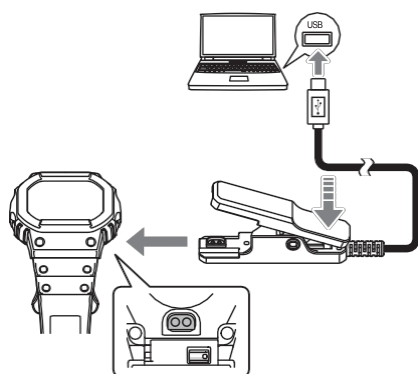


• Зарядження годинника



1. Увімкніть комп'ютер або інший пристрій з USB-портом (джерелом живлення) і підключіть до нього зарядний кабель.
2. Відкрийте затискач зарядного кабелю.
3. Вирівняйте електроди кліпси з зарядними контактами годинника і закріпіть кліпсу на годиннику.
Це призведе до того, що на дисплеї з'явиться напис [CHARGING BATTERY], який вказує на те, що зарядка почалася.



- блимає, коли починається зарядження.
- Коли буде досягнуто повного заряду, на дисплеї з'явиться зникає. У цей час зарядження припиняється.



• Зарядка від некомп'ютерного пристрою Порт USB

Заряджати можна за допомогою живлення від порту USB (Type-A), що відповідає стандартам USB.

- Напруга: 5 В
- Струм: 0,5 А/хв.

• Запобіжні заходи під час зарядження

- Процес зарядження не розпочнеться, доки індикатор рівня заряду батареї показує . Щоб продовжити термін служби акумуляторної батареї годинника, заряджайте її тільки тоді, коли рівень заряду індикатор показує або нижче.
- Не намагайтеся заряджати за високої температури навколишнього середовища - 35 °C або вище. Під час зарядження годинник нагрівається, що може призвести до автоматичного припинення зарядження. Висока температура навколишнього середовища може призвести до неповного зарядження.
- Робота на спеціальному комп'ютері або комп'ютері, який було змінено у порівнянні з початковою конфігурацією, не гарантується.
- Під час зарядження годинник може нагріватися. Це нормально і не свідчить про несправність.

Примітка

- Починаючи з порожнього дисплея, потрібно приблизно 3,2 години для повного заряду.
- Час зарядження залежить від температури навколишнього середовища та інших факторів.

І Сонячна зарядка

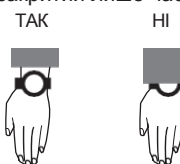
Енергія, що генерується сонячною панеллю, забезпечує роботу годинника, а також використовується для зарядження акумуляторної батареї (вторинної). Сонячна панель інтегрована в рідкокристалічний дисплей годинника, і енергія для зарядки генерується щоразу, коли на обличчя потрапляє світло.

• Зарядження годинника

Коли ви не носите годинник, кладіть його в місце, де на нього не потрапляє яскраве світло.



Коли ви носите годинник, переконайтеся, що його LCD (сонячна панель) не закрита від світла рукавом одягу. Ефективність вироблення енергії знижується, навіть якщо РК-дисплей закритий лише частково.



Важливо!

- Залежно від інтенсивності світла та місцевих умов, годинник може стати гарячим на дотик, коли він заряджається під впливом світла. Будьте обережні, щоб уникнути опіків після зарядження. Також не заряджайте годинник в умовах високих температур, подібних до описаних нижче.
 - На приладовій панелі автомобіля, припаркованого на сонці
 - Біля лампи розжарювання або іншого джерела тепла
 - Під прямими сонячними променями або в інших спекотних місцях протягом тривалого часу

Огляд режимів

У вашому годиннику є режим годинника, режим активності та режим керування.

У кожному режимі ви можете отримати доступ до функцій для виконання вимірювань, перегляду результатів вимірювань і налаштування параметрів.

Режим перегляду

За допомогою режиму годинника можна отримати доступ до основних функцій годинника, функцій підтримки відновлення організму та інших функцій і використовувати їх у повсякденному житті.

Щоб перейти в режим годинника з іншого режиму, утримуйте кнопку (D) натиснутою принаймні одну секунду.

- Якщо вимірювання активності триває, ви можете перейти в режим перегляду, скинувши вимірювання і утримуючи кнопку (D) принаймні одну секунду.



- Використовуйте (C) для вибору функції всередині режиму.

Екран поточного часу

Показує поточну дату та час.



Функція перевірки сповіщень

Ця функція дозволяє перевіряти дзвінки, пошту, сповіщення SNS та іншу інформацію, що надходить на ваш телефон.

І Отримання телефонних сповіщень



Вимірювання частоти серцевих скорочень

Цей режим показує ваш поточний пульс.

І Вимірювання частоти серцевих скорочень



Рівень кисню в крові

Ця функція вимірює рівень кисню в крові.

І Вимірювання рівня кисню в крові



Дихальна гімнастика (Дихальна гімнастика)

* Powered by Polar

Цей режим підтримує зниження стресу за допомогою вказівок, які сприяють диханню в повільному і стабільному ритмі.

І Дихальні вправи



Секундомір.

Використовуйте цю функцію для вимірювання часу, що минув.

І Секундомір



Таймер

Таймер починає зворотний відлік від заданого вами часу. Після закінчення зворотного відліку годинник видає звуковий та/або вібраційний сигнал.

І Таймер



Світовий час

Ця функція показує поточний час у 38 містах світу, а також час UTC (всесвітній координований час).

І Світовий час



Альманах (час сходу та заходу сонця, Місячний вік)

Використовуйте цю функцію для перевірки часу сходу і заходу сонця, а також віку Місяця.

І Альманах (час сходу та заходу сонця, а також місячний вік)



Стан кардіонавантаження (Cardio Load Status)

* Powered by Polar

Використовуйте цю функцію, щоб відстежувати стан свого тренування.

