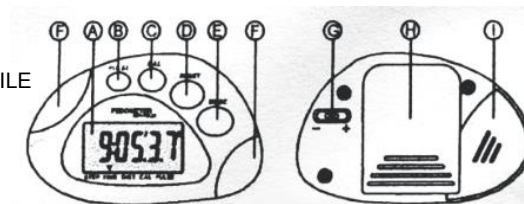


Návod k obsluze

Funkce:

- krokoměr
- pulsmetr
- 10 pamětí pro záznam pulsu
- čas/vzdálenost/spálené kalorie
- nastavení průměrného kroku
- nastavení tělesné hmotnosti
- formát vzdálenosti CM/INCH, KM/MILE
- nastavení citlivosti na pohyb

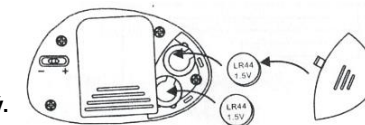


Název a funkce:

- A/ LCD – dobře čitelný displej
- B/ PULSE – měření rychlosti srdečního tepu
- C/ CAL = tlačítko kalorií – zobrazuje spálené kalorie
- D/ RESET = tlačítkem vynulujete aktuální režim nebo nastavíte údaje
- E/ MODE = zobrazuje režimy opakovaně za sebou
- F/ Senzory pro měření pulsu
- G/ Spínač nastavení citlivosti na pohyb – umožňuje snížit nebo zvýšit citlivost na pohyb
- H/ Spona na opasek – pro upevnění krokoměru na opasek nebo oděv
- I/ Baterie – LR44

Výměna baterií:

1. Pevně uchopíte krokoměr a jemně vysuňte kryt.
2. Vložte dvě baterie LR44, 1.5V.
3. Zasuňte kryt.



Upozornění: baterie vyměňte pokud je displej špatně čitelný.

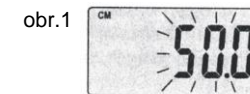
Zobrazení formátu LB / INCH nebo KG / CM

Pokud vložíte nové baterie nebo stisknete tlačítko MODE + RESET + CAL zároveň, vstoupíte do nastavení formátu vzdálenosti. Nejprve se zobrazí formát CM, stiskem tlačítka RESET přejdete do formátu INCH a po opětovném stisknutí tlačítka RESET se vrátíte do formátu CM. Pro zvolení formátu stiskněte tlačítko MODE. Tím vstoupíte do nastavení tělesné váhy. Tlačítkem RESET zadejte vaši tělesnou váhu a pro potvrzení stiskněte tlačítko MODE. Krokoměr se přepne do režimu krokoměru.

Upozornění: Když zadáte metrický formát CM, jednotka tělesné váhy bude automaticky KG. A to platí i pro britskou jednotku INCH – tělesná váha bude zobrazena v libách (lb).

Osobní data

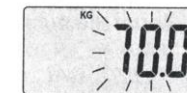
Pokud mají jednotlivé funkce správně pracovat, musíte zadat vaši přesnou váhu a průměrnou délku kroku. Měření vzdálenosti závisí na vaší průměrné délce kroku. Délka kroku může být stanovena mezi 25 – 150cm (nebo 10 – 60inch). Měření spálených kalorií je založeno na zadané tělesné váze, věku a pohlaví. Aktuální tělesná hmotnost může být zadána mezi 20 – 200kg (nebo 45 – 440lb).



obr.1

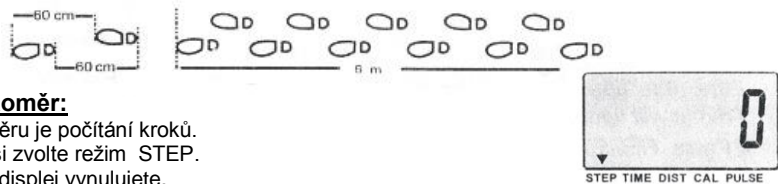
Nastavení průměrné délky kroku a tělesné hmotnosti:

1. Stiskněte a podržte tlačítko MODE. Vstoupíte do nastavení délky kroku. Jednotka CM (nebo INCH) se zobrazí v horní části displeje. Obr. 1.
2. Tlačítkem RESET zadejte požadovanou hodnotu.
3. Stiskněte tlačítko MODE pro uložení zadané hodnoty. Vstoupíte do zadávání tělesné hmotnosti. Jednotka váhy KG (nebo LB se zobrazí v horní části displeje. Obr.2.
4. Tlačítkem RESET zadejte požadovanou hodnotu.
5. Stiskněte tlačítko MODE pro uložení zadané hodnoty. Poté vstoupíte do režimu krokoměru.



obr.2

Upozornění: - pokud v režimu pro nastavení průměrné délky kroku a tělesné hmotnosti nezadáte po dobu 30 sekund žádné údaje, automaticky tento režim opustí.
 - chyba nastane pokud např. při váze 50kg zadáte délku kroku 50cm.
 - Jednotlivé kroky mohou mít různou délku. Pro výpočet průměrné délky udělejte 10 kroků. Poté dosaženou vzdálenost vydělte deseti. Výsledné číslo můžete zadat do krokoměru.



Jak používat krokoměr:

- Hlavní funkcí krokoměru je počítání kroků.
 1. Tlačítkem MODE si zvolte režim STEP.
 2. Tlačítkem RESET displej vynulujete.

Upozornění: nastavte vhodnou citlivost na pohyb. Vyzkoušejte různé možnosti a zvolte tu, která vám nejvíce vyhovuje.

