



TORRES SW-200

Рис. 1

ШАГОМЕР НАРУЧНЫЙ TORRES SW-200 ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Благодарим за выбор наручного шагомера TORRES! Ваш шагомер оснащен датчиком движения BOSCH, который отличается высокой чувствительностью и точностью. Благодаря таким своим функциям, как подсчет количества шагов, расхода калорий, пройденного расстояния, хранения данных в памяти и др., шагомер будет полезен при тренировках, прогулках, занятиях спортом. Используя шагомер, вы сможете с легкостью контролировать спортивные результаты и планировать тренировочный процесс. Для получения более подробной информации, ознакомьтесь, пожалуйста, с инструкцией по эксплуатации.

ФУНКЦИИ

- Календарь, часы, будильник
- Секундомер, таймер
- Шагомер, расход калорий, дистанция, время тренировки
- Настройка чувствительности
- Подсветка дисплея

-1-

ФУНКЦИИ КНОПОК

1. MODE
 - Переключение режимов часы/календарь, шаги/часы
 - Вход в режим настроек (удерживать 2 сек)
 - Смена настраиваемого параметра в режиме настроек
 2. SELECT
 - Переключение функций дисплея в каждом режиме
 - Увеличение выбранного параметра в режиме настройки
 - Выбор параметров в режиме обращения к памяти
 - Блокировка/разблокировка клавиш в режиме шагомера (удерживать 2 сек)
 3. START
 - Запуск/остановка секундомера/таймера
 - Уменьшение выбранного параметра в режиме настройки
 - Вход в режим памяти/выход из режима памяти
 4. LIGHT
 - Включение подсветки дисплея
 - Засечка/сброс показаний секундомера (таймера)
 - Сброс показаний шагомера: шаги, время, дистанция, калории (удерживать 2 сек)
- Примечание:** возможно ускоренное увеличение/уменьшение выбранного параметра в режиме настройки при длительном нажатии кнопок SELECT/START

-2-

РЕЖИМЫ РАБОТЫ

На рис. 2 показано переключение режимов часы/календарь и шаги/часы.

Примечание: шагомер не ведет подсчет шагов в режиме часы/календарь. Для этого нужно переключиться в режим шаги/часы.



Рис. 2

ПОДСВЕТКА ДИСПЛЕЯ

Нажмите кнопку LIGHT для включения подсветки дисплея на 5 секунд.

Примечание: в режимах секундомера и таймера подсветка дисплея недоступна.

-3-

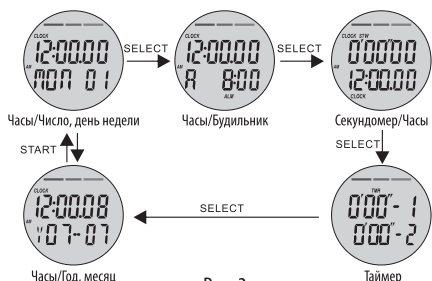


Рис. 3

ЧАСЫ, КАЛЕНДАРЬ, БУДИЛЬНИК, СЕКУНДОМЕР, ТАЙМЕР

1. На рис. 3 показана схема переключения режимов
2. Настройка часов и календаря:
В режиме «Часы/Число, день недели» или «Часы/Год, месяц» нажмите кнопку MODE и удерживайте ее 2 секунды для входа в режим настройки часов и календаря. Настраиваемый параметр мигает на дисплее, для увеличения параметра нажимайте кнопку SELECT, для уменьшения - START. Нажмите MODE для подтверждения установки параметра и переходу к настройке следующего параметра. Последовательность настройки показана на рис. 4. (Примечание: секунды могут быть только обнулены, установить значение нельзя)

-4-

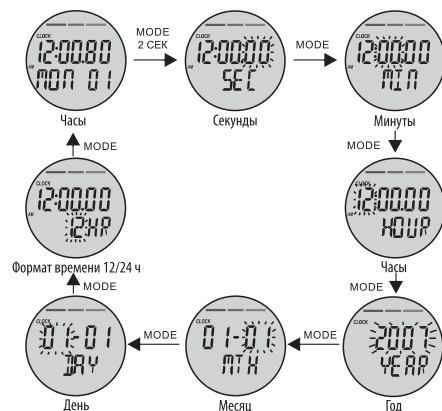


Рис. 4

3. Настройка будильника

В режиме «Часы/Будильник» нажмите кнопку MODE и удерживайте ее 2 секунды для входа в режим настройки будильника. Настраиваемый параметр мигает на дисплее, для увеличения параметра нажимайте кнопку SELECT, для уменьшения - START. Нажмите MODE для подтверждения установки параметра и переходу к настройке следующего параметра. Последовательность настройки показана на рис. 5.

