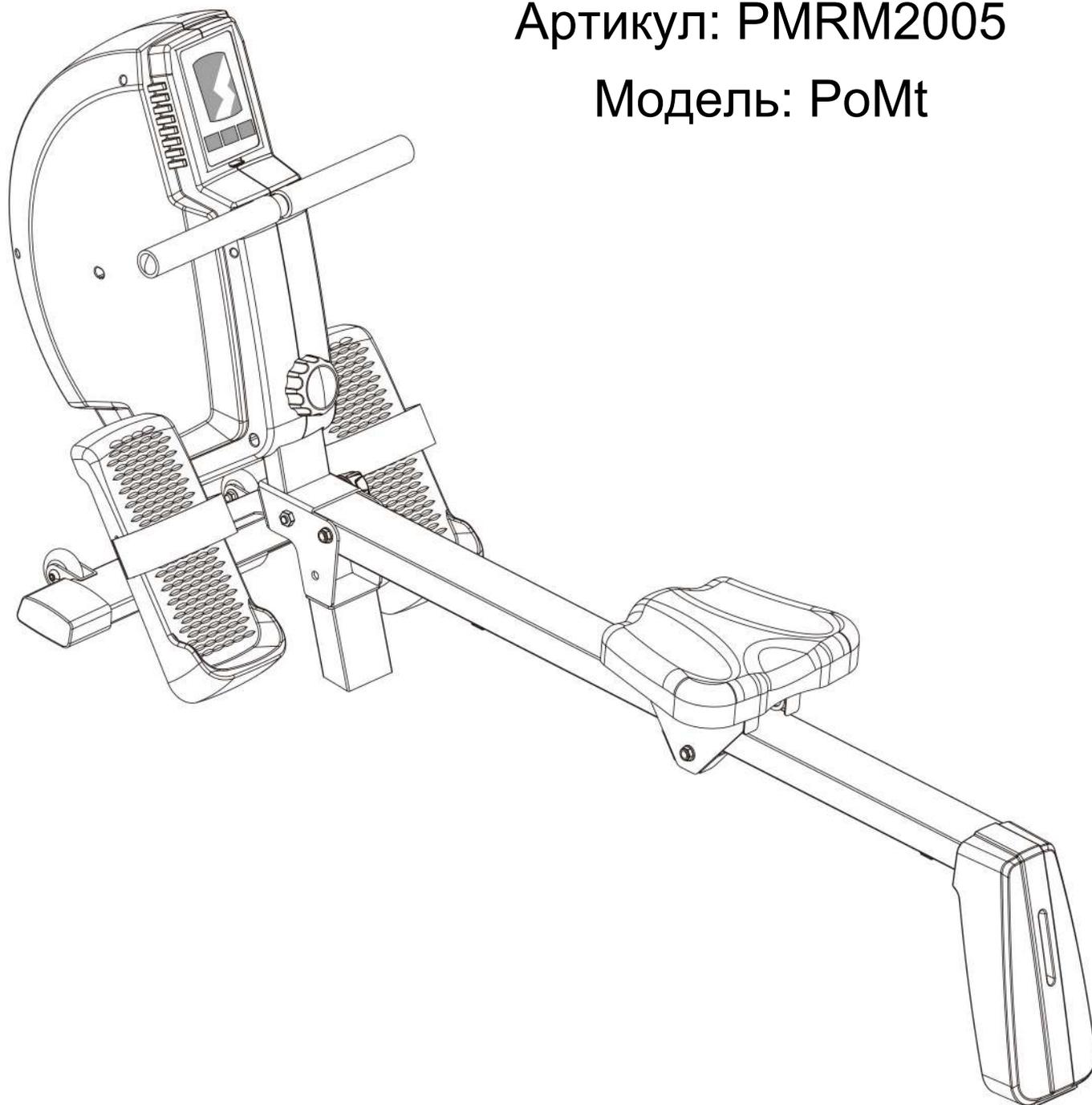


# Руководство пользователя

## ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЁР

Артикул: PMRM2005

Модель: PoMt



# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Сохраните руководство для дальнейшего использования.

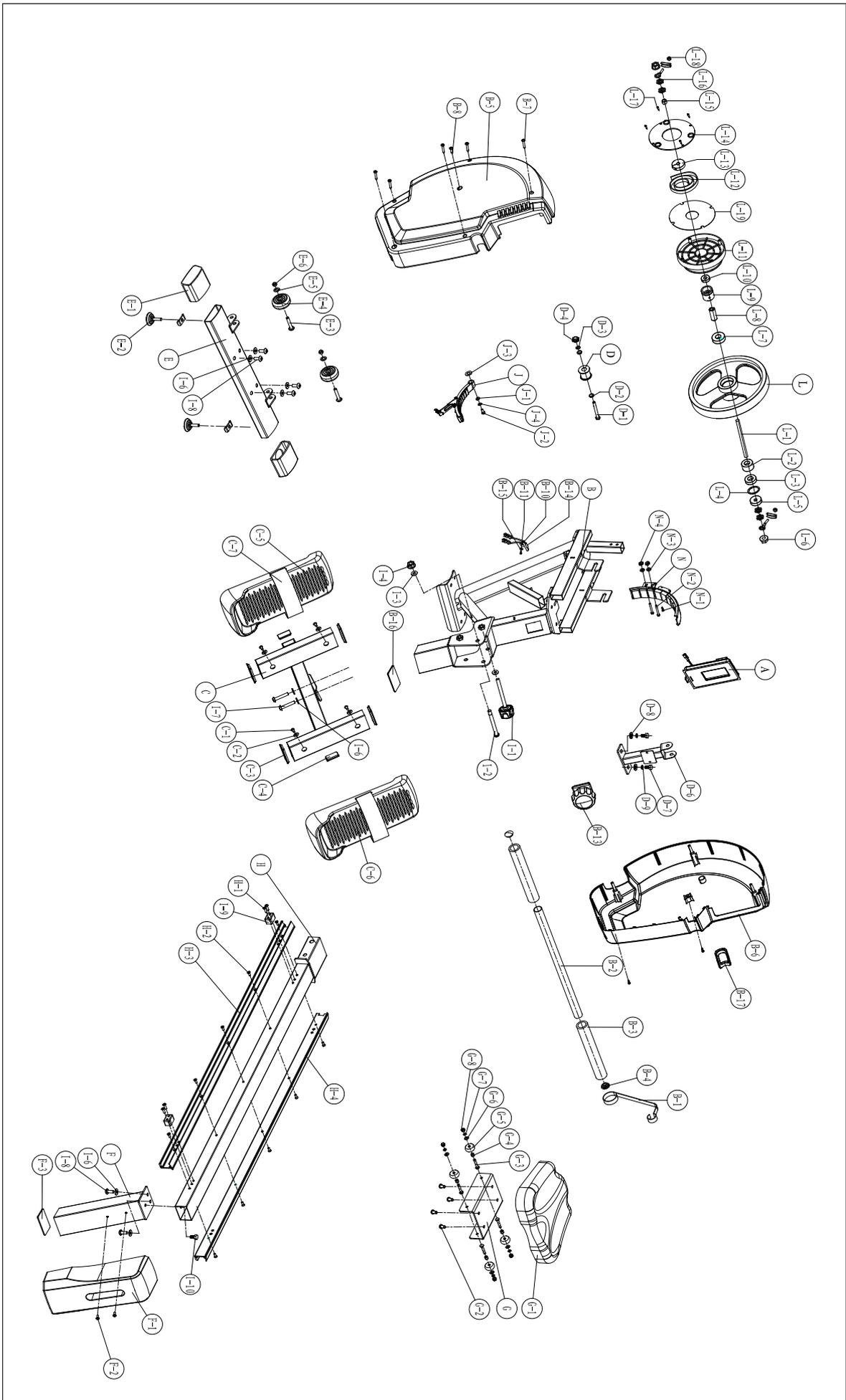
Данное изделие разработано с соблюдением всех необходимых правил и рекомендаций по безопасности, однако для достижения максимального эффекта и пользы от тренажёра соблюдения инструкций по безопасности также является обязательным. Внимательно ознакомьтесь со всеми положениями настоящего руководства, обратив особое внимание на следующие пункты:

