

شرکت تجهیزات پزشکی آرمین درمان

نماینده انحصاری محصولات کمپانی beurer آلمان در ایران



ساعت نمایشگر ضربان قلب

مدل PM 90

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

وسایل موجود هنگام تحویل محصول

	<p>ساعت نمایشگر ضربان قلب یا بند مچی</p>
	<p>توار دور سینه و بند کشی قابل تنظیم</p>
	<p>پایه نصب بر روی دوچرخه</p>
	<p>کیف</p>
	<p>نرم افزار کامپیوتر EasyFit (سی دی) و کابل USB</p>

و دستورالعمل استفاده از دستگاه

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

<p>عملکرد</p>	<p>لوازم جانبی</p>
<p>می توانید میزان سرعت و مسافت پیموده شده را بر روی ساعت نمایشگر مشاهده کنید.</p>	<p>گام سنج Beurer</p>

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

① تمیز کردن و نگهداری

- 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 می توانید در ماشین لباسشویی یا 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 یا 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 کرم‌های ضد آفتاب یا محصولات مشابه با نمایشگر خودداری نمایید زیرا می تواند 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 می کند. یا 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 می‌کند تا میزان حداکثر ضربان قلب خود را مشخص نمایید:

$$\text{حداکثر ضربان قلب} = \text{سن} = 220$$

به فرض برای یک فرد ۴۰ ساله حداکثر ضربان قلب اینطور محاسبه می‌شود: $220 - 40 = 180$

ورزش ایروبیک	برنامه قدرتی	برنامه تناسب اندام	محدوده چربی سوز	قلب/برنامه سلامتی	حداکثر ضربان قلب
۹۰-۱۰۰٪	۸۰-۹۰٪	۷۰-۸۰٪	۶۰-۷۰٪	۵۰-۶۰٪	
تقویت ماهیچه‌ها، خطر زای 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
قطع ورزشکاران حرفه‌ای	ورزشکاران حرفه‌ای و ورزشکاران مبتدی جوانی نام.	ورزشکاران مبتدی	کنترل و کاهش وزن	ایده‌آل 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.

تجزیه و تحلیل یا نرم افزار EASY FIT:

شما با کمک این نرم افزار می‌توانید نتایج به دست آمده را به شیوه‌های مختلف تجزیه و تحلیل نمایید. در مدت زمانهای طولانی‌تر نیز نرم افزار به شما امکان نظارت بیشتر را می‌دهد. با کمک نرم افزار شما کنترل و نظارت دقیق‌تری بر فعالیت خود دارید.

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

عملکرد ساعت

- ساعت (۱۲ یا ۲۴ ساعته)
- تقویم و روزهای هفته
- تاریخ
- ساعت زنگدار
- زمان سنج
- عملکرد اتوماتیک دور **lap** (0,25 mi - 6,21 mi) (400 m - 10 km)
- ۵۰ دور **lap** هر کدام در ۱۰ ساعت. فراخوانی تمام دورها و یا به صورت جداگانه. نمایش زمان **lap** و متوسط ضربان قلب

تنظیمات

- جنسیت
- وزن
- واحد وزن
- قد
- واحد قد
- سن
- حداکثر ضربان قلب
- واحد سرعت کیلومتر(مایل) /ساعت یا دقیقه/کیلومتر(مایل)
- فرمت ۲۴/۱۲ ساعته
- بازه ذخیره سازی (5 sec / 30 sec / 60 sec / 120 sec)

- روشنایی صفحه نمایش

تست تناسب اندام

- نشانه عددی تناسب اندام یا 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

ارتفاع، فشار هوا و دما

- اندازه گیری ارتفاع و ارزیابی تغییرات آن در طول تمرین، میزان ارتفاع مرجع
- نمایش میزان فشار هوا و دما بر روی نمایشگر
- واحد دما به $^{\circ}C$ یا $^{\circ}F$
- واحد ارتفاع متر و یا پا

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

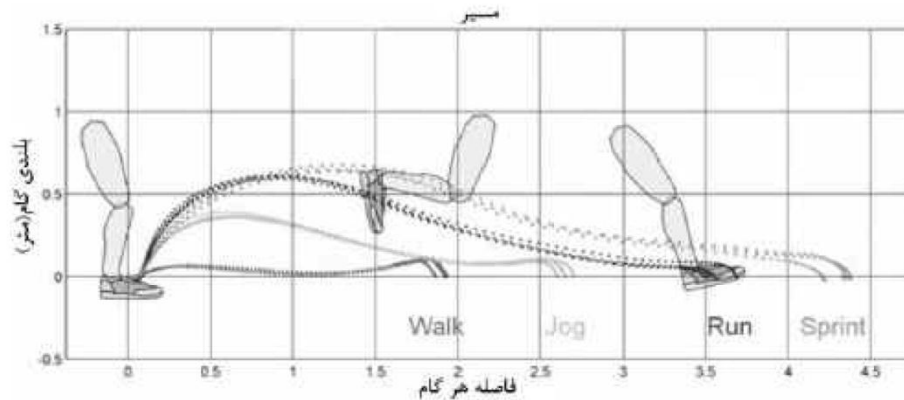
نوار دور سینه کلاً دارای دو قطعه است: یک نوار که به دور سینه بسته می‌شود و یک کمربند کشی. در درون قسمتی از نوار دور سینه که با بدن در تماس است، دو سنسور مستطیل شکل شیاردار قرار دارد. هر دو این سنسورها میزان دقیق ضربان قلب را تعیین کرده و به نمایشگر ارسال می‌کنند.

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.

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 می‌کند. نمایشگر ضربان قلب مسافت پیموده شده و سرعت که از محاسبه شتاب و زمان هر تک گام محاسبه می‌شود را نمایش می‌دهد.

