



INSTRUKCJA OBSŁUGI - PL

449 Krokometer inSPORTline Pedo Basic



Zawartość

CECHY	
PODSTAWOWE DZIAŁANIE PRZYCISKU	2
* Tryb czas + kroki	2
* Tryb odległość + stoper	3
* Tryb kalorie + drogomierz	3
* Ustawianie kalorii + tryb kalorii	3
* Zmienna czułość ruchu suwaka	3
* JAK NOSIĆ KROKOMIERZ	4
* Jak używać radia FM	4
* Jak używać pulsometru	4
* Jak używać Panic alarm	4
WYMIANA BATERII	4
JAK DBAĆ O KROKOMIERZ	

CECHY

Ta seria cyfrowych krokomierzy jest bardzo dokładna, wiarygodna i skuteczna zarówno chodzenia jak i biegania. Funkcje obejmują Licznik kroków, dystans, spalone kalorie oraz czas.

Funkcje:

- Podstawowe funkcje:
 - Tryb czas + kroki
 - Tryb odległość + stoper
 - Tryb kalorie + drogomierz
 - Zestaw kalorie + tryb kalorie dnia
- Wybrane krokomierze mają:
 - Pulsometr (tylko PedoPulse), Radio (tylko PedoFM), alarm napadowy (tylko PedoAlarm).
- Krokomierz może liczyć do 99999 kroków.
- Spalone kalorie mogą być wyświetlane do 9999,9 z dokładnością do 0,1 kcal.
- Odległość może być wyświetlana do 9999,9 mili (lub kilometra) z dokładnością do 0,01.
- Odległość wyświetlana jest w kilometrach.
- Cel (zużycie kalorii) pracuje w zakresie od 1 do 9999,9 kcal.
- Waga oraz długość kroku może być ustawiona przez użytkownika.
- Czas wyświetlany jest w formacie 12 lub 24-godzinnym
- Tryb pulsu (tylko PedoPulse):
 - Puls wyświetlany jest w zakresie od 10 do 199 BPM.
- Funkcje monitorowania pulsu są obsługiwane przez dotyk palca. (Tylko PedoPulse)
- Stoper posiada zakres pracy do 59 minut i 59 sekund oraz działa z dokładnością do 0,01 sek.

PODSTAWOWE OPERACJE PRZYCISKÓW

Tryb czas + kroki

- Liczba kroków wyświetlana jest w górnej części wyświetlacza, a czas w dolnej.
- Ustawienie czasu: Wciśnij S2, aby wejść w tryb dostosowania 12-godzinnego formatu czasu.
- Wciśnij S3 lub S4, aby przełączać między 12 i 24-godzinnym formatem czasu. W trybie 24-godzinnym symbole "AM" oraz "PM" nie będą wyświetlane. Aby potwierdzić wybrany format, wciśnij S2. Zostaniesz przeniesiony do ustawienia godziny.
- Wciśnij S3 i/lub S4 aby ustawić czas. Przytrzymaj przycisk w celu szybkiego przewijania. Wciśnij S2 aby potwierdzić.
- Ustawianie danych osobowych: Wciśnij S3 i S4, aby dostosować długość kroku oraz wagę. Wciśnij S2, aby potwierdzić.

Tryb odległość + stoper

- Naciśnij przycisk trybu, aby wejść w tryb Odległość + stoper.
- Przebyta odległość zostanie pokazana w górnej części wyświetlacza, a stoper w dolnej.
- Stoper: Wciśnij S2, aby rozpocząć. Wciśnij S2, aby zatrzymać. Wciśnij S3, aby wyzerować.

Tryb kalorie + drogomierz

- Wciśnij dwukrotnie przycisk trybu, aby wejść w tryb kalorii oraz drogomierza.
- Ilość spalonych kalorii zostanie pokazana w górnej części wyświetlacza, a przebyta droga w dolnej. Całkowitą przebytą drogę można zresetować dopiero po wymianie baterii.

Ustawianie kalorii + dzienny tryb kalorii

- Wciśnij trzykrotnie przycisk trybu, aby wejść w tryb
- Docelowa ilość spalonych kalorii zostanie wyświetlona w górnej części wyświetlacza, a spalone kalorie w ciągu dnia w dolnej.
- Górna część wyświetlacza pokazuje procentową ilość spalonych kalorii w stosunku do założonej ilości. Obydwa wyniki będą kasowane automatycznie każdego dnia.
- Wciśnij S2, aby wejść w tryb ustawiania kalorii docelowych. Pierwsza cyfra po lewej stronie będzie migać. Wciśnij S3 lub S4 aby dostosować. Wciśnij S2, aby przejść do następnej cyfry. Następnie S2, aby potwierdzić.
- Licznik kroków nie może zostać wyzerowany. Tylko licznik kalorii może zostać wyzerowany i aktualizowany.

