

## МОНИТОР СЕРДЕЧНОГО РИТМА

### Функции:

- Монитор частоты сердечных сокращений/сердечного ритма
  - Измерение времени тренировки/времени выполнения определенных упражнений
  - Среднее значение целевой зоны пульса
  - Максимальное зафиксированное значение пульса в ходе тренировок
  - Расчет потребления энергии
  - Расчет сжигаемого жира
  - Установка интенсивности тренировки
  - Голосовое руководство
  - FM радиоприемник
- 
- Обратите внимание на то, что данный монитор рассчитан на использование только в ходе тренировок и не может быть использован в каких-либо медицинских целях.
  - Перед тем, как приступить к любой тренировке, стоит проконсультироваться с врачом, особенно, если вы не занимались долгое время. Если вы ощутите какой-либо дискомфорт в ходе тренировки, немедленно прекратите заниматься или занимайтесь с меньшей интенсивностью.
  - Монитор сердечного ритма основывается на показаниях пульса, измеряемого за счет прикрепления специальных клипс к мочкам уха. Если вы носите клипсы слишком долго, могут возникнуть неприятные ощущения или зуд. При появлении какого-либо дискомфорта снимите клипсы.
  - Никогда не надевайте монитор при вождении машины, езде на велосипеде или мотоцикле. Это может привести к нежелательным последствиям.
  - Не используйте монитор на улице во время молнии или грозы, что может привести к получению электрического шока.
  - Не делайте громкость радио слишком высокой, что может быть крайне опасно, так как вы теряете способность слышать окружающие вас звуки.
  - Будьте аккуратны в том случае, если из элементов питания вытекает жидкость, что приводит к ожогу кожи или получения травмы. Если вдруг жидкость попала вам в глаза, немедленно промойте их и обратитесь к врачу. Если жидкость попала на кожу или одежду – сразу же промойте пораженную область водой.
  - После замены батареек обязательно проверьте, чтобы коронки крышки часов полностью закручены, что защищает батарейки от попадания влаги.
  - Старайтесь не пользоваться портативным радио слишком долго, что может привести к ухудшению слуха.
  - Старайтесь не располагать наушники близко к источникам электромагнитного излучения.
  - Не разбирайте монитор самостоятельно.
  - Чтобы избежать протекания батареек, устанавливайте их правильно, внимайте, если не планируете использовать монитор в течение долгого

времени, не допускайте попадания любых мелких объектов в отделение для хранения батареек.

### Меры предосторожности во время тренировок

- Данный монитор предназначен преимущественно для использования во время ходьбы. Сильная вибрация во время бега может привести к неточности измерений.
- Если на улице слишком холодно, кровоток в ушах замедляется. А так как клипсы крепятся непосредственно к уху, показания сердечного ритма могут оказаться низкими, что неверно.
- Каждый человек крепит клипсы к ушам по-разному. Если Вам кажется, что показания сердечного ритма неверные или непостоянные, поменяйте положение клипс.
- Снимая клипсы с ушей, будьте аккуратны. Никогда не дергайте за провода монитора.
- Если вы носите серьги, лучше всего их снять перед прикреплением клипс. Никогда не крепите клипсы поверх сережек и не допускайте попадания в клипсы волос.
- Не используйте монитор во время дождя, что может привести к его неисправности.
- При появлении на дисплее индикатора низкого заряда питания, поменяйте батарейки монитора.
- Протирайте монитор мягкой сухой тканью или слегка влажной с использованием нейтрального моющего средства. Никогда не используйте бензин или другие химические вещества для очистки монитора.
- Шнуры монитора можно свернуть, но не сгибайте их слишком сильно во избежании их повреждения.

### РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

1. “TUNE”. Кнопка выбора частоты радиоприемника.
2. Держатель клипсы.
3. “PULSE”. Кнопка Пульса:
  - Нажимайте данную кнопку для начала измерений частоты сердечных сокращений.
  - Нажатие данной кнопки вызывает также включение голосового руководства, которое сообщает текущее значение вашего пульса, затем о том как вы тренируетесь относительно выбранного Вами режима и персональных данных.
4. Клипса, прикрепляемая к воротнику, позволяет зафиксировать провод монитора.
5. Клипса, прикрепляемая к уху, с помощью которой проводятся измерения пульса.
6. “MODE/SELECT”. Используйте данную кнопку для просмотра данных или перехода от одной установки к другой.

