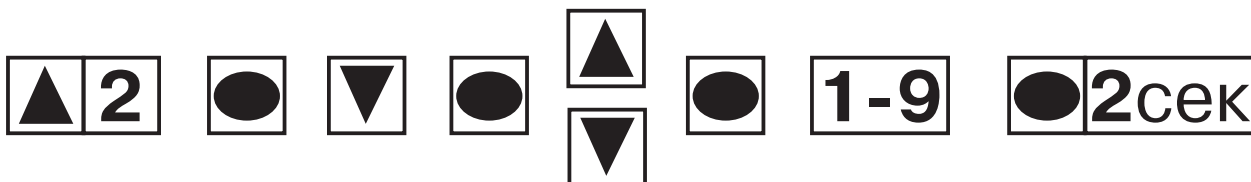




Как настроить часы?

1. Нажмите кнопку вверх 2 раза, Вы окажетесь в меню опций, нажмите ОК
2. Нажмите кнопку вниз, Вы окажетесь в меню настроек часов, нажмите ОК
3. Используя кнопки вверх / вниз настройте 9 параметров (будильник, время суток, дата) каждый раз подтверждая свой выбор кнопкой ОК
4. Для возврата в режим время дня (часы) нажмите и удерживайте кнопку ОК в течение 2-х секунд*.



Как начать измерение ЧСС?

1. Нажмите кнопку ОК, начинается оперативное измерение ЧСС
2. Нажмите кнопку ОК, начинается запись в память (если в настройках включено определение целевой зоны, то начинается разминочное тестирование. Для сохранения предыдущих настроек и отмены теста нажмите ОК)

2-й вариант

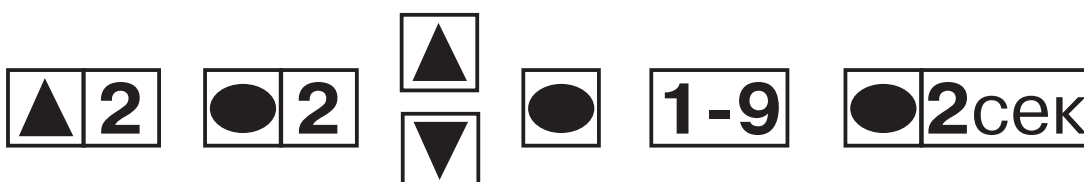
1. Нажмите и удерживайте кнопку в течение 2-х секунд



Как остановить измерение ЧСС?



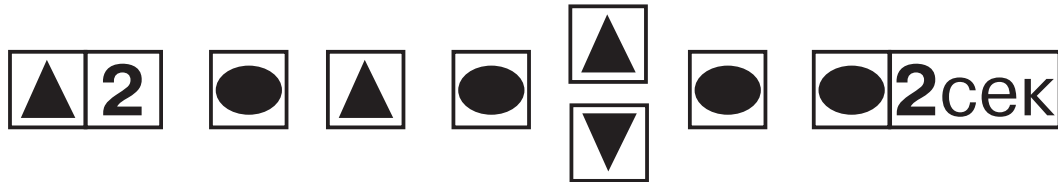
Как установить индивидуальные настройки пользователя?



*Полезная информация: удержание кнопки ОК в течение 2 сек. приводит в режим часов.

Как установить целевую зону?

Вы можете выбрать одну из 3-х автоматически определяемых целевых зон (Basic - базовая / Low - зона сжигания жира / High - зона кардиотренировки) или установить границы целевой зоны вручную - Off



Как включить / выключить подсчет калорий?



Как включить / выключить функцию Фитнес Тест?



Как начать Фитнес Тест?



Как посмотреть информацию о последнем занятии (файл памяти)?