І Перегляд стану кардіонавантаження



Журнал життя

Використовуйте цю функцію для перевірки даних журналу життя, таких як кількість кроків і спалених калорій.

І Перегляд даних журналу експлуатації



Nightly Recharge™ (Нічний заряд)

* Powered by Polar

Використовуйте цю функцію, щоб перевірити стан відновлення під час сну.

І Використання Nightly Recharge™ для перевірки стану відновлення



Журнал активності

Використовуйте цю функцію для перегляду записаних вимірювань активності.

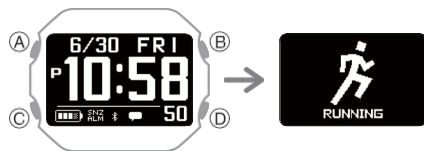
І Перегляд записів журналу активності



Режим активності

У режимі активності ви можете вимірювати дані для вибраного типу тренування або активності та переглядати результати вимірювань.

Щоб увійти в режим активності, натисніть кнопку (A), коли на екрані відображається поточний час.



- Використовуйте (C), щоб вибрати функцію в режимі.

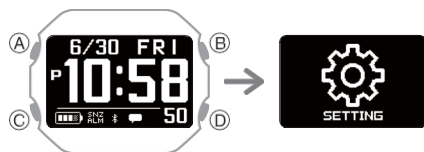
Для отримання інформації про діяльність, дивіться інформацію нижче.

Огляд діяльності

Режим керування

У режимі керування ви можете керувати різними налаштуваннями годинника і зв'язком з телефоном.

Щоб увійти в режим керування, натисніть і утримуйте кнопку (C) не менше двох секунд, поки відображається екран поточного часу.



- Використовуйте (C), щоб вибрати функцію в режимі.

НАСТРОЙКА

Використовуйте цю функцію для налаштування параметрів годинника.



- Коли відображається екран [НАЛАШТУВАННЯ], натискання кнопки (A) відкриває меню налаштувань. Для отримання детальної інформації про налаштування див. інструкції з експлуатації для кожної функції.

Підключіться

За допомогою цієї функції можна вручну відновити зв'язок з телефоном, який сполучено з годинником.

З'єднання з телефоном, сполученим з годинником



Пошук телефонів

Ви можете скористатися функцією пошуку телефону, щоб увімкнути звук на телефоні, який сполучено з годинником, щоб допомогти вам знайти його.

Пошук телефону



Налаштування часу

Ця функція дозволяє отримувати дані про час з телефону, сполученого з годинником, і налаштовувати час на годиннику одним натисканням кнопки на годиннику.

Ручне підключення до телефону для синхронізації часу на годиннику



Режим польоту

Ви можете використовувати цю функцію, щоб повернути літак. Режим увімкнено або вимкнено.

Увійдіть у режим спостереження за літаком



Вимірювання активності

Годинник використовує акселерометр для вимірювання та запису відстані, кількості кроків, часу, що минув, темпу та інших даних під час бігу, ходьби або інших видів активності.

Ви можете переглянути записані дані на годиннику або за допомогою програми CASIO WATCHES для телефону.

Перегляд записів журналу активності

Перш ніж використовувати вимірювання активності, рекомендується налаштувати параметри, необхідні для вимірювання.

Налаштування вимірювання активності



Огляд діяльності

Ваш годинник має чотири функції режиму активності (активності).

- За допомогою програми для телефону CASIO WATCHER можна додавати, видаляти або змінювати порядок функцій режиму активності.

Налаштування функцій режиму годинника та режиму активності

	RUNNING (Біг) Виконує вимірювання бігу.
	WALKING (Ходьба) Виконує вимірювання ходьби.
	Тренування в спортзалі (силові тренування тощо) Для вимірювання під час тренувань.
	INTERVAL TIMER (Інтервальний таймер) Ви можете використовувати інтервальний таймер для твоїх тренувань.

Вимірювання активності

Скористайтеся процедурами в цьому розділі, щоб вибрати діяльність і виміряти її.

Щоб вибрати активність

1. Відобразити екран поточного часу.

Режим перегляду

2. Натисніть (A).
Ви перейдете до режиму активності. Приклад:



3. Клавішею (C) виберіть дію.
 - Для отримання інформації про пункти діяльності, дивіться інформацію нижче.

Огляд діяльності

Щоб почати вимірювання

1. Натисніть (A).
Починається вимірювання активності.



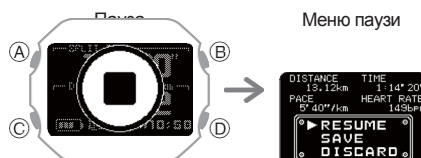
- Відображається екран вимірювання, що виконується для активності, яку ви вказали в додатку для телефону CASIO WATCHS.

Налаштування вимірювання активності Налаштування дисплея

Щоб призупинити або завершити вимірювання операція

1. Під час вимірювання активності натисніть кнопку (A).

Вимірювання активності призупиняється і відкривається екран меню паузи.



2. Використовуйте (C), щоб вибрати, що робити з даними про активність, які були виміряні.

[РЕЗЮМЕ]	Відновлює відлік часу.
[ЗБЕРЕГТИ]	Зберігає дані та завершує вимірювання.
[ДИСКВАРТ]	Завершує вимірювання без збереження даних.

3. Натисніть (A).
 - Вибір збереження даних призводить до появи екрана результатів вимірювання активності.
Ви можете використовувати клавішу (C) для переходу між екранами зведення.
Через деякий час або після натискання кнопки (D) дисплей повернеться до екрана вибраної активності.
 - Вибравши видалення даних, ви побачите екран для вибраної дії.

Для вимірювання часу проходження кола

1. Починається вимірювання активності.

Щоб почати вимірювання

2. Натисніть (D).

При кожному натисканні кнопки (D) відображається час, що минув на поточному відрізку (час проходження кола), який з'являється на екрані.



3. Натисніть (A), щоб призупинити вимірювання активності.