7. “STOP/RESET/ADJUST”. Используйте данную кнопку для проведения измерений времени тренировки, отдельных отрезков времени, а также для сброса значения секундомера в нулевое.
8. “RADIO”. Кнопка включения и выключения радио, выбора частоты радиосигнала.
9. “POWER”. Кнопка включения и выключения монитора. Удерживайте данную кнопку в течение нескольких секунд для того, чтобы включить или выключить монитор.
10. “-”. Кнопка уменьшения выбранного значения.
11. “+”. Кнопка увеличения выбранного значения.

### Индикаторы дисплея

1. Основное поле дисплея, отражающее измеренные значения и установленные данные.
2. “Kcal”. Индикатор килокалорий (представлен на дисплее, когда в качестве единицы подсчета расходования калорий выбраны килокалории).
3. “AVG”. Индикатор среднего значения пульса (представлен на дисплее, когда в центральной его части представлено среднее значение пульса).
4. “MAX”. Индикатор максимального значения пульса.
5. “REST”. Индикатор значения пульса в состоянии покоя.
6. “BEAT”. Индикатор ударов в минуту (пульс).
7. “Kj”. Индикатор килоджоулей.
8. “G”. Индикатор граммов.
9. “RADIO”. Индикатор включения радио или выбора частоты радиосигнала.
10. “MANUAL”. Индикатор выбора тренировки в произвольном режиме.
11. “AEROBIC”. Индикатор выбора высокоинтенсивной аэробики.
12. “BURNING”. Индикатор выбора низкоинтенсивной аэробики.
13. Индикатор низкого заряда элемента питания.
14. “ADVICE”. Индикатор включения голосового руководства.
15. “TOTAL”. Индикатор общего измеренного времени тренировки.
16. “TARGET”. Индикатор целевой зоны пульса (представлен на дисплее, когда значение времени в центральной части дисплея соответствует времени нахождения в целевой зоне пульса).

### Элемент питания

Для работы данных часов требуется одна AAA батарейка типа LR03.

- Будьте аккуратны в том случае, если из элементов питания вытекает жидкость, что приводит к ожогу кожи или получения травмы. Если вдруг жидкость попала вам в глаза, немедленно промойте их и обратитесь к врачу. Если жидкость попала на кожу или одежду – сразу же промойте пораженную область водой.
- После замены батареек обязательно проверьте, что коронки крышки часов полностью закручены, что защищает батарейки от попадания влаги.
- Чтобы избежать протекания батареек, устанавливайте их правильно, внимайте, если не планируете использовать монитор в течение долгого

времени, не допускайте попадания любых мелких объектов в отделение для хранения батареек.

- Храните батарейки в недоступном для детей месте.
- При появлении на дисплее индикатора низкого заряда питания, поменяйте батарейки монитора.

1. Раскрутите коронки крышки отделения для хранения батареек.
2. Снимите крышку.
3. Выньте старые батарейки и замените их новыми.
  - Соблюдайте правильность расположения батареек.
4. Верните крышку в начальное положение и плотно закрутите коронки.

### Автоматическое выключение

Если вы не производите измерения пульса в течение часа, монитор автоматически выключается даже, если включено радио.

### РЕЖИМ УСТАНОВОК

Перед началом тренировки установите Ваши персональные данные и дополнительные, если в этом есть необходимость.

### Дополнительные установки

#### Голосовое руководство

В данных часах по умолчанию установлено голосовое руководство, которое информирует вас о любых происходящих изменениях и событиях и повторяется дважды.

- Голосовое руководство производится только на английском языке.

#### Режим упражнений

В данных часах по умолчанию установлен режим аэробики низкой интенсивности “BURNING”.

- Если вы выбираете режимы низкоинтенсивной аэробики (“BURNING”) или высокоинтенсивной аэробики (“AEROBIC”), целевая зона пульса, которой следует придерживаться в ходе тренировки, устанавливается автоматически на основании Ваших персональных данных.
- Если вы выбираете произвольный режим (“MANUAL”), необходимо самостоятельно ввести нижний и верхний пределы целевой зоны пульса.

#### Единица подсчета затраченной в ходе тренировки энергии

В данных часах по умолчанию установлены килокалории в качестве единицы подсчета калорий.

Используя данную установку, вы можете выбрать единицу подсчета энергии: “kcal” (килокалории) или “kj” (килоджоули).