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 می‌دهد.



اندازه گیری ارتفاع ، فشار هوا و درجه حرارت ارتفاع با توجه به فشار هوا در حال حاضر محاسبه می شود. اصل اندازه گیری بر این فرض مبتنی است که تغییرات فشار هوا با تغییر در ارتفاع ایجاد می شود.

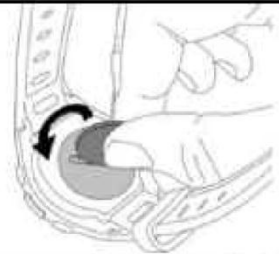
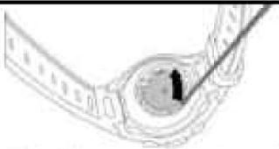

فشار هوا در ارتفاعات بالاتر کاهش می یابد . به عنوان یک قانون کلی : هر ۱۰ متر اختلاف ارتفاع باعث تغییر فشار هوا به اندازه ۱.۲۵ میگردد. برای اینکه نمایشگر قادر به اندازه گیری ارتفاع به درستی باشد شما باید ارتفاع دقیق موقعیت مکانی خود را به درستی قبل از شروع وارد نمایید. در صورتی که در طول تمرین تغییرات آب و هوایی به شدت باشد ممکن است میزان ارتفاع نشان داده شده مطابق با ارتفاع واقعی نباشد. جزئیات ارتفاع مکان خود را میتوانید از یک نقشه توپوگرافی ملاحظه نمایید. با تغییر در فشار هوا میزان ارتفاع از سطح دریا نشان داده می شود. درجه حرارت بدن یا پوشیده شدن نمایشگر توسط لباس شما تاثیر زیادی در دما دارد بنابراین برای دمای واقعی باید حدود ۲ ساعت، ساعت را از مح باز کنید.

شروع کار

جاگذاری باتری / تعویض باتری

i اگر خود شما نمی‌توانید 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:

	۱ با استفاده از یک سکه در محفظه باتری را خلاف جهت عقربه ساعت بچرخانید تا در باز شود
	۲ فقط هنگام تعویض باتری: با استفاده از یک ابزار نوک تیز غیر فلزی مانند دندان باتری را بیرون آورید.
	۳ باتری نو را در محفظه باتری قرار دهید به طوری که در 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.
	۴ واشر را کنترل کنید. واشر باید از نظر ظاهری سالم بوده و به صورت صاف در محفظه قرار گیرد. در غیر اینصورت نفوذناپذیری دستگاه تضمین نخواهد شد.

	<p>۵ در را با انگشتان دست و بدون فشار برای حداقل یک دور در جهت عقربه ساعت بچرخانید تا در با محفظه همسطح شود.</p> <p>i احتیاط! اگر در محفظه به راحتی بسته نمی‌شود از فشار بر آن خودداری کنید. در را بیرون آورده و مجدداً در جای خود قرار دهید و بچرخانید. در غیر اینصورت به محفظه باتری آسیب وارد می‌شود.</p>
	<p>۶ برای نفوذناپذیری دستگاه با استفاده از یک سکه در را در جهت عقربه ساعت بچرخانید تا خوب بسته شده و بایستد.</p>
	<p>۷ اکنون ساعت در حالت صرفه جویی در مصرف باتری است و فقط زمان و تاریخ مشاهده می‌شود.</p> <p>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 پر روی دوچرخه از پایه نصب دوچرخه موجود در بسته‌بندی استفاده نمایید. بدین ترتیب ارسال سگیتال بسیار بهتر می‌شود. ساعت را کاملاً پر روی پایه محکم کنید تا هنگام دوچرخه سواری از روی آن جدا نشود.

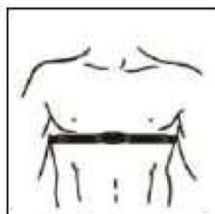
فعالسازی اولیه نمایشگر ضربان قلب:

می‌توانید نمایشگر رایا فشار هریک از دکمه‌ها برای مدت ۵ ثانیه فعال کنید.

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 می‌کنید 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 یا جمع شدن عرق بدن در زیر نوار دور سینه تماس مناسب ایجاد می‌شود. با این حال می‌توانید در داخل نوار نقاط تماس را کمی مرطوب کنید. برای این کار 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.

وصل کردن دستکاهها

نمایشگر ضربان قلب گیرنده ای است که به محض فعال شدن نوار دور سینه، و گام سنچ 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 سنچ

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

تنظیم گام سنچ

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

۱- **START/STOP** برای روشن و خاموش کردن و تنظیمات. برای سرعت دادن به عملیات این دکمه را در فشار نگه دارید.

۲- **↻** مشاهده مقادیر سرعت

و مسافت، ضربان قلب و ارتفاع

۳- **OPTION/SET** برای انتخاب عملکردها در

داخل یک منو و تایید تنظیمات.

۴- **MENU** انتخاب میان منوهای مختلف.

۵- **sensor** برای اندازه گیری دما و ارتفاع

۶- **📶/✱** 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 غیر فعال می شود.



