

1.0 Общее руководство

Благодарим Вас за покупку этих часов. С помощью этих часов, вы сможете использовать функцию шагомера и получить электрокардиограмму частоты сердцебиения без использования грудного обхвата.

Просто оденьте часы на ваше запястье, положите палец на металлический контактный датчик, расположенный на лицевой стороне часов, и посмотрите частоту вашего сердцебиения на цифровом экране в течении нескольких секунд.

Важная информация:

- 1) Не используйте эти часы для коммерческих или профессиональных целей.
- 2) Перед использованием этих часов ознакомьтесь с руководством, функциями и ограничениями.
- 3) Эти часы являются дополнительным прибором для измерения частоты сердечных сокращений. Они не заменяют медицинское оборудование. Вам нужно периодически сравнивать показания частоты сердечных сокращений, полученных с помощью часов, с показаниями врача.
- 4) Не измеряйте частоту сердцебиения под водой.

2.0 Обслуживание и уход

1. Эти часы содержат электронные детали. Никогда не пытайтесь открыть корпус или снять заднюю панель.
2. Не подвергайте часы влиянию высоких температур, химических веществ, которые могут повредить часы.
3. Держите часы подальше от сильного электрического поля и статического электричества.
4. Избегайте грубого обращения с часами и сильных ударов. Часы рассчитаны для выдержки случайных ударов при правильном использовании. Желательно не подвергать их грубому обращению и сильным ударам.
5. Протирайте ваши часы время от времени только мягкой и влажной тканью. Не используйте химических веществ, особенно мыла, так как водонепроницаемая прокладка будет подвергаться коррозии.
6. Пожалуйста, промывайте полиуретановые ремешки только слабым мыльным раствором и не наносите духи или увлажняющие крема вокруг запястья, поскольку химические вещества могут подвергнуть их эрозии.
7. Возможно выцветание ярких цветов а также прозрачных ремешков после обычного пользования за определенное время. Замена оригинальных ремешков возможна при повторном заказе их в авторизованном сервисном центре.
8. Храните часы в сухом месте, когда их не используют.
9. В случае появления любых серьезных или продолжительных кожных реакций, таких как: сильное покраснение, зуд, сыпь или крапивница, вам нужно перестать носить эти часы и проконсультироваться с врачом.

3.0 Меры предосторожности для водонепроницаемости и батарейки

Водонепроницаемость

Ущерб, причиненный водой, может появиться, если нажать кнопки под водой. В случае попадания воды или появления конденсации, пожалуйста, сразу же проверьте часы, поскольку коррозия электронных деталей может возникнуть внутри корпуса.

Срок службы батареек

Срок службы батареек ваших часов SOLUS рассчитан на 2 года, в зависимости от частоты использования определенных функций.

Замена батареек

Если изображение на дисплее или электролюминесцентная подсветка тусклая, вам необходимо обратиться в авторизованный сервисный центр SOLUS для правильной замены батареек и сохранения действующей гарантии, а также во избежание любых повреждений функции водонепроницаемости.

ВНИМАНИЕ!

Всегда храните батарейки от часов в недоступном для детей месте. В случае их проглатывания немедленно обратитесь к врачу. Батарейки содержат химические вещества. Они должны быть утилизированы надлежащим образом согласно местному законодательству.

4.0 Технические характеристики

Режим текущего времени

- Час, минута и секунда
- 12-часовой или 24-часовой формат
- Почасовой сигнал каждый час

Ежедневный режим работы будильника

- Ежедневный будильник: 1 ежедневный будильник
- Длительность сигнала 60 секунд

Режим измерения частоты сердцебиения

- Диапазон измерения: от 40 до 240 ударов за минуту

Режим тренировки

- Показ максимальной и средней частоты сердцебиения
- Хронограф
- Диапазон таймера текущего, предыдущего и следующего часового пояса
- Расход калорий

Режим работы хронографа

- Разрешение: 1/100 секунд

- Диапазон измерений: 9 часов, 59 минут, 59.99 секунд
- Круговая память: 25 кругов памяти

