

Krokoměr s měřením tělesného tuku 2 v 1



NÁVOD K POUŽITÍ

Před prvním použitím si prosím pečlivě přečtěte tento návod a řiďte se uvedenými pokyny.

Děkujeme, že jste si zakoupili tento produkt firmy ACRA s.r.o. . Je navržen tak, aby vám pomohl zejména při aerobním cvičení. Při tomto cvičení, kterým je například běh, vaše tělo spotřebovává velké množství kalorií a také spaluje tuky, což je důležité, pokud usilujete o redukci hmotnosti. Aerobní cvičení navíc podporuje tvorbu hemoglobinu, posiluje imunitní systém, zlepšuje funkci srdce a plic a udržuje tělo v dobré kondici.

Díky našemu produktu můžete sledovat průběh cvičení a zároveň i kontrolovat obsah tuku v těle a jeho změny.

A Důležitá upozornění

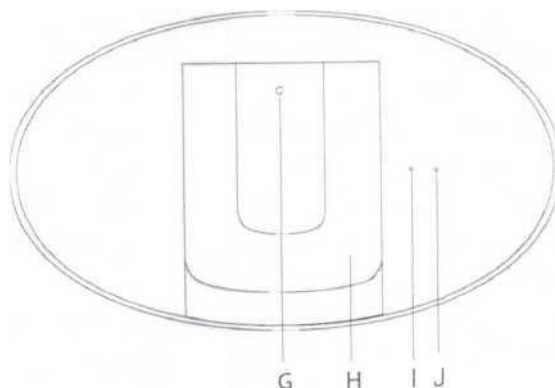
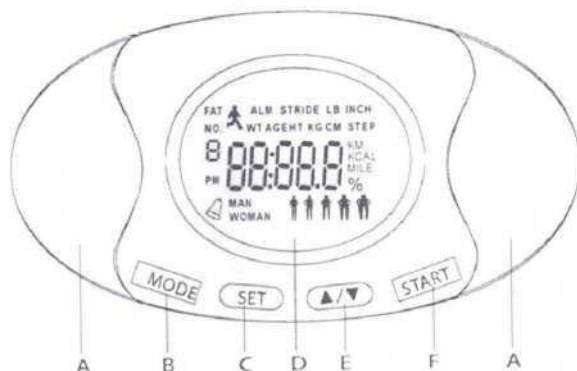
- přístroj nenamáčejte ve vodě a nepoužívejte ve vlhkém prostředí
- při čištění můžete přístroj otřít navlhčeným hadříkem, nepoužívejte chemická čistidla
- pokud přístroj nebudete delší dobu používat, vyjměte baterii
- přístroj není vhodný pro těhotné ženy a pro osoby s kardiostimulátorem
- pokud přístroj nereaguje nebo zobrazuje chybné údaje, proveďte restart stisknutím tlačítka RESET na zadní straně přístroje
- po restartu je opět nutné zadat všechny parametry

OBSAH BALENÍ

- 1x krokoměr s tukoměrem 2 v 1
- 1x poutko
- 1x baterie CR2025 (3V)

POPIS PŘÍSTROJE

- A. *Pravé a levé senzorické držadlo*
B. *MODE: přepíná mezi funkcemi (krokoměr, tukoměr, hodiny, budík)*
C. *SET: pro nastavení, změnu parametrů a pro vymazání počtu kroků*
D. *LCD displej*
E. *Šipka vlevo ▲: zvýšit hodnotu, přepnout skupinu, vypnout/zapnout budík, přepnout mezi zobrazením času ve 12hodinovém nebo 24 hodinovém formátu, kontrola ušlé vzdálenosti a spotřeby energie*
Šipka vpravo ▼: snížit hodnotu, ověřit informaci nastavenou ve skupině, ověřit ušlou vzdálenost a spotřebu energie
F. *START: začít měření tuku*
G. *Kryt baterie, otvor na šroub*
H. *Spona na pásek*
I. *Tlačítko RESET*
J. *Bzučák*



NASTAVENÍ A POUŽÍVÁNÍ JEDNOTLIVÝCH FUNKCÍ

FUNKCE

- **krokoměr:** měření ušlé vzdálenosti, měření spálených kalorií, měření počtu kroků
- **měření tělesného tuku – dále jen tukoměr:** paměť pro 5 různých nastavení
- **hodiny**
- **budík**
- přepínání mezi metrickými a imperiálními (angloamerickými) jednotkami

VLOŽENÍ A VÝMĚNA BATERIE

- pro výměnu je potřeba lithiová baterie CR2025 (3V)
- v zadní části přístroje uvolněte šroubek držící kryt baterie
- kryt vysuňte směrem dolů
- vložte baterii, opět zasuňte kryt a přišroubujte

!!! Po vyjmutí baterie se uložená data smažou a bude třeba parametry nastavit znovu.

