

hama[®]

THE SMART SOLUTION

Schrittzähler »PM-Pro³+« Pedometer

hama[®]

**Hama GmbH & Co KG
D-86651 Monheim/Germany
www.hama.com**

00106903/10.10



All listed brands are trademarks of the corresponding companies. Errors and omissions excepted, and subject to technical changes. Our general terms of delivery and payment are applied.

00106903

D Bedienungsanleitung

Danke, dass Sie sich für den Kauf dieses Schrittzähler »PM-Pro³« entschieden haben, ein präzises Gerät zur Überwachung Ihrer Trainingsleistung. Dieser Digital-Schrittzähler verfügt über ein 2-Zeilen-Display, das beim Training die Uhrzeit, die Schritte und alle zugehörigen Informationen (Kalorien/Entfernung/Ziel/ Trainings-Timer) anzeigt. Zudem verfügt das Gerät über eine Speicherfunktion, die Daten bis zu sieben Tage speichert. Um das Produkt optimal nutzen zu können, lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, und bewahren Sie die Anleitung zum späteren Nachschlagen griffbereit auf.

VERWENDUNG DES SCHRITZÄHLERS

Tipps zur Verwendung

- Richten Sie den Schrittzähler senkrecht zum Boden aus.
- Tragen Sie feste Schuhe.
- Joggen oder gehen Sie mit gleich bleibender Geschwindigkeit.
- Gehen Sie nicht zu langsam oder mit ungleichmäßiger Geschwindigkeit.
- Auf- und Abbewegungen oder Vibration (z. B. in einem Auto) können zu fehlerhaften Werten führen.

Befestigen des Schrittzählers

Wir empfehlen, den Schrittzähler in die Brusttasche (bei festem Sitz) zu stecken oder um den Hals zu hängen. Lesen Sie für bestmögliche Ergebnisse die nachfolgenden Empfehlungen zur Verwendung:

Tasche:

- Stecken Sie das Gerät in die Brusttasche oder Hosentasche.
- Stecken Sie das Gerät nicht in die Gesäßtasche Ihrer Shorts oder Hose.
- Für bestmögliche Ergebnisse sollte sich das Gerät sicher und fest an Ihrem Körper / Ihrer Kleidung befinden. Lose Taschen oder Taschen, in denen sich das Gerät bewegen kann, führen leicht zu falschen Werten.

Hals:

- Befestigen Sie ein Schlüsselband am Gerät, und tragen Sie es um den Hals.
- Tragen Sie den Schrittzähler nicht beim Joggen um den Hals.



Modus

Das Gerät verfügt über Funktionen mit sechs verschiedenen Modi:

- Schrittmodus
- Entfernungsmodus
- Kalorienmodus
- Trainingszeit-Modus
- Speichermodus
- Gesamtdatenmodus

Drücken Sie die Taste **MODE**, um zwischen den Modi zu wechseln. Mit Ausnahme des Speichermodus wird die aktuelle Uhrzeit in allen Modi in der unteren Zeile angezeigt.

Strom sparen

Das LCD-Display wird automatisch abgeschaltet, wenn 3 Minuten lang keine Eingabe erfolgt. Der Schrittzähler ist weiterhin aktiv, das Display wird jedoch ausgeschaltet, um Strom zu sparen.

Erste Schritte

Bevor Sie den Schrittzähler verwenden können, müssen Sie einige personenbezogene Daten eingeben.

Zur Eingabe der personenbezogenen Daten müssen Sie in den Modus **STEP** wechseln und die **SET**-Taste 2 Sekunden lang gedrückt halten.

Die Einstellungsabfolgen sind:

12-/24-Stunden-Anzeige > Uhrzeit > Schrittweite > Gewicht > Trainingsziel

12-/24-Stunden-Anzeige

Zuerst gelangen Sie zur Auswahl für die 12-/14-Stunden-Anzeige. Verwenden Sie die **MODE**-Taste, um zwischen der Anzeige im 12-/24-Stunden-Format zu wechseln. Drücken Sie zur Bestätigung die **SET**-Taste.

UHRZEIT

Anschließend können Sie die Stunden einstellen. Die Stundenziffern blinken. Drücken Sie die **RESET**-Taste, um den Wert zu erhöhen, und die **MODE**-Taste, um den Wert zu verringern. Drücken Sie die **SET**-Taste, um die Eingabe zu bestätigen und mit der Minuteneinstellung fortzufahren. Stellen Sie die Minuten auf dieselbe Art und Weise ein, und fahren Sie anschließend mit der Schrittweite fort.

Schrittweite messen

Die Schrittweite wird als Abstand zwischen den Fußspitzen der beiden Füße definiert. Teilen Sie zur Messung der korrekten durchschnittlichen Schrittweite die nach zehn Schritten zurückgelegte Entfernung durch die Anzahl der Schritte (10). Berechnen Sie die Schrittweite wie folgt:

Sie gehen:
 $6,2 \text{ Meter}, 6,2 \text{ m (Gesamtentfernung)} / 10 \text{ (Anzahl Schritte)} = 0,62 \text{ m (62 cm)}$.

Sie müssen die Schrittweite sowohl für das Gehen als auch für das Laufen messen. Zum Messen der Schrittweite für das Laufen wird eine größere Anzahl an Schritten (beispielsweise 50 Schritte) empfohlen, um eine genauere Schrittweite zu erhalten.

Gewicht

Geben Sie Ihr Gewicht ein, indem Sie die Taste **RESET** drücken, um den Wert zu erhöhen, und **MODE**, um den Wert zu verringern. Drücken Sie **SET**, um die Eingabe zu bestätigen und mit der Einstellung für das Trainingsziel fortzufahren.

