

شرکت تجهیزات پزشکی آرمین درمان

نماینده انحصاری محصولات کمپانی beurer آلمان در ایران

ساعت نمایشگر ضربان قلب



این دستگاه شامل دو سال گارانتی و 10 سال خدمات پس از فروش می باشد

5.....	وسا‌لی موجود هنگام تحو‌لی محصول
6.....	نکات قابل توجه
7.....	اطلاعات کل‌ی برای ورزش
9.....	تحلیل تمرینات
9.....	عملکردهای نمایشگر ضربان قلب HR Monitor
11.....	ارسال علائم و شیوه‌های اندازه‌گیری با دستگاه
11.....	سنسورهای نوار دور سینه
11.....	ارسال سیگنال از ترازوی تشخیص‌صری
12.....	وس‌له سنجش گام سنج
12.....	شروع کار
12.....	جاگذاری باتری / تعویض باتری
14.....	استفاده از ساعت نمایشگر ضربان قلب
14.....	فعال کردن نمایشگر ضربان قلب در حالت صرفه جویی در مصرف باتری
14.....	استفاده از نوار دور سینه
15.....	هماهنگ کردن سیگنالها
16.....	وصل کردن دستگاهها
16.....	وصل کردن گام سنج
16.....	تنظیم گام سنج
17.....	داده‌های مدیریت وزن
17.....	عملکرد کلی نمایشگر HR
17.....	دکمه‌های روی ساعت نمایشگر HR
18.....	صفحه نمایش
19.....	منوها
20.....	تنظیمات اولیه
20.....	نمای کلی

.....21.....	وارد کردن اطلاعات شخصی
.....22.....	تنظیم محدوده تمرین
.....23.....	تنظیم واحد
.....24.....	هماهنگ کردن سیگنال دستگاهها
.....26.....	تنظیم ساعت
.....26.....	نمای کلی
.....26.....	تنظیم زمان و تاریخ
.....27.....	تنظیم ساعت زنگدار
.....28.....	نمایش سرعت و مسافت
.....29.....	ثبت تمرینات ورزشی
.....29.....	نمای کلی
.....32.....	متوقف کردن زمان تمرین
.....32.....	ثبت هر دور lap
.....33.....	توقف و ثبت اطلاعات تمرین در حافظه
.....34.....	حذف تمام اطلاعات تمرین
.....34.....	تحلیل پیام‌های حافظه
.....35.....	سرعت و مسافت
.....35.....	نمای کلی
.....36.....	تغییر واحد سرعت
.....37.....	تنظیم گام سنج
.....39.....	تنظیم زمان هدف و مسافت هدف
.....40.....	نمایش سرعت و مسافت
.....41.....	نتایج
.....41.....	نمای کلی
.....42.....	نمایش اطلاعات تمرین
.....43.....	ارسال اطلاعات مدیریت وزن به مانی‌تور
.....45.....	نتایج ثبت دور Lap

.....45.....	نمای کلی
.....45.....	نمایش نتایج ثبت شده هر دور Lap
.....46.....	تست تناسب اندام
.....46.....	نمای کلی
.....47.....	انجام تست تناسب اندام
.....48.....	نمایش میزان تناسب اندام
.....48.....	نرم افزار EASYFIT
.....49.....	طریقه نصب نرم افزار
.....49.....	ملزومات سیستم
.....50.....	مشخصات فنی، باتری‌ها و گارانتی

وسایل موجود هنگام تحویل محصول

	ساعت نمایشگر ضربان قلب با بند مچی
	نوار دور سینه و بند کشی قابل تنظیم
	پایه نصب بر روی دو چرخه
	کیف
	نرم افزار کامپیوتر EasyFit (سی دی) و کابل USB

به علاوه دفترچه راهنما.

لوازم جانبی Beurer را می توانید از نمایندگیهای فروش تهیه نمایید.

عملکرد	لوازم جانبی
می توانید میزان سرعت و مسافت پیموده شده را بر روی ساعت نمایشگر مشاهده کنید.	گام سنج Beurer
می توانید وزن و میزان چربی بدن را با ترازو اندازه گیری کنید و بر روی ساعت نمایشگر مشاهده کنید.	ترازو Beurer (برای مثال ترازوی BG56 با شماره سفارش 750.30)

نکات قابل توجه

لطفاً دفترچه راهنما را به دقت مطالعه فرمایید و آنرا برای مراجعه آتی در دسترس خود و دیگر کاربران قرار دهید.

① تمرین

- این وسیله یک محصول طبی نیست بلکه وسیله ای ورزشی است که برای اندازه‌گیری و نمایش ضربان قلب انسان ساخته شده است.
- هنگام انجام ورزش های پرخطر توجه داشته باشید که استفاده از نمایشگر ضربان قلب نیز ممکن است ایجاد خطر نماید.
- در صورت داشتن تردید و یا بیماری لطفأ با پزشک خود در مورد میزان حداکثر و حداقل ضربان قلب و نیز تداوم و مدت فعالیت خود مشورت کنید. بدین ترتیب هنگام ورزش بهترین نتیجه را بدست خواهید آورد.
- هشدار: اشخاصی که مبتلا به بیماری قلبی یا بیماری در رابطه با گردش خون می باشند یا کسانی که از باتری قلب استفاده می کنند بهتر است قبل از کار با ساعت نمایشگر ضربان قلب با پزشک خود مشورت نمایند.

① کاربرد

- این وسیله فقط برای استفاده شخصی است.
- از این نمایشگر ضربان قلب فقط برای اهداف ذکر شده و طبق دستورالعمل داده شده استفاده نمایید. هر نوع استفاده نادرست می تواند خطرناک باشد. مسئولیت استفاده نادرست از این وسیله بعهده سازنده نمی‌باشد.
- نمایشگر ضربان قلب ضد آب می‌باشد. (به بخش مشخصات فنی مراجعه شود)

① تمیز کردن و نگهداری

- هر چند وقت یکبار نوار دور سینه، بند کشی و نمایشگر ضربان قلب و در صورت لزوم گام سنج را با محلول آب و صابون تمیز نمایید. سپس تمام وسایل را با آب تمیز آبکشی کرده و با حوله تمیز بدقت خشک کنید. بند کشی را می توانی در

ماشین لباسشویی با حرارت 30°C و بدون استفاده از نرم کننده بشویید . نوار دور سینه را نباید در خشک کن لباس قرار داد.

- نوار دور سینه را در محلی خشک و تمیز نگهداری نمایید . کثیفی باعث آسیب به قابلیت ارتجاعی نوار و عملکرد فرستنده ها می شود . عرق و رطوبت الکتروود ها را مرطوب نگه می دارند و در نتیجه فرستنده ها فعال شده و عمر باتری کم می شود.

① تعمیرات و لوازم جانبی

- قبل از استفاده توجه نمایید که تمامی وسایل و لوازم سالم باشند . اگر در مورد سالم بودن محصول تردید داشتید با دفتر خدمات پس از فروش تماس بگیرید.
- هرگونه تعمیرات باید توسط بخش خدمات پس از فروش صورت گیرد . به هیچ عنوان شخصاً اقدام به تعمیر نمایشگر ننمایید.
- نمایشگر را فقط با لوازم جانبی اصلی Beurer استفاده نمایید.
- از تماس کرم های ضد آفتاب یا محصولات مشابه با نمایشگر خودداری نمایید زیرا می تواند سبب صدمه به نوشته های روی آن و حتی خرابی قسمت های پلاستیکی گردد.

اطلاعات کلی برای ورزش

این نمایشگر ، ضربان قلب انسان را اندازه گیری می کند. با استفاده از تنظیمات مختلف می توانید برنامه تمرینی مخصوص خود را دنبال کرده و ضربان قلب خود را کنترل نمایید . کنترل ضربان قلب در حین تمرینات ورزشی به این جهت حائز اهمیت است که از یک طرف فشار زیاد به قلب وارد نشود و از طرف دیگر بهترین نتیجه از تمرینات حاصل گردد . جدول زیر اطلاعاتی در مورد انتخاب محدوده تمرین در اختیار شما قرار می دهد. با بالا رفتن سن میزان حداکثر ضربان قلب کاهش می یابد. بنابراین اطلاعات مربوط به ضربان قلب در ورزش باید همیشه در رابطه با میزان حداکثر ضربان قلب باشد.

قاعده تجربی زیر به شما کمک می کند تا میزان حداکثر ضربان قلب خود را مشخص نمایید:

حداکثر ضربان قلب = سن - 220
 به فرض برای یک فرد 40 ساله حداکثر ضربان قلب اینطور محاسبه می شود: **40=180-220**

220

ورزش ایروبیگ	برنامه قدرتی	برنامه تناسب اندام	محدوده چربی سوز	قلب/برنامه سلامتی	حداکثر ضربان قلب
90-100%	80-90%	70-80%	60-70%	50-60%	
تقویت ماهیچه ها. خطر زا برای ورزشکاران در سطح مبتدی. خطر آفرین برای اشخاص دارای بیماری قلبی.	بهبود حفظ سرعت و افزایش سرعت اولیه	سیستم تنفس و گردش خون بهبود می یابد. مناسب برای ارتقا قوای اولیه.	بدن بالاترین درصد کالری را با سوزاندن چربی مصرف می کند. قلب و سیستم گردش خون تقویت شده و تناسب اندام افزایش می یابد.	تقویت قلب و سیستم گردش خون	اثر
فقط ورزشکاران حرفه ای	ورزشکاران حرفه ای و ورزشکاران مبتدی جوای نام.	ورزشکاران مبتدی	کنترل و کاهش وزن	ایده آل برای مبتدی ها	مناسب برای
تمرینات تناسب اندام با مشخص کردن	تمرینات قدرتی	ورزش های تناسب اندام		تمرینات نشاط آور	تمرین

محدوده خاص.					
-------------	--	--	--	--	--

برای تنظیم محدوده تمرین شخصی خود به بخش (تنظیمات اولیه) و بخش (تنظیم محدوده تمرین) مراجعه نمایید. در بخش (تست تناسب اندام) می‌توانید ببینید که چگونه ساعت نمایشگر ضربان قلب برای محدوده تمرینات پیشنهادی، با تست تناسب اندام، محدودیت‌های فردی شما را تنظیم می‌کند.