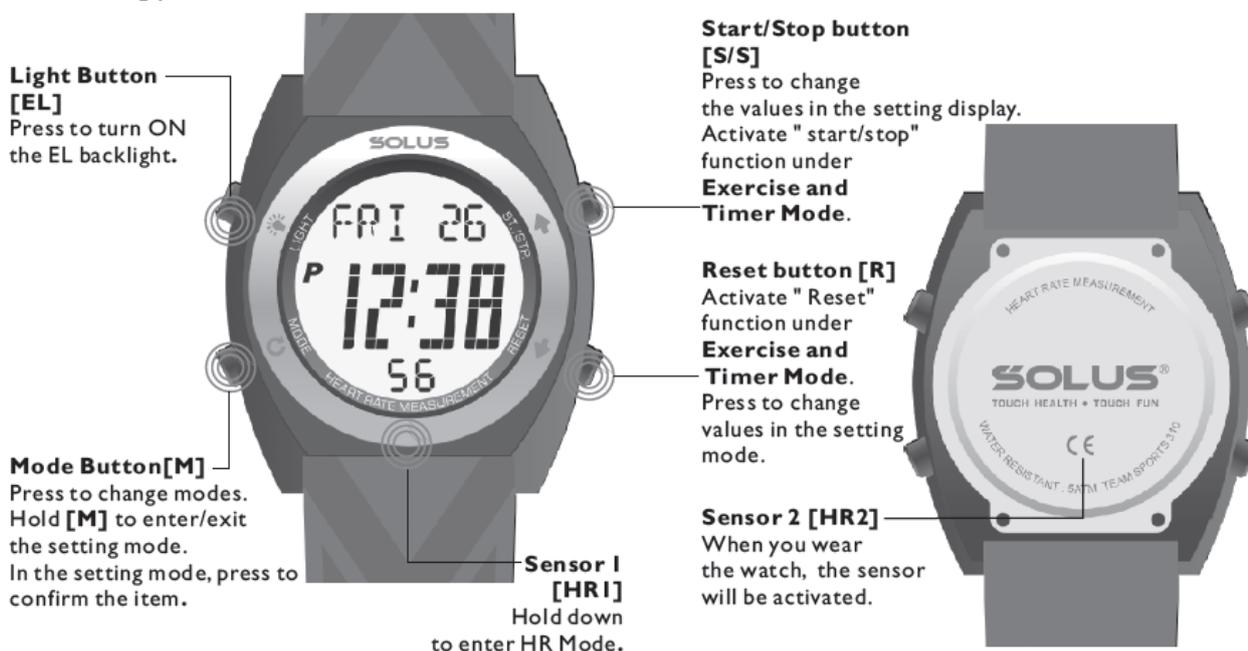
Режим работы таймера

- Разрешение: 1 секунда
- Ограничение: 9 часов 59 минут 59 секунд
- Сигнал будильника: 1 сигнал каждую секунду в последние 10 секунд
- Сигнал будильника: 3 сигнала по 15 секунд по окончании времени

Другие:

- Водостойкость 5 ATM
- Использование в воде при 5 ATM:
небольшие капельки при испарении, небольшой дождь, купание и так далее.
- Электролюминесцентная подсветка
- Плохая видимость освещения от подсветки при прямом попадании солнечного света

5.0 Конструкция часов



Режим работы кнопки [M]

- Нажмите для выбора одного из функциональных режимов.
- Удерживайте кнопку [M] для включения/выключения меню настроек.
- Нажмите кнопку для подтверждения настройки в меню настроек.

Кнопка пуска/паузы [S/S]

- В режиме таймера или тренировки: нажмите кнопку для включения функции подсчета "старт/стоп".
- Нажмите кнопку для изменения настроек в меню настроек.

Кнопка перезапуска [R]

- В режиме тренировки или таймера: нажмите кнопку для включения функции "перезапуск".
- Нажмите кнопку для изменения настроек в меню настроек.

Датчик частоты сердцебиения (HRI)

- Нажмите и удерживайте кнопку для входа в режим измерения частоты сердцебиения.

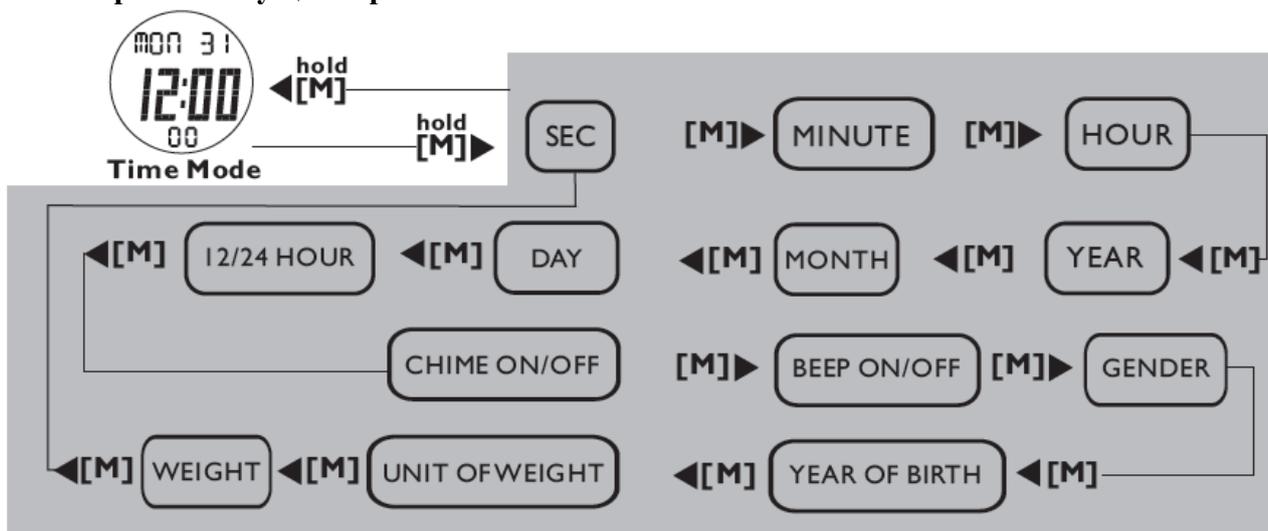
Датчик частоты сердцебиения (HR2)

- Датчик работает, когда вы носите часы.