1. Не подпускайте к тренажёру детей и домашних животных. Не оставляйте детей вблизи тренажёра без присмотра взрослых.
2. Данный тренажёр может быть использованным одновременно ТОЛЬКО ОДНИМ человеком.
3. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
4. Не используйте тренажёр на открытых площадках или вблизи воды.
5. Держите руки подальше от движущихся деталей тренажёра, чтобы избежать получения травм.
6. Для занятий на гребном тренажёре выбирайте удобную спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком свободной, чтобы не зацепиться за детали тренажёра.
7. Используйте тренажёр только так, как указано в инструкции. Не выполняйте на нём упражнения, не предназначенные для целевых групп мышц.
8. Не размещайте рядом с тренажёром острые предметы.
9. Не рекомендуется использовать тренажёр без присмотра тренера или любого другого человека, который при необходимости сможет оказать вам помощь.
10. Перед началом тренировки обязательно выполняйте разминку, чтобы подготовить ваши мышцы к повышенным нагрузкам.
11. Не используйте тренажёр при наличии видимых повреждений.
12. Ведите дневник тренировок.
13. Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.
14. Максимальный вес пользователя составляет 120 килограмм.

## **Предупреждение:**

Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом. В первую очередь, данное требование относится к пользователям старше 35 лет, а также к тем, у кого есть проблемы со здоровьем. Компания не несёт ответственность за травмы, полученные пользователями по собственной неосторожности.

# Сборочный чертёж



## ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	Наименование	Технические характеристики	Кол-во	Ед. изм.
A	Консоль	ST3625-64 Без подсветки 黑面板, ?186C红底, 外拉CY接收 Торговая марка JOROTO	1	комплект
B	Главная рама	2011 Цвет - чёрный	1	шт
B-1	Трос	3300мм x 14.5 x 1.0T Высокопрочная проволока	1	шт
B-2	Рукоятка	2011 Цвет - чёрный	1	шт
B-3	Накладка на рукоять	225мм x ф23 x 5мм Цвет - чёрный	2	шт
B-4	Заглушка	ф1" Цвет - чёрный	2	шт
B-5	Защитная панель (левая)	W14白射出+喷黑色 Материал - HIPS-пластик	1	шт
B-6	Защитная панель (правая)	W14白射出+喷黑色 Материал - HIPS-пластик	1	шт
B-7	Саморез	M4x50мм (铆) 35#	4	шт
B-8	Саморез	M5x16мм (铆) Материал - сталь	4	шт
B-10	Провод датчика	400мм 2P母勾头*2+双开关盒D6	1	шт
B-11	Винт M4*10мм	M4x10мм 镀蓝锌 35#	1	шт
B-13	Регулятор сопротивления	黑色八段反向不等距一段式 300附M5*20мм螺丝	1	шт
B-14	Фиксатор датчика	TU Материал - полиуретан Цвет - синий	1	шт
B-15	Плоская шайба ф5хф10х1t	ф5хф10х1t(铆)	1	шт
B-16	Опорная пластина	Цвет - чёрный Материал - ПП 搭配40*80*1.5t用	1	шт
B-17	Крепёжная пластина	黑色射出(PVC 90°)	1	шт
C	Опора педалей	6024 Цвет - белый	1	шт
C-1	Саморез	M4x14мм (铆)	4	шт
C-2	Плоская шайба ф5хф10х1t	ф5хф13х1t (铆)	4	шт
C-3	Заглушка	30x60 Цвет - чёрный Материал - АБС	4	шт
C-4	Заглушка	20*40 Цвет - чёрный Материал - ПВХ	2	шт
C-5	Педаль (левая)	Цвет - чёрный Материал - ПП	1	шт
C-6	Педаль (правая)	Цвет - чёрный Материал - ПП	1	шт

C-7	Ремешок педали	Цвет - чёрный 550ммx25	2	комплект
D	Ролик малый	φ30xφ40x26 (в комплекте с подшипником 6900RS, 2шт.)	1	шт
D-1	Болт с внутренним шестигранником	3/8"x61мм (неполная резьба) S45C鍍	1	шт
D-2	Втулка	φ10xφ14x5мм (Q235)	2	шт
D-3	Плоская шайба	φ10xφ18x1t (鍍)	1	шт
D-4	Гайка	3/8"x7t(鍍)14对边	1	шт
D-6	Крепёжная пластина	6024 Цвет - белый	1	шт
D-7	Болт с внутренним шестигранником	M8xP1.25x16мм(13мм头)(鍍)	2	шт
D-8	Плоская шайба	φ8xφ19x2t (鍍)	2	шт
D-9	Пружинная шайба	φ8*φ14*2T (鍍)	2	шт
E	Передний стабилизатор	6024 Цвет - белый	1	шт
E-1	Заглушка (регулируемая)	Цвет - чёрный Материал - ПП Вес - 73.32г	2	комплект
E-2	Регулируемая ножка	3/8"-16(полная резьба)x30мм(чёрный)φ30直径 搭配小调	2	шт
E-3	Винт	M8xP1.25x40мм (鍍)	2	шт
E-4	Транспортировочное колесо	φ57xφ8x20 Цвет - чёрный Материал - нейлон	2	шт
E-5	Плоская шайба	φ8*φ19*2T (鍍)	2	шт
E-6	Гайка	M8 (鍍) 30#	2	шт
F	Задний стабилизатор	粉体, 闪银	1	шт
F-1	Декоративная накладка	Цвет - чёрный Материал - ПП	1	шт
F-2	Винт	M5x16мм (鍍) 30#	2	шт
F-3	Опорная пластина	Цвет - чёрный Материал - ПП (搭配40*80*1.5t用)	1	шт
G	Каретка сиденья	6024 Цвет - белый	1	шт
G-1	Сиденье		1	шт
G-2	Винт	M6xP0.8x15мм 鍍黑锌	4	шт
G-3	Болт с внутренним шестигранником	M6xP1.0x32мм(鍍)(3T头, неполная резьба)	4	шт
G-4	Втулка	φ6.2*φ9.2*7мм	4	шт
G-5	Ролик	φ30x12 Материал - полиуретан 含培林/套管	4	шт
G-6	Плоская шайба	φ6xφ12x1t (鍍)	4	шт
G-7	Пружинная шайба	φ6 (鍍) Материал - сталь 65Mn	4	шт
G-8	Гайка с нейлоновой вставкой	M6 (鍍) 30#	4	шт
H	Направляющий рельс	6024 Цвет - белый	1	комплект