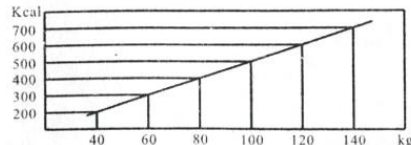
Jak zobrazit vzdálenost, dobu cvičení, krokoměr a spálené kalorie:

1. Tlačítkem MODE přecházíte mezi režimy.
2. Stiskněte tlačítko CAL a na displeji se zobrazí počet spálených kalorií.
3. V jednotlivých režimech stisknutím tlačítka RESET na 3 sek. vynulujete dosažená data.

Upozornění: Pokud po dobu 4 minut nebude zaznamenán žádný pohyb, krokoměr se vypne.

Doporučený počet kroků za den:

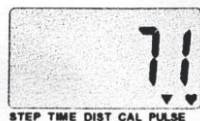
Pro udržení kondice je pro osobu vážící 60kg nezbytné ujit 10 000 kroků a spálit 300 kalorií denně. Následující graf zobrazuje množství spálených kalorií v závislosti na tělesné hmotnosti.



Měření pulsu:

Tento pulsmetr vypočítá přibližný počet úderů srdce za 1 minutu. Frekvenci srdečního tepu mohou ovlivnit různé faktory jako např. kouření, strava, tělesná námaha. Měření rychlosti srdečního tepu můžete využít pro stanovení efektivního cvičebního plánu – udává, jak srdce pracuje během určité aktivity. Měření je přibližné! Není to lékařská pomůcka.

1. Stisknutím tlačítka PULSE vstoupíte do režimu měření pulsu. Na displeji se zobrazí ikonka ♥ v dolním řádku a ikona ▼ ukazuje na nápis PULSE.



2. Zlehka přitiskněte levý a pravý palec na dva senzory z nerezové oceli.

3. Udržujte prst v této pozici. Příliš silně nebo naopak slabě držení může mít za následek nesprávné měření.



4. Paměť pulsu.

Když pustíte senzory, stiskněte tlačítko PULSE, změněná hodnota se uloží a na displeji se zobrazí RE1. Takto můžete uložit 10 naměřených hodnot.

Upozornění: Když bude paměť zcela obsazena, bývalá hodnota bude přepsána nově naměřenou hodnotou automaticky.

5. Zobrazení uložených pulsních hodnot

Po skončení měření, stiskněte opakovaně tlačítko PULSE a uložené hodnoty se budou postupně zobrazovat.

6. Vymazání pulsní paměti

Pokud chcete vymazat pouze jednu hodnotu vstupte do zobrazení a jakmile se požadovaná hodnota zobrazí stiskněte tlačítko RESET.

Pokud chcete vymazat všechny uložené hodnoty v paměti, stiskněte tlačítko RESET na 3 sekundy v zobrazení uložených hodnot.

Upozornění:

- krokoměr není schopen počítat kroky během měření pulsu
- pokud z nějakého důvodu nebude pulsmetr schopen změřit váš puls, vrátí se zpět do předchozího režimu. Stiskněte opět tlačítko PULSE a zkuste provést měření znovu.
- v zimě nebo pokud jsou vaše prsty příliš hrubé, navlhčete palce před měřením.

Jak nosit krokoměr:

Připevňte krokoměr bezpečně ke svému opasku, kalhotám nebo sportovnímu oblečení a udržujte ho v horizontální poloze. Po upevnění stiskněte tlačítko RESET na 3 sekundy pro vynulování dat z minulého cvičení.

Upozornění: nevhodné umístění krokoměru může mít za následek nesprávné měření.



Specifikace:

Operační režimy:	STEP(kroky), ACTIVITY TIME (doba cvičení), DISTANCE (vzdálenost), CALORIE BURNT (spálené kalorie), PULSE
Doba cvičení:	0 – 99hodin 59minut 59sekund
Krokoměr:	0 – 999,999 kroků
Vzdálenost:	0 – 9999.99km (mil)
Puls	40 – 240 úderů za minutu
Pulsní paměť	10 záznamů
Spálené kalorie:	0.0 – 99999.9cal
Průměrná délka kroku:	25 – 150cm (10 – 60inch)
Tělesná hmotnost:	20 – 200kg (45 – 440lbs)
Operační teplota:	-5°C - +50°C
Skladovací teplota:	-10°C - +60°C
Baterie:	2 kusy LR44, 1.5V
Rozměry:	70,5x44,5x18,3mm
Váha:	37g

Údržba:

1. Krokoměr nesmí přijít do kontaktu s vodou. Pokud se tak stane, ihned jej osušte měkkou suchou látkou.
2. Nečistěte krokoměr drsnými látkami nebo agresivními čističi. Mohou poškrábat plastové části a poškodit elektroniku.
3. Nevystavujte krokoměr nadměrné síle, otřesům, prachu, teplotám nebo vlhkosti.. Mohlo by dojít ke špatné funkci, nižší životnosti, poškození baterií nebo k deformaci částí.
4. Nové baterie vyměňujte dle návodu. Nemíchejte nové a staré baterie.
5. Nezasahujte do vnitřní jednotky krokoměru. Mohlo by dojít k poškození elektroniky a záruka by přestala být platná.



- Starý výrobek zanechtejte tam, kde si obstaráváte výrobek nový.
- Starý výrobek odložte na místo k tomu určené (místo určené pro sběr nebezpečného odpadu, speciální sběrné místo, atd.)

Tímto přispějete k recyklaci a zhodnocení prošlého elektrického i elektronického zařízení, jež by mohlo mít v opačném případě negativní důsledky na životní prostředí a lidské zdraví.

Dovozce : **SEDCO Prostějov**