

شرکت تجهیزات پزشکی آرمین درمان

نماینده انحصاری محصولات کمپانی beurer آلمان در ایران

ساعت نمایشگر ضربان قلب

مدل PM 80



\*این دستگاه شامل دو سال گارانتی و ۱۰ سال خدمات پس از فروش می باشد\*

## وسایل موجود هنگام تحویل محصول

	ساعت نمایشگر ضربان قلب با بند مچی
	نوار دور سینه
	بند کشی قابل تنظیم
	پایه نصب بر روی دوچرخه
	کیف

## نکات قابل توجه

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

## تمرین ۱

- این وسیله یک محصول طبی نیست بلکه وسیله‌ای ورزشی است که برای اندازه‌گیری و نمایش ضربان قلب انسان ساخته شده است.
- هنگام انجام ورزش‌های پرخطر توجه داشته باشید که استفاده از نمایشگر ضربان قلب نیز ممکن است ایجاد خطر نماید.
- در صورت داشتن تردید و یا بیماری لطفاً 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 می‌باشند یا کسانی که از باتری قلب استفاده می‌کنند بهتر است قبل از کار با ساعت نمایشگر ضربان قلب با پزشک خود مشورت نمایند.

## کاربرد ۱

- 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 می‌تواند خطرناک باشد. مسئولیت استفاده نادرست از این وسیله بعهدہ سازنده نمی‌باشد.
- نمایشگر ضربان قلب ضد آب می‌باشد. (به بخش مشخصات فنی مراجعه شود)
- احتمال تداخل الکترومغناطیس وجود دارد. (به بخش مشخصات فنی مراجعه شود)

## تمیز کردن و نگهداری ۱

- هر چند وقت یکبار نوار دور سینه، بند کشی و نمایشگر ضربان قلب 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 می‌توانید در ماشین لباسشویی با حرارت

۳۰۸ 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 الکترودها 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 همراه آن استفاده نمایید.
- از تماس گرم‌های ضد آفتاب یا محصولات مشابه با نمایشگر خودداری نمایید زیرا می‌تواند سبب صدمه به نوشته‌های روی آن و حتی خرابی قسمت‌های پلاستیکی گردد.

### اطلاعات کلی برای ورزش

این نمایشگر ضربان قلب ضربان قلب انسان را اندازه گیری می‌کند. با استفاده از تنظیمات مختلف می‌توانید 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 می‌دهد. با بالا رفتن سن میزان حداکثر ضربان قلب کاهش می‌یابد. بنابراین اطلاعات مربوط به ضربان قلب در ورزش باید همیشه در رابطه با میزان حداکثر ضربان قلب باشد. قاعده تجربی زیر به شما کمک می‌کند تا میزان حداکثر ضربان قلب خود را مشخص نمایید:

### حداکثر ضربان قلب = سن = ۲۲۰

به فرض برای یک فرد ۴۰ ساله حداکثر ضربان قلب اینطور محاسبه می‌شود:  $۲۲۰ - ۴۰ = ۱۸۰$

ورزش ایروبیک	برنامه قدرتی	برنامه تناسب اندام	محدوده چربی سوز	قلب/برنامه سلامتی	
	۸۰-۹۰٪	۷۰-۸۰٪	۶۰-۷۰٪	۵۰-۶۰٪	حداکثر ضربان قلب
تقویت ماهیچه‌ها. 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 می‌یابد. مناسب برای ارتقا قوای اولیه.	بدن بالاترین درصد کالری را با سوزاندن چربی مصرف می‌کند. قلب و سیستم گردش خون تقویت شده و تناسب اندام افزایش می‌یابد.	تقویت قلب و سیستم گردش خون	اثر
فقط ورزشکاران حرفه‌ای	ورزشکاران حرفه‌ای و ورزشکاران مبتدی جویای نام.	ورزشکاران مبتدی	کنترل و کاهش وزن	ایده آل برای مبتدی‌ها	مناسب برای
تمرینات تناسب اندام با مشخص کردن محدوده خاص.	تمرینات قدرتی	ورزش‌های تناسب اندام		تمرینات نشاط آور	تمرین

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.

## عملکردهای نمایشگر ضربان قلب HR Monitor

### عملکرد HR

- سنجش دقیق ضربان قلب ECG
- ارسال آنالوگ
- تنظیم محدوده تمرین شخصی
- هشدار صوتی و تصویری 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

### تنظیمات

- جنسیت
- وزن
- واحد وزن به کیلو/پوند

- قد
- واحد قد به سانتیمتر/اینچ
- حداکثر ضربان قلب

### عملکرد ساعت

- ساعت
- تقویم (تا سال ۲۰۲۰) و روزهای هفته
- تاریخ
- ساعت زنگدار
- زمان سنج
- ۵۰ دور lap هر کدام در ۱۰ ساعت. 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 ۷۰ سانتی دریافت می‌کند.

