



CZ – IN 448 krokoměr inSPORTline

Paso Pulse

(WC065-A08R)

NÁVOD NA POUŽITÍ



Dodavatel:

SEVEN SPORT s. r. o.

Dělnická 957, Vítkov 749 01

www.insportline.cz

objednavky@insportline.cz

Tel.: 556 300 970

OBSAH

| | |
|---|----|
| * Funkce | 5 |
| * ZÁKLADNÍ FUNKCE TLAČÍTEK | 6 |
| * Režim času + počet kroků | 7 |
| * Režim ušlé vzdálenosti + stopky | 7 |
| * Režim měření spálených kalorií + funkce ODO | 8 |
| * Nastavení kalorií + denní spotřeba energie | 8 |
| * JAK NOSIT KROKOMĚR | 9 |
| * Jak používat monitor tepové frekvence | 9 |
| * POSUVNÝ PŘEPÍNAČ CITLIVOSTI POHYBU | 10 |
| * VÝMĚNA BATERÍ | 11 |
| * PÉČE O KROKOMĚR | 12 |

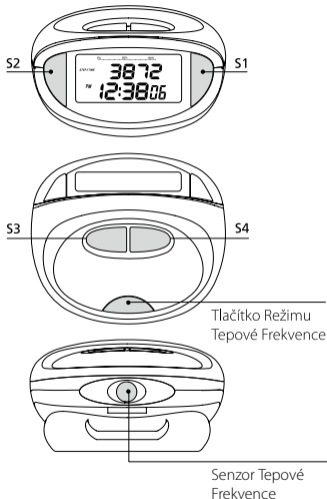
Funkce

Tato řada krokoměrů představuje velmi přesné a spolehlivé přístroje vhodné pro běh i chůzi. Krokoměr má tyto funkce – krokový čítač, výpočet ušlé vzdálenosti, nastavení cílové hodnoty spálených kalorií, výpočet spotřebované energie v kaloriích, čas a stopky.

Funkce zahrnují:

- Základní funkce: režim času + počet kroků, ušlá vzdálenost + stopky, množství spálených kalorií + funkce ODO, nastavení cílové hodnoty kalorií + režim denní spotřeby energie v kaloriích, měřič tepové frekvence (dále jen PedoPulse), FM rádio (dále jen PedoFM), výstražný alarm (dále jen PedoAlarm).
- Krokový čítač sčítá kroky do hodnoty max. 99999 kroků.
- Spotřebovaná energie v kaloriích se zobrazuje do hodnoty max. 9999.9 kcal s rozlišením 0.1 kcal.
- Ušlá vzdálenost se měří do hodnoty max. 9999.9 mil (nebo km) s rozlišením 0.01- míle (nebo km)
- Vzdálenost se měří v milích nebo km, je přednastavená výrobcem.
- Cílové hodnoty spotřebovaných kalorií se měří v rozsahu od 1 do 9999.9 Kcal.
- Tělesnou váhu a délku kroku může nastavit uživatel.
- Režim času má 12 / 24 hodinový formát volitelný uživatelem.
- Režim tepové frekvence (dále jen PedoPulse): Tep se měří v rozsahu od 10 BPM do 199 BPM.
- Hodnotu tepové frekvence lze změnit pomocí dotyku senzoru prstem (dále jen PedoPulse)
- 1/100 sek. stopky v rozsahu do 59 minut 59 sekund 99 s přesností 1/100 .

ZÁKLADNÍ FUNKCE TLAČÍTEK



Režim času + počet kroků

- V horní části displeje se zobrazuje počet kroků, ve spodní části se ukazuje čas.
- Nastavení času (TIME): Pro vstup do režimu nastavení stiskněte tlačítko S2, na obrazovce začne blikat "12hr".
- Pro přepínání mezi 12 / 24 hodinovým formátem stiskněte tlačítko S3 nebo S4. Pokud vyberete 24-hodinový formát, na obrazovce se neobjeví symboly AM/PM. Pro potvrzení a přesun do režimu nastavení hodin stiskněte tlačítko S2.
- Pro seřízení času stiskněte tlačítko S3 a/nebo S4. Pro rychlé rolování tlačítko na chvíli přidržte. K potvrzení nastavené hodnoty stiskněte tlačítko S2.
- Nastavení osobních údajů: Stiskněte tlačítko S3 a S4 a zadejte délku kroku a tělesnou váhu. Stiskněte tlačítko S2 k potvrzení nastavených hodnot.

Režim ušlé vzdálenosti + stopky

- Pro vstup do režimu vzdálenosti + stopky stiskněte tlačítko „MODE“.
- V horní části displeje se zobrazuje ušlá vzdálenost, ve spodní části stopovaný čas.
- Stopky: Pro zahájení odpočítávání stiskněte tlačítko S2. Pokud chcete stopování ukončit, stiskněte znovu tlačítko S2. K vynulování stopky stiskněte tlačítko S3.