تحلیل تمرینات

با نرم افزار EasyFit می‌توانید داده‌های تمرینات خود را از ساعت بر روی کامپیوتر خانگی منتقل و اطلاعات را ارزیابی کنید. به علاوه این نرم افزار دارای تقویم و عملکردهای اجرایی مفیدی است که در مدت زمان طولانی تمرینات بهینه را پشتیبانی می‌کند. با استفاده از نرم افزار EasyFit می‌توانید مدیریت وزن خود را نیز در کنترل داشته باشید.

عملکردهای نمایشگر ضربان قلب HR Monitor

عملکرد HR

- سنجش دقیق ضربان قلب ECG
- چراغ LED چشمک زن همراه با ضربان قلب
- ارسال دیجیتال
- تنظیم محدوده تمرین شخصی
- هشدار صوتی و تصویری، همچنین تغییر رنگ چراغ LED در صورت خارج شدن از محدوده تمرین
- میزان متوسط ضربان قلب (average)
- میزان حداکثر ضربان قلب در زمان ورزش
- مصرف کالری به Kcal (بر پایه دو آهسته)
- سوخت چربی به گرم/اونس

تنظیمات

- جنسیت
- وزن
- واحد وزن به کیلو/پوند
- قد
- واحد قد به سانتیمتر/اینچ
- سن
- حداکثر ضربان قلب
- واحد سرعت کیلومتر(مایل) /ساعت یا دقیقه/کیلومتر(مایل)

عملکرد ساعت

- ساعت
- تقویم (تا سال 2099) و روزهای هفته
- تاریخ
- ساعت زنگدار
- زمان سنج
- 50 دور lap در هر تمرین . فراخوانی تمام دورها و یا به صورت جداگانه . نمایش زمان lap و متوسط ضربان قلب

تست تناسب اندام

- نشانه عددی تناسب اندام با تفسیر
- حداکثر حجم تنفس اکسیژن (VO_2max)
- میزان سوخت و ساز پایه (BMR)
- میزان سوخت و ساز فعال (AMR)
- محاسبه میزان حداکثر ضربان قلب
- پیشنهاد محدوده تمرین

ارسال علائم و شیوه‌های اندازه‌گیری با دستگاه

فاصله دریافت نمایشگر ضربان قلب

ساعت نمایشگر ضربان قلب شما علائم ضربان قلب که توسط نوار دور سینه ارسال می‌شوند را در حد فاصله 70 سانتی‌متری دریافت می‌کند. سیگنال‌های گام سنج از فاصله 3 متری دریافت می‌شود.

سنسورهای نوار دور سینه

نوار دور سینه کلاً دارای دو قطعه است: یک نوار که به دور سینه بسته می‌شود و یک کمربند کشی. در درون قسمتی از نوار دور سینه که با بدن در تماس است، دو سنسور مستطیل شکل شیاردار قرار دارد. هر دو این سنسورها میزان دقیق ضربان قلب را تعیین کرده و به نمایشگر ارسال می‌کنند.

ارسال دیجیتال تقریباً بدون تداخل کار می‌کند. نمایشگر ضربان قلب فقط سیگنال را از دستگاه ارسال کننده مخصوص خود دریافت می‌کند. و تداخل سیگنال از دستگاه‌های دیگر رخ نمی‌دهد. نوار دور سینه با دستگاه‌های آنالوگ دیگر مانند ارگومترها سازگار نیست.

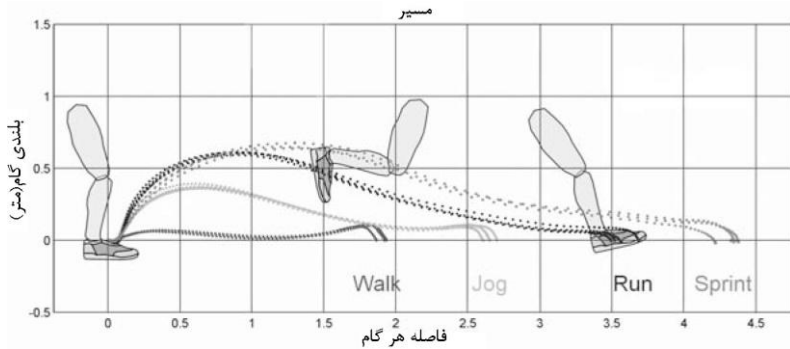
ارسال سیگنال از ترازوی تشخیصی

ترازوی تشخیصی Beurer مدل BG56 را می‌توانید از نمایندگی‌های فروش تهیه نمایید. این ترازوها گزینه‌های اضافی برای مدیریت جامع وزن را فراهم می‌آورند. می‌توانید با این ترازو در هر زمانی وزن و میزان چربی بدن را اندازه‌گیری کرده و داده‌ها را به ساعت نمایشگر ضربان قلب ارسال کنید. سپس مقادیر مربوط به وزن که به طور دستی در ساعت نبض سنج ثبت شده را می‌توانید با داده‌های ترازو به روزرسانی کنید.

وسيله سنجش گام سنج

ساعت نمایشگر ضربان قلب دارای تمامی عملکردها برای تجزیه و تحلیل سیگنالهای گام سنج Beurer است. یک وسیله اندازه گیری چند بعدی در داخل گام سنج قرار داده شده است. این وسیله شتاب پای شما را اندازه گیری کرده و مقادیر آن را به نمایشگر ضربان قلب ارسال می کند. نمایشگر ضربان قلب مسافت پیموده شده و سرعت که از محاسبه شتاب و زمان هر تک گام محاسبه می شود را نمایش می دهد.

نمودار زیر حرکت اندازه گیری شده پا در دو سرعت بر طبق نوع سرعت یعنی راه رفتن، دو آهسته، دویدن و دو تند را نشان می دهد.

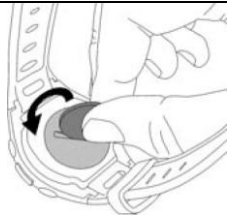

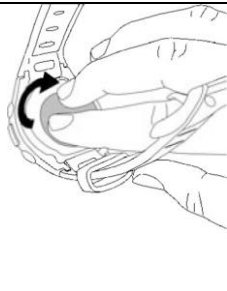



شروع کار

جاگذاری باتری / تعویض باتری

ⓘ اگر خود شما نمی توانید باتری را جاگذاری یا تعویض نمایید از یک تعمیرکار ساعت کمک بگیرید.

محفظه باتری نمایشگر ضربان قلب در پشت دستگاه قرار دارد. صفحه نمایش را از روی آن بر روی سطح نرمی قرار داده و باتری را مطابق دستور زیر در جای خود قرار دهید:

	<p>1 با استفاده از یک سکه در محفظه باتری را خلاف جهت عقربه ساعت بچرخانید تا در باز شود</p>
	<p>2 فقط هنگام تعویض باتری: با استفاده از یک ابزار نوک تیز غیر فلزی مانند دندان بلطری را بیرون آورید.</p>
	<p>3 باتری نو را در محفظه باتری قرار دهید به طوری که بر روی فنر زیر گیره قرار گرفته و قطب مثبت (+) آن رو به بالا باشد. در محفظه باتری را در جای خود قرار دهید به طوری که کاملاً در محل خود قرار گیرد.</p>
	<p>4 واشر را کنترل کنید. واشر باید از نظر ظاهری سالم بوده و به صورت صاف در محفظه قرار گیرد. در غیر این صورت نفوذناپذیری دستگاه تضمین نخواهد شد.</p>
	<p>5 در را با انگشتان دست و بدون فشار برای حداقل یک دور در جهت عقربه ساعت بچرخانید تا در با محفظه همسطح شود. i احتیاط! اگر در محفظه به راحتی بسته نمی شود از فشار بر آن خودداری کنید. در را بیرون آورده و مجدداً در جای خود قرار دهید و بچرخانید. در غیر این صورت به محفظه باتری آسیب وارد می شود.</p>

	<p>6 برای نفوذناپذیری دستگاه با استفاده از یک سکه در را در جهت عقربه ساعت بچرخانید تا خوب بسته شده و بایستد.</p>
	<p>7 اکنون ساعت در حالت صرفه جویی در مصرف باتری است و فقط زمان و تاریخ مشاهده می‌شود. برای فعال کردن نمایشگر ضربان قلب دکمه START/STOP را فشار دهید.</p>

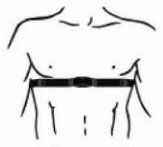
استفاده از ساعت نمایشگر ضربان قلب

ساعت نمایشگر ضربان قلب را می‌توانید مانند یک ساعت معمولی به مچ خود ببندید. برای اتصال ساعت بر روی دوچرخه از پایه نصب دوچرخه موجود در بسته بندی استفاده نمایید. بدین ترتیب ارسال سگینال بسیار بهتر می‌شود. ساعت را کاملاً بر روی پایه محکم کنید تا هنگام دوچرخه سواری از روی آن جدا نشود.

