

Funkcie:

- Indikácia krokov (do 99 999 krokov)
- Indikácia dráhy (do 99, 999 km)
- Počítadlo spotreby kalórií (do 9 999,9 kcal)
- Čas bežania - časovač (0 hod. 00 min do 99 hod. 59 min.)
- Index telesnej hmotnosti (BMI)
- Telesný tuk (v % telesného tuku)

Všeobecne

Držte počítadlo krokov vertikálne vycentrované 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.

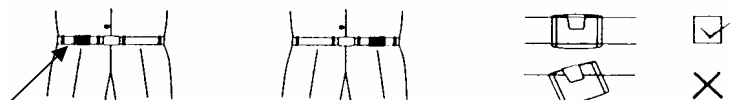


Popis tlačidiel

- MODE** Na výber funkcií DISTANCE – CALORY – TIMER – FAT/BMI
- SET/START** Na nastavenie požadovaných hodnôt
- ↑/RESET** Na nastavenie/vynulovanie/analýzu BMI
- ↓** Na nastavenie požadovaných hodnôt

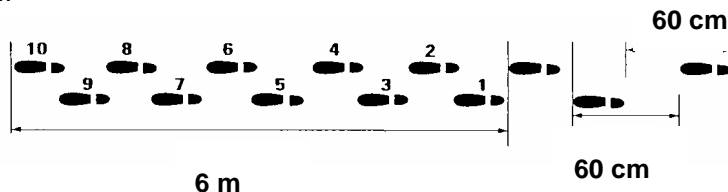
Pokyny k noseniu

Upevnite počítadlo krokov podľa obrázku pomocou klipsne na nohavicovom páse alebo opasku. Lepšie výsledky dč



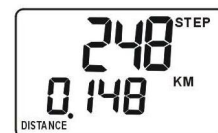
Zistenie dĺžky vášho kroku

K tomu chodte 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.



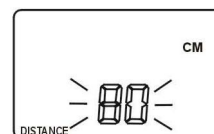
Počítadlo krokov / počítadlo kilometrov

1. Počet prejdených krokov 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 [↑/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/START], aby ste nastavili dĺžku kroku.
3. S tlačidlom [↑/RESET] a [↓] môžete nastaviť vašu dĺžku kroku s presnosťou na 5 cm (nastavovací rozsah 30 – 150 cm).
4. Počkejte 5 sekúnd, až bude táto hodnota uložená a prístroj sa vráti znova do zobrazovacieho režimu.



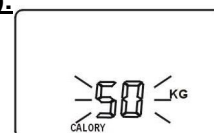
Indikátor spotreby kalórií

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 [↑/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/START], aby ste nastavili hmotnosť.
3. S tlačidlom [↑/RESET] a [↓] 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.



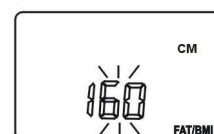
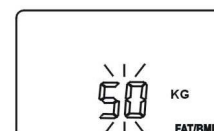
Meranie času bežania (časovač)

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 [↑/RESET].
(Vynulujú sa hodnoty krokov, vzdialenosti, Kcal a časovača vašej tréningovej jednotky.)



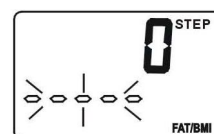
Zistenie telesnej hmotnosti (BMI) & telesného tuku

1. Stlačte viackrát tlačidlo [MODE], až sa objaví na displeji „FAT/BMI“. Teraz môžete zvoliť zistenie telesnej hmotnosti (BMI) a zobrazenie telesného tuku. Zobrazia sa vám hodnoty telesného tuku v % a BMI. Ďalšie informácie k tomu na konci návodu.
2. Funkciu naštartujete s tlačidlom [↑/RESET], navyše položte počas zisťovania vaše palce na rukách na kontaktné plochy (ľavý palec na ľavú, pravý palec na pravú kontaktnú plochu).
3. Muž vpravo na displeji vám symbolizuje, k akému trendu telesného tuku smerujete. Presné zatriedenie nájdete v prílohe.