NASTAVENÍ HODIN A BUDÍKU

Po vložení baterie se přístroj zapne, zazní zvukový signál a zobrazí se čas 0:00. Stisknutím tlačítka ▲ můžeme přepínat mezi 12-hodinovým a 24-hodinovým zobrazením času. V případě 12-hodinového zobrazení se u odpoledních a večerních časů zobrazí symbol PM.

Nastavení hodin:

- po zapnutí a zobrazení času 0:00 po dobu 2 sekund stiskněte tlačítko SET, dokud první 0 nezačne blikat
- nyní nastavte pomocí tlačítka ▲/▼ aktuální hodinu
- stiskněte krátce tlačítko SET, začnou blikat dvě číslice označující minuty
- opět pomocí tlačítka ▲/▼ nastavte aktuální minuty
- poté stiskněte tlačítko SET, čas zůstane nastaven

Nastavení budíku:

- stiskněte tlačítko MODE, v horní části displeje se objeví nápis ALM a pod ním čas 0:00
- pomocí tlačítka ▲ můžete budík vypnout nebo zapnout, pokud je zapnutý, v levém dolním rohu se objeví symbol zvonku
- čas budíku nastavíte stejně jako hodiny, když po dobu 2 sekund stisknete tlačítko SET a pomocí ▲/▼ nastavíte nejprve hodinu, po dalším stisku tlačítka SET pak opět pomocí ▲/▼ nastavíte minuty
- po dalším stisknutí tlačítka SET čísla přestanou blikat a nastavení času budíku se uloží
- pokud nestisknete v režimu budíku po dobu 30 sekund žádné tlačítko, přístroj se automaticky přepne na hodiny



TIP: Pro urychlení nastavení podržte tlačítko ▲ nebo ▼ po dobu alespoň 3 sekund. Hodnoty se začnou posouvat v daném směru. Až dosáhnete požadované hodnoty, tlačítko pusťte.

NASTAVENÍ TUKOMĚRU

když přístroj ukazuje čas, stiskněte 2x tlačítko MODE
v horním levé části displeje se zobrazí nápis FAT a pod ním bude blikat číslo skupiny
stiskem ▲ přepínáte mezi různými skupinami (je jich celkem 5), které mohou mít různé
nastavené parametry

pro přepínání mezi parametry u vybrané skupiny, tiskněte ▼ (popis parametrů viz.
níže)

pro změnu parametrů u vybrané skupiny podržte po

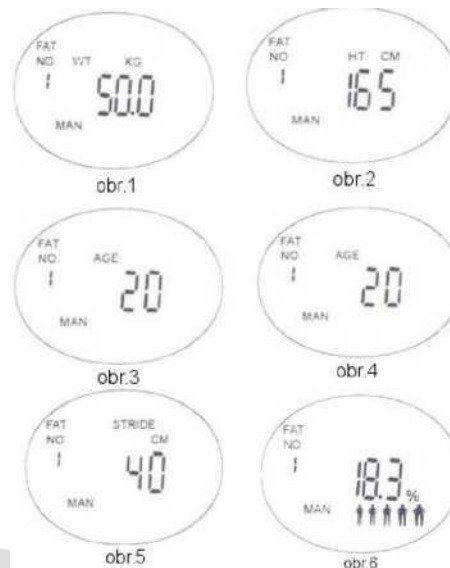
dobu 2 sekund tlačítko SET nejprve pomocí ▲/▼
zadejte váhu v kg (obr.1) stiskněte SET a pomocí ▲/▼
zadejte výšku v cm (obr.2)

opět stiskněte SET a pomocí ▲/▼ zadejte věk (obr.3)

opět stiskněte SET a pomocí ▲/▼ vyberte pohlaví
(MAN-muž, WOMAN-žena, obr.4) opět stiskněte SET a
pomocí ▲/▼ zadejte délku kroku v cm (obr.5)

opět stiskněte SET, tím se všechny zadané parametry
uloží pod číslem vybrané skupiny nyní můžete zahájit
měření: stiskněte START a palce rukou položte na
podložky po stranách přístroje, za několik vteřin se
objeví číslo, vyjadřující procento tuku v těle a po ním
bliká typ postavy (obr.6)

při příštím použití stačí již jen vybrat číslo skupiny, kde
jsou uloženy vaše parametry, a stisknout START