Кнопка подсветки (EL)

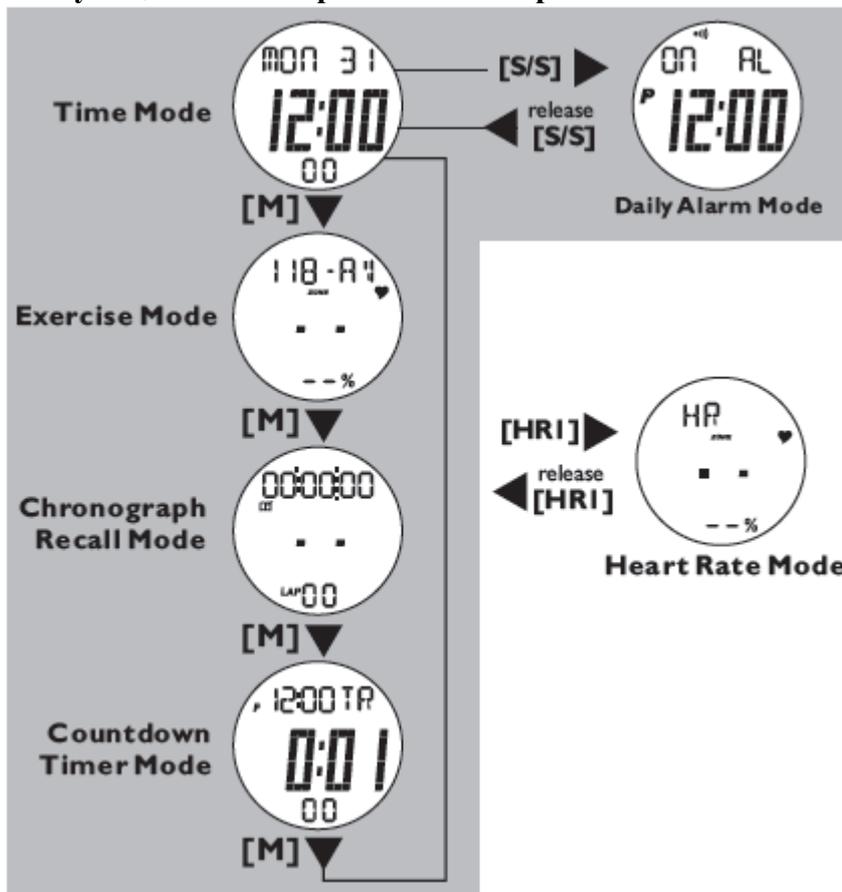
- Нажмите кнопку для включения подсветки.

6.0 Настройка текущего времени



Удерживайте кнопку [M] для входа в меню настроек, после чего цифры начнут мигать. Нажмите кнопку [S/S] или [R] для настройки, затем нажмите кнопку [M] для подтверждения. Для выхода из меню настроек нажмите и удерживайте кнопку [M].

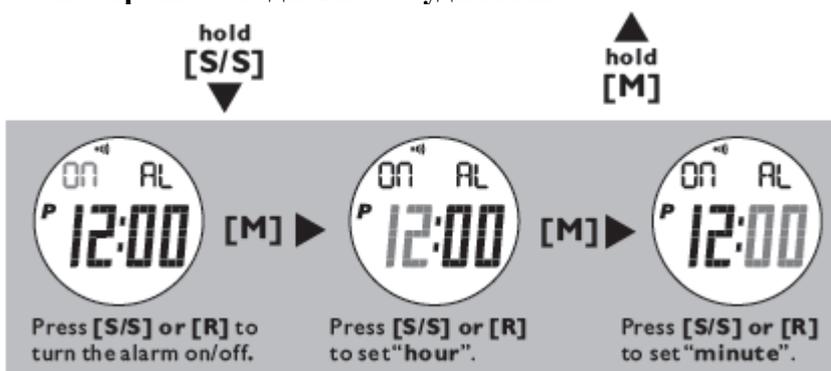
7.0 Функциональные режимы и изображения



8.0 Режим энергосбережения

Удерживайте кнопку [R] на протяжении 5 секунд в режиме настройки времени, чтобы дисплей выключился. Для включения дисплея нажмите любую кнопку, кроме [HRI].

9.0 Настройка ежедневного будильника



Нажмите и удерживайте кнопку [S/S] в режиме настройки времени для входа в меню настроек, после чего начнет мигать изображение "ON" или "OFF". Для выхода из меню настроек удерживайте кнопку [M]. Когда будильник включен, появится соответствующий индикатор.

10.0 Измерение частоты сердечных сокращений — меры предосторожности и советы

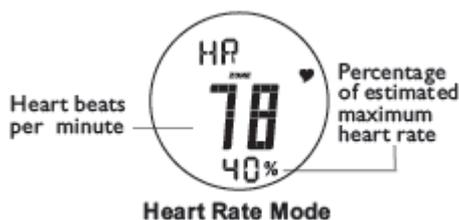
– Во время тренировки или занятий спортом ваше сердце, естественно, увеличивает

скорость перекачки крови по телу в соответствии с увеличением уровня энергии. Эти часы могут подсчитывать увеличение числа ударов за минуту, чтобы определить безопасную частоту сердечных сокращений для каждого человека.

