



ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

ЭЛЕКТРОННЫЙ МОДУЛЬ SPRINT

КОМПЛЕКТАЦИЯ



ЧАСЫ SPRINT

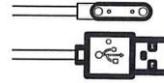
КАК НОСИТЬ



Левая рука



Правильно



USB кабель

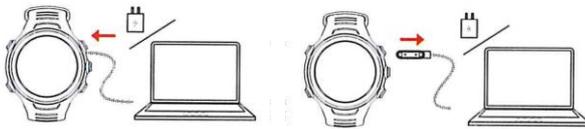


Правая рука



Слишком свободно

АКТИВАЦИЯ ЧАСОВ



СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая информация
2. Функции
3. Назначение кнопок
4. Батарея
5. Настройка часов
6. Режим времени
- 6.1. Мониторинг качества сна
- 6.2. Установка даты и времени
7. Использование шагомера
- 7.2. Как измерять шаги
8. Использование пульсометра
- 9.1. Секундомер
- 9.1.1. Одиночный хронограф
- 9.1.2. Сплит-хронограф
- 9.2. Настройка пользователя
- 9.3. Анализ беговых данных
- 9.4. Индикатор и сигнал HR-зоны
10. Просмотр данных
- 10.1. Режим ежедневных данных
- 10.2. Режим беговых данных
- 10.3. Удаление данных
11. Режим таймера
- 11.1. Установка изначальных значений
- 11.2. Использование таймера
12. Режим будильника
- 12.1. Вкл. / выкл. будильника
- 12.2. Настройка будильника
13. Фаза сна
14. Водозащита
15. Безопасность
16. Спецификация изделия
17. Устранение неполадок
18. Содержание вредных веществ

1. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ И ФУНКЦИИ

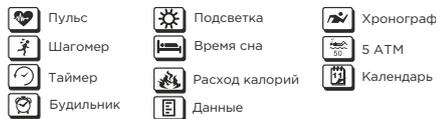
Поздравляем с приобретением спортивных часов Reebok!

Пожалуйста, ознакомьтесь с инструкцией и мерами предосторожности перед началом использования. Помимо индикации времени, календаря, хронографа, секундомера, будильников, эти часы также могут отображать пройденную дистанцию, шаги, мониторинг пульса в режиме реального времени, расход калорий во время тренировки и автоматически сохранять данные о последних семи тренировках. Часы по умолчанию находятся в спящем режиме, из которого надо выйти для начала работы, см. п.13.

Вовремя заряжайте часы. Емкость батареи будет снижаться, если она будет разряжена в течение длительного времени.

Эти часы не являются медицинским прибором. Мониторинг сна и пульса исключительно в спортивных целях.

ФУНКЦИИ



3. НАЗНАЧЕНИЕ КНОПОК



ИНТЕРВАЛ ИЗМЕРЕНИЙ ПУЛЬСА
КАЧЕСТВО СНА
ЦЕЛЬ ПО ШАГАМ

	Шагомер		Время		Калории		Будильник 1
	Пульсометр		Таймер		AM/PM		Будильник 2
	Шаги		Будильник		Максимальный пульс		
	Ударов / мин.		Батарея		Сигнал ввода выключен		
	Скорость		Сон		Режим бега		
					Режим данных		

В РЕЖИМЕ ВРЕМЕНИ:

- 1) Удерживайте [A] для установки времени;
- 2) Нажмите [B], чтобы перейти в режим таймера;
- 3) Нажмите [C] для перехода между шагами, временем сна, пульсом (одиночное измерение) и временем.
- 4) Нажмите [D] для перехода между временем, измерением пульса (одиночное измерение), временем сна предыдущего дня и количеством шагов за день;
- 5) Нажмите [E] для входа в режим бега;
- 6) Одновременно удерживайте кнопки [A][B][C][D] для перехода в спящий режим;

В РЕЖИМЕ БЕГА:

- 1) Удерживайте [A] для ввода персональных параметров;
- 2) Нажмите [B] для входа в режим таймера;
- 3) Нажмите [C] для просмотра секундомера, калорий и пульса, максимальных показателей шагов и пульса, шагов и дистанций;
- 4) Нажмите [D] для сплит-тайминга, во время работы секундомера; Нажмите [D] для сохранения данных после остановки секундомера.
- 5) Нажмите [E] для пуска / остановки секундомера;

Кнопки [C] [D] не активны, когда секундомер в стартовом состоянии (00:00:00)

В РЕЖИМЕ ТАЙМЕРА:

- 1) Удерживайте [A] для установки первоначальных значений таймера;
- 2) Нажмите [B] чтобы войти в режим ежедневных данных;
- 3) Нажмите [C]/[D] для просмотра сегмента обратного отсчёта;
- 4) Нажмите [E] для старта / остановки таймера.