Trainingsziel

Um gesund zu bleiben und das Risiko chronischer Krankheiten zu verringern, werden 10.000 Schritte pro Tag empfohlen. Für eine effektive Gewichtsreduzierung sollte die Anzahl der Schritte zwischen 12.000 und 15.000 liegen.

Wenn Sie einen hohen Fitnessgrad erreichen möchten, sollten Sie die Anzahl der täglichen Schritte um mindestens 3000 Schritte erhöhen.

Geben Sie Ihr Trainingsziel ein, indem Sie die Taste **RESET** drücken, um den Wert zu erhöhen, und **MODE**, um den Wert zu verringern. Drücken Sie **SET**, um die Eingabe zu bestätigen.

Mit dem Gehen beginnen

Um Fehler beim Zählen zu vermeiden, zeigt das Display des Schrittzählers die Anzahl der getätigten Schritte nach dem zehnten Schritt an. Das bedeutet, dass sich das Display zehn Schritte lang nicht verändert, nachdem Sie mit dem Gehen begonnen haben. Alle getätigten Schritte werden gezählt und angezeigt.

Sie können den Schrittzähler jetzt verwenden. Durch Drücken der Modustaste können Sie durch die Trainingsdaten blättern.

Schrittmodus

Dieser zeigt die von Ihnen am heutigen Tag getätigten Schritte an. Sie können die gezählten Schritte zurücksetzen, indem Sie die Taste **RESET** 2 Sekunden lang gedrückt halten.

Entfernungsmodus

Zeigt die Entfernung an, die Sie zurückgelegt haben.

Kalorienmodus

Zeigt die Kalorien an, die Sie während des Trainings verbrannt haben.

Trainingszeit-Modus

Zeigt die effektive Zeit an, die Sie mit dem Training verbracht haben.

Speichermodus

Das Gerät kann die Anzahl der Schritte, die verbrannten Kalorien, die zurückgelegte Entfernung und die Trainingszeit speichern. Diese Daten werden sieben Tage lang gespeichert.

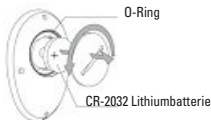
Drücken Sie die Taste **RESET**, um den Tag auszuwählen, für den Sie die Daten aufrufen möchten, und drücken Sie **SET**, um zwischen den Werten für **STEP / Distance/ CALORIES / EXERCISE TIME** zu wechseln. Es können Werte gespeichert werden, die an sieben aufeinanderfolgenden Tagen gemessen wurden. Auch wenn Sie an einem dieser Tage nicht trainiert haben, speichert das Display den Wert als **ZERO**. Sie können den Wert eines einzelnen Tages jedoch nicht auswählen und löschen.

Gesamtdatenmodus

Dieses Gerät speichert die Gesamttrainingsdaten auch dann, wenn Sie die Schritte, die verbrannten Kalorien, die zurückgelegte Entfernung und die Trainingszeit über die **RESET**-Taste zurückgesetzt haben. Drücken Sie in diesem Modus die **SET**-Taste, um Ihre gesamten Werte zu durchsuchen.

AUSTAUSCHEN DER BATTERIE

- Lösen Sie die Batteriefachabdeckung auf der Rückseite des Geräts mithilfe einer Münze.
- Verwenden Sie einen dünnen Stift, um die verbrauchte Batterie aus dem Gerät zu entfernen, und setzen Sie eine neue 3 V Lithiumbatterie vom Typ CR-2032 ein. Achten Sie darauf, dass die positive (+) Seite der Batterie nach oben zeigt.
- Setzen Sie die Abdeckung auf das Batteriefach und ziehen Sie diese mit einer Münze fest.



PFLEGE UND WARTUNG

- Sie sollten das Gerät niemals zerlegen oder eigenständig reparieren.
- Schützen Sie das Elektronikmodul vor extremer Hitze, Erschütterungen, und setzen Sie es nicht über einen längeren Zeitraum direktem Sonnenlicht aus.

- Das Gerät kann mit einem leicht angefeuchteten Tuch gereinigt werden. Verwenden Sie bei hartnäckigen Verunreinigungen eine milde Seife. Setzen Sie das Gerät niemals starken Chemikalien wie Benzin, Reinigungslösungsmittel, Aceton, Alkohol oder Insektenschutzmittel aus, da diese die Abdichtung, das Gehäuse und die Oberfläche des Geräts beschädigen können.
- Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort auf, wenn es nicht verwendet wird.
- Bewahren Sie den Schrittzähler außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Sollte ein Kind die Batterie, die Abdeckung des Batteriefachs oder die Batterieschraube verschlucken, suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Die Betriebsumgebung des Schrittzählers muss frei von Erschütterungen, Magnetfeldern, elektronischen Geräuschquellen und starken Vibrationen sein.
- Der Schrittzähler darf nicht hin- und herschaukeln.
- Tragen Sie den Schrittzähler nicht beim Joggen um den Hals.
- Lassen Sie den Schrittzähler nicht fallen, und treten Sie nicht auf den Schrittzähler.
- Stecken Sie den Schrittzähler nicht in die Gesäßtasche Ihrer Shorts oder Hose.
- Waschen Sie den Schrittzähler nicht, und berühren Sie ihn nicht mit nassen Händen.

Thank you for choosing this Pedometer »PM-Pro3+«, a precise device designed for monitoring your performance during exercise. This digital pedometer features a 2-line display that can show time, steps, and all information (calories / distance / target goal / exercise timer) related to exercise simultaneously. It also has a memory function that can store and show the data for up to seven days. To get the most out of your purchase, be sure to carefully read this manual and keep it on hand for later reference when necessary.