Меры предосторожности /Советы

1. Датчик частоты сердечных сокращений расположен на задней панели часов. Датчик расположенный сзади должен иметь тесный контакт с кожей пользователя: для измерения при касании его пальцем.
2. Не измеряйте частоту сердечных сокращений когда ныряете или под водой.
3. Не используйте крем для рук; это приведет к изоляции сигнала между кожей и датчиком.
4. Мойте пальцы мылом и водой для лучшей передачи сигнала.
5. Не используйте кончики пальцев руки, где кожа сухая и толстая.
6. Для тех у кого очень сухая кожа, поможет увлажнение кожи водопроводной водой или проводящим гелем.
7. Держите часы крепко, когда измеряете частоту сердечных сокращений во время движения.
8. Закрепите грудной обхват с помощью эластического ремешка, чтобы он плотно прилегал к груди во время тренировки.
9. Избегайте любых резких движений, вовремя измерения. Резкие движения создают нежелательную вибрацию мускул, результатом которой может стать неправильное показание частоты сердечных сокращений.

10.1 Измерение частоты сердцебиения — оценка максимальной частоты сердцебиения и оценка максимальной частоты сердцебиения в %



В режимах измерения частоты сердцебиения и тренировки отображается текущая частота сердцебиения в:

- Частота сердцебиения (например 78): количество ударов сердца за минуту.
- Оценка максимальной частоты сердцебиения в процентном соотношении (например 40%): процентное соотношение полученной частоты сердцебиения из максимальной частотой сердцебиения.

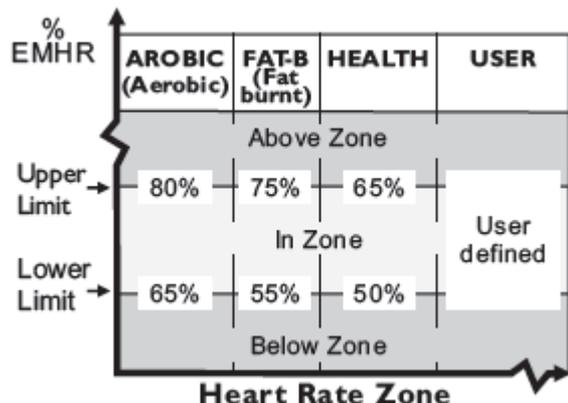
Процент предполагаемого предела частоты сердечных сокращений

- Это полезное вычисление для анализа укрепления сердечно-сосудистой системы и состояния здоровья человека.
- Он может использоваться для определения пределов частоты сердечных сокращений для тренировки по укреплению сердечно-сосудистой системы и физической формы.
- Проконсультируйтесь с доктором для получения подробной информации по установке процента приблизительного предела частоты сердечных сокращений.

ПРИМЕЧАНИЕ: пользователь должен ввести его/ее возраст и род в часы, перед использованием функции, иначе показания будут неверными. Пожалуйста, просмотрите

раздел 6.0 для подробной информации про установку возраста и рода.

10.2 Измерение частоты сердцебиения — диапазон частоты сердцебиения



Что такое диапазон частоты сердцебиения?

Некоторые особенные тренировки/упражнения связанные с улучшением кислородного обмена, сжиганием жира или здоровья, нуждаются в поддержании новичком/тренером своей частоты сердцебиения (темпа тренировки) в рамках определенного диапазона частоты сердцебиения вовремя тренировки.

ВНИМАНИЕ: перед установкой тревожного сигнала диапазона частоты сердцебиения для усидчивой тренировки по укреплению сердечно-сосудистой системы и хорошей физической формы, проконсультируйтесь с врачом.

Как выбрать диапазон (диапазон тревожного сигнала частоты сердцебиения)?

В целом, пользователи могут получить советы касательно тренировки по укреплению сердечно-сосудистой системы и хорошей физической формы от престижных организаций посетив их веб сайты, например:

- <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4736> by American Heart Association.
- http://en.wikipedia.org/wiki/Heart_rate#Target_heart_rate by Wikipedia.

В режиме тренировки есть три предопределенные диапазоны частоты сердцебиения ("AROB", «FAT» и «HLTH») и один пользовательский диапазон частоты сердечных сокращений («USER») для выбора пользователя.

10.3 Измерение частоты сердцебиения — диапазон тревожного сигнала частоты сердцебиения

Функция тревожного сигнала частоты сердцебиения

Предварительно настроив соответствующий норме диапазон частоты сердцебиения, вы сможете включить функцию тревожного сигнала. Эта функция будет предупреждать пользователя о высокой или низкой частоте сердцебиения.

Во время тренировки или выполнения упражнения, когда вы измеряете частоту сердцебиения

часы начнут пикать, если диапазон частоты сердцебиения выше или ниже нормы. Следовательно, вы можете сделать соответствующее действие, то есть замедлить или ускорить темп тренировок.

Например, некоторые тренировки нуждаются в поддержании частоты вашего сердцебиения в определенном диапазоне (соответствующему норме) для достижения целей тренировки. Эти часы будут напоминать вам о частоте сердцебиения все время, если она не в норме.

