

Funkce:

- Ukazatel kroků (až do 99.999 kroků)
- Ukazatel vzdálenosti (až do 99.999 km)
- Počítadlo spotřeby kalorií (až do 9.999,9 kcal)
- Ukazatel přesného času s délkou trvání tréninku (Timer)

**Všeobecně**

Držte krokový čítač 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.

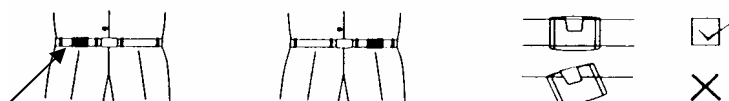


**Popis tlačítek**

- MODE** Pro výběr funkcí DISTANCE – CALORY – TIMER - CLOCK  
**SET** K nastavení požadovaných hodnot  
**UP/RESET** K vynulování hodnot tréninkové jednotky

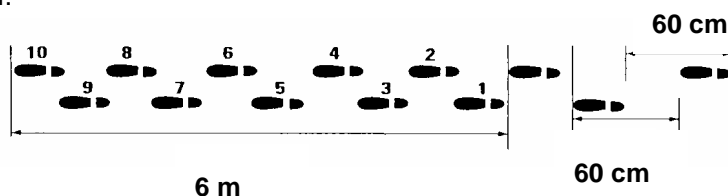
**Pokyny k nošení**

Upevněte čítač kroků podle obrázku pomocí klipu na pasový límeček 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 kilometru**

1. Počet zdolávaných kroků se Vám zobrazí v horním řádku displeje, následováno 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 [UP/RESET].  
 (Hodnoty kroků, vzdálenost, Kcal a Timer Vaší tréninkové jednotky se vynulují.)



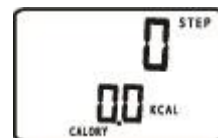
**Nastavit délku kroků (nutné jen při prvním uvedení do provozu):**

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 [UP/RESET] 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.



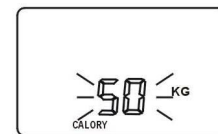
### Ukazatel spotřeby kalorií

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 [UP/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 [UP/RESET] 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 [UP/RESET].  
(Hodnoty kroků, vzdálenost, Kcal a Timer Vaší tréninkové jednotky se vynulují.)



### Ukazatel přesného času

1. Stiskněte několikrát tlačítko [MODE], až se na displeji objeví „CLOCK“.

#### **Nastavit přesný čas:**

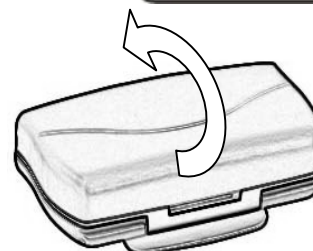
1. Stiskněte tlačítko [SET], abyste mohli nastavit hodiny
2. Pomocí tlačítka [UP/RESET] můžete nyní nastavit hodiny.
3. Stiskněte opět tlačítko [SET], abyste mohli nastavit minuty
4. Pomocí tlačítka [UP/RESET] můžete nyní nastavit minuty
5. Stiskněte opět tlačítko [SET], abyste uložili nastavení.

Poznámka: AM = ante meridiem -> dopoledne  
PM = post meridiem -> odpoledne



### 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: 60 x 37 x 24 mm
- Hmotnost: 30 g

