

SPOKEY



MOONY 3D
837790

(PL) KROKOMIERZ CYFROWY
(EN) DIGITAL PEDOMETER
(RU) ЦИФРОВОЙ ШАГОМЕР
(CZ) DIGITÁLNÍ KROKOMĚR
(SK) DIGITÁLNY KROKOMER
(LT) SKAITMENINIS ŽINGSNIŲ
SKAITIKLIS
(LV) DIGITĀLAIS SOĻU SKAITĪTĀJS
(DE) DIGITALER SCHRITTMESSE



OUTDOOR

Spokej sp. z o.o.

ul. Rozdźcisławego 188C,

40-203 Katowice, Polska

tel: +48 32 317 20 00,

www.spokey.pl / www.spokey.eu

e-mail: biuro@spokey.pl / office@spokey.eu

DISTRIBUTOR:

Spokej s.r.o.

Sadová 618, 738 01 Frýdek - Místek

Česká republika, www.spokey.cz

Kanlux s.r.o.

M. R. Štefánika 379/19, 911 01 Trenčín,

Slovensko, www.spokey.eu

Made in P.R.C.

Pagaminta Kinijos Liaudies Respublikoje

Szármarazási hely: Kína

Raztós: Kína

VAROVÁNÍ

PŘED ZAHÁJENÍM TRÉNINKU SE ZAŘÍZENÍM JE NUTNÉ SI PŘEČÍST TENTO NÁVOD A PONECHAT SI HO K POZDĚJŠÍMU POUŽITÍ. ZA PŘÍPADNÁ ZRAZENÍ ANEBY POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ, KE KTERÝM DOJDE V DŮSLEDKU NESPRÁVNÉHO POUŽÍVÁNÍ TOHOTO ZAŘÍZENÍ, NENESEME ODPOVĚDNOST. ZDRAVOTNÍ ÚRAZY MOHOU VYPLYVAT Z NESPRÁVNÉHO ANEBY PŘÍLIŠ INTENZIVNÍHO TRÉNINKU.

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

1. Aby bylo zajištěno správné používání krokometru, je nutné vždy dodržovat základní bezpečnostní pravidla, v tom i varování obsažená v tomto návodu.
2. Před započetím chudnutí nebo započetím programu cvičení vyhleďte lékaře nebo poskytovatele zdravotnických služeb.
3. Krokometr skládá pouze mnoho desát dílů. Zařízení je určeno pouze a výhradně pro dospělé osoby. Krokometr obsahuje malé elementy, které by děti mohly spolknout. Pokud dojde ke spolknutí jakéhokoli elementu, okamžitě vyhleďte lékaře.
4. Před použitím krokometru je nutné seznámit se všemi informacemi obsaženými v tomto návodu.
5. Krokometr používat v souladu s jeho určením. Nepoužívat zařízení pro jiné účely.
6. Recyklovat zařízení, které a dily shodné s místními předpisy. Protiprávní recyklace může způsobit znečištění životního prostředí.
7. Baterie nevhazovat do ohně. Baterie může explodovat.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost zařízení: 26 g.
Druh baterie: hodinková 1 ks: CR2032.
V setu: klp k připnutí krokometru a nastavení polohy displeje.

ZÁKLADNÍ FUNKCE:

DIGITÁLNÍ KROKOMĚR

- Přesný, digitální číslu pohybu
- Rychlost
- Hodinky
- Úhnné měření času
- Počítadlo kroků
- Cvičení
- Ušlá trasa
- Paměť 7 dní zpět
- Spálené kalorie

PŘED POUŽITÍM:

K prvnímu spuštění krokometru po nákupu je třeba odstranit zajišťující folii z baterie.

ZÁKLADNÍ VLASTNOSTI

KOLIK KROKŮ SE MÁ DENNE UDELAT
K zachování zdraví a zmenšení rizika chronických onemocnění doporučujeme provést 10 tis. kroků denně. K účinnějšímu hubnutí by se mělo provést 12 tis. až 15 tis. kroků. Chceme-li mít vysokou úroveň kondice, pak je třeba dělat alespoň 3 tis. anebo více odměřených kroků denně.

