

# Руководство пользователя



Шагомер с сенсорным экраном и цифровым датчиком движения

Прежде, чем начать пользоваться шагомером, прочтите инструкцию.

Модель: E210

***garmin***

# ВВЕДЕНИЕ

Цифровой шагомер – точный и надежный помощник в деле подсчета шагов. Сенсорная панель и отсутствие кнопок делает использование шагомера удобным, как при интенсивном беге, так и при легкой прогулке. Основные характеристики включают подсчет шагов, измерение пройденного расстояния, расход калорий, скорость, время, затраченное на упражнения, часы, объем памяти на 7-дневную тренировочную неделю.

Необходимое количество шагов в день.

Для поддержки здоровья и снижения риска хронических заболеваний, рекомендуется делать 10 тысяч шагов за день. Для эффективного снижения веса этот показатель варьируется между 12 тысячами и 15 тысячами шагов. Для обеспечения высокого уровня физической подготовки требуется, по крайней мере, 30 тысяч шагов за день.

# Оглавление

Введение

Как носить шагомер

Настройка режима работы

Как измерить длину шага

Режим подсчета шагов

Режим измерения пройденного расстояния и затраченных калорий

Режим измерения средней скорости

Режим измерения продолжительности физической нагрузки

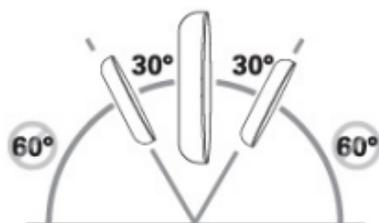
Память шагомера

Замена аккумуляторных батарей

Технический уход и обслуживание

# Как носить шагомер

Рекомендуем носить шагомер в переднем кармане одежды или в сумке. Для достижения наилучшего показателя точности положите шагомер так, чтобы он находился перпендикулярно поверхности земли. Уровень максимально допустимого отклонения варьируется в пределах от  $-30^{\circ}$  до  $+30^{\circ}$ .



**Карман:**

- Положите шагомер в верхний карман или в карман брюк.

- Убедитесь, что шагомер расположен перпендикулярно земле.

- Не кладите шагомер в задний карман шорт или брюк.

Для достижения наилучших показателей точности, положите шагомер в надежное место так, чтобы устройство плотно прилегало к одежде или телу.

Просторный карман или карман, из которого шагомер может выпасть станут причиной неточных показаний.

**Сумка:**

- Положите шагомер в отделение сумки.

- Убедитесь, что шагомер лежит перпендикулярно земле.

## Как носить шагомер

Для достижения наилучших показателей точности постарайтесь расположить шагомер в надежное место в сумке, в котором устройство не будет болтаться.

Шея:

- Проденьте шнур в шагомер и повесьте на шею. Не вешайте шагомер на шею во время пробежки.

Полезные советы:

- Движение вниз и вверх или тряска (как в автомобиле) провоцирует некорректное измерение.

## Настройка режима работы



Функции шагомера находятся в следующей последовательности: Часы, Количество пройденных шагов, Пройденное расстояние, Затраченные калории, Скорость ходьбы, Время, затраченное на ходьбу, Память.

## Как настроить шагомер

Чтобы включить меню настроек на шагомере, воспользуйтесь небольшим приспособлением и нажмите кнопку ADJ / RESET в углублении на задней панели. Вы увидите, как на сенсорном экране замигают цифры часов. Затем листайте пальцем ВВЕРХ или ВНИЗ, чтобы настроить время. Нажмите на экран и задержите палец на верхней стороне сенсорного экрана, чтобы подтвердить операцию и перейти к настройке минут. Листайте пальцем ВВЕРХ или ВНИЗ, чтобы настроить минутные цифры. Нажмите на сенсорный экран и задержите палец на верхней стороне сенсорного экрана, чтобы подтвердить операцию и перейти к настройке секундных цифр.