Režim měření spálených kalorií + funkce ODO

- Pro vstup do režimu měření spálených kalorií + funkce ODO stiskněte dvakrát tlačítko „MODE“.
- V horní části displeje se zobrazuje hodnota spálených kalorií, ve spodní části celková ušlá vzdálenost (ODO). Celkovou ušlou vzdálenost můžete vynulovat pouze výměnou baterií.

Nastavení kalorií + denní spotřeba energie

- Pro vstup do režimu nastavení cílové hodnoty spálených kalorií + denní spotřeba energie stiskněte třikrát tlačítko „MODE“.
- V horní části displeje se zobrazuje nastavená cílová hodnota spálených kalorií, ve spodní části aktuální hodnota spálených kalorií v průběhu dne.
- Na horním okraji obrazovky se ukazuje aktuální procento dosažené cílové hodnoty spálených kalorií, kterou si uživatel nastavil. Obě hodnoty – denní spotřeba energie i aktuální procento dosažené cílové hodnoty se automaticky každý den vynuluje.
- Ke vstupu do režimu nastavení cílové hodnoty spálených kalorií stiskněte tlačítko S2. První číslice vlevo bude blikat. Pro nastavení hodnoty stiskněte tlačítko S3 nebo S4. K přesunu na další číslici použijte tlačítko S2. Potvrďte znovu tlačítkem S2.
- Počet kroků nemůžete vynulovat. Vynulovat a aktualizovat můžete pouze měření počtu spálených kalorií.

JAK NOSIT KROKOMĚR

Krokoměr si můžete připnout snadno a rychle k levému nebo pravému boku, na vaše kalhoty nebo kraťasy. Pro dosažení nejlepších výsledků udržujte zařízení v úrovni "přehybu" vašich kalhot.

Nesprávné výsledky měření mohou zapříčinit tyto situace:

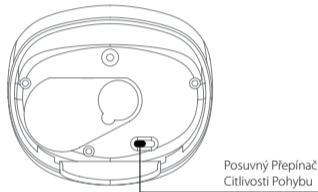
- Krokoměr není v kolmé poloze vůči zemi. Krokoměr by měl být v úhlu min. 60 stupňů vůči zemi.
- Chůze v sandálech nebo podobné obuvi, nebo nerovnoměrný krok v přelidněném prostředí.
- Sportovní aktivity vyjma chůze nebo běhání, chůze do / ze schodů.
- Uvnitř dopravního prostředku (na kole, na motorce, ve vlaku, v autobuse nebo jiném dopravním prostředku produkující vibrace).
- Pohyb při stoupnutí nebo usednutí.

Jak používat monitor tepové frekvence

- Pro zahájení činnosti monitoru tepové frekvence stiskněte tlačítko režimu měření tepové frekvence.
- Svůj prst (nejlépe ukazováček) položte na tepový senzor umístěný na okraji krokoměru (Na senzor příliš netlačte). Tep se začne měřit automaticky. Může trvat několik sekund, dokud se na obrazovce neobjeví hodnota aktuální tepové frekvence (BPM- Beat per minute – počet tepů za minutu).

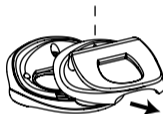
POSUVNÝ PŘEPÍNAČ CITLIVOSTI POHYBU

Úroveň citlivosti krokoměru na pohyb můžete nastavit pomocí posuvného přepínače citlivosti pohybu. Pro určení vhodné úrovně citlivosti pohybu si vyzkoušejte různá nastavení dle vašich individuálních potřeb.

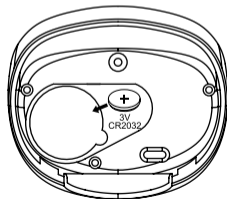


VÝMĚNA BATERIÍ

- Odšroubujte bezpečnostní šroubek a sejměte kryt baterie.
- Vyjměte baterii (můžete si pomoci nehtem na ruce).
- Vybitou baterii nahraďte novou baterií. Zkontrolujte správnou polaritu baterií.
- Kryt baterie přiložte zpět a přišroubujte.



WC-065 Pulse
CR2032 (3V) x 1



PÉČE O KROKOMĚR

- Krokoměř nevystavujte extrémním teplotám.
- Vyhněte se měření tepu v případě, že máte prst na přímém slunci (Silný sluneční svit může vyvolat poruchu signálu mezi prstem a senzorem srdečního tepu). Pokud si měříte tep na přímém slunci, zakryjte prst na senzoru druhou rukou.
- K vyčištění přístroje použijte měkkou suchou hadru nebo hadru navlhčenou v roztoku vody a slabém neutrálním čisticím prostředku. Nikdy nepoužívejte těkavé chemické látky jako např. benzen, ředidlo, postřikové čističe atd.
- Pokud krokoměr nepoužíváte, uchovávejte jej na suchém místě.
- Tento manuál a další přiloženou dokumentaci uchovejte pro pozdější využití.

PWC065-03010R

