

Руководство пользователя



garmin

Умный браслет-шагомер

Прежде, чем начать пользоваться шагомером, прочтите инструкцию.

Модель: C120

ВВЕДЕНИЕ

Цифровой шагомер измеряет количество сделанных шагов, затраченные калории, пройденное расстояние, время. Память прибора позволяет сохранять результаты за 30 дней использования. Шагомер имеет функцию передачи данных на компьютер.

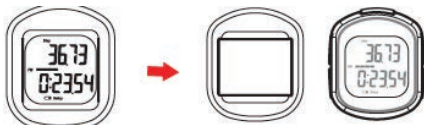
Для поддержания здоровья и снижения риска приобретения хронических заболеваний необходимо проходить 10000 шагов в день. Для заметного снижения веса рекомендуется проходить 12000 – 15000 шагов в день. Для достижения хорошей спортивной формы следует проходить, по меньшей мере, 30000 шагов в день.

ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

Установка элемента питания

Установите батарейку или замените использованную:

1. Снимите силиконовую клипсу как показано на рисунке:



2. Откройте крышку батарейного отсека отверткой:



3. Вставьте литиевый элемент типа CR 2025 положительным выводом элемента наружу:



ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

4. Установите крышку батарейного отсека на место и прикрепите силиконовую клипсу.

ВАЖНО:

- Память устройства рассчитана на запись результатов за 30 дней использования. 7 дней - возможность просмотра на дисплее.
- Если батарейка разрядилась, записанные результаты будут удалены. Старайтесь переносить и хранить данные о результатах на компьютере.

Обслуживание, уход и хранение.

- Не разбирайте шагомер.
- Не подвергайте шагомер чрезмерным колебательным нагрузкам.
- Исключите воздействие на шагомер излишних вибраций, ударов, магнитных и электрических полей и т.д.
- Не подвергайте прибор воздействию бензина, керосина, растворителей, химикатов и т.д.
- Храните шагомер в сухом, закрытом месте.
- Держите шагомер в недоступном для детей месте.
- Не подвергайте шагомер воздействию влаги и не трогайте его мокрыми руками.
- Для протирки прибора используйте слегка увлажненную мягкую ткань. Для удаления пятен и разводов воспользуйтесь мягким мыльным раствором.

НАЧАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ

1. Панель управления:



Кнопка “Mode” (режим)

- Нажмите кнопку “Mode” один или несколько раз для выбора нужного режима.
- В меню настроек нажимайте Mode для уменьшения значений.

Кнопка “Set” (установка)

- Нажмите и удерживайте до тех пор, пока на экране не появится “12HR” или “24Hr”. Переходите к установке.

Кнопка “Reset” (сброс)

- Нажмите и удерживайте около 2-х секунд, чтобы сбросить настройки.
- В меню настроек нажимайте для увеличения значений.

Кнопка “Light”(свет)

- Нажмите, чтобы включить фоновую подсветку дисплея на 3 секунды.

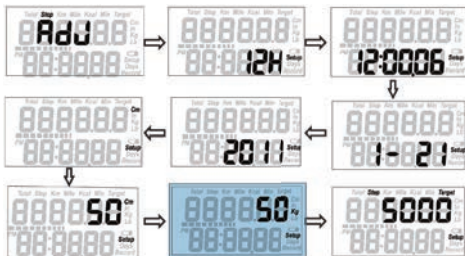
НАЧАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ

2. ВАЖНО:

В любом режиме (за исключением РЕЖИМА SET MODE (УСТАНОВКА ПАРАМЕТРОВ)) нажимайте и удерживайте кнопку MODE (Режим) в течение 2-х секунд, чтобы активировать заданные параметры.

Когда параметры активированы, на дисплее появится и начнет мигать фигурка бегущего человечка.

