⇒ Нажмите несколько раз на клавишу “MODE”(4), пока на дисплее не появится “USER”.

⇒ Нажмите и удерживайте около 2 сек. клавишу “SET” (3)

Следующие критерии профиля нужно ввести для того, чтобы можно было определить степень физических нагрузок

* Пол (SEX)
* Возраст (AGE)
* Единица измерения веса (WEIGHT)

 (kg = килограмм, lb = фунт)

* Вес (WEIGHT)
* Единица измерения роста

 (cm = сантиметр, ‘’ = дюйм)

* Рост (HEIGHT)
* Уровень(степень) активности (ACT)

⇒ Используйте клавишу “SET” (3) для перехода к след. шагу

⇒ Нажимайте клавиши “ST/SP/+” (1) для выбора соответствующего значения

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

Когда Вы ввели все данные, на экране снова появится “USER”

**ВНИМАНИЕ!**

Перед тем как начать интеллектуальную тренировочную программу, нужно обязательно создать профиль “USER”!



14 Начало интеллектуальной тренировочной программы

⇒ Нажимайте клавишу “MODE” (4) пока не попадете в режим секундомера (Timer-mode)

⇒ Нажмите и удерживайте клавишу “SET” (3) две секунды пока на экране не замигает “T.ACT”

⇒ Внесите данные Вашей степени активности с помощью клавиш “ST/SP/+” (1)

⇒ Нажатием клавиши “SET” (3) подтвердите внесенные Вами данные

⇒ С помощью клавиши “ST/SP/+” (1) внесите данные о “наименьшей” и “наибольшей” Частоте сердечных сокращений (ручной ввод)

⇒ Нажатием клавиши “SET” (3) подтвердите внесенные Вами данные

⇒ С помощью клавиши “ST/SP/+” активируйте или деактивируйте оповещения.

При включенных оповещениях прозвучит сигнал, когда значение Вашего пульса будет или ниже наименьшего значения или выше наибольшего.

⇒ Нажатием клавиши “SET” (3) подтвердите внесенные Вами данные

⇒ С помощью клавиши “ST/SP/+” (1) введите данные о длительности тренировки (сначала ЧЧ (часы), а затем ММ (минуты))

⇒ Нажатием клавиши “SET” (3) подтвердите внесенные Вами данные

⇒ Нажмите клавишу “ST/SP/+” для начала тренировки.

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

Программа запуститься **после 5-минутной фазы разогрева (разминки)**

Прозвучит короткий сигнал.

⇒ Нажмите один раз на клавишу “SET” (3)

Вам отобразиться информация о потреблении калорий и расщеплении жира (в %).

⇒ Нажмите и удерживайте 2 секунды клавишу “ST/SP/+” (1) для отмены тренировочной программы.

После этого доступна настройка новой программы.

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

Убедитесь, что Вы создали профиль “USER”.

Программа самостоятельно рассчитает Вашу “наименьшую” и “наибольшую” частоту сердечных сокращений.

Вы, также, можете рассчитать ее вручную (см. *ручная настройка* частоты сердечных сокращений)

Если во время тренировки нажать на клавишу “MODE” (4), то “USER” и секундомер деактивируются.

На дисплее замигает слово “TIMER”.



12.1 Степень активности

Для Вашего профиля “USER” нужна Ваша степень активности.

Различают **три степени** активности:

**Степень 0 (низкая):** не тренирующийся

**Степень 1 (средняя):** 2-3 раза в неделю занятий спортом по около 1 часу в день

**Степень 2 (высокая):** регулярные занятия спортом с высокими физическими нагрузками

12.2 Степень фитнес-интенсивности

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

Как правило степень фитнес-интенсивности (в зависимости от возраста) колеблется в пределах от 13 до 53. Чем выше значение, тем выше Ваша физическая выносливость.

Обратите внимание на диаграмму:

**Fitnessindex für Männer -** Индекс фитнес-интенсивности для мужчин

**Alter -** возраст

**Fitnessindex -** значение фитнес-интенсивности

**Gut -** хорошо

**Ausreichend -** достаточно

**Durchschnitt -** среднее значение



15 Вычисление нижнего и верхнего порога значений частоты сердечных сокращений

**ВНИМАНИЕ!**

Очень важно, чтобы Вы знали свое максимальное функциональное состояние сердца и зону тренировки (“нижнее” и “верхнее” предельное значения для частоты сердечных сокращений).

Эти значения помогут Вам извлечь из тренировочной программы максимальную пользу для Вашего здоровья.

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

Пульсометр оснащен интеллектуальной программой тренировок.

Таким образом он поможет Вам определить Ваше максимальную нагрузку на сердце.

Во время тренировочного процесса автоматически подбираются “нижние” и “верхние” граничные значения для степени тренировок согласно нагрузке на сердце.

С помощью ниже приведенной эмпирической формулы Вы можете самостоятельно установить максимальную нагрузку на сердце.

Мужчины: 220 - возраст = максимальная нагрузка на сердце (MHR)

Женщины: 230 - возраст = максимальная нагрузка на сердце (MHR)

Gemäßigte Aktivität - умеренная активность

Gewichtskontrolle - контроль веса

Aerobische Zone - аэробная зона

Anaerobische Grenzwertzone - анаэробная зона граничного значения

Roter Bereich (maximale Leistung) - красная область (максимальные показатели)

----------

Вычислите Ваши наименьшую и наибольшую частоту сердечных сокращений (ЧСС) следующим образом: умножьте ваше значение максимальной нагрузки на сердце (MHR) на процентное значение выбранной зоны тренировок, например:

Для 40-летнего мужчины, который желает контролировать массу своего тела, действуют следующие вычисления:

Наименьшая ЧСС (220 - 40) х 60% = 108 ударов в минуту

Наибольшая ЧСС (220 - 40) х 70% = 126 ударов в минуту

Для 30-летней женщины, которая занимается аэробикой, действуют следующие вычисления:

Наименьшая ЧСС (230 - 30) х 70% = 140 ударов в минуту

Наибольшая ЧСС (230 - 30) х 80% = 160 ударов в минуту



Fitnessindex für Frauen - фитнес-интенсивность для женщин

Alter - возраст

Fitnessindex - значение фитнес-интенсивности

Gut - хорошо

Durchschnitt - среднее значение

Ausreichend - достаточно

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

В режиме “USER” Вы можете указывать Вашу степень фитнес-интенсивности.



16 Прекращение тренировочной программы