koměr

# Krokoměr Fitness Coach
# DC-393070

Funkce:
- počítání kroků do 99.999 kroků
- počítání ušlých kilometrů do 99.999 km
- individuální nastavení délky kroku
 -počítání spotřebovaných kalorií
- hodiny
- nastavení uplynulého času (časomíra)

## Měření

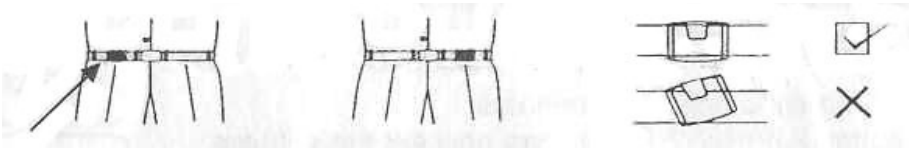
Podržte krokoměr obrácený displejem směrem k sobě ve svislé poloze a třeste s ním zlehka nahoru a dolů, uvnitř umístěné kyvadlo začne klikáním signalizovat správnou funkci. Nesprávné měření může být způsobeno následujícími skutečnostmi:
1) Jestliže máte nepravidelný krok, táhnete nohy nebo jdete v sandálech.
2) Jestliže je krokoměr vystaven dalším otřesům, jako je pohyb při vstávání, sedání, poskakování nebo při jízdě v automobilu.

## Popis

| | |
|---|---|
| **MODE** | přepíná mezi funkcemi DISTANCE - CALORY - TIMER - CLOCK |
| **SET** | nastavuje potřebné hodnoty |
| **UP/RESET** | znovunastavení tréninkových hodnot |

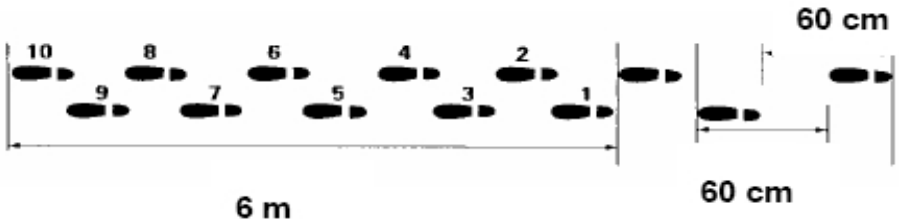
## Upevnění a nošení krokoměru

Upevněte krokoměr na svůj opasek nebo v oblasti svého pasu pomocí klipu. Krokoměr musí být rovně ve svislé poloze.

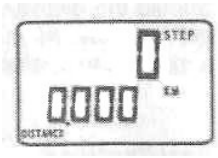


## Nastavení délky kroku

Pro počítání vzdálenosti je důležité vložit hodnotu délky vašeho obvyklého kroku a používat váš obvyklý způsob chůze. Pro určení své průměrné délky kroku ujděte určitou vzdálenost (např. 6 metrů), jak ukazuje obrázek a zjistěte počet kroků, který potřebujete k ujití této vzdálenosti (např. 10 kroků): 6 metrů / 10 kroků = 60 cm délka kroku. Prosíme vložte tuto hodnotu.

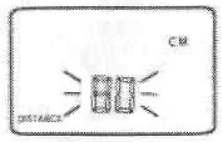



## Krokoměr / počítání kilometrů




1. Počet ušlých kroků se bude zobrazovat v horní řádce displeje vedle nápisu STEP. Krokoměr automaticky počítá všechny kroky, pokud byl krokoměr správně upevněn (viz výše).
2. Pokud krokoměr přestane zobrazovat vzdálenost, uveďte jej do činnosti několikerým stisknutím tlačítka MODE, dokud se nezobrazí nápis DISTANCE.
3. Hodnoty můžete vymazat stisknutím tlačítka UP/RESET.