-5-

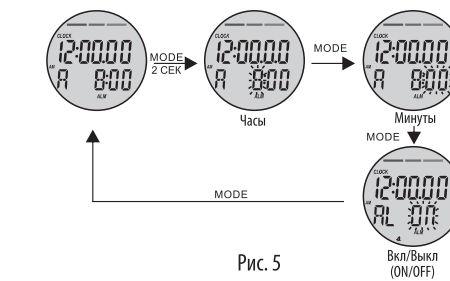


Рис. 5

В режиме «Часы/Будильник» нажмите START, чтобы включить/выключить будильник. При включенном будильнике на дисплее отображается значок , и каждый день в установленное время будильник подает 30-секундный звуковой сигнал. Отключить сигнал можно нажатием любой кнопки.

4. Использование секундомера

В режиме «Секундомер/Часы»:

- а) Нажмите START для запуска секундомера, нажмите START еще раз для остановки секундомера. Нажмите LIGHT для сброса показаний секундомера.

-6-

б) При запущенном секундомере нажмите кнопку LIGHT для получения отсечки времени. При этом индикация «STW» мигает, показывая, что секундомер продолжает работать. Нажмите кнопку LIGHT для возврата к отображению текущих показаний секундомера.

5. Работа с таймером

В режиме «Таймер» нажмите кнопку MODE и удерживайте ее 2 секунды для входа в режим настройки таймера. Настраиваемый параметр мигает на дисплее, для увеличения параметра нажимайте SELECT, для уменьшения - START. Нажмите MODE для подтверждения установки параметра и переходу к настройке следующего параметра. Последовательность настройки показана на рис. 6.

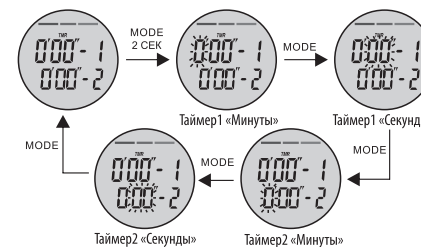


Рис. 6

-7-

В режиме «Таймер» нажмите кнопку START для запуска таймера. Нажмите START еще раз для его остановки. Нажмите LIGHT для сброса показаний таймера. По истечении установленного времени первый таймер подаст 3-х кратный звуковой сигнал и запустится второй таймер. Когда закончит работу второй таймер, будет подан 6-ти кратный звуковой сигнал и первый таймер опять начнет обратный отсчет. Работа таймеров продолжится до их остановки кнопкой START.

Если установлено время только первого таймера, то по истечении заданного времени таймер подает 3-х кратный звуковой сигнал и начинается отсчет заново.

ШАГОМЕР

1. Режимы шагомера

На рис. 7 показано переключение между различными режимами шагомера.



Рис. 7

-8-

Примечания:

- Подсчет шагов возможен только в трех вышеуказанных режимах
- Для настройки часов и календаря в режиме «Шаги/часы» нажмите и удерживайте в течение 2 секунд кнопку MODE, как показано на рис. 4

2. Настройка параметров шагомера

В режиме «Шаги/Время» или «Дистанция/Калории» нажмите кнопку MODE и удерживайте ее 2 секунды для входа в режим настройки шагомера. Настраиваемый параметр мигает на дисплее, для увеличения/изменения нажимайте SELECT, для уменьшения – START. Нажмите MODE для подтверждения установки параметра и переходу к настройке следующего параметра. Последовательность настройки показана на рис. 8.

Примечания:

- Единицы измерения: LB/INCH – фунты/дюймы, KG/CM – килограммы/сантиметры;
- Пол: M – мужской, F – женский;
- Чувствительность: 1 0 – низкая чувствительность, 6 000000 – высокая чувствительность. При прозудочной ходьбе рекомендуется высокая чувствительность, при беге – низкая;
- Ширина шага не одинакова. Вы можете измерить среднюю ширину и ввести ее в шагомер. Например, если за 10 шагов вы пройдете 6 м, то введите 60 см (рис. 9).

-9-

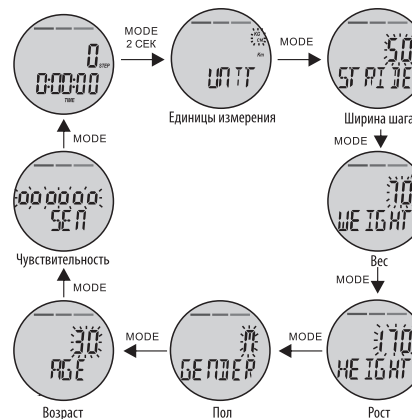


Рис. 8

- Значения по умолчанию: единицы измерения KG/CM, ширина шага 50 см, вес 70 кг, рост 170 см, пол мужской, возраст 30, чувствительность 6 (самая высокая).



