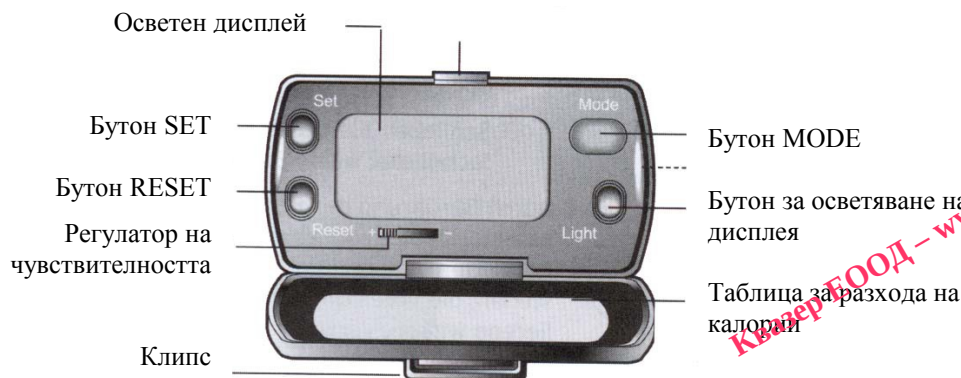


КРАЧКОМЕР 210138

ИНСТРУКЦИЯ ЗА РАБОТА



MODE: Включване на дисплея / активиране на режима за настройка на часа

RESET: Нулиране на тренировъчните стойности

SET: Настройка на часове/минути, лично тегло и дължина на крачката

LIGHT: Осветяване на дисплея

Регулатор на чувствителността: Настройка на чувствителността при движение

ДИСПЛЕЙ

Основните настройки показват на горния ред часа, а на долния ред - общия брой на направените крачки.

С бутона MODE можете да промените индикацията на долния ред, както следва:

Km – премината отсечка

Kcal – изразходени калории

Step – брой на крачките

С бутона SET можете при индикация **Km** да извикате индикацията за дължина на крачката и при индикация **Kcal** – индикацията за лично тегло.

Закрепете крачкомера с клипса за колана на нивото на кръста.

ВЪВЕЖДАНЕ НА ЧАСА

1. Часът се индикира на горния ред на дисплея.
2. Задръжте натиснат бутона MODE за около 2 секунди. Индикацията на минутите започва да мига.
3. Натиснете бутона SET и го задръжте натиснат, за да настроите минутите.
4. Запаметете операцията с бутона MODE. Индикацията на часа започва да мига.
5. Натиснете бутона SET и го задръжте натиснат, за да настроите часа.
6. За да излезете от режима на настройка изчакайте 4 секунди.

НАСТРОЙКИ

Дължината на крачката е средство за изчисляване на изминатата отсечка.

Т.е.: $\text{Дължина на крачката} \times \text{Брой крачки} = \text{Дължина на отсечка}$

Ето защо е много важно да въведете точна стойност за дължина на крачката.

Чувствителност на сензорите за движение

Настройте чувствителността на сензорите за движение според типа на вашата походка. Това е важно, за да бъдат отчитани само реално направените крачки.

1. Закрепете крачкомера към колана си.
2. Отворете капака и нулирайте крачкомера с натискане на бутона RESET.
3. Поставете регулатора в средата между + и – и затворете капака.
4. Направете няколко крачки и ги избройте.
5. Контролирайте дали крачкомерът е регистрирал същия брой крачки. Ако да, преминете към следващата настройка. Ако не, повторете стъпки от 2 до 5 с друга настройка на регулатора.

Установяване на дължина на крачката

1. Направете 10 крачки от един вид (ходене, бягане), за който искате да програмирате крачкомера.
2. Измерете разстоянието от началото на първата крачка до края на втората в сантиметри.
3. Разделете дължината на отсечката на броя на направените крачки (10). Полученият резултат е дължината на вашата крачка.

Проверка на дължината на крачката

За да получите точна средна стойност на дължината на вашата крачка, трябва да преминете по-дълга отсечка, като сменяте темпото.

1. Измерете отсечката, на която ще направите теста. По възможност тя трябва да е не по-малко от 1 км.
2. Закрепете крачкомера на колана си. Въведете, както беше описано по-горе дължината на крачката си.
3. Натиснете бутона RESET, за да нулирате всички стойности.
4. Преминете по измерената отсечка.
5. На края запишете броя на направените крачки и дължината на отсечката.
 - Показаната дължина на отсечката в километри отговаря на измерената отсечка. Настройките са вярни, не ги променяйте.
 - Показаната дължина на отсечката в километри е по-голяма от измерената отсечка. Това означава, че въведената дължина на крачката ви е по-голяма от реалната.
 - Показаната дължина на отсечката в километри е по-малка от измерената отсечка. Това означава, че въведената дължина на крачката ви е по-малка от реалната. Изчислете средната дължина на крачката като разделите измерената от вас и премината дължина на отсечката на броя на крачките, който се показва от крачкомера в края на отсечката.

Пример: Отсечка от 1000 м и 800 измерени крачки:

$1000 \text{ м} / 800 \text{ крачки} = 1,25 \text{ м}$. Въведете като дължина на крачката 125 см.

Въвеждане на дължината на крачката

Можете да въведете дължината на крачката от 30 см до 150 см.

1. Изберете с бутона MODE индикация **Km**.
2. Натиснете бутона SET, за да извикате индикацията за дължината на крачката.
3. Натиснете бутона SET, за да въведете дължината на крачката. Еднократно натискане на този бутон увеличава стойността с 1 см. За бързо въвеждане задръжте натиснат бутона SET.
4. Ако в продължение на 4 секунди не се натисне бутонът, въведеното се запазва и режимът на настройка се изключва.

ВЪВЕЖДАНЕ НА ЛИЧНО ТЕГЛО

За измерване на изразходените калории трябва да въведете вашето актуално лично тегло. Допустимите стойности са в диапазона от 30 до 150 кг.

1. Изберете с бутона MODE индикация **Kcal**.
2. Натиснете бутона SET, за да извикате индикацията за лично тегло.
3. Натиснете бутона SET, за да въведете личното си тегло. Еднократно натискане на този бутон увеличава стойността с 1 кг. За бързо въвеждане задръжте натиснат бутона SET.
4. Ако в продължение на 4 секунди не се натисне бутонът, въведеното се запазва и режимът на настройка се изключва.

НУЛИРАНЕ НА СТОЙНОСТИТЕ

Преди да започнете тренировката си, нулирайте всички стойности, тъй като и вибрациите се регистрират като крачки. Натиснете при индикация Km, Kcal или брой крачки бутона RESET.