صفحه نمایش

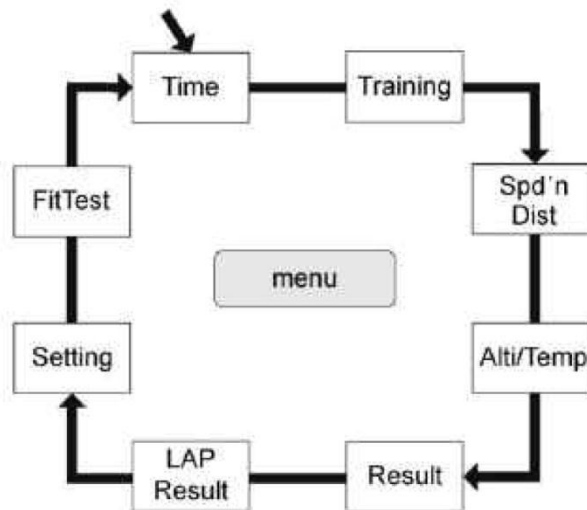


- ۱- سطر بالا
- ۲- سطر وسط
- ۳- سطر پایین
- ۴- مقیاس برای نمایش سرعت فعلی
- ۵- علائم

- ▶ 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 **MENU** می‌توانید منوهای مختلف را انتخاب کنید.




حالت صرفه‌جویی در مصرف انرژی

اگر نمایشگر در عرض پنج دقیقه علائمی از ضریان قلب دریافت نکنند 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.



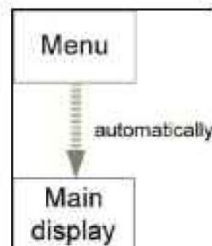
فرمت ۱۲ ساعته فرمت ۲۴ ساعته

نشانگر وضعیت باتری:

هنگامیکه نمایشگر علامت **low battery** را نشان دهد بدان معنی است که انجام تمرینات برای کمتر از ۸ ساعت تنها امکانپذیر می‌باشد. با دکمه  تایید کنید و باتری را تعویض نمایید. برای اینکار به بخش تعویض باتری مراجعه نمایید.

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)
Spd'n Dist	سرعت و مسافت	(سرعت و مسافت)
Alti/Temp	ارتفاع، درجه حرارت و فشار هوا	ارتفاع، درجه حرارت و فشار هوا
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

	<p>در منو Setting این عملیات را می‌توانید انجام دهید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • تنظیم محدوده تمرین (و محدودیتها). 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. • تنظیم میزان روشنایی صفحه نمایشگر • هماهنگ کردن سیگنال دستگاہهای جدید.
---	---

 User	زمانی که در منو Setting هستید، نمایشگر ضربان قلب به صورت اتوماتیک صفحه اصلی آنرا نمایش می‌دهد. که در این قسمت User است.
---	---



وارد کردن اطلاعات شخصی

 User	وارد منو Setting شوید.	<input type="button" value="MENU"/>
 Gender	Gender را مشاهده می‌کنید. در این قسمت جنسیت خود را مشخص نمایید. <input type="button" value="START/STOP"/> برای مرد M را انتخاب کنید. <input type="button" value="START/STOP"/> برای زن F را انتخاب کنید.	<input type="button" value="START/STOP"/>
 AGE	AGE نمودار می‌شود. <input type="button" value="START/STOP"/> سن خود را مشخص کنید (۹۹-۱۰).	<input type="button" value="OPTION/SET"/>
 MaxHR	MaxHR نمودار می‌شود. نمایشگر به طور اتوماتیک حداکثر ضربان قلب شما را با استفاده از فرمول حداکثر ضربان قلب - سن ۲۲۰ محاسبه می‌کند. 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 می‌دهد.	<input type="button" value="OPTION/SET"/>

	می‌توانید مقدار محاسبه شده را بازنویسی نمایید (۲۳۹-۶۵). START/STOP	
	Weight مشاهده می‌شود. میزان وزن خود را انتخاب نمایید (۲۳۹). ۲۰ کیلوگرم یا ۴۴-۴۹ پوند. START/STOP	OPTION/SET
	Height دیده می‌شود. میزان قد خود را تنظیم نمایید (۲۲۷-۸۰). سانتیمتر یا ۲'۶۶" - ۷'۶" فوت. START/STOP	OPTION/SET
	بازگشت به صفحه User OPTION/SET	

تنظیم محدوده تمرین

می‌توانید یا 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 پر 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.


	وارد منو Setting شوید. MENU	
	Limits نمودار می‌شود. OPTION/SET	
	Lo limit دیده می‌شود. مقدار حد پایین ضربان قلب خود را تنظیم نمایید (۲۳۸-۴۰). START/STOP	OPTION/SET
	Hi limit مشاهده می‌شود. مقدار حد بالای ضربان قلب خود را تنظیم نمایید (۲۳۹-۴۱). START/STOP	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 می شود. واحد سنجش قد چشمک می زند. واحد دلخواه را انتخاب نمایید.	OPTION/SET
	به منوی unit برگردید.	OPTION/SET

تنظیم نور نمایشگر:

در حقیقت نور نمایشگر یک قابلیت اضافی ارائه شده در این دستگاه برای تمرین ورزشکاران در محیط کم نور می باشد. شما می توانید با فشار دادن دکمه  برای ۵ ثانیه این عملکرد را فعال کنید. سه عملکرد متمایز برای این عملکرد دستگاه وجود دارد:

- وقتی عملکرد فعال است در هنگامیکه شما تمرین کردن را متوقف میکنید برای صرفه جویی در مصرف باتری به صورت اتوماتیک خاموش میگردد و متعاقبا دوباره روشن میشود.
- وقتی عملکرد فعال است اما پالسی اندازه گیری نمی شود، عملکرد نور به مدت ۱ ساعت روشن و پس از آن به طور اتوماتیک خاموش میشود.
- شما میتوانید در هر زمان برای کاهش مصرف باتری عملکرد را غیر فعال نمایید.