### 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.

## شروع کار

### 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 بسته‌بندی استفاده نمایید. 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 ۵ 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 فرستنده‌ها را تغییر دهید. بیشتر اوقات با جمع شدن عرق بدن در زیر نوار دور سینه تماس مناسب ایجاد می‌شود. 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 داروخانه‌ها) مرطوب نمایید. تماس میان پوست و نوار دور سینه حتی با حرکات شدید قفسه سینه مانند کشیدن نفس‌های 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.

## عملکرد کلی نمایشگر HR

### دکمه‌های 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 **OPTION/SET** برای انتخاب عملکردها در داخل یک منو و تایید تنظیمات.

3 **MENU** انتخاب میان منوهای مختلف.

4 **\*/Wi-Fi** با فشار سریع این دکمه، صفحه نمایش به مدت پنج ثانیه روشن می‌شود. با در فشار نگه داشتن این دکمه، هنگام خروج از محدوده تمرین هشدار صوتی فعال و غیر فعال می‌شود

### صفحه نمایش



۱- سطر بالا

۲- سطر وسط

۳- سطر پایین

۴- علائم

▶ نشانه فعال بودن زنگ ساعت

♥♥ نشانه دریافت علائم ضربان قلب.

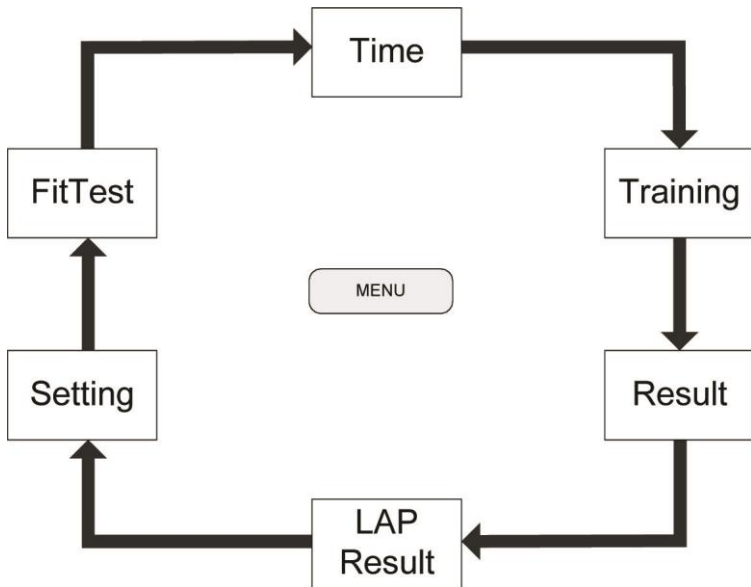
▲ نشانه گذشتن از محدوده تمرین

▼ نشانه کامل نشدن محدوده تمرین

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

### منوها

با فشار دکمه  می‌توانید به منوهای مختلف را انتخاب کنید.



### حالت صرفه‌جویی در مصرف انرژی

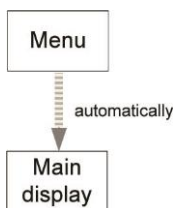
اگر نمایشگر در عرض پنج دقیقه علائمی از ضربان قلب دریافت نکند به حالت صرفه‌جویی در مصرف انرژی بازمی‌گردد. در این حالت، فقط زمان نمایش داده



می‌شود. برای فعال کردن نمایشگر HR می‌توانید یکی از دکمه‌ها را فشار دهید.

### نمایش صفحه اصلی منوها

وقتی منوها را تغییر می‌دهید، ابتدا نام آن منو ظاهر می‌شود سپس نمایشگر به طور اتوماتیک منو اصلی فعال را نشان می‌دهد. از این قسمت می‌توانید 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)
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

	<p>در منو Setting این عملیات را می‌توانید انجام دهید:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 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 می‌کند.</li><li>• 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.</li><li>• تغییر واحدهای سنجش برای قد و وزن.</li></ul>
	<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