Щоб призупинити або завершити операцію вимірювання

Використання таймера для інтервального тренування

Огляд

Кілька таймерів можна використовувати для синхронізації

послідовні сегменти вправи (інтервальні таймери). За допомогою інтервального таймера можна контролювати, скільки часу ви витрачаєте на віджимання, присідання або інші вправи, що входять до складу фітнес-тренування.

Наприклад, ви можете налаштувати інтервал таймер, як показано нижче, з інтервалами ① до D автоматично повторюються

десять разів. Налаштування таймера

- [ТАЙМЕР 1] 30 секунд
- [20 секунд
- [ТАЙМЕР 3] 30 секунд
- [25 секунд
- Набори: 10

Інтервальне тренування Тренування

① Віджимання: 30 секунд

B Відпочинок: 20 секунд

C Присідання: 30 секунд

D Відпочинок: 25 секунд

Примітка

- Інтервальний таймер може повторювати до п'яти таймери до десяти разів (таймер автоповтору).

- Для отримання інформації про налаштування інтервалу налаштувань таймера, див. інформацію нижче.

| [Налаштування параметрів інтервального таймера](#)

Хронометраж за допомогою інтервальних таймерів

1. Відобразити екран поточного часу.

Режим перегляду

2. Натисніть (A).

Ви перейдете до режиму активності.

3. За допомогою (C) виберіть [ІНТЕРВАЛЬНИЙ ТАЙМЕР].



4. Натисніть (A).

З'явиться екран готовності до вимірювання.



5. Натисніть (A), щоб почати зворотний відлік часу.



- 10-секундний звуковий або вібраційний сигнал сповістить вас про завершення роботи інтервального таймера.

6. Натисніть будь-яку кнопку, щоб зупинити роботу звуку та/або вібрації.

Відобразиться екран підсумків (результатів вимірювання).

- Після сповіщення про закінчення інтервального таймера годинник автоматично зберігає дані вимірювань і відображає екран зведення (результат вимірювання).

Примітка

- Інтервальні таймери відраховують останні п'ять секунд зі звуком/вібрацією.
- Щоб зупинити поточний таймер і почати вимірювання з наступного таймера, натисніть (D).

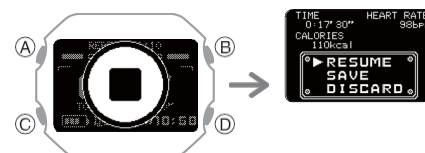
Призупинення та скидання таймера

1. Під час роботи таймера натисніть кнопку (A).

Це призупиняє відлік часу. Через кілька секунд з'явиться екран меню паузи.

Пауза.

Меню паузи



2. Використовуйте (C), щоб вибрати, що робити з даними інтервального тренування, виміряними таймером.

[РЕЗЮМЕ]	Відновлює роботу таймера.
[ЗБЕРЕГТИ]	Зберігає дані та завершує роботу таймера.
[ДИСКВАРТ]	Скидає таймер.

3. Натисніть (A).

- Якщо ви вибрали [ЗБЕРЕГТИ], на дисплеї з'являться результати інтервального тренування. Ви можете використовувати (C) для переходу між екранами зведених даних.

Натисніть (D), щоб повернутися до екрана поточного часу.

Початок тренування серцевого ритму

Під час тренування за пульсом ви вимірюєте частоту серцевих скорочень, а потім використовуєте отримане значення як орієнтир для тренування. Ви можете контролювати рівень свого пульсу і продовжувати тренування інтенсивність відповідно до ваших тренувальних цілей, що сприяє більш ефективному тренуванню, покращенню серцево-легеневої функції та зміцненню здоров'я.

* Зона частоти серцевих скорочень (HR-зони) Працює від Polar

Щоб вказати цільову зону частоти

серцебиття Вкажіть цільову зону частоти серцебиття, яка відповідає вашим цілям тренування.

Діапазон від 50% до 100% від максимальної частоти серцебиття поділено на п'ять зон частоти серцебиття. Ви можете легко контролювати інтенсивність тренування, підтримуючи частоту серцебиття в межах певної зони. Кожна зона частоти серцебиття має основний ефект, і розуміння цих ефектів може підвищити ефективність тренування.

- Зона 1 (від 50 до 60% від максимальної частоти серцевих скорочень): Дуже легке тренування
Тренування в зоні 1 покращують загальний стан здоров'я і допомагають відновитися після більш напружених тренувань.
Ви можете продовжувати тренування в цій зоні протягом тривалого часу.

- Зона 2 (60-70% від максимального пульсу): Легке тренування
Тренування в зоні 2 підвищує загальну витривалість. Воно використовує жир як джерело енергії, покращуючи здатність організму спалювати жир.
У цій зоні можна комфортно продовжувати тренування протягом тривалого часу.

- Зона 3 (70-80% від максимального пульсу): Помірне тренування
Тренування в зоні 3 покращує аеробну форму. Це призводить до того, що молочна кислота починає накопичуватися в крові, але організм може повторно використовувати молочну кислоту для отримання енергії, тому це не впливає на продуктивність.
Оскільки тренування в зоні 3 вимагає більш глибокого дихання, ви відчуєте потребу в помірних зусиллях.

- Зона 4 (від 80 до 90% від максимальної частоти серцевих скорочень): Важкі тренування

Тренування в зоні 4 покращує швидкісну витривалість і підвищує здатність організму використовувати білок (цукор) для отримання енергії. Крім того, тренування Зони 4 дозволяє переносити високий рівень молочної кислоти в крові. Тренування в зоні 4 призводить до втоми м'язів і утрудненого дихання.

- Зона 5 (від 90 до 100% максимальної частоти серцевих скорочень): Дуже важке тренування
Тренування в зоні 5 покращує максимальну продуктивність. Накопичується велика кількість молочної кислоти, тому тривалі тренування неможливі.
Тренування в зоні 5 призводить до утрудненого дихання та м'язової втоми.