	وارد منو Setting شوید.	<input type="button" value="MENU"/>
	Limits نمودار می شود.	<input type="button" value="OPTION/SET"/>
	Units نمودار می شود.	<input type="button" value="OPTION/SET"/>
	LightMan مشاهده می شود	<input type="button" value="OPTION/SET"/>
 	OFF LightMan نمودار می شود. نمایشگر چشمک می زند. با دکمه <input type="button" value="START/STOP"/> عملکرد را انتخاب نمایید.	<input type="button" value="START/STOP"/>

به صفحه اصلی برگردید.	OPTION/SET
-----------------------	------------

تنظیم بازه زمانی ذخیره کردن:

برای ارزیابی بهینه یا نرم افزار **Easy Fit**، شما می‌توانید بازه زمانی ذخیره سازی را کوتاه کنید، توصیه می‌شود به منظور کاهش مصرف انرژی در مسافتهای کوتاه این بازه را به ۳۰ ثانیه، ۵ ثانیه و برای مسافتهای طولانی مانند پیاده روی تا ۱۲۰ ثانیه افزایش دهید.

حافظه نمایشگر ضربان قلب شما دارای محدودیت می باشد. و با تغییر این بازه شما می‌توانید ذخیره سازی را افزایش دهید.

- حداکثر دوره زمانی تمرین یا بازه زمانی ۵ ثانیه حدود ۲.۸ ساعت است.
- حداکثر دوره زمانی تمرین یا بازه زمانی ۱۲۰ ثانیه حدود ۱۲۰ ساعت است.
- توجه داشته باشید که یک جلسه تمرین بیش از **23:59:59** ساعت نمی تواند ثبت گردد. در این حالت نمایشگر به طور اتوماتیک متوقف می شود.

138 User	وارد منو Setting شوید.	MENU
	Limits نمودار می‌شود.	OPTION/SET
	Units نمودار می‌شود.	OPTION/SET
	LightMan مشاهده می‌شود.	OPTION/SET
60 56C Sam Rate	Sam Rate مشاهده می‌شود. با دکمه بازه نمونه برداری را انتخاب نمایید. (60 sec, 120 sec, 5 sec or 30 sec).	OPTION/SET

	به نمایشگر برگردید.	OPTION/SET

هماهنگ کردن سیگنال دستگاهها

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

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

	وارد منو Setting شوید.	MENU
	Limits نمودار می شود.	OPTION/SET
	Units نمودار می شود.	OPTION/SET
	LightMan نمودار می شود.	OPTION/SET
	Sam Rate نمودار می شود.	OPTION/SET
	Pair NewDev مشاهده می شود	OPTION/SET
	Hr Search نمودار می شود. نمایشگر ضربان قلب شروع به جستجوی دستگاه می کند و موفقیت این جستجو را می توانید بر روی صفحه نمایش مشاهده کنید: HR-Belt نشان می دهد که نوار دور سینه متصل است.	START/STOP

	<p>SPD Dev نشانه اتصال موفق گام سنج است.</p> <p>Scale نشان می دهد که ترازو متصل شده است. اگر ترازو خودبخود خاموش شد دوباره آن را روشن کنید. پس از تکمیل جستجو برای سیگنال، تمام دستگاههای موجود بار دیگر بر روی صفحه نمایش نشان داده می شوند:</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 می شود.</p>	
	به صفحه اصلی برگردید.	OPTION/SET

تنظیم ساعت

نمای کلی

	<p>در منوی Time می توانید 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 می شوند.
	<p>وقتی شما در منوی Time هستید، نمایشگر ضربان قلب به طور اتوماتیک صفحه اصلی آنرا فعال می کند. در این حالت هم روز هفته و هم تاریخ مشاهده می شوند. بر روی صفحه می بینید: 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 24hr دیده و چشمک می‌زند.</p> <p>ساعت را تنظیم نمایید (12hr,24hr). <input type="button" value="START/STOP"/></p> <p>توجه:</p> <p>اگر ساعت بر روی فرمت ۲۴ ساعته تنظیم شود، بدین صورت بر روی نمایشگر نشان داده می‌شود: "Weekday day.month".</p> <p>اگر ساعت بر روی فرمت ۱۲ ساعته تنظیم شود، بدین صورت بر روی نمایشگر نشان داده می‌شود: "Weekday month.day".</p> <p>علامت AM نشان دهنده صبح می‌باشد، مثلا 2AM :۲صبح</p> <p>علامت PM نشان دهنده بعدازظهر می‌باشد، مثلا 2PM:۲بعد از ظهر</p>	<p><input type="button" value="START/STOP"/></p> <p>۵ ثانیه</p>

 <p>Hour</p>	<p>بعد دیدن Hour دیده می شود. محل تنظیم ساعت چشمک می زند.</p> <p>ساعت را تنظیم نمایید (۱۲ ساعته یا ۲۴ ساعته).</p> <p>START/STOP</p>	
 <p>Minute</p>	<p>Minute دیده می شود. محل تنظیم دقیقه چشمک می زند.</p> <p>دقیقه را تنظیم نمایید (۰۵۹).</p> <p>START/STOP</p>	<p>OPTION/SET</p>
 <p>Year</p>	<p>Year نمودار می شود. و محل تنظیم سال چشمک می زند.</p> <p>سال را تنظیم نمایید. تقریباً تا سال ۲۰۹۹ را می تواند نمایش دهد.</p> <p>START/STOP</p>	<p>OPTION/SET</p>
 <p>Mon</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</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. یا تنظیم زنگ ساعت، روز بعد در ساعت مقرر بیدار شوید.