## Персональные данные

Основываясь на введенные Вами персональные данные, Монитор Пульса рассчитывает целевую зону пульса, которой следует придерживаться в ходе тренировок, если вы выбрали режимы низкоинтенсивной аэробики (“BURNING”) или высокоинтенсивной аэробики (“AEROBIC”). Поэтому будьте внимательны и грамотно производите все установки для более четких показаний.

- Стоит также периодически обновлять персональные данные.

## Частота Сердечных Сокращений (Пульс) в состоянии покоя

В данных часах по умолчанию установлено значение пульса в состоянии покоя – 60 ударов в минуту.

Значение пульса в состоянии покоя – количество ударов сердца в минуту, когда вы не выполняете каких-либо упражнений, а отдыхаете.

Лучше всего, если вы посчитаете данное значение пульса утром, сразу после пробуждения. Приложите палец к запястью противоположной руки и посчитайте количество ударов за 15 секунд, потом умножьте данное значение в 4 раза – получите необходимые данные.

## Единица веса

В данных часах по умолчанию установлены килограммы в качестве единицы измерения веса.

Используя данную установку, вы можете выбрать единицу веса: килограммы (“k”) или фунты (“lb”).

## Значение веса

Используя данную установку, вы устанавливаете Ваш вес.

В данных часах по умолчанию установлено значение веса – 60 килограмм.

## Возраст

Используя данную установку, вы устанавливаете Ваш возраст.

В данных часах по умолчанию установлен возраст – 30 лет.

## Пол

Используя данную установку, вы устанавливаете Ваш пол.

В данных часах по умолчанию установлен мужской пол.

## Установка дополнительных и персональных данных

- Если на дисплее часов присутствует индикатор низкого заряда питания, производство любых установок невозможно.

1. Нажмите и удерживайте в течение нескольких секунд кнопку “POWER” для начала работы монитора пульса.
- При этом на дисплее часов появится нулевое значение секундомера или результат последнего измерения.
- Не забывайте о том, что все установки, о которых будет сказано далее, невозможно произвести при работающем секундомере.

2. Нажмите и удерживайте кнопку “MODE/SELECT” в течение нескольких минут до появления индикатора единицы энергии: “kcal” (килокалории) или “kj” (килоджоули).

3. Нажмите кнопку “MODE/SELECT” шесть раз до появления индикатора “SET”: Потребление энергии (“kcal/kj”) – Сжигание жира (“g/oz”) – Общее время тренировки (“TOTAL”) – Значение времени тренировки в целевой зоне пульса (“TARGET”) – Среднее значение пульса (“AVG BPM”) – Максимальное значение пульса (“MAX BPM”) – Установка (“SET”).

4. Нажмите и удерживайте в течение 2-х секунд кнопку “STOP/RESET/ADJUST” до появления на дисплее мигающей установки Голосового Руководства (Включено “ON” или Выключено “OFF”).
  - Каждое нажатие кнопки “STOP/RESET/ADJUST” позволяет переходить от одной установки к другой в следующей последовательности: Выбран режим установок – (удерживание кнопки “STOP/RESET/ADJUST” в течение 2-х секунд) – Голосовое руководство – (нажатие кнопки “STOP/RESET/ADJUST”) – Режим Упражнений – Пульс в состоянии покоя – Единица веса – Вес – Возраст – Пол – Единица расходования энергии.
  - Если в течение 2-3 минут вы не производите никаких установок в любом из режимов, часы автоматически переходят к дисплею “SET”.

5. При выбранном дисплее установок Голосового Руководства, используя кнопки “+” и “-”, включите (“ON”) или выключите (“OFF”) данную функцию.
6. Нажмите кнопку “STOP/RESET/ADJUST”.
  - При этом на дисплее появится мигающая индикация текущего режима (“BURNING” (низкоинтенсивная аэробика), “AEROBIC” (высокоинтенсивная аэробика), “MANUAL” (произвольный режим)).
7. Нажимайте кнопку “MODE/SELECT” для перехода из разряда в разряд в следующей последовательности: Аэробика низкой интенсивности (Верхняя и нижняя границы пульса) – Аэробика высокой интенсивности – Верхний предел значения пульса при произвольном режиме – Нижний предел значения пульса при произвольном режиме.
  - Если вы используете аэробный и жиросжигающий режимы, часы автоматически рассчитывают допустимые верхний и нижний пределы пульса.
  - Если вы используете произвольный режим, с помощью кнопок “+” и “-” самостоятельно установите границы значений пульса (максимальное значение верхнего предела – 190 ударов в минуту, минимальное – 30).
  - Удерживание кнопок в нажатом состоянии позволяет изменять значения с быстрой скоростью.
8. Нажмите кнопку “STOP/RESET/ADJUST”.
  - При этом на дисплее появится текущее значение пульса в состоянии покоя.
9. Используя кнопки “+” и “-”, установите значение пульса в состоянии покоя в диапазоне от 30 до 145 ударов в минуту.