- Налаштуйте параметри програми для телефону CASIO WATCHERS так, щоб екран вимірювання частоти серцевих скорочень відображався як екран вимірювання активності.

І Налаштування вимірювання активності
Налаштування дисплея

- Відобразити екран поточного часу.

І Режим перегляду

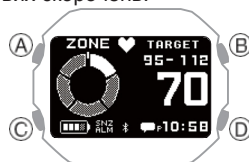
- Натисніть (A).
Ви перейдете до режиму активності. Приклад:



- Клавішею (C) виберіть дію.

- Натисніть (A).

- За допомогою (C) виберіть екран вимірювання частоти серцевих скорочень.



- Утримуйте кнопку (C) принаймні дві секунди. Відобразиться екран налаштування HEART RATE (вимірювання частоти серцевих скорочень).



- За допомогою (C) перемістіть вказівник на [ЦІЛЬОВА ЗОНА ЧСС].

- Натисніть (A).

- За допомогою (C) перемістіть вказівник до зони частоти серцебиття, яку ви хочете визначити як цільову.

- Натисніть (A), щоб завершити операцію налаштування. Після завершення операції налаштування на кілька секунд з'явиться галочка, а потім HEART RATE (частота серцевих скорочень знову з'явиться екран налаштування функції).

- Натисніть (D), щоб вийти з екрана налаштувань.

• Щоб налаштувати сповіщення про зону серцебиття

Якщо ви займаєтеся тренуванням за допомогою пульсометра, коли функція сповіщення про вихід за межі цільової зони увімкнена, годинник подасть звуковий та/або вібраційний сигнал, щоб повідомити вам, коли ваш поточний пульс вийде за межі цільової зони. Якщо ви не повернетесь в цільову зону після оповіщення, з інтервалом в одну хвилину буде виконуватися операція оповіщення про вихід за межі зони.

Сповіщення про зони пульсу надсилає сповіщення лише тоді, коли відображається екран вимірювання пульсу.

1. Налаштуйте параметри програми для телефону CASIO WATCHERS так, щоб екран вимірювання частоти серцевих скорочень відображався як екран вимірювання активності.

І Налаштування вимірювання активності
Налаштування дисплея

2. Відобразити екран поточного часу.

І Режим перегляду

3. Натисніть (A).
Ви перейдете до режиму активності. Приклад:

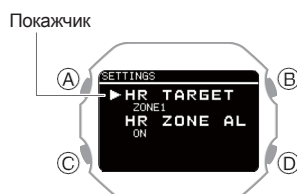


4. Клавішею (C) виберіть дію.
5. Натисніть (A).

6. За допомогою (C) виберіть екран вимірювання частоти серцевих скорочень.



7. Утримуйте кнопку (C) принаймні дві секунди. Відобразиться екран налаштування HEART RATE (вимірювання частоти серцевих скорочень).



8. За допомогою кнопки (C) перемістіть вказівник на [ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПРО ЗОНУ ЧСС].

9. Натисніть (A).

10. За допомогою кнопки (C) переведіть вказівник на [ON] (увімкнено) або [OFF] (вимкнено).

11. Натисніть (A), щоб завершити операцію налаштування. Після завершення операції налаштування на кілька секунд з'явиться галочка, а потім HEART RATE (частота серцевих скорочень знову з'явиться екран налаштування функції).

12. Натисніть (D), щоб вийти з екрана налаштувань.

Заходи безпеки при вимірюванні активності

- Після використання функції активності зарядіть годинник за допомогою зарядного кабелю.

І Зарядження за допомогою зарядного кабелю

- Вимірювання активності неможливе, поки індикатор заряду батареї показує **LOW** або нижче. Перед вимірюванням активності рекомендується зарядити акумулятор.

І Зарядження годинника

- Якщо під час вимірювання активності на дисплеї з'являється повідомлення [ПАМ'ЯТЬ ЗАПОВНЕНА], вимірювання припиняється. Вимірювання також автоматично припиняється, якщо тривалість однієї операції вимірювання активності перевищує 80 годин.



- Можливо, ви не зможете зберегти результати вимірювань, якщо в журналі активності залишилося мало місця. Якщо це сталося, видаліть дані журналу, які вам більше не потрібні, щоб звільнити місце для нових даних.

І Видалення записів про діяльність



- Для отримання інформації про екран підсумків (Результат вимірювання), який з'являється після завершення операції вимірювання активності, див. інформацію нижче.

І Елементи журналу активності, які можна переглянути

Перегляд записів журналу активності

Після завершення операції вимірювання активності на екран виводиться підсумок (результати вимірювання), який зберігається в пам'яті годинника як дані журналу.

Пам'яті достатньо для зберігання до 100 записів журналу.

Точність даних вимірювань

- Датчики вашого годинника обчислюють кількість пройдених кроків, спалених калорій, частоту серцевих скорочень, біговий індекс (якщо використовується GPS телефону) та інші дані. Ми не надаємо жодних гарантій щодо точності статистики та значень, які розраховуються цим годинником, тому їх слід використовувати лише як загальну довідкову інформацію.

Елементи журналу активності, які можна переглянути

Підсумки (результати вимірювань) у таблиці нижче можна переглянути після завершення вимірювання активності або за допомогою журналу активності.

Екрани зведення, які відображаються, залежать від активності.

