

NÁVOD NA OBSLUHU



3DSENSOR PEDOMETER

FITTY No. 1 G

Ukazovateľ „celková urazená vzdialenosť“

-Stlačte SET v režime TOTAL STEP

Ukazovateľ „celková spotreba kalórií“

-Stlačte 2x SET v režime TOTAL STEP

Ukazovateľ „celková doba tréningu“

-Stlačte 3x SET v režime TOTAL STEP

-Pre reset hodnôt podržte RESET tak dlho, kým sa na displeji nezobrazí 0

Pozor: Vymažú sa tým všetky údaje (aj tie uložené v pamäti)

FUNKCIA KROKOMERU:

-Stlačte REŽIM, kým sa na displeji nezobrazí slovo STEP. Teraz sa zobrazí počet Vašich krokov aktuálneho dňa



-Pre reset hodnôt podržte RESET tak dlho, kým sa na displeji nezobrazí 0

POZOR:

vymažú sa tak aj kroky aktuálneho dňa

-Aby sa predišlo počítaniu náhodných pohybov ako krokov, počíta prístroj až od desiateho kroku v rade

Urazená vzdialenosť

-Stlačte MODE, kým sa na displeji nezobrazí km alebo míle

-Prístroj počíta Vami urazenú vzdialenosť, potom čo ujdete minimálne 10 krokov v rade.

-Pre reset počítača podržte RESET tak dlho, kým sa na displeji nezobrazí 0

Pozor: vynulujú sa tak aj všetky ostatné denné hodnoty

Ukazovateľ spálených kalórií

-Stlačte MODE, kým sa na displeji nezobrazí KCAL

-Prístroj začne pri pohybe počítat spotrebu kalórií

-Pre reset počítača podržte RESET tak dlho, kým sa na displeji nezobrazí 0

PRVÉ UVEDENIE DO PREVÁDZKY

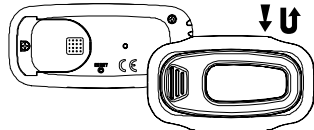
-Odstráňte ochranný pásiček z batérie

-Ak sa na displeji nič nezobrazí, alebo ak nie je ukazovateľ kompletný, prístroj prosím reštartujte (ako je popísané v bode 8, RESET SYSTÉMU)

-Ak sú na displeji okrem ukazovateľa vidieť aj slabé obrisy ďalších čísiel, je to spôsobené novou baterkou. Tieto tiene zmiznú, ako náhle baterka po krátkej dobe dosiahne bežného prevádzkového napätia

Krokomer môžete používať s, alebo bez priloženej klipsy na pásiček.

Klipsa sa dá jednoducho nastrčiť na zadnú stranu prístroja a je možné ju opäť jednoducho uvoľniť.



ZÁZNAM DOBY TRÉNINGU

Zaznamenáva celkovú dobu Vášho denného tréningu

-Stlačte MODE, kým sa na displeji nezobrazí ACTIVITY

-Záznam začína, ako náhle sa zaregistruje pohyb

-Pre reset počítača podržte RESET tak dlho, kým sa na displeji nezobrazí 0

POZOR: Vynulujú sa tým aj všetky ostatné denné záznamy

POUŽITIE FUNKCIE UKLADANIE

Prístroj ukladá záznamy z posledných 7 dní

Denné údaje sa vždy o polnoci presunú do pamäti a ukazovateľ na displeji sa vynuluje

POZOR: Zmena aktuálneho času môže ovplyvniť uloženie údajov

-Pre vyvolanie uložených údajov stlačte MEMORY, tým vyvoláte príslušný deň

-Pomocou SET prepínate medzi jednotlivými záznamami

Kroky/Urazená vzdialenosť/Spálené kalórie/Doba tréningu

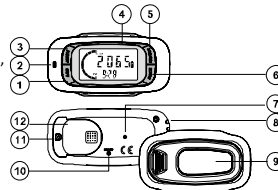
-Pomocou MEMORY prepínate medzi 7 uloženými dňami

VYMAZANIE PAMÄTI

-V ukazovateli TOTAL STEP podržte RESET, kým sa na displeji nezobrazí 0.

Všetky uložené hodnoty boli vymazané!!!!