Кнопки [C] [D] не активны, когда таймер работает.

В РЕЖИМЕ ЕЖЕДНЕВНЫХ ДАННЫХ

- 1) Удерживайте [A], чтобы стереть текущую дневную запись;
- 2) Нажмите [B] для входа в режим записи бега;
- 3) Нажмите [C] для переключения между дневными данными.
- 4) Нажмите [D] для переключения между текущими дневными данными: шагами, расстоянием, временем сна.
- 5) Нажмите [E], чтобы войти в режим бега;

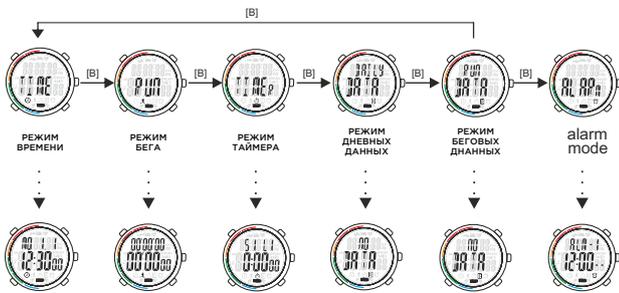
В РЕЖИМЕ БЕГА:

- 1) Удерживайте [A], чтобы удалить текущую запись тренировки;
- 2) Нажмите [B] для входа в режим будильника;
- 3) Нажмите [C] для просмотра времени и даты записи тренировки
- 4) Нажмите [D] для записи данных тренировки: шагов, дистанции, пульса шагов, калорий и времени тренировки;
- 5) Нажмите [E], чтобы войти в режим времени;

В РЕЖИМЕ БУДИЛЬНИКА:

- 1) Удерживайте [A] для установки будильников;
- 2) Нажмите [B] для входа в режим будильника;
- 3) Нажмите [C] для выключения будильника и почасового сигнала.
- 4) Нажмите [D] для переключения между Alarm-1 (Будильник-1), Alarm-2 (Будильник-2) и почасовым сигналом.
- 5) Нажмите [E] для входа в режим бега;

Для вывода часов из спящего режима, одновременно удерживайте кнопки [A][B][C][D]. В спящем режиме нажмите [E] для восстановления режима. Нажмите [A] в любой момент, кроме спящего режима для включения подсветки.



4. БАТАРЕЯ

На сколько хватит одной зарядки будет зависеть от того, как вы будете использовать часы и в каких условиях. Например, при низких температурах, часы будут разряжаться быстрее. Кроме того, общая ёмкость элемента питания снижается со временем.

В случае низкого уровня заряда батареи, ваши часы перейдут в режим энергосбережения и появится иконка

В энергосберегающем режиме, часть функций (таких как измерение пульса, мониторинг сна, режим бега и т.д.) становятся недоступными.

Используйте оригинальный кабель для зарядки часов. Как только уровень заряда достигнет необходимого уровня, часы выйдут из режима энергосбережения.

Заряжайте часы в течение как минимум 2-3 часов.

5. УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ

В режиме времени, нажмите [B] для перехода между режимом бега, режимом таймера, дневными данными, данными по бегу, режимом будильника и режимом времени.



6. РЕЖИМ ВРЕМЕНИ

В режиме времени, нажмите [C] или [D] для переключения между шагами, временем сна, измерением пульса, времени (неделя / месяц / день / часы / минуты / секунды).



6.1. МОНИТОРИНГ КАЧЕСТВА СНА

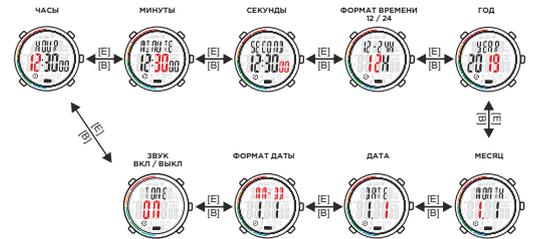
В режиме времени нажмите [C] или [D] для просмотра времени вашего сна и качества сна. Цветные иконки, напечатанные на стекле, отображают качество сна следующим образом: голубая - «Ужасно», зелёная-1 означает «Плохо», зелёная-2 и оранжевая означают «Нормально», красная-1 - «Хорошо» и красная-2 означает «Отлично».