Перед началом использования выполните установку следующих параметров:



- Нажмите и удерживайте кнопку “Set” (установка) до появления на экране символов “ADJ”, затем на дисплее появятся и замигают символы “12HR/24HR”. Нажмите кнопку “Reset” (сброс) или кнопку “Mode” (режим), чтобы выбрать и установить нужный формат времени, 12 и 24 часа.
- Нажмите кнопку “Set” (установка), на экране появятся часы и замигают цифры, обозначающие секунды. Нажмите кнопку “Reset” (сброс) или кнопку “Mode” (режим), чтобы сбросить значения до “00”. Затем,
- Нажмите кнопку “Set” (установка), замигают цифры, обозначающие часы; нажмите кнопку “Reset” (сброс) или кнопку “Mode” (режим) для установки требуемого часа.
- Нажмите кнопку “Reset” (сброс) или кнопку “Mode” (режим) для установки требуемого значения минут.
- Нажмите кнопку “Set” (установка) для установки даты и месяца. Нажмите кнопку “Reset” (сброс) или кнопку “Mode” (режим) для установки требуемого месяца.
- Нажмите кнопку “Set” (установка) - замигает значение даты. Нажмите кнопку “Reset” (сброс) или кнопку “Mode” (режим) для установки требуемого значения даты.
- Нажмите кнопку “Set” (установка) - замигает год. Нажмите кнопку “Reset” (сброс) или кнопку “Mode” (режим) для установки требуемого года.

- Нажмите кнопку “Set” (установка), замигают “CM” (сантиметр) или “In” (дюймы). Нажмите кнопку “Reset” (сброс) или кнопку “Mode” (режим), чтобы выбрать сантиметры или дюймы. При выборе “CM”, длина шага будет измеряться в сантиметрах, а вес в килограммах.
- Нажмите кнопку “Set” (установка), замигают показатели, обозначающие длину шага. Нажмите кнопку “Reset” (сброс) или кнопку “Mode” (режим), чтобы установить длину шага.
- Нажмите кнопку “Set” (установка), замигают показатели, обозначающие вес. Нажмите кнопку “Reset” (сброс) или кнопку “Mode” (режим), чтобы установить свой вес.
- Нажмите кнопку “Set” (установка), замигают показатели, обозначающие числа шагов. Нажмите кнопку “Reset” (сброс) или кнопку “Mode” (режим), чтобы установить суточную норму числа шагов.
- Нажмите кнопку “Set” (установка), чтобы зафиксировать все установки. После этого дисплей вернется в режим отображения времени.

Определение длины шага.

Чтобы правильно измерить длину шага, пройдите 100 метров и сосчитайте число шагов. Разделите пройденную дистанцию на число шагов.

Рассмотрим пример:

Допустим, Вы прошли 6,2 метра, сделав 10 шагов.

Тогда 6,2 метра (общее расстояние) / 10 (число шагов) = 0,62 метра (62 сантиметра). Длина шага равняется 62 сантиметрам.

ПРИМЕЧАНИЕ: в отличие от обычного шагомера с механическим сенсором, в модели C110 применяется система цифрового датчика движения, который определяет количество шагов. Благодаря этому шагомер не издает звук погребушки.

Использование шагомера.

Нажмите кнопку “Mode” (режим) один или несколько раз для коррекции режимов:

Режим подсчета шагов



Показывает общее количество, пройденных за день, шагов. Нажмите и удерживайте кнопку “Reset” (сброс), чтобы стереть данные.

Пройденное расстояние



Отображает расстояние, пройденное за день (“KM” или “МИЛИ”)Нажмите и удерживайте 2 секунды кнопку “Reset” (сброс), чтобы стереть данные.

Затраченные калории



Отображает калории, затраченные за день. Нажмите и удерживайте 2 секунды кнопку “Reset” (сброс), чтобы стереть данные.

Время, затраченное на ходьбу



Отображает время, затраченное на ходьбу за день. Нажмите и удерживайте 2 секунды кнопку “Reset” (сброс), чтобы стереть данные.