فعال کردن نمایشگر ضربان قلب در حالت صرفه جویی در مصرف باتری

می‌توانید نمایشگر ضربان قلب را با فشار هر یک از دکمه‌ها فعال نمایید. اگر نمایشگر تقریباً به مدت 5 دقیقه علامتی دریافت نکند به حالت صرفه جویی در مصرف باتری باز می‌گردد. در این حالت فقط ساعت نمایش داده می‌شود. برای فعال سازی دوباره ساعت یکی از دکمه‌ها را فشار دهید.

استفاده از نوار دور سینه



- نوار دور سینه را با بند کشی به دور سینه ببندید
- طول نوار را طوری تنظیم کنید که نه زیاد شل و نه زیاد سفت باشد و با آن احساس راحتی نمایید. نوار

دور سینه را همانطور که در عکس مشاهده می کنید رو به بیرون و درست روی استخوان سینه قرار دهید. . برای مردان نوار باید درست زیر عضلات سینه و در زنان زیر سینه‌ها بسته شود.

- از آنجاییکه تماس دلخواه میان پوست و سنسورهای ضربان قلب بلافاصله برقرار نمی‌شود، ممکن است مدتی طول بکشد تا ضربان قلب سنجش شده و نمایش داده شود. در صورت لزوم برای کسب نتیجه بهتر محل قرار گرفتن فرستنده ها را تغییر دهید. بیشتر اوقات با جمع شدن عرق بدن در زیر نوار دور سینه تماس مناسب ایجاد می شود. با اینحال می‌توانید در داخل نوار نقاط تماس را کمی مرطوب کنید. برای اینکار نوار دور سینه را کمی از روی پوست بلند کرده و دو سنسور را با کمی آب دهان، آب یا ژل ECG (قابل تهیه از داروخانه ها) مرطوب نمایید. تماس میان پوست و نوار دور سینه حتی با حرکات شدید قفسه سینه مانند کشیدن نفس های عمیق قطع نمی‌شود.
- نوار دور سینه را چند دقیقه قبل از شروع سنجش بدور سینه ببندید تا با دمای بدن هماهنگ شده و تماس بهینه ایجاد شود.

هماهنگ کردن سیگنالها

ارسال کننده های سیگنال دیجیتال (نوار دور سینه، گام سنج، ترازوی تشخیصی) و گیرنده (نمایشگر ضربان قلب) باید با یکدیگر هماهنگ شوند. اگر هر دستگاه را جداگانه خریداری کرده باشید و یا پس از تعویض باتریها، باید قبل از استفاده دستگاهها را با هم هماهنگ کنید. برای هماهنگ کردن دستگاهها به بخش "تنظیمات پایه" قسمت "هماهنگ کردن سیگنالها" مراجعه کنید.

وصل کردن دستگاہها

نمایشگر ضربان قلب گیرنده ای است که به محض فعال شدن نوار دور سینه، و گام سنج و رفتن به منوی تمرین با فشار دکمه **MENU** سیگنالهای ارسالی از آنها را دریافت می کند. چگونه با مشاهده صفحه نمایش متوجه دریافت سیگنال می شویم:

♥ چشمک زدن علامت قلب نشان می دهد که ضربان قلب از نوار دور سینه دریافت می شود.

□ اگر بر روی خط اول به مدت طولانی علامت "0" مشاهده شود به این معنی است که نمایشگر ضربان قلب قادر نیست سیگنالهای نوار دور سینه را دریافت کند. علامت "0" ممکن است در منوی Training, Time و Spd'n Dist نیز مشاهده شود. در این صورت با فشار دکمه **MENU** به منوی Training بروید. نمایشگر ضربان قلب یکبار دیگر برای برقراری اتصال تلاش می کند.



وصل کردن گام سنج

گام سنج را بر طبق دستورات ارائه شده در راهنمای آن به کفش خود ببندید.

تنظیم گام سنج

با تنظیم گام سنج می توانید به نتیجه درستی برسید. برای چگونگی تنظیم گام سنج به بخش "سرعت و مسافت" قسمت "تنظیم گام سنج" مراجعه کنید.



داده های مدیریت وزن

می توانید داده های وزن و چربی بدن را از ترازوی تشخیصی به نمایشگر ضربان قلب ارسال کنید. برای چگونگی ارسال داده ها به بخش "نتایج" قسمت "ارسال داده های مدیریت وزن" مراجعه کنید.

عملکرد کلی نمایشگر HR

دکمه های روی ساعت نمایشگر HR



- 1** START/STOP
برای روشن و خاموش کردن و تنظیمات. برای سرعت دادن به عملیات این دکمه را در فشار نگه دارید.
- 2** 
مشاهده مقادیر سرعت و مسافت به تناوب
- 3** OPTION/SET
برای انتخاب عملکردها در داخل یک منو و تایید تنظیمات.
- 4** MENU
انتخاب میان منوهای مختلف.
- 5** 
با فشار سریع این دکمه، صفحه نمایش به مدت پنج ثانیه روشن می شود. با در فشار نگه داشتن این دکمه، هنگام خروج از محدوده تمرین هشدار صوتی فعال و غیر فعال می شود و صدا فعال یا غیرفعال می شود.



صفحه نمایش

- 1- سطر بالا
- 2- سطر وسط
- 3- سطر پایین
- 4- علائم

▶ نشانه فعال بودن زنگ ساعت

♥♥ نشانه دریافت علائم ضربان قلب.

▲ نشانه گذشتن از محدوده تمرین

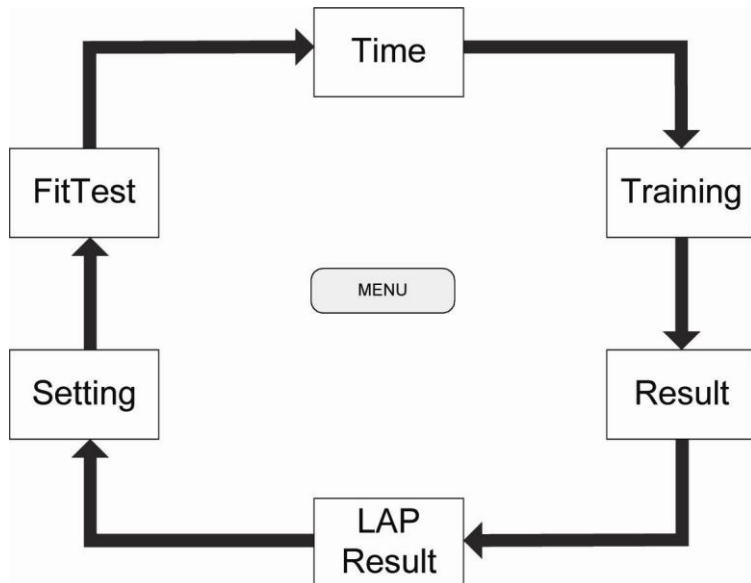
▼ نشانه کامل نشدن محدوده تمرین

📶 هشدار صوتی برای نشان دادن خروج از محدوده تمرین فعال است.

5- چراغ LED: این چراغ با ضربان قلب چشمک می زند. هنگام خروج از محدوده تمرین رنگ از سبز به قرمز تغییر می کند.

منوها

با فشار دکمه **MENU** می‌توانید منوهای مختلف را انتخاب کنید.



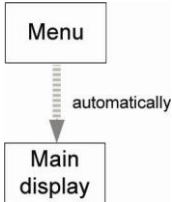
حالت صرفه‌جویی در مصرف انرژی

اگر نمایشگر در عرض پنج دقیقه علائمی از ضربان قلب دریافت نکند به حالت صرفه‌جویی در مصرف انرژی بازمی‌گردد. در این حالت، فقط زمان نمایش داده می‌شود. برای فعال کردن نمایشگر HR می‌توانید یکی از دکمه‌ها را فشار دهید.



نمایش صفحه اصلی منوها

وقتی منوها را تغییر می دهید، ابتدا نام آن منو ظاهر می شود سپس نمایشگر به طور اتوماتیک منو اصلی فعال را نشان می دهد. از این قسمت می توانید ابتدا یک زیرمجموعه و یا مستقیماً یکی از عملکردها را انتخاب کنید.



مرور منوها

منو	مفهوم	توصیف: مراجعه به بخش ...
Time	زمان	(تنظیم ساعت)
Training	ورزش و تمرین	(ثبت تمرینات)
Spd'n Dist	سرعت و مسافت	(سرعت و مسافت)
Result	نتیجه	(نتایج)
Lap result	نتیجه هر دور lap	(نتایج هر دور lap)
Setting	تنظیمات	(تنظیمات اولیه)
FitTest	تست تناسب اندام	(تست تناسب اندام)

تنظیمات اولیه


نمای کلی

138



Settings

در منو Setting این عملیات را می توانید انجام دهید:

- وارد کردن اطلاعات شخصی (user). بر اساس این اطلاعات نمایشگر ضربان قلب مقدار کالری مصرف شده و چربی سوزانده شده بدن را در مدت تمرین تعیین می کند.