6.2. УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ И ДАТЫ

1) В режиме времени, нажмите [A] для входа в настройки. Параметры настройки включают: часы, минуты, секунды, 12/24 формат времени, год, месяц, дату, формат даты и включение / отключение звука.

2) Нажмите [C] или [D] для изменения настроек или значений, или удерживайте [C] или [D] для ускоренного изменения значений. Нажмите [E] для подтверждения и перехода к следующей опции или нажмите [B] для подтверждения и возврата к предыдущей.

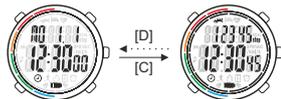
3) После настройки нажмите [A] для возврата в режим времени.



7. ПОЛЬЗОВАНИЕ ШАГОМЕРОМ

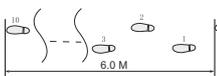
7.1. ПРОСМОТР ШАГОВ

В режиме времени, нажмите [C] или [D] для переключения в режим просмотра количества шагов за сутки. Наружная круговая секция интерфейса шагов отображает приближение к цели по шагам за сутки. Наружный круг состоит из 12-ти секций, каждая из которых составляет 8,33%. Если отображаются все 12 секций, то цель по шагам за сутки превышена. Шагомер автоматически обновляется ежедневно в полночь.



6.1. КАК ИЗМЕРИТЬ ШАГИ

Длина шага равна расстоянию между большими пальцами ног во время хождения. На примере ниже показано расстояние в 6 метром пройденное за 10 шагов. В данном случае, шаг равен: 6 метров ÷ 10 шагов = 60 см.



Примечание: чем больше шагов, тем больше точность размера шага

Примечание: сенсор производит подсчёт шагов за счёт движений вашей руки, поэтому на точность могут повлиять следующие действия:

- Ремешок часов затянута слишком слабо
- Руки в карманах
- Если держать руку на сумке и т.п.
- Ношение тапочек или деревянных сабо
- Ходьба в толпе или в многолюдном месте
- Если часто садиться и вставать
- Делать тяжелые спортивные упражнения
- Передвигаться на автобусе, велосипеде и т.п.
- Ходьба по лестницам или по пересеченной местности
- Частое изменение темпа ходьбы
- Быстрые пробежки на короткие расстояния
- Раскачивать рукой, стоя на месте

8. ПОЛЬЗОВАНИЕ ПУЛЬСОМЕТРОМ

Нажмите [C] или [D] в режиме времени для измерения пульса (одиночное измерение); или нажмите [B], чтобы переключиться в режим бега (см. главу 5) для постоянного мониторинга пульса. Мигающая иконка означает поиск сигнала пульса. Измерение пульса может завершиться автоматически, если часы надеты неправильно и датчик потерял контакт с кожей или если часы перешли в режим энергосбережения.

Внимание: следующие факторы могут повлиять на точность измерений пульса:

- Часы должны прилегать непосредственно к коже вашего запястья. Никакая одежда, даже из очень тонкой ткани не должна находиться между сенсором и вашей кожей.
- Желательно располагать часы на руке чуть выше места, где обычно носят часы для лучшего считывания пульса.
- Изменения в динамике дыхания (например, зевание)
- Изменение температуры руки
- Загрязнения на датчике пульсометра
- Татуировки и пигментация на коже могут затруднить считывание показаний оптическим датчиком

В режиме времени, вы можете нажать любую кнопку, кроме [A] для завершения измерений; в режиме бега для начала нужно выйти из режима бега, правильно расположить часы на запястье и начать поиск сигнала пульсометра.

9. РЕЖИМ БЕГА

9.1. СЕКУНДОМЕР

Секундомер может быть как с единичным измерением так и со множественным измерением времени круга. Максимально возможная длительность замера времени секундомером составляет 99 часов 59 минут и 59 секунд.