Діяльність	Екран підсумків (результат вимірювання)
БІГ	Детальна інформація про результат вимірювання Частота серцевих скорочень Спалені калорії Pitch Темп Коліно.
ЙДУЧИ	Детальна інформація про результат вимірювання Частота серцевих скорочень Спалені калорії Pitch Швидкість Коліно.
ТРЕНУВАННЯ В ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ	Детальна інформація про результат вимірювання Частота серцевих скорочень Спалені калорії Сегменти
ІНТЕРВАЛЬНИЙ ТАЙМЕР	

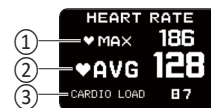
Деталі зведеного екрана

Деталізація результатів вимірювань Підсумок



- ① Назва заходу
- В Розділений час
- С Бігова дистанція
- Д Дата та час початку діяльності
- Е Темп

Підсумок частоти серцевих скорочень



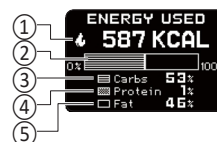
- ① Максимальна частота серцевих скорочень

В Середня частота серцевих скорочень

С Кардіо навантаження*1

*1 кардіо навантаження (CARDIO LOAD) від Polar Кардіонавантаження вимірює навантаження на серцево-судинну систему під час тренування. Значення вимірювання кардіонавантаження відображаються до 999. У додатку для телефону CASIO WATCHERS відображаються значення, більші за 999.

Підсумок спалених калорій



- ① Калорії, спалені протягом періоду вимірювання

В Графік

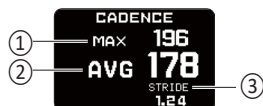
С Відсоток вуглеводів

Д Відсоток білка

Е Відсоток жиру

* Аналіз споживання енергії за трьома основними поживними речовинами Використане джерело енергії (Energy Used) Powered by Polar Розподіл використаних джерел енергії показує, скільки кожного джерела енергії (жирів, вуглеводів, білків) ви використали під час тренування. Вони вказані у відсотках від загальної кількості спалених калорій. Якщо датчик частоти серцевих скорочень не використовується, виводиться інформація про спалені калорії, але не про використане джерело енергії.

Підсумок підчу

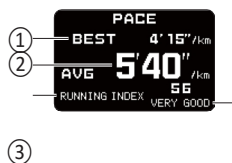


① Максимальний крок

B Середній крок

C Середній крок

Підсумок темпів



① Найкращий темп

B Середній темп

C Індекс роботи*2

Оцінка*3

D

*2 Біговий індекс (RUNNING INDEX)

Powered by Polar

Біговий індекс показує вашу максимальну аеробну активність під час бігу. Цей показник розраховується для кожної пробіжки на основі даних про частоту серцебиття та швидкість, виміряних під час пробіжки.

Цей пункт відображається лише тоді, коли активністю вибрано БІГ і ви використовуєте GPS на телефоні.

*3 Оцінка відображається у вигляді одного з наступних варіантів: ДУЖЕ НИЗЬКА (дуже низька), НИЗЬКА (низька), ЗАДОВІЛЬНА (задовільна), ПОМІРНА (помірна), ДОБРА (добра), ДУЖЕ ДОБРА (дуже добра), ЕЛІТНА (елітна).

Ви також можете перевірити посилання для певного віку цінності.

■ Категорії фітнесу

Підсумок швидкості



① Середня швидкість

Підсумки етапу



① Кількість кіл

Підсумки за



① Повторення сегментів

Перегляд записів активності

Ви можете переглядати записані дані журналу активності на годиннику або за допомогою програми CASIO WATCHES для телефону.

● Щоб переглянути записи активності за допомогою CASIO Додаток для телефону WATCHES

Перевірте з'єднання

- Переконайтеся, що на дисплеї годинника відображається символ , коли ви виконуєте команду нижче. Якщо символ не відображається, зверніться до інформації за посиланням нижче.

І З'єднання з телефоном, сполученим з годинником

1. Торкніться піктограми "Годинники CASIO".
2. Перейдіть на вкладку "Моя сторінка".
3. Прокрутіть екран, а потім торкніться історії активності, дані якої ви хочете переглянути.

● Щоб переглянути записи активності за допомогою годинника

1. Відобразити екран поточного часу.
■ Режим перегляду
2. За допомогою (C) виберіть [ЖУРНАЛ АКТИВНОСТІ].



3. Натисніть (A).
Відобразиться список журналу активності.



- Використовуйте (C), щоб перемістити вказівник на запис даних журналу, який ви хочете переглянути.
- Натисніть (A).
Відображаються детальні зведені екрани вибраних даних журналу.



- Використовуйте (C), щоб відобразити екран зведення, який ви хочете переглянути.
 - Для отримання додаткової інформації про зведені екрани див. інформацію нижче.
 - Елементи журналу активності, які можна переглянути
 - Щоб переглянути детальну інформацію про окремі дані кола, натисніть (A), коли відображається екран підсумків кола або відрізка.
- Щоб повернутися до екрана списку журналу активності, натисніть (D).

Примітка

- Натискання клавіші (D) під час описаної вище процедури поверне вас на один екран назад.

Видалення записів про діяльність

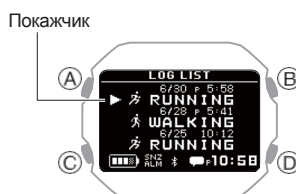
Видалення певних даних

- Відобразити екран поточного часу.
- За допомогою (C) виберіть [ЖУРНАЛ АКТИВНОСТЕЙ].

Режим перегляду



- Натисніть (A).
Відобразиться список журналу активності.



- Клавішею (C) перемістіть вказівник на дані, які потрібно видалити.
- Натисніть (A).
Відображається детальний підсумковий екран вибраних даних журналу.
- Утримуйте кнопку (C) принаймні дві секунди. Відобразиться меню видалення.
- За допомогою (C) перемістіть вказівник на [YES]. Щоб скасувати видалення даних журналу, перемістіть вказівник на [NO].
- Натисніть (A).
Після завершення операції видалення даних на кілька секунд з'явиться галочка, а потім знову з'явиться екран списку журналу активності.
- Двічі натисніть (D), щоб повернутися до екрана поточного часу.

Видалення всіх даних про діяльність

- Відобразити екран поточного часу.
- За допомогою (C) виберіть [ЖУРНАЛ АКТИВНОСТЕЙ].

