

Funkce:

- Ukazatel kroků (až do 99.999 kroků)
- Ukazatel vzdálenosti (až do 99.999 km)
- Počítadlo spotřeby kalorií (až do 9.999,9 kcal)
- Timer doby běhu (0 hod. 00 min. až 99 hod. 59 min.)
- Index tělesné hmotnosti (BMI)
- Tělesný tuk (v % tělesného tuku)

Všeobecně

Držte čítač kroků vertikálně s displejem nasměrovaný k Vám, pohybujte jím nyní opatrně nahoru a dolů. Můžete nyní slyšet, jak pracuje kyvadlo, které zaznamenává kroky. Výsledky měření jsou zfalšovány event. za následujících okolností:

- 1) Při velmi rozdílném stylu běhání, nošení sandálů nebo „plouživé“ chůzi
- 2) Pokud tento čítač kroků vystavíte dodatečným vertikálním pohybům, např. při vstávání / sedání si, skákání, nastupování popř. vystupování z vozidel.

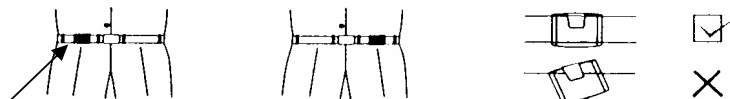


Popis tlačítek

- MODE** Pro výběr funkcí DISTANCE – CALORY – TIMER – FAT/BMI
- SET/START** K nastavení požadovaných hodnot
- ↑/RESET** K nastavení/vynulování/BMI analýze
- ↓** K nastavení požadovaných hodnot

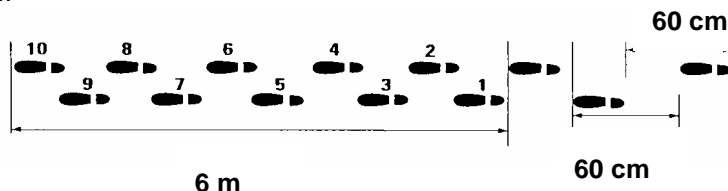
Pokyny k nošení

Upevněte čítač kroků podle obrázku pomocí klipu na pasový límeč u kalhot nebo pásek. Nejlepších výsledků dosáhnete při upevnění cca na šířku jedné ruky od boku.



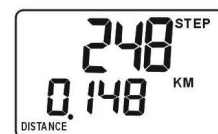
Zjistěte Vaši délku kroku

K tomu ujděte naměřenou vzdálenost (např. u silničních sloupů) a spočítejte přitom Vaše kroky. Vydělte vzdálenost uběhnutými kroky (např. 6 metrů / 10 kroků = 60 cm délka kroku) a poté zadejte tuto hodnotu v cm.



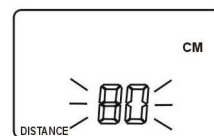
Čítač kroků / čítač kilometrů

1. Počet zdolávaných kroků se Vám zobrazí v horním řádku displeje, následovano textem „STEP“. Čítač kroků počítá automaticky všechny kroky, pokud jej nosíte správně upevněný (viz nahoře).
2. Abyste dostali zobrazenou vzdálenost, stiskněte několikrát tlačítko [MODE], až se Vám zobrazí „DISTANCE“.
3. Hodnoty vynulujete tlačítkem [↑/RESET].
(Hodnoty kroků, vzdálenost, Kcal a Timer Vaší tréninkové jednotky se vynulují.)



Nastavit délku kroků (nutné jen při prvním uvedení do provozu):

1. Abyste nastavili délku kroků, stiskněte několikrát tlačítko [MODE], až se na displeji objeví „DISTANCE“.
2. Stiskněte tlačítko [SET/START], abyste nastavili délku kroku.
3. Pomocí tlačítka [↑/RESET] a [↓] nyní můžete nastavit Vaši délku kroku přesně na 5 cm. (oblast nastavení 30 – 150 cm).
4. Počkejte 5 sekund, až se tato hodnota uloží a přístroj se opět vrátí do zobrazovacího modu.



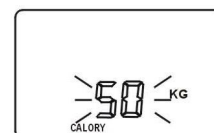
Ukazatel spotřeby kalorií

1. Stiskněte několikrát tlačítko [MODE], až se objeví na displeji „CALORY“. Čítač kroků počítá automaticky všechny kroky a zjistí přes vaši tělesnou hmotnost spotřebované Kcal.
2. Hodnoty vynulujete tlačítkem [↑/RESET].
(Hodnoty kroků, vzdálenost, Kcal a Timer Vaší tréninkové jednotky se vynulují.)



Nastavit tělesnou hmotnost (nutné jen při prvním uvedení do provozu):

1. Abyste nastavili tělesnou hmotnost, stiskněte několikrát tlačítko [MODE], až se objeví na displeji „CALORY“.
2. Stiskněte tlačítko [SET/START], abyste nastavili hmotnost.
3. Pomocí tlačítka [↑/RESET] a [↓] můžete nyní nastavit Vaši hmotnost na 1 kg přesně. (oblast nastavení 20 – 150 KG)
4. Počkejte 5 sekund, až se tato hodnota uloží a přístroj se vrátí opět do zobrazovacího modu.



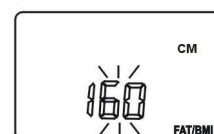
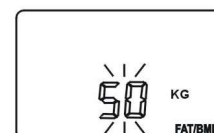
Měření doby běhu (Timer)

1. Stiskněte několikrát tlačítko [MODE], až se na displeji objeví „TIMER“. Čítač kroků zaznamená **automaticky délku doby Vašeho běhu, avšak jen, pokud jste v pohybu.** Musíte se alespoň 1 minutu hýbat, abyste to viděli na displeji!
2. Hodnoty vynulujete tlačítkem [↑/RESET].
(Hodnoty kroků, vzdálenost, Kcal a Timer Vaší tréninkové jednotky se vynulují.)