CHARAKTERISTIKA

Sada krokometru, kterých se týká tento návod, se vyznačuje velkou přesností a spolehlivostí, což je dáno použitím digitálního čidla, na rozdíl od tradičních mechanických krokometrů. Digitální krokometry obstojí nejen během chůze, ale i při běhu.

ZÁKLADNÍ FUNKCE TLÁČTEK

- Stisknout pro přepínání mezi různými režimy.
- Zvolit za účelem přechodu do další sekvence programových nastavení.
- Tlačítko SET (Nastav)
- Přidržit za účelem nastavení času (Time) a v režimu nastavení kroků (Step mode)
- Přepínání režimu zobrazování mezi: úslou trasou (Distance) a rychlostí (Speed)
- Zobrazování údajů v paměťovém módu (Memory mode) tlačítkem RESET (Nulu)
- Přidržit, abychom vynulovali data spočítaná pro: změřené kroky, úslou trasu, spálené kalorie a času provádění cvičení
- Stisknout, čím zvětšíme hodnotu proměnných v nastavení.
- Stisknout, abychom si prohlédli údaje z paměti za posledních sedm dnů.

HLAVNÍ TLÁČKOVÝ VYNULOVÁNÍ DAT (MASTER RESET):
Na zadní straně krokometru se nachází malá dírka s nápisem RESET. Stisknutí (např. pomocí jehly) způsobí vynulování všech údajů v celé paměti zařízení.

TECHNICKÉ MOŽNOSTI

Krokometr, který je popsán v tomto návodu, má 7 pracovních režimů, které jsou dle pořadí popsány níže: Pozor: nutno zvolit tlačítko MODE aby bylo možné přepínat na krokometru různé pracovní režimy.
TIME MODE (hodinkový režim)
Zobrazuje aktuální hodinu
STEP COUNTING MODE (režim počítání kroků)
Zobrazuje počet ušlých kroků
DISTANCE MODE
Zobrazuje úslou vzdálenost
CALORIES MODE
Zobrazuje množství spálených kalorií
AVERAGE SPEED MODE (režim průměrné rychlosti)
Zobrazuje průměrnou rychlost dosaženou během chůze/běhu
EXERCISE TIME MODE
Zobrazuje úhnný čas trvání prováděných cvičení
MEMORY MODE
Zobrazuje výsledky dosažené během 7 posledních dnů cvičení (díky 7-denní paměti zařízení)

NASTAVENÍ KROKOMĚRU

NASTAVENÍ ČASU

1. Stisknout tlačítko MODE čímž přejdeme do režimu „Čas“ (Time).
2. Stisknout a podržet 2 vteřiny tlačítko SET čímž se dostaneme do režimu nastavení času.
3. V režimu nastav čas začnou blikat cifry hodin. Nyní je třeba stisknout tlačítko RESET čímž změníme nastavení cifer hodin. Po nastavení požadovaného času volbu potvrdíme tlačítkem MODE.
4. Následně začnou blikat cifry minut. Nyní je třeba stisknout tlačítko RESET čímž změníme nastavení cifer minut, a následně volbu potvrdíme tlačítkem MODE.
5. Podobnou sekvenci úkonů zopakujeme pro nastavení vteřin.
6. Pak zvolíme tlačítko MODE čímž nastavíme formát volbou mezi 12H a 24H. Pomocí tlačítka RESET zvolíme požadovaný formát a tuto volbu pak potvrdíme tlačítkem MODE.

NASTAVENÍ MĚRNÉ JEDNOTKY KROKOMĚRU A VÁHY A DĚLKU KROKU UŽIVATELE

1. Stisknout tlačítko MODE čímž přejdeme do režimu „Krok“ (Step).
2. Stisknout a podržet 2 vteřiny tlačítko SET čímž vejde me do režimu nastavení kroku.
3. Když jsme v módu nastavení tak na displeji budou blikat dvě jednotky míry: km nebo Mile. Nulou zvolit tlačítko RESET čímž nastavíme požadovanou měrnou jednotku (km nebo mile), a následně volbu potvrdit tlačítkem MODE.
4. Pak se krokometr přepne do režimu nastavení hmotnosti uživatele. Pomocí tlačítka RESET je třeba nastavit požadovanou hmotnost a pak tuto volbu potvrdit tlačítkem MODE. Pozor: tlačítko RESET nastavuje hmotnost uživatele směrem nahoru až do překročení hodnoty 150 kg. Pak se nastavení hmotnosti vrací na úroveň 30 kg a hmotnost nastavení zahájí od počátku.
5. Po nastavení hmotnosti uživatele krokometr nastavuje délku kroku uživatele. Pomocí tlačítka RESET nastavíme požadovanou hodnotu a pak tuto volbu potvrdíme tlačítkem MODE.