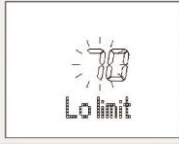
	<p>وارد منو Setting شوید.</p> 
---	---


 <p>Gender</p>	<p>Gender را مشاهده می کنید. در این قسمت جنسیت خود را مشخص نمایید.</p> <p>START/STOP</p> <p>برای مرد M را انتخاب کنید.</p> <p>START/STOP</p> <p>برای زن F را انتخاب کنید.</p> <p>START/STOP</p>	<p>START/STOP</p>
 <p>AGE</p>	<p>AGE نمودار می شود.</p> <p>OPTION/SET</p> <p>سن خود را مشخص کنید (۹۹-۱۰).</p> <p>START/STOP</p>	<p>OPTION/SET</p>
 <p>MaxHR</p>	<p>MaxHR نمودار می شود. نمایشگر به طور اتوماتیک حداکثر ضربان قلب شما را با استفاده از فرمول حداکثر ضربان قلب = سن - ۲۲۰ محاسبه می کند.</p> <p>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>START/STOP</p> <p>می توانید مقدار محاسبه شده را بازنویسی نمایید (۲۳۹-۶۵).</p>	<p>OPTION/SET</p>
 <p>Weight</p>	<p>Weight مشاهده می شود.</p> <p>OPTION/SET</p> <p>میزان وزن خود را انتخاب نمایید (۲۲۷-۲۰ کیلوگرم یا ۴۹۹-۴۴ پوند).</p>	<p>OPTION/SET</p>

	<p>Height دیده می‌شود.</p> <p>میزان قد خود را تنظیم نمایید (۲۲۷-۸۰ سانتیمتر یا "۶۶-۷ فوت).</p> <p>START/STOP</p>	<p>OPTION/SET</p>
	<p>بازگشت به صفحه User</p>	<p>OPTION/SET</p>



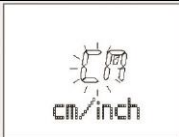
### تنظیم محدوده تمرین

می‌توانید 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 می‌شوند و در ضمن اطلاعات جدید بر روی اطلاعات قدیمی بازنویسی می‌شود. در این مورد حداقل ضربان پایین پیشنهادی برای محدوده تمرین کلاً ۶۵٪ و حد ضربان بالای قلب ۸۵٪ میزان حداکثر ضربان قلب است.

	<p>وارد منو Setting شوید.</p>	<p>MENU</p>
	<p>Limits نمودار می‌شود.</p>	<p>OPTION/SET</p>
	<p>Lo limit دیده می‌شود.</p> <p>مقدار حد پایین ضربان قلب خود را تنظیم نمایید (۲۳۸-۴۰).</p> <p>START/STOP</p>	<p>START/STOP</p>

	<p>Hi limit مشاهده می شود.</p> <p>مقدار حد بالای ضربان قلب خود را تنظیم نمایید (۲۳۹-۴۱)</p>	<p>OPTION/SET</p>
	<p>به منوی Limit برگردید.</p>	<p>OPTION/SET</p>



### تنظیم واحد

	<p>وارد منو Setting شوید.</p>	<p>MENU</p>
	<p>Limits نمودار می شود.</p>	<p>OPTION/SET</p>
	<p>Units نمودار می شود.</p>	<p>OPTION/SET</p>
	<p>Kg/lb مشاهده می شود. واحد وزن چشمک می زند.</p> <p>واحد دلخواه را انتخاب کنید.</p>	<p>START/STOP</p>
	<p>cm/inch مشاهده می شود. واحد سنجش قد چشمک می زند.</p> <p>واحد دلخواه را انتخاب نمایید.</p>	<p>OPTION/SET</p>
	<p>به منوی unit 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"> <li>• تنظیم زمان و تاریخ</li> <li>• تنظیم ساعت برای زنگ</li> </ul>
	<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: Fri 12.04 (جمعه ۱۲ آوریل).</p>

### تنظیم زمان و تاریخ

	<p>وارد منو Time شوید.</p>	<p>MENU</p>
	<p>برای لحظه کوتاهی Set Time را می‌بینید. بعد Hour دیده می‌شود. محل تنظیم ساعت چشمک می‌زند.</p> <p>ساعت را تنظیم نمایید (۰-۲۴). START/STOP</p>	<p>START/STOP</p> <p>۵ ثانیه</p>