USE OF PEDOMETER

Tip to use

- attach the pedometer perpendicular to the ground.
- Wear Solid shoes.
- Jog or walk at a steady pace.
- Do not walk extremely slow or at an unsteady pace.
- Up and down movements or vibration (such as in the car) can create incorrect reading.

How to attach the pedometer

We recommend placing the pedometer tight in your front pocket or hanging it from your neck. For the most accurate results, read the recommendation of how to use below."

Pocket:

- Put the unit in your upper front or trousers pocket
- Do not put the unit in the back pocket of your shorts or trousers.
- For the most accurate results, try to put the unit tight between your body and the cloth.

Loose pockets or pockets that the unit can move around easily will cause incorrect readings."

Neck:

- Attach a lanyard to the unit and hang it from your neck.
- Do not hang the pedometer from your neck during jogging"



Mode

This unit has features with 6 different modes:

- Step mode
- Distance mode
- Calories mode
- Exercise Timer mode
- Memory mode
- Total data mode

„ Press the **MODE** key to browse through the modes. Current time will be display at the lower row for all modes except memory mode."

Power Saving

The LCD display will be automatically shut down after there has been no step / key input for 3 minutes. The step counting will still be active, but the display switches off to save power."

Getting Start

You need to setup some personal data before you start using this pedometer.

To setup your personal data, you need to go to **STEP** mode and press and hold the **SET** key for 2 second. The setting sequences are:"

12/24HR display >Time > Stride length > Weight > Target goal

12/24HR Display

First you will get into the 12/24HR display selection. You can toggle the **MODE** key to select if you want the time display format to be 12/24HR. Press **SET** key to confirm.

TIME

Then you can set the Hours. The Hours digit starts flashing. Press the **RESET** key to increase the digit, and press the **MODE** key to decrease the digit, press the **SET** key to confirm and move to Minute setting. Set the Minute the same way, and you can now set the stride length."

Measure your stride distance

Correct stride distance is defined from a tip of your foot to another one. To measure the correct average stride distance, divide the total distance of ten steps you walked/ran by the number of steps (10). Calculate the stride distance in the following way:"

You walk 6.2 meters, 6.2m (total distance) / 10 (number of steps) = 0.62m (62cm).

You need to measure the stride distance for both walking and running. To measure the stride distance for running, it is recommended to take more steps (say 50 steps) to get the more accurate stride distance.

Weight

Input your weight by Pressing the **RESET** key to increase the digit, and pressing the **MODE** key to decrease the digit. Press **SET** key to confirm and move to Target goal setting."

Target Goal

To keep you healthy and reduce the risk of chronic disease, we recommended that you do 10,000 steps a day. For effective weight loss, this should be between 12,000 and 15,000 steps. If you want to have a high level of fitness, you should make at least 3000 or more steady steps per day. Input your Target Goal by pressing the **RESET** key to increase the digit, and pressing the **MODE** key to decrease the digit. Press the **SET** key to confirm"

Start walking

To avoid wrong counting, the display of the pedometer will start showing the number of steps taken after the 10th step. This means that the display will not change for 10 steps after you start walking. All the steps taken will be counted and displayed.

Now you can start to use this pedometer. You can browse the exercise data by pressing the mode key

Step mode

It will display the step you have taken today. You can reset the **Step** count by press and hold the **RESET** key for 2 second.

Distance mode

It will display the distance you have travelled.

Calories mode

It will display the calories that you have burned during the exercise.

Exercise time mode

It will display the effective exercise time that you have done.

Memory mode

This unit can store the data of number of steps, Calories burned, distance traveled, and the exercise time. This data can be viewed for seven days. Press the **RESET** key to recall which day you want to look up, and press the **SET** key to browse through **STEP / Distance/ CALORIES / EXERCISE TIME**. This unit can store measured values of seven consecutive days. Even you did not do any exercise in one of those days, the display will keep the record as „ZERO“. However, you cannot select and erase the record of one individual day.

Total Data Mode

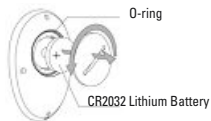
This unit will keep the total exercise data you have done even you have reset the step, Calories burned, distance traveled, or the exercise time using the **RESET** key. Press the **SET** key at this mode to browse through the total exercise records you have.

BATTERY REPLACEMENT

- Use a coin to unscrew the battery compartment cover on the backside of the unit.

F Mode d'emploi

- Use a thin stick to remove the exhausted battery from the unit, and insert a new 3V lithium battery type CR2032. Be sure to place the positive (+) side of the battery upward.
- Put the battery cover on the battery compartment and fasten the battery cover by coin.



CARE AND MAINTENANCE

- Never attempt to disassemble or service your unit.
- Protect the electronic module from extreme heat, shocks and long time exposure to direct sunlight.
- Unit can be wiped clean with a lightly moistened cloth. Apply mild soap to the area if there are stubborn stains or marks. Do not expose the unit to strong chemicals such as gasoline, clean solvents, acetone, alcohol, insect repellents, as they may damage the unit's seal, case and finish.
- Store the unit in a dry place when you are not using it.
- Keep the pedometer out of reach of young children
- If a young child swallows the battery, battery cover or screw, immediately consult a Doctor.
- The operation environment of the pedometer must be free from shocks, magnetic fields, electrical noise and strong vibration
- Do not swing the pedometer
- Do not hang the pedometer from your neck during jogging
- Do not drop or step on the pedometer
- Do not put the pedometer in the back pocket of your short or pants
- Do not wash the pedometer or touch it with wet hands.