Рис. 9

Рис. 10

3. Подсчет количества шагов

а) Переключитесь на режим «Шаги/Часы» кнопкой MODE. Дисплей выглядит как показано на рис. 10.

-10-

Примечание:

Только в этом режиме кнопка LIGHT активирует 5-ти секундную подсветку дисплея

б) Автоматический запуск/остановка шагомера
Шагомер начинает отсчет только после первых 10 шагов. Если вы сделаете менее 10 шагов, показания шагомера не изменятся.

в) Сброс показаний шагомера
Нажмите SELECT для перехода в режимы «Шаги/Время» или «Дистанция/Калории» (рис. 11). Нажмите и удерживайте 2 секунды кнопку LIGHT для сброса значений количества шагов, времени, дистанции и калорий.

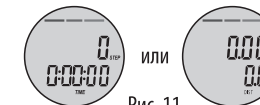


Рис. 11

Примечание:

Перед сбросом показаний убедитесь, что данные вам не нужны, поскольку после сброса данные восстановлению не подлежат.

г) Во избежание случайного нажатия кнопки MODE, шагомер может быть заблокирован. Для этого в любом режиме шагомера нажмите и удерживайте кнопку SELECT в течение 2 сек. На дисплее появится значок (рис. 12).

-11-


Примечание: Для снятия блокировки нажмите и удерживайте кнопку SELECT. Значок  исчезнет с экрана.



Рис. 12

4. Работа с памятью шагомера

В любом режиме шагомера нажмите кнопку START для обращения к памяти. На дисплее выводится индикация «MEM», дата записи и ее порядковый номер, затем через 2 сек появляются соответствующие значения количества шагов и потраченных калорий. Нажмите SELECT для перехода к следующей записи. Память рассчитана на 7 записей, каждая из которых относится к одному тренировочному дню (рис. 13).

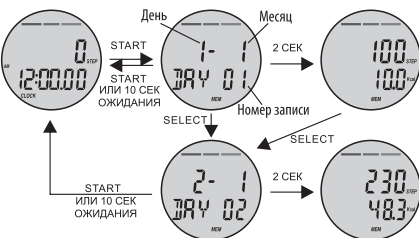


Рис. 13

-12-

Данные о количестве шагов и потраченных калорий записываются в память каждый день в 0:00:00. При этом текущие значения количества шагов, времени, дистанции и потраченных калорий обнуляются.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

1. Часы и календарь

Формат даты и времени: Часы, Минуты, Секунды, Год, Месяц, День недели, Число, 12/24ч
Календарь: 2000–2099

Будильник: ежедневный (часы:минуты)

2. Секундомер

Диапазон: 0:00:00 – 0:59:59.99 – 99:59:59 (в течение первого часа секундомер ведет отсчет с сотыми долями секунды)

3. Таймер

Максимальное значение: 99 минут, 59 секунд

3. Режимы шагомера: Шаги/Часы, Шаги/Время, Дистанция/Калории

Чувствительность: 1 – 6

Количество шагов: 0 – 999999

Время: 0:00:00 – 99:59:59

Расстояние: 0.00 – 999.99 км

Калории: 0.0 – 9999.9 Ккал

-13-

Память: 7 ячеек. Каждая ячейка содержит количество шагов, затраченные калории и дату записи.

5. Персональные данные (для правильного подсчета затраченных калорий)

Ширина шага: 25 – 150 см. По умолчанию 50 см

Вес: 20 – 200 кг. По умолчанию 70 кг

Рост: 90 – 240 см. По умолчанию 170 см

Возраст: 10 – 99 лет. По умолчанию 30 лет

Пол: мужской, женский. По умолчанию мужской

6. Условия эксплуатации

Рабочая температура: 0°C...+50°C

Температура хранения: -5°C...+60°C

Влажность: 10%...95%

7. Влагонепроницаемость: 30 м

Примечание: влагонепроницаемость протестирована на глубине 30 м в **нерабочем** состоянии. Таким образом, не рекомендуется надевать шагомер во время плавания или принятия душа.

8. Питание: литиевый элемент питания CR2032

ГАРАНТИЙНЫЙ СРОК ЭКСПЛУАТАЦИИ

Гарантия производителя на шагомер составляет 6 месяцев со дня покупки

-14-

TORRES® Для тех, кто понимает...



ШАГОМЕР НАРУЧНЫЙ SW-200
ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