H-1	Винт	M5x35мм Цвет - чёрный 30#	4	шт
H-2	Болт с внутренним шестигранником	M5x12мм (铆)	10	шт
H-3	Левая направляющая	24.9*40.8*1090мм (托外冲孔、阳极)	1	шт
H-4	Правая направляющая	24.9*40.8*1090мм (托外冲孔、阳极)	1	шт
I	Комплект крепежей	铆螺丝	1	шт
I-1	Стопорный штифт	M10*100мм Цвет - чёрный 镀锌	1	шт
I-2	Ось	3/8"*105мм 镀锌	1	шт
I-3	Плоская шайба	φ10xφ18x2t(铆)	2	шт
I-4	Винт	3/8"-26 镀锌 30# 7T	1	комплект
I-6	Плоская шайба	φ8*φ19*2T(铆)	8	шт
I-7	Болт с внутренним шестигранником	M8xP1.25x45мм(6мм) неполная резьба (铆)	2	шт
I-8	Болт с внутренним шестигранником	M8*P1.25*16мм(6мм)(铆) полная резьба	6	шт
I-9	Ограничитель	Цвет - чёрный Материал - ПВХ	2	шт
I-10	Болт с внутренним шестигранником	M8xP1.25x16мм(13мм头)(铆)	1	шт
J	Электромагнитный тормозной блок	11 магнитных пластин	1	комплект
J-1	Плоская шайба	φ6xφ16x2t (铆) Q235	2	шт
J-2	Болт с внутренним шестигранником	M6xP1.0*16мм (铆) 30#	2	шт
J-3	Изогнутая шайба	φ12.5xφ18x0.3t Цвет - чёрный	2	шт
J-4	Пружинная шайба	φ6 (铆) Материал - сталь 65Mn	2	шт
L	Маховик	φ250x32 黑色 铝圈3мм	1	шт
L-1	Ось маховика	3/8"-26x156мм Цвет - чёрный	1	шт
L-2	Обгонный подшипник	单向培林+滚针式棘轮套管 Твёрдость 30-35HRC	1	комплект
L-3	Подшипник	6003RS Пластиковый корпус	1	шт
L-4	Плоская шайба	φ30xφ34x1t Цвет - чёрный Q235	1	шт
L-5	Подшипник	6300RS Пластиковый корпус	1	шт
L-6	Винт	3/8"-26(铆)30#	2	комплект
L-7	Подшипник	6203RS Пластиковый корпус C3组	1	шт
L-8	Втулка большая	φ17x53.5мм	1	шт
L-9	Втулка малая	φ35x32.5мм	1	шт
L-10	Подшипник	6000RS Пластиковый корпус	1	шт

L-11	Пружинное гнездо/опорный диск	本色 Материал - АБС	1	шт
L-12	Пружина	6000мм x 10мм x 1мм	1	шт
L-13	Шайба	φ40x3/8"牙-M4攻牙	1	шт
L-14	Крышка подшипника	本色 Материал - АБС	1	шт
L-15	Втулка	φ10xφ14x9мм Q235	1	шт
L-16	Гайка	3/8"-26x4.5t (铆) 30#	4	шт
L-17	Саморез	M4*12мм Цвет - чёрный	4	шт
L-18	Натяжной блок	M6x45мм (有船板尼龙帽)	2	шт
L-19	玻璃纤维片	φ143*1T (本色)	1	шт
N	Электромагнитный тормозной блок	8 магнитных пластин	1	комплект
N-1	Винт	3/16" (#10)x3/4"(铆)	1	шт
N-2	Болт с внутренним шестигранником	M6xP1.0*40мм (铆) 30#	2	шт
N-3	Плоская шайба	φ6xφ13x1t (铆) Q235	2	шт
N-4	Гайка M6	M6 (铆) 30#	2	шт

## Инструкции по сборке

Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра внимательно прочтите настоящее руководство. В документе представлена базовая информация, необходимая для безопасного использования и обслуживания изделия. Сохраните руководство для дальнейшего использования.

### МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- **ОПАСНО!** Во время сборки изделия не допускайте в рабочую зону детей (используются мелкие детали, которые ребенок может проглотить).
- **ОПАСНО!** Применение тренажёра в иных целях является недопустимым и может быть опасным. Изготовитель не несет ответственности за ущерб, причиненный пользователю вследствие использования изделия не по назначению.
- **ОПАСНО!** Проинструктируйте всех пользователей о возможных опасностях во время упражнений.
- **ОПАСНО!** Вследствие неправильного ремонта и изменения конструкции (демонтажа оригинальных деталей, установки деталей, не допущенных к эксплуатации, и т.д.) может возникнуть опасность для пользователя.
- **ОПАСНО!** Обратите внимание, что показания пульсометра могут быть неточными. Чрезмерная нагрузка может привести к серьезным травмам или даже смерти. Если во время тренировки у вас появились признаки слабости или головокружения, немедленно остановитесь и отдохните.
- **ВНИМАНИЕ!** Используйте тренажёр только по его прямому назначению - выполнение физических упражнений взрослыми людьми.
- **ВНИМАНИЕ!** Перед тем, как приступить к использованию тренажёра, внимательно прочтите инструкции, представленные в настоящем руководстве.
- **ВНИМАНИЕ!** Тренажёр предназначен только для домашнего использования.
- Тренажёр разработан в соответствии с самыми современными стандартами безопасности. Любые потенциальные источники риска были либо полностью устранены, либо доведены до максимально возможного уровня безопасности.
- При регулярной эксплуатации тренажера проверяйте все крепежные узлы и детали каждые 1–2 месяца, уделяя особое внимание болтам и гайкам.
- Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом, чтобы убедиться в отсутствии противопоказаний к такому виду нагрузки. Составлять тренировочную программу следует на основании рекомендаций врача. **Неправильная техника и чрезмерные нагрузки могут нанести вред вашему здоровью!**
- Перед каждым использованием тренажёра выполняйте осмотр соединительных элементов, чтобы убедиться в прочности конструкции.
- Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную одежду.
- Мы обеспечиваем непрерывный контроль качества своей продукции с применением новых технологий. В связи с этим мы оставляем за собой право на технические изменения.
- Тренажёр следует ставить на ровную и устойчивую поверхность. Для установки выберете такое место, чтобы устройство находилось на безопасном расстоянии от любых препятствий. Не устанавливайте тренажёр вблизи проходов, коридоров и дверных проёмов. Вокруг изделия должно быть не менее 1 метра свободного пространства.
- Соблюдайте базовые правила техники безопасности при обращении с электрическими приборами.
- Все электроприборы во время работы являются источниками электромагнитного излучения. Не оставляйте активные электроприборы (в частности, мобильные телефоны) вблизи электронных компонентов тренажёра, в противном случае, это может привести к помехам при отображении данных на дисплее.
- Тренажёр не предназначен для пользователей, чей вес превышает 120 кг.
- Не пускайте посторонних людей в тренировочную зону, когда тренажёр используется.
- **На данном устройстве допускается выполнять только те упражнения, что отмечены в руководстве.**
- Для снижения уровня шума и амортизации подложите под изделие защитный материал (например, резиновый мат). Только для тренажёров с весами: избегайте жестких ударов весов!