	<p>Minute دیده می شود. محل تنظیم دقیقه چشمک می زند.</p> <p>دقیقه را تنظیم نمایید (۰-۵۹).</p> <p>START/STOP</p>	<p>OPTION/SET</p>
	<p>Year نمودار می شود. و محل تنظیم سال چشمک می زند.</p> <p>سال را تنظیم نمایید. تقویم تا سال ۲۰۲۰ را می تواند نمایش دهد.</p> <p>START/STOP</p>	<p>OPTION/SET</p>
	<p>Month دیده می شود. محل تنظیم ماه چشمک می زند.</p> <p>ماه را تنظیم کنید (۱-۱۲).</p> <p>START/STOP</p>	<p>OPTION/SET</p>
	<p>Day دیده می شود. محل تنظیم روز چشمک می زند.</p> <p>روز را تنظیم نمایید (۱-۳۱).</p> <p>START/STOP</p>	<p>OPTION/SET</p>
	<p>به صفحه اصلی برگردید.</p>	<p>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>MENU</p>
	<p>Alarm دیده می شود.</p>	<p>OPTION/SET</p>
	<p>Set Time برای لحظه‌ای کوتاه مشاهده می شود. On Alarm مشاهده می شود. فشار این دکمه زنگ ساعت را خاموش OFF یا روشن ON می کند.</p>	<p>START/STOP ۵ ثانیه</p>
	<p>Hour دیده می شود. محل تنظیم ساعت چشمک می زند. ساعت را تنظیم نمایید</p>	<p>OPTION/SET START/STOP</p>
	<p>Minute دیده می شود. محل تنظیم دقیقه چشمک می زند. دقیقه را تنظیم نمایید</p>	<p>OPTION/SET START/STOP</p>
	<p>به صفحه اصلی برگردید.</p>	<p>OPTION/SET</p>

## ثبت تمرینات ورزشی




### نمای کلی

	<p>در منوی Training می‌توانید:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• زمان تمرین را متوقف کرده و بدین ترتیب جلسه تمرین را ثبت نمایید.</li><li>• هر دور را جداگانه ثبت نمایید.</li><li>• تعداد موارد ثبت شده را صفر کنید.</li></ul>
	<p>وقتی در منو Training قرار دارید، نمایشگر ضربان قلب به صورت اتوماتیک صفحه اصلی را نشان می‌دهد. در این صفحه در خط وسط زمان ثبت شده تمرین را می‌بینید (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 ۷ 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 ۲۴ ساعت از جلسات تمرین خود را ثبت کنید. که از این مقدار ۱۰ ساعت ذخیره می‌شود. حداکثر تا ۶۰ دور را می‌توانید ثبت کنید. هر جلسه تمرین حداکثر ۵۰ 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.



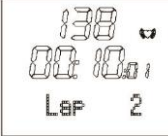
## متوقف کردن زمان تمرین

	<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>ثبت زمان را شروع کنید. Run دیده می شود. اگر در این موقع به منوی دیگری بروید بازهم ثبت زمان در پس زمینه ادامه خواهد یافت.</p>	<p>START/STOP</p>
	<p>زمان ثبت را متوقف نمایید. Stop دیده می شود. می توانید در هر زمان برنامه ثبت تمرین را با فشار دکمه <b>START/STOP</b> دوباره شروع کنید.</p>	<p>START/STOP</p>

## ثبت هر دور lap




در حالی که ثبت کل زمان تمرین در جریان است، می توانید هر دور را هم در حافظه ثبت کنید. زمانی که هر دور ثبت می شود، ثبت زمان تمرین ادامه می یابد.

	<p>شما در منوی Training هستید و زمان تمرین شما در حال ثبت است. در زیر صفحه Run مشاهده می شود.</p>	
---	---	--

	<p>برای یک دور جدید زمان بگیریید. صفحه نمایش زمان و تعداد آخرین دور اندازه گیری شده را برای پنج ثانیه نشان می دهد، 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 Run 2.</p>	
	<p>دوره های تمرینی دیگر را در صورت نیاز ثبت نمایید. شما می توانید در کل تا ۵۰ دور را ثبت کنید.</p>	<p>OPTION/SET</p>

### نمایشی سرعت و مسافت

اگر هنگام دو از گام سنج استفاده می کنید می توانید مسافت و میزان سرعت خود را مشاهده کنید. در حال دویدن امکان مشاهده اطلاعات مختلف بر روی صفحه نمایشگر وجود دارد. و اگر بخواهید فقط یک مورد را به طور مرتب بر روی صفحه ببینید هم ، امکان پذیر است.


	<p>شما در منوی Training هستید و زمان تمرین شما در حال ثبت است. در زیر صفحه Run مشاهده می شود.</p>	
	<p>متوسط ضربان قلب شما در خط پایینی قابل مشاهده است. اگر برنامه خاصی برای سرعت یا مسافت را از پیش در منوی Training تنظیم کرده باشید آنوقت آنرا در خط پایین می توانید ببینید.</p>	<p></p>

	دور کنونی که در آن هستید و زمان دور [Hrs:Min] در خط پایین مشاهده می‌شوند.	
	سرعت کنونی در خط پایین دیده می‌شود.	
	سرعت هدف از پیش تنظیم شده در خط پایین دیده می‌شود.	
	سرعت متوسط در خط پایین مشاهده می‌شود.	
	میزان مسافت طی شده در خط پایین مشاهده می‌شود.	
	بازگشت به صفحه اصلی منو.	