	<ul style="list-style-type: none"> تنظیم محدوده تمرین (ومحدودیتها). برای اطلاع از چگونگی تنظیم محدوده تمرین به بخش (اطلاعات کلی در مورد ورزش) مراجعه نمایید. نمایشگر ضربان قلب در صورت خارج شدن از محدوده تمرین با صدا و تصویری به شما هشدار می‌دهد. تغییر واحدهای سنجش برای قد و وزن. هماهنگ کردن سیگنال دستگاههای جدید.
	<p>زمانی که در منو Setting هستید، نمایشگر ضربان قلب به صورت اتوماتیک صفحه اصلی آنرا نمایش می‌دهد. که در این قسمت User است.</p>

وارد کردن اطلاعات شخصی

	<p>وارد منو Setting شوید.</p>	<input type="button" value="MENU"/>
	<p>Gender را مشاهده می‌کنید. در این قسمت جنسیت خود را مشخص نمایید.</p> <p>برای مرد M را انتخاب کنید. <input type="button" value="START/STOP"/></p> <p>برای زن F را انتخاب کنید. <input type="button" value="START/STOP"/></p>	<input type="button" value="START/STOP"/>



	<p>AGE نمودار می شود.</p> <p>سن خود را مشخص کنید (99-10).</p> <p>START/STOP</p>	<p>OPTION/SET</p>
	<p>MaxHR نمدار می شود. نمایشگر به طور اتوماتیک حداکثر ضربان قلب شما را با استفاده از فرمول حداکثر ضربان قلب = سن - 220 محاسبه می کند. لطفاً توجه داشته باشید که نمایشگر ضربان قلب پس از هر تست تناسب اندام حداکثر ضربان قلب شما را محاسبه کرده و به عنوان پیشنهاد ارائه می دهد.</p> <p>می توانید مقدار محاسبه شده را بازنویسی کنید (239-65).</p> <p>START/STOP</p>	<p>OPTION/SET</p>
	<p>Weight مشاهده می شود.</p> <p>میزان وزن خود را انتخاب نمایید (227-20 کیلوگرم یا 44-499 پوند).</p> <p>START/STOP</p>	<p>OPTION/SET</p>
	<p>Height دیده می شود.</p> <p>میزان قد خود را تنظیم نمایید (227-80 سانتیمتر یا 66" - 76" فوت).</p> <p>START/STOP</p>	<p>OPTION/SET</p>
	<p>بازگشت به صفحه User</p>	<p>OPTION/SET</p>


تنظیم محدوده تمرین

می توانید با استفاده از توضیحات زیر حد میزان بالا و پایین ضربان قلب خود را تنظیم نمایید. لطفاً توجه داشته باشید که بعد از هر تست تناسب اندام به طور اتوماتیک این مقادیر به عنوان پیشنهاد تنظیم می شوند و در ضمن اطلاعات جدید بر روی اطلاعات قدیمی بازنویسی می شود. در این مورد حداقل ضربان پایین پیشنهادی برای محدوده تمرین کلاً 65٪ و حد ضربان بالای قلب 85٪ میزان حداکثر ضربان قلب است.

	وارد منو Setting شوید.	MENU
	Limits نمودار می شود.	OPTION/SET
	On LED مشاهده می شود. با فشار START/STOP LED فعال (ON) یا غیرفعال (OFF) می شود.	START/STOP
	Lo limit دیده می شود. مقدار حد پایین ضربان قلب خود را تنظیم نمایید (238-40).	OPTION/SET
	Hi limit مشاهده می شود. مقدار حد بالای ضربان قلب خود را تنظیم نمایید (239-41).	OPTION/SET
	به منوی Limit برگردید.	OPTION/SET

تنظیم واحد

	وارد منو Setting شوید.	MENU
	Limits نمودار می شود.	OPTION/SET
	Units نمودار می شود.	OPTION/SET
	Kg/lb مشاهده می شود. واحد وزن چشمک می زند. واحد دلخواه را انتخاب کنید.	START/STOP

	cm/inch مشاهده می‌شود. واحد سنجش قد چشمک می‌زند. واحد دلخواه را انتخاب نمایید.	<input type="button" value="OPTION/SET"/>
	به منوی unit برگردید.	<input type="button" value="OPTION/SET"/>

هماهنگ کردن سیگنال دستگاهها

دستگاه فرستنده و دریافت کننده سیگنال باید بایکدیگر هماهنگ شوند . اگر هر وسیله جداگانه خریداری شود برای مثال به عنوان جایگزین یا پس از تعویض باتریها آنوقت باید قبل از استفاده دستگاهها با هم هماهنگ شود.




برای این کار باید دستگاهها را روشن کنید. نوار دور سینه را ببندید، گام سنج را فعال کنید و ترازو را با فشار آهسته بر سطح آن روشن کنید.

	وارد منو Setting شوید.	<input type="button" value="MENU"/>
	Limits نمودار می‌شود.	<input type="button" value="OPTION/SET"/>
	Units نمودار می‌شود.	<input type="button" value="OPTION/SET"/>
	Pair NewDev مشاهده می‌شود	<input type="button" value="OPTION/SET"/>
	Hr Search نمودار می‌شود. نمایشگر ضربان قلب شروع به جستجوی دستگاه می‌کند و موفقیت این جستجو را می‌توانید بر روی صفحه نمایش مشاهده کنید: HR-Belt نشان می‌دهد که نوار دور سینه متصل است. SPD Dev نشانه اتصال موفق گام سنج است. Scale نشان می‌دهد که ترازو متصل شده است. اگر ترازو خودبخود خاموش شد دوباره آن را روشن کنید. پس از تکمیل جستجو برای سیگنال، تمام دستگاههای	<input type="button" value="START/STOP"/>

	<p>موجود بار دیگر بر روی صفحه نمایش نشان داده می‌شوند:</p> <p>HR OK: نوار دور سینه متصل است.</p> <p>Spd OK: گام سنج متصل است.</p> <p>Scale OK: ترازو متصل است.</p> <p>اگر در پایان جستجو، نمایشگر دستگاهی را پیدا نکند علامت No Device found بر روی صفحه نمایش نمودار می‌شود.</p>	
	<p>به صفحه اصلی برگردید.</p>	<p>OPTION/SET</p>




تنظیم ساعت

نمای کلی

	<p>در منوی Time می‌توانید این عملیات را انجام دهید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تنظیم زمان و تاریخ • تنظیم ساعت برای زنگ • با فشار دکمه  هر کدام از سرعت / مسافت بر روی خط پایین دیده می‌شوند.
	<p>وقتی شما در منوی Time هستید، نمایشگر ضربان قلب به طور اتوماتیک صفحه اصلی آنرا فعال می‌کند. در این حالت هم روز هفته و هم تاریخ مشاهده می‌شوند. بر روی صفحه می‌بینید: (جمعه 12 12.04 Fri) آوریل).</p>



تنظیم زمان و تاریخ



	<p>وارد منو Time شوید.</p>	<input type="button" value="MENU"/>
	<p>برای لحظه کوتاهی Set Time را می‌بینید. بعد Hour دیده می‌شود. محل تنظیم ساعت چشمک می‌زند. ساعت را تنظیم نمایید (0-24). <input type="button" value="START/STOP"/></p>	<input type="button" value="START/STOP"/> 5 ثانیه
	<p>Minute دیده می‌شود. محل تنظیم دقیقه چشمک می‌زند. دقیقه را تنظیم نمایید (0-59). <input type="button" value="START/STOP"/></p>	<input type="button" value="OPTION/SET"/>

	<p>Year نمودار می شود. و محل تنظیم سال چشمک می زند.</p> <p>سال را تنظیم نمایید. تقویم تا سال 2099 را می تواند نمایش دهد.</p> <p><input type="button" value="START/STOP"/></p>	<p><input type="button" value="OPTION/SET"/></p>
	<p>Month دیده می شود. محل تنظیم ماه چشمک می زند.</p> <p>ماه را تنظیم کنید(1-12).</p> <p><input type="button" value="START/STOP"/></p>	<p><input type="button" value="OPTION/SET"/></p>
	<p>Day دیده می شود. محل تنظیم روز چشمک می زند.</p> <p>روز را تنظیم نمایید(1-31).</p> <p><input type="button" value="START/STOP"/></p>	<p><input type="button" value="OPTION/SET"/></p>
	<p>به صفحه اصلی برگردید.</p>	<p><input type="button" value="OPTION/SET"/></p>

تنظیم ساعت زنگدار




می توانید زنگ ساعت را با فشار هر یک از دکمه ها قطع کنید. با تنظیم زنگ ساعت، روز بعد در ساعت مقرر بیدار شوید.