 	وارد منو Time شوید.	<input type="button" value="MENU"/>
	Alarm دیده می شود.	<input type="button" value="OPTION/SET"/> ۲ ثانیه
	Set Time برای لحظه‌ای کوتاه مشاهده می شود. On Alarm مشاهده می شود. <input type="button" value="START/STOP"/> فشار این دکمه زنگ ساعت را خاموش OFF یا روشن ON می کند.	<input type="button" value="START/STOP"/> ۵ ثانیه
	Hour دیده می شود. محل تنظیم ساعت چشمک می زند. <input type="button" value="START/STOP"/> ساعت را تنظیم نمایید	<input type="button" value="OPTION/SET"/>
	Minute دیده می شود. محل تنظیم دقیقه چشمک می زند. <input type="button" value="START/STOP"/> دقیقه را تنظیم نمایید	<input type="button" value="OPTION/SET"/>
	به صفحه اصلی برگردید.	<input type="button" value="OPTION/SET"/>

نمایش سرعت و مسافت

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

 	وارد منو Time شوید.	<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>	
	<p>کل زمان تمرین [ثانیه:دقیقه:ساعت] بر روی خط پایین دیده می‌شود.</p>	
	<p>دور کنونی و زمان دور [دقیقه:ساعت] در خط پایین نمایش داده می‌شود</p>	
	<p>سرعت کنونی در خط پایین دیده می‌شود.</p>	
	<p>سرعت متوسط در خط پایین مشاهده می‌شود.</p>	
	<p>مسافت پیموده شده در خط پایین دیده می‌شود.</p>	
	<p>ارتفاع فعلی نمایش داده می‌شود.</p>	
	<p>به صفحه اصلی برگردید.</p>	

ثبت تمرینات ورزشی

نمای کلی

 <p>138 00:00:00 Training</p>	<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 می گردد. بلافاصله پس از شناسایی سیگنال اتصال برقرار می شود.</p> <p>در منوی Training می توانید:</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.• پیامهای حافظه را تجزیه و تحلیل کنید.• با فشار دکمه  سرعت و یا مسافت را بر روی خط پایین مشاهده کنید.
 <p>138 00:00:00 Start</p>	<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> <p>با فشار دکمه  می توانید اطلاعات نمایش داده شده را تغییر دهید.</p>

نکاتی که باید در مورد ثبت تمرینات بدانید


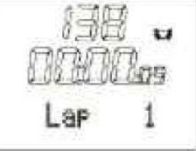
- به محض شروع ثبت تمرینات، نمایشگر ضربان قلب اطلاعات ورزش و تمرین شما را ثبت می‌کند. نمایشگر ضربان قلب به طور مداوم اطلاعات تمرینات شما را ثبت می‌کند تا زمانی که آنها را ذخیره یا حذف کنید. همچنین روز بعد که تمرینات را شروع نمایید ثبت زمان تمرین دوباره شروع می‌شود. در هر لحظه از کار ساعت نمایشگر، می‌توانید 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 ۸ 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 ۲۳:۵۹:۵۹ ساعت از جلسات تمرین خود را ثبت کنید. شما می‌توانید با توجه به بازه زمانی مثلاً ۲.۸ ساعت برای ۵ ثانیه و ۶۷ ساعت برای ۱۲۰ ثانیه تمرینات را ذخیره نمایید. حداکثر تا ۵۰ 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.



صوقف 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 باز هم 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 START/STOP 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 توجه کنید نمایشگر ضربان قلب شما عملکرد ثبت اتوماتیک دور را دارد. به قسمت سرعت و فاصله بخش تنظیم واحد سرعت و عملکرد اتوماتیک دور مراجعه نمایید.

	<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 بگیرید. 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 برمی‌گردد و تعداد دور فعلی را نشان می‌دهد. مثلاً Run 2.</p>	
	<p>دوره‌های تمرینی دیگر را در صورت نیاز ثبت نمایید. شما می‌توانید در کل تا ۵۰ دور را ثبت کنید.</p>	<input type="button" value="OPTION/SET"/>




نمایش سرعت و مسافت

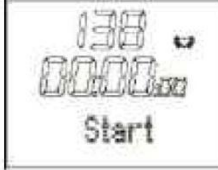
اگر هنگام دو از گام سنچ استفاده می‌کنید می‌توانید مسافت و میزان سرعت خود را مشاهده کنید. در حال دویدن امکان مشاهده اطلاعات مختلف بر روی صفحه نمایشگر وجود دارد. و اگر بخواهید فقط یک مورد را به طور مرتب بر روی صفحه ببینید هم، امکان پذیر است.

	<p>شما در منوی Training هستید و زمان تمرین شما در حال ثبت است. در زیر صفحه Run مشاهده می‌شود.</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 می‌توانید ببینید.</p>	<input type="button" value="↺"/>
	<p>دور کنونی که در آن هستید و زمان دور [Hrs:Min] در خط پایین مشاهده می‌شوند.</p>	<input type="button" value="↺"/>

	سرعت کنونی در خط پایین دیده می شود.	
	زمان واقعی مراحل نمایش داده می شود. (step/minute)	
	سرعت متوسط در خط پایین مشاهده می شود.	
	میزان مسافت طی شده در خط پایین مشاهده می شود.	
	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 می شود.	
	اطلاعات را ذخیره کنید. تا ۱۰ ساعت اطلاعات تمرین را می‌توانید ذخیره کنید. Hold Save دیده می‌شود.	 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 یا 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 دوره‌ها 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 «ترم افزار EasyFit» مطالعه کنید.

سرعت و مسافت

نمای کلی

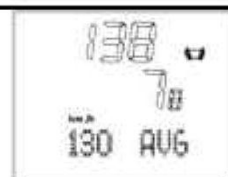


توجه: تمام تنظیمات این منو فقط در صورتی کارایی دارد که گام سنچ مورد استفاده قرار گیرد.

می‌توانید از گام سنچ 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 سنچ 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.







