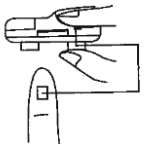
3. Udržujte prst v této pozici. Příliš silné nebo slabé stlačení může mít za následek nesprávné měření.



Poznámka: Pokud jste prst přitiskli správně, ikonka ♥ začne blikat.
Na displeji se zobrazí počet úderů za min. pro daný okamžik měření.

Pokud z nějakého důvodu nebude pulsometr schopen změřit Vám puls, vrátí se zpět do předchozího režimu.

Stiskněte opět tlačítko ♥ a zkuste si změřit puls znovu.

Přesný popis:

Postupné zobrazování funkcí:	STEP/CLOCK, DIST/ST.W, CAL/ST.W
Hodiny	12/24 hod. , 99:59'59
STEP (krok):	0 ~ 99.999 kroků
DISTANCE (vzdálenost):	0 ~ 999,99 km (míle)
Stopky:	99 hod. 59 min. 59 sekund
Průměrná délka kroku:	30 ~ 150 cm (11 ~ 60 palců)
Tělesná hmotnost:	30 ~ 150 kg (65 ~ 340 lb)
Pulsometr:	40 ~ 206 pulsů/min.
operační teplota:	-10°C ~ 40°C
teplota pro skladování:	-20°C ~ 60°C
baterie:	2ks LR44, 1.5V
rozměry:	63x41x32 mm
váha:	32,2 g (bez baterií)

Údržba:

Pokud chcete, aby Vám krokoměr dlouho sloužil, dodržujte následující instrukce.

1. Krokoměr nesní přijít do kontaktu s vodou. Pokud se tak stane, ihned jej usušte měkkou suchou látkou.
2. Nevystavujte krokoměr nadměrné: síle, otřesům, prachu, teplotám nebo vlhkosti. Mohlo by dojít ke špatné funkci, nižší životnosti, poškození baterií nebo k deformaci částí.
3. Prosím, chraňte krokoměr před pádem. Pád by mohl poškodit elektroniku a došlo by ke špatné funkci.
4. Nečistěte krokoměr drsnými látkami nebo agresivními čističi. Mohou poškrábat plastové části a poškodit elektroniku.
5. Nové baterie vyměňujte podle návodu. Nemíchejte nové a staré baterie.
6. Nezasahujte do vnitřní jednotky krokoměru. Mohlo by dojít k poškození elektroniky a záruka by přestala být platná. Vnitřní jednotka neobsahuje žádné použitelné části.

Předtím, než budete krokoměr používat, přečtěte si pečlivě tyto instrukce.

- Starý výrobek zanechejte tam, kde si obstaráváte výrobek nový.
- Starý výrobek odložte na místo k tomu určené (místo určené pro sběr nebezpečného odpadu, speciální sběrné místo, atd.)

Tímto přispějete k recyklaci a zhodnocení prošlého elektrického i elektronického zařízení, jež by mohlo mít v opačném případě negativní důsledky na životní prostředí a lidské zdraví.

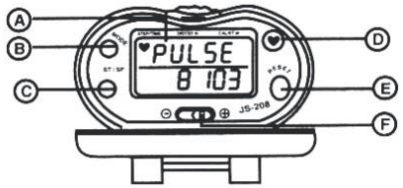
Dovozce : SEDCO Prostějov

KROKOMĚR

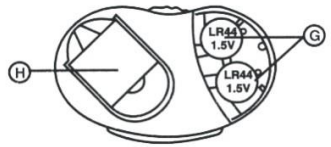
Model: JS-208

Krokoměr s pulsometrem má mnoho funkcí, které můžete využít pro chůzi i běh. Zaznamenává počet kroků během chůze. Po nastavení průměrné délky kroku Vám určí vzdálenost, kterou jste ušli a dobu trvání chůze. Také Vám vypočítá kalorie, které jste během chůze spálili. Další užitečné funkce krokoměru jsou hodiny a stopky.
Předtím, než budete krokoměr používat, přečtěte si pečlivě tyto instrukce.