NASTAVENÍ DÉLKU KROKU

1. K tomu abychom přesně změřili délku kroku budeme potřebovat měřicí pásmo.
2. Na podkladu nakreslit bod. Chodidlo dát tak, aby palec byl na nakresleném bodu a udelet 10 normálních kroků dle zamýšleného druhu chůze (procházka, rychlý nebo pomalý běh apod.).
3. Zakreslit pak místo kde se zastaví palec chodidla

vyvunuté vspřed.

4. Změřit vzdálenost mezi dvěma body a vydělit desíti. Příklad: pokud uživatel po provedení 10 kroků ušl vzdálenost 6,2 m, pak tuto hodnotu vydělíme 10 získaný výsledek (číslo 0,62m = 62 cm) je délkou kroku, kterou je třeba nanést do krokometru.

VYUŽÍVÁNÍ FUNKCÍ KROKOMĚRU

TIME MODE
Krokometr bude zobrazovat aktuální hodinu a také minuty a vteřiny. seconds.
STEP COUNTING MODE (REŽIM POČÍTÁNÍ KROKŮ)
Na rozdíl od tradičních krokometrů je tento krokometr vybaven digitálním čídem pohybu, díky čemuž detekuje pohyby těla uživatele bez mechanického zvuku chrastění kyvadélka. To zaručuje mnohem větší přesnost měřených dat, nejen během chůze, ale i během běhání. Aby nedošlo k chybám během měření, krokometr zahajuje počítání kroků po 5 vteřinách od započetí nepřerušované chůze/běhání. To znamená, že displej krokometru neukazuje hodnoty za prvních 5 vteřin cvičení.
V režimu počítání kroků:
- krokometr zobrazuje počet ušlých kroků
- pokud chceme vynulovat počet změřených kroků, musíme stisknout a podržet 2 vteřiny tlačítko RESET.

DISTANCE MODE

V režimu Distance, krokometr měří vzdálenost úslou během cvičení.
- Zvolíme tlačítko SET čímž nastavíme požadovaný režim zobrazování měřených jednotek pro, volba mezi km/ mile.
- Vynulování změřené vzdálenosti provedeme tak, že stiskneme a podržíme 2 vteřiny tlačítko RESET.

CALORIES MODE

V režimu CALORIES krokometr měří množství spálených kalorií během cvičení.
Chceme-li vynulovat změřené množství kalorií musíme stisknout a podržet 2 vteřiny tlačítko RESET.

AVERAGE SPEED MODE

V tomto režimu krokometr zobrazuje průměrnou rychlost dosaženou během chůze/běhání.
Nulno stisknout tlačítko SET čímž nastavíme požadovanou měrnou jednotku pro měření rychlosti: Km/h nebo Mile/h.
Vynulování naměřených hodnot provedeme stiskem a podržením 2 vteřiny tlačítka RESET.

EXERCISE TIME MODE

Počítadlo trvání cvičení zahájí odpobět času provádění cvičení ve chvíli zahájení chůze/běhání. Počítadlo samostatně zastaví odpobět ve chvíli ukončení provádění cvičení.

Vynulování změřeného času provádění cvičení provedeme stisknutím a podržením 2 vteřiny tlačítka RESET.

POZOR: Vynulování (pomocí tlačítka RESET) libovolné z výše uvedených hodnot měření (počítadlo kroků, vzdálenosti, kalorií, času trvání cvičení a průměrné rychlosti) zároveň způsobí vynulování dalších výše uvedených hodnot měření.
POZOR: všechny výše uvedené získané hodnoty měření se automaticky pokáže vynulují o půlnoci (dle nastavení hodiny na krokometru). Takže je nutné mít na paměti to, že dosažená měření se v paměti zařízení uchovávají od: 00:00:00 do 23:59:59.