Вызов данных из памяти



Нажимайте кнопку “Reset” (сброс), один или несколько раз, чтобы выбрать результаты за определенный день. Нажмите кнопку “Set” (установка) один или несколько раз, чтобы просмотреть результаты за выбранный день

Итоговые результаты



Нажмите кнопку “Set” (установка) один или несколько раз, чтобы просмотреть итоговые результаты. Нажмите и удерживайте 2 секунды кнопку “Reset” (сброс), чтобы стереть данные.

Будильник



Подержите кнопку “Set” (установка) в течение 2-х секунд, пока на дисплее не замигают цифры будильника. Замигают часы.

- Нажмите кнопку “Mode” (режим) и “Reset” (сброс), чтобы установить или сбросить требуемый час .

- Нажмите кнопку “Set” (установка) - замигают цифры-минуты.

- Нажмите кнопку “Mode” (режим) и “Reset” (сброс), чтобы установить или сбросить требуемое значение минут.

- Нажмите кнопку “Reset” (сброс), чтобы установить будильник; на дисплее появится значок будильника.

- Нажмите кнопку “Mode” (режим), чтобы сохранить настройки и выйти из меню.

Когда будильник сработает нажмите кнопку “Reset” (сброс). Будильник выключится.

Чтобы удалить настройки будильника нажмите кнопку “Mode” (режим) несколько раз, пока на дисплее не отобразится время будильника.

Нажмите кнопку “Reset” (сброс), чтобы выключить будильник. Значок будильника пропадет с экрана дисплея.

Нажмите кнопку “Mode” (режим), чтобы сохранить настройки и выйти.

Сброс результатов.

Сброс результатов за день:

- Нажмите кнопку “Mode” (режим) один или несколько раз, пока не выберете желаемые результаты.
- Нажмите и удерживайте кнопку “Reset” (сброс) в течение 2-х секунд, чтобы стереть результаты за день.

Полное удаление:

- Нажмите кнопку “Mode” (режим) и перейдите в режим Total Data Mode (Итоговые результаты)/
- Нажмите кнопку “Reset” (сброс) в течение 2-х секунд, чтобы стереть результаты.

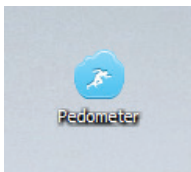
Установка программного обеспечения.

- На сайте: www.sims2.ru/tovarc120.htm скачайте программное обеспечение и установите его на компьютер.
- На рабочем столе появится значок шагомера.
- Двойным щелчком правой кнопкой мыши нажмите на значок Шагомера; появится Мастер установки.
- Следуйте пошаговой инструкции на экране.

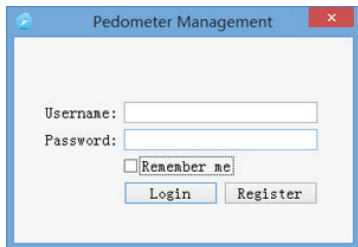
ВАЖНО: Совместим со следующими операционными системами: Windows XP, Vista, Win 7 и Win 8.

Загрузка данных.

После того как установка программного обеспечения завершена, на экране появится значок шагомера:



Левой кнопкой мыши дважды нажмите на иконку. Откроется следующее окно:

The image shows a screenshot of a Windows-style application window titled 'Pedometer Management'. The window has a blue title bar with a small icon on the left and a red close button on the right. The main content area is light gray and contains the following elements: a 'Username:' label followed by a text input field; a 'Password:' label followed by a text input field; a checkbox labeled 'Remember me'; and two buttons at the bottom, 'Login' and 'Register', each enclosed in a rounded rectangular frame.

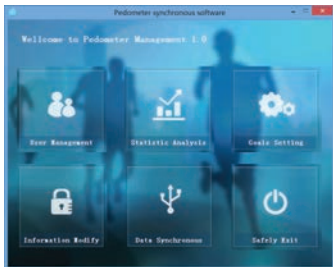
- При первом использовании введите имя и пароль как это показано ниже:

Username: admin

Password: 123456

- Нажмите на кнопку “Login” на экране.

- На экране монитора компьютера откроется лицевая страница программы.



