



М 71ti "горячая инструкция"



### Важная информация!

Режим часов - отправная и конечная точка при изменении всех настроек. В этот режим можно вернуться последовательно нажимая **M** (MODE).

### Основные принципы выбора настроек.

Нажатие кнопки **M** позволяет перемещаться между пунктами основного и дополнительного меню, а также внутри каждого пункта.

Кнопка **S** подтверждает набор пункта меню и значение показателя.

Кнопка **L** изменяет значение показателя.

### Подсказки меню

**NEXT** - переход к следующему пункту меню

**LOCK** - подтверждение / фиксация заданной величины

**ADJUST** - изменение величины показателя

### Значение символов "горячей" инструкции

**ММ..** Последовательно нажимайте **M** до возврата в режим часов (время дня)

**M S L** Нажмите один раз кнопку **M, S** или **L**

**M 2** Нажмите кнопку **M** два раза

**L/S M** Установите / подтвердите величину показателя

### Частые вопросы:

Как начать / остановить измерение ЧСС?

Начать

Остановить

**M**

**ММ..**

Оперативное измерение ЧСС

**M S**

**S M**

Измерение ЧСС и запись информации в память

Как установить индивидуальные настройки пользователя?

**M** **3** **S** **2** **L/S** **M** **1-3** **Mm..**

Как настроить будильник / часы / дату?

**S** **L/S** **M** **1-3** **Mm..**

Как включить, выключить будильник?

**S** **L** **Mm..**

Как просмотреть информацию о последнем занятии (файл памяти)?

**M** **2** **S** **M** **4** **Mm..**

Как вручную установить границы базовой тренировочной зоны?

**M** **3** **S** **M** **2** (появится O.Z. OFF) **L** **Mm..**

Как включить / выключить подсчет калорий?

**M** **3** **S** **M** **2** (M3, если O.Z. OFF) **L** **Mm..**

#### Полезные советы:

- Однократное нажатие L включает подсветку на 3 секунды;
- Удержание L во время измерения ЧСС в течение 2-х секунд приводит к включению / выключению звукового сигнала
- Остановка секундомера и запись информации в память производится нажатием кнопки S. Удержание S в течение 2-х секунд после остановки секундомера приведет к сбросу информации.

Благодарим за выбор **POLAR**®