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СБОРКЕ

- **ОПАСНО!** Постарайтесь обезопасить рабочее место (например, не раскидывайте инструменты). Сложите упаковочный материал так, чтобы он не представлял опасности для окружающих. Пленку и полиэтиленовые пакеты следует хранить в месте, недоступном для детей. Опасность удушья при надевании во время игры!
- **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Обратите внимание, что при сборке всегда существует опасность получения травмы. Выполняйте все действия осторожно и осмотрительно!
- В начале работы проверьте наличие всех деталей, входящих в комплект поставки (см. перечень деталей), и их целостность.
- Изучите приложенные чертежи - выполнять сборку устройства следует строго в определённой последовательности! Обратите внимание, на некоторых схемах для определения очередности действий используются прописные буквы.
- Сборка тренажёра должна выполняться только взрослыми! При возникновении спорных моментов обратитесь за помощью к специалисту.
- На каждой схеме показаны необходимые для данного этапа крепежи. Используйте крепежные элементы строго в соответствии с инструкциями. Все инструменты, необходимые для сборки, входят в комплект тренажёра.

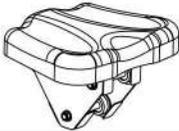
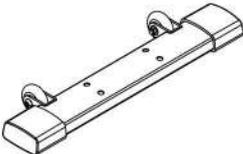
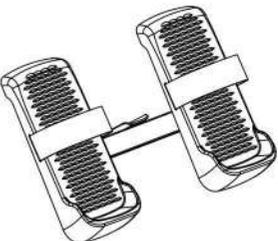
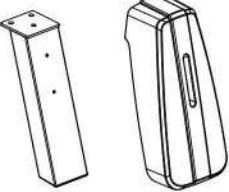
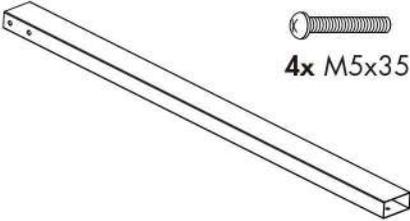
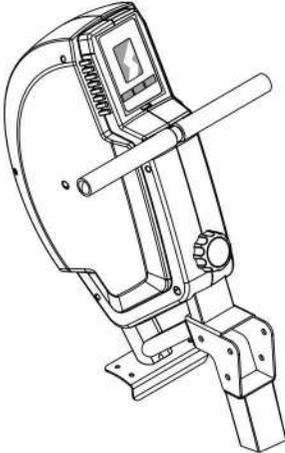
- Сначала соберите все детали тренажёра, не затягивая болты полностью. Убедитесь, что все этапы сборки выполнены верно и только после этого затяните крепежи. Начните закручивать гайки вручную, а **когда почувствуете сопротивление, воспользуйтесь гаечным ключом, чтобы затянуть крепёж до упора.** Проверьте прочность установки всех резьбовых соединений после завершения этапа монтажа.  
**Внимание:** открученные стопорные гайки становятся непригодными к дальнейшему применению (из-за разрушения фиксатора) и подлежат замене.

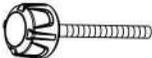
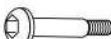
- По техническим причинам производитель оставляет за собой право на предварительные сборочные работы (например, установку заглушек).

## УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

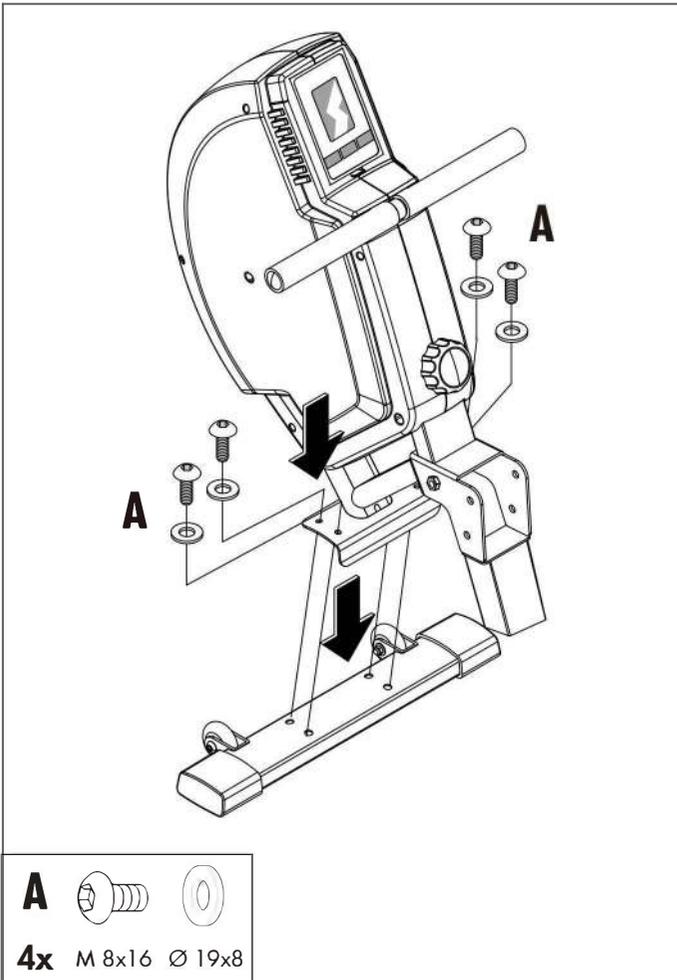
- Перед началом занятий на тренажёре убедитесь, что изделие собрано должным образом.
- Использование и хранение тренажера в помещениях с высокой влажностью не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины. **Также следите за тем, чтобы на детали устройства не попадали жидкости (напитки, пот и т.д.). Это может привести к коррозии.**
- Тренажёр разработан для взрослых, и его ни в коем случае нельзя использовать детям во время игр. Помните, что из-за природной потребности детей в игре и их темперамента часто могут возникать непредвиденные ситуации, ответственность за последствия которых со стороны изготовителя исключена. Если вы допускаете ребёнка к тренажёру, обязательно проинструктируйте его о правилах пользования и не оставляйте без присмотра.
- Эффективность данного типа тренажёра не зависит от скорости выполнения упражнений.
- Небольшой шум от подшипников обусловлен конструкцией и не оказывает негативного влияния на работу тренажёра. Возможный шум при вращении педалей задним ходом также абсолютно безопасен.
- Для корректной работы пульсометра на клеммах аккумулятора должно быть напряжение не менее 2,7 В (для устройств, которые не подключаются к электросети).
- Перед первой тренировкой ознакомьтесь со всеми функциями и возможностями настройки устройства.
- Поврежденные детали снижают уровень безопасности и отрицательно влияют на срок службы устройства. Поэтому заменяйте поврежденные/изношенные детали, как только вы обнаружите дефект. Не пользуйтесь устройством до тех пор, пока оно не будет исправно и готово к применению.
- Чтобы гарантировать предписанный уровень безопасности устройства в течение длительного срока, необходим регулярный осмотр и обслуживание техническим специалистом (не менее одного раза в год).
- Не допускайте попадания жидкостей (в т.ч. пота) внутрь корпуса или в электронику устройства.