MEMORY MODE

Tento krokometr má paměť, ve které ukládá výsledky cvičení maximálně až dnů zpět (7 days workout memory)
- Nulno stisknout tlačítko RESET abychom si vybrali, který den (ze sedmi posledních) má být zobrazen pro získání tehdy dosažených výsledků měření.
- Následně stisknout tlačítko SET čímž vybereme údaje z dostupných režimů práce krokometru: STEP/ DISTANCE/ CALORIES BURNED/ AVERAGE SPEED/ EXERCISE TIME/ Krokometr měří a uchovává v paměti výše uvedené údaje pro sedm z posledních dnů.
- Nulno stisknout a podržet 2 vteřiny tlačítko RESET, čímž vynulujeme data z paměti.
POZOR: Pokud uživatel v některém s oněch sedmi za sebou jdoucích dnů neprováděl cvičení, krokometr zobrazí danou hodnotu jako nulu.
Pozor: uživatel nemá možnost zvolit a smaazt změřené údaje pouze z jednoho zvoleného dne aniž by tak porušil posloupnost sedmi uložených dnů.

VÝMĚNA BATERIE

1. Výměnu baterie se doporučuje provést v nejbližším klenotnictví nebo hodinářství, tím se zamezí vzniku možných poškození, ke kterým by mohlo dojít nesprávnou výměnou baterie.
2. Baterie: 1 ks hodinkové baterie typu CR2032
3. Samostatně výměnu baterie provedeme tak, že otevřeme kryt komory na baterii nacházející se na zadní straně krokometru. Odšroubujeme malý šroubek nacházející se na krytu na komoře pro baterii. Nutno dávat pozor, abychom šroubek po vyndání neztratili.
4. Pomocí mince nebo jiného předmětu sundat kryt.
5. Vyndat starou baterii.
6. Vložit novou baterii
7. Ujistit se, že baterie je vložena znakem plus směrem nahoru (v souladu s polarizací)
7. Nasadit kryt komory na baterie.
8. Opakně zašroubovat šroubek. Nedotahovat šroubek příliš silně.

NOSENÍ KROKOMĚRU

Krokometr lze snadno a bezpečně připínat k opasku od kalhot nebo krátkasů.

POZOR:

- Některé situace mohou mít za následek nesprávné počítání kroků:
- 1. Soupání nohama během chůze nebo nevyrovnaný krok.
- 2. Provozování jiných sportů nežli chůze nebo běh.
- 3. Jízda vozidlem.
- 4. Pohyb během vstávání, sedání nebo chůze po schodech.

ÚDRŽBA KROKOMĚRU

1. Neponořovat ve vodu. Nemyt ani se nedotýkat mokřými rukama. Dávat si pozor, aby se voda nedostala dovnitř zařízení.
2. K čištění krokometru používat měkký, suchý hadřík anebo měkký hadřík navlhčený v roztoku vody a jemného, neutrálního mycího prostředku. Nikdy nepoužívat tekavé mycí prostředky, jako např. benzín, ředidlo, čistič prostředky ve spreji apod.
3. Zařízení chránit před silnými otřesy, nesmí spadnout anebo být poškozeno.
4. Uchovávat v suchém a chladném místě.
5. Krokometr se nesmí vkládat do zadní kapsy u kalhot.
6. Nikte topky mohou způsobit to, že displej bude špatně zobrazovat data anebo přestane úplně fungovat. Jakýmkoli způsobem zařízení zvedne, displej by měl opět fungovat správně.
7. Zařízení nesmí být vystaveno přímému působení slunečních paprsků, vysokých teplot, velké vlhkosti a prašnosti.
8. Pokud zařízení nebude používáno tři měsíce a déle, vyjmout baterii.
9. Tento návod a veškerou další dokumentaci spojenou s krokometrem si uschovejte na bezpečném místě, aby v případě potřeby byly po ruce.

SENSOR 3D:

Trojrozměrný digitální senzor, který dokáže snímat pohyby na každé ze 3 úrovní, takže je přesnější nežli 2D senzor, snímající pohyb pouze ze dvou úrovní.