10. Нажмите кнопку “STOP/RESET/ADJUST”.
  - При этом на дисплее появится единица измерения веса.
11. Используя кнопки “+” и “-”, выберите единицу веса: килограммы (“k”) или фунты (“lb”).
12. Нажмите кнопку “STOP/RESET/ADJUST”.
  - При этом на дисплее появится значение веса.
13. Используя кнопки “+” и “-”, установите значение веса в диапазоне от 40 до 150 килограмм или от 90 до 330 фунтов.
  - Удерживание кнопок в нажатом состоянии позволяет изменять значения с быстрой скоростью.
14. Нажмите кнопку “STOP/RESET/ADJUST”.
  - При этом на дисплее появится значение возраста.
15. Используя кнопки “+” и “-”, установите значение возраста в диапазоне от 15 до 70 лет.
  - Удерживание кнопок в нажатом состоянии позволяет изменять значения с быстрой скоростью.
16. Нажмите кнопку “STOP/RESET/ADJUST”.
  - При этом на дисплее появится значение пола.
17. Используя кнопки “+” и “-”, выберите “male” (мужской пол) или “female” (женский).
18. Нажмите кнопку “STOP/RESET/ADJUST”.
  - При этом на дисплее появится единица измерения энергии.
19. Используя кнопки “+” и “-”, установите единицу подсчета энергии: “kcal” (килокалории) или “kj” (килоджоули).
20. При представлении на дисплее единицы измерения энергии нажмите кнопку “STOP/RESET/ADJUST”.
  - При этом на дисплее появится индикатор “SET”.
  - Индикатор “SET” появляется на дисплее также, если вы удерживаете кнопку “STOP/RESET/ADJUST” в нажатом состоянии более 2-х секунд или если вы не производите никаких операций в течение 2-3 минут при любом выбранном режиме установок.
21. Для возврата в Режим Секундомера нажмите и удерживайте кнопку “MODE/SELECT” в течение 2-х секунд.

### Просмотр сохраненных значений Монитора Сердечного Ритма

Все данные измерения пульса автоматически сохраняются в памяти часов, даже когда вы выходите из Режимы Измерения Пульса.

- Просмотр сохраненных данных невозможен при работающем секундомере.
  1. В Режиме Секундомера нажмите и удерживайте кнопку “MODE/SELECT” в течение 2-х секунд до появления изображения единицы подсчета энергии: “kcal” (килокалории) или “kj” (килоджоули).
    - Цифровое значение энергии соответствует текущим подсчетам.

2. Нажимайте кнопку “MODE/SELECT” для перехода из разряда в разряд в следующей последовательности: Потребление энергии (“kcal/kj”) – Сжигание жира (“g/oz”) – Общее время тренировки (“TOTAL”) – Значение времени тренировки в целевой зоне пульса (“TARGET”) – Среднее значение пульса (“AVG BMP”) – Максимальное значение пульса (“MAX BMP”) – Установка (“SET”).
  - Если вы не производите никаких операций в течение 2-3 минут, часы автоматически переходят в Режим Секундомера.
  - Диапазон представления потребляемой в ходе тренировки энергии составляет: от 0 до 9,999 килокалорий или от 0 до 41,835 килоджоулей. Данное измеренное значение представляет энергию, затрачиваемую организмом только в ходе тренировки.
  - Диапазон представления сжигаемых калорий составляет от 0 до 999 грамм или от 0 до 35.27 унций.
  - Диапазон представления среднего значения пульса, который вы поддерживаете в ходе тренировки, составляет от 33 до 199 ударов в минуту.
  - Значение времени тренировки в целевой зоне пульса – общее значение времени, в течение которого вы тренируетесь в целевой зоне пульса.
  - Максимальное значение пульса – зафиксированное максимальное значение пульса за всю тренировку.
3. По окончании просмотра данных нажмите и удерживайте кнопку “MODE/SELECT” в течение 2-х секунд.