## Перечень деталей

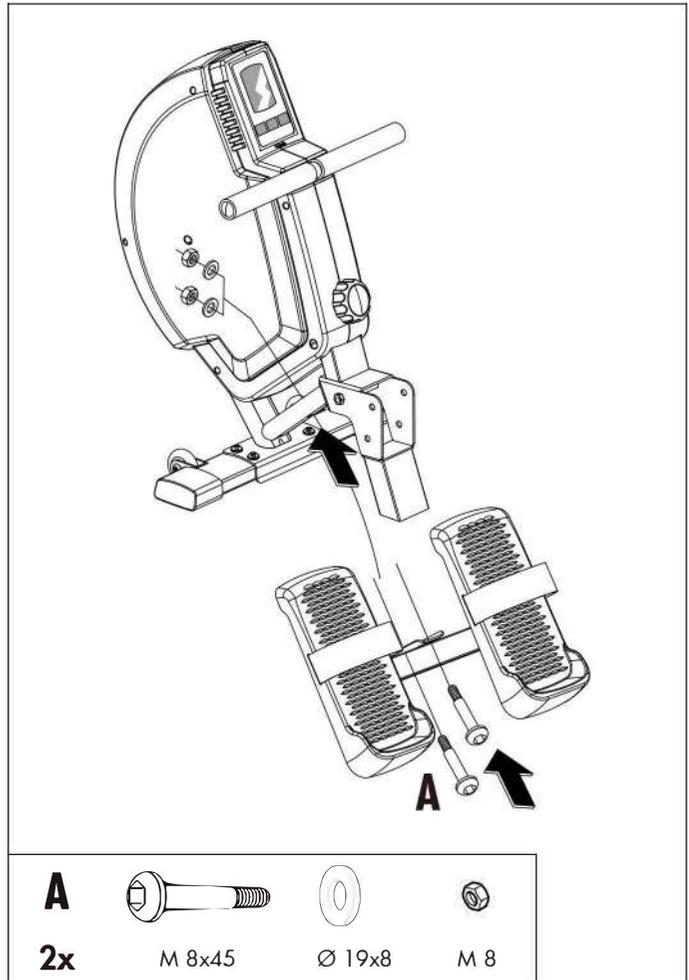
	1
	1
	1
  <b>2x M5x14</b>	1/1
 <b>4x M5x35</b>	1
	1

	M10x100	1
	3/8"x106	1
	M8x45	2
	M8x16	1
	M8x16	6
		2
	M8	2
	3/8"	1
	Ø 19/8	8
	Ø 18/10	2
		1
		1
		1

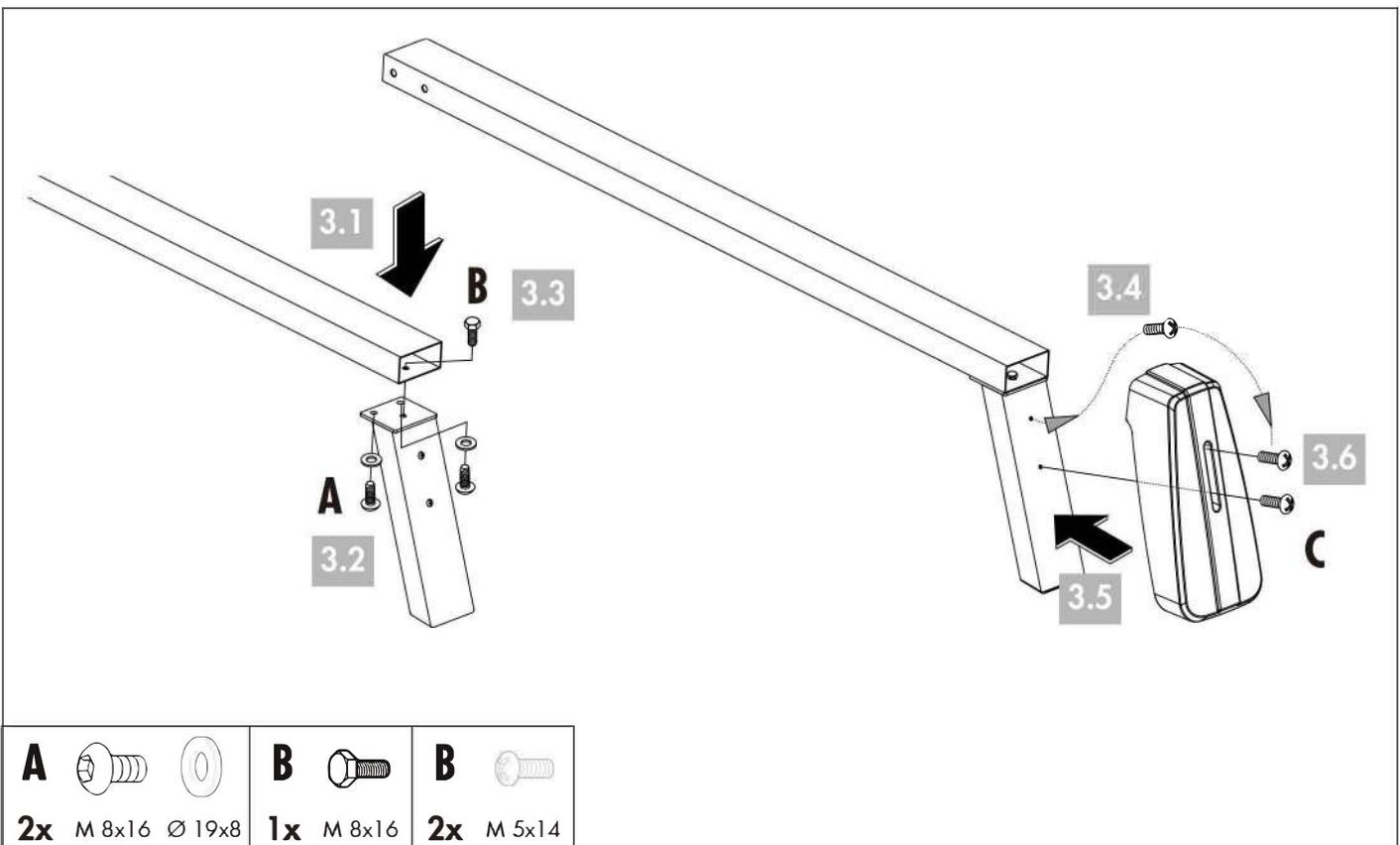
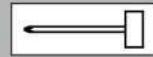
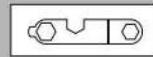
1

