

## Krokoměr My Fitty DC-393620

### Vlastnosti výrobku

- zobrazuje 0 až 99.999 kroků
- zobrazuje 0 až 99.999 kilometrů
- zobrazuje kroky na jednotlivých trasách i celkovou vzdálenost v km/mílicích
- zobrazuje kalorie 0 až 999.9 kcal
- tréninkový čas může zobrazit v hodinách a minutách
- měří index tělesné hmotnosti (BMI)
- měří podíl tělesného tuku (%)
- osvětlení displeje



### 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:

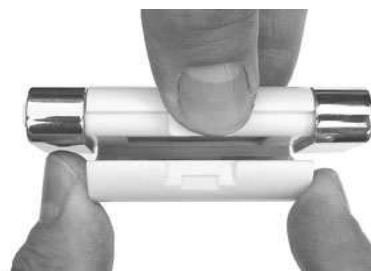
- 1) Jestliže máte nepravidelný krok, táhnete nohy nebo jdete v sandálech.
- 2) Jestliže je krokoměr vystaven dalším otřesům, jako je pohyb při vstávání, sedání, poskakování nebo při jízdě v automobilu.

### Popis

- MODE** přepíná mezi údaji o vzdálenosti - celkové vzdálenosti - kaloriích - čase - BMI a podílu tělesného tuku
- SET/START** nastavuje osobní data
- ↑/RESET** nastavuje/přepíná mezi osobními daty a hodnotami rozboru BMI
- ↓/EL** nastavuje osobní data, hodnoty a osvětlení displeje

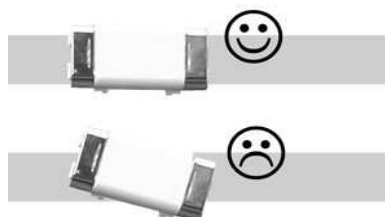
### Otevření krokoměru

Rozevřete krokoměr přidržení klipu pomocí svého palce a ukazováčku. Tlačte druhou rukou na uzávěr s nápisem "myfitty" směrem nahoru (viz obr.). Pokud je krokoměr upevněn k Vašemu opasku nebo u Vašeho pasu, kryt bude možné odklopit snadněji.



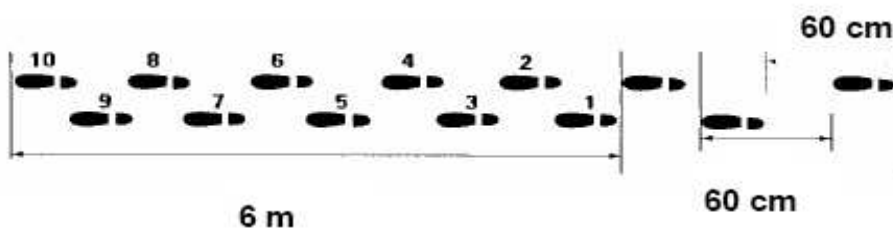
### Upevnění a nošení krokoměru

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



### Nastavení délky kroku

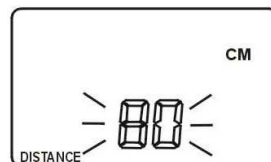
Pro počítání vzdálenosti je důležité vložit hodnotu délky Vašeho obvyklého kroku a používat Váš obvyklý způsob chůze. Pro určení své průměrné délky kroku ujděte určitou vzdálenost (např. 6 metrů), jak ukazuje obrázek a zjistěte počet kroků, který potřebujete k ujití této vzdálenosti (např. 10 kroků):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



## Osobní nastavení (jen pro počáteční použití)

### Vložte hodnotu délky kroku:

1. Pro vložení délky kroku stiskněte několikrát tlačítko MODE, až se na displeji objeví DISTANCE.
2. Stiskněte na 5 sekund tlačítko SET pro vložení délky kroku.
3. Tisknutím tlačítek ↑/RESET a ↓/EL můžete nyní nastavit svou délku kroku v intervalu 5 cm v rozmezí od 30 do 150 cm.



### Vložte hodnotu tělesné hmotnosti:

4. Stiskněte tlačítko SET pro vložení hmotnosti.
5. Tisknutím tlačítek ↑/RESET a ↓/EL můžete nyní nastavit svou tělesnou hmotnost v intervalu 1 kg v rozmezí od 20 do 150 kg.