### توقف و ثبت اطلاعات تمرین در حافظه

	شما در منوی Training هستید و در حال حاضر تمرینی را به پایان رسانده‌اید. Stop در زیر صفحه مشاهده می‌شود.	
	اطلاعات را ذخیره کنید. تا ۱۰ ساعت اطلاعات تمرین را می‌توانید ذخیره کنید. Hold Save دیده می‌شود.	START/STOP ۵ ثانیه



	<p>صفحه نمایش به طور اتوماتیک به صفحه اصلی این منو برمی‌گردد. 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 می‌شود اطلاعات تمرین را تحلیل کرده و یا به کامپیوتر منتقل کنید. در هر بار انتقال موفقیت آمیز اطلاعات به کامپیوتر، حافظه ساعت پاک می‌شود. و یا می‌توانید به ترتیبی که در زیر ذکر می‌شود به طور دستی اطلاعات را پاک کنید.  
حذف دستی و با اتوماتیک اطلاعات باعث می‌شود که تمام اطلاعات تمرینات و همچنین دورها حذف شود.

	<p>می‌توانید اطلاعات موجود را قبل و یا بعد از تمرین پاک کنید: شما در منوی Training هستید . Start مشاهده می‌شود. شما در منوی Training هستید. به تازگی اطلاعات تمرین را ثبت کرده‌اید. Stop در زیر صفحه دیده می‌شود.</p>	
	<p>تمام موارد ثبت شده را حذف کنید. MEM Delete بر روی صفحه مشاهده می‌شود.</p>	<p>OPTION/SET ۵ ثانیه</p>
	<p>پس از حذف، مانیتور به صورت اتوماتیک صفحه نمایش اصلی را نشان خواهد داد.</p>	

## تحلیل پیام‌های حافظه

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

پیام	معنی
	وقتی وارد منوی Training می‌شوید اگر کمتر از ۱۰٪ حافظه خالی باشد یا کمتر از ۱۰ دور باقی مانده داشته باشید در روی صفحه ساعت علامت MEM LOW دیده می‌شود.
	در طول تمرین، اگر کمتر از ۱۰٪ حافظه خالی باشد، هر ۵ ثانیه یکبار بر روی صفحه ساعت علامت MEM x% Free مشاهده می‌شود. روی صفحه ساعت می‌بینید: MEM 8% Free (هنوز ۸٪ خالی).
	در طول تمرین اگر از کل ۶۰ دور، کمتر از ۱۰ دور مانده باشد علامت LAP Rest x دیده می‌شود. روی صفحه ساعت می‌بینید: LAP Rest 7 (یعنی هنوز ۷ 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





138  
km/h  
Spd'nDist

توجه: تمام تنظیمات این منو فقط در صورتی کارآیی دارد که گام سنج مورد استفاده قرار گیرد.

می‌توانید از گام سنج فقط برای اندازه‌گیری سرعت خود استفاده کنید. توجه داشته باشید که در این صورت نمی‌توانید اطلاعات را به کامپیوتر ارسال کنید. برای ارسال، ساعت نیاز به علائم ضربان قلب دارد. بنابراین، کمی قبل از شروع تمرین نوار دور سینه را ببندید.

در منوی Spd'nDist می‌توانید موارد زیر را مشاهده کنید:

- 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 دوییدن 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.



138  
km/h  
130 AVG

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.

## 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.

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

OPTION/SET را ۷ بار فشار دهید.

## تنظیم گام سنج

برای نوعی دویدن آهسته، دقت اندازه‌گیری ساعت مچی همراه با گام سنج بدون تنظیمات حداقل ۹۷٪ است. پس از تنظیم، دقت افزایش یافته و به حداقل ۹۹٪ می‌رسد. 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> <ul style="list-style-type: none"><li>• اگر از قبل واحد سرعت را تنظیم کرده باشید، علامت CAL Distance مشاهده می‌شود.</li><li>• اگر برای اولین بار وارد این منو شده‌اید، پس اول OPTION/SET را فشار دهید، سپس START/STOP و بار دیگر OPTION/SET.</li><li>• اکنون CAL Distance نمودار می‌شود.</li></ul>	
	<p>وارد عملکرد تنظیمات شوید.</p> <p>CAL 000 Start دیده می‌شود.</p> <p>حالا گام سنج را فعال کنید.</p>	<p>START/STOP</p> <p>۵ 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 ۴ دور استادیوم = ۱۶۰۰ متر. مانیتور مقدار مسافت بر حسب متر را در خط وسط در حین دویدن نشان می‌دهد.</p>	<p>START/STOP</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>اکنون بایستید. ساعت طول مسافت طی شده را اندازه گیری کرده است. مثلاً ۱۵۹۶ متر. اگر مقدار نمایش داده شده کمتر از مسافت طی شده است، با دکمه <b>MENU</b> آنرا اضافه کنید.</p> <p>اگر مقدار نمودار شده بیشتر از مسافت طی شده است با دکمه <b>OPTION/SET</b> آنرا کم کنید.</p>	START/STOP
	<p>طول مسافت صحیح مشاهده می شود. مثلاً ACT 1600 Distance</p>	START/STOP
	<p>CAL Distance دیده می شود. اکنون دو گزینه دارید:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• می توانید سرعت هدف را محاسبه کنید. برای این کار بخش «تنظیم زمان هدف و مسافت هدف» را مطالعه کنید.</li> <li>• می توانید از منو خارج شوید. برای این کار ۷ بار دکمه <b>OPTION/SET</b> را فشار دهید.</li> </ul>	START/STOP