POUŽITÍ

PŘED ZAHÁJENÍM TRÉNINKU SI ZARIADENÍM PŘEČÍTAJE POZORNE TENTO NÁVOD NA POUŽITÍ A ZACHOVÁJTE HO NA OPATOVNÉ POUŽITÍ.
ZA PŘÍPADNÉ POŠKOZENÍ TEL A ALEBO VECÍ, KTORÉ VNIKLIV DŮSLEDKU NEVHODNÉHO POUŽÍVÁNÍ TOHTO VÝROBKU, VÝROBCE NEZÍMÁ ZODPOVĚDNOST. PŘÍPADNÉ POŠKOZENÍ ZDRAVÍ A MOŽNÝ VZNIKNUŤ V DŮSLEDKU NEVHODNÉHO ALEBO PŘÍLIŠ INTENZIVNÉHO TRÉNINKU.

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

1. Před vlnodné použítie krokometra vždy dodržiavajte základné bezpečnostné pokyny, vrátane pokynov v tomto návode na použítie.
2. Kontaktyie lekára alebo poskytovateľa zdravotníckych služieb pred začatím odtučňovacieho alebo programu cvičení.
3. Krokomer uschovávajte mimo dosahu detí. Výrobok je určený len pre dospelých. Krokomer obsahuje malé súčiastky, ktoré hrozia prehltnutím. V prípade požitia akýchkoľvek súčiastok, bezodkladne kontaktyie lekára.
4. Zoznámte sa so všetkými informáciami, ktoré sa nachádzajú v tomto návode na použítie, kým začnete používať krokomer.
5. Používajte krokomer len v súlade s jeho určením. Nepoužívajte zariadenie na iné účely.
6. Likvidujte výrobok, batérie a súčiastky v súlade s vhodnými miestnymi predpismi. Likvidácia výrobku v rozpore s platnou legislatívou môže byť príčinou znečistenia životného prostredia.
7. Nevynahádzajte batérie do ohňa. Batéria môže zapríčiniť explóziu.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Jednotná čistá hmotnosť výrobku: 26 g
Druh batérie: gombíková 1 ks: CR2032
V sade: klp na pripojenie krokometra a na reguláciu polohy displeja.

ZÁKLADNÉ FUNKCIE:

DIGITÁLNY KROKOMER:

- Spálené kalórie
- Rychlosť
- Celková hodnota času cvičení
- Pamäť 7 dní dozadu

ZÁKLADNÉ ÚDAJE:

Aby naštartoval krokomer prikrývať po kúpe, odstráňte z batérie zaisťujúcu fóliu.

ZÁKLADNÉ VLASTNOSTI

KOLIK KROKOV POČÍTA DENNE
Aby zachoval zdravie a znížil riziko vzniku chronických chorôb, odporúča sa vykonávať 10 tis. krokov denne. Aby efektívne schudnúť, malo by sa vykonávať minimálne 3 tis. alebo viac rovných krokov denne.

ZÁKLADNÉ FUNKCIE TLÁČIDIEL

- Tlačítko MODE (Režim)
- Stlaďte, aby prepínať režimy.
- Stlaďte, aby prejšť k ďalším programovým nastaveniam.
- Tlačítko SET (Nastaviť)
- Stlaďte a držte, aby prejšť do režimu nastavovania času (Time) a režimu nastavovania krokov (Step mode)
- Prepínanie režimu zobrazovania medzi: prekonanou distanciou (Distance) a rýchlosťou (Speed)
- Zobrazovanie dát v režime pamäti (Memory mode) tlačítkom RESET (Nulovať)
- Držte stlačené, aby vynulovali data spočítané pre: merané kroky, prekonanú vzdialenosť, spaľené kalórie a čas vykonaných cvičení.
- Stlaďte, aby zvýšit hodnotu nastavených čísel.
- Stlaďte, aby prezrieť zapísané data z posledných 7 dní cvičení.

HLAVNÉ TLÁČIDLO NULOVANIA DÁT (MASTER RESET):
Na zadnej strane krokometru sa nachádza malý otvor s nápisom RESET. Stlačením tohto tlačidla (napr. pomocou ihly) sa nuluje všetky data zapísané v pamäti zariadenia.

