

KROKOMIERZ Z FUNKCJĄ POMIARU TĘTNA

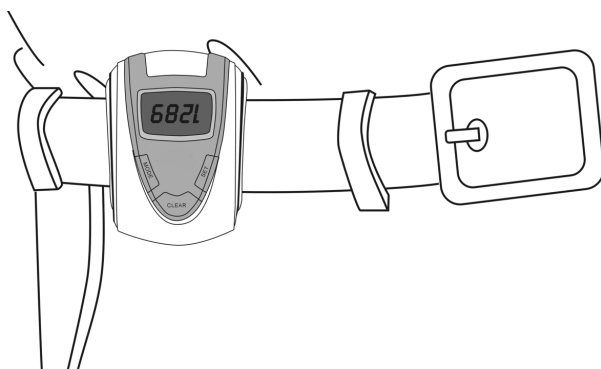
INSTRUKCJA OBSŁUGI

WSTĘP

Gratulujemy Państwu zakupu łatwego w obsłudze, lekkiego cyfrowego pedometru (krokomiernika). Mamy nadzieję, że urządzenie to skutecznie pomoże Państwu w monitorowaniu postępów i poprawie wydolności organizmu.

MOCOWANIE KROKOMIERZA

Krokomiernik liczy kroki wykonywane podczas marszu lub biegu na podstawie ruchów ciała w pasie, dlatego należy go przymocować na poziomie talii do paska, spodni lub stroju do ćwiczeń. Urządzenie powinno być dobrze przymocowane w pozycji poziomej. [RYS 1]



Uwaga: Nieprawidłowe przymocowanie krokomiernika może spowodować błędny odczyt danych.

OBSŁUGA KROKOMIERZA

W pierwszej kolejności należy wyjąć materiał izolujący baterie. Krokomiernik uruchamia się w trybie Step/Time (kroki/czas). Aby zmienić tryb działania urządzenia, należy nacisnąć przycisk „Mode”, co spowoduje wyświetlenie kolejno trybów:

Step/Time (kroki/czas) → Distance/Stopwatch (odległość/stoper) → Kcal/History (kalorie/historia) → Daily Kcal (dzienna ilość kalorii)

Na wyświetlaczu LCD pojawia się procentowa wartość spalonych kalorii oraz dzienna ilość spalonych kalorii. Wartości te są także widoczne w innych trybach działania urządzenia, oprócz trybu dopasowywania i pomiaru tętna.

A. Tryb Step/Time

W trybie Step/Time, naciśnięcie przycisku „SET” pozwala zmienić status wyświetlania. Na ekranie pojawiają się kolejno następujące ustawienia:

Tryb Step/Time → ustawienie 12/24-godzinne → ustawienia godziny → ustawienia minut → ustawienia kroków → ustawienia wagi

W ustawieniach, należy nacisnąć przycisk „UP/CLR”, aby przełączyć pomiędzy trybem 12- lub 24-godzinnym bądź zmienić ustawienia poszczególnych wartości. Przytrzymanie naciśniętego przycisku „UP/CLR” przyspiesza zmianę ustawień. Na końcu, należy nacisnąć przycisk „SET”, aby potwierdzić ustawienia i powrócić do trybu Step/Time. W trybie Step/Time, naciśnięcie przycisku „UP/CLR” umożliwia usunięcie wszystkich zapamiętanych danych dotyczących kroków, kalorii i odległości.

B. Tryb Distance/Stopwatch

Aby przejść do trybu Distance/Stopwatch, należy nacisnąć przycisk „MODE”. Aby uruchomić bądź zatrzymać stoper w tym trybie, należy nacisnąć przycisk „SET”. Przycisk „UP/CLR” służy do usunięcia z pamięci wszystkich danych dotyczących stopera.

C. Tryb Kcal/History

Aby przejść do trybu Kcal/History, należy nacisnąć przycisk „MODE”. Usunięcie z pamięci danych dotyczących historii odległości jest możliwe tylko po naciśnięciu przycisku „RESET”.

D. Tryb Daily Kcal

Aby przejść do trybu Daily Kcal, należy nacisnąć przycisk „MODE”. Maksymalna wartość w tym trybie wynosi 9999,9 Kcal. Naciśnięcie przycisku „SET” pozwala wybrać wartości od pierwszej do ostatniej. Przycisk „UP/CLR” pozwala zmienić ustawienia. Przytrzymanie naciśniętego przycisku „UP/CLR” przyspiesza zmianę ustawień. Aby zachować ustawienia danej wartości, należy nacisnąć przycisk „SET”.

Uwaga:

Ustawienia dziennej ilości kalorii przyjmują zerową wartość każdego dnia do godz. 12:00.

E. Pomiar tętna

Wbudowany aparat do pomiaru tętna pozwala w prosty sposób monitorować pracę serca podczas wykonywania ćwiczeń. Tętno odzwierciedla ilość uderzeń serca w określonym czasie. Posiadany przez Państwa aparat pozwala z przybliżeniem określić ilość uderzeń serca w ciągu jednej minuty.

1. Aby rozpocząć pomiar, należy nacisnąć przycisk „(♥)”. Następnie, nie naciskając zbyt mocno, należy położyć palec wskazujący na obudowie aparatu do mierzenia tętna.
2. Podczas wykonywania pomiaru pojawia się migający symbol (Rys. 2)



3. Po wyświetleniu odczytu na ekranie LCD można zdjąć palec z urządzenia.

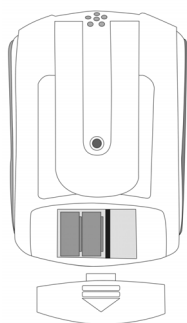
Rozwiązywanie problemów podczas mierzenia tętna

Jeśli nie uzyskali Państwo odczytu lub wydaje się Państwu, że uzyskany odczyt jest nieprawidłowy, prosimy zwrócić uwagę na następujące zasady, których przestrzeganie zapewni dokładny pomiar:

- Zimne palce lub chłodne powietrze mogą zakłócić pomiar. Należy w takim wypadku przed pomiarem ogrzać dłonie.
- Czujnik jest wrażliwy na działanie światła. Aby zablokować doświetlenie, należy zakryć całą powierzchnię czujnika palcem.
- Czujnik należy dotknąć lekko, nie naciskając zbyt mocno.
- Podczas pomiaru nie należy się ruszać. Ruch może zakłócić pomiar.
- Należy zawsze odczekać do końca pomiaru: może to zająć od 6 do 12 sekund, w zależności od regularności odbieranych sygnałów.

Uwaga: Po 1 minucie, nieużywane urządzenie — z każdego trybu oprócz trybu Distance/Stopwatch — powróci automatycznie do trybu Step/Time.

WYMIANA BATERII (RYS. 3)



Jeśli wyświetlacz zaczyna błędnie działać, należy zdjąć plastikowy panel znajdujący się z tyłu urządzenia, po czym wymienić stare baterie na nowe, upewniając się, że bieguny dodatnie (+) i ujemne (-) skierowane są w prawidłową stronę. Następnie, należy założyć z powrotem plastikowy panel i zatrzasknąć go.