Zmienna czułość ruchu suwaka

- Aby urządzenie było mniej lub bardziej wrażliwe na ruch, przesun suwak czułości ruchu. Aby ustawić odpowiednią czułość ruchu dla danej osoby, należy próbować z różnymi ustawieniami.

JAK NOSIĆ KROKOMIERZ

Twój krokomierz można łatwo przypiąć po obu stronach spodni lub szortów w części biodrowej.

W celu uzyskania najbardziej miarodajnych wyników, należy utrzymać urządzenie zgodnie z linią zagniecia spodni,

Niektóre sytuacje mogą mieć wpływ na dokładność liczenia kroków:

- Krokomierz nie może być skierowany prostopadłe do podłoża, powinien być skierowany pod kątem 60 stopni do podłoża.
- Odgłosy kroków mogą nie być dokładnie zliczane w zatłoczonym miejscu.
- Sport z wyjątkiem chodzenia lub biegania, wchodzenia w górę/dół po schodach.
- Wewnątrz pojazdu (samochodu, pociągu, autobusu itd. są generowane różne wibracje).
- Ruch "stojący" lub "siedzący"

Jak używać Radio (PedoFM)

- Podłącz wtyczkę słuchawek do gniazda telefonicznego aby włączyć radio.
- Reset radia do najniższego zakresu częstotliwości odbywa się za pomocą przycisku RESET. Aby przejść do następnej dostępnej częstotliwości, wciśnij przycisk "SCAN", dopóki nie zostanie osiągnięta żądana stacja.
- Aby wyłączyć radio, odłącz wtyczkę słuchawek.

Jak używać pulsometru (PedoPulse)

- Wciśnij przycisk pulsometru aby włączyć tryb odczytu pulsu.
- Umieść palec (najlepiej wskazujący) na czujnik tętna umieszczony na krawędzi licznika kroków (Nie naciskaj zbyt mocno). Licznik rozpoczyna etap wykrywania impulsu automatycznie. Wyświetlenie szybkości tętna (w uderzeniach na minutę) nastąpi w ciągu kilku sekund.

Jak użyć alarmu napadowego (PedoAlarm)

- Aby wywołać alarm należy wyciągnąć zawleczkę alarmu z urządzenia.
- Aby natychmiast zatrzymać alarm należy włożyć zawleczkę z powrotem.

WYMIANA BATERII

PedoBasic + Pulse

- Należy odkręcić śróbkę zabezpieczającą, zdjąć pokrywę baterii,
- Wyciągnąć baterię (np. za pomocą paznokcia),
- Złożyć nową baterię CR2032 (3V), upewnić się, że polaryzacja jest prawidłowa,
- Przykręcić pokrywę baterii.

PedoFM

- Należy podnieść zatrzask i otworzyć pokrywę baterii, odkręcając śrubę zabezpieczającą.
- Wyjąć zużyte baterie i zastąpić je nowymi CR2032 x 1 (3V) i 1 x CR1130 (3V). Upewnić się, że polaryzacja jest prawidłowa.
- Zamknąć pokrywę komory baterii i dokręcić śruby.

PedoAlarm

- Należy podnieść zatrzask i otworzyć pokrywę baterii, odkręcając śrubę zabezpieczającą.
- Wyjąć zużyte baterie i zastąpić je nowymi CR2016 x 2 (3V) i 1 x CR1130 (3V). Upewnić się, że polaryzacja jest prawidłowa.
- Zamknąć pokrywę komory baterii i dokręcić śruby.

JAK DBAĆ O KROKOMIERZ

- Należy unikać trzymania urządzenia w ekstremalnych temperaturach.
- Nie należy odczytywać tętna gdy palec jest pośrednio w świetle słonecznym (promienie słoneczne generują silne zakłócenia). Aby odczytać pomiar tętna w świetle słonecznym, należy zasłonić urządzenie drugą ręką.
- Aby wyczyścić krokomierz, należy używać suchej miękkiej szmatki zwilżonej w roztworze wody z łagodnym środkiem czyszczącym. Nigdy nie należy używać substancji lotnych, takich jak benzyna, rozcieńczalnik, silne środki czyszczące itp.
- Gdy urządzenie nie jest używane, należy przechowywać je w suchym miejscu.
- Należy zachować tę instrukcję i wszelkie inne dokumenty w bezpiecznym miejscu do wykorzystania w przyszłości.