Листайте пальцем ВВЕРХ или ВНИЗ, чтобы сбросить секундные цифры до нуля.

Нажмите на сенсорный экран и задержите палец на верхней стороне сенсорного экрана, чтобы подтвердить операцию и перейти к настройке формата времени.

Чтобы выбрать 12-часовой или 24-х часовой форматы листайте пальцем ВВЕРХ или ВНИЗ. Затем нажмите на сенсорный экран и задержите палец на верхней стороне сенсорного экрана, чтобы подтвердить операцию и перейти к выбору системе мер длины и веса.

## Как настроить шагомер

Листайте пальцем ВВЕРХ или ВНИЗ, чтобы выбрать КИЛОМЕТРЫ или МИЛИ, затем нажмите на сенсорный экран и задержите палец на верхней стороне сенсорного экрана, чтобы подтвердить операцию и перейти к настройке веса.

Листайте ВНИЗ (уменьшить) или ВВЕРХ (увеличить), чтобы ввести вес Вашего тела, затем нажмите на сенсорный экран и задержите палец на верхней стороне сенсорного экрана, чтобы подтвердить операцию и перейти к настройке длины шага.

Листайте ВНИЗ (уменьшить) или ВВЕРХ (увеличить), чтобы выбрать цифру, соответствующую длине Вашего шага, затем нажмите на сенсорный экран и задержите палец на НИЖНЕЙ стороне сенсорного экрана.

Настройка окончена

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

Удержание пальца на НИЖНЕЙ стороне сенсорного экрана во время настройки приведет к остановке процесса настройки, сохранению данных и переходу в режим показа времени. 30-ти секундное бездействие приведет к такому же результату.

## Как измерить длину шага

Чтобы правильно измерить длину шага, разделите расстояние, которое Вы пройдете, на то количество шагов, которое Вы сделали, чтобы пройти это расстояние.

Покажем это на примере.

Допустим Вы прошли 6,2 метра, сделав 10 шагов. Тогда,  $6,2 \text{ метра (общее расстояние)} / 10 \text{ (число шагов)} = 0,62 \text{ метра (62 сантиметра)}$ . Длина шага равняется 62 сантиметрам.

Режим подсчета шагов.

Чтобы избежать неправильного подсчета, шагомер выводит количество шагов на экран после 5-секундной продолжающейся ходьбы. Это означает, что цифры на дисплее не меняются в течение первых 5 секунд ходьбы. Все, сделанные за эти 5 секунд, шаги будут учтены и выведены на дисплей позже.

## Как измерить длину шага

### ПРИМЕЧАНИЕ:

Посчитанные шаги нельзя стереть или сбросить. Но шагомер сбросит их автоматически в полночь и запомнит результаты за сутки. Таким образом, шагомер запомнит и запишет результат с 00:00:00 до 23:59:59.

### ПРИМЕЧАНИЕ:

Чтобы сбросить данные, нажмите и удерживайте кнопку ADJ\RESET в течение 3-х секунд.

Все хранящиеся в памяти данные и настройки будут сброшены и удалены.

### **Режим измерения пройденного расстояния.**

Шагомер может посчитать пройденное расстояние. Выберите режим DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), полистав сенсорный экран. Вы увидите, что шагомер перевел шаги, которые Вы сделали в пройденное расстояние.

### СОВЕТ:

В меню Настройки Вы можете изменить меру длины, выбрав, либо метрическую систему, либо английскую (Км / Мили).

### ПРИМЕЧАНИЕ:

Как и в случае с количеством пройденных шагов, Вы не можете сбросить или удалить полученные результаты вручную.

## **Затраченные калории.**

Шагомер подсчитывает затраченные калории.

Выберите режим CALORIES (КАЛОРИИ), полистав сенсорный экран. Вы увидите, что шагомер перевел шаги, которые Вы сделали в затраченные калории.

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

Как и в случае с количеством пройденных шагов, Вы не можете сбросить или удалить полученные результаты вручную.