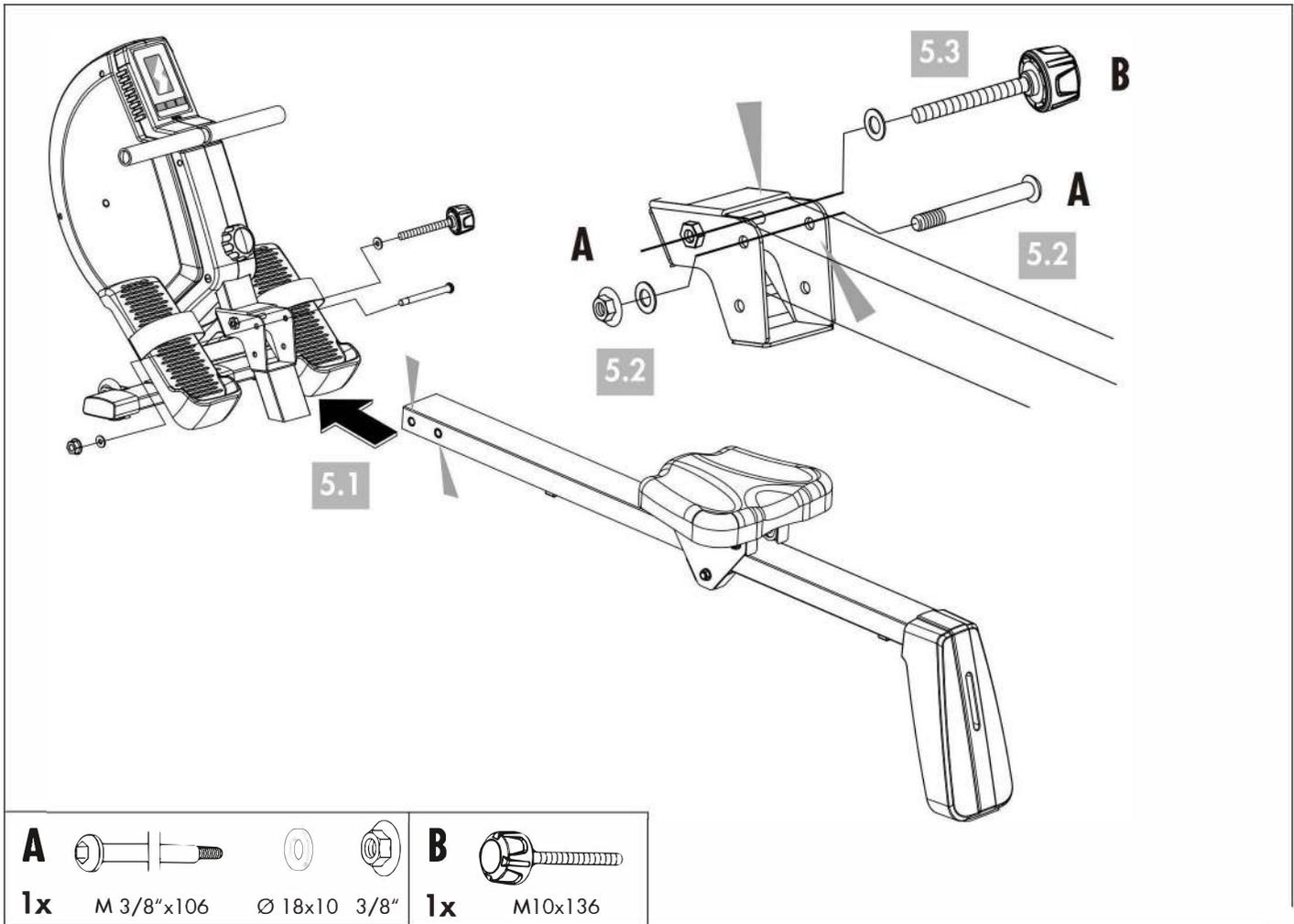
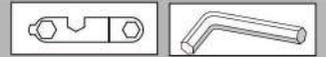
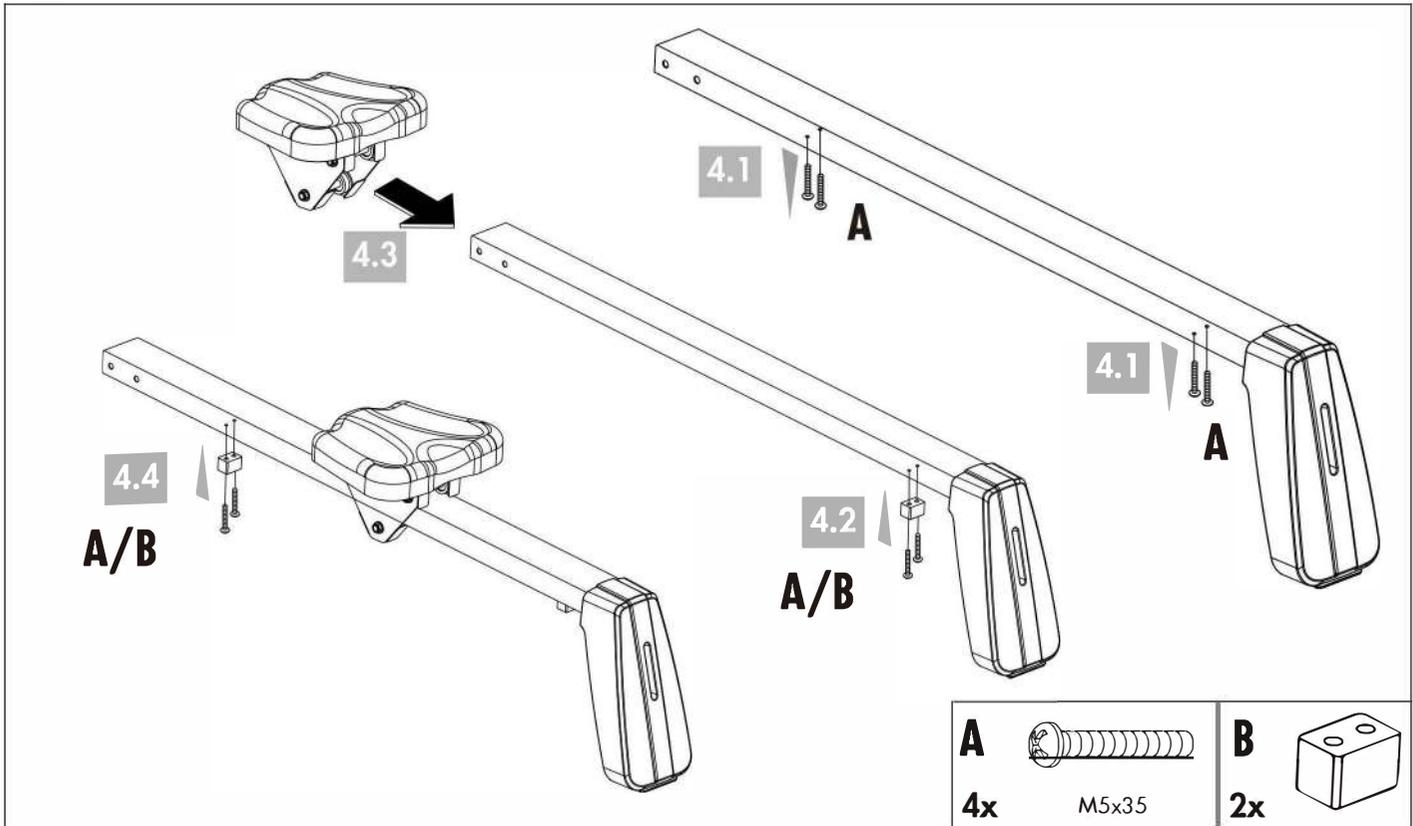


