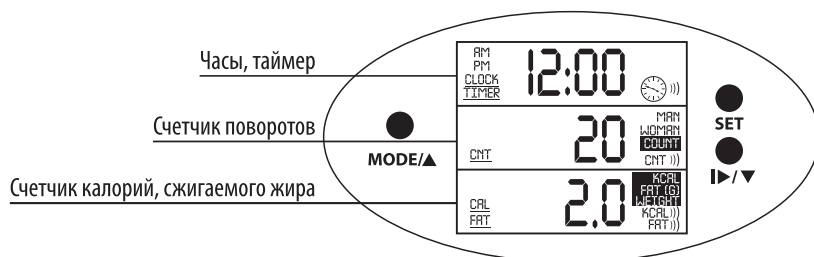


ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ СЧЕТЧИКА ДИСКА ЗДОРОВЬЯ TORRES AL1022

Благодарим за покупку диска здоровья TORRES!

Ваш диск здоровья снабжен счетчиком, который позволяет задавать программы тренировки по времени, количеству поворотов, потраченным калориям и сжигаемому жиру. Перед использованием прочтите данную инструкцию, чтобы правильно установить начальные значения и эффективно пользоваться счетчиком в своих тренировках.



НАСТРОЙКА ЧАСОВ

1. Нажмите **MODE/▲**, в верхней части дисплея отображается **CLOCK**
2. Нажмите **▲/▼** для установки формата отображения часов (12/24 ч)
3. Нажмите **SET** для установки значения часов. Нажимайте **MODE/▲** для увеличения значения или **▲/▼** для уменьшения. Для быстрой смены значений нажмите и удерживайте кнопку **MODE/▲** или **▲/▼**
4. Нажмите **SET** для установки значения минут. Нажимайте **MODE/▲** для увеличения значения или **▲/▼** для уменьшения. Для быстрой смены значений нажмите и удерживайте кнопку **MODE/▲** или **▲/▼**
5. Нажмите **SET** для завершения настройки часов или выход из этого режима произойдет автоматически через 5 сек

ВВОД ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

ВЫБОР ПОЛА

1. Нажмите **MODE/▲** 3 раза, в средней части дисплея отображается **CNT**
2. Нажмите **▲/▼** для выбора **MAN** (мужчина) или **WOMAN** (женщина). Значение по умолчанию - **WOMAN**

УСТАНОВКА ВЕСА

1. Нажмите **MODE/▲** 4 раза, в нижней части дисплея отображается **CAL**
2. Нажмите **MODE/▲** опять и удерживайте в течение 2 сек, пока на дисплее не отобразится слово **WEIGHT**
3. Нажимайте **MODE/▲** для увеличения значения или **▲/▼** для уменьшения. Для быстрой смены значений нажмите и удерживайте кнопку **MODE/▲** или **▲/▼**. Значение по умолчанию - 50 кг

УСТАНОВКА ПРОГРАММ ТРЕНИРОВКИ

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

1. Нажмите **MODE/▲** 2 раза, в верхней части дисплея отображается **TIMER**
2. Нажмите **SET** для установки значения минут. Нажимайте **MODE/▲** для увеличения значения или **▲/▼** для уменьшения. Для быстрой смены значений нажмите и удерживайте кнопку **MODE/▲** или **▲/▼**
3. Нажмите **SET** для установки значения секунд. Нажимайте **MODE/▲** для увеличения значения или **▲/▼** для уменьшения. Для быстрой смены значений нажмите и удерживайте кнопку **MODE/▲** или **▲/▼**
4. При установленном времени тренировки в верхней части дисплея появляется значок (🕒)
5. Нажмите **▲/▼** для начала тренировки. По истечении установленного времени счетчик подаст прерывистый звуковой сигнал, который можно отключить нажатием любой кнопки, или сигнал выключится автоматически через 15 сек

КОЛИЧЕСТВО ПОВОРОТОВ

1. Нажмите **MODE/▲** 3 раза, в средней части дисплея отображается **CNT**
2. Нажмите **SET** для начала установки требуемого количества поворотов. На дисплее начинает мигать первая цифра, отвечающая за тысячи. Нажимайте **MODE/▲** для увеличения значения или **▲/▼** для уменьшения. Для быстрой смены значений нажмите и удерживайте кнопку **MODE/▲** или **▲/▼**
3. Нажимайте **SET** для смены устанавливаемого разряда значения поворотов (тысячи, сотни, десятки, единицы)

4. Нажмите **SET** для завершения установки
5. При установленном количестве поворотов в средней части дисплея отображается значок **CNT**)))
6. Нажмите и удерживайте кнопку **SET** в течение 2 сек для сброса показаний счетчика
7. При нулевом значении счетчика можно приступить к тренировке. При достижении заданного значения счетчик подаст прерывистый звуковой сигнал, который можно отключить нажатием любой кнопки, или сигнал выключится автоматически через 15 сек

КОЛИЧЕСТВО ПОТРАЧЕННЫХ КАЛОРИЙ

1. Нажмите **MODE/▲** 4 раза, в нижней части дисплея отображается **CAL**
2. Нажмите **SET** для начала установки требуемого количества килокалорий. На дисплее начинает мигать первая цифра, отвечающая за тысячи. Нажимайте **MODE/▲** для увеличения значения или **▲/▼** для уменьшения. Для быстрой смены значений нажмите и удерживайте кнопку **MODE/▲** или **▲/▼**
3. Нажимайте **SET** для смены устанавливаемого разряда значения количества килокалорий (тысячи, сотни, десятки, единицы)
4. Нажмите **SET** для завершения установки
5. При установленном количестве килокалорий в нижней части дисплея отображается значок **KCAL**)))
6. Нажмите и удерживайте кнопку **SET** в течение 2 сек для сброса показаний счетчика
7. При нулевом значении счетчика можно приступить к тренировке. При достижении заданного значения счетчик подаст прерывистый звуковой сигнал, который можно отключить нажатием любой кнопки, или сигнал выключится автоматически через 15 сек

КОЛИЧЕСТВО СЖИГАЕМОГО ЖИРА

1. Нажмите **MODE/▲** 5 раз, в нижней части дисплея отображается **FAT**
2. Нажмите **SET** для начала установки требуемого количества сжигаемого жира (в граммах). На дисплее начинает мигать первая цифра, отвечающая за сотни. Нажимайте **MODE/▲** для увеличения значения или **▲/▼** для уменьшения. Для быстрой смены значений нажмите и удерживайте кнопку **MODE/▲** или **▲/▼**
3. Нажимайте **SET** для смены устанавливаемого разряда значения граммов жира (сотни, десятки, единицы, десятые доли)
4. Нажмите **SET** для завершения установки
5. При установленном количестве сжигаемого жира в нижней части дисплея отображается значок **FAT**)))
6. Нажмите и удерживайте кнопку **SET** в течение 2 сек для сброса показаний счетчика
7. При нулевом значении счетчика можно приступить к тренировке. При достижении заданного значения счетчик подаст прерывистый звуковой сигнал, который можно отключить нажатием любой кнопки, или сигнал выключится автоматически через 15 сек

Питание счетчика: элемент питания AA 1 шт (входит в комплект)

**Желаем отличного здоровья, прекрасной физической
формы и достижения спортивных целей!**
www.torres-sport.com