Режим перегляду



- Натисніть (A).
Відобразиться список журналу активності.



- Утримуйте кнопку (C) принаймні дві секунди. Відобразиться меню видалення.
- За допомогою (C) перемістіть вказівник на [YES]. Щоб скасувати видалення даних журналу, перемістіть вказівник на [NO].
- Натисніть (A).
Після завершення операції видалення даних на кілька секунд з'явиться галочка, а потім з'явиться напис [NO DATA].
- Двічі натисніть (D), щоб повернутися до екрана поточного часу.

За допомогою годинника можна вимірювати пульс і швидкість бігу, а також відображати стан кардіонавантаження.

Важливо!

- Щоб оцінити стан вашого кардіонавантаження, вам потрібно виміряти пульс і налаштувати свій профіль.

| Використання вимірювання частоти серцевих скорочень

| Створення профілю

Перегляд стану кардіонавантаження

Статус кардіонавантаження порівнює ваше навантаження (STRAIN) з вашою витривалістю (TOLERANCE), щоб побачити, як тренування впливає на ваш організм. Ви можете контролювати загальний обсяг тренування в короткостроковій і довгостроковій перспективі, перевіряючи статус кардіонавантаження.

* Статус кардіонавантаження (Cardio Load Status) Працює від Polar

- Відобразити екран поточного часу.
■ [Режим перегляду](#)
- За допомогою (C) виберіть [CARDIO STATUS].



- Натисніть (A).

Відображається екран стану кардіонавантаження.

- Якщо дані відсутні, з'являється повідомлення [NO DATA].



① Стан кардіонавантаження

[ДЕТРАДИЦІЯ]	< 0.8 Тренування з навантаженням, меншим за рекомендоване, тривало протягом одного тижня або довше, що впливає на ваш рівень фізичної підготовки. Виправте ситуацію, збільшивши кількість тренувань навантаження.
[ВЕДУЧИЙ]	від 0,8 до 1,0 Тренувальне навантаження, що підходить для підтримки вашого рівня фізичної форми. Для кращого ефекту спробуйте інші види тренувань або збільште обсяг тренувань.
[ПРОДУКТИВНО]	від 1,0 до 1,3 Підтримуйте цей статус. Тренувальне навантаження полягає в тому, щоб або закласти фундамент для фітнесу або спрямовує вас у правильному напрямку для фітнесу. Щоб підтримувати цей статус, заплануйте час відновлення між тренування.
[ПЕРЕГОВОРЮЄ]	> 1.3 Цей статус має високе тренувальне навантаження, яке є контрпродуктивним. Потрібен відпочинок. Створити час відновлення шляхом включення тренувань з низьким

навантаженням.

- Відображене значення розраховується шляхом ділення деформації на допуск.

Штам В

Показує, наскільки сильну втому викликало ваше останнє тренування.

Це значення показує середньодобове навантаження за останні сім днів.

С Толерантність

Показує, наскільки ви готові витримати кардіо-силові тренування.

Це значення показує середньодобове навантаження за останні 28 днів.

4. Двічі натисніть (D), щоб повернутися до екрана поточного часу.

Примітка

- Ви можете відображати стан вашого кардіонавантаження, коли виконано наведені нижче умови.
 - Щонайменше три вимірювання активності
 - Вимірювання пульсу встановлено на [ON] або [ACTIVITY & NIGHT TIME ON], що дозволяє безперервне вимірювання частоти серцевих скорочень.

[І Використання вимірювання частоти серцевих скорочень](#)
- Статус кардіонавантаження оновлюється після активації вимірювання частоти серцевих скорочень і вимірювання активності або щодня опівночі (12:00).

Використання Nightly Recharge™ для перевірки стану відновлення

За допомогою Nightly Recharge™ ви можете перевірити, наскільки ви відновилися після денного навантаження на організм. Статус Nightly Recharge™ базується на двох факторах: Sleep Charge (якість вашого сну) та ANS Charge (наскільки спокійна ваша вегетативна нервова система в перші години сну).

* Нічна підзарядка™
Працює від Polar



Важливо!

- Тривале носіння годинника, піт або певні умови використання створюють ризик появи висипу на шкірі. Щоб запобігти проблемам зі шкірою, регулярно знімайте годинник з зап'ястя, щоб дати шкірі час на відпочинок.

Перевірка стану нічного заряджання

- Відобразити екран поточного часу.

■ Режим перегляду

- За допомогою (C) виберіть [НІЧНА ПІДЗАРЯДКА].

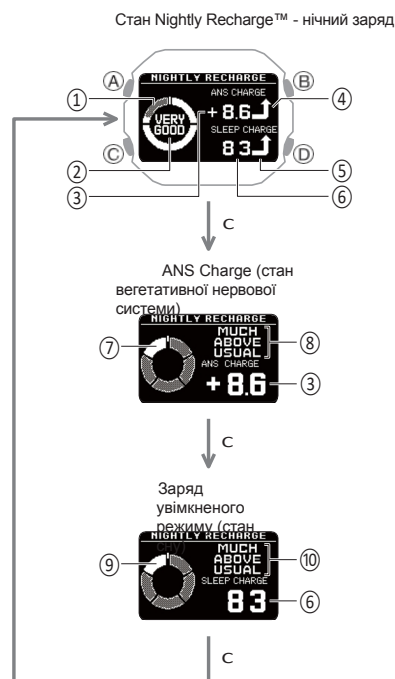


- Натисніть (A).

Відобразиться екран звіту про стан Nightly Recharge™.

- Якщо дані відсутні, з'являється повідомлення [NO DATA].

Кожне натискання кнопки (C) перемикає вміст екрана, як описано нижче.