Нижний и верхний предел, а также диапазон частоты сердцебиения соответствующий норме

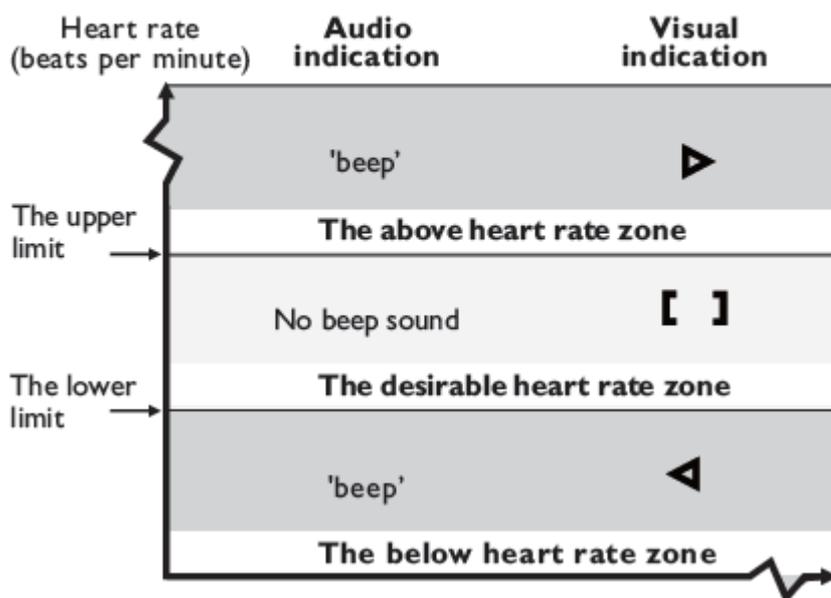
Диапазон частоты сердцебиения соответствующий норме - это промежуток между высоким и низким пределом. Посмотрите смежную схему, чтобы увидеть соотношение между диапазонами и пределами. Эти пределы можно получить с помощью следующих методов:

1. Проконсультируйтесь с врачом или тренером для установки вашего верхнего и нижнего диапазона.
2. Подсчитайте предел частоты сердцебиения используя возраст и род в 3 predetermined тренировках.

Эти часы содержат необходимые функции для установки пределов частоты вашего сердцебиения. Пожалуйста, просмотрите раздел "12.5 режим тренировки" для подробной информации по установке пределов частоты сердцебиения.

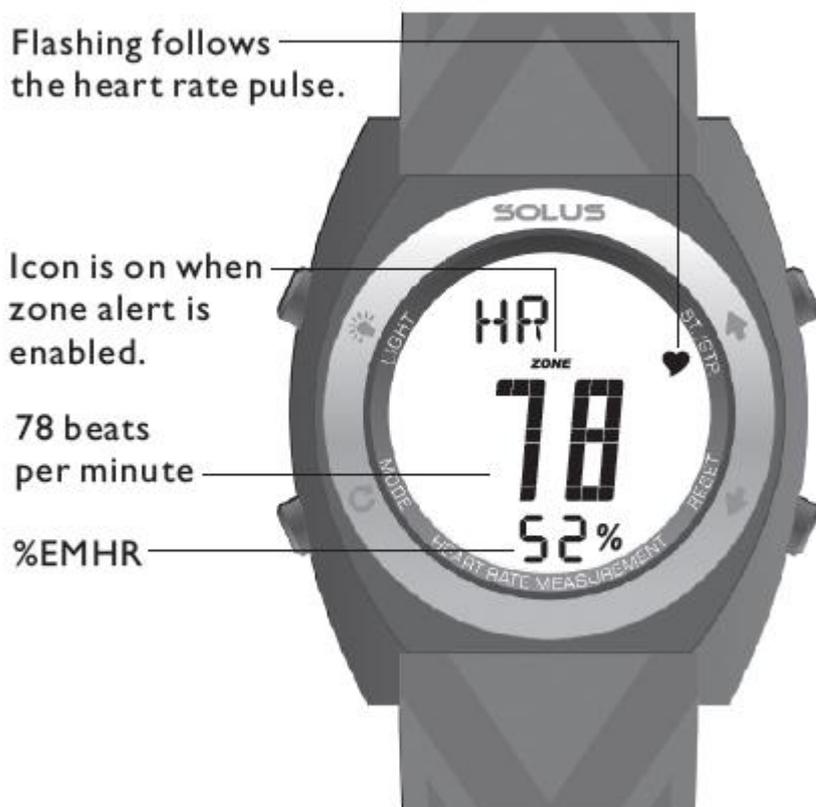
10.3 Измерение частоты сердцебиения — диапазон тревожного сигнала частоты сердцебиения

The different heart rate zones and the corresponding indications in Exercise Mode.

