

SPOKEY®

ADVENTURE Line



DIGITÁLNÍ KROKOMĚŘ

ROCK

Model: 83510



NÁVOD K OBSLUZE

CHARAKTERYSTIKA

Sada digitálních krokoměřů, kterých se návod týká, se vyznačuje velkou přesností a spolehlivostí a plní spolehlivě své funkce během chůze i běhu. K nabízeným funkcím patří počítání kroků, výpočet ušlé trasy, spotřebovaných kalorií i času.

FUNKCE

- Počítadlo kroků
- Ušlá trasa + Spotřebované kalorie
- Chronograf krokoměru
- Čas

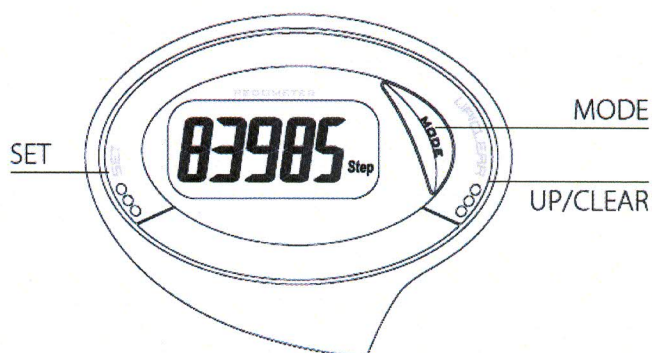
Tlačítko MODE (Režim)

- Stisknout za účelem přepnutí mezi různými režimy.

Tlačítko SET (Nastav)

- Podržet za účelem nastavení času, délky kroku a hmotnosti.

Tlačítko UP / CLEAR (Nahoru / Nuluj)



PuntoBasic (PR004)

- Přidržet, čímž se vynuluje počítadlo kroků, vzdálenosti, spotřebovaných kalorií a chronograf. (jen v režimu kroků – „Step“)
- Stisknout, čímž se zvětší hodnota proměnných hodnot v nastavení.
- Přidržet, čímž se zapne proměnná jednotka trasy (Distance Units).
Stisknout za účelem změny jednotky trasy. (jen v režimu kroků – „Step“)

ROZSAH TECHNICKÝCH MOŽNOSTÍ

Počítadlo kroků

1-99 999 kroků

Vzdálenost

Počítadlo trasy může zobrazit do 9999,9 mil (nebo km) s přesností do 0,01 míle

Délka kroku

10-80 cali/ 25-203 cm

Kalorie

Počítadlo spotřebovaných kalorií může zobrazit do 9999,9 kcal s přesností do 0,1 kcal.

Hmotnost

- 50-300 funtů (lbs) / 23-136 kg

NANESENÍ HODNOT UŽIVATELE

NASTAVENÍ ČASU

1. Stisknout tlačítko MODE, čímž přejdeme do režimu „Čas“ (Time).
2. Stisknout tlačítko UP, tím zvolíme 12- nebo 24-hodinový formát zobrazení času. Hodiny mezi 12 v poledne a 12 v noci (půlnoc) jsou na displeji označeny symbolem „P“.
3. Stisknout a podržet tlačítko SET 3 sekundy.
4. Cifry znamenající minuty začnou blikat. Stisknout tlačítko UP, čímž navýšíme čas. Přidržet tlačítko UP, tím zapneme rychlejší navyšování hodnot minut.
5. Stisknout tlačítko SET – potvrzení volby a přechod k nastavení hodiny.
6. Cifry znamenající hodiny začnou blikat. Použít tlačítko UP k nastavení hodnoty hodin.
7. Stisknout tlačítko SET – potvrzení volby.

NANESENÍ HMOTNOSTI

1. Stisknout tlačítko MODE, tím přejdeme do režimu „Kalorie“ (Calorie).
2. Stisknout a přidržet tlačítko SET 3 sekundy.
3. Hodnota váhy začne blikat. Stisknout tlačítko UP, čímž zvětšíme tuto hodnotu. Přidržet tlačítko UP, tím zapneme rychlejší změnu zobrazované hodnoty.
4. Stisknout tlačítko SET - potvrzení.