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 دوتندها اطلاعات خود را به کیلومتر/دقیقه به جای کیلومتر/ساعت ترجیح می‌دهند. در عملکرد دور اتوماتیک شما می‌توانید فاصله را بین ۴۰۰ و ۱۰۰۰ متر تنظیم کنید. به عنوان مثال نمایشگر در این حالت در هر ۴۰۰ متر یک دور جدید را ثبت می‌کند. به عنوان مثال چندین دور ۴۰۰ متر را در ورزشگاه می‌دوید و می‌خواهید زمان خود را بررسی نمایید. به را بفشارید **OPTION/SET** لطف این عملکرد دیگر ناچار نیستید بعد از هر دور ۴۰۰ متری دکمه . بلکه همان بار اول تنها عملکرد خودکار را بر روی ۴۰۰ متر تنظیم نمایید...

	وارد منوی Spd'nDist شوید.	MENU
	علامت Set Spd'nDist مشاهده می‌شود.	OPTION/SET ۲ ثانیه
	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

	<p>CAL Distance نمودار می‌شود.</p> <p>برای تنظیم گام سنج ، قسمت «تنظیمات گام سنج» را مطالعه نمایید.</p>	<p>OPTION/SET</p>
	<p>OFF AutoLap پر روی نمایشگر ظاهر می‌شود. با دکمه START/STOP عملکرد دور اتوماتیک را پر روی on یا off قرار دهید. هنگامیکه پر روی off قرار بگیرد شما به صفحه اصلی پر میگردید. OPTION/SET</p> <p>هنگامیکه پر روی on تنظیم شود شما می‌توانید فاصله دور را پر روی ۴۰۰ و ۱۰۰۰ متر (0,25 and 6,21 miles) یا دکمه OPTION/SET تنظیم کنید. مقادیر اولیه را یا دکمه START/STOP تنظیم کنید. یا دکمه OPTION/SET شما می‌توانید مقادیر را تنظیم کنید.</p>	
	<p>یا تنظیم دور اتوماتیک عملکرد دستی نیز همچنان فعال است.</p>	
		
		

تنظیم گام سنج

برای نوعی دویدن آهسته، دقت اندازه‌گیری ساعت مچی همراه با گام سنج بدون تنظیمات حداقل ۹۵٪ است. پس از تنظیم، دقت افزایش یافته و به حداقل ۹۷٪ می‌رسد. برای راه رفتن

سریع، دویدن و دو سرعتی، باید گام سنچ 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"> • 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 برای ۲ ثانیه فشار دهید، سپس START/STOP و بار دیگر OPTION/SET اکنون CAL Distance نمودار می‌شود. 	
	<p>وارد عملکرد تنظیمات شوید. حالا گام سنچ را فعال کنید.</p>	<p>START/STOP ۵ ثانیه</p>
	<p>شروع به دویدن کنید. CAL 000 Run مشاهده می‌شود. در مسیری که مسافت آن را دقیقاً می‌دانید (مسافت مرجع) پدوید. برای مثال ۴ دور استادیوم = ۱۶۰۰ متر. مائیتور مقدار مسافت بر حسب متر را در خط وسط در حین دویدن نشان می‌دهد. 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 ۱۵۹۶ متر. اگر مقدار نمایش داده شده کمتر از مسافت طی شده است، یا دکمه MENU آنرا اضافه کنید.</p> <p>اگر مقدار نمودار شده بیشتر از مسافت طی شده است یا دکمه OPTION/SET آنرا کم کنید.</p>	<p>START/STOP</p>
	<p>اگر تنظیمات موفقیت آمیز باشد گزینه CAL بر روی نمایشگر نمایان می‌شود. OK</p> <p>اگر فاصله انتخاب شده کمتر از ۱۰۰ متر باشد، یعنی کمتر از میزالی که بتواند کالیبراسیون دقیق انجام گیرد گزینه bad Range بر روی نمایشگر نمایان می‌شود.</p>	<p>START/STOP</p>
	<p>بر روی نمایشگر نمایان می‌شود CAL Distance.</p> <p>اگر می‌خواهید عملکرد دور اتوماتیک را انتخاب نمایید لطفاً به بخش تنظیم واحد سرعت و دور اتوماتیک مراجعه نمایید.</p>	<p>START/STOP</p>
	<p>می‌توانید از منو خارج شوید. برای این کار پار دکمه MENU را فشار دهید.</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>	<p>MENU</p>
<p>00:19:10</p>	<p>کل زمان تمرین به ساعت، دقیقه، ثانیه [Hrs:Min:Sec] در خط پایین دیده می‌شود.</p> <p>این نمایشگر دو گزینه برای شما دارد:</p> <p>START/STOP شروع و توقف زمان تمرین</p> <p>OPTION/SET توقف دور جدید، در این حالت نمایشگر نماد Lap را بری ۲ ثانیه نشان می‌دهد.</p>	<p>↻</p>
<p>L2 01:20</p>	<p>دوری که در آن می‌دوید و زمان دور به ساعت، دقیقه [Hrs:Min] در خط پایین دیده می‌شود.</p> <p>این نمایشگر دو گزینه برای شما دارد:</p> <p>START/STOP شروع و توقف زمان تمرین</p> <p>OPTION/SET توقف دور جدید، در این حالت نمایشگر نماد Lap را بری ۲ ثانیه نشان می‌دهد.</p>	<p>↻</p>
<p>CAD 120</p>	<p>سرعت هدف در خط پایین مشاهده می‌شود.</p>	<p>↻</p>

AUG 7.1	سرعت متوسط در خط پایین مشاهده می‌شود.	
3.21	مسافتی که تا آن لحظه طی شده در خط پایین دیده می‌شود.	
89	ارتفاع فعلی نمایش داده می‌شود.	
	پرگشت به منوی اصلی.	