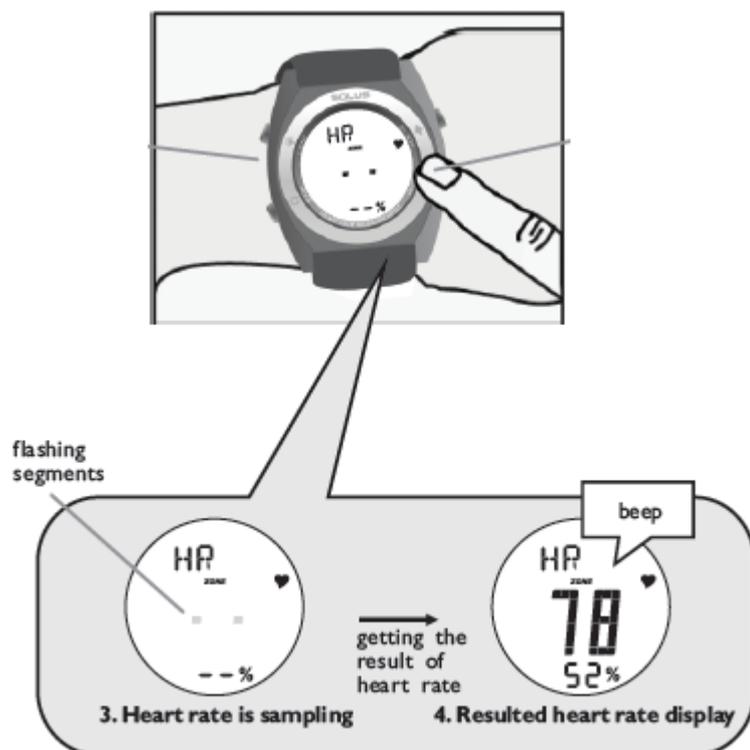


Разные диапазоны частоты сердцебиения и соответствующие индикаторы в режиме тренировки.

Примечание: Оповещение будет звучать после появления соответствующего индикатора тревожного сигнала частоты сердцебиения.. (Пожалуйста, просмотрите раздел 12.5 для подробной информации)



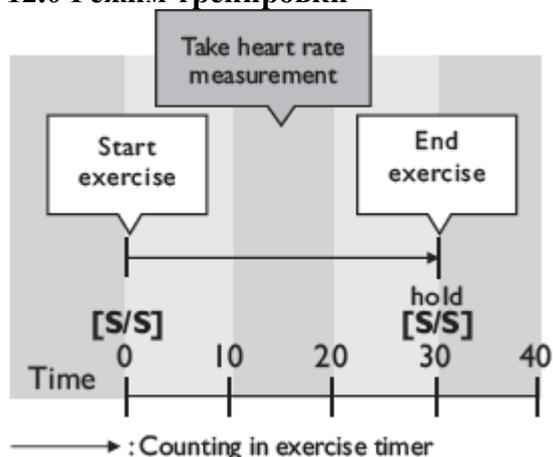
11.1 Режим частоты сердцебиения — измерение частоты сердцебиения



1. Посмотрите, чтобы датчик расположенный на задней панели часов, плотно прилегал к вашей коже.
2. Прикоснитесь пальцем к датчику [HR1] на несколько секунд.
3. Удерживание кнопки [EL] может включить функцию блокирования частоты сердцебиения. Когда функция блокировки включена, появится индикатор "замочек", а

измерение частоты сердцебиения будет недоступным. Удерживайте кнопку [EL] снова, чтобы отключить блокировку.

12.0 Режим тренировки



Сжигаемые калории и жир рассчитываются согласно измерению частоты сердцебиения (процентного соотношения предполагаемого максимума частоты сердцебиения) и затраченного времени на тренировку.

Обзор режима тренировки

Так как частота сердцебиения зависит от вашего уровня активности (количества сжигаемых калорий), вы сможете узнать как много калорий было затрачено во время тренировки.

Часы также отображают сумму сжигаемых калорий и жира в режиме тренировки согласно измерению частоты вашего сердцебиения (процент предполагаемого максимума частоты сердцебиения, который соответствует вашему возрасту).

Примечание: пожалуйста, измеряйте частоту сердцебиения во время тренировки часто, для получения более точных показаний о количестве сжигаемых калорий и жира.

12.1 Возможные причины непрочтения частоты сердечных сокращений или длительное время ожидания результата

1. **Причина:** сухая кожа.

Решение: использовать проводящий гель или слюну, тщательно протирая пальцы и запястье. (Если проводящего геля нет — поможет вода)

2. **Причина:** неправильное положение пальца на датчике.

Решение: посмотрите, чтобы палец (не кончик пальца) лежал ровно и точно вокруг датчика, а часы плотно прилегали к запястью. Не используйте только кончик пальца (кончик пальца не будет обнаружен). Прикосновение кончиком пальца недостаточно для контакта, поэтому электрокардиограмма не будет отображена.

3. **Причина:** дрожание мышц вызвано:

А) Сильным нажатием и удерживанием кончика пальца на датчике.

Б) Неудобное удерживание часов во время передвижения.

Решение: для лучшего контакта положите указательный на лицевую часть датчика [HR1]. Это обеспечит хорошее и последовательное чтение во время прогулки или пробежки с обычным размахом рук.

4. **Причина:** твердая кожа на запястье.

Решение: периодически протирайте вашу кожу полотенцем — это должно помочь.

5. **Причина:** тонкий слой жира тела изолирует сигнал ЭКГ и датчика на задней панели часов.

Решение: протрите ваше запястье и заднюю панель часов тонкой бумагой или бумажным полотенцем.