Instrukce:

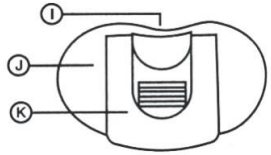


1. Pulsometr
2. Krokový čítač
3. formát času 12/24
4. Určení vzdálenosti
5. Výpočet spálených kalorií
6. Nastavení průměrného kroku
7. Nastavení tělesné hmotnosti
8. Stopky (99 hod. 59 min. 59 sekund)
9. Možnost různého nastavení Km/míle, Kg/lb
10. Nastavení citlivosti na pohyb



Název a funkce:

A. LCD – dvouřádkový displej se třemi různými režimy
B. Tlačítko MODE – zobrazuje různé režimy
C. Start / Stop (ST/SP) – tlačítko pro start nebo ukončení měření času
D. Tlačítko pro měření pulsu ♥
E. RESET – Stiskněte RESET pro vynulování aktuálního režimu nebo změnu údajů. Při vstupu do režimu zvyšuje hodnotu nastavení.
F. Nastavení citlivosti na pohyb – umožňuje snížit nebo zvýšit citlivost na pohyb
G. Baterky – vložte 2 baterky LR44, 1.5V
H. Místo pro přiložení prstu
I. Tlačítko pro otevření ochranného krytu
J. Kryt – chrání LCD displej
K. Spona na opasek – pro připevnění na opasek nebo oděv

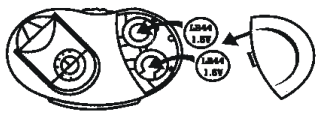


Otevření krytu:

Pevně uchopte krokoměr a stiskněte tlačítko pro otevření krytu.

Výměna baterií:

1. Jemně stiskněte a vysuňte kryt.
2. Vložte dvě baterie LR44, 1.5V
3. Zasuňte kryt.



Zobrazení formátu LB / INCH, KG / CM:

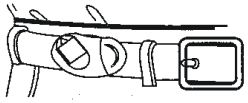
Pokud vložíte nové baterie nebo stisknete tlačítka MODE + ST/SP + RESET zároveň, vstoupíte do formátu lb/inch, km/cm. Nejprve se zobrazí formát lb/inch, stiskem tlačítka RESET zvolíte formát km/cm, po opětovném stisku tlačítka RESET se vrátíte do formátu

lb/inch. Po zvolení formátu vstoupíte do režimu STEP/TIME stiskem tlačítka MODE. Pokud po vložení baterií nenastavíte do 30 sekund formát, krokoměr se automaticky nastaví na formát lb/inch a přepne do režimu STEP/TIME.

Jak používat krokoměr:

Připevněte krokoměr bezpečně ke svému opasku, kalhotám nebo sportovnímu oblečení a udržujte ho v horizontální poloze.

Poznámka: Nevhodné umístění krokoměru může mít za následek nesprávné měření.



Jak nastavit čas:

1. Tlačítkem MODE zvolte režim STEP/TIME.
2. V režimu STEP/TIME stiskněte tlačítko MODE na 2 sekundy. Začne blikat formát času 12 – hod. Tlačítkem RESET si můžete zvolit 12-hod. nebo 24- hod. formát.
3. Poté stiskněte MODE a nastavte přesnou hodinu pomocí tlačítka RESET.
4. Po nastavení hodiny stiskněte opět MODE a pomocí tlačítka RESET nastavte i minuty.
5. Poté stiskněte opět tlačítko MODE. Sekundy vynulujete tlačítkem RESET. Pokud jste čas nastavili správně, tlačítkem MODE čas uložíte a vrátíte se do normálního režimu.

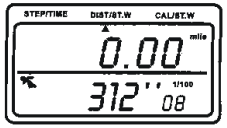
Jak zadat osobní data:

Pokud mají jednotlivé funkce správně pracovat, musíte zadat Vaši přesnou váhu a průměrnou délku kroku. Měření vzdálenosti závisí na Vaši průměrné délce kroku. Délka kroku může být stanovena mezi 30 – 150 cm. Aktuální tělesná hmotnost může být zadána mezi 30 – 150 kg. Podle tělesné hmotnosti se určuje množství spálených kalorií.

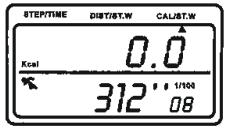
Nastavení průměrné dálky kroku a tělesné hmotnosti:

1. Tlačítkem MODE si zvolte režim DIST/ST.W nebo CAL/ST.W (obrázek č.1, 2)
2. Ve zvoleném režimu stiskněte tlačítko MODE na 2 sekundy. Na dvouřádkovém displeji začne blikat spodní řádek pro nastavení průměrné délky kroku. (obrázek č. 3)
3. Tlačítkem RESET nastavte požadovanou délku.
4. Po nastavení délky stiskněte tlačítko MODE, začne blikat horní řádek pro nastavení tělesné hmotnosti.
5. Tlačítkem RESET nastavte požadovanou váhu.
6. Poté stiskněte opět tlačítko MODE, data se uloží a vrátíte se do původního režimu.