PRED PRVÝM POUŽITÍM PROSÍM DÔKLADNE PREČÍTAJTE



OBSLUHA

1. TLAČIDLO SET

2. LED PRE POKROK DENNÝ

3. TLAČIDLO RESET

4. LCD DISPLEJ

5. TLAČIDLO MEMORY

6. TLAČIDLO MODE

FUNKCIA

KROKOMER

-3D senzor

-Počítanie krokov do 99999 krokov

-Záznam urazenej vzdialenosti do 999,99 km alebo 999,99 míľ

-Ukazovateľ spálených kalórií do 9999,9 KCAL

-Prepínanie mnernej jednotky medzi metrickým a imperiálnym systémom

-Počítanie krokov až od desiateho kroku v rade

STANOVENIE CIEĽA

-dosiahnete svojho individuálneho denného cieľa počtu krokov

HODINY

-Zobrazenie času vo formáte 12 a 24 hodín

DOBA TRÉNINGU

-Záznam denní doby, po ktorou sa pohybujete

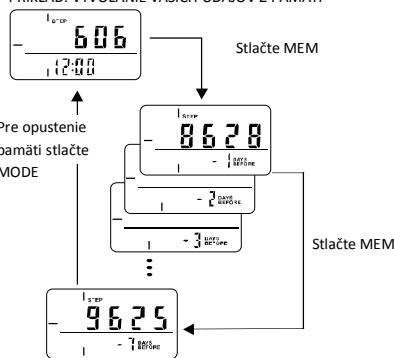
7DENNÁ PAMÄŤ

-Ukladá zaznamenané hodnoty posledných 7 dní

INDIKÁCIA SLABEJ BATÉRIE

-V prípade slabej batérie sa na displeji zobrazí symbol batérie

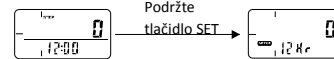
PRÍKLAD: VYVOLANIE VAŠICH ÚDAJOV Z PAMÄTI



Pozor: Pri vyvolaní pamäti sa nezobrazí čas
Ak chcete režim pamäti opustiť, stlačte MODE

1. ZADANIE OSOBNÝCH ÚDAJOV A NASTAVENIE ČASU

V režime STEP podržte tlačidlo SET, kým sa na displeji nezobrazí SETUP a nebudú všetky čísla blikat



Obrázok 1: DISPĽEJ SETUP

-Pre prepínanie medzi zobrazením 12 a 24 hodín stlačte tlačidlo RESET

-Pre nastavenie času stlačte SET

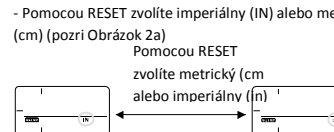
-Pomocou MODE/RESET môžete nastaviť hodiny

-Pomocou SET prejdete k nastaveniu minút

-Pomocou MODE/RESET môžete nastaviť minúty

-Pomocou SET prejdete k nastaveniu mnernej jednotky

-Pomocou RESET zvolíte imperiálny (IN) alebo metrický systém (cm) (pozri Obrázok 2a)



Obrázok 2a: V režime SETUP nastavíte metrické alebo imperiálne jednotky

-Stlačte SET pre vykonanie nastavenia a prístup k nastaveniu dĺžky Vášho kroku

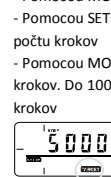
-Pomocou MODE/RESET nastavíte dĺžku kroku

-Pomocou SET sa teraz dostanete k nastaveniu hmotnosti

-Pomocou MODE/RESET nastavíte svoju telesnú hmotnosť

-Pomocou SET sa ďalej dostanete k nastaveniu Vášho cieľa počtu krokov

-Pomocou MODE/RESET nastavíte svoj cieľ v intervale 1000 krokov. Do 1000 krokov sa nastavenie vykonáva v intervale 100 krokov



Obrázok 2b: v režime SETUP nastavíte svoj denný cieľ počtu krokov

-Pre potvrdenie nastavenia stlačte SET. Ak min. 10 sekúnd nestlačíte žiadne tlačidlo, nastavenia budú automaticky uložené

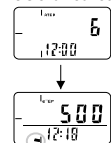
5. CIEĽOVÉ KROKY

Cieľové kroky sú Váš denný cieľ krokov, ktoré chcete za deň minimálne ujsť.

