

*** Podstawowa obsługa przycisków**



MODE

- Przeł. czanie pomiędzy trybami pracy: DZI (TODAY)/ PODZIAŁ (SPLIT)/ PAMIĘĆ (MEMORY)/ SUMA (TOTAL)/ DYSTANS (DISTANCE)/ KALORIE (CALORIE)/ MINUTY / ŚREDNIA PRĘDKOŚĆ (AVERAGE SPEED)/ KALENDARZ (CALENDAR). Nieaktywny gdy ekran wyświetla kalendarz
- Przeł. czanie pomiędzy systemem metrycznym a brytyjskim (przechowywanie 5 sekund)

SET

- Naciśnij aby przeł. czy SUMA (TOTAL)/ PODZIAŁ (SPLIT)/ KALENDARZ
- W trybie DZI / PAMIĘĆ przytrzymaj SET przez 2 s. aby włączyć czy podświetlenie EL (na 8 sekund)
- W trybie PODZIAŁ przytrzymaj SET przez 2 s. aby wyzerować wartość (mimo tego dane zostaną zachowane w trybie SUMA)
- w trybie KALENDARZ przytrzymaj SET przez 2 s. aby wejść do trybu modyfikacji

▲ UP

- W trybie DZI wciśnij aby wyświetlić pamięć 7 dni: sprzed 1 dnia → 2 dni → 3 dni → 4 dni → 5 dni → 6 dni → 7 dni
- W trybie PODZIAŁ naciśnij aby wyświetlić przedział rejestracji: 1 → 2 → 3 (prawa dolna ramka)
- Przytrzymaj przycisk dla szybszego zwiększenia danej wartości

▼ DOWN

- W trybie DZI wciśnij aby wyświetlić pamięć 7 dni: sprzed 7 dni → 6 dni → 5 dni → 4 dni → 3 dni → 2 dni → 1 dnia
- W trybie PODZIAŁ naciśnij aby wyświetlić przedział rejestracji: 3 → 2 → 1 (prawa dolna ramka)
- Przytrzymaj przycisk dla szybszego zmniejszenia danej wartości

RESET

- Zeruje wszystkie dane (włóż cienki przedmiot do wskazanego na zdjęciu gniazda)

*** JAK WŁĄCZYĆ POD WIETLANIEM EL WYWIETLACZA**

- w trybie DZI / PAMIĘĆ przytrzymaj SET przez 2 s. aby włączyć czy podświetlenie EL (na 8 sekund)

*** TRYB OSZCZĘDNO CI**

- W przypadku 30 sekund bezczynności urządzenie przejdzie do trybu uśpienia

*** JAK PRZEŁĄCZYĆ POMIĘDZY SYSTEMEM METRYCZNYM A BRYTYJSKIM**

- Przytrzymaj MODE przez 8 sekund w trybie DZI lub PAMIĘĆ. Pełne dane zostaną wyświetlone na całym ekranie przez kolejne 2 minuty. Następnie zostanie wyświetlona nastawiona waga i automatycznie przeliczona na system angielski. Wszystkie dane zostaną skasowane. Zobacz wskazania ekranu poniżej:



*** JAK WPROWADZIĆ DANE**

- W trybie DZI wciśnij 3-krotnie SET, ekran LCD wyświetli KALENDARZ. Przytrzymaj 2 sekundy SET aby wejść w tryb modyfikacji. Aby wstawić wagę ciała ekran wyświetli „W- KG”

*** JAK SPRAWDZIĆ SUMARYCZNE 7-DNIOWE WYNIKI AKTYWNOŚCI**



- W trybie DZI LICZNIK KROKÓW „STEP”, wciśnij przycisk SET aby wejść w tryb 7-dniowego sumarycznego zestawienia wyników. Użyj trybu MODE mo na sprawdzić kolejno ILO KROKÓW/ KCAL/ DYSTANS/ CZAS AKTYWNOŚCI/ ŚREDNIA PRĘDKOŚĆ
- Dane te można tylko usunąć za pomocą przycisku RESET

*** JAK SPRAWDZIĆ I WYZEROWAĆ ZAPIS PODZIAŁU (SPLIT)**



- Funkcja SPLIT daje możliwość wydzielenia z więcej jednego, dwóch lub trzech elementów aktywności. Dzięki temu można sprawdzić jak dużo kroków zostało zrobionych z jednego do drugiego miejsca, porównać wyniki wysiłku na dwóch, trzech odcinkach drogi itp....