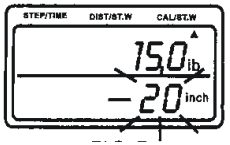
Poznámka: Pokud v režimu pro nastavení průměrné délky kroku a tělesné hmotnosti nezadáte po dobu 30 sekund žádné údaje, automaticky se vrátí do režimu DIST/ST.W.



obrázek č. 1

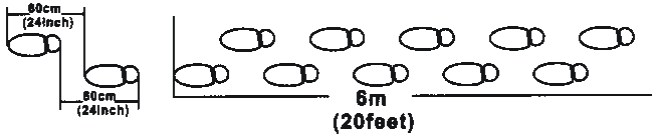


Obrázek č. 2



obrázek č. 3

Jednotlivé kroky mohou mít různou délku. Pro správné nastavení musíte zvolit průměrnou délku kroku. Pro výpočet této délky udělejte 10 kroků. Poté dosaženou vzdálenost vydělte 10. Výsledné číslo můžete zadat do krokoměru.



Jak používat krokoměr:

Hlavní funkcí krokoměru je počítání kroků.

1. Tlačítkem MODE si zvolte režim STEP.
2. Tlačítkem RESET displej vynulujete.

Poznámka: Nastavte vhodnou citlivost na pohyb. Vyzkoušejte různé možnosti a zvolte tu, která Vám nejvíce vyhovuje.

Jak používat funkce vzdálenost a měření kalorií:

Tyto funkce mohou měřit vzdálenost, kterou jste ušli nebo uběhli a vypočítat kalorie, které jste během chůze nebo běhu spálili.

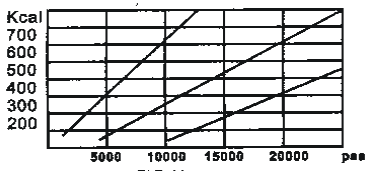
1. Tlačítkem MODE zvolte režim DIST/ST.W (vzdálenost).
2. Horní řádek displeje zobrazí vzdálenost, kterou jste ušli nebo uběhli.
3. Tlačítkem MODE zvolte režim CAL/ST.W (kalorie).
4. Horní řádek displeje zobrazí kalorie, které jste spálili.

Poznámka: Vzdálenost a množství spálených kalorií závisí na počtu kroků, které jste ušli. Pokud vymažete počet kroků, vymaže se tím i vzdálenost a spálené kalorie.

5. Pro vymazání počtu kroků stiskněte tlačítko RESET v režimu STEP.

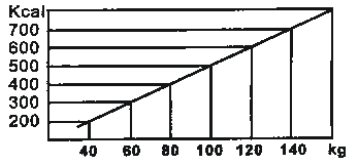
Přesné měření spálených kalorií:

Výpočet spálených kalorií během chůze se mění v závislosti na různých faktorech: váha, věk, pohlaví aj. U tohoto krokoměru je základem pro výpočet spálených kalorií nastaven nejdůležitější faktor – váha. Následující graf znázorňuje vztah mezi kroky a spálenými kaloriemi. Můžete si stanovit Váš denní cíl počtu spálených kalorií a ujít určitou vzdálenost podle grafu.



Doporučený počet kroků za den:

Pro udržení kondice je pro osobu vážící 60kg nezbytné ujít 10 000 kroků a spálit 300 kalorií denně. Následující graf zobrazuje množství spálených kalorií v závislosti na tělesné hmotnosti.



Jak používat stopky:

Rozmezí hodin je od 0 ~ 99:59'59

1. Tlačítkem MODE zvolte režim DIST/ST.W nebo CAL/ST.W
2. Pro spuštění měření času stiskněte ST/SP.
3. Pro ukončení měření času opět stiskněte ST/SP.
4. Tlačítkem RESET vynulujete čas.

Jak změřit puls:

Frekvence tepu určuje počet úderů srdce během měřeného času. Tento pulsometr vypočítá přibližný počet úderů za minutu. Frekvenci tepu mohou ovlivnit různé faktory: kouření, jídlo, tlak. Frekvenci tepu můžete využít pro stanovení efektivního cvičebního plánu, udává jak srdce pracuje během určité aktivity.

1. Stiskněte tlačítko PULSE ♥, na displeji se zobrazí ikonka ♥ a v horním řádku nápis PULSE.

2. Přitiskněte pravý ukazováček do jamky pro měření pulsu, tak aby jste se polštářkem prstu dotýkali senzoru.