2

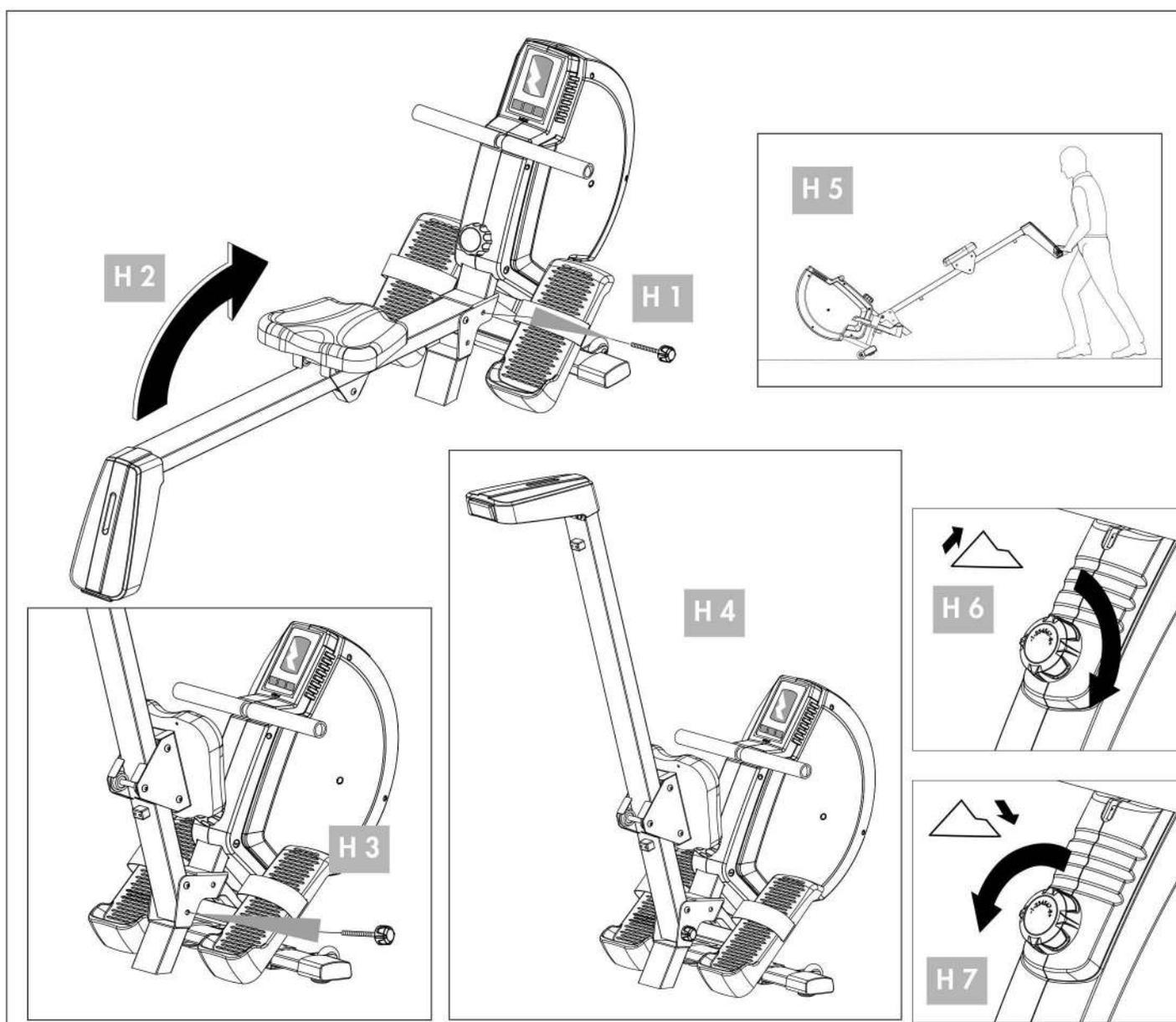


3





## Как сложить тренажёр

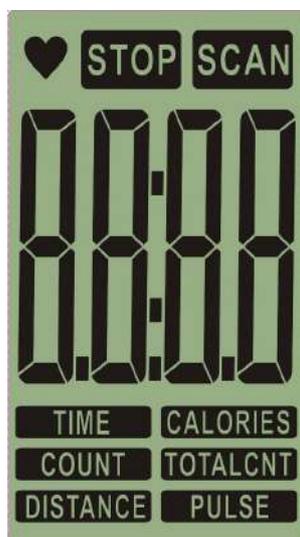


## Инструкции по работе с консолью

!!! Выполнять настройку параметров перед тренировкой не обязательно; если вам не требуется целевая тренировочная программа, вы можете пропустить этот этап и сразу приступить к тренировке.