ROZSAH TECHNICKÝCH MOŽNOSTÍ

Krokomer, na ktorý sa vzťahuje tento návod na použítie, má 7 režimov práce, ktoré boli vymenené v nasledujúcom poradí:
Upozornenie: zvolte tlačítko MODE, aby prepnúť krokometru na zvolený režim práce.
TIME MODE (hodinkový režim)
Zobrazuje aktuálny čas
STEP COUNTING MODE (režim merania krokov)
Zobrazuje počet prekonaných krokov
DISTANCE MODE
Zobrazuje prekonanú vzdialenosť
CALORIES MODE
Zobrazuje množstvo spaľených kalórií
AVERAGE SPEED MODE (režim priemernej rýchlosti)
Zobrazuje priemernú rýchlosť získanú počas chodu/behu
EXERCISE TIME MODE
Zobrazuje celkový čas vykonávania cvičení
MEMORY MODE
Zobrazuje výsledky získané počas 7 posledných dní cvičení (vdaka 7-dňovej pamäti zariadenia)

NASTAVOVANIE KROKOMERA

1. Stlaďte tlačítko MODE, aby prejšť do režimu, „Čas“ (Time).
2. Stlaďte a držte 2 sekundy tlačítko SET, aby sa dostal do režimu nastavienia času.
3. Po vstupe do režimu nastavienia času začnú blikat čísla pre nastavenie hodiny. Po nastavení požadovanej hodiny, potvrdíte ju tlačítkom MODE.
4. Následne začnú blikat čísla pre nastavenie minút. Stlaďte tlačítko RESET, aby meniť nastavenia pre minútové čísla a následne potvrdíte ich tlačidlom MODE.
5. Podobný postup platí aj pre nastavenie sekundových čísel.
6. Následne zvolte tlačítko MODE, aby nastavíť formát zobrazovania času: 12H a 24H. Pomocou tlačítka RESET zvolte požadovaný formát a následne potvrdíte tlačidlom MODE.

NASTAVOVANIE MERNEJ JEDNOTKY KROKOMERA A Hmotnosti UŽIVATELE

1. Stlaďte tlačítko MODE, aby prejšť do režimu, „Krok“ (Step).
2. Stlaďte a držte 2 sekundy tlačítko SET, aby sa dostal do režimu nastavení.
3. Po vstupe do nastavení na displeji začnú blikat dve merné jednotky: Km alebo Mile. Zvoľte tlačítko RESET, aby nastaviť požadovanú mernú jednotku (metrickú alebo imperiálnu), a následne potvrdíte tlačidlom MODE.
4. Následne krokomer sa prepne do režimu nastavovania hmotnosti uživateľa. Pomocou tlačítka RESET nastavte požadovanú hmotnosť uživateľa, a následne potvrdíte tlačidlom MODE. Upozornenie: tlačítko RESET sa nastavuje hmotnosť uživateľa rastúcimi číslami, do maximálnej hodnoty 150 kg. Vtedy sa nastavenie hmotnosti vracia do začiatkovej hodnoty 30 kg a nastavovanie hmotnosti sa môže začať od začiatku.
5. Po nastavení hmotnosti uživateľa krokomer sa prepne do režimu nastavovania dĺžky kroku uživateľa. Pomocou tlačítka RESET nastavte požadovanú hodnotu, a následne potvrdíte tlačidlom MODE.

ZISTOVANIE DĹŽKY KROKU

1. Aby presne zistiť dĺžku kroku potrebujete páskový meter.
2. Nakreslite bod na ploche. Umiestnite chodidlo tak, aby palec nohy bol umiestnený na nakreslenom bode a urobte 10 obyčajných krokov vhodného druhu (prechádzka, rýchly alebo voľný beh a pod.).
3. Poznačte miesto, na ktorom sa zastaví palec nohy

vyskúste dopredu.

4. Zamerajte vzdálenosť medzi dvomi poznačenými bodmi a deľte ju cez 10.
Príklad: v prípade, že užívateľ po vykonaní 10 krokov prekoná vzdálenosť 6,2 m, získanú hodnotu je potrebné deľiť cez 10 a takto získaný výsledek (t.j. 0,62m = 62 cm) je dĺžka kroku, ktorú mali by ste zadať do krokometra.

POUŽÍVANIE FUNKCÍ KROKOMERA

TIME MODE

Na krokometri sa bude zobrazovať aktuálna hodina, vrátane minút a sekund.