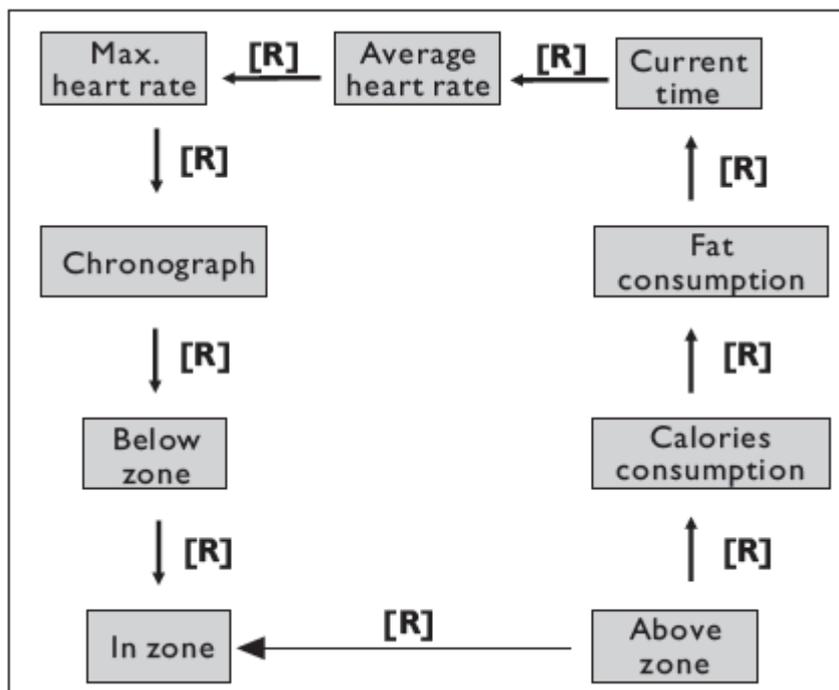
6. Причина: волосатые руки.

Решение: используйте проникающий гель для вашего запястья.

7. Причина: нерегулярное сердцебиение.

Решение: отсутствует. Очень трудно получить показание для тех, кто имеет нерегулярное сердцебиение. Для тех, у кого аритмия, характерно несовместимое время показаний.

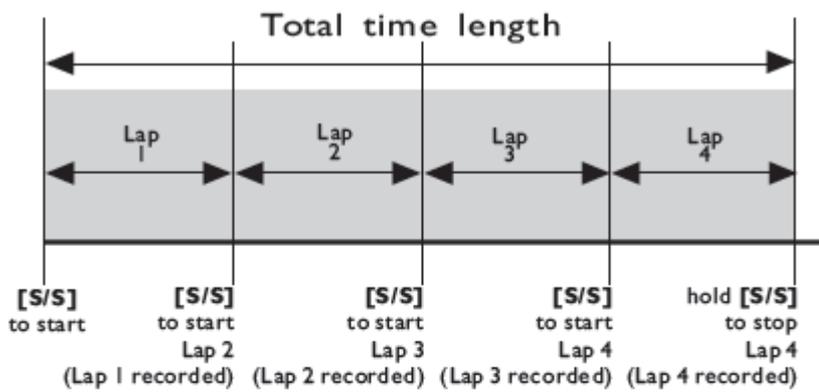
12.2 Режим тренировки



Пользование режимом тренировки

Нажмите кнопку [S/S] в режиме тренировки один раз для запуска подсчета. Когда идет подсчет, нажмите кнопку [S/S] еще раз для остановки подсчета. Нажмите кнопку [R] для предварительного просмотра, после удерживайте кнопку [R] чтобы перезапустить подсчет.

12.3 Режим тренировки — пользование хронографом



When the screen is in "all zero", press [S/S] to start recording.



Press [S/S], the timer will stop, "01" will keep flashing. The single lap time length is recorded.



After 5 seconds, the screen will jump back to the total timer, Lap 2 is already recorded in the past 5 seconds.

В меню хронографа, вы можете разделить длину тренировочного времени на круги (до 25 кругов). Результаты каждого круга можно просмотреть в "13.0 Режим напоминаний хронографа".

- Когда на дисплее отображены нули, нажмите кнопку [S/S] для начала записи
- Нажмите кнопку [S/S] и таймер остановится, после чего результат начнет мигать. Запись времени одного круга сделана.
- Через 5 секунд подсчет вернется на начальное время, после чего можно начинать запись второго круга.

12.4 Режим тренировки - уровень активности

Уровень активности зависит от оценки вашего количества тренировок, которые вы регулярно проводите.