Zadanie hodnoty cieľa je popísané v bode 1

Interpretácia ukazovateľa pokroku cieľa:

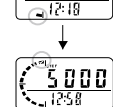
Cieľová hodnota je napríklad 5000 krokov denne



Na začiatku ...

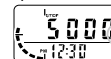
Po 500 krokoch (10 % cieľových krokov) uvidíte na displeji 1 čiarku, ktorá zobrazuje pokrok 10 %

Po 5000 krokoch (100 % cieľových krokov) uvidíte na displeji 10 čiarok a po dobu 30 sekúnd zaznie signál. Váš denný cieľ počtu krokov bol dosiahnutý

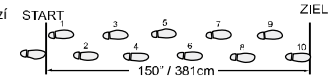


UPOZORNENIE PRI PRÍLIŠ SLABEJ BATÉRII

Keď je stav nabitia batérie príliš nízky, zobrazí sa na displeji symbol batérie. Batériu by ste potom mali vymeniť.



NASTAVENIE DĹŽKY KROKU:



a) Ujdite 10 krokov bežným tempom, ako je zobrazené na obrázku

b) Zmerajte vzdialenosť od štartu do cieľa

c) Vypočítajte dĺžku kroku vydelením vzdialenosti počtom ujedných krokov

PRÍKLAD:

Vzdialenosť 381 cm / 10 krokov = 38 cm dĺžka kroku

ROZMEDZIE ZADANIA:

Metrické: medzi 30 a 213 cm v jednotkách 1 cm

Imperiálne: medzi 12 a 84 palcami v jednotkách 1 palca

Priemerná dĺžka kroku dospelé osoby činí 80 cm alebo 30 palcov

2. ČAS – 12/24 HODINOVÝ FORMÁT

Čas je možné zobraziť vo formáte 12 a 24 hodín. Nastavenie sa vykonáva pomocou SETUP (pozri bod 1)

V 12 hodinovom formáte sa popoludní na displeji zobrazí PM

3. KROKOMER

Kroky sa počítajú prostredníctvom telesného pohybu. Krokomer môže nosiť vo vrecku nohavíc, košeľa, ale aj v kabelke alebo v rucksaku.

Ukazovateľ všetkých ujedných krokov:

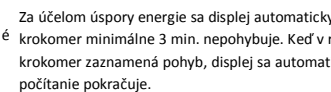


Stlačte MODE, kým sa na displeji nezobrazí TOTAL STEP. Ak sa zobrazí celkový počet všetkých Vami ujedných krokov od posledného resetu krokmera.

Stlačením SET v režime TOTAL STEP môžete vyvolať taktiež ukazovateľ celkovej urazenej vzdialenosti, celkovej počtu spálených kalórií a celkovej doby tréningu.

7. REŽIM ÚSPORY ENERGIE

Za účelom úspory energie sa displej automaticky vypne, keď sa krokomer minimálne 3 min. nepohybuje. Keď v režime spánku krokomer zaznamená pohyb, displej sa automaticky zapne a počítanie pokračuje.



OBRÁZOK 3: V režime úspory energie

8. REŠTART PRÍSTROJA

V nasledujúcich prípadoch vykonajte reštart:

-Po výmene batérie

-Ak čísla na displeji už nie je možné správne prečítať

-Ak ovládacie tlačidlá nevyvolajú žiadnu funkciu

Na zadnej strane prístroja stlačte pomocou ihly alebo špičky kancelárskej spony tlačidlo SYSTÉM RESET

Systém potom automaticky zahájí reštart.

Pozor: pomocou tejto funkcie sa vymažú všetky údaje v prístroji!

9. VÝMENA BATÉRIE

Krokomer používa gombíkovú batériu 3V, typ CR-2032

-Otvorte skrutku na kryte batérie

-Vyberte vybitú batériu

-Vložte novú batériu a dbajte pri tom na správnu polaritu +/-

-Kryt batérie opäť priskrutkujte

10. TECHNICKÉ ÚDAJE

Batéria: Gombíková batéria 3 V, typ CR-2032 (súčasťou balenia)

Ukazovateľ času: 12 alebo 24 hodinový formát