- Рівень індикатора

B Стан Nightly Recharge™ - нічний заряд

C Оцінка заряду ANS

D Піктограми стану (заряд ANS)

E Піктограми стану (заряджання в режимі сну)

F Оцінка заряду під час сну

G Стан вегетативної нервової системи

H Стан заряду ANS

■ Стан сну

■ Стан заряду в режимі сну

Примітка

- У наведених нижче ситуаціях дані про сон не можуть бути отримані, тому на дисплеї відображається [NO DATA], або точність аналізу сну може бути знижена.
 - Сон (від засинання до пробудження) менше 4 годин
 - Постійно рухається або майже не рухається під час сну
 - Носіння годинника тільки під час сну та знімання його відразу після пробудження
 - Nightly Recharge™ можна використовувати, коли виконуються умови, наведені нижче.
 - Вимірювання пульсу встановлено на [ON] або [ACTIVITY & NIGHT TIME ON], що дозволяє безперервне вимірювання частоти серцевих скорочень.
- Вимірювання частоти серцевих скорочень з увімкненою функцією [АКТИВНІСТЬ та НІЧНИЙ ЧАС], Вимірювання сну починається з часу, встановленого для параметра "НІЧНИЙ ЧАС". Для параметра "НІЧНИЙ ЧАС" вкажіть ваш звичайний час сну (час відходу до сну та час пробудження).
- Годинник надійно фіксується на зап'ясті
 - коли лягаєш спати.
 - Вимірювання сну проводилося щонайменше тричі за останні 28 днів.

ANS Charge (стан вегетативної нервової системи)

Ця функція кількісно визначає, наскільки ваша вегетативна нервова система заспокоюється протягом ночі.

Діапазон оцінок: від -10 до 10

Оцінка	Статус
-6 або нижче	[НАБАГАТО НИЖЧЕ ЗВИЧАЙНОГО] (Набагато нижче звичайного)
-6 до -2	[BELOW USUAL] (Нижче Як завжди.)
-2 до 2	[USUAL] (Звичайний)
Від 2 до 6	[ABOVE USUAL] (Вище Як завжди)
6 або вище	[НАБАГАТО ВИЩЕ ЗВИЧАЙНОГО] (Набагато вище звичайного)

Заряд увімкненого режиму (стан сну)

Ця функція оцінює та кількісно оцінює ваш час сну та стан сну.

Ваш бал та індекс визначаються шляхом порівняння сну попередньої ночі із середнім показником за попередні 28 днів.

Діапазон оцінок: 1 до 100

Оцінка	Статус
-10 або менше від середнього значення	[НАБАГАТО НИЖЧЕ ЗВИЧАЙНОГО] (Набагато нижче звичайного)
-3.33 до -10 від середнього	[BELOW USUAL] (Нижче Як завжди.)
± 3.33 від середній	[USUAL] (Звичайний)
+3.33 до +10 від середнього	[ABOVE USUAL] (Вище Як завжди.)
+10 або більше від середнього показника	[НАБАГАТО ВИЩЕ ЗВИЧАЙНОГО] (Значно вище звичайного)

Дихальні вправи

Функція дихальних вправ надає вказівки для вправ з глибокого дихання. Вказівки вчать вас дихати повільно і в стабільному ритмі.

Дихальні вправи допомагають розслабити тіло і розум, а також впоратися зі стресом.

* Дихальна гімнастика (Дихальна гімнастика) Powered by Polar



Налаштування тривалості дихальної вправи

Використовуйте цю процедуру, щоб встановити тривалість (у хвиликах) дихальної вправи.

Діапазон налаштування: 02'00" до 20'00"

- Відобразити екран поточного часу.
■ Режим перегляду
- За допомогою (C) виберіть [ДИХАЛЬНА ВПРАВА].



- Натисніть (A).

Відобразиться екран скидання дихальної вправи.



- Утримуйте кнопку (C) натиснутою принаймні дві секунди. Відобразиться екран налаштування тривалості дихальної вправи.



- Використовуйте (C), щоб змінити налаштування тривалості (хвилини).
• Ви можете встановити час від 2 до 20 хвилин з кроком в 1 хвилину.
- Натисніть (A), щоб завершити операцію налаштування. Після завершення операції налаштування на кілька секунд з'явиться галочка, а потім знову з'явиться екран скидання дихальної вправи.

Примітка

- Під час налаштування годинник автоматично вийде з режиму налаштування приблизно через дві-три хвилини бездіяльності.

Вимірювання дихальної вправи

Під час дихальної вправи годинник вимірює час, який ви проводите в зоні спокою (час, який ви проводите, дихаючи повільно, щоб ритм дихання і серцебиття були синхронізовані один з одним).

Тримайте руки нерухомо під час вимірювання дихального навантаження.

1. Відобразити екран поточного часу.

■ **Режим перегляду**

2. За допомогою (C) виберіть [ДИХАЛЬНА ВПРАВА].



3. Натисніть (A).

Відобразиться екран скидання дихальної вправи.



4. Сідай або лягай.

Розслабте руку і відрегулюйте позу так, щоб ви могли тримати руку нерухомо.

5. Натисніть (A).

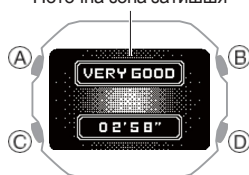
Відобразиться екран підготовки дихальної вправи.



Після завершення підготовки годинник починає вимірювання дихального навантаження.

6. Дихайте повільно (вдихайте і видихайте) відповідно до анімації.

Поточна зона затишшя



Зона спокою	Це означає.
(Не відображається)	Хороша зона не досягнута.
[ДОБРЕ]	Добре.
[ДУЖЕ ДОБРЕ]	Дуже добре.
[ОПТИМАЛЬНО]	Оптимальний

Після завершення вимірювання на годиннику відображається результат.

- Кожне натискання кнопки (C) призводить до циклічного переходу до наступного екрана.