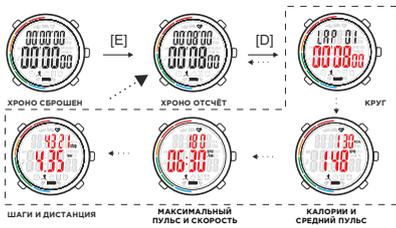
9.1.1. ОДИНОЧНЫЙ СЕКУНДОМЕР

Одиночный секундомер может быть использован для замера длительности забега одного спортсмена. В режиме секундомера, старт, стоп и рестарт осуществляется кнопкой [E]. Когда секундомер остановлен, удерживайте [D] для сброса.

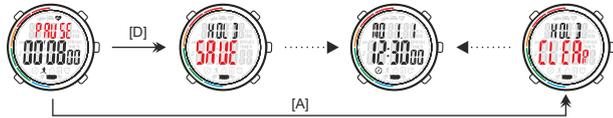


8.1.2. СПЛИТ ХРОНОГРАФ

Во время забегов или гонок вы можете использовать секундомер для замеров времени каждого круга. Нажмите [E] для запуска секундомера. Нажмите [D] когда круг будет завершён, часы будут показывать время круга и общее время. Часы показывают <LAP> в течение двух секунд, затем показывают расход калорий и средний пульс, максимальный пульс и скорость, шаги и дистанцию в течение шести секунд, затем автоматически возвращаются к интерфейсу бега и секундомера.



Когда замеры окончены, нажмите [D], чтобы сначала остановить, затем удерживайте [D] снова для сохранения данных и их просмотра в режиме бега (см. главу 5). Если вы не хотите сохранять данные, нажмите [A] после остановки.



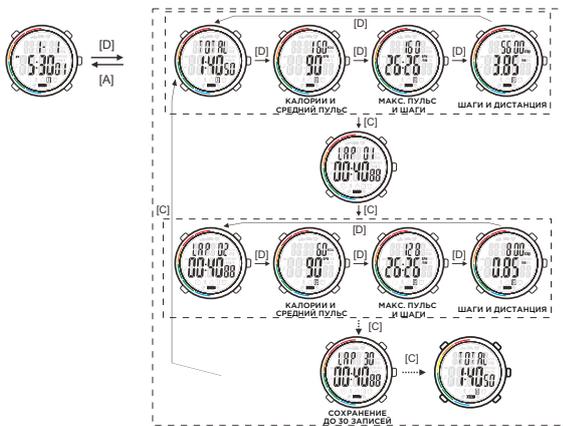
9.3. ИЗМЕРЕНИЕ БЕГОВЫХ ДАННЫХ

В режиме бега нажмите [E] для старта или остановки беговых замеров (Время остановки не включено в тренировочное время когда измерения приостановлены и данные, сформированные во время остановки не включены в тренировочные данные); В режиме бега нажмите [C] для циклического просмотра времени тренировки, текущего пульса, калорий, текущей скорости, шагов и дистанции.



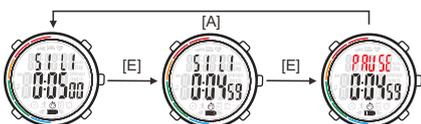
9.4. МОНИТОРИНГ HR-ЗОНЫ И СИГНАЛ

После того, как часы переведены в режим бега, цветные иконки, напечатанные по кругу на стекле, отображают диапазон сердечного ритма (интенсивность тренировки) следующим образом: голубой означает «Обычный», зелёный-1 означает «Разминка», зелёный-2 означает «Сжигание жира», оранжевый означает «Кардио», красный-1 означает «Усиленная тренировка» и красный-2 означает «Предупреждение»; пользователь может выбрать подходящую интенсивность тренировки в соответствии со своей формой; Если звук пульса включен, то сигнал прозвучит один раз, если текущий пульс ниже установленных значений; Если он выше установленного диапазона, то сигнал прозвучит дважды.



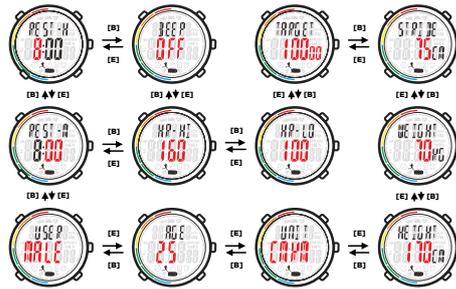
11.2 Пользование таймером

В режиме таймера, нажмите [E] для запуска или остановки таймера. Когда таймер на паузе, удерживайте [C] для восстановления установленного значения таймера; когда отсчёт таймера закончится, зуммер прозвучит в течение нескольких секунд.



