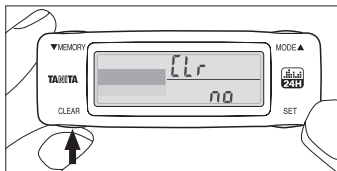
Перезапуск системы

Далее указаны ситуации для перезапуска системы. Перезапуск используется при необходимости обнуления всех персональных настроек и результатов измерений, записанных в память.

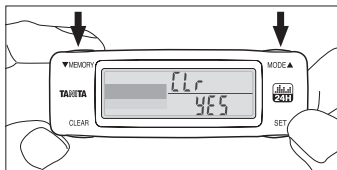
Примечание: При перезапуске системы невозможно восстановление никаких значений начальных настроек.



- 1) Нажмите и удерживайте кнопку установки (set) более, чем 2 секунды, когда на дисплее отображаются значения текущих суток. Дисплей переключается на установочный экран, и в поле времени мигает [Hour] (часы).



- 2) Нажмите и удерживайте кнопку очистки (clear) более, чем 5 секунд, что вызовет появление на дисплее [Clr] и [No].



- 3) Нажимайте ▼ кнопку памяти (memory)/▲ кнопку режима (mode),
- 4) Для завершения перезапуска системы нажмите кнопку установки (set).

Примечание: После перезапуска системы дисплей переключается на установочный экран. Восстановите начальные установки, как указано на стр. 191.

Примечание: Если перезапуска системы не требуется, выберите [No] и нажмите кнопку установки (set). На дисплее восстанавливается установочный экран.



Технические характеристики



Ru

Способ детектирования		Трехосевой датчик ускорений
Способ отображения		ЖК - дисплей
Параметры настройки	Время	24-часовое отображение
	Возраст	6 – 99 лет
	Пол	Мужской/женский
	Рост	90 см – 220 см
	Вес	20 кг – 150 кг
	Процентное содержание жира в теле	5.0% – 75.0%
	Длина шага	20 см – 150 см
Показания дисплея	Число шагов	Минимум 1 шаг Максимум 99999 шагов
	Время	24-часовое отображение
	Расстояние	Минимум 0,01 км Максимум 149,99 км
	Время ходьбы	Минимум 1 мин. Максимум 1440 мин.
	Общий расход энергии	Минимум 1 ккал Максимум 99999 ккал
	Уровень основного обмена веществ (BMR)	Минимум 1 ккал Максимум 99999 ккал
	Расход энергии на физическую активность	Минимум 0,1 ккал Максимум 9999,9 ккал
	METs (метаболические эквиваленты)	Минимум 1,0 Максимум 18,0 METs
	Диаграмма 24-часовой активности	Минимум 1 метка шкалы Максимум 7 меток шкалы Отображается объем активности за каждый час
7-суточная память	Отображается общий расход энергии, расход энергии в состоянии покоя, активная энергия, число шагов, пройденное расстояние, время ходьбы и диаграмма 24-часовой активности за 7 последних суток.	
Точность определения количества шагов		±5% (в зависимости от автомата тестирования вибрации)
Точность определения времени		В пределах ±30 секунд среднемесячных показателей
Источник питания		3,0 В пост. тока (две батарейки CR2032)

Срок службы батареек	Приблизительно 9 месяцев (при использовании примерно по 16 часов в день)
Температурный диапазон	0 – +40 °С
Габаритные размеры	13 x 30 x 88 мм (Гх Ш x В)
Вес	Прибл. 32 г (включая батарейки)
Основные материалы	Корпус прибора: ABS Прозрачное защитное стекло: PMMA
Страна изготовления	Китай



Поиск (и устранение) неисправностей

Мигает маркер 	Низкое напряжение батарейки. Немедленно установите новые батарейки (CR2032). См. стр. 188.
 Отображается.....	Отсутствует напряжение питания. Измерения невозможны. Установите новые батарейки (CR2032). См. стр. 188.
Батарейки установлены, но отсутствует индикация на дисплее.	Правильно ли установлены батарейки? Проверьте подключение электродов ⊕ и ⊖ батареек. См. стр. 190
	Батарейки разряжены. Немедленно установите новые батарейки (CR2032). См. стр. 188.
Неправдоподобно высокий/низкий результат измерения.	Правильно ли подсоединен прибор? См. стр. 198.
	Правильно ли выполнены настройки? Проверьте значения параметров. См. стр. 191.
	Обратитесь к п. "Ношение монитор ежедневной физической активности" на стр. 201 и проверьте, правильно ли эксплуатируется прибор.
<i>Err01</i> Отображается метка <i>Err02</i>	Заново установите батарейки. См. стр. 188. Если после установки новых батареек имеются проблемы с памятью прошедшего времени, перезапустите систему. См. стр. 209.



Замечание:

Такие следы можно найти на загрязненной поверхности батарейки

Pb Pb = Батарейка содержит свинец

Cd Cd = Батарейка содержит кадми

Hg Hg = Батарейка содержит ртуть



Нельзя смешивать батарейки с другими бытовыми отходами.

Как потребитель, Вы обязаны следовать правилам выбрасывания в отходы отработанных и разряженных батареек. Можно выбрасывать старые батарейки в коммунальные мусоросборники в своем городе или сдавать их на пункты продажи соответствующих батареек при условии, что в этих местах имеются специальные маркированные контейнеры для батареек. Если в отходы выбрасывается весь прибор, необходимо извлекать из него батарейки и выбрасывать их в места сдачи отходов, указанные выше.



Данное устройство соответствует требованиям подавления радиопомех согласно действующей ЕС-директиве 2004/108/ЕС.