Результат 1	Результат 2
Дата та час початку вимірювання	Час у кожному штилі зона
	
Час, що минув	

Примітка

- Щоб досягти зони [ОПТИМАЛЬНО], підтримуйте темп шість вдихів (вдих, видих) на хвилину.
- [ERROR] з'являється на дисплеї, якщо ви знімаєте годинник із зап'ястя під час відображення екрана підготовки або якщо не вдається отримати стабільний сигнал.

Розумна сигналізація

Розумний будильник використовує акселерометр і датчик серцебиття годинника, щоб оцінити стан вашого сну і сповістити вас 10-секундним звуковим або вібраційним сигналом, коли ваш сон буде легким протягом заданого періоду.

Наприклад, якщо ви встановили час будильника о 7:30 і розумний період 60 хвилин, будильник сповістить вас про

Важливо!

- Переконайтеся, що годинник прикріплений до

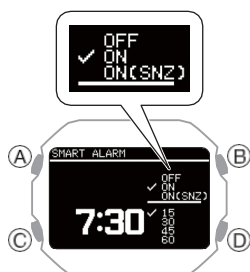
зап'ястя під час використання розумного будильника.



9. За допомогою кнопки (C) виберіть потрібний параметр увімкнення/вимкнення функції розумного будильника та відкладеного сигналу.

[ВИМКНЕНО]	Вимкнення розумного будильника, вимкнення повтору
[УВИМКНЕНО]	Увімкнення розумного будильника, вимкнення повтору
[УВИМКНЕНО (SNZ)]	Увімкнення розумного будильника, увімкнення повтору

- Налаштування увімкнення/вимкнення функції повтору стосується лише розумного будильника.
- Поточний вибраний параметр буде таким позначено галочкою (☒) зліва.



10. Натисніть (A).

11. Використовуйте (C), щоб встановити час будильника.



12. Натисніть (A).

Це призведе до того, що курсор переміститься на хвилину установки часу.

13. За допомогою (C) встановіть хвилину часу будильника.



14. Натисніть (A).

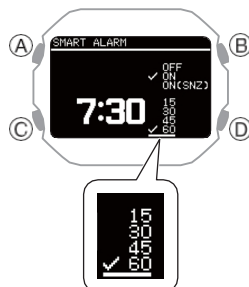
При цьому курсор переходить до налаштування розумного періоду.

- Розумний будильник спрацює, коли годинник визначає, що ви злегка заснули під час розумного періоду.

15. Використовуйте (C), щоб вказати налаштування розумного періоду.

[15]	За 15 хвилин до тривоги, до часу тривоги
[30]	Від 30 хвилин до тривоги до часу тривоги
[45]	Від 45 хвилин до тривоги до часу тривоги
[60]	Від 60 хвилин до тривоги до часу будильника

- Поточний вибраний параметр буде таким позначена галочкою (☒) зліва.



16. Натисніть (A), щоб завершити операцію налаштування. Після завершення операції налаштування на кілька секунд з'явиться галочка, а потім знову з'явиться екран налаштування годинника.

- Ви можете переглянути встановлений час розумного будильника, а також те, чи увімкнені налаштування розумного будильника та повторення сигналу.

17. Утримуйте кнопку (D) принаймні одну секунду, щоб повернутися до екрана поточного часу.

Примітка

- Якщо ви не виконуєте жодних дій протягом двох-трьох хвилин, поки відображається екран налаштування розумного будильника, годинник автоматично повертається до екрана поточного часу.

Примітка

- Чим коротший період розумного часу, тим вища ймовірність того, що будильник спрацює в потрібний час.

Вимкнення розумного будильника

1. Відобразити екран поточного часу.

■ Режим перегляду

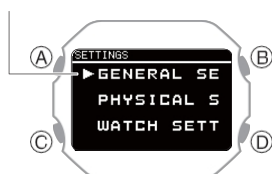
2. Утримуйте кнопку (C) принаймні дві секунди. Увійдемо в режим керування.
3. За допомогою (C) виберіть [НАЛАШТУВАННЯ].



4. Натисніть (A).

Відобразиться екран меню налаштувань.

Показчик



5. За допомогою (C) перемістіть вказівник на [НАЛАШТУВАННЯ ГОДИННИКА].
6. Натисніть (A).
7. За допомогою (C) перемістіть вказівник на [SMART ALARM].
8. Натисніть (A).
9. За допомогою (C) виберіть [OFF].
10. Натисніть (A), щоб завершити операцію налаштування. Після завершення операції налаштування на кілька секунд з'явиться галочка, а потім знову з'явиться екран налаштування годинника.
11. Утримуйте кнопку (D) принаймні одну секунду, щоб повернутися до екрана поточного часу.

Примітка

- Якщо ви не виконаєте жодних дій протягом двох-трьох хвилин, поки відображається екран налаштування розумного будильника, годинник автоматично повертається до екрана поточного часу.

Вимірювання частоти серцевих скорочень

Носючи годинник на зап'ясті, ви можете використовувати його для приблизного вимірювання частоти серцевих скорочень.

Ви можете використовувати вимірювання частоти серцевих скорочень для щоденного моніторингу стану здоров'я та підвищення ефективності тренувань.



Важливо!

- Щоб отримати точніші результати вимірювання, перед використанням функції вимірювання частоти серцевих скорочень налаштуйте параметри профілю.

І Створення профілю

- Перед початком вимірювання частоти серцевих скорочень обов'язково закріпіть годинник на зап'ясті. Початок вимірювання, а потім надягання годинника на зап'ястя може унеможливити правильне вимірювання.

Перевірка поточного пульсу

Функція HEART RATE (вимірювання частоти серцевих скорочень) дозволяє перевірити поточну частоту серцевих скорочень.

1. Відобразити екран поточного часу.

■ Режим перегляду

2. За допомогою (C) виберіть [ЧСС].



3. Натисніть (A).

Відображається екран поточної частоти серцебиття.

- Кожне натискання кнопки (C) перемикає між екраном значень і екраном графіків.

Екран значень