Nous vous remercions de la confiance que vous nous témoignez en choisissant notre podomètre »PM-Pro²«, un instrument précis, conçu pour contrôler vos performances lors de vos exercices. Le podomètre numérique dispose d'un écran à deux lignes affichant le temps, le nombre de pas et toutes les autres informations relatives (calories / distance / but final / minuteur d'exercice). Cette unité dispose d'une fonction de mémoire, capable d'enregistrer et afficher les données des sept dernières journées. Veuillez lire attentivement ces instructions et les conserver à portée de main pour toute consultation ultérieure afin de profiter au mieux de votre achat.

UTILISATION DU PODOMETRE

Conseils d'utilisation

- Attachez le podomètre perpendiculairement au sol.
- Portez des chaussures robustes.
- Courez ou marchez à un rythme constant.
- Ne marchez pas extrêmement lentement ou à un rythme irrégulier.
- Les mouvements verticaux ou les vibrations (comme celles d'une voiture) sont susceptibles de fausser la lecture.

Comment attacher le podomètre

Nous vous recommandons de placer le podomètre dans une poche avant ou de le suspendre à votre cou. Veuillez lire les recommandations ci-dessous afin d'obtenir la meilleure exactitude :

Dans votre poche :

- Placez l'unité dans la poche avant supérieure de votre pantalon.
- Ne placez pas l'unité dans la poche arrière de vos shorts ou de votre pantalon.
- Tenez le podomètre étroitement serré contre votre corps / vos vêtements afin d'obtenir la meilleure exactitude. Les résultats sont susceptibles d'être faussés dans le cas où votre poche est trop lâche et l'unité y est facilement ballotée.

Autour du cou :

- Attachez un cordon à l'unité et suspendez-la à votre cou.
- Ne suspendez pas le podomètre à votre cou lorsque vous courez



Modes

L'unité dispose de 6 modes différents :

- Mode Pas
- Mode Distance
- Mode Calories
- Mode Minuteur d'exercice
- Mode Mémoire
- Mode Données totales

Appuyez sur la touche **MODE** afin de naviguer d'un mode à l'autre. L'heure actuelle est affichée sur la ligne inférieure pour tous les modes, à l'exception du mode Mémoire.

Economie d'énergie

L'écran LCD s'éteint automatiquement dans le cas où vous ne marchez pas ou n'appuyez sur aucune touche pendant 3 minutes. L'unité continuera à compter vos pas, mais l'affichage sera éteint afin d'économiser la pile.

Avant de démarrer

Vous devez configurer certaines données personnelles avant de commencer à utiliser votre podomètre. Ouvrez le mode **STEP** en appuyant sur la touche **SET** pendant 2 secondes afin de configurer vos données personnelles. L'ordre des réglages est le suivant :

Affichage 12/24 h >Heure > Longueur de pas > Poids > But final

Affichage 12/24 h

La première sélection est le format de l'heure. Utilisez la touche **MODE** afin de sélectionner le format souhaité (12 ou 24 heures). Appuyez sur la touche **SET** afin de confirmer votre sélection.

Heure

Vous pouvez maintenant régler les heures. Les chiffres des heures commencent à clignoter à l'écran. Appuyez sur la touche **RESET** afin d'augmenter les chiffres ou sur la touche **MODE** afin de les diminuer ; appuyez sur la touche **SET** afin de confirmer votre réglage et passer au réglage des minutes. Réglez les minutes de la même manière que les heures ; vous pouvez maintenant définir la longueur de vos foulées.

Mesure de la longueur de votre foulée

Une longueur de foulée correcte est mesurée depuis le bout d'un de vos pieds jusqu'à celui de votre autre pied. Pour obtenir le chiffre exact d'une foulée moyenne, divisez la distance totale de dix pas que vous avez parcourus (marche / course) par le nombre de pas (10). Exemple de calcul de la distance d'une foulée :

Vous avez parcouru 6,2 mètres, 6,2 m (distance totale) / 10 (nombre de pas) = 0,62 m (62 cm).

Vous devez calculer la longueur de vos foulées pour la marche ET pour la course. Pour mesurer vos foulées lorsque vous courez, nous vous recommandons de parcourir une distance plus importante (environ 50 foulées) afin d'obtenir un calcul exact.

Poids

Saisissez votre poids en appuyant sur la touche **RESET** afin d'augmenter les chiffres ou sur la touche **MODE** afin de les diminuer ; appuyez sur la touche **SET** afin de confirmer votre réglage et continuer vers le réglage du but final.

But final

Nous vous recommandons de parcourir 10 000 pas par jour afin de conserver une bonne santé et écartez tout risque de maladie chronique. Vous devriez parcourir entre 12 000 et 15 000 pas afin de perdre du poids. Vous devriez parcourir au moins 3 000 pas ou davantage afin de maintenir un niveau

de fitness élevé. Saisissez votre but final en appuyant sur la touche **RESET** afin d'augmenter les chiffres ou sur la touche **MODE** afin de les diminuer ; appuyez sur la touche **SET** afin de confirmer votre réglage.

Démarrage de la marche

Le podomètre commence à afficher les pas à partir du dixième pas afin d'éviter toute erreur de calcul. L'affichage ne change donc pas avant que vous ayez effectué au moins dix pas. Tous les pas parcourus sont comptés et affichés à l'écran. Votre podomètre est maintenant prêt à l'emploi. Vous pouvez naviguer vers les données d'exercice (les unes après les autres) en appuyant sur la touche **MODE**.