	<p>وارد منو Time شوید.</p>	<p><input type="button" value="MENU"/></p>
	<p>Alarm دیده می شود.</p>	<p><input type="button" value="OPTION/SET"/></p>
	<p>Set Time برای لحظه ای کوتاه مشاهده می شود.</p> <p>On Alarm مشاهده می شود.</p> <p>فشار این دکمه زنگ ساعت را خاموش OFF یا روشن ON می کند.</p> <p><input type="button" value="START/STOP"/></p>	<p><input type="button" value="START/STOP"/></p> <p>5 ثانیه</p>

	<p>Hour دیده می‌شود. محل تنظیم ساعت چشمک می‌زند. ساعت را تنظیم نمایید <input type="button" value="START/STOP"/></p>	<input type="button" value="OPTION/SET"/>
	<p>Minute دیده می‌شود. محل تنظیم دقیقه چشمک می‌زند. دقیقه را تنظیم نمایید <input type="button" value="START/STOP"/></p>	<input type="button" value="OPTION/SET"/>
	<p>به صفحه اصلی برگردید.</p>	<input type="button" value="OPTION/SET"/>

نمایش سرعت و مسافت


اگر با گام سنج بدوید می‌توانید میزان سرعت و مسافت پیموده شده را مشاهده کنید . در حال دویدن می‌توانید صفحات مختلف را ببینید . اگر ترجیح می‌دهید که یک صفحه بخصوص را ببینید می‌توانید در کل زمان دویدن آن صفحه را حفظ کنید.



	<p>وارد منو Time شوید.</p>	<input type="button" value="MENU"/>
	<p>ضربان متوسط قلب بر روی خط پایین مشاهده می‌شود. اگر قبلاً در منوی Time نمایش خاصی برای سرعت و مسافت انتخاب کرده باشید می‌توانید آنرا در خط پایین مشاهده کنید.</p>	<input type="button" value="↻"/>
	<p>کل زمان تمرین [ثانیه:دقیقه:ساعت] بر روی خط پایین دیده می‌شود.</p>	<input type="button" value="↻"/>

	دور کنونی و زمان دور [دقیقه:ساعت] در خط پایین نمایش داده می‌شود	
	سرعت کنونی در خط پایین دیده می‌شود.	
	سرعت هدف از پیش تنظیم شده در خط پایین مشاهده می‌شود.	
	سرعت متوسط در خط پایین مشاهده می‌شود.	
	مسافت پیموده شده در خط پایین دیده می‌شود.	
	به صفحه اصلی برگردید.	


ثبت تمرینات ورزشی

نمای کلی


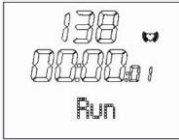

	<p>به محض ورود به منوی Training نمایشگر به جستجوی فرستنده های سیگنال که قبلاً با آنها هماهنگ شده مانند نوار دور سینه و گام سنج می‌گردد. بلافاصله پس از شناسایی سیگنال اتصال برقرار می‌شود.</p> <p>در منوی Training می‌توانید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • زمان تمرین را متوقف کرده و بدین ترتیب جلسه تمرین را ثبت نمایید. • هر دور را جداگانه ثبت نمایید. • توقف کنید و موارد ثبت شده را ذخیره کنید. • تعداد موارد ثبت شده را حذف کنید.
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • پیامهای حافظه را تجزیه و تحلیل کنید. • با فشار دکمه  سرعت و یا مسافت را بر روی خط پایین مشاهده کنید.
	<p>وقتی در منو Training قرار دارید، نمایشگر ضربان قلب به صورت اتوماتیک صفحه اصلی را نشان می دهد. در این صفحه در خط وسط زمان ثبت شده تمرین را می بینید (که پس از صفر کردن به اینصورت است 00:00:00) و در زیر آن Start نوشته شده است.</p>

نکاتی که باید در مورد ثبت تمرینات بدانید


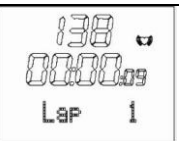
- به محض شروع ثبت تمرینات، نمایشگر ضربان قلب اطلاعات ورزش و تمرین شما را ثبت می‌کند. نمایشگر ضربان قلب به طور مداوم اطلاعات تمرینات شما را ثبت می‌کند تا زمانی که آنها را ذخیره یا حذف کنید. همچنین روز بعد که تمرینات را شروع نمایید ثبت زمان تمرین دوباره شروع می‌شود. در هر لحظه از کار ساعت نمایشگر، می‌توانید تمرینات را متوقف کنید.
- اگر علامت "0" مدت طولانی روی صفحه دیده شود به معنی این است که ارسال سیگنال دچار اختلال شده است. در این صورت با 7 بار فشار  وارد منوی Training شوید. و ساعت سعی می‌کند تا بار دیگر ارتباط را برقرار کند.
- ساعت شما دارای حافظه است. و شما قادر خواهید بود تا 24 ساعت از جلسات تمرین خود را ثبت کنید. حداکثر تا 50 دور را می‌توانید ثبت کنید. هر جلسه تمرین حداکثر 50 دور است. اگر حافظه پر شود ساعت نمایشگر ضربان قلب به شما اعلام خواهد کرد. در این صورت توصیه می‌شود اطلاعات را از روی ساعت به کامپیوتر منتقل نمایید تا بار دیگر حافظه ساعت خالی شود. و یا می‌توانید به صورت دستی حافظه را پاک کنید. برای این کار به قسمت پاک کردن حافظه مراجعه نمایید.
- می‌توانید نتایج ثبت شده تمرینات را مشاهده کنید. در منوی Result آخرین نتیجه ثبت شده را فراخوانی کنید. در منوی Lap Result تعداد دورهای تمرین فراخوان شده را ببینید.
- به محض انتقال اطلاعات بر روی نرم افزار EasyFit می‌توانید آنها را مشاهده و تحلیل کنید. در هر بار انتقال موفقیت آمیز اطلاعات به کامپیوتر، حافظه ساعت پاک می‌شود. برای توضیحات بیشتر درباره انتقال اطلاعات به کامپیوتر به بخش نرم افزار EasyFit مراجعه کنید.



متوقف کردن زمان تمرین

	<p>منوی Training را انتخاب کنید. اگر زمان یک تمرین را نگه داشته باشید مقدار آنرا در خط میانی مشاهده خواهید کرد.</p>	<p>MENU</p>
	<p>ثابت زمان را شروع کنید. Run دیده می‌شود. اگر در این موقع به منوی دیگری بروید باز هم ثابت زمان در پس زمینه ادامه خواهد یافت.</p>	<p>START/STOP</p>
	<p>زمان ثابت را متوقف نمایید. Stop دیده می‌شود. می‌توانید در هر زمان برنامه ثابت تمرین را با فشار دکمه دوباره شروع کنید.</p>	<p>START/STOP</p>

ثابت هر دور lap

در حالی که ثابت کل زمان تمرین در جریان است، می‌توانید هر دور را هم در حافظه ثبت کنید. زمانی که هر دور ثبت می‌شود، ثابت زمان تمرین ادامه می‌یابد.

	<p>شما در منوی Training هستید و زمان تمرین شما در حال ثبت است. در زیر صفحه Run مشاهده می‌شود.</p>	
	<p>برای یک دور جدید زمان بگیرید. صفحه نمایش زمان و تعداد آخرین دور اندازه‌گیری شده را برای پنج ثانیه نشان می‌دهد، مثلاً Lap 1.</p>	<p>OPTION/SET</p>

	<p>صفحه نمایش به طور اتوماتیک به صفحه Run برمی گردد و تعداد دور فعلی را نشان می دهد، مثلاً 2 Run.</p>	
	<p>دوره های تمرینی دیگر را در صورت نیاز ثبت نمایید. شما می توانید در کل تا 50 دور را ثبت کنید.</p>	<p>OPTION/SET</p>

توقف و ثبت اطلاعات تمرین در حافظه

لطفاً توجه داشته باشید که پس از پایان و ذخیره سازی دیگر نمی توانید داده ها را در منوی Lap Result و Result ببینید.

	<p>شما در منوی Training هستید و در حال حاضر تمرینی را به پایان رسانده اید. Stop در زیر صفحه مشاهده می شود.</p>	
	<p>اطلاعات را ذخیره کنید. تا 10 ساعت اطلاعات تمرین را می توانید ذخیره کنید. Hold Save دیده می شود.</p>	<p>START/STOP 5 ثانیه</p>
	<p>صفحه نمایش به طور اتوماتیک به صفحه اصلی این منو برمی گردد. اکنون اطلاعات برای انتقال بر روی کامپیوتر آماده است.</p>	

حذف تمام اطلاعات تمرین

ساعت در صورت پر شدن حافظه شما را آگاه خواهد کرد. قبل از حذف اطلاعات و پاک کردن حافظه توصیه می شود اطلاعات تمرین را تحلیل کرده و یا به کامپیوتر منتقل کنید. در هربار انتقال موفقیت آمیز اطلاعات به کامپیوتر، حافظه ساعت پاک می شود. و یا می توانید به ترتیبی که در زیر ذکر می شود به طور دستی اطلاعات را پاک کنید.

حذف دستی و یا اتوماتیک اطلاعات باعث می شود که تمام اطلاعات تمرینات و همچنین دورها حذف شود.

	<p>می توانید اطلاعات موجود را قبل و یا بعد از تمرین پاک کنید:</p> <p>شما در منوی Training هستید . Start مشاهده می شود.</p> <p>شما در منوی Training هستید. به تازگی اطلاعات تمرین را ثبت کرده اید. Stop در زیر صفحه دیده می شود.</p>	
	<p>تمام موارد ثبت شده را حذف کنید.</p> <p>MEM Delete بر روی صفحه مشاهده می شود.</p>	<p>OPTION/SET</p> <p>5 ثانیه</p>
	<p>پس از حذف، مانیتور به صورت اتوماتیک صفحه نمایش اصلی را نشان خواهد داد.</p>	

تحلیل پیام های حافظه

در منوی Training ساعت به صورت اتوماتیک شما را از پر بودن حافظه و یا کامل شدن دورها مطلع می کند.