9.2. НАСТРОЙКА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

- 1) В режиме времени, нажмите [A] для входа в настройки. Настройка включает в себя следующие параметры: пол, возраст, единицы измерения, рост, вес, шаги, цель по шагам, HR-зона (диапазон допустимого пульса), звуковой сигнал пульса - вкл / выкл, а также мониторинг сна вкл / выкл.
- 2) Нажмите [C] или [D] для изменения значений или удерживайте [C] или [D] для ускоренного изменения значений. Нажмите [E] для подтверждения и входа в следующую опцию или нажмите [B] для подтверждения и возврата в предыдущую.
- 3) После настройки нажмите [A] для возврата в режим бега.

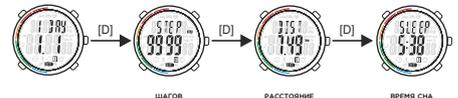


10. ПРОСМОТР ДАННЫХ

Часы могут сохранять последние 10 дней дневных данных и последние 10 записей беговых данных.

10.1. РЕЖИМ ДНЕВНЫХ ДАННЫХ

В режиме дневных данных (см. главу 5) нажмите [C] для перехода между датами каждой дневной записи, затем нажмите [D] для переключения между данными, записанными в этот конкретный день: шаги, расстояние и время сна.



10.2. РЕЖИМ ДАННЫХ БЕГА

В режиме бега, нажмите [C] для просмотра даты и времени конкретной записи тренировки, нажмите [D] для просмотра данных о тренировке: длительность тренировки, средний пульс, максимальный пульс, калории, шаги, пройденная дистанция и средняя скорость. Измерение пульса автоматически завершится, если контакт сенсора с кожей нарушится несколько раз. Нажмите [A] или [C] или [D] или [E] чтобы сканировать заново.

При переходе в энергосберегающий режим, будет осуществлён выход из бегового режима с сохранением беговых данных.

10.3. УДАЛЕНИЕ ДАННЫХ

В режиме данных, удерживайте [A] для удаления данных.



11. РЕЖИМ ТАЙМЕРА

В этих часах можно установить до шести отдельных таймеров. После завершения отсчёта, срабатывает зуммер. Вы можете нажать любую кнопку, чтобы отключить зуммер.

11.1 Установка изначальных значений

- 1) В режиме таймера (см. главу 5), удерживайте [A] чтобы установить изначальные значения таймера; настраиваемые параметры: сегмент, время круга, часы, минуты, секунды.
- 2) Нажмите [C] или [D] для быстрого изменения значений. Нажмите [E], чтобы подтвердить и перейти к следующей опции, или нажмите [B], чтобы подтвердить и вернуться к предыдущей.
- 3) После установки, нажмите [A] для возврата в режим таймера.

Если вы зададите сегмент SEG&1 LOOP, после окончания отсчёта, сигнал будет звучать 10 сек. (нажмите любую кнопку для остановки); Если установлены 2-5 сегментов SEG&1 LOOP, после того, как сегмент SEG завершен, следующий сегмент SEG будет запущен одновременно с сигналом 2 сек. Если серия сегментов SEG завершенна, прозвучит сигнал 10 сек. (нажмите любую кнопку для остановки);

Если задан сегмент из SEG & 2-9 LOOP, после завершения периода SEG и следующий LOOP начнётся вместе с сигналом 5 сек; если вся серия LOOP завершенна, сигнал будет звучать 10 сек (нажмите любую кнопку, чтобы выключить); Если заданы сегменты 2-5 SEG и 2-9 LOOP, после завершения периода SEG, следующий SEG начнётся вместе со звуковым сигналом 2 сек, т сигнал 5 сек прозвучит, когда завершится LOOP. Если вся серия LOOP завершенна, сигнал будет звучать 10 сек (нажмите любую кнопку, чтобы выключить).

Прозвучит сигнал 1 сек, когда время заданное для SEG менее 10 сек. и сегмент SEG и LOOP больше, чем 1.

11. РЕЖИМ БУДИЛЬНИКА

В этих часах два будильника. Для начала установите время и включите будильник. Часы будут звучать 20 секунд. Нажмите любую кнопку для остановки зуммера.