### Vložte hodnotu výšky postavy:

6. Stiskněte tlačítko SET pro vložení výšky postavy.
7. Tisknutím tlačítek ↑/RESET a ↓/EL můžete nyní nastavit svou tělesnou výšku v intervalu 1 cm v rozmezí od 100 do 210 cm, pokud je na displeji zobrazen nápis FAT/BMI.



### Vložte svůj věk:

8. Stiskněte tlačítko SET pro vložení věku.
9. Tisknutím tlačítek ↑/RESET a ↓/EL můžete nyní nastavit svůj věk v intervalu 1 roku v rozmezí od 1 do 99 let, pokud je na displeji zobrazen nápis FAT/BMI.



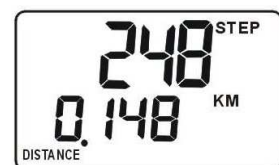
### Vložte pohlaví (muž/žena):

10. Stiskněte tlačítko SET pro vložení svého pohlaví (muž/žena).
11. Tisknutím tlačítek ↑/RESET a ↓/EL můžete vybrat mezi žena a muž, pokud je na displeji zobrazen nápis FAT/BMI.
12. Počkejte 5 sekund, dokud se všechna osobní nastavení neuloží.



## Krokoměr

1. První řada ukazuje počet ušlých kroků. Tento krokoměr automaticky zaznamenává všechny kroky, pokud jste přístroj připnuli podle návodu.
2. Abyste viděli vzdálenost (km), stiskněte několikrát tlačítko MODE, dokud se na displeji vlevo dole nezobrazí nápis DISTANCE.
3. Můžete vymazat všechny hodnoty na hodnotu 0 stisknutím tlačítka ↑/RESET (všechny hodnoty kroků, vzdálenosti, kalorií a časomíry budou vymazány).
4. Pro zobrazení celkové vzdálenosti stiskněte několikrát tlačítko MODE, dokud se na displeji vlevo dole nezobrazí nápis DISTANCE TOTAL.
5. Můžete vymazat všechny hodnoty na hodnotu 0 stisknutím tlačítka ↑/RESET na 10 sekund (všechny hodnoty kroků, vzdálenosti, kalorií a časomíry budou vymazány).



## Spotřeba kalorií

1. Stiskněte několikrát tlačítko MODE, dokud se na displeji nezobrazí nápis CALORY (KCAL). Krokoměr vybuduje vypočítávat spotřebované kalorie podle počtu kroků a tělesné váhy.
2. Můžete vymazat všechny hodnoty na hodnotu 0 stisknutím tlačítka ↑/RESET na 5 sekund (všechny hodnoty kroků, vzdálenosti, kalorií a časomíry budou vymazány).



## Časomíra

1. Stiskněte několikrát tlačítko MODE, dokud se na displeji nezobrazí nápis TIMER. Krokoměr bude zaznamenávat uběhlý čas JEN pokud vykonáváte pohyb.
2. Můžete vymazat všechny hodnoty na hodnotu 0 stisknutím tlačítka ↑/RESET (všechny hodnoty kroků, vzdálenosti, kalorií a časomíry budou vymazány).

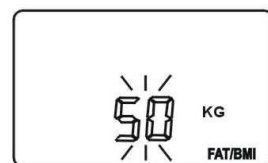
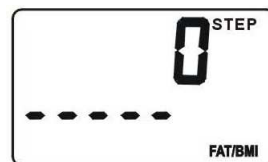


## Osvětlení

Stiskněte tlačítko ↓/EL pro aktivaci osvětlení displeje. Osvětlení se vypíná po 5 sekundách.

## Index tělesné hmotnosti (BMI) & podíl tělesného tuku

1. Stiskněte několikrát tlačítko MODE, dokud se na displeji nezobrazí nápis FAT/BMI. Nyní můžete spustit funkci indexu tělesné hmotnosti (BMI) a podílu tělesného tuku. Displej bude zobrazovat hodnoty podílu tělesného tuku v % a hodnoty BMI. Více informací o těchto hodnotách naleznete níže v tomto návodu.
2. Funkci můžete spustit stisknutím tlačítka MODE. Prosíme přiložte během procesu své palce na stříbrné kontaktní destičky (levý palec na levou destičku, pravý palec na pravou destičku).
3. Blikající ikona na pravé straně displeje znázorňuje stav podílu tělesné hmotnosti. Přesnější klasifikace je uvedena na konci tohoto návodu.