Výsledky měření tukoměru

Typ postavy:

Postava	Hubená	Štíhlá	Normální	S nadváhou	Obézní
Muž	5,1-9,9%	10-14,4%	14,5-24,9%	25-34,9%	35-49,9%
Žena	5,1-9,9%	10-19,9%	20-29,9%	30-34,9%	35-49,9%

Tento produkt měří množství tuku v těle na základě bioelektrické impedance. Bioelektrická impedance měří množství tuku na základě odporu těla při průchodu proudu o nízké intenzitě a vysoké frekvenci. Výsledky vznikají tedy na základě nepřímého měření. Ačkoliv tedy tato metoda patří mezi nejpřesnější metody pro zjištění množství tuku v těle, je třeba tyto výsledky brát pouze jako orientační. Při dlouhodobém sledování těchto výsledků ale můžeme spolehlivě pozorovat přírůstek nebo úbytek tuku. Proto tuto funkci ocení zejména lidé, kteří usilují o váhový úbytek, ale i ti, kteří se snaží udržet si optimální váhu.

Chybová hlášení Err

Pokud se místo výsledku objeví chybové hlášení ERR, příčiny mohou být následující:

- množství tuku v těle je nižší než 5% nebo naopak vyšší než 50%
- ruce se nedotýkají senzorických držadel: palce je třeba lehce přitisknout
- ruce jsou příliš suché, je třeba je mírně navlhčit

Přepínání mezi metrickou a angloamerickou (imperiální) soustavou

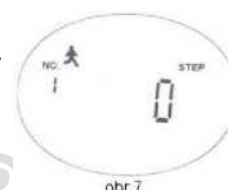
Když přístroj ukazuje čas, stiskněte 2x MODE, v levé horní části displeje se objeví nápis FAT a vpravo váha v kg. Pokud chcete přepnout na angloamerickou měrnou soustavu, podržte tlačítko MODE po dobu 3 sekund. Pro přepnutí zpět na metrickou soustavu, opět podržte tlačítko MODE po dobu 3 sekund.

Max. rozsah zadávaných parametrů

skupiny:	1-5
pohlaví:	muž/žena
věk:	10-99 let
váha:	10-250 kg, změny po 0,5 kg
výška:	90-240 cm, změny po 1 cm
délka kroku:	30-180 cm, změna po 1 cm

NASTAVENÍ KROKOMERU

- pro co nejpřesnější výsledky měření, je třeba zadat svoje parametry (hlavně váhu a délku kroku), parametry zadejte pod vybraným číslem skupiny ve funkci tukoměru (viz. nastavení tukoměru)
- u tukoměru vyberte své číslo skupiny, dalším stiskem tlačítka MODE přepnete na krokomeř, v levé části uvidíte číslo své skupiny
- pokud krokomeř používáte poprvé, bude výchozí hodnota 0
- pokud jste již krokomeř používali, bude zde uložená hodnota z posledního měření, podržením tlačítka SET po dobu 2 sekund předešlá data vymažete a kroky se začnou počítat znovu od 0
- krokomeř připevníte na pásek (obr.8)
- přístroj počítá kroky, ušlou vzdálenost a spálené kalorie
- pro přepínání mezi jednotlivými ukazateli použijte Á / T
 - pro přepnutí mezi kilometry a mílemi zobrazte ušlou vzdálenost pomocí ▲/▼, podržte tlačítko MODE po dobu 3 sekund



ROZSAH MERENI

- počet kroků: 0-99999
- počet kalorií: 0-9999,9
- ušlá vzdálenost: 0-99,999 km (mil)

TECHNICKE PARAMETRY

Typ přístroje	A-3003
Provozní teplota	od -20 do +60 °C
Rozměry	90 x 50 x 23mm (d x v x š)
Váha	40g (včetně balení 77 g)

Dovozce : ACRA s.r.o. Semily, www.acrasport.cz