Mode Pas

Affichage des pas parcourus le jour même. Vous pouvez réinitialiser le compteur de pas en appuyant sur la touche **RESET** pendant 2 secondes.

Mode Distance

Affichage de la distance parcourue.

Mode Calories

Affichage des calories brûlées pendant l'exercice.

Mode minuteur d'exercice

Affichage de la durée effective de l'exercice.

Mode Mémoire

L'unité enregistre le nombre de pas, les calories brûlées, la distance parcourue et la durée de l'exercice. L'unité est capable d'afficher ces données pour les sept dernières journées.

Appuyez sur la touche **RESET** afin de sélectionner le jour pour lequel vous souhaitez consulter les données, puis appuyez sur la touche **SET** afin de naviguer vers les données Nombre de pas / Distance parcourue / Calories brûlées / Durée de l'exercice ;

l'unité est capable de sauvegarder les données de sept jours consécutifs. L'unité

conserve également les données d'un jour pendant lequel vous n'avez pas fait d'exercice (**ZERO** apparaît à l'écran). Vous pouvez sélectionner et effacer les données de chaque journée individuellement.

Mode Données totales

L'unité enregistre les données totales de l'exercice même si vous réinitialisez les pas, les calories, la distance parcourue et la durée de l'exercice à l'aide de la touche **RESET**. Appuyez, dans ce mode, sur la touche **SET** afin de naviguer vers les enregistrements que vous avez réalisés.

REPLACEMENT DE LA PILE

- Utilisez une pièce de monnaie afin d'ouvrir le couvercle du compartiment à pile situé sur la face arrière de l'unité.
- Utilisez un bâtonnet afin de retirer la pile usagée, puis insérez une nouvelle pile de 3 V au lithium de type CR2032. Veuillez placer la pile avec l'indication de polarité plus (+) de la pile vers le haut.
- Remplacez le couvercle du compartiment à pile et fixez-le à l'aide d'une pièce de monnaie.



SOINS ET ENTRETIEN

- Ne tentez en aucun cas de démonter ou réparer l'unité.
- Protégez le module électronique de la chaleur extrême, des chocs et d'une exposition prolongée aux rayons directs du soleil.
- Lors du nettoyage, essayez l'unité à l'aide d'un chiffon légèrement humide. Utilisez

un détergent doux en cas d'encrassement tenace ou de marques. Protégez l'unité de tout contact avec des produits chimiques agressifs, tels que l'essence, les solvants, l'acétone, l'alcool, les insecticides, susceptibles d'endommager l'étanchéité de l'unité, son boîtier et sa finition.

- Entreposez l'unité dans un local sec en cas de non-utilisation.
- Conservez le podomètre hors de portée des enfants.
- Veuillez consulter immédiatement un médecin en cas d'ingestion de la pile, du couvercle du compartiment à pile ou de la vis par un jeune enfant
- L'environnement d'utilisation du podomètre doit être exempt de chocs, de champs magnétiques, de bruit électrique et de fortes vibrations
- Ne faites pas balancer le podomètre
- Ne suspendez pas le podomètre à votre cou lorsque vous courez
- Ne faites pas tomber le podomètre et ne marchez pas sur l'unité
- Ne placez pas le podomètre dans la poche arrière de vos shorts ou de votre pantalon
- Ne lavez pas le podomètre et ne le touchez pas avec les mains humides

Le agradecemos que se haya decidido por este cuentapausas »PM-Pro³«, un aparato preciso diseñado para medir su rendimiento mientras hace ejercicio. Este podómetro digital tiene una pantalla de 2 líneas en la que se puede leer la hora, los pasos y toda la información relacionada con los ejercicios (calorías / distancia / objetivo / temporizador de ejercicios) al mismo tiempo. Dispone también de una función de memoria en la que se puede guardar y leer los datos de hasta siete días. Con el fin de que pueda sacar el máximo provecho del aparato que ha adquirido, léase detenidamente este manual y guárdelo para consultas futuras.

USO DEL PODÓMETRO

Consejos para el uso

- Fije el podómetro perpendicular al suelo.
- Utilice calzado sólido.
- Corra o camine a un paso constante.
- No camine demasiado despacio o a un paso irregular.
- Los movimientos ascendentes o descendentes o la vibración (como las de los coches) pueden provocar fallos en la lectura.

Cómo fijar el podómetro

Recomendamos colocar el podómetro en un lugar estrecho de su bolsillo frontal o colgado del cuello. A fin de conseguir la mayor exactitud, lea las recomendaciones de uso que se dan a continuación:

Bolsillo:

- Coloque la unidad en el bolsillo frontal superior o en el bolsillo de su pantalón
- No coloque la unidad en el bolsillo posterior de sus pantalones largos o cortos.
- Para obtener la mayor exactitud, coloque la unidad apretada de forma segura a su cuerpo / ropa. Un bolsillo ancho o uno en el que la unidad se pueda mover pueden causar fácilmente una lectura incorrecta.

Cuello:

- Fije un cordón a la unidad y cuélguela del cuello.
- No cuelgue el podómetro de su cuello cuando vaya a correr



Modo

Esta unidad dispone de 6 modos diferentes:

- Modo de pasos
- Modo de distancia
- Modo de calorías
- Modo de temporizador de ejercicio
- Modo de memoria
- Modo de datos totales

Pulse la tecla **MODE** para desplazarse entre los distintos modos. La hora actual se puede leer en la línea inferior en todos los modos excepto en el modo de memoria.

Ahorro de energía

La pantalla LCD se apaga automáticamente si durante 3 minutos no se da ningún paso o no se pulsa ninguna tecla. El contador de pasos continuará activo, pero la pantalla se apagará para ahorrar energía.