Seřízení krokoměru




1. Pro vložení délky kroku stiskněte několikrát tlačítko MODE, dokud se na displeji nezibrazí nápis DISTANCE.
2. Stiskněte tlačítko SET pro nastavení hodnoty délky kroku.
3. Tlačítkem UP/RESET můžete nyní vložit svou délku kroku s přesností na 5 cm v rozmezí 30 až 150 cm.
4. Počkejte 5 sekud, dokud se hodnota neuloží a přístroj se opět nevrátí do režimu zobrazení.

## Spotřeba kalorií

1. Stiskněte několikrát tlačítko MODE, dokud se na displeji nezobrazí nápis CALORY. Krokoměr bude automaticky zobrazovat ušlé kroky a zjišťovat dle vaší tělesné hmotnosti množství spotřebovaných kalorií.
2. Hodnoty můžete vymazat stisknutím tlačítka UP/RESET.

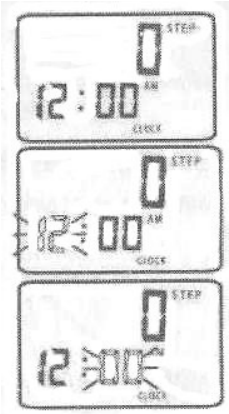
Nastavení tělesné hmotnosti

1. Stiskněte několikrát tlačítko MODE, dokud se na displeji nezobrazí nápis CALORY.
2. Stiskněte tlačítko SET pro nastavení hodnoty tělesné hmotnosti.
3. Tlačítkem UP/RESET můžete nyní vložit svou tělesnou hmotnost v intervalu 1 kg v rozmezí od 20 do 150 kg.
4. Počkejte 5 sekud, dokud se hodnota neuloží a přístroj se opět nevrátí do režimu zobrazení.

## Měření uplynulého času (časomíra)

1. Stiskněte několikrát tlačítko MODE, dokud se na displeji nezobrazí nápis TIMER. Krokoměr bude zaznamenávat uplynulý čas jen pokud vykonáváte pohyb. Musíte vykonávat pohyb minimálně po dobu 1 minuty, aby byla tato hodnota zobrazována!
2. Hodnoty můžete vymazat stisknutím tlačítka UP/RESET.

## Ukazatel času (hodin)

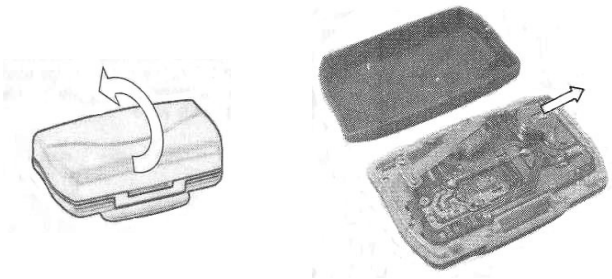



1. Stiskněte několikrát tlačítko MODE, dokud se na displeji nezobrazí nápis CLOCK.

Nastavení hodin
1. Stiskněte tlačítko SET pro nastavení hodnoty času.
2. Tlačítkem UP/RESET nastavte hodiny.
3. Opět stiskněte tlačítko SET pro nastavení minut.
4. Tlačítkem UP/RESET nastavte minuty.
5. Opět stiskněte tlačítko SET pro uložení hodnot do paměti krokoměru.

Pozn.: AM = ante meridiem > dopoledne
PM = post meridiem > odpoledne

Výměna baterie
Jestliže displej ukazuje tlumeně a nejasně nebo zobrazení slábne, vyměňte baterii za novou typu LR1130 nebo za jinou ekvivalentní baterii. Otevřete kryt baterie dle obrázku, vyjměte starou baterii (chraňte životní prostředí a odevzdejte baterii do specializované sběrny). Vložte novou baterii do zásobníku na baterie (pól + směrem nahoru) a zavřete kryt. Nyní nastavte svůj krokoměr podle výše uvedeného návodu.



Poznámka
Pokud nebudete krokoměr delší dobu používat, vyjměte baterie.

Technická data
rozměry: 60 x 37 x 24 mm
hmotnost: 30 g
baterie: LR1130

Dovozce: ACRON CZECH s.r.o, Veleslavínská 150/44, 162 00 Praha 6