

Funkcie:

- Indikácia krokov (do 99.999 krokov)
- Indikácia dráhy (do 999,99 km)
- Zobrazenie spotrebovaných kalórií (do 9.999,9 kcal)
- Indikácia času s dobou tréningu (časovač)

Všeobecne

Držte počítadlo krokov vertikálne vycentrovane s displejom k vám, pohybujte týmto teraz opatrne nahor a nadol. Môžete teraz počuť, ako pracuje kyvadlo, ktoré zaznamenáva kroky. Výsledky merania sa príp. sfašujú za nasledovných okolností:

- 1) Pri veľmi rozmanitom štýle bežania, pri nosení sandál alebo pri „zdĺhavom“ kroku
- 2) Keď toto počítadlo krokov vystavíte prídavným vertikálnym pohybom, napr. pri vstávaní / sadaní, skákaní, nastupovaní do vozidiel resp. vystupovaní z vozidiel.

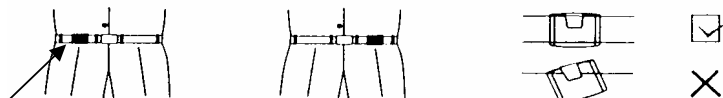


Popis tlačidiel

- MODE** Na výber funkcií DISTANCE – CALORY – TIMER - CLOCK
SET Na nastavenie požadovaných hodnôt
UP/RESET Na vynulovanie hodnôt tréningovej jednotky

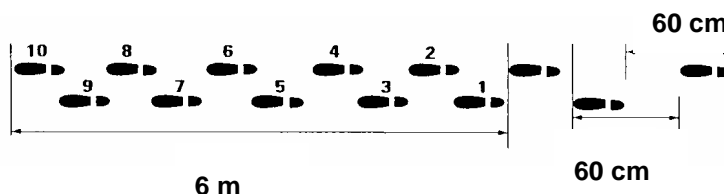
Pokyny k noseniu

Upevnite počítadlo krokov podľa obrázku pomocou klipsne na nohavicovom páse alebo opasku. Lepšie výsledky dosiahnete pri upevnení vo vzdialenosti cca 1 šírky ruky od boku.



Zistenie dĺžky vášho kroku

K tomu choďte odmeranú dráhu (napr. pri cestných stĺpikoch) a počítajte pritom vaše kroky. Vydeľte dráhu prejdenými krokmi (napr. 6 metrov / 10 krokov = dĺžka kroku 60 cm) a potom zadajte túto hodnotu v cm.



Počítadlo krokov / počítadlo kilometrov

1. Počet prejdenej dráhy sa vám zobrazí v hornom riadku displeja, sledovaný textom „STEP“. Počítadlo krokov počíta automaticky všetky kroky, keď ho nosíte správne upevnené (Pozri hore).
2. Aby ste dostali zobrazenú vzdialenosť, stlačte viackrát tlačidlo [MODE], až sa vám zobrazí „DISTANCE“.
3. Hodnoty vynulujete s tlačidlom [UP/RESET].
(Vynulujú sa hodnoty krokov, vzdialenosti, Kcal a časovača vašej tréningovej jednotky.)



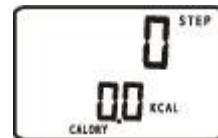
Nastavenie dĺžky kroku (potrebné iba pri prvom uvedení do prevádzky):

1. Aby ste nastavili dĺžku kroku, stlačte viackrát tlačidlo [MODE], až sa objaví na displeji „DISTANCE“.
2. Stlačte viackrát tlačidlo [SET], aby ste nastavili dĺžku kroku.
3. S tlačidlom [UP/RESET] môžete teraz nastaviť vašu dĺžku kroku s presnosťou na 5 cm (nastavovací rozsah 30 – 150 cm).
4. Počkajte 5 sekúnd, až bude táto hodnota uložená a prístroj sa vráti znova do zobrazovacieho režimu.



Indikátor spotreby kalórií

1. Stlačte viackrát tlačidlo [MODE], až sa objaví na displeji „CALORY“. Počítadlo krokov počíta automaticky všetky kroky a zistí cez vašu telesnú hmotnosť spotrebované Kcal.
2. Hodnoty vynulujete s tlačidlom [UP/RESET].
(Vynulujú sa hodnoty krokov, vzdialenosti, Kcal a časovača vašej tréningovej jednotky.)



Nastavenie telesnej hmotnosti (potrebné iba pri prvom uvedení do prevádzky):

1. Aby ste nastavili telesnú hmotnosť, stlačte viackrát tlačidlo [MODE], až sa objaví na displeji „CALORY“.
2. Stlačte tlačidlo [SET], aby ste nastavili hmotnosť.
3. S tlačidlom [UP/RESET] môžete teraz nastaviť vašu hmotnosť s presnosťou na 1 kg. (nastavovací rozsah 20 – 150 kg).
4. Počkejte 5 sekúnd, až bude táto hodnota uložená a prístroj sa vráti znova do zobrazovacieho režimu.



Meranie času bežania (časovač)

1. Stlačte viackrát tlačidlo [MODE], až sa objaví na displeji „TIMER“. Počítadlo krokov zaznamenáva **automaticky čas vášho bežania, avšak iba keď ste v pohybe**. Musíte byť v pohybe min. 1 minútu, aby ste to videli na displeji!
2. Hodnoty vynulujete s tlačidlom [UP/RESET].
(Vynulujú sa hodnoty krokov, vzdialenosti, Kcal a časovača vašej tréningovej jednotky.)



Indikácia času

1. Stlačte viackrát tlačidlo [MODE], až sa objaví na displeji „CLOCK“.

Nastavenie času:

1. Stlačte tlačidlo [SET], aby ste mohli nastaviť hodiny.
2. S tlačidlom [UP/RESET] môžete teraz nastaviť hodiny.
3. Stlačte znova tlačidlo [SET], aby ste mohli nastaviť minúty.
4. S tlačidlom [UP/RESET] môžete teraz nastaviť minúty.
5. Stlačte znova tlačidlo [SET], by ste uložili nastavenie.

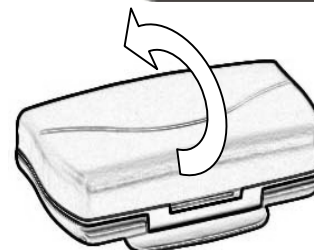
Poznámka: AM = ante meridiem -> Dopoludnia
PM = post meridiem -> Popoludní



Výmena batérie

Keď je zobrazenie slabé alebo neúplné, vymeňte prosím batériu (1 kus LR1130 alebo porovnateľný typ). Za účelom otvorenia nadvihnite prosím kryt telesa, vysuňte gombíkový akumulátor smerom doprava a vyberte starú batériu (prosím, riadne zlikvidujte, nehádzte do domového odpadu). Vložte novú batériu do prístroja s pólom + smerom nahor, kryt telesa znova zatlačte.

Teraz nastavte počítadlo krokov, ako je popísané hore.



Odstraňovanie chýb

Ak by malo byť zobrazenie slabé alebo chybné, vymeňte batériu a nastavte počítadlo krokov, ako je popísané.

Špecifikácie:

- Batéria: Gombíkový akumulátor LR1130
- Životnosť batérie: >6 mesiacov
- Rozmery: 60 x 37 x 24 mm
- Hmotnosť: 30 g