STEP COUNTING MODE (REŽIM POČÍTANIA KROKOV)

Oproti klasickým mechanickým krokometrom tento krokomer je vybavený digitálnym senzorom pohybu, vďaka čomu zisťuje pohyb tela užívateľa bez mechanického zvuku kyvadielka. Tento systém zvyšuje úroveň presnosti zobrazovaných údajov, zároveň počas chodu ako aj behu. Aby sa vyhýbali chybám pri meraní krokov, krokomer začína počítať kroky po 5 sekundách od začatia nepretržite chodiť alebo behu. To znamená, že sa na displeji neukáže prvých 5 sekund cvičení.

V režime počítania krokov:

- krokomer zobrazuje množstvo prekonaných krokov
- aby vynulovať množstvo prekonaných krokov, stlaďte a držte 2 sekundy tlačítko RESET.

DISTANCE MODE

V režime Distance krokomer zameriava vzdálenosť prekonanú počas cvičení.
- Zvoľte tlačítko SET, aby nastaviť požadovaný režim zobrazovania merných jednotiek vzdálenosti metrického alebo imperiálneho systému (km/ mile).
- Aby vynulovať vypočítanú vzdálenosť, stlaďte a držte 2 sekundy tlačítko RESET.

CALORIES MODE

V režime CALORIES krokomer zameriava množstvo kalórií spálených počas cvičení.
- Aby vynulovať počítadlo kalórií, stlaďte a držte 2 sekundy tlačítko RESET.

AVERAGE SPEED MODE

V tomto režime krokomer zobrazuje priemernú rýchlosť získanú počas chodu/behu.
Stlaďte tlačítko SET, aby nastaviť požadovanú mernú jednotku pre meranie rýchlosti: km/h lub Mile/h.
Aby vynulovať hodnotu meranej rýchlosti, stlaďte a držte 2 sekundy tlačítko RESET.

EXERCISE TIME MODE

Počítadlo trvania cvičenia začne počítať čas vykonávania cvičenia vo chvíli začatia chodu/behu. Počítadlo sa automaticky zastaví vo chvíli ukončenia vykonávania cvičenia.
Aby vynulovať meraný čas vykonávania cvičení, stlaďte a držte 2 sekundy tlačítko RESET.

UPOZORNENIE: Vynulovanie (pomocou tlačidla RESET) jednej z vyššie uvedených hodnôt (počítadlo krokov, vzdálenosti, kalórií, času trvania cvičení a priemernej rýchlosti) súčasne znamená vynulovanie ostatných uvedených výsledkov merania.

UPOZORNENIE: Všetky uvedené výsledky merania budú automaticky vynulované vždy o polnoci (v súlade s nastaveniami hodiny na krokometri). Preto vždy pamätajte, že výsledky merania zapísané počas cvičení budú automaticky vynulované v pamäti krokometra od hodiny 00:00:00 do 23:59:59.

MEMORY MODE

Tento krokomer má pamäť na uschovávanie výsledkov cvičení a ich dozadu (7 days workout memory). Stlaďte tlačítko SET, aby zvolit deň (z posledných 7) by byť zobrazený. Aby zistiť výsledky zapísané v tomto deň, - Nulno stlaďte tlačítko SET, aby vybrať výsledky merania z posledných sedmi možných (uvedených) režimov práce krokometru: STEP/ DISTANCE/ CALORIES BURNED/ AVERAGE SPEED/ EXERCISE TIME/ Krokomer počíta a uschováva v pamäti výsledky merania pre 7 dní po sebe. Stlaďte a držte 2 sekundy tlačítko RESET, aby vynulovať zapísané v pamäti výsledky merania.
Upozornenie: V prípade, že užívateľ nevykonával cvičenia v jeden zo siedmich dní, krokomer zobrazí zapísanú hodnotu ako nulu.
Upozornenie: užívateľ nemá možnosť si vybrať a odstrániť výsledky merania len z jedného dňa zo zapamätaných siedmich dní.

VÝMĚNA BATERIE

1. Odporúča sa výmenu batérie u najbližšieho klenotníka alebo hodinára, aby obmedzil riziko poškodení, ktoré môžu vzniknúť v prípade nesprávnej výmeny batérie.
2. Batéria: 1 ks gombíková batéria typu CR2032
3. Aby samostatne vymeniť