

КРАЧКОМЕР 213709

ПЪРВОНАЧАНО ПУСКАНЕ/СМЯНА НА БАТЕРИИ :

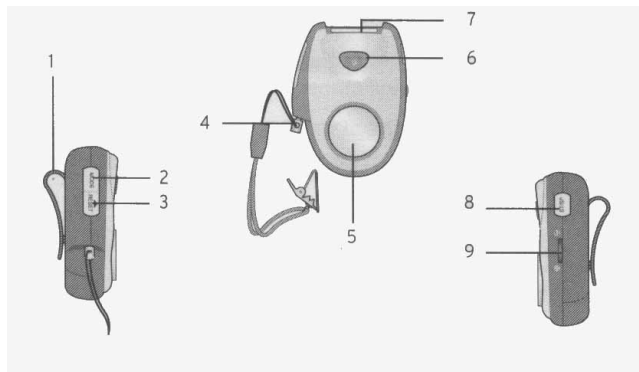
Крачкомерът се захранва с две батерии от 1,5V(LR 43) и една батерия от 12V(23A).

Първо вкарайте щифта на алармата в крачкомера!

1. Разхлабете винта и свалете капака.
2. Поставете батериите. Уверете се ,че батериите са поставени с правилните полюси.
3. Затегнете отново винтовете на капака.

с шнур за носене на врат и звукова сигнализация против загубване при откачане.

ОБЩ ИЗГЛЕД:



1. Скоба за закрепване и отделение за батерии
- 2.MODE:за извикване на показанията /активиране режима на настройки
- 3.RESET: за настройване на времето ,теглото ,както и дължината на стъпката/за настройване на данни,свързани с тренировката, и на хронометъра.
- 4.Щифт на алармата:пуска алармата в случай, че е изключена.
- 5.Високоговорител за алармения сигнал.
- 6.Ключ за осветяване на индикатора.
7. Loquacious, който може да бъде осветен.
8. ST/SP: за пускане и спиране на хронометъра.
- 9.Настройване на чувствителността на уреда при

движение.

ОБЩИ УКАЗАНИЯ:

Носене на крачкомера:

Използвайте скобата за закрепване, за да прикрепите крачкомера към колана на анцуга ви вертикално на нивото на бедрата ви.

Съвет: Може да се получат неверни резултати, ако крачкомерът е сложен неправилно ,примерно хоризонтално.

Осветяване на индикатора:

За да осветите индикатора ,натиснете превключвателя от предния панел на крачкомера. индикатора е за толкова време осветен, за колкото задържите превключвателя.

НАСТРОЙВАНЕ НЕ ЧАСА:

- 1.Натиснете MODE колкото е необходимо,за да се появи часът.
- 2.Задържете MODE , докато на индикатора започне да мига **12hr** или **24 hr**.
- 3.Натиснете RESET, за да смените 12-часовия режим в 24-часов режим и обратно и потвърдете с MODE.
4. Как да настройвате часовете,минутите и секундите? Съответната активна област започва да мига. Натиснете RESET, за да започнете настройката и потвърдете с MODE.

ИНДИКАЦИИТЕ

При натискане на MODE се извикват три вида индикации. Хоризонталната лента в горния край на индикатора показва кой вид индикация е активен.

Крачкомер/Крачки

При тази настройка часът се показва най-отгоре ,а общият брой крачки -най-отдолу на индикатора.

Показване на разстоянието/DIST/TMR

На индикатора се появяват изминатото разстояние и хронометъра.

Показване на калории/CAL/TMR:

Изразходваните калории и хронометърът се появяват в долния край .

Изтриване на показанията:

Натиснете бутон **RESET** в режим на настройка на крачкомера /настройка **STEP**. Всички данни са изтрити.

НАСТРОЙКИ

Дължината на крачката е необходима,за да се пресметне разстоянието ,което сте извървели. Другата стойност ,която е необходима,е броят на крачките. Ето и формулата :дължина на крачките * брой на крачките=разстоянието.

Настройване на чувствителността на сензора за движение

Настройте сензора според начина ви на вървене както следва:

Това настройване е важно,за да се смята само реалния брой на крачките.

1. Затегнете крачкомера здраво към колана ви
2. Натиснете бутона RESET ,за да нулирате крачкомера.
3. Завъртете ключа приблизително до средата ,му,между + и -.
4. Направете няколко крачки и ги пребройте .
5. Проверете дали крачкомерът е преброил същия брой стъпки като вас. Ако е така ,настройката ви е правилна. В такъв случай не го пипайте повече. Ако не е така,повторете стъпките от 2 до 5 при друга настройка.

Определяне на дължината на крачките:

- 1.Направете 10 крачки ,отговарящи на начина ви на ходене (като вървите или тичате).
2. Измерете разстоянието в см.
3. Разделете разстоянието на броя на крачките (в този случай разделете на 10). Полученото е дължината на крачката ви.