### Удаление данных записной книжки

Данная функция позволяет удалить все сохраненный в памяти часов данные, а также сбросить значение секундомера в нулевое.

- В Режиме Секундомера нажмите и удерживайте кнопку “MODE/SELECT” в течение 2-х секунд, пока на дисплее не появится нулевое значение.
- Будьте внимательны: любое сбрасывание секундомера в нулевое значение автоматически удаляет сохраненные данные.

### Подготовка к измерениям

1. Разъедините провод клипсы от Монитора Сердечного Ритма. Будьте аккуратны и не тяните за провода, что может привести к их повреждению.
2. Нажмите и удерживайте в течение 2-х секунд кнопку “POWER” Монитора Сердечного Ритма, чтобы его включить.
3. Расположите монитор на затылке так, чтобы шнуры естественно огибали уши, и наушники занимали удобное положение в ушах.
4. Прикрепите клипсу к мочке уха.
  - Перед тем, как приступить к тренировкам, проведите несколько тестов на работу монитора.
  - Не допускайте скручивания проводов во избежание их повреждения.
5. Опустите провод клипс позади шеи и прикрепите соответствующую клипсу к воротнику.

## ИЗМЕРЕНИЕ ВРЕМЕНИ ТРЕНИРОВКИ И ПУЛЬСА

- Помните о том, что перед тем, как приступить к тренировкам, необходимо ввести персональные данные.
- Монитору требуется определенное количество времени после начала тренировки, чтобы зафиксировать ваш пульс и определить его частоту. Если вы при этом будете нажимать кнопку “PULSE”, в наушниках часов прозвучит сообщение “Check ear clip” (“Проверьте положение клипсы”). Поэтому не производите никаких действий с часами, дайте им время проведения необходимых измерений. После окончания измерений прозвучит сообщение о значении Вашего Текущего Пульса.
- При появлении на дисплее индикатора низкого заряда элемента питания, любые измерения становятся невозможными.
  1. Нажмите и удерживайте в течение нескольких секунд кнопку “POWER” для включения Монитора Сердечного Ритма.
- На дисплее при этом появится нулевое значение секундомера или результат последних измерений.
  2. Если вы хотите сбросить значение секундомера в нулевое или удалить все ранее сохраненные данные, нажмите и удерживайте в течение 2-х секунд кнопку “STOP/RESET/ADJUST”.
  3. Правильно расположите монитор и прикрепите каждую клипсу к мочкам ушей.
  4. Нажмите кнопку “PULSE” на правом наушнике.
- При этом автоматически начинается измерение времени тренировки и Вашего пульса.
- Диапазон общего измеряемого времени Секундомера ограничен 99 часами, 59 минутами, 59 секундами.
- Если включено голосовое руководство, Вас каждый раз будут информировать о том, когда пульс достигает целевой зоны и когда выходит из нее, а также о прошествии каждых 10 минут.
  5. Для остановки измерений нажмите кнопку “STOP/RESET/ADJUST”.
- При этом измерения времени тренировки и пульса прекращаются и автоматически сохраняются в памяти часов.
  6. После завершения использования Монитора Сердечного Ритма нажмите и удерживайте кнопку “POWER” в течение 2-х секунд для его отключения.

### Голосовое руководство

Вы можете использовать функцию голосового руководства во время тренировок. Голосовое руководство может быть двух типов: информирование о ходе тренировки или информирование об ошибках/погрешностях.

- Голосовое руководство предоставляется только на английском языке.

### Информирование о ходе тренировки

Голосовое руководство информирует Вас о всех событиях и изменениях, происходящих в ходе тренировки. Информация повторяется два раза.

- “Above target pulse rate” – Текущее значение Вашего пульса выше предельной границы целевой зоны. Данное сообщение повторяется каждую минуту.

- “Target pulse rate achieved. Good job” – Ваш пульс достиг целевой зоны. Тренировка проходит нормально.
- “Below target pulse rate” - Текущее значение Вашего пульса ниже предельной границы целевой зоны. Данное сообщение повторяется каждую минуту.
- Кроме того, Вас будут информировать о прошествии каждых 10-ти минут (“Ten minutes elapsed”).
- Нажатие кнопки “PULSE” на правой клипсе во время тренировки позволяет прослушать текущее значение пульса даже, если выключена функция голосового руководства.