Cómo empezar

Antes de utilizar este podómetro, primero tendrá que introducir algunos datos personales.

Para configurar sus datos personales, vaya al modo **STEP** y mantenga pulsada la tecla **SET** durante 2 segundos. La secuencia de ajustes es la siguiente:

Formato de 12/24 horas > Hora > Longitud de zancada > Peso > Objetivo

Formato de 12/24 horas

Primero, tendrá que elegir el formato de 12 ó 24 horas. Con la tecla **MODE** podrá elegir el formato de 12 ó 24 horas. Pulse la tecla **SET** para confirmar.

HORA

Primero, puede ajustar las horas. El dígito de las horas comienza a parpadear. Pulse la tecla **RESET** para aumentar el valor del dígito o pulse la tecla **MODE** para reducirlo, pulse la tecla **SET** para confirmar y pasar al ajuste de los minutos. Ajuste los minutos de forma análoga a las horas y ahora podrá ajustar la longitud de la zancada.

Medir la longitud de su zancada

La distancia correcta de la zancada se define desde la punta de un pie a la punta del otro. Para medir correctamente la distancia media de zancada, divida la distancia total recorrida en 10 pasos caminados / corridos por el número de pasos (10). Calcule la longitud de la zancada del siguiente modo:

Si ha caminado 6,2 metros, $6,2 \text{ m (distancia total)} / 10 \text{ (número de pasos)} = 0,62 \text{ m}$ (62 cm).

Se debe medir la longitud de la zancada al caminar y al correr. Para medir la longitud de la zancada al correr, se recomienda correr varias zancadas (unas 50) para conseguir una medición precisa.

Peso

Introduzca su peso pulsando la tecla **RESET** para aumentar el valor del dígito y pulsando la tecla **MODE** para reducirlo, pulse la tecla **SET** para confirmar y pasar al ajuste de objetivo.

Objetivo

Para mantenerse sano y reducir el riesgo de trastornos crónicos, le recomendamos caminar 10.000 pasos al día. Si quiere perder peso de forma efectiva, deben ser entre 12.000 y 15.000 pasos. Si desea tener un alto nivel de fitness, debe dar 3.000 pasos constantes o más al día.

Introduzca su objetivo pulsando la tecla **RESET** para aumentar el valor del dígito y pulsando la tecla **MODE** para reducirlo, pulse la tecla **SET** para confirmar.

Empezar a caminar

Para evitar un recuento incorrecto, la pantalla del podómetro empieza a mostrar el número de pasos dados a partir del décimo paso. Es decir, la indicación en la pantalla no cambia durante los primeros 10 pasos después de empezar a caminar. Después, todos los pasos que se den se cuentan y se visualizan.

Ahora, puede empezar a utilizar su podómetro. Puede desplazarse entre los datos de los ejercicios pulsando repetidamente la tecla de modos.

Modo de pasos

Se indica el número de pasos que ha dado hoy. Puede resetear el recuento de pasos manteniendo pulsada la tecla **RESET** durante 2 segundos.

Modo de distancia

Se indica la distancia recorrida.

Modo de calorías

Indica el número de calorías quemadas durante el ejercicio.

Modo de tiempo de ejercicio

Indica el tiempo efectivo de ejercicio realizado.

Modo de memoria

Esta unidad puede guardar los datos de número de pasos, calorías quemadas, distancia recorrida y tiempo de ejercicio. Los datos se pueden consultar durante siete días.

Pulse la tecla **RESET** para llamar el día que desee consultar y pulse la tecla **SET** para desplazarse por los valores de **PASOS / DISTANCIA / CALORÍAS / TIEMPO DE EJERCICIO**; la unidad puede guardar los valores medidos de siete días consecutivos. Si en uno o más días no ha hecho ejercicio, la pantalla guardará el valor "CERO". No obstante, no se puede seleccionar y borrar el valor guardado de un día en concreto.

Modo de datos totales

Esta unidad guardará los datos totales de ejercicio incluso si ha restablecido el número de pasos, calorías quemadas, distancia recorrida y tiempo de ejercicio mediante la tecla **RESET**. Pulse la tecla **SET** en este modo para desplazarse por sus registros totales.

CAMBIO DE PILA

- Con ayuda de una moneda, desatornille la cubierta del compartimento de pilas que se encuentra en el lado posterior de la unidad.
- Con ayuda de un objeto delgado, saque la pila gastada de la unidad y coloque una nueva pila de litio de 3 V del tipo CR2032. Asegúrese de colocar el polo positivo (+) de la batería hacia arriba.
- Coloque la cubierta del compartimento de pilas y fijela con ayuda de una moneda.



CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- No intente nunca desmontar o reparar la unidad.
- Proteja el módulo electrónico del calor extremo, de los golpes y de las exposiciones largas a la luz solar directa.
- La unidad se puede limpiar con un paño ligeramente humedecido. Aplique también un jabón suave si la zona presenta manchas o marcas resistentes. No exponga la unidad a sustancias químicas fuertes como gasolina, disolventes de limpieza, acetona, alcohol o insecticidas ya que éstas pueden dañar las juntas, la carcasa y el acabado de la unidad.
- Guarde la unidad en un lugar seco cuando no la vaya a utilizar.
- Mantenga el podómetro fuera del alcance de los niños.
- Si un niño ingiere la pila, la cubierta de la carcasa o el tornillo, acuda de inmediato al médico.