Въвеждане на дължината на крачката

1. Натиснете MODE ,докато се появи лентата в горния край на индикатора под DIST/TMR или CAL/TMR.
2. Задръжте бутона MODE,докато се появят **kg** и **cm**. Натиснете RESET ,за да настроите дължината на крачката в см.
- След 150см. на индикатора се появява отново 30см . За да се придвижите бързо напред , задръжте бутона RESET.
3. Натиснете MODE два пъти ,за да излезете от тази настройка или изчакайте около 5 секунди ,докато режимът за настройване се изключи автоматично.

Съвет,отнасящ се за дължината на крачката:

Най-добри резултати за определяне средната дължина на крачката се постигат при изминаване на по-дълго разстояние ,тъй като дължината на крачката зависи от начина на ходене. Ако покривате големи разстояния, дължината на крачката се променя. Примерно дължината на крачката в началото на пътя се различава от тази по време на междинните почивки.

За да получите възможно най-точната средна стойност, трябва да изминете голямо разстояние по същия начин ,както обикновено правите - т.е.с всички промени на скоростта.

- 1.Измерете разстоянието ,което искате да изминете пробно. Ако е възможно ,то не трябва да бъде по-малко от 1км.
2. Затегнете крачкомера за колана ви .Дължината на крачката и чувствителността на уреда при движение са вече вкарани по описания по-горе начин.
3. Натиснете бутона RESET за да нулирате крачкомера.
4. Извървете или избягайте измереното разстояние.
5. Водете си бележки за броя на направените от вас крачки и изминатото от вас разстояние.

Показваното в км. разстояние отговаря на измереното разстояние. Настройките са правилни -никаква промяна не е необходима.

Показваното в км. разстояние е по-дълго от измереното разстояние. Настроената дължина на крачката е твърде дълга.

Показваното в км. разстояние е по-късо от измереното разстояние. Настроената дължина на крачката е твърде къса. Определяне на средната дължина на крачката след като сте избягали разстоянието. Разделете разстоянието ,измерено от вас ,както и изминатото разстояние на броя на крачките ,които крачкомерът показва след края на бягането.

Пример: Разстоянието е 1000 м. И са изброени 800 крачки.

$1000 \text{ м.} / 800 \text{ крачки} = 1,25 \text{ м.}$

Въведете 125 см. Като дължина на крачката.

ВЪВЕЖДАНЕ НА ТЕГЛО:

За да определите изгорените калории ,трябва да въведете вашето тегло. То трябва да е между 30кг. и 150кг.

1. Натискайте MODE ,докато лентата в горния край на индикатора се появи под надписа DIST/TMR или се покаже CAL/TMR.
2. Задръжте бутон MODE, докато се покажат кг и см. Надписът см започва да мига.
3. Натиснете MODE. Надписът кг започва да мига.
4. Натиснете RESET за да настроите теглото на тялото в килограми. След 150см.отново на индикатора се появява показанието 30кг.За да се придвижвате бързо напред , задръжте бутона.
5. Натиснете два пъти MODE, за да излезете от тази настройка или изчакайте 5 секунди, докато режимът за настройване се изключи автоматично.

ФУНКЦИЯ НА АЛАРМАТА

1.Изтеглете щифта на алармата от крачкомера. При пълна мощност на батерията,сигналът на алармата звучи в продължение на около 15 минути при сила на звука около 110-150 dB.

2. За да изключите алармата ,вкарвайте щифта обратно в крачкомера.

Крачкомерът има и допълнителна сигурност .Щом като изтеглите щифта, алармата издава изключително силен звук. Ако носите крачкомера ,аларменият сигнал може да привлече вниманието на хората, които са наблизо, за да Ви се притекат на помощ. Разбира се , крачкомерът не може да ви защити изцяло от атаки и от кражби.

ХРОНОМЕТЪР:

Когато на дисплея се виждат показанията за разстояние и калории, в долния ред ще видите хронометъра.

За да го включите:натиснете бутона ST/SP ,ако се вижда хронометърът.

За да го спрете: натиснете бутона ST/SP ,ако се вижда хронометърът .

За да го пренастроите: Натиснете RESET,ако хронометърът се показва на индикатора и ако показанието за изминалото време е спряло. Хронометър в действие не може да се нулира.

ПОДРЪЖКА:

За да почистите уреда използвайте единствено влажен парцал – никога не използвайте почистващи химически препарати, бензин или спирт.

ТЕХНИЧЕСКА ИНФОРМАЦИЯ:

Работна температура: -10 до 40 C

Температура на съхранение: -20 до 60 C

Захранване: 2 * 1,5V батерии ,тип LR43

1 * 12 V батерия ,тип A23

Размери: 52/70/23мм.

Тегло: 54гр.(включително и батериите)



KVAZER EOOD

Плевен 064 801 979
Русе 082/ 821 594

E-mail: sales@kvazer.com
Web site: kvazer.com

Пловдив 032/ 675 134
София 02/ 98 35 700