### تنظیم زمان هدف و مسافت هدف

	<p>شما در منوی Spd'nDist هستید.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• اگر از قبل واحد سرعت و یا گام سنج را تنظیم کرده باشید، آنوقت CAL Distance روی صفحه نمودار است.</li> <li>• اگر برای اولین بار وارد این منو شده‌اید پس اول <input type="button" value="OPTION/SET"/> را فشار دهید، سپس <input type="button" value="START/STOP"/> و <input type="button" value="OPTION/SET"/> بار دیگر</li> </ul> <p>اکنون CAL Distance نمودار می‌شود.</p>	
	<p>T-Dist دیده می‌شود.</p> <p><input type="button" value="START/STOP"/> مسافت هدف را برحسب کیلومتر تنظیم کنید (۰-۹۹).</p>	<input type="button" value="OPTION/SET"/>
	<p>T-Dist دیده می‌شود. تنظیمات به متر چشمک می‌زند.</p> <p><input type="button" value="START/STOP"/> متراژ هدف (۰-۹۹) را تنظیم کنید، مثلاً ۸۵ به معنی ۸۵۰ متر است.</p>	<input type="button" value="OPTION/SET"/>
	<p>T-time دیده می‌شود. تنظیمات ساعت چشمک می‌زند.</p> <p><input type="button" value="START/STOP"/> ساعت هدف را تنظیم کنید (۰-۹۹).</p>	<input type="button" value="OPTION/SET"/>
	<p>T-time دیده می‌شود. تنظیمات دقیقه چشمک می‌زند.</p> <p><input type="button" value="START/STOP"/> دقیقه هدف را تنظیم کنید (۰-۵۹).</p>	<input type="button" value="OPTION/SET"/>
	<p>به منوی اصلی بر می‌گردید.</p>	<input type="button" value="OPTION/SET"/> <p>۲ 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. صفحه نمایش اصلی سرعت فعلی شما را در خط وسط نمایش می‌دهد. خط پایین متوسط ضربان قلب را نمایش می‌دهد. 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 [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>138</p> <p>Result</p>	<p>در منوی Result موارد زیر دیده می‌شود:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• ارسال اطلاعات مدیریت وزن از ترازوی تشخیصی به ساعت.</li> </ul>
<p>TrData</p>	<p>تا هنگامی که در منوی Result هستی، ساعت به صورت اتوماتیک به صفحه اصلی بر می‌گردد. علامت TrData مشاهده می‌شود.</p>


### نمایش اطلاعات تمرین

<p>TrData</p>	<p>به منوی Result برگردید.</p>	<p>MENU</p>
<p>120 bpm AVG</p>	<p>BPM AVG (میزان متوسط ضربان قلب در تمرین) مشاهده می‌شود.</p>	<p>START/STOP</p>
<p>180 bpm HRmax</p>	<p>HRmax (حداکثر ضربان قلب در تمرین) دیده می‌شود.</p>	<p>OPTION/SET</p>
<p>17 15 [min]</p>	<p>In [min] (زمان طی شده داخل محدوده تمرین) دیده می‌شود.</p>	<p>OPTION/SET</p>
<p>Lo 13 [min]</p>	<p>Lo [min] (زمان طی شده زیر محدوده تمرین) مشاهده می‌شود.</p>	<p>OPTION/SET</p>