### Информирование о погрешностях

Голосовое руководство может информировать Вас о неточной работе Монитора Сердечного Ритма. Обратите внимание на то, что информирование о погрешностях будет производиться в любом случае, даже при выключенной функции голосового руководства.

- “Check ear clip” – Пульс по какой-либо причине не прослушивается. Данное сообщение повторяется каждую минуту.
- “Eggo” – Значение пульса вышло за диапазон допустимых значений.
- “Time is up. Reset stopwatch” – Общее измеряемое время секундомера дошло до значения 99 часов, 59 минут, 59 секунд.
- “Low battery” – Заряда элемента питания недостаточно для нормальной работы монитора. Замените батарейку. Данное сообщение повторяется каждую минуту.

## РЕЖИМ РАДИО

Встроенный FM-радиоприемник (87.5 мегагерц – 108.0 мегагерц) позволяет Вам слушать любую радиостанцию во время ходьбы, тренировок и и.д.

- Вы можете включить радио в любом режиме часов.
- Клипсы часов функционируют также в качестве антенн для приема радиосигнала.
- Никогда не включайте радио при надетом на руку Мониторе Сердечного Ритма.

1. В Режиме Сердечного Ритма нажмите и удерживайте примерно в течение 2-х секунд кнопку “POWER”.
  - При этом на дисплее появится индикация секундомера.
2. Нажмите кнопку “RADIO” для включения радиоприемника.
  - При этом на дисплее в течение 2-х секунд будет представлена индикация частоты сигнала, затем периодически – частота сигнала и дисплей секундомера.
3. Используйте кнопки “+” и “-“ для выбора громкости сигнала.
  - Удерживание кнопок в нажатом состоянии позволяет изменять громкость с большей скоростью.
4. Выберите частоту принимаемого радиосигнала.

5. Только теперь вы можете надеть на руку Монитор сердечного ритма и нажать кнопку “PULSE” для начала измерений пульса.

### **Выбор частоты приема радиосигнала**

Существует два способа выбора частоту радиосигнала: Авто сканирование и Выбор избранного. В режиме авто сканирования радиоприемник выбирает автоматически ту частоту, которая первая начинает восприниматься часами хорошо, без помех. Выбор избранного помогает занести в память часов пять понравившихся радиостанции для последующего быстрого поиска необходимой.

- При включенном радио нажмите и удерживайте в течение 2-х секунд кнопку “TUNE” на левом наушнике для выбора режима выбора частоты сигнала.

### **Использование режима авто сканирования**

1. При включенном радио нажмите кнопку “TUNE” для выбора Режим Авто Сканирования.
  1. Снова нажмите кнопку “TUNE”.
    - При этом часы начинают искать и автоматически выбирают первую радиостанцию, прием которой происходит без помех.
    - Если по каким-либо причинам выбор сигнала не осуществляется (слабость приема сигнала), часы продолжают процесс поиска. Для его остановки вы можете снова нажать кнопку “TUNE”.
  2. Если выбранная радиостанция Вас не устраивает, нажмите кнопку “TUNE” для дальнейшего поиска.

### **Использование режима Выбора Избранного**

Вы также можете выбрать любую из пяти понравившихся Вам радиостанций из списка для прослушивания.

22. При включенном радио нажмите и удерживайте кнопку “TUNE” для выбора Режим Выбора Избранного.
23. Снова нажмите кнопку “TUNE”.
  - а. При этом на дисплее появится частота сигнала, номер радиостанции и тоны данной частоты.
24. Для выбора следующей радиостанции и тона данной радиостанции снова нажмите кнопку “TUNE”.
  - Каждое нажатие кнопки “TUNE” позволяет переходить к следующей радиостанции.

### **Выбор частоты радиостанции в Избранное**

1. При включенном радио нажмите и удерживайте в течение 2-х секунд кнопку “RADIO”.
  - При этом на дисплее часов появится частота текущей радиостанции и номер ее записи в избранное.
2. Нажимайте кнопку “MODE/SELECT” для выбора одной из записей (от 1 до 5)
3. После выбора номера записи, используя кнопки “+” и “-”, введите необходимую частоту радиостанции.
  - Удерживание кнопок в нажатом состоянии позволяет изменять значения с большей скоростью.

3. Для выбора остальных радиостанций в Избранное повторите предыдущие шаги.
4. По окончании установок нажмите кнопку “RADIO”.