### Obecné informace o BMI

Index tělesné hmotnosti se vypočítává z hodnot tělesné výšky a hmotnosti.  
Výpočet:  $BMI = (\text{tělesná váha v kg}) / (\text{tělesná výška v m})^2$





BMI		
žena	muž	
< 19	< 20	podváha
19 - 24	20 - 25	normální váha
24 - 30	25 - 30	lehká nadváha
> 30	> 30	nadváha

### Obecné informace o stanovení podílu tělesného tuku

Stavba lidského těla je dána genetickými dispozicemi a stravovacími návyky. Může být ovlivněna mnoha faktory, jako jsou tělesná zdatnost, nemoci a podvýživa.

Pro posouzení tělesné stavby je nutné vidět lidské tělo jako systém skládající se nejméně ze dvou částí: tuk a hmotnost bez tuku (FFM) a jehož proporce a přesný objem mohou být určeny.

Tabulka ukazuje klasifikaci podílu tělesného tuku vzhledem k souhrnu vnějších znaků jedince:

BMI			
žena	muž	symbol	
< 23%	< 11%		podváha
23 - 36	11 - 23		normální váha
36 - 40	23 - 30		lehká nadváha
> 40	> 30		nadváha

### Poznámka

Toto není lékařský dokument!

Pro určení přesného podílu tělesného tuku a dalších hodnot kontaktujte svého lékaře nebo poradce pro výživu.

### Výměna baterie

Jestliže svítí displej tlumeně a nejasně nebo zobrazení slábne, vyměňte baterii za novou typu CR2032 nebo za jinou ekvivalentní baterii. Otevřete kryt baterie a vyjměte starou baterii (chraňte životní prostředí a odevzdejte baterii do specializované sběrně). Vložte novou baterii do zásobníku na baterie (pól + směrem nahoru) a zavřete kryt baterie. Nyní prosíme nastavte svůj krokoměr podle výše uvedeného návodu.



## **Systém km/míle**

Tento krokoměr je navržen pro použití v mezinárodním měřítku a obsahuje možnost volby mezi metrickým systémem (km) a US systémem (míle). Pro výběr volby posuňte přepínač na levé straně od baterie do pozice vlevo pro US systém, popř. do pozice vpravo pro metrický systém.

Vyjměte baterii a počkejte 10 sekund. Potom ji vložte zpět a nastavte svůj krokoměr podle výše uvedeného návodu.

## **Možné problémy**

1. Jestliže svítí displej tlumeně a nejasně nebo zobrazení kroků slábne, vyměňte prosím baterii.
2. Jestliže se kroky nezobrazují správně, zkontrolujte správnou polohu krokoměru na Vašem opasku nebo u Vašeho pasu.
3. Jestliže dojde k pádu krokoměru, může nastat situace, kdy by mohlo dojít k nenapravitelnému poškození kyvadla. Záruka se nevztahuje na špatné a chybné zacházení s krokoměrem.
4. Jestliže se kroky zobrazují správně, ale je chybná vzdálenost, zkontrolujte své osobní nastavení a upravte délku kroku.
5. Jestliže není možné nastavení, vyjměte na 10 sekund baterii a opět ji vložte. Zkuste nastavit krokoměr podle výše uvedeného návodu.

## **Specifikace**

- zdroj energie	lithiová baterie CR2032
- životnost baterie	>6 měsíců
- rozměry	79 x 43 x 222 mm
- hmotnost	44 g

## **Upozornění**

Pokud nebudete krokoměr po delší dobu používat, vyndejte baterie.

Nevystavujte výrobek působení abrazivních a korozivních činitelů, organických rozpouštědel ani jiných chemických látek.

Neuchovávejte výrobek v dosahu dětí.

Dovozce:

ACRON CZECH s.r.o., Veleslavínská 150/44, 162 00 Praha 6, <http://www.acron.cz>