

# NÁRAMKOVÝ KROKOMĚŘ

## VZDÁLENOST | SPÁLENÉ Kcal | AKTUÁLNÍ ČAS

### NÁVOD NA POUŽITÍ

#### Přístroj nabízí:

Pětimístný LCD displej, dvě tlačítka „MODE“ - Režim / Nastavit a „SET“ - Uložit / Vynulovat

1/ počítadlo kroků je v rozsahu od 0 až 99999

2/ zaznamenává spálené kalorie, km / míle, počítá vzdálenost

3/ zobrazuje čas v 12/24 režimu

4/ nastavení tělesné hmotnosti a délky kroků (metrický nebo britský systém)

5/ stiskem „MODE“ zobrazíte počet kroků > ušlou vzdálenost > spálené kalorie

6/ napájení: 1.5V baterie typ AG3

#### 1/ Nastavení metrického nebo britského systému

Po výměně baterie na LCD displeji bliká metrický nebo britský systém. Zmáčknete tlačítka „MODE“ nastavíte požadovaný systém. Po každé výměně baterie se systém vynuluje a změní. Je třeba ho opět nastavit.

#### 2/ Nastavení času

Zmáčknete tlačítka „SET“ po dobu 2 sekund. Rozbliká se ukazatel hodin.

Tlačítkem „MODE“ nastavíte správný údaj hodin. Tlačítkem „SET“ potvrdíte

a přepnete na nastavení minut. Tlačítkem „MODE“ nastavíte správný údaj minut

a pak tlačítkem „SET“ potvrdíte a uložíte nastavený čas.

#### 3/ Nastavení/vynulování počítadla kroků.

Zmáčknete „MODE“, LCD ukazuje „0“. Počítadlo vynulujete stisknutím tlačítka

„SET“ - na LCD 0. Dalším stisknutím tlačítka „MODE“ se postupně dostanete na

ukazatel aktuálního času. Kroky se nyní začnou počítat od 0. Toto je možné využít například při výletech apod.

#### 4/ Nastavení délky kroku pro počítání ušlé vzdálenosti

- je třeba nastavit správnou délku kroku individuálně pro každého uživatele.

Na displeji je nyní zobrazen aktuální čas. Stiskněte 2x tlačítka „MODE“ - zobrazí

se 0,00 km/míle - zmáčknete tlačítka „SET“ po dobu 2 sekund, zobrazí se

délka kroku

**Britský systém** - v palcích. Délka kroku dosahuje od 10 do 80 palců. Opakovaným stiskem tlačítka „MODE“ budete přidávat po 2 palcích, až se dostanete na výchozí individuální hodnotu. Stisknutím tlačítka SET potvrdíte délku kroku.

To samé platí pro

**Metrický systém** - v cm. Délka kroku je od 30 do 200 cm. Stisknutím tlačítka „MODE“ budete přidávat po 5-ti centimetrech. Dosáhnete-li požadované délky kroku, stiskněte SET pro potvrzení nastavení.

#### 5/ Nastavení hmotnosti pro určení spálených kalorií

3x zmáčknete tlačítka „MODE“ a LCD displej ukáže 0,00 Kcal. Stiskněte tlačítka

„SET“ po dobu 2 sekund a opakovaným stiskem tlačítka „MODE“ nastavíte

požadovanou hmotnost.

Britský systém váhový rozsah je od 70 do 250 liber, každým zmáčknutím tlačítka přidáváte 5 liber.

Metrický systém - váhový rozsah je od 30 do 120 kg a každým stisknutím

tlačítka přidáváte 2 kg.

Nastavení potvrdíte tlačítkem „SET“.

### TÍM JE KROKOMĚŘ NASTAVENÝ A PŘIPRAVENÝ PRO MĚŘENÍ UPOZORNĚNÍ

- Nerozebírejte přístroj, můžete ho poškodit
- Používejte pouze baterii typu AG3 - 1 kus.
- Pro malé děti hrozí nebezpečí spolknutí baterie, držte mimo dosah dětí do 3 let!
- Obsluhujte podle návodu, nepoužívejte k jiným účelům. Baterie by měla být měněna 1x za rok. Pro výměnu baterie využijte příslušný servis/hodinářství, neodbornou výměnou můžete způsobit škodu.
- Výrobek je křehký, zabraňte pádům na zem a chráňte před vlhkem