Низкий = непригодный

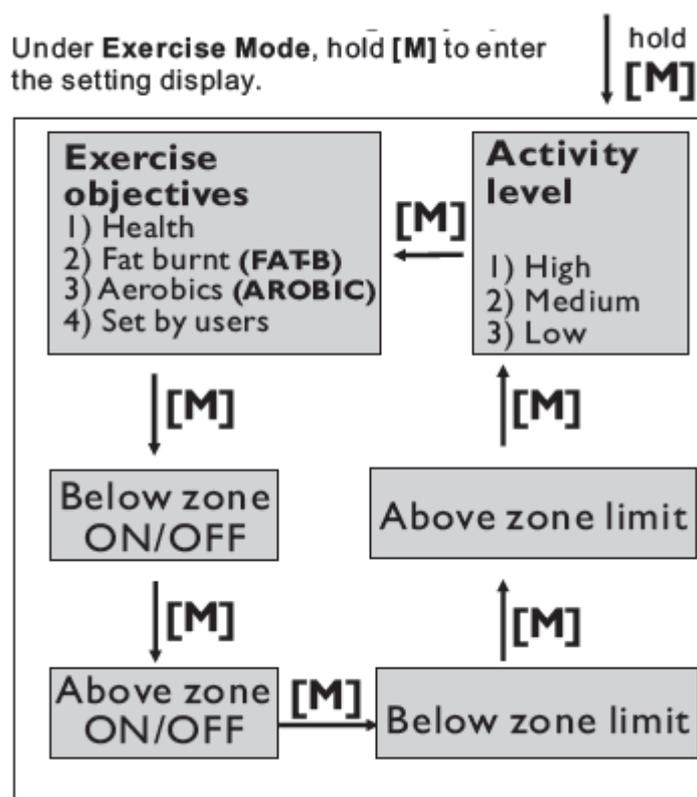
Средний = вы занимаетесь физическими упражнениями от 2 до 3 раз в неделю в целом примерно 1 час.

Высокий = вы регулярно работаете над улучшением вашей физической подготовки.

Примечание:

Вам нужно включить уровень активности, для расчета сжигаемых калорий и жира.

12.5 Режим тренировки — меню настроек



- Удерживайте кнопку [M] для входа в меню настроек в режиме тренировки.
- Нажмите кнопку [S/S] или [R] в любое время для изменения настроек.
- Удерживайте кнопку [M] для выхода из меню настроек и возврата в режим тренировки.
- Если верхний или нижний диапазон включен, появится соответствующий индикатор.

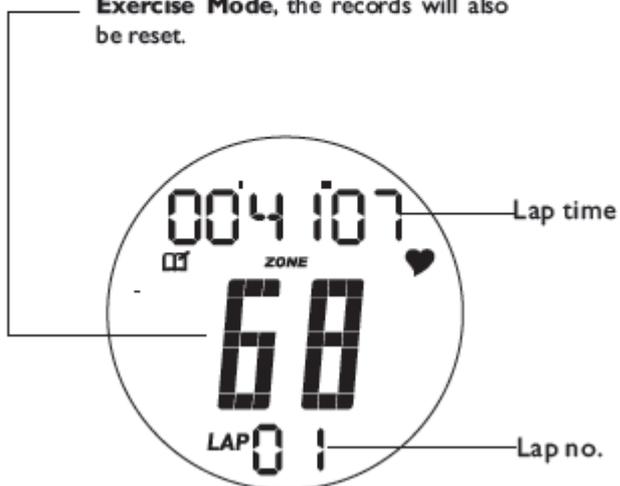
13.0 Режим напоминаний хронографа

This mode is to preview the single lap timer's results which recorded in **Exercise Mode**. Press **[S/S]** or **[R]** to preview the records in different laps.

NOTE

While taking the lap time, the average heart rate for the lap is also recorded.

When the chronograph is reset in the **Exercise Mode**, the records will also be reset.

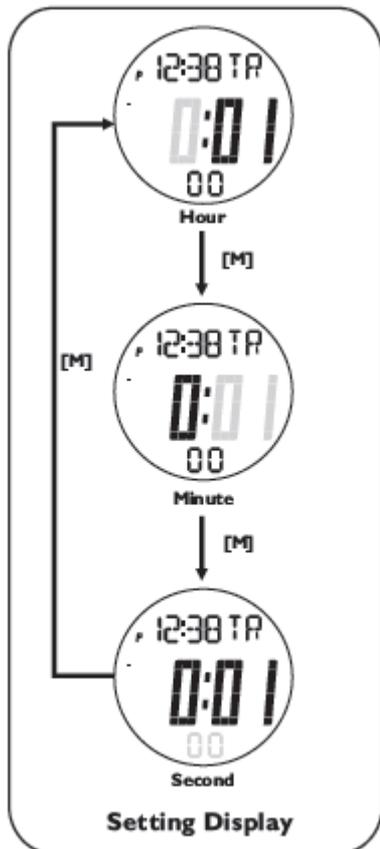


В этом режиме можно просмотреть время каждого круга, записанного в режиме тренировки. Нажмите кнопку [S/S] или [R] для просмотра записей разных кругов.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Кроме времени круга, записывается также средняя частота сердцебиения за каждый круг. Если хронограф перезапустить, результаты также будут перезапущены.

14.0 Режим работы таймера



Пользование таймером

Нажмите кнопку [S/S] один раз для запуска подсчета. Когда идет подсчет, нажмите кнопку [S/S] для его остановки.

Часы содержат сигнал будильника, который звучит в последние 10 секунд: 1 сигнал каждую секунду. При достижении нуля 3 сигнала будут звучать на протяжении 10 секунд.

Перезапуск таймера

Когда таймер остановлен удерживайте кнопку [R] для его перезапуска (готовности к новому подсчету).

Вход в меню настроек

Когда таймер остановлен, удерживайте кнопку [M] для входа в меню настроек, чтобы изменить настройки нажмите кнопку [S/S] или [R].

Удерживайте кнопку [M] для подтверждения настроек и выхода из меню настроек.