Для работы консоли установите в устройство батарейки. При запуске сначала на дисплее загорятся все сегменты, а затем устройство автоматически перейдет в режим сканирования. Чтобы сменить режим, воспользуйтесь соответствующей кнопкой MODE. Если сразу начать движение на тренажере, без каких-либо предварительных настроек, устройство активируется и запустит отсчет параметров: ВРЕМЯ / КОЛ-ВО ГРЕБКОВ / ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ГРЕБКОВ / ДИСТАНЦИЯ / КАЛОРИИ.

При простое тренажера более 4-х минут консоль автоматически переключится в режим ожидания и погаснет. При этом все параметры тренировки сохраняются - отсчет продолжится с текущей точки (на которой была поставлена пауза), как только тренировка будет возобновлена.



### 【ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ】

Параметр	Диапазон значений	Настраиваемый диапазон
ВРЕМЯ	00:00 ~99:59 мин	0:00~99:00 мин
КОЛ-ВО ГРЕБКОВ	0 ~9999	0~9990
ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ГРЕБКОВ	0 ~9999	/
ДИСТАНЦИЯ	0~99.99 км	0:00~99.90 км
КАЛОРИИ	0~9999 кал	0~9990 кал
ПУЛЬС	40~240 уд/мин	0-40~240 уд/мин

### 【ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ】

КНОПКА	ФУНКЦИЯ
MODE/ РЕЖИМ	- Подтверждение значение параметра. - Выбор и переключение на желаемую функцию. - При удержании кнопки 3 секунды - сброс значения параметра.
	- Переключение к настройке параметров:

<b>НАСТРОЙКИ/ SET</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. ВРЕМЯ: диапазон настройки 0:00~99:00 (с шагом 1:00)</li> <li>. КАЛОРИИ: диапазон настройки 0~9990 (с шагом 10)</li> <li>. КОЛ-ВО ГРЕБКОВ: диапазон настройки 0~9990 (с шагом 10)</li> <li>. ДИСТАНЦИЯ: диапазон настройки 0~99.90 (с шагом 0.1)</li> <li>. ПУЛЬС: диапазон настройки 0-40~240</li> </ul> <p>- В режиме паузы при помощи кнопки можно выполнить донастройку параметров.</p> <p>- При длительном удержании кнопки во время настройки показатель будет меняться быстрее.</p>
<b>СБРОС/ RESET</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Одиночное нажатие приводит к сбросу параметров тренировки: ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЯ, КАЛОРИИ И ПУЛЬС.</li> <li>- Удержание кнопки в течение 3-х секунд приведёт к перезагрузке консоли; при этом устройство издаст звуковой сигнал.</li> </ul>

### Расчёт параметров тренировки

Все расчёты выполняются автоматически на основании данных пользователя. По завершению данного процесса на дисплее консоли отображаются результаты.

### Процесс управления

Для переключения параметров воспользуйтесь кнопкой РЕЖИМ (MODE). Нажимайте кнопку до тех пор, пока на дисплее не высветится нужный вам показатель:

### СКАНИРОВАНИЕ (SCAN)

В данном режиме параметры тренировки отображаются на дисплее поочередно (по 6 секунд каждый) в следующей последовательности:

СКАНИРОВАНИЕ → ВРЕМЯ → КОЛ-ВО ГРЕБКОВ → КАЛОРИИ → ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ГРЕБКОВ → ДИСТАНЦИЯ → ПУЛЬС → СКАНИРОВАНИЕ

### ВРЕМЯ (TIME)

Для настройки параметра используйте кнопку НАСТРОЙКА (SET), изменение показателя выполняется с шагом 1:00. Если параметр выбран в качестве целевого, во время тренировки его отсчёт будет выполняться в обратном порядке (пока не достигнет нулевого значения, после чего консоль издаст звуковой сигнал). В остальных случаях отсчёт выполняется как обычно, в прямом порядке. При простое тренажёра более 4-х минут устройство переключится в режим ожидания.

### КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ (COUNT)

Отсчёт данного параметра запускается автоматически, как только пользователь начинает движение на тренажёре. Если параметр выбран в качестве целевого, во время тренировки его отсчёт будет выполняться в обратном порядке (пока не достигнет нулевого значения, после чего консоль издаст звуковой сигнал). В остальных случаях отсчёт выполняется как обычно, в прямом порядке.

## **КАЛОРИИ (CALORIES)**

Для настройки параметра используйте кнопку НАСТРОЙКА (SET), изменение показателя выполняется с шагом 10 кал. Если параметр выбран в качестве целевого, во время тренировки его отсчёт будет выполняться в обратном порядке (пока не достигнет нулевого значения, после чего консоль издаст звукового сигнал). В остальных случаях отсчёт выполняется как обычно, в прямом порядке.

(Результаты измерений данного параметра носят справочный характер и не должны использоваться в медицинских целях.)

## **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ (TOTAL CNT)**

Данный параметр не подлежит настройке. Отсчёт параметра запускается автоматически, как только пользователь начинает движение на тренажёре.

При замене батареек параметр обнуляется.

## **ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE)**

Для настройки параметра используйте кнопку НАСТРОЙКА (SET), изменение показателя выполняется с шагом 0,5 км. Если параметр выбран в качестве целевого, во время тренировки его отсчёт будет выполняться в обратном порядке (пока не достигнет нулевого значения, после чего консоль издаст звукового сигнал).

## **ПУЛЬС (PULSE)**

Для измерения данного параметра требуется нагрудный пульсометр. После того, как вы наденете на себя устройство и начнёте движение, в течение 6-7 секунд консоль будет считывать сигналы. При возникновении неполадок (если сигналы на устройство не поступают), на дисплее появится символ "P", оповещающий об ошибке. Если во время тренировки ваш пульс выйдет из целевого диапазона, устройство предупредит вас об этом звуковым сигналом.

### **Примечание:**

- \* Если данные на дисплее консоли становятся неразборчивыми, замените батарейки в устройстве.
- \* Если на консоль не поступают сигналы/происходят перебои, проверьте соединение проводов. Убедитесь, что все провода правильно и надёжно подключены.
- \* Батарейки типа: AA входят в комплект поставки в количестве 2 шт.