## **Режим измерения средней скорости ходьбы.**

Шагомер подсчитывает среднюю скорость, с которой Вы шли или бежали.

Выберите режим SPEED (СКОРОСТЬ), полистав сенсорный экран.

**СОВЕТ:**

В меню Настройки Вы можете изменить меру скорости, выбрав, либо метрическую систему, либо английскую (Км/Ч / Мили/Ч).

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

Как и в случае с количеством пройденных шагов, Вы не можете сбросить или удалить полученные результаты вручную.

## **Режим измерения продолжительности физической нагрузки.**

В операционную систему шагомера встроен таймер. Выберите режим EXERCISES TIMER (ТАЙМЕР), полистав сенсорный экран.

Таймер измеряет время, затраченное на ходьбу, бег. Он автоматически включается, когда Вы идете /бежите и останавливается, когда Вы останавливаетесь.

Формат: ЧАСЫ:МИНУТЫ:СЕКУНДЫ.

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

Как и в случае с количеством пройденных шагов, Вы не можете сбросить или удалить полученные результаты вручную.

## **Режим памяти.**

Память шагомера рассчитана на 7 дней записи шагов, затраченных калорий, пройденного расстояния и продолжительности физической нагрузки. В режиме Память прикоснитесь к сенсорному экрану и задержите на верхней стороне сенсорного экрана, чтобы посмотреть результаты в определенный день. Очередное прикосновение поменяет день.

Прикоснитесь к сенсорному экрану и задержите палец на нижней стороне сенсорного экрана, чтобы просмотреть данные, касающиеся КОЛИЧЕСТВА ШАГОВ/ ЗАТРАЧЕННЫЕ КАЛОРИИ/ВРЕМЯ ХОДЬБЫ/СРЕДНЯЯ СКОРОСТЬ.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Даже, если Вы не ходили/бегали в течение хотя бы одного из этих дней, то шагомер сохранит запись ZERO (НОЛЬ) в памяти. Однако, Вы не можете выбрать и удалить запись одного дня.

### **Замена аккумуляторных батарей.**

**МЫ НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕМ ПРОИЗВОДИТЬ ЗАМЕНУ БАТАРЕЕК У СПЕЦИАЛИСТОВ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ВОЗМОЖНЫХ ПОВРЕЖДЕНИЙ ШАГОМЕРА.**

Тип батареек: CR2032 x 1 шт.

- Используйте отвертку, чтобы извлечь шуруп из отсека, который находится на задней панели шагомера.
- Вытащите крышку отсека, в котором помещена батарейка.
- Воспользуйтесь тонкой палочкой, чтобы вытащить использованную батарейку из шагомера и установите новую 3V батарейку CR2032.
- Убедитесь, что Вы установили батарейку таким образом, что положительный Анод (+) оказался наверху.
- Установите крышку отсека обратно в шагомер и затяните шуруп.

## **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

-Храните батарейки вдали от детей. Если ребенок проглотил батарейку, срочно обратитесь к врачу или в медицинское учреждение.

- Батарейки содержат химические вещества. Батарейки следует утилизировать в соответствии с правилами утилизации подобных предметов. Не выбрасывайте батарейки вместе с другими отходами.

### **Технический уход и обслуживание.**

- Не пытайтесь самостоятельно чинить Ваш шагомер. Это повлечет к отмене гарантийных обязательств.

- Оберегайте шагомер от чрезмерной жары, ударов и попадания прямых солнечных лучей в течение длительного времени.

- Шагомер можно протирать слегка влажной тряпкой. Чтобы удалить пятна или \разводы используйте мягкое неабразивное моющее средство.

-Не подвергайте шагомер воздействию сильных химикатов, таких как бензин, растворители, ацетон, спирт, так как они могут повредить поверхность шагомер.



## Гарантийные обязательства:

Гарантийный срок 12 месяцев со дня продажи.

Гарантия распространяется на все неполадки и недостатки, 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