ارتفاع، دما و فشار هوا

نمای کلی:

	<p>در قسمت Alti/Temp شما می‌توانید ارتفاع مرجع را وارد نمایید. واحد ارتفاع و دما را نیز انتخاب نمایید.</p> <p>نمایشگر ارتفاع، دما و فشار هوا را در زمان تمرین نمایش می‌دهد.</p>
	<p>در این هنگام به صورت خودکار بر روی نمایشگر اصلی می‌توانید ارتفاع و دما را ببینید.</p> <p>در خط میانی ارتفاع از سطح دریا و در خط پایین در موقع شروع تمرین میزان صعود را نمایش می‌دهد.</p>

تنظیم ارتفاع مرجع، واحد ارتفاع و دما:

به منظور به دست آوردن دقیق ارتفاع باید ارتفاع مرجع را به درستی وارد نمایید. برای این کار می‌توانید از نقشه های توپوگرافی و دستگاه GPS کمک بگیرید.

	وارد منو Set Alti/Temp شوید.	
	Set Alti/Temp نمایش داده میشود.	
	با فشردن دکمه start / stop واحد را به متر یا فوت تغییر دهید.	
	<p>Alti Cal بر روی نمایشگر ظاهر میگردد. در این حالت شما میتوانید ارتفاع مرجع را وارد نمایید این اطلاعات بر روی خط میانی قابل مشاهده است.</p> <p>با دکمه menu شما میتوانید ارتفاع را افزایش داده یا با دکمه  ارتفاع را کاهش دهید.</p>	
	اگر ارتفاع خارج از محدوده تعریف شده باشد پیغام خطا bad Range مشاهده می	

	گردد. با دکمه start / stop شما می توانید دما را تنظیم نمایید.	
	دو واحد برای دما وجود دارد با دکمه start / stop می توانید واحد دما را بین سانتیگراد و فارنهایت تغییر دهید.	option / set
	به منوی اصلی باز گردید.	option / set

نمایش ارتفاع صفحه نمایش، دما و فشار هوا

	وارد منوی Alti/Temp شوید. ارتفاع فعلی در خط میانی و هر اطلاعات دیگر را در خط پایینی با دکمه مشاهده نمایید.	menu
	صعود در طول تمرین در روی خط پایینی نمایش داده می شود. مهم: در این مرحله باید تمرین شروع شده باشد	

۱۰۵۱	<p>فرود در طول تمرین در روی خط پایینی نمایش داده می شود.</p> <p>مهم: در این مرحله باید تمرین شروع شده باشد</p>	0
------	--	---


0	<p>حداکثر ارتفاع بر روی خط پایینی نمایش داده می شود.</p> <p>مهم: در این مرحله تمرین باید شروع شده باشد.</p>	88
0	<p>سرعت فرود یا صعود نمایش داده می شود.</p> <p>مهم: در این مرحله سرعت به صورت متر بر دقیقه نمایش داده شود حتی اگر واحد پا انتخاب شده باشد.</p>	1
0	<p>تعداد فرودها در خط پایین است. تمام فرودهای بالاتر از ۵۰ متر نمایش داده شود.</p> <p>نزول ها بین دو صعود شمارش می شوند. به عنوان مثال در ورزش اسکی شما میتوانید از این طریق تعداد حرکات خود را محاسبه نمایید</p>	Desc 0

	<p>دما در خط پایینی نمایش داده می شود. توجه کنید برای دمای دقیق باید در حدود ۲ ساعت نمایشگر را از مچ دست خود باز کنید برای بروز رسانی سریعتر دما میتوانید دکمه Alti/Temp را به صورت پیاپی بفشارید.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">26.9°C</div>
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 50px; margin: 0 auto;">○</div>	<p>فشار هوا در خط پایینی نمایش داده میشود</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">1014.2</div>
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 50px; margin: 0 auto;">○</div>	<p>به منوی اصلی برگردید.</p>	

نتایج

نمای کلی

<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: 80px; margin: 0 auto;"> <p>138</p> <p>Result</p> </div>	<p>در منوی Result موارد زیر دیده می شود:</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.
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: 80px; margin: 0 auto;"> <p>TrData</p> </div>	<p>تا هنگامی که در منوی Result هستید، ساعت به صورت اتوماتیک به صفحه اصلی بر می گردد. علامت TrData مشاهده می شود.</p>

 Fat[s]	Fat[g] (سوخت چربی در طول کل تمرین ثبت شده) دیده می‌شود.	<input type="button" value="OPTION/SET"/>
	برگشت به منوی اصلی.	<input type="button" value="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 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:

TrData	به منوی Result بروید. TrData نمایش داده می‌شود.	<input type="button" value="MENU"/>
WMData	WMData (مدیریت وزن) روی صفحه دیده می‌شود	<input type="button" value="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 علامت "0.0" مشاهده شود. با پای برهنه روی ترازو بایستید. آرام باشید و توجه کنید پاها روی الکترودهای استیل قرار گرفته باشند.	