	HI [min] (زمان طی شده بالاتر از محدوده تمرین) مشاهده می‌شود.	OPTION/SET
	[kcal] (کل کالری مصرف شده در طول ثبت تمرین) دیده می‌شود. این محاسبه براساس دویدن تند با اعتدال است. نمایش مصرف کالری و سوخت چربی بر این اساس است: • مشخصات فردی (تنظیمات اصلی) • اندازه‌گیری ضربان قلب و زمان در طول جلسه تمرین.	OPTION/SET
	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 ۱۰ مورد اطلاعات را با زمان و تاریخ ذخیره کند. اگر مقادیر ذخیره بیشتر از ۱۰ مورد شود، آنوقت اطلاعات قبلی جایگزین می‌شوند. در هر روز می‌توانید یک مورد اطلاعات وزن را در ساعت ذخیره 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
---	---	------

	<b>WMData</b> (مدیریت وزن) روی صفحه دیده می شود	<input type="button" value="OPTION/SET"/>
	<p>ترازو را با وارد آوردن ضربه ای کوتاه اما با فشار بر روی سطح آن روشن کنید.</p> <p>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 می شوند تا 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 هر دو 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 <b>Weight[kg]</b> مشاهده می شود. اگر وزن خود را اندازه گیری نکنید همان وزنی که از قبل ذخیره شده دیده می شود.</p>	<input type="button" value="START/STOP"/>
	<p>میزان چربی بدن ارسالی از ترازو به صورت <b>BF[%]</b> نمایش داده می شود. اگر چربی بدن را اندازه گیری نکنید همان مورد ذخیره شده از قبل نمودار می شود.</p>	<input type="button" value="OPTION/SET"/>
	<p>دکمه را چند بار فشار دهید تا وارد منوی اصلی شوید.</p>	<input type="button" value="OPTION/SET"/>

## تست تناسب اندام

### نمای کلی

	<p>در منوی FitTest می‌توانید:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تناسب اندام شخصی خود را با دویدن ۱۶۰۰ متر (۱ مایل) تست کنید.</li> <li>• تناسب اندام خود را ارزیابی کنید: استفاده از نشانه عددی تناسب اندام (۵-۱)، حداکثر حجم تنفس اکسیژن (<math>VO_2max</math>)، میزان سوخت و ساز پایه (BMR)، میزان سوخت و ساز فعال (AMR).</li> <li>• 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).</li> <li>• محاسبه اتوماتیک حداکثر ضربان قلب (MaxHR) و بازنویسی آن در منوی Setting.</li> </ul> <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"> <li>• 0 = هنوز تست انجام نشده است.</li> <li>• 1 = ضعیف</li> <li>• 2 = قابل قبول</li> <li>• 3 = متوسط</li> <li>• 4 = خوب</li> <li>• 5 = عالی</li> </ul> <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 می‌شود. در بخش تنظیمات اولیه، قسمت تنظیم واحدها می‌توانید چگونگی تغییر واحد را ببینید.

	<p>منوی FitTest را انتخاب کنید.</p>	<p>MENU</p>
	<p>نوار صفحه نمایش <b>Press START to begin</b> به شما اعلام می‌کند که شروع کنید. اکنون فقط ۵ دقیقه فرصت دارید تا خود را گرم کنید. نمایشگر ضربان قلب با علامت بوق پایان ۵ دقیقه وقت گرم شدن را اعلام می‌کند. اگر می‌خواهید زمان گرم شدن شما کمتر از این مدت باشد دکمه <b>START/STOP</b> را فشار دهید و به مرحله بعد بروید.</p> <p>با قدم زدن سریع دقیقاً ۱۶۰۰ متر (۱ مایل) را طی کنید. برای این منظور یک مسیر صاف که دقیقاً ۱۶۰۰ متر باشد را انتخاب نمایید. دویدن دور استادیوم برای ۴ بار ایده‌آل خواهد بود (طی ۴۰۰ متر در ۴ دور = ۱۶۰۰ متر).</p>	<p>START/STOP</p>
	<p>نوار صفحه نمایش با نشان دادن <b>Press STOP after 1600m</b> به شما یادآوری می‌کند که پس از ۱۶۰۰ متر دکمه <b>START/STOP</b> را فشار دهید.</p>	
	<p>نوار صفحه نمایش با نشان دادن <b>Test Finished</b> ظاهر شده و زمان مقرر نمایش داده می‌شود.</p>	