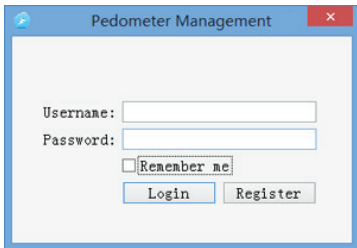
Создание и регистрация аккаунта нового пользователя

Чтобы зарегистрировать новый персональный аккаунт:

- Подсоедините шагомер к компьютеру с помощью кабеля. На экране шагомера появится значок РС.

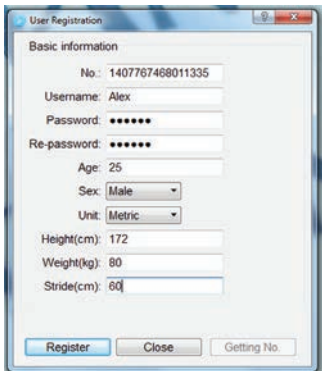
- Двойным щелчком нажмите на иконку шагомера на рабочем столе компьютера. Откроется программа по управлению шагомером.

- Нажмите кнопку “Register” (Регистрация).



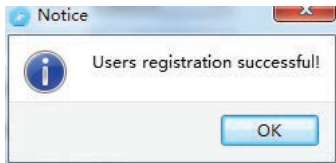
The screenshot shows a window titled "Pedometer Management" with a blue header bar. Inside the window, there are two text input fields labeled "Username:" and "Password:". Below the password field is a checkbox labeled "Remember me". At the bottom of the form area are two buttons: "Login" and "Register". The "Register" button is highlighted with a blue border.

Откроется меню пользователя, как показано ниже:



The screenshot shows a window titled "User Registration" with a blue header bar. The form is titled "Basic information" and contains several fields: "No." (1407767468011335), "Username:" (Alex), "Password:" (masked with dots), "Re-password:" (masked with dots), "Age:" (25), "Sex:" (Male), "Unit:" (Metric), "Height(cm):" (172), "Weight(kg):" (80), and "Stride(cm):" (60). At the bottom are three buttons: "Register" (highlighted with a blue border), "Close", and "Getting No."

- Введите имя пользователя, пароль и персональные данные.
 - После окончания, нажмите кнопку “Register” (Зарегистрировать).
- На экране появится уведомление об окончании регистрации:

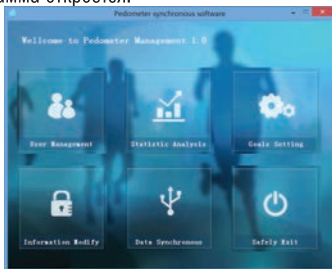


- Нажмите “OK”, чтобы сохранить настройки и выйти.

После завершения установок:

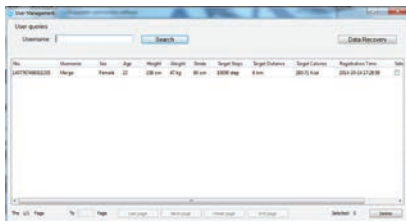
- Присоедините шагомер к компьютеру соединительным кабелем (ваши данные перенесутся в течение 2-5 минут)
- Нажмите на значок шагомера на рабочем столе компьютера, чтобы открыть программу.
- Введите новое имя пользователя и пароль, чтобы войти в программу.

Программа откроется:

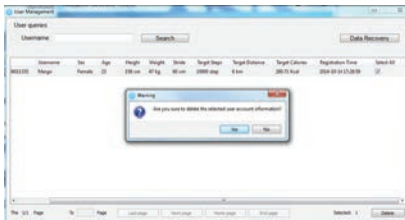


- Выберите тот раздел меню, который Вас интересует. Смотрите и редактируйте данные, следуя инструкции.

«User queries» - в этом разделе можно управлять данными пользователя.



Удалить информацию определенного пользователя можно с помощью кнопки «Select All»



В разделе «Statistical Analysis» можно просматривать данные пользователя за определенный период : день, неделя, месяц, год.