 <p>Weight[kg]</p>	<p>ترازو وزن و چربی بدن را محاسبه کرده و هردو را به ماینیور ساعت ارسال می‌کند. برای یک مدت کوتاه در طول ارسال خطوط افقی بر روی صفحه ساعت مشاهده می‌شود. توجه داشته باشید که چربی بدن فقط در صورتی قابل اندازه‌گیری و ارسال است که از قبل اطلاعات شخصی خود را وارد ترازو کرده باشید. با این حال می‌توانید فقط مقدار وزن را بدون میزان چربی بدن ارسال کنید. در طول اندازه‌گیری وزن، میزان وزن در منوی Setting به صورت اتوماتیک به روز می‌شود. وزنی که ترازو ارسال می‌کند به صورت Weight[kg] مشاهده می‌شود. اگر وزن خود را اندازه‌گیری نکنید همان وزنی که از قبل ذخیره شده دیده می‌شود.</p>	<p>START/STOP</p>
 <p>BFI[%]</p>	<p>میزان چربی بدن ارسالی از ترازو به صورت [%]BF نمایش داده می‌شود. اگر چربی بدن را اندازه‌گیری نکنید همان مورد ذخیره شده از قبل نمودار می‌شود.</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>Result</p>	<p>در منوی Lap Result می‌توانید زمان و متوسط ضربان قلب و نیز هر دور به صورت جداگانه را ببینید.</p>
 <p>AUG-Run</p>	<p>وقتی در منوی Lap Result هستید، تمایشگر 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

	به منوی Lap Result بروید.	MENU
	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.	OPTION/SET
	با فشار دوباره این دکمه می‌توانید نتیجه دور بعدی را ملاحظه نمایید. حداکثر ۵۰ دور.	OPTION/SET
	بازگشت به صفحه اصلی.	OPTION/SET

تست تناسب اندام

نمای کلی

	<p>در منوی FitTest می‌توانید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تناسب اندام شخصی خود را با دویدن ۱۶۰۰ متر (۱ مایل) تست کنید. • تناسب اندام خود را ارزیابی کنید: استفاده از نشانه عددی تناسب اندام (۱-۵)، حداکثر حجم تنفس اکسیژن (VO2max) ، 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
---	---

	<p>در منوی Setting</p> <p>تست تناسب اندام فقط برای ورزشکاران فعال طراحی شده 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>

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 PressSTART to begin به شما اعلام می‌کند که شروع کنید. اکنون فقط ۵ دقیقه فرصت دارید تا خود را گرم کنید. نمایشگر ضربان قلب یا علامت برق پایان ۵ دقیقه وقت گرم شدن را اعلام می‌کند. اگر می‌خواهید 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 ۱۶۰۰ متر (۱ مایل) را طی کنید. برای این منظور یک مسیر صاف که دقیقاً ۱۶۰۰ متر باشد</p>	<p>START/STOP</p>

	را انتخاب نمایید. دویدن دور استادبوم برای ۴ بار ایده‌آل خواهد بود (طی ۴۰۰ متر در ۴ دور - ۱۶۰۰ متر).	
	نوار صفحه نمایش با نشان دادن Press STOP after 1600m به شما یادآوری می‌کند که پس از ۱۶۰۰ متر دکمه START/STOP را فشار دهید.	
	نوار صفحه نمایش با نشان دادن TestFinished ظاهر شده و زمان مقرر نمایش داده می‌شود.	
	به صفحه اصلی منو برگردید. در آنجا میزان تناسب اندام خود (۱-۵) را با تفسیر و تاریخ روز مشاهده خواهید کرد.	START/STOP

نمایش میزان تناسب اندام

نمایش میزان تناسب اندام در صورتی معنی دارد که حداقل یک تست را انجام داده باشید. مقادیر میزان تناسب اندام یا تست قبیل ارتباط دارد.

	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.	MENU
	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.	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 اندازه‌گیری 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 یا علائم گرافیکی برای مشاهده روند تمرینات

طریقه نصب نرم افزار

برای نصب نرم افزار لطفاً به سایت www.beurer.com مراجعه نمایید...

ملزومات سیستم

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

مشخصات فنی، باتری‌ها

ساعت نمایشگر ضربان قلب	ضد آب تا عمق ۵۰ متر (مناسب ورزش شنا)
نوار دور سینه	① ضد آب بودن ساعت در صورت شیرجه در آب (فشار شدید) و همچنین فشار دادن دکمه‌ها در زیر باران ضمانت نمی‌شود.
باتری ساعت نمایشگر ضربان قلب	ضد آب (مناسب ورزش شنا) باتری لیتیوم ۲ ولت نوع CR2032 عمر مفید باتری در صورت نشان دادن ضربان قلب به مدت یک ساعت در هر روز، تقریباً ۱۲ ماه است. عملکردهایی مانند فعال بودن هشدار صوتی عمر مفید باتری را به نصف کاهش می‌دهد. ① باتری همراه ساعت تنها جنبه آزمایشی دارد و ممکن است بیش از یک سال دوام نداشته باشد.
محدوده دما	۱۰ تا ۶۰ درجه سانتی‌گراد
محدوده ضربان قلب	۴۰ تا ۲۴۰
محدوده سرعت	۲۰ km/h تا ۱۰۰ km/h نشان داده می‌شود

شود.	
+9,000 تا 500 m	محدوده ارتفاع
> 50 m (164 ft)	میزان فاصله Number of descents

تعویض باتری

می‌توانید باتری ساعت نمایشگر ضربان قلب و توار 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 توار 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.

دور انداختن:

مطابق با قوانین محلی دور انداختن قطعات و تجهیزات الکترونیکی

معادل به فارسی	حروف اختصاری
ذخیره اطلاعات	Hold Save
ساعت	Hour
ضربان قلب	HR
جستجوی ضربان قلب	HR Search
یافتن ضربان قلب توسط توار 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 - 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 (متو)	Setting
تنظیم	SET
سرعت و مسافت	Spd'nDist
سرعت	Speed

یافتن گام سنج	SPd Dev
جستجو برای گام سنج	SPd Search
شروع	start
توقف	stop
پیکشینه	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/in ch
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

یادداشت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....