پیام	معنی
	وقتی وارد منوی Training می‌شوید اگر کمتر از 10٪ حافظه خالی باشد یا کمتر از 10 دور باقی مانده داشته باشید در روی صفحه ساعت علامت MEM LOW دیده می‌شود.
	در طول تمرین، اگر کمتر از 10٪ حافظه خالی باشد، هر 5 ثانیه یکبار بر روی صفحه ساعت علامت MEM x% Free مشاهده می‌شود. روی صفحه ساعت می‌بینید: MEM 8% Free (هنوز 8٪ خالی).
	در طول تمرین اگر از کل 60 دور، کمتر از 10 دور مانده باشد علامت LAP Rest x هر 5 ثانیه یکبار ظاهر می‌شود. روی صفحه ساعت می‌بینید: LAP Rest 7 (یعنی هنوز 7 دور مانده است).

برای پاک کردن دستی حافظه به بخش قبل «پاک کردن حافظه» مراجعه کنید.

در هر بار که اطلاعات را بر روی کامپیوتر منتقل می‌کنید، حافظه پاک می‌شود. توضیحات مربوط به آن را می‌توانید در بخش «نرم افزار EasyFit» مطالعه کنید.

سرعت و مسافت

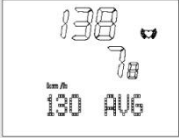


نمای کلی

	<p>توجه: تمام تنظیمات این منو فقط در صورتی کارایی دارد که گام سنج مورد استفاده قرار گیرد.</p> <p>می‌توانید از گام سنج فقط برای اندازه‌گیری سرعت خود استفاده کنید.</p>
---	---

	<p>در منوی Spd'nDist می‌توانید موارد زیر را مشاهده کنید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تغییر واحد سرعت. در تنظیم اصلی سانتیمتر [cm] می‌توانید تنظیمات را از کیلومتر/ساعت [km/h] به دقیقه/کیلومتر [min/km] تغییر دهید، در تنظیم اصلی اینچ [inch] واحد را از مایل/ساعت [mi/h] به دقیقه/مایل [min/mi] تغییر دهید. • گام سنج را تنظیم کنید. • برای مقدار دویدن خود یک مسافت هدف و یک زمان هدف در نظر بگیرید. ساعت نسبت به مقادیر داده شده سرعت هدف را محاسبه خواهد کرد. می‌توانید این مقادیر را به عنوان هدف تمرین در منو  قابل دیدن کنید و با میزان واقعی در هنگام تمرین مقایسه نمایید. بدین ترتیب می‌توانید در طول تمرین به طور پیوسته میزان تفاوت با سرعت هدف را کنترل کنید. • با  اطلاعات مربوط به سرعت/مسافت را می‌توانید در خط پایین مشاهده کنید.
	<p>تا هنگامی که در منوی Spd'nDist باشید، ساعت به صورت اتوماتیک وارد صفحه نمایش اصلی می‌شود. در این صفحه سرعت فعلی در خط وسط نمودار می‌شود. در خط پایین متوسط ضربان قلب دیده می‌شود.</p>

تغییر واحد سرعت

از آنجایی که هر کس خواهان واحد خاصی برای نشان دادن سرعت در موقع تمرین است، بنابراین این دستگاه دو واحد مختلف را ارائه می‌کند. بسیاری از دوندها اطلاعات خود را به جای کیلومتر/ساعت km/h به صورت دقیقه/کیلومتر min/km ترجیح می‌دهند.


	وارد منوی Spd'nDist شوید.	MENU
	علامت Set Spd'nDist مشاهده می‌شود.	OPTION/SET
	با فشار ممتد این دکمه می‌توانید بین واحدهای سرعت یکی را انتخاب کنید. <ul style="list-style-type: none"> • در تنظیم اصلی [cm]:min/km (دقیقه بر کیلومتر) یا km/h (کیلومتر بر ساعت) نمایش داده می‌شود. • در تنظیمات [in]:min/mi (دقیقه بر مایل) یا mi/h (مایل بر ساعت) مشاهده می‌شود. 	START/STOP
	CAL Distance نمودار می‌شود. برای تنظیم گام سنج، قسمت «تنظیمات گام سنج» را مطالعه نمایید. اگر گام سنج تنظیم شده، اکنون می‌توانید سرعت هدف را محاسبه نمایید. برای اینکار بخش «تنظیم زمان هدف و مسافت هدف» را مطالعه کنید. اگر به تنظیم این دو مورد نیازی ندارید اما می‌خواهید از این منو خارج شوید، دکمه OPTION/SET را 7 بار فشار دهید.	OPTION/SET

تنظیم گام سنج


برای نوعی دویدن آهسته، دقت اندازه‌گیری ساعت مچی همراه با گام سنج بدون تنظیمات حداقل 95٪ است. پس از تنظیم، دقت افزایش یافته و به حداقل 97٪ می‌رسد. لطفاً به دفترچه راهنمای گام سنج مراجعه کنید. برای راه رفتن سریع، دویدن و دو سرعتی، باید گام

سنج تنظیم شود. هر زمان که می‌خواهید سرعت خود را تغییر دهید ، تنظیمات را عوض کنید.

	<p>شما در منوی Spd'nDist هستید.</p> <p>اکنون گام سنج را فعال کنید.</p> <ul style="list-style-type: none"> • اگر از قبل واحد سرعت را تنظیم کرده باشید، علامت CAL Distance مشاهده می‌شود. • اگر برای اولین بار وارد این منو شده‌اید، پس اول OPTION/SET را فشار دهید، سپس START/STOP و بار دیگر OPTION/SET. • اکنون CAL Distance نمودار می‌شود. 	
	<p>وارد عملکرد تنظیمات شوید.</p> <p>CAL 000 Start دپحه می‌شود.</p>	<p>START/STOP 5 ثانیه</p>
	<p>شروع به دویدن کنید.</p> <p>CAL 000 Run مشاهده می‌شود.</p> <p>در مسیری که مسافت آن را دقیقاً می‌دانید (مسافت مرجع) بدوید. برای مثال 4 دور استادیوم = 1600 متر. مانیتور مقدار مسافت بر حسب متر را در خط وسط در حین دویدن نشان می‌دهد.</p> <p>لطفاً توجه کنید که تنظیمات فقط برای یک نوع سرعت است. و تغییر میزان سرعت، بر دقت ثبت سرعت و مسافت اثر خواهد گذاشت.</p>	<p>START/STOP</p>

	<p>اکنون بایستید. ساعت طول مسافت طی شده را اندازه‌گیری کرده است. مثلاً 1596 متر. اگر مقدار نمایش داده شده کمتر از مسافت طی شده است، با دکمه MENU آنرا اضافه کنید.</p> <p>اگر مقدار نمودار شده بیشتر از مسافت طی شده است با دکمه OPTION/SET آنرا کم کنید.</p>	<p>START/STOP</p>
	<p>CAL Distance دیده می‌شود. اکنون دو گزینه دارید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • می‌توانید سرعت هدف را محاسبه کنید. برای این کار بخش «تنظیم زمان هدف و مسافت هدف» را مطالعه کنید. • می‌توانید از منو خارج شوید. برای این کار 7 بار دکمه OPTION/SET را فشار دهید. 	<p>START/STOP</p>

تنظیم زمان هدف و مسافت هدف

	<p>شما در منوی Spd'nDist هستید.</p> <ul style="list-style-type: none"> • اگر از قبل واحد سرعت و یا گام سنج را تنظیم کرده باشید، آنوقت CAL Distance روی صفحه نمودار است. • اگر برای اولین بار وارد این منو شده‌اید پس اول OPTION/SET را فشار دهید، سپس START/STOP و بار دیگر OPTION/SET. <p>اکنون CAL Distance نمودار می‌شود.</p>	
---	---	--

	<p>T-Dist دیده می‌شود. START/STOP مسافت هدف را بر حسب کیلومتر تنظیم کنید (0-99).</p>	<p>OPTION/SET</p>
	<p>T-Dist دیده می‌شود. تنظیمات به متر چشمک می‌زند. START/STOP متراژ هدف (0-99) را تنظیم کنید، مثلاً 85 به معنی 850 متر است.</p>	<p>OPTION/SET</p>
	<p>T-time دیده می‌شود. تنظیمات ساعت چشمک می‌زند. START/STOP ساعت هدف را تنظیم کنید (0-99).</p>	<p>OPTION/SET</p>
	<p>T-time دیده می‌شود. تنظیمات دقیقه چشمک می‌زند. START/STOP دقیقه هدف را تنظیم کنید (0-59).</p>	<p>OPTION/SET</p>
	<p>به منوی اصلی بر می‌گردید.</p>	<p>OPTION/SET</p> <p>2 بار</p>


نمایش سرعت و مسافت

اگر با گام سنج می‌دوید، آنوقت می‌توانید میزان سرعت و مسافت طی شده خود را مشاهده کنید. در حال دویدن امکان مشاهده صفحات مختلف را بر روی صفحه ساعت دارید. اگر مایل به دیدن فقط یک صفحه هستید نیز می‌توانید در طول دویدن یک صفحه خاص را برای نمایش بر روی صفحه ساعت انتخاب کنید.