- El entorno de funcionamiento del podómetro debe estar libre de sacudidas, campos magnéticos, ruido eléctrico y vibraciones fuertes.
- No balancee el podómetro.
- No cuelgue el podómetro de su cuello cuando vaya a correr.
- No deje caer ni pise el podómetro.
- No coloque el podómetro en el bolsillo posterior de sus pantalones largos o cortos.
- No lave el podómetro ni lo toque con la manos mojadas.

Hartelijk dank voor de aanschaf van deze stappenteller »PM-Pro³⁺«, een nauwkeurig toestel voor het weergeven van uw prestatie tijdens de oefeningen. Deze digitale pedometer is uitgevoerd met een uit 2 regels bestaand display waarop de tijd, het aantal stappen en alle relevante informatie (caloriën / afstand / doel bestemming / stopwatch oefening) tegelijkertijd kunnen worden weergegeven. Het heeft tevens een geheugenfunctie welke alle gegevens kan opslaan en weergeven van de afgelopen 7 dagen. Teneinde het maximale uit uw aanschaf te kunnen halen dient u deze bedieningsinstructies zorgvuldig te lezen en te bewaren als naslagwerk voor op een later tijdstip.

GEBRUIK VAN DE PEDOMETER

Tips voor een goed gebruik

- Breng de pedometer loodrecht ten opzichte van de vloer aan.
- Draag stevige schoenen
- Jog of loop op een stevige ondergrond
- Loop niet te langzaam of in een onregelmatig ritme.
- Op en neer bewegingen of trillingen (bijv. in de auto) kunnen onnauwkeurige metingen als gevolg hebben.

Hoe dient de pedometer bevestigd te worden

Wij adviseren de pedometer strak in de voorste broekzak te plaatsen of het om uw nek te hangen. Voor het beste resultaat dienen de hieronder vermelde aanwijzingen gelezen te worden:

In de broekzak:

- Stop de meter in uw broekzak aan de voorzijde.
- Stop de meter niet in uw broekzak aan de achterzijde.
- Voor de hoogste nauwkeurigheid dient men te proberen de meter zo strak mogelijk tegen het lichaam / de kleding te dragen. Indien de meter zich in de broekzak kan bewegen leidt dit tot onnauwkeurige metingen.

Om de hals:

- Bevestig een koord aan de meter en hang deze om uw nek.
- De pedometer tijdens het joggen niet van de hals verwijderen.



Modus

Deze meter beschikt over 6 verschillende modi:

- Stappen-modus
- Afstand-modus
- Caloriën-modus
- Stopwatch-modus
- Geheugen-modus
- Alle gegevens-modus

Druk op de **MODE**-toets om tussen de modi om te schakelen. De actuele tijd wordt op de onderste regel weergegeven in alle modi behoudens de geheugen-modus.

Energiespaarmodus

Het LCD-scherm zal automatisch uitgaan als er gedurende 3 minuten geen signaal (een stap of toets bedienen) volgt. Het tellen van de stappen is nog steeds actief, echter de display wordt uitgeschakeld om energie te sparen.

Gereed maken voor gebruik

Er dienen enige persoonlijke gegevens ingevoerd te worden voordat de pedometer in gebruik wordt genomen.

Het instellen van de persoonlijke gegevens vindt plaats in de **STEP**-modus; houdt de **SET**-toets gedurende 2 seconden ingedrukt. De volgorde van de instellingen is als volgt:

12/24-uurformaat weergave > Tijd > Stappengroote > Gewicht > Doel/bestemming

12/24-uurformaat weergave

De eerste stap is de selectie van het 12- of 24-uurformaat. Met de **MODE**-toets kan tussen de weergave in het 12- of 24-uurformaat worden omgeschakeld. Druk op **SET**-toets om te bevestigen.

TIJD

Vervolgens kunnen de uren ingesteld worden. De uren-karakters beginnen te knip-pen. Druk op de **RESET**-toets om de waarde van het karakter te verhogen en druk op de **MODE**-toets om de waarde te verlagen. Druk op de **SET**-toets om te bevestigen en naar de instellingen van de minuten te gaan. Stel de minuten op dezelfde manier in. Vervolgens kan de stappengroote ingesteld worden.

Het meten van de stappengroote

De correcte stappengroote is de afstand van de punt van de voet naar de punt van de andere voet. Om de juiste gemiddelde stappengroote te meten deelt u de totale afgelegde afstand van tien gelopen stappen door het aantal stappen (10). Dit doet u als volgt (voorbeeld):

u loopt 6,2 meter, dus 6,2 meter totale afgelegde weg / 10 (aantal stappen) = 0,62 meter (62 cm).

U dient zowel de stappengroote voor normaal lopen alsook voor het hardlopen te meten. Om de stappengroote voor hardlopen te meten adviseren wij meerdere stappen te maken (ca. 50). Op deze manier bepaalt u een meer realistische stappengroote.

Gewicht

Voer uw gewicht als volgt in: druk op de **RESET**-toets om de waarde van het karakter te verhogen en druk op de **MODE**-toets om de waarde te verlagen. Druk op de **SET**-toets om te bevestigen en naar de instellingen van doel/bestemming te gaan.

Doel / bestemming

Om uw gezondheid op peil te houden en het risico van chronische ziekten te reduceren adviseren wij ca. 10.000 stappen per dag af te leggen. Voor een effectieve gewichtsreductie dient u tussen de 12.000 en 15.000 stappen af te leggen.

Indien u een hoog fitness-niveau nastreeft dan dient u tenminste 30.000 of meer stappen per dag af te leggen.

Voer uw doel/bestemming als volgt in: druk op de **RESET**-toets om de waarde van het karakter te verhogen en druk op de **MODE**-toets om de waarde te verlagen. Druk op de **SET**-toets om te bevestigen.