NANESENÍ HODNOT UŽIVATELE

URČENÍ DÉLKY KROKU

1. K přesnému měření kroku je potřebný navijecí metr.
2. Nakreslit bod na podkladu. Palec má být na onom bodě, pak udělat 10 obvyklých kroků dle druhu měření (procházka, rychlá nebo pomalá chůze anebo pomalý běh atd.).
3. Označit místo, na němž se zastavil palec u nohy vysunutě dopředu.
4. Změřit vzdálenost mezi dvěma označenými body a dělit desíti.

NANESENÍ DÉLKY KROKU

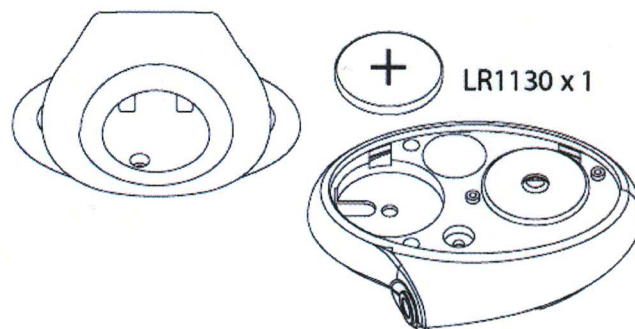
1. Stisknout tlačítko MODE, čímž přejdeme do režimu „Trasa“ (Distance).
2. Stisknout a přidržet tlačítko SET 3 sekundy.
3. Čísla znamenající hodnotu délky kroku začnou blikat. Stisknout tlačítko UP, tím se navýší tyto hodnoty. Přidržet tlačítko UP, tím se zvětší rychlejší navyšování hodnoty čísla.
4. Stisknout tlačítko SET - potvrzení.

POUŽITÍ CHRONOGRAFU KROKOMĚRU

- Chronograf se spouští automaticky, jakmile krokoměr je aktivní.
- Chronograf se vypíná automaticky, jakmile krokoměr je neaktivní.
- Chronograf se automaticky vynuluje, jakmile tlačítko UP bude stlačeno a podrženo 3 sekundy v režimu kroků („Step“).

VÝMĚNA BATERIÍ

1. Otevřít kryt komory na baterie tím, že odšroubujeme šroubek zobrazený na obrázku níže. Nutno si dát pozor, aby se šroubek po vyjmutí neztratil.
2. Sundat kryt s použitím mince anebo jiného malého předmětu.
3. Vyndat starou baterii.
4. Vložit novou baterii.



Ujistit se, že baterie je vložena znakem plus nahoru.

5. Vložit zpět kryt komory na baterie.
6. Opatrně přišroubovat šroubek. Nutno dbát na to, abychom nepřišroubovali příliš silně.

PuntoBasic (PR004)

NOŠENÍ KROKOMĚRU

Krokoměr lze lehce a bezpečně upnout k boku nebo opasku od kalhot či kraťasů. K dosažení nejlepších výsledků je nutné upnout zařízení tak, aby se nacházelo v průsečíku od vnějšího švu oblečení.

POZNÁMKA:

Některé okolnosti mohou způsobit nesprávné počítání kroků.

1. Krokoměr není situován zcela kolmo ve vztahu k podkladu. Zařízení by mělo být situováno k podkladu pod úhlem 60 stupňů.
2. Šoupání chodidly o podklad, chůze v sandálech nebo podobné obuvi anebo nerovná chůze.
3. Sportování vyjma chůze nebo běhu.
4. Jízda vozidlem.

Pohyb během vstávání nebo usedání anebo chůze po schodech.

ÚDRŽBA KROKOMĚRU

1. Nenořit ve vodě. Nemýt ani se nedotýkat mokřými rukama. Dávat pozor na to, aby se voda nedostala dovnitř zařízení.
2. K čištění krokoměru používat měkký, suchý hadřík anebo měkký hadřík zvlhčený v roztoku vody a jemného, neutrálního detergentu. Nikdy nepoužívat takové prostředky, jak: benzen, rozpouštědlo, čisticí prostředky ve spreji apod.
3. Zařízení chránit před silnými otřesy, upadnutím anebo zašlápnutím.
4. Uchovávat na suchém a chladném místě.

5. Nízké teploty mohou způsobit, že displej nebude dobře čitelný anebo zcela přestane fungovat. Zvýšení teploty zařízení přinese nápravu této situace.
6. Nevystavovat přímému působení slunečních paprsků, vysokých teplot, velké vlhkosti anebo prašnosti.
7. Vyndat baterie, pokud zařízení nebude používáno déle než tři měsíce.
8. Ponechte si prosím tento návod a veškerou jinou dokumentaci týkající se krokoměru na bezpečném místě, aby bylo možné tyto použít, vyskytne-li se taková potřeba.