	<p>به صفحه اصلی منو برگردید. در آنجا میزان تناسب اندام خود (۱-۵) 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 (۱-۵) و تاریخ آخرین تست دیده می‌شود. اگر هنوز تست تناسب انجام نشده باشد عدد 0 دیده می‌شود.</p>	<p>MENU</p>
	<p>VO<sub>2</sub>max 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>	<p>OPTION/SET</p>
	<p>میزان سوخت و ساز پایه (BMR) نمودار می‌شود. میزان سوخت و ساز پایه بر اساس معیارهایی چون سن، جنسیت، اندازه بدن و وزن محاسبه می‌شود. (BMR) مشخص می‌کند که چه مقدار کالری برای اعمال حیاتی بدن در زمانی که فعالیت ندارد، لازم است.</p>	<p>OPTION/SET</p>
	<p>میزان سوخت و ساز فعال (AMR) مشاهده می‌شود. میزان سوخت و ساز فعال بر اساس فعالیت بهینه اندازه‌گیری شده و به سطح تناسب اندام وابسته است.</p>	<p>OPTION/SET</p>
	<p>بازگشت به صفحه منو اصلی.</p>	<p>OPTION/SET</p>

## 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

سیستم اجرا	ویندوز 2000/XP
CPU	مطلوب: ۱/۲ GHZ+
حافظه اصلی	مطلوب: 256 MB+ RAM
فضای دیسک	مطلوب: 200 MB +free space, at least 100 MB
رزولوشن تصویر	800×600 or 1024×768
لوازم مورد نیاز دیگر	درايو CD-ROM، سیم رابط USB

### شروع به کار با نرم افزار

برای شروع به کار با نرم افزار EasyFit، می‌توانید بر روی آیکون آن دوبار کلیک کنید و یا



اینکه از منوی start نرم افزار را فعال نمایید. اگر برای اولین بار از نرم افزار استفاده می‌کنید لطفاً مشخصات فردی خود را در قسمت New Registration وارد کرده و برای تایید Save را فشار دهید.

## ارتباط ساعت نمایشگر ضربان قلب و انتقال اطلاعات

در منوی Administration / Logs برای انتقال اطلاعات بر روی کلید Transfer data کلیک کنید.

نرم افزار از شما می خواهد که ساعت را به کامپیوتر متصل کنید. سیم رابط، دو سر برای اتصال دارد. یک سر USB برای اتصال به کامپیوتر و یک سر گیره ای برای ساعت. برای انتقال مناسب اطلاعات مهم است که تمام گیره کاملاً در تماس با هر سه پین رابط پشت ساعت قرار گیرد. بعد سیم USB را به پورت رابط کامپیوتر متصل کنید.

به محض اتصال سیم انتقال اطلاعات و برقراری ارتباط، روی مانیتور ساعت PC Link نمودار می شود و اطلاعات به نرم افزار منتقل می شود. با مشاهده PC OK متوجه می شوید که انتقال اطلاعات به اتمام رسیده است. سیم USB را از پورت خارج کنید. اکنون می توانید اطلاعات به روز شده را در نرم افزار مشاهده و یا تحلیل کنید و یا با فشار دکمه Exit از نرم افزار خارج شوید. لطفاً توجه داشته باشید که پس از انتقال اطلاعات، تمامی حافظه ساعت پاک می شود.

اگر در روند انتقال اطلاعات خطایی رخ دهد بر روی صفحه نمایشگر علامت PC ERR دیده می شود. در این حالت تا انتقال مجدد، اطلاعات در حافظه ساعت باقی می ماند. سیم اتصال USB را از پورت جدا کرده و مراحل ۱ تا ۳ را تکرار کنید. لطفاً به توالی عملیات توجه داشته باشید.

### مشخصات فنی، باتری ها و کارانتی

ساعت نمایشگر ضربان قلب	ضد آب تا عمق ۵۰ متر (مناسب ورزش شنا)
نوار دور سینه	ضد آب (مناسب ورزش شنا)
گام سنج	ضد آب تا عمق ۳۰ متر



باتری لیتیوم ۳ ولت نوع CR2032	باتری ساعت نمایشگر ضربان قلب
باتری لیتیوم ۳ ولت نوع CR2032	باتری نوار دور سینه
باتری میکرو ۱/۵ ولت نیم قلمی (LR03)	باتری گام سنج

### تعویض باتری

باتری ساعت نمایشگر ضربان قلب باید توسط فروشنده متخصص (هر مغازه ساعت فروشی) تعویض شود.

باتری نوار دور سینه را خودتان می‌توانید تعویض نمایید. محفظه باتری در قسمت داخلی نوار 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.

باتری گام سنج را نیز خودتان می‌توانید تعویض نمایید. محفظه باتری در قسمت پشت قرار دارد. با یک سکه در محفظه را باز کنید. قطب منفی باتری باید رو به در محفظه باتری باشد. پس از قرار دادن باتری با دقت در محفظه را ببندید.

معادل به فارسی	حروف اختصاری
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
حدود تمرین	Limits
زمان خارج از محدوده تمرین	Lo
کمترین زمان حد تمرین	Lo limit
مرد	m
حداکثر ضربان قلب (فرمول: سن - ۲۲۰)	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
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
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
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