11.1. Включение / выключение будильников

В режиме будильника, нажмите [D] для выбора Alarm-1 (Будильник-1) или Alarm-2 (Будильник-2) и нажмите [C] для включения или выключения будильника. (☑️ означает, что Alarm-1 (Будильник-1) включен, и ☐ означает, что Alarm-2 (Будильник-2) включен. Отсутствие значков означает, что будильники выключены.)

11.2. Установка будильника

- 1) Нажмите и удерживайте [A] для входа в настройки будильника, для выбора будильника и установки времени будильника;
- 2) Нажмите [C] или [D] для изменения значений или удерживайте [E] или [D] для ускоренного изменения значений. Нажмите [E] для подтверждения и входа в следующую опцию или нажмите [B] для подтверждения и возврата в предыдущую опцию.
- 3) Нажмите [A] для возврата в режим будильника после настройки.



15. БЕЗОПАСНОСТЬ

Часы не могут быть использованы в профессиональной сфере, где требуются высокоточные измерения. Часы соответствуют промышленным стандартам. В случае возникновения аллергической реакции или раздражения, пожалуйста, прекратите носить часы и обратитесь к врачу. Конструкция часов состоит из сложных электронных компонентов, не разбирайте их самостоятельно и обращайтесь с часами аккуратно. Не пользуйтесь часами в среде с экстремально низкими или высокими температурами или в условиях быстро меняющейся температуры. Не помещайте часы в мощное электромагнитное поле. Следите за чистотой поверхности сенсора. Для чистки часов используйте мягкую ткань и чистую воду без моющих средств, растворителей и пестицидов. Если часы функционируют неправильно или на дисплее появились следы влаги, пожалуйста, обратитесь в специализированный сервисный центр для ремонта.

16. СПЕЦИФИКАЦИЯ ИЗДЕЛИЯ

Точность: ±1 сек / день (±30 сек / месяц)
 Диапазон измерений частоты пульса: от 40 до 220 ударов в минуту
 Точность измерений пульса: до 1 удара в минуту
 Допустимая температура окружающей среды: 0°C-50°C (32°F-122°F)
 Хранить при температуре: -10°C-60°C (14°F-140°F)
 Водозащитность: 5 ATM
 Тип батареи: 90mAh литий-полимерная перезаряжаемая батарея
 Время работы в спящем режиме: 60 дней
 Время работы в режиме времени: 7 дней
 Время работы с пульсометром: 12 часов.
 Время зарядки: ≈ 2-3 часа.

Будет ли устройство считать шаги, если я еду на машине?

В нормальных условиях, устройство не будет записывать дополнительные шаги. Однако, когда вы едете по неровной дороге, часы могут воспринять тряску как шаги, однако по отношению к общему количеству записанных шагов, данная погрешность будет незначительной и её можно игнорировать.

Сердечный ритм не измеряется.

Обратите внимание на следующие два фактора, которые могут повлиять на измерение пульса:

- Неоднократная потеря контакта сенсора с кожей
- Часы в энергосберегающем режиме

Зарядите ваши часы, правильно их наденьте и повторите измерения.

Кажется, что измерения пульса неверные.

- Часы должны прилегать непосредственно к коже вашего запястья. Никакая одежда, даже из очень тонкой ткани не должна находиться между сенсором и вашей кожей.
- Желательно расплести пальцы на руке чуть выше места, где обычно носят часы для лучшего считывания пульса.
- Изменения в динамике дыхания (например, зевание)
- Изменение температуры руки

18. СОДЕРЖАНИЕ ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ

Компонент	РЕШЕТОК	КОРПУС	НАКЛАДКА	КОРПУС	РЕЗИНОВЫЕ СТЫКИ	ПРЕДНАПРАВЛЕННАЯ ПЛАТА	ПОДПЛАТКА	ДИСПЛЕЙ	СТЕКЛО	РЕЗИНОВЫЙ ВЕРХНИЙ ПОКРЫТИЕ	РЕЗИНОВЫЙ ПОДСТАВКА	ПОМОЩНИК	ПРОВОДА	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ
СВИНЦ	○	○	○	○	✗	○	✗	○	○	○	○	○	○	○
РТУТЬ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
КАДИЙ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
БРОМ И/ИЛИ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ПВ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ПЕЧАТ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