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Aby krokoměr správně fungoval, je nutné dodržovat základní bezpečnostní opatření, v tom i dodržovat varování obsažená v tomto návodu.

1. Před zahájením hubnutí anebo programu cvičení konzultujte se s lékařem.
2. Krokoměr uchovávejte mimo dosahu dětí, protože krokoměr obsahuje malé prvky, který by děti mohly polknout. Pokud dojde k tomu, že dítě nějaký prvek spolkne, je třeba okamžitě vyhledat lékaře.
3. Je nutné se zmámit se všemi informacemi obsaženými v tomto návodu ještě před použitím krokoměru.
4. Krokoměr se smí používat jen v souladu s jeho určením. Zařízení nepoužívat k jiným účelům.
5. Utilizaci zařízení, baterií a součástí provádět dle příslušných místních předpisů. Protiprávní užití může způsobit znečištění životního prostředí.
6. Baterie nevyhazovat do ohně. Baterie totiž může explodovat.

PPR004-03001

Spokey sp. z o.o.
ul. Woźniaka 5
40-389 Katowice

SPOKEY®

ADVENTURE Line



DIGITÁLNY KROKOMER

ROCK

Model: 83510



NÁVOD K POUŽITÍ SK

UPOZORNENIE:

- Pred začatím tréningu so zariadením, pozorne prečítaj tento návod na použitie a zachovajte ho pre ďalšie použitie.
- Za prípadne kontúzie alebo poškodenia predmetov, ktoré vznikli v dôsledku nesprávneho použitia tohto výrobku výrobca a predajca neznáša zodpovednosť.
- Kontúzie môžu vyplývať z nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu.

DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE TÝKAJÚCE SA BEZPEČNOSTI

1. Na zabezpečenie správneho používania krokometra treba vždy dodržiavať základné bezpečnostné opatrenia, vrátane varovaní zahrnutých v tomto návode.
2. Pred začiatkom chudnutia alebo cvičebného programu kontaktujte lekára alebo poskytovateľa zdravotníckej starostlivosti.
3. Uchovávajte krokomer mimo dosahu detí. Zariadenie je určené len a výlučne pre dospelé osoby. Krokomer obsahuje malé časti, ktoré by mohli byť prehltnuté. Ak bola akákoľvek časť prehltnutá, okamžite kontaktujte lekára.
4. Pred použitím krokometra je potrebné oboznámiť sa so všetkými informáciami, ktoré obsahuje tento návod.
5. Používajte krokomer iba v súlade s jeho určením. Nepoužívajte prístroj na iné účely.
6. Likvidujte prístroj, batériu i súčasti v súlade s príslušnými miestnymi predpismi. Likvidácia, ktorá nie je v súlade so zákonom, môže spôsobiť znečistenie prostredia.
7. Nevhadzujte batériu do ohňa. Môže dôjsť k výbuchu batérie.

CHARAKTERISTIKA

Séria digitálnych krokometrov, na ktoré sa vzťahuje tento návod, sa vyznačuje veľkou presnosťou a spoľahlivosťou a osvedčuje sa počas chôdze aj počas behu. Ponúkané funkcie sú počítadlo krokov, prekonanej vzdialenosti, spálených kalórií a času.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Jednotková hmotnosť netto zariadenia: 94 gr

Druh batérií: plochá 1 ks: LR1130

V súprave: dvojité klipsa pre reguláciu polohy obrazovky

**FUNKCE**

- Počítadlo krokov
- Chronograf krokometra
- Prekonaná vzdialenosť + Spálené kalórie
- Čas

ZÁKLADNÉ FUNGOVANIE TLAČIDIEL

Tlačidlo MODE (Režim) - Stlačte na prepnutie medzi rôznymi režimami.

Tlačidlo SET (Nastav) - Pridržiňte na nastavenie času, dĺžky kroku a hmotnosti.

Tlačidlo UP / CLEAR (Nahor / Vynuluj)

Pridržiňte na vynulovanie počítadiel krokov, vzdialenosti, spálených kalórií a chronografu. (iba v režime krokov – „Step“)

Stlačte na zväčšenie hodnoty premenných v nastaveniach.