Nastavenie osobných údajov (potrebné iba pri prvom uvedení do prevádzky):

1. Aby ste nastavili telesnú hmotnosť, stlačte viackrát tlačidlo [MODE], až sa objaví na displeji „FAT/BMI“.
2. Stlačte tlačidlo [SET/Štart], aby ste nastavili hmotnosť.
3. S tlačidlom [↑/RESET] a [↓] môžete teraz nastaviť vašu hmotnosť s presnosťou 1 kg. (nastavovací rozsah 20 – 150 kg)
4. Počkejte 5 sekúnd, až bude táto hodnota uložená a prístroj sa vráti znova do zobrazovacieho režimu.
5. Stlačte tlačidlo [SET/Štart], aby ste nastavili telesnú výšku
6. S tlačidlom [↑/RESET] a [↓] teraz môžete nastaviť vašu telesnú výšku s presnosťou na 1 cm. (nastavovací rozsah 100 – 210 cm)
7. Stlačte tlačidlo [SET/Štart], aby ste nastavili váš vek.
8. S tlačidlom [↑/RESET] a [↓] môžete nastaviť váš vek. (nastavovací rozsah 1 – 99 rokov)
9. Stlačte tlačidlo [SET/Štart], aby ste stanovili vaše pohlavie.
10. S tlačidlom [↑/RESET] a [↓] zvolte medzi „♀“, ženské a „♂“, mužské.
11. Stlačte tlačidlo [SET/Štart], aby ste uskutočnili vaše prvé meranie. Položte obidva palce na rukách, ako je popísané, na kontaktné plochy a počkajte, až sa úplne usporiada čiarkovaná čiara 2 x.



Všeobecné informácie k BMI

BMI dáva do vzťahu povrch vášho tela k vašej telesnej výške.

Vzorec: $BMI = (\text{telesná hmotnosť v kg}) / (\text{telesná výška v m})^2$
Body Mass Index (BMI) = Index telesnej hmotnosti





BMI		
Ženy	Muži	podľa DGE, správa o výžive 1992
< 19	< 20	Podváha
19 – 24	20 – 25	Normálna hmotnosť
24 – 30	25 – 30	Nadváha
> 30	> 30	Silná nadváha (Adipositas)

Všeobecné informácie na určenie telesného tuku

Skladba ľudského tela je dôsledkom genetických faktorov a faktorov podmienených výživou. Je možné ju ovplyvniť prostredníctvom mnohých vonkajších vplyvov, ako tréning, choroba alebo výživa.

Za účelom zistenia skladby tela sa človek posudzuje ako systém, ktorý pozostáva z minimálne dvoch komponentov – menovite tuk a hmotnosť tela bez tuku (FFM), ktorých pomer a presný objem sa môže určiť.

Nasledujúca tabuľka zobrazuje zatriedenie hodnoty telesného tuku k práve objektívnemu klinickému vzhladu:

Hodnoty telesného tuku			
Ženy	Muži	Symbol	
< 23%	< 11%		Podváha
23 – 36	11 – 23		Normálna hmotnosť
36 – 40	23 – 30		Nadváha
> 40	> 30		Silná nadváha (Adipositas)

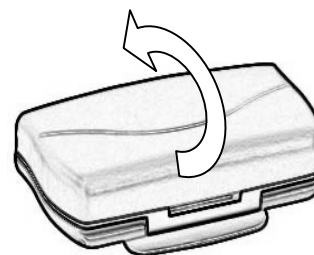
Poznámka

Toto nie je žiadny medicínsky merací prístroj!
Za účelom presného zistenia vašich hodnôt tuku alebo opatrení konzultujte prosím s vašim lekárom alebo výživovým poradcom.

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: 69 x 42 x 24 mm
- Hmotnosť: 35 g