	<p>وارد منوی Spd'nDist شوید.</p> <p>صفحه نمایش اصلی سرعت فعلی شما را در خط وسط نمایش می‌دهد.</p> <p>خط پایین متوسط ضربان قلب را نمایش می‌دهد.</p> <p>اگر از قبل نمایش خاصی برای سرعت و مسافت در منوی Spd'nDist تنظیم کرده باشید آنرا در خط پایین می‌بینید.</p>	<input type="button" value="MENU"/>
	<p>کل زمان تمرین به ساعت، دقیقه، ثانیه</p> <p>[Hrs:Min:Sec] در خط پایین دیده می‌شود.</p>	<input type="button" value="↻"/>
	<p>دوری که در آن می‌دوید و زمان دور به ساعت، دقیقه [Hrs:Min] در خط پایین دیده می‌شود.</p>	<input type="button" value="↻"/>
	<p>سرعت هدف در خط پایین مشاهده می‌شود.</p>	<input type="button" value="↻"/>
	<p>سرعت متوسط در خط پایین مشاهده می‌شود.</p>	<input type="button" value="↻"/>
	<p>مسافتی که تا آن لحظه طی شده در خط پایین دیده می‌شود.</p>	<input type="button" value="↻"/>
	<p>برگشت به منوی اصلی.</p>	<input type="button" value="↻"/>

نتایج


نمای کلی

	<p>در منوی Result موارد زیر دیده می‌شود:</p> <ul style="list-style-type: none"> • نمایش اطلاعات تمرینی که دفعه قبل متوقف شده است: حداقل و حداکثر ضربان قلب، زمان طی شده در داخل و بیرون محدوده تمرین و نیز کالری مصرف شده و سوخت چربی. • اطلاعات مدیریت وزن از ترازوی تشخیصی را به ساعت ارسال کنید.
---	---

TrData	تا هنگامی که در منوی Result هستید، ساعت به صورت اتوماتیک به صفحه اصلی بر می‌گردد. علامت TrData مشاهده می‌شود.
--------	---



نمایش اطلاعات تمرین

TrData	به منوی Result برگردید. علامت TrData مشاهده می‌شود.	MENU
120 bPM AVG	BPM AVG (میزان متوسط ضربان قلب در نقرین) مشاهده می‌شود.	START/STOP
180 bPM HRmax	HRmax (حداکثر ضربان قلب در تمرین) دیده می‌شود.	OPTION/SET
In 15 [min]	In [min] (زمان طی شده داخل محدوده تمرین) دیده می‌شود.	OPTION/SET
Lo 13 [min]	Lo [min] (زمان طی شده زیر محدوده تمرین) مشاهده می‌شود.	OPTION/SET
Hi 009 [min]	Hi [min] (زمان طی شده بالاتر از محدوده تمرین) مشاهده می‌شود.	OPTION/SET
128 [Kcal]	[kcal] (کل کالری مصرف شده در طول ثبت تمرین) دیده می‌شود. این محاسبه براساس دویدن تند با اعتدال است. نمایش مصرف کالری و سوخت	OPTION/SET

	چربی بر این اساس است: • مشخصات فردی (تنظیمات اصلی) • اندازه‌گیری ضربان قلب و زمان در طول جلسه تمرین.	
	Fat[g] (سوخت چربی در طول کل تمرین ثبت شده) دیده می‌شود.	OPTION/SET
	برگشت به منوی اصلی.	OPTION/SET

ارسال اطلاعات مدیریت وزن به مانیتور

می‌توانید اطلاعات وزن و چربی بدن را از ترازوی تشخیصی به مانیتور ضربان قلب خود ارسال کنید. مانیتور ساعت شما قادر است تا 10 مورد اطلاعات را با زمان و تاریخ ذخیره کند. اگر مقادیر ذخیره بیشتر از 10 مورد شود، آنوقت اطلاعات قبلی جایگزین می‌شوند. در هر روز می‌توانید یک مورد اطلاعات وزن را ارسال کنید. اگر در یک روز مورد دیگری از وزن را به ساعت ارسال کنید، آنوقت جایگزین اطلاعات ذخیره شده در همان روز می‌شود. در طول ارسال اطلاعات ساعت نمایشگر ضربان قلب را در دست بگیرید و طبق روش زیر عمل کنید:

	به منوی Result بروید. TrData نمایش داده می‌شود.	MENU
	WMDData (مدیریت وزن) روی صفحه دیده می‌شود	OPTION/SET
	ترازو را با وارد آوردن ضربه‌ای کوتاه اما با فشار بر روی سطح آن روشن کنید. محلی که تمایل دارید اطلاعات شخصی خود را ذخیره کنید با فشار متعدد به دکمه کاربر "User" انتخاب کنید. مکانهای ذخیره یکی پس از دیگری نمودار می‌شوند تا	

	<p>علامت "0.0" مشاهده شود. با پای برهنه روی ترازو بایستید. آرام باشید و توجه کنید پاها روی الکترودهای استیل قرار گرفته باشند.</p>	
	<p>ترازو وزن و چربی بدن را محاسبه کرده و هردو را به مانیتور ساعت ارسال می کند. برای یک مدت کوتاه در طول ارسال خطوط افقی بر روی صفحه ساعت مشاهده می شود. توجه داشته باشید که چربی بدن فقط در صورتی قابل اندازه گیری و ارسال است که از قبل اطلاعات شخصی خود را وارد ترازو کرده باشید. با این حال می توانید فقط مقدار وزن را بدون میزان چربی بدن ارسال کنید. در طول اندازه گیری وزن، میزان وزن در منوی Setting به صورت اتوماتیک به روز می شود. وزنی که ترازو ارسال می کند به صورت Weight[kg] مشاهده می شود. اگر وزن خود را اندازه گیری نکنید همان وزنی که از قبل ذخیره شده دیده می شود.</p>	<p>START/STOP</p>
	<p>میزان چربی بدن ارسالی از ترازو به صورت BF[%] نمایش داده می شود. اگر چربی بدن را اندازه گیری نکنید همان مورد ذخیره شده از قبل نمودار می شود.</p>	<p>OPTION/SET</p>
	<p>دکمه را چند بار فشار دهید تا وارد منوی اصلی شوید.</p>	<p>OPTION/SET</p>

نتایج ثبت دور Lap

نمای کلی

	<p>در منوی Lap Result می‌توانید زمان و متوسط ضربان قلب و نیز هر دور به صورت جداگانه را ببینید.</p>
	<p>وقتی در منوی Lap Result هستید، نمایشگر شما به طور اتوماتیک صفحه اصلی آنرا نشان می‌دهد. سطر بالایی متوسط ضربان قلب و سطر میانی آخرین زمان تمرین ثبت شده را نشان می‌دهد.</p>

نمایش نتایج ثبت شده هر دور Lap

	<p>به منوی Lap Result بروید.</p>	<input type="button" value="MENU"/>
	<p>AVG 1: نتایج ثبت شده برای دور اول مشاهده می‌شود. سطر بالایی متوسط ضربان قلب و سطر میانی زمان دور طی شده را نشان می‌دهد.</p>	<input type="button" value="OPTION/SET"/>
	<p>با فشار دوباره این دکمه می‌توانید نتیجه دور بعدی را مشاهده کنید. حداکثر 50 دور.</p>	<input type="button" value="OPTION/SET"/>
	<p>بازگشت به صفحه اصلی.</p>	<input type="button" value="OPTION/SET"/>

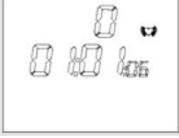




تست تناسب اندام

نمای کلی

 <p>FitTest</p>	<p>در منوی FitTest می‌توانید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تناسب اندام شخصی خود را با دویدن 1600 متر (1 مایل) تست کنید. • تناسب اندام خود را ارزیابی کنید: استفاده از نشانه عددی تناسب اندام (1-5)، حداکثر حجم تنفس اکسیژن (VO_2max)، میزان سوخت و ساز پایه (BMR)، میزان سوخت و ساز فعال (AMR). • محاسبه حد کمترین و بیشترین محدودیتهای شخصی و استفاده از آن برای توصیه محدوده تمرین و بازنویسی هر دو حد در منوی Setting. به بخش (تنظیم محدوده تمرین مراجعه شود). • محاسبه اتوماتیک حداکثر ضربان قلب (MaxHR) و بازنویسی آن در منوی Setting. <p>تست تناسب اندام فقط برای ورزشکاران فعال طراحی نشده است و هر کس با هر گروه سنی و یا با کمترین میزان تناسب اندام می‌تواند از آن استفاده نماید.</p>
	<p>پس از یک ثانیه، صفحه اصلی نمایان می‌شود. سطر بالایی وضعیت تناسب اندام مطابق با نشانه عددی زیر نشان داده می‌شود:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0 = هنوز تست انجام نشده است. • 1 = ضعیف • 2 = قابل قبول • 3 = متوسط • 4 = خوب • 5 = عالی <p>در سطر میانی تاریخ آخرین بار انجام تست دیده می‌شود. اگر هنوز مبادرت به انجام تست نکرده باشید تاریخ روز مشاهده می‌شود..</p>

انجام تست تناسب اندام

واحد نمایش داده شده به صورت m (متر) یا mile (مایل) در تنظیمات اولیه تنظیم می شود. در بخش تنظیمات اولیه، قسمت تنظیم واحدها می تواند چگونگی تغییر واحد را ببینید.