Pridržiňte na spustenie premennej Jednotky vzdialenosti (Distance Units).

Stlačte, aby ste zmenili Jednotky vzdialenosti. (iba v režime krokov – „Step“)

ROZSAH TECHNICKÝCH MOŽNOSTÍ

Počítadlo krokom - 1-99 999 krokov

Vzdialenosť - Počítadlo vzdialenosti môže zobrazovať do 9999,9 míľ (alebo km) s presnosťou do 0,01 míle (alebo km).

Dĺžka kroku - 10-80 inch/ 25-203 cm

Kalórie - Počítadlo spálených kalórií môže zobrazovať do 9999,9 kcal s presnosťou do 0,1 kcal.

Hmotnosť - 50-300 libier(lbs) / 23-136 kg

ZADÁVANIE ÚDAJOV O POUŽÍVATEĽOVI**NASTAVOVANIE ČASU**

1. Stlačte tlačidlo MODE na prechod do režimu „Čas“ (Time).
2. Stlačte tlačidlo UP na zvolenie 12- alebo 24-hodinového formátu zobrazovania času. Hodiny medzi 12 napoludnie a 12 v noci (polnoc) sú na displeji označené symbolom „P“.
3. Stlačte a pridržiňte tlačidlo SET počas 3 sekúnd.
4. Číslice označujúce minúty začnú blikať. Stláčajte tlačidlo UP na zväčšenie hodnoty tejto premennej. Pridržiňte tlačidlo UP na zapnutie rýchleho zväčšovania počtu zobrazovaných minút.
5. Stlačte tlačidlo SET na potvrdenie a prechod k nastavovaniu hodiny.
6. Číslice označujúce hodiny začnú blikať. Použite tlačidlo UP na nastavenie počtu hodín.
7. Stlačte tlačidlo SET na potvrdenie.

ZADANIE HMOTNOSTI

1. Stlačte tlačidlo MODE na prechod do režimu „Kalórie“ (Calorie).
2. Stlačte a pridržiňte tlačidlo SET počas 3 sekúnd.
3. Číslice označujúce hmotnosť začnú blikať. Stláčajte tlačidlo UP na zväčšenie hodnoty tejto premennej. Pridržiňte tlačidlo UP na zapnutie rýchleho zväčšovania zobrazovaného čísla.
4. Stlačte tlačidlo SET na potvrdenie.

STANOVENIE DĹŽKY KROKU

1. Na dôkladné zmeranie kroku je potrebný zvinovací meter.
2. Nakreslite bod na podlahe. Umiestnite chodidlo tak, aby sa veľký palec pokrýval s nakresleným bodom a urobte 10 zvyčajných krokov meraného druhu (prechádzka, rýchly alebo voľný beh, atď.).
3. Označte miesto, kde sa zastaví veľký palec na nohe vysunutej dopredu.
4. Zmerajte vzdialenosť medzi dvoma vyznačenými bodmi a vydajte ju desiatimi.

ZADÁVANIE DĹŽKY KROKU

1. Stlačte tlačidlo MODE na prechod do režimu „Vzdialenosť“ (Distance).
2. Stlačte a pridržiňte tlačidlo SET počas 3 sekúnd.
3. Číslice označujúce dĺžku kroku začnú blikať. Stláčajte tlačidlo UP na zväčšenie hodnoty tejto premennej. Pridržiňte tlačidlo UP na zapnutie rýchleho zväčšovania zobrazovaného čísla.
4. Stlačte tlačidlo SET na potvrdenie.

POUŽÍVANIE CHRONOGRAFU KROKOMERA

- Chronograf sa spúšťa automaticky, keď je krokometr aktívny.
- Chronograf sa vypína automaticky, keď krokometr nie je aktívny.
- Chronograf sa automaticky vynuluje, keď stlačíte tlačidlo UP a podržíte ho 3 sekundy v režime krokov („Step“).

KOLKO KROKOV BY SA MALO ROBIŤ DENNE

Aby sme zachovali zdravie a zmenšili riziko chronických chorôb, odporúčame spraviť 10 tis. krokov denne. Aby sme účinne schudnúť, je treba spraviť od 12 tis. do 15 tis. krokov. Ak chceme dosiahnuť vysokú úroveň kondície, je treba spraviť čo najmenej 3 tis. alebo viac pravidelných krokov denne.