Statistical Analysis - Empty condition setting

2014-02-11

 2014-02-14

No.	Username	Date	Steps	Distance	CalorieBurnt	ExerciseDuration	TargetSteps	TargetDistance	TargetCalorieBurnt	Rate of Steps%	Rate of Cal
10770686220	Waguo	2014-02-14	0	0	0	0	2000	0	20.75	0	0

File Edit Page % Page

Statistical Analysis - Empty condition setting

2014-02

 2014-02

No.	Username	Date	Steps	Distance	CalorieBurnt	ExerciseDuration	TargetSteps	TargetDistance	TargetCalorieBurnt	Rate of Steps%	Rate of Cal
10770686220	Waguo	2014-02-02	0	0	0	0	2000	0	20.75	0	0
10770686220	Waguo	2014-02-09	0	0	0	0	2000	0	20.75	0	0

File Edit Page % Page

Debitval Analysis

Enquiry condition setting

Full month 2014-12 Next month Month 2014-12 Empty Export

No.	Company	Date	Step	Debitval	Creditval	Debitvalnet	Target date	Target debitval	Target creditval	Rate of Target	Rate of Cost
1407040000000	Major	2014-12-01	0	0	0	0	20000	0	20000	0	0
1407040000000	Major	2014-12-02	200	220	20	0	20000	0	20000	1.10	2.0
1407040000000	Major	2014-12-04	077	0.00	0.00	0	20000	0	20000	0.00	0.00
1407040000000	Major	2014-12-05	0	0	0	0	20000	0	20000	0	0
1407040000000	Major	2014-12-06	0	0	0	0	20000	0	20000	0	0
1407040000000	Major	2014-12-07	0	0	0	0	20000	0	20000	0	0
1407040000000	Major	2014-12-08	30	0.00	0.00	0	20000	0	20000	0.00	0.00
1407040000000	Major	2014-12-09	0	0	0	0	20000	0	20000	0	0
1407040000000	Major	2014-12-10	0	0	0	0	20000	0	20000	0	0
1407040000000	Major	2014-12-11	0	0	0	0	20000	0	20000	0	0
1407040000000	Major	2014-12-12	0	0	0	0	20000	0	20000	0	0
1407040000000	Major	2014-12-13	0	0	0	0	20000	0	20000	0	0
1407040000000	Major	2014-12-14	0	0	0	0	20000	0	20000	0	0

No. 1/1 Page 1/1 Page

Debitval Analysis

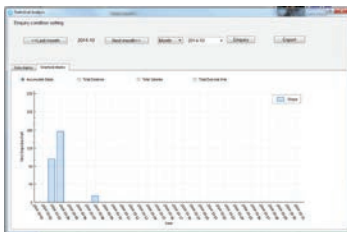
Enquiry condition setting

Full year 2014 Next year Next 2014 Empty Export

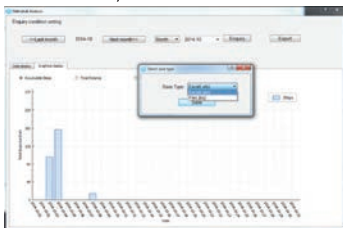
No.	Company	Date	Step	Debitval	Creditval	Debitvalnet	Target date	Target debitval	Target creditval	Rate of Target	Rate of Cost
1407040000000	Major	2014-01-01	07	0.00	0.00	0	20000	0	20000	0.00	0.00
1407040000000	Major	2014-01-02	0	0	0	0	20000	0	20000	0	0
1407040000000	Major	2014-01-03	100	0.00	0.00	0	20000	0	20000	0.00	0.00
1407040000000	Major	2014-01-04	177	0.00	0.00	0	20000	0	20000	0.00	0.00
1407040000000	Major	2014-01-05	0	0	0	0	20000	0	20000	0	0
1407040000000	Major	2014-01-06	0	0	0	0	20000	0	20000	0	0
1407040000000	Major	2014-01-07	0	0	0	0	20000	0	20000	0	0
1407040000000	Major	2014-01-08	10	0.00	0.00	0	20000	0	20000	0.00	0.00
1407040000000	Major	2014-01-09	0	0	0	0	20000	0	20000	0	0
1407040000000	Major	2014-01-10	0	0	0	0	20000	0	20000	0	0
1407040000000	Major	2014-01-11	0	0	0	0	20000	0	20000	0	0
1407040000000	Major	2014-01-12	0	0	0	0	20000	0	20000	0	0
1407040000000	Major	2014-01-13	0	0	0	0	20000	0	20000	0	0
1407040000000	Major	2014-01-14	0	0	0	0	20000	0	20000	0	0