В этой таблице отображены основные компоненты наших устройств. Компоненты зависят от конкретной модели часов. Детали и однородные материалы часов, не указанные в таблице, не содержат опасных субстанций. Все компоненты и однородные материалы, содержащие опасные вещества, отвечают директиве Евросоюза по ограничению содержания вредных веществ - RoHS. Таблица составлена в соответствии с регламентом SJ/T 11364. «✗» означает, что содержание вредных веществ не превышает лимита, регламентированного GB/T 26572. «○» означает, что содержание вредных веществ в однородном материале, превышает лимит, регламентированный GB/T 26572.

ВАЖНО: чтобы сохранить природу, пожалуйста, не выбрасывайте устройство вместе с бытовым мусором. Сдайте изделие в специализированный пункт раздельного сбора мусора. Станции раздельного сбора мусора перерабатывают электронные устройства и использованные батарейки согласно законодательству и экологическим нормам.

13. СПЯЩИЙ РЕЖИМ

Если вы не носите часы в течение длительного времени, введите часы в спящий режим путем одновременного нажатия кнопок [A][B][C][D]. В спящем режиме часы продолжают функционировать в штатном режиме без вывода изображения на дисплей для сохранения энергии. Для выхода из спящего режима, одновременно нажмите кнопки [A][B][C][D].



14. ВОДОЗАЩИТА

Водозащитность часов составляет 5 ATM. Это позволяет вам беспрепятственно носить часы во время мытья рук, холодного душа и плавания, однако не рекомендуется погружаться с этими часами или ходить в сауну.

Для того, чтобы обеспечить водонепроницаемость часов рекомендуются следующие действия:

- 1) Замена резинового уплотнителя каждые 1-2 года. В противном случае, вода может проникнуть внутрь корпуса по причине естественной потери эластичности резины.
- 2) Не нажимайте кнопки когда часы находятся под водой.

17. СОВЕТЫ ПО РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМ

Мы используем высокотехнологичные сенсоры и алгоритмы для сбора данных и мы стараемся сделать устройство как можно более точным. Однако не стоит полностью полагаться на точность собираемых данных, т.к. точность сбора таких данных, как калории, сердечный ритм, шаги в различных условиях может отличаться.

Наши продукты и услуги не предназначены для медицинского использования.

Ежедневный подсчет шагов пуст.

Мониторинг шагов сбрасывается ежедневно в полночь.

Кажется, шаги отображаются неправильно.

При неправильном измерении шагов опробуйте следующие действия:

- Правильно носите часы и сохраняйте естественные движения и позу насколько это возможно.
- Когда толкаете тележку, детскую коляску или газонокосилку, положите часы в карман.
- Когда вы совершаете движения только руками, положите часы в карман. Устройство может принять за шаги повторяющиеся движения руками, такие как мытье посуды, глажка одежды и т.д.

Влияет ли на точность измерения шагов ношение часов на разных руках?

Да. Доминирующая рука совершает больше движений, чем другая.

- Загрязнения на датчике пульсометра
- Татуировки и пигментация на коже могут затруднить считывание показаний оптическим датчиком
- Когда у вас слишком низкий пульс, получить точные данные с оптического датчика будет затруднительно. Постарайтесь не двигаться во время измерений спокойного пульса, так можно получить более точные результаты

Подсчет калорий выглядит неточным

Когда движение приостановлено, калории не подсчитываются.

Мониторинг сна выглядит неточным

Мониторинг сна происходит в интервале между 20:00 и 8:00. Если вы легли раньше или встали позже, часы не вошедшие в интервал мониторинга не будут учтены в анализе данных.

Часы не заряжаются.

- Протрите контакты зарядного разъёма.
- Сохраняйте надёжный контакт устройства и зарядного кабеля во время зарядки.

Как вернуться к заводским настройкам.

- В режиме времени нажмите и удерживайте [A] [B] [C] [D] одновременно для входа в спящий режим.
- Нажмите и удерживайте [E] в течение 10 секунд для перезагрузки.

Вышеперечисленные действия обнулят всю пользовательскую информацию и данные об активности.

Чтобы загрузить другие инструкции и дополнительную информацию:

www.reebokwatches.com

WEE-Reg/-Nr/90181372 Batt.-G.-Nr. 15010902