NOSENIE KROKOMERA

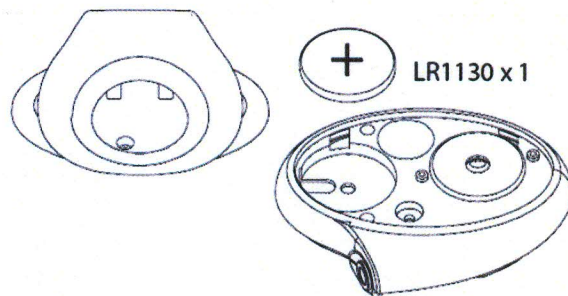
Krokomer možno ľahko a bezpečne pripnúť na pás alebo na opasok nohavíc alebo šortiek. Na získanie čo najlepších výsledkov treba pripevniť prístroj na priesečníku s líniou vnútorného švu odevu.

POZOR: Niektoré podmienky môžu mať za následok nesprávne rávanie krokov.

1. Krokomer nie je nastavený celkom kolmo vo vzťahu k podlahe. Predná rovina prístroja má byť umiestnená vo vzťahu k podlahe prinajmenšom pod uhlom 60 stupňov.
2. Šúchanie chodidlami o podlahu počas chôdze alebo nerovnomerná chôdza.
3. Športovanie, iné než chôdza alebo beh.
4. Jazda vozidlom.
5. Pohyb počas vstávania, sadania, alebo chodenia po schodoch.

VÝMENA BATÉRIÍ

1. Otvorte kryt priestoru pre batérie tým, že odkrúтите skrutku zobrazenú na obrázku nižšie. Pozor, aby ste skrutku po jej vybratí nestratili.
2. Odoberte kryt pomocou mince alebo iného malého predmetu.
3. Vyberte starú batériu.
4. Vložte novú batériu.
Uistite sa, že batéria je vložená tak, že znak plus smeruje nahor.
5. Založte kryt na priestor pre batérie.
6. Opatrne zaskrutkujte skrutku do otvoru. Pozor, aby ste skrutku neprikrútili príliš silno.



ÚDRŽBA KROKOMERA

1. Nemáčajte vo vode. Neumývajte, ani sa ho nedotýkajte mokrymi rukami. Dávajte pozor, aby sa voda nedostala do vnútra prístroja.
2. Na čistenie krokometra používajte mäkkú suchú handričku, alebo mäkkú handričku navlhčenú v roztoku vody a jemného, neutrálneho detergentu. Nikdy nepoužívajte prchavé prostriedky ako je benzén, rozpúšťadlo, čistiace prostriedky v spreji atď.
3. Chráňte prístroj pred silnými otrasmi, pádom alebo našliapnutím.
4. Uchovávajte na suchom a chladnom mieste.
5. Nízke teploty môžu spôsobiť, že sa displej stane nevýrazný alebo celkom prestane fungovať. Správne fungovanie by sa malo obnoviť, keď stúpne teplota prístroja.
6. Nevystavujte ho bezprostrednému pôsobeniu slnečných lúčov, vysokých teplôt, nadmernej vlhkosti alebo prachu.
7. Vyberte batérie, ak prístroj nemá byť používaný tri mesiace alebo dlhšie.
8. Uchovajte tento návod a všetku ostatnú dokumentáciu týkajúcu sa krokometra na bezpečnom mieste, aby ich bolo možné v prípade potreby použiť.



Tento znak informuje, že výrobok podlieha pod Nariadenie WEEE, ktoré upravuje postup s opotrebovanými elektrickými a elektronickými zariadeniami. S výrobkom, ktorý má tento znak sa nesmie nakladať ako s domácim odpadom a musí byť utillizovaný. Za týmto účelom je treba kontaktovať predajňu, kde bol kúpený, predstaviteľa miestnych orgánov alebo poskytovateľa utilizačných služieb. Správna utillizácia odpadu pomáha chrániť prírodné prostredie

SPOKEY SP. Z O.O.
ul. Woźniaka 5,
40-389 Katowice, Poland

Distributors:
SPOKEY S.R.O., Sadová 618, 738 01 Frýdek – Místek, Czech Republic
KANLUX S.R.O., M. R. Štefánika 379/19, 911 01 Trenčín, Slovakia