No. 1/1 Page 1/1 Page

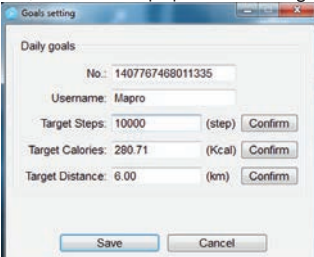
Вкладка «Graphical Display» позволяет увидеть данные в виде графика за определенный период: день, неделя, месяц, год.



Воспользуйтесь кнопкой «Экспорт» , чтобы сохранить необходимые данные и/или графики в формате Excel (Microsoft Office 2003).



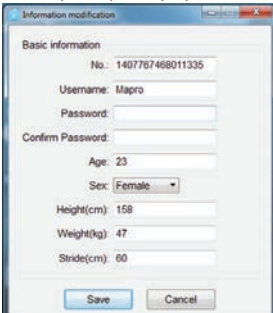
Установить цель можно в графе «Goals setting»



The 'Goals setting' dialog box contains the following fields and buttons:

- Daily goals** (Section Header)
- No.:** 1407767468011335
- Username:** Mapro
- Target Steps:** 10000 (step)
- Target Calories:** 280.71 (Kcal)
- Target Distance:** 6.00 (km)
-

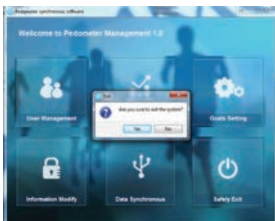
Изменить свои параметры в графе «Information»



The 'Information modification' dialog box contains the following fields and buttons:

- Basic information** (Section Header)
- No.:** 1407767468011335
- Username:** Mapro
- Password:**
- Confirm Password:**
- Age:** 23
- Sex:** Female (dropdown menu)
- Height(cm):** 158
- Weight(kg):** 47
- Stride(cm):** 60
-

Для выхода необходимо нажать на кнопку «Exit»



Гарантийные обязательства:

Гарантийный срок 12 месяцев со дня продажи.

Гарантия распространяется на все неполадки и недоделки, возникшие в результате конструктивных (производственных) дефектов, о которых поставщик был поставлен в известность до истечения гарантийного срока.

Гарантия не распространяется на все неполадки и повреждения, причиненные покупателем в результате неправильного использования, самовольного вскрытия, небрежного обращения при использовании, хранении и перевозке. Гарантия не распространяется на механические элементы и элементы питания.

Адрес гарантийной мастерской : 000 «СИМС-2», 125362, г. Москва,

Ул. Свободы д.35,стр.5, тел.: +7 (495) 792-31-90, доб. 315, 349. Email: support@sims2.ru

Серийный № _____

Дата продажи _____

Подпись продавца _____ место печати, штампа

(с расшифровкой подписи)

Настоящим подтверждаю, что данное изделие проверено в моем присутствии и находится в рабочем состоянии. Претензий к внешнему виду/комплектности не имею. Так же подтверждаю приемлемость условий Гарантии.

(покупатель Ф.И.О.)

(подпись покупателя)

Произведено для: Valentine International LTD, Тайвань (Китай), 8-th Fl, №149, Sec 2, Ta Tung Rd. 221 Hsichih City, Taipei Hsien, R.O.C.

Поставщик: 000 «СИМС-2», Россия, 125363, г. Москва, ул.Новопоселковая,д.6

EAC