



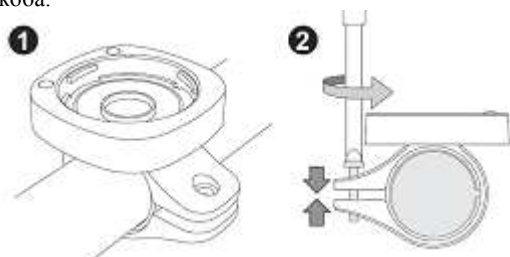
Ръководство за потребителя – BG

IN 5059 Крачкомер inSPORTline POLE (PR018-05)

Този крачкомер е много точен и надежден уред за измерване по време на ходене и тичане. Може да измерва време, брой стъпки, изминато разстояние, калории, продължителността на упражнения и също е снабден с аларма.

Поставяне на крачкомер за щека

Препоръчваме закрепяне на крачкомера здраво за щека. За най-голяма точност използвайте приложената монтажна скоба.



Бутони и техните функции



Бутон MODE:

- Превключване между функции
- Потвърждаване на настройките

Бутон RESET

- Задаване на стойности по подразбиране
- Увеличаване на стойността на параметъра при настройването
- Включване/изключване на алармата

Бутон ADJUST

- Влизане в режим за настройка
- Настройка на стойността (в настройка на разстояние)

Превключването между функции и тяхната подредба

Време (Time) – Брой стъпки (Step counting) – Изгоряни калории (Calories) – Таймер (Timer) – Аларма (Alarm)
– Време (Time)

Функции на крачкомера

1. Показване на часа.

На дисплея се показва текущия час във формат:

час/минути/секунди.

Настройка на часът

- Избор на функция.
- Натиснете бутона ADJUST и задръжте за 2 секунди, за да влезе в режим на настройка.
- Цифрите ще започнат да мигат, за да се увеличи стойността, натиснете RESET – ако го задръжите цифрите ще се превъртят по-бързо.
- Натиснете бутона MODE за да преминете към минути.
- Натиснете бутона MODE за да отидете на настройките секунди.
- Натиснете бутона MODE за да потвърдите настройките и изберете формата на показване на часа (12H/24H).

Натиснете бутона MODE за да потвърдите настройката и да се върнете към главният дисплей. Ако не натиснете нито един бутон в режим за настройка до 30 секунди, дисплеят отново ще покаже текущото време.

2. Измерване на броя на стъпките

За разлика от конвенционалните крачкомери, този модел може да бъде прикачен към трекинг щека. Дигитлният сензор е в състояние да отчита шокът от забиването на щеката земята по време на ходене.

В този режим се преминава чрез натискане на бутона MODE, ако сте в началният екран.

Крачкомерът брой стъпки, но показването на измерванията започва след интервал от пет секунди. Целта е да се предотвратят случайни измервания при малки вибрации, които не са причинени от ходене (защото ходенето има специфична ритмична вибрация). Също трябва да се изчака отново след спиране, преди измереното да се покаже на екрана, поне 2 секунди.

Задаване на лични данни

- Влезте в режим за измерване на броя на стъпките.
- Натиснете бутона ADJUST и задръжте за 2 секунди, за да влезе в режим на настройка.
- Трябва да зададете възраст (AGE), когато го изберете той започва мига. За да се увеличи стойността, натиснете RESET – задръжте бутона за по-бързо превключване.
- Натиснете бутона MODE за да потвърдите настройките и да преминете към настройка на пола (Gender).

- За избор на пол, използвайте бутона RESET. Натиснете бутона MODE за да потвърдите настройките и след това изберете системата за измерване (метрична или имперска).
- За да зададете използвайте RESET бутона и потвърдете с MODE, след това ще трябва да въведете вашето тегло (Weight).
- Да се увеличи стойността, натиснете RESET – задръжте за по-бързо отброяване.
- Потвърдете с MODE бутона и след това регулирайте дължината на крачката (STRIDE).
- Да се увеличи стойността, натиснете RESET - задръжте за по-бързо отброяване.
- Натиснете бутона MODE за да потвърдите настройките и след това настройте времето за включване/изключване на LED дисплея.
- Направете настройките чрез натискане на бутона RESET. След това отидете на първоначалния режим на дисплея за измерване на броя на стъпките (Step mode).

3. Измерване на изминатото разстояние

С този крачкомер може да се измери изминатото разстояние по време на разходка. Ако сте в момента на дисплея (TIME), натиснете бутона MODE два пъти. За измерване на разстояние от ходене, първо трябва да зададете дължината на стъпката. В разстояние на измерване (Distance mode), натиснете ADJUST, за да изберете мерни единици - километри или мили.

4. Измерване на изгорените калории

С този крачкомер може да се измери количеството на изгорените калории по време на тренировка. Ако в момента сте на дисплея (TIME), натиснете бутона MODE три пъти. За да използвате тази функция, трябва първо да зададете теглото си.

5. Измерване на времето на упражнение

Крачкомерът автоматично измерва времето на упражненията. В този режим, можете да следите действителното време за упражнение. Ако сте в момента на дисплея (TIME), натиснете бутона MODE четири пъти.

6. Аларма

Включване / изключване на алармата.

- Влезте в режим за настройка (alarm mode).
- Натиснете RESET за избор между включена / изключена.
- При включване на алармата се показва символ, който ще остане видим при всички режими.

Настройка на алармата

- Натиснете бутона ADJUST и задръжте за 2 секунди, за да влезе в режим на настройка.
- Цифрите ще започнат да премигват. Натиснете RESET бутона за настройване (за бързо превключване задръжте бутона).
- Потвърдете зададената стойност с бутона MODE, за да зададете минути.
- Потвърдете зададената стойност с натискане на MODE и да се върнете в режим на аларма. Ако по време на настройката не натиснете бутон, дисплеят се връща в режим на аларма.

7. Настройка на параметрите (разстояния, изгорени калории, продължителността на упражняване) към стандартни / нулиране параметри.

Задръжте натиснат бутона за рестартиране за 2 секунди. Ще се рестартират параметрите. Връщането на параметрите е придружено със звукова аларма.

Забележка: След нулиране не може да си върнете предишните показания, така че трябва да си запишете стойностите на параметрите преди нулирането.

Подмяна на батерията

- С монета развийте и свалете капачето на батерията (развийте обратно на часовниковата стрелка).
- Извадете използваната батерия.
- Поставете новата батерия тип CR2032. Батерията се поставя с положителния (+) полюс нагоре.
- Поставете капачето на батерията и я завийте обратно с монета (по часовниковата стрелка).

Поддръжка на крачкомера

- Не го излагайте на високи температури.
- Почиствайте само със суха кърпа или леко навлажнете кърпа в разтвор от вода и мек почистващ препарат. Никога не използвайте агресивни почистващи препарати като бензин, разреждател и т.н.
- Да се съхранява на сухо място
- Ръководството за употреба и други документи да се пазят в случай на нужда.