- Wciśnij dwukrotnie przycisk SET, na ekranie wyświetli się „SPLIT STEP”. Użyj trybu MODE mo na sprawdzić kolejno KCAL/ DYSTANS/ CZAS AKTYWNOŚCI/ ŚREDNIA PRĘDKOŚĆ
- Za pomocą ▲/▼ można sprawdzić wyniki zapisane w przedziałach: 1 → 2 → 3
- Dane SPLIT można wyzerować przez przytrzymanie przez 3 sekundy przycisku SET. Pomimo tego dane te będą brane pod uwagę w łącznym zestawieniu danych dnia i tygodnia.

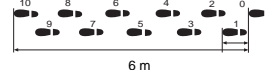
UWAGA: Po 10 sekundach bezczynności wyświetlacz wróci do trybu DZI (TODAY).

*** JAK UŻYWAĆ KROKOMIERZA**

- Pracuj poprawnie w każdym kierunku.
- Można na zawieszce, porównaj wyniki wysiłku na dwóch, trzech odcinkach drogi itp....
- Filtr 13 kroków: aby zredukować możliwość zliczania incydentalnych ruchów niezwykłych z wzmiankami licznika kroków w czasie po wykonaniu 13 cięglych kroków.

*** POMIAR ROZPIĘTOŚCI KROKU**

- Aby zmierzyć rozpiętość własnego kroku należy wykonać dziesięć kroków i zmierzony dystans podzielić przez 10. Przykład: Zmierzony dystans: 6m, długość kroku: 6m / 10 = 0,6m
- Proszę wziąć uwagę fakt, iż inna jest średnia długość kroku dla spaceru a inna podczas biegu.



*** JAK WYMIENIĆ BATERIE**

- Otwórz pokrywki baterii i wyjmij baterie. Włóż nowe zgodnie z polaryzacją. Przykryj pokrywki.
- Zasilanie: bateria 1 x CR2032 (załóżona).
- Gdy napięcie baterii zasilałby spadnie poniżej 2,4V ikona baterii pojawi się na ekranie.



Wciśnij ▲/▼ aby zwiększyć / zmniejszyć wartość. Przytrzymaj dłużej aby zmiany były szybsze. Wciśnij SET aby zatwierdzić wprowadzoną wagę i przejść do wprowadzania długości kroku.

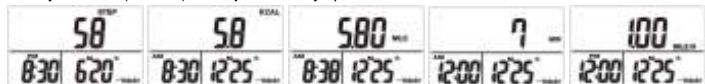


KOLEJNO WPROWADZANIA:

Waga → Krok → Rok → Dzień → Godzina → Minuty → 12/24 godzinny
Po wprowadzeniu wszystkich danych, ekran LCD wróci automatycznie do trybu DZI (TODAY)
Zakres wprowadzanej wagi ciała: 20 ~ 150 kg / 40 ~ 350 lb
Zakres wprowadzanej długości kroku: 30 ~ 120 cm / 10 ~ 50 in
Zakres wprowadzanych lat: 2000 ~ 2099

*** JAK SPRAWDZIĆ AKTUALNE DZIENNE DANE**

Dane dzienne - sumaryczny zapis danych z danego dnia (można skasować przyciskiem RESET)
- W trybie DZI (TODAY) wciśnij MODE aby sprawdzić dane wielkość



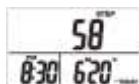
KOLEJNO WYWIETLANIA:

Ilość kroków → KiloKalorie → Kilometry → Minuty → Km/godz.
Zakres licznika kroków: 0 ~ 999 999
Zakres spalonych kilokalorii: 0 ~ 99 999,9
Zakres przebytego dystansu: 0,00 ~ 999,99 km/mil
Zakres długości aktywności: 0 ~ 99,999 minut
Zakres średniej prędkości: 0,00 ~ 99,99 km/h

*** JAK SPRAWDZIĆ DANE Z POPRZEDNIH 7 DNI**

- Sprawdź zapis ilości kroków:

W trybie DZI LICZNIK KROKÓW: ekran wyświetli „STEP”, użycie klawiszy ▲/▼ mo na wyświetlić dane z 7 dni.



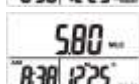
- Sprawdź zapis spalonych Kcal:

W trybie DZI KILOKALORIE: ekran wyświetli „KCAL”, użycie klawiszy ▲/▼ mo na wyświetlić dane z 7 dni.



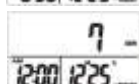
- Sprawdź zapis przebytego dystansu:

W trybie DZI DYSTANS: ekran wyświetli „KM”, użycie klawiszy ▲/▼ mo na wyświetlić dane z 7 dni.



- Sprawdź zapis czasu wliczone:

W trybie DZI MINUTY: ekran wyświetli „MIN”, użycie klawiszy ▲/▼ mo na wyświetlić dane z 7 dni.



- Sprawdź zapis średniej prędkości ruchu:

W trybie DZI PRĘDKOŚĆ: ekran wyświetli „KM/H”, użycie klawiszy ▲/▼ mo na wyświetlić dane z 7 dni.