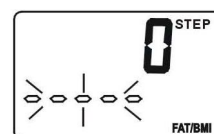
Zjištění tělesné hmotnosti (BMI) & tělesný tuk

1. Stiskněte několikrát tlačítko [MODE], až se na displeji objeví „FAT/BMI“. Nyní si můžete zvolit měření tělesné hmotnosti (BMI) a zobrazení tělesného tuku. Zobrazí se Vám hodnoty tělesného tuku v % a BMI. Další informace k tomu na konci návodu.
2. Funkci zapnete tlačítkem [↑/RESET], dodatečně položte prosím Vaše palce během měření na kontaktní plochy (levý palec na levou, pravý palec na pravou kontaktní plochu).
3. Postavička vpravo na displeji Vám symbolizuje, ke kterému trendu tělesného tuku máte sklon. Přesné zařazení naleznete v příloze.



Nastavit osobní data (nutné jen při prvním uvedení do provozu):

1. Abyste nastavili tělesnou hmotnost, stiskněte několikrát tlačítko [MODE], až se na displeji objeví „FAT/BMI“.
2. Stiskněte tlačítko [SET/Start], abyste nastavili hmotnost
3. Pomocí tlačítka [↑/RESET] a [↓] můžete nyní nastavit Vaši hmotnost na 1 kg přesně. (oblast nastavení 20 – 150 KG)
4. Počkejte 5 sekund, až bude tato hodnota uložena a přístroj se opět vrátí do zobrazovacího modu.
5. Stiskněte tlačítko [SET/Start], abyste nastavili tělesnou výšku
6. Pomocí tlačítka [↑/RESET] a [↓] můžete nyní nastavit Vaši tělesnou výšku na 1 cm přesně. (oblast nastavení 100 – 210 cm)
7. Stiskněte tlačítko [SET/Start], abyste nastavili Váš věk
8. Pomocí tlačítka [↑/RESET] a [↓] můžete nastavit Váš věk. (oblast nastavení 1 – 99 let)
9. Stiskněte tlačítko [SET/Start], abyste stanovili Vaše pohlaví.
10. Pomocí tlačítka [↑/RESET] a [↓] zvolte mezi „♀“, ženským a „♂“, mužským.
11. Stiskněte tlačítko [SET/Start], abyste provedli Vaše první měření. Položte prosím oba palce, jak je popsáno, na kontaktní plochy a počkejte, až se 2 x zcela vytvoří přerušovaná čárka.



Všeobecné informace k BMI

BMI stanoví Vaši povrchovou plochu těla ve vztahu k Vaší tělesné výšce.

Vzorec: $BMI = (\text{tělesná hmotnost v kg}) / (\text{tělesná výška v m})^2$
Body Mass Index (BMI) = Index tělesné hmotnosti





BMI		
Ženy	Muži	Podle DGE, zpráva o výživě 1992
< 19	< 20	Podváha
19 – 24	20 – 25	Normální hmotnost
24 – 30	25 – 30	Nadváha
> 30	> 30	Silná nadváha (Adipositas)

Všeobecné informace k určení tělesného tuku

Složení lidského těla je následek genetických faktorů a faktorů podmíněných výživou. Může být ovlivněno mnoha vnějšími vlivy jako trénink, nemoc nebo výživa.

K posouzení jeho složení je člověk považován za systém, který sestává z alespoň dvou kompartmentů – totiž tuku a beztukové tělesné hmotnosti (FFM), jejichž vztah a přesný objem může být určen.

Následující tabulka ukazuje třídění hodnoty tělesného tuku k vždy objektivnímu vzhledu:

Hodnoty tělesného tuku			
Ženy	Muži	Symbol	
< 23%	< 11%		Podváha
23 – 36	11 – 23		Normální hmotnost
36 – 40	23 – 30		Nadváha
> 40	> 30		Silná nadváha (Adipositas)

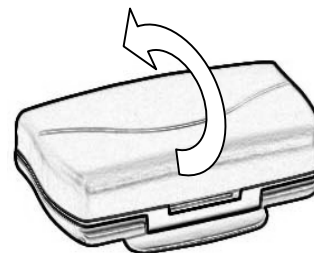
Pokyn

Toto není lékařský měřicí přístroj!

Pro přesné zjištění Vašich hodnot tuku nebo opatření konzultujte prosím s Vaším lékařem nebo poradcem pro výživu.

Výměna baterií

Pokud bude ukazatel slabý nebo neúplný, vyměňte prosím baterii (1 kus LR1130 nebo srovnatelný typ). Pro otevření zdvihněte prosím víko pláště, vysuňte knoflíkový akumulátor doprava a vyjměte starou baterii (prosím zlikvidujte odborně, nevhazujte do domácího odpadu). Novou baterii vložte pólem + nahoru do přístroje, opět přitiskněte víko pláště. Nyní nastavte čítač kroků, jak je nahoře popsáno.



Odstranění závad

Je-li ukazatel slabý nebo chybný, vyměňte baterii a nastavte čítač kroků, jak je popsáno.

Specifikace:

- Baterie: Knoflíkový akumulátor LR1130
- Délka životnosti baterie: > 6 měsíců
- Rozměry: 69 x 42 x 24 mm
- Hmotnost: 35 g