	<p>منوی FitTest را انتخاب کنید.</p>	<p>MENU</p>
	<p>نوار صفحه نمایش Press START to begin به شما اعلام می کند که شروع کنید. اکنون فقط 5 دقیقه فرصت دارید تا خود را گرم کنید. نمایشگر ضربان قلب با علامت بوق پایان 5 دقیقه وقت گرم شدن را اعلام می کند. اگر می خواهید زمان گرم شدن شما کمتر از این مدت باشد دکمه START/STOP را فشار دهید و به مرحله بعد بروید. با قدم زدن سریع دقیقاً 1600 متر (1 مایل) را طی کنید. برای این منظور یک مسیر صاف که دقیقاً 1600 متر باشد را انتخاب نمایید. دویدن دور استادیوم برای 4 بار ایده آل خواهد بود (طی 400 متر در 4 دور = 1600 متر).</p>	<p>START/STOP</p>
	<p>نوار صفحه نمایش با نشان دادن Press STOP after 1600m به شما یادآوری می کند که پس از 1600 متر دکمه START/STOP را فشار دهید.</p>	<p>START/STOP</p>
	<p>نوار صفحه نمایش با نشان دادن TestFinished ظاهر شده و زمان مقرر نمایش داده می شود.</p>	<p>START/STOP</p>
	<p>به صفحه اصلی منو برگردید . در آنجا میزان تناسب اندام خود (1-5) را با تفسیر و تاریخ روز مشاهده خواهید کرد.</p>	<p>START/STOP</p>

نمایش میزان تناسب اندام

- نمایش میزان تناسب اندام در صورتی معنی دارد که حداقل یک تست را انجام داده باشید .
مقادیر میزان تناسب اندام با تست قبل ارتباط دارد.

	<p>به منوی FitTest بروید. در این صفحه میزان تناسب اندام با نشانه عددی (1-5) و تاریخ آخرین تست دیده می‌شود. اگر هنوز تست تناسب انجام نشده باشد عدد 0 دیده می‌شود.</p>	<input type="button" value="MENU"/>
	<p>VO₂max ظاهر می‌شود. حداکثر حجم تنفس اکسیژن برحسب میلی لیتر در دقیقه به ازای هر کیلو از وزن نمایش داده می‌شود. این اساس ارزیابی تست تناسب اندام است.</p>	<input type="button" value="OPTION/SET"/>
	<p>میزان سوخت و ساز پایه (BMR) نمودار می‌شود. میزان سوخت و ساز پایه بر اساس معیارهایی چون سن، جنسیت، قد و وزن محاسبه می‌شود. (BMR) مشخص می‌کند که چه مقدار کالری برای اعمال حیاتی بدن در زمانی که فعالیت ندارد، لازم است.</p>	<input type="button" value="OPTION/SET"/>
	<p>میزان سوخت و ساز فعال (AMR) مشاهده می‌شود. میزان سوخت و ساز فعال بر اساس فعالیت بهینه اندازه گیری شده و به سطح تناسب اندام وابسته است.</p>	<input type="button" value="OPTION/SET"/>
	<p>بازگشت به صفحه منو اصلی.</p>	<input type="button" value="OPTION/SET"/>

نرم افزار EASYFIT

شما می‌توانید اطلاعات تمرینات خود را با نرم افزار EasyFit به خوبی تحلیل کنید. به علاوه می‌توانید از عملکردهای دیگر این نرم افزار برای مدیریت وزن و برنامه تمرینات بهره ببرید

- عملکرد تقویم
- ارسال تمامی تمرینات ثبت شده
- برنامه تمرین هفتگی برای رسیدن به وزن دلخواه
- تحلیل‌های مختلف و همراه با علائم گرافیکی برای مشاهده روند تمرینات

طریقه نصب نرم افزار

برای نصب نرم افزار لطفاً به دستورات دفترچه راهنمای همراه آن و یا فایل "Install_Readme" در داخل CD توجه کنید.

ملزومات سیستم

لطفاً برای اطلاع از جدیدترین نسخه بسته نرم افزاری EasyFit و ملزومات سیستم به سایت www.beurer.de مراجعه کنید.

مشخصات فنی، باتری ها و کارانتی

ساعت نمایشگر ضربان قلب	ضد آب تا عمق 30 متر (مناسب ورزش شنا) ① ضدآب بودن ساعت در صورت شیرجه در آب (فشار شدید) و همچنین فشار دادن دکمه ها در زیر باران ضمانت نمی شود.
نوار دور سینه	ضد آب (مناسب ورزش شنا)
باتری ساعت نمایشگر ضربان قلب	باتری لیتیوم 3 ولت نوع CR2032 عمر مفید باتری در صورت نشان دادن ضربان قلب به مدت یک ساعت در هر روز، تقریباً 11 ماه است. عملکردهایی مانند فعال بودن هشدار صوتی، یا چراغ LED عمر مفید باتری را به نصف کاهش می دهد. ① باتری همراه ساعت تنها جنبه آزمایشی دارد و ممکن است بیش از یک سال دوام نداشته باشد.
باتری نوار دور سینه	باتری لیتیوم 3 ولت نوع CR2032 عمر مفید تقریباً 28 ماه

تعویض باتری

می توانید باتری ساعت نمایشگر ضربان قلب و نوار دور سینه را خودتان تعویض کنید. برای این کار به قسمت شروع کار، بخش جاگذاری باتری / تعویض باتری مراجعه کنید. محفظه باتری در قسمت داخلی نوار دور سینه قرار دارد. با یک سکه در محفظه را باز کنید. قطب مثبت باتری باید به سمت بالا باشد. پس از قرار دادن باتری با دقت در محفظه را ببندید.

معادل به فارسی	حروف اختصاری
ذخیره اطلاعات	Hold Save
ساعت	Hour
ضربان قلب	HR
جستجوی ضربان قلب	HR Search
یافتن ضربان قلب توسط نوار دور سینه	HR_Belt
بیشترین حد ضربان قلب در طول تمرین	HRmax
زمان داخل محدوده تمرین	In
کالری مصرف شده بر حسب کیلوکالری	[Kcal]
کیلوگرم	kg
کیلوگرم/پوند	kg/lb
کیلومتر در ساعت (سرعت)	km/h
سرعت متوسط	km/h AVG
دور اول	L1
دور	lap
چراغ LED	LED
حدود تمرین	Limits
زمان خارج از محدوده تمرین	Lo
کمترین زمان حد تمرین	Lo limit
مرد	m
حداکثر ضربان قلب (فرمول: سن - 220)	MaxHR
حافظه	MEM
پاک کردن حافظه	MEM Delete
دقیقه	Minute
دقیقه	[min]
دقیقه بر کیلومتر	min/km
دقیقه بر مایل	min/mi
دوشنبه	Mon
ماه	Month
اتصال با دستگاه جدید	PAIr NewDev

اتصال به کامپیوتر	PC Link
نتیجه	Result
اندازه گیری سرعت دویدن	Run
شنبه	Sat
ترازو پیدا شد	Scale
یافتن ترازو	SCL search
تنظیمات (منو)	Setting
تنظیم	SET
سرعت و مسافت	Spd'nDist
سرعت	Speed
یافتن گام سنچ	SPd Dev
جستجو برای گام سنچ	SPd Search
شروع	start
توقف	stop
یکشنبه	sun
سرعت هدف	:T
مسافت هدف	T-Dist
زمان هدف	T-time
زمان(منوی)	Time
پنج شنبه	Thu
تمرین(منوی)	Training
داده های تمرین	TrData
سه شنبه	Tue
واحدها	Units
کاربر	User
حداکثر حجم تنفس اکسیژن	VO2max
سن	AGE
زنگ	Alarm
کالری مورد نیاز جهت فعالیت	AMR
میانگین ضربان قلب در طول تمرین	AVG
میانگین ضربان قلب در طول تمرین	AVG Run
چربی بدن [%]	BF[%]

سوخت و ساز پایه	BMR
ضربان قلب در دقیقه	BPM
میانگین ضربان قلب در طول تمرین, ضربان در دقیقه	bPM AVG
بیشترین حد ضربان قلب در طول تمرین, ضربان در دقیقه	bPM Hrmax
تنظیم	CAL
سانتیمتر/اینچ	cm/inch
روز	Day
تست تناسب اندام	FitTest
زن	f
چربی به گرم	Fat[g]
جمعه	Fri
جنسیت	Gender
قد	Height
بالا	Hi
بیشترین زمان حد تمرین	Hi limit
یافتن گام سنج	SPd Dev
جستجو برای گام سنج	SPd search
شروع	start
توقف	stop
یکشنبه	sun
سرعت هدف	T:
مسافت هدف	T-Dist
زمان هدف	T-Time
زمان(منوی)	Time
پنج شنبه	Thu
تمرین(منوی)	Training
داده‌های تمرین	TrData
سه شنبه	Tue
واحدها	Units
کاربر	User
حداکثر حجم تنفس اکسیژن	VO2max
چهارشنبه	Wed

وزن	Weight
داده‌های مدیریت وزن	WMData
سال	Year