Beginnen met lopen

Teneinde een verkeerde telling te voorkomen verschijnt op de display van de pedometer het aantal gelopen stappen vanaf de 10e stap. Dit houdt in dat de weergave in de display niet wijzigt gedurende de eerste 10 stappen die gelopen worden. Alle gelopen stappen worden geteld en weergegeven.

Nu kunt u van de pedometer gebruik gaan maken. U kunt door de gegevens van de oefeningen bladeren door bij herhaling op de **MODE**-toets te drukken.

Stappen-modus

Hier wordt het aantal stappen van de huidige dag weergegeven. De telling van het aantal stappen kan gereset worden door gedurende 2 seconden de **RESET**-toets ingedrukt te houden.

Afstand-modus

Hier wordt de afstand van het recente looptraject weergegeven.

Caloriën-modus

Hier wordt het aantal verbrande caloriën tijdens de recente oefening weergegeven.

Stopwatch-modus voor de actuele oefening

Hier wordt de effectieve tijd van de recente oefening weergegeven.

Geheugen-modus

Deze meter kan de gegevens van het aantal stappen, verbrande caloriën, afgelegde weg en de effectieve tijd van de oefening opslaan. Deze gegevens kunnen gedurende 7 dagen weergegeven worden.

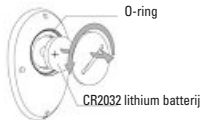
Druk op de **RESET**-toets om de dag te selecteren welke u wilt zien, en druk op de **SET**-toets om tussen de waarden van het aantal **STAPPEN / AFSTAND / CALORIËN / STOPWATCH** om te schakelen. De meter kan de gegevens van zeven opeenvolgende dagen opslaan. Zelfs als u in de afgelopen zeven dagen geen enkele oefening heeft gedaan zal de display de waarde "NUL" in het geheugen opslaan. However, you cannot select and erase the record of one individual day.

Alle gegevens-modus

Deze meter zal de gegevens van het aantal stappen, verbrande caloriën, afgelegde weg en de effectieve tijd van de oefening opslaan, zelfs na een reset. Druk daartoe op de **RESET**-toets. Druk in deze modus op de **SET**-toets om door alle gegevens die verzameld heeft te bladeren.

BATTERIJ VERVANGEN

- Neem bijv. een munt om het batterijdeksel aan de achterzijde van de meter los te draaien.
- Gebruik een dun staafje o.i.d. om de verbruikte batterij uit de meter te verwijderen en plaats een nieuwe 3V lithium batterij van het type CR2032. Vergewis u ervan dat de positieve pool (+) van de batterij naar boven wijst.
- Neem bijv. een munt om het batterijdeksel aan de achterzijde van de meter weer vast te draaien.



VERZORGING EN ONDERHOUD

- Nimmer de pedometer uit elkaar nemen of op eigen initiatief repareren.
- Bescherm het elektronische gedeelte tegen extreme hitte, schokken en een langdurige blootstelling aan direct zonlicht.

- De meter kan met een enigszins vochtige doek schoongemaakt worden. Gebruik een milde zeep om enigszins hardnekkige vlekken te verwijderen. Stel de meter niet bloot aan agressieve chemicaliën zoals benzine, schuurmiddelen, aceton, alcohol, insectenspray e.d. want deze middelen zullen de behuizing van de pedometer beschadigen.
- Als de pedometer niet in gebruik is dient deze op een droge plaats te worden opgeborgen.
- Houd de pedometer buiten het bereik van jonge kinderen.
- Indien een jong kind de batterij, het batterijdeksel of een schroef inslikt moet direct een arts ingeschakeld worden.
- De pedometer mag niet aan schokken, magnetische velden, elektrische bronnen en sterke vibratie blootgesteld worden.
- Nimmer met de pedometer gooien.
- De pedometer tijdens het joggen niet van de hals verwijderen.
- Nimmer de pedometer laten vallen of erop gaan staan.
- Stop de meter niet in uw broekzak aan de achterzijde.
- De pedometer niet wassen of met natte handen aanraken.

Grazie per aver scelto questo contapassi »PM-Pro³⁺«, uno strumento preciso realizzato per monitorare le vostre prestazioni durante l'allenamento. Questo pedometer digitale dispone di un display a 2 righe in grado di mostrare simultaneamente l'orario, i passi e tutte le informazioni relative all'allenamento (calorie / distanza / traguardo finale / timer allenamento). Dispone inoltre di una funzione di memoria in grado di immagazzinare e mostrare i dati fino a un massimo di sette giorni. Per ottenere il massimo dal vostro acquisto, è necessario leggere attentamente questo manuale e tenerlo a portata di mano per una eventuale consultazione successiva.

UTILIZZO DEL PEDOMETRO

Suggerimenti per l'uso

- Attaccare il pedometer perpendicolarmente al suolo.
- Indossare scarpe solide.
- Correre o camminare con passo regolare.
- Non camminare in modo estremamente lento o con un passo irregolare.
- Movimenti verso l'alto e verso il basso, così come le vibrazioni (ad esempio in auto) possono provocare una lettura errata.

Come attaccare il pedometro

Si consiglia di fissare il pedometro in modo stretto nella tasca anteriore o di appenderlo al collo. Per ottenere una precisione ottimale, leggere i seguenti consigli riguardo all'utilizzo:

Tasca:

- Inserire l'unità nella tasca anteriore superiore o nella tasca anteriore dei pantaloni.
- Non inserire l'unità nella tasca posteriore dei vostri shorts o dei vostri pantaloni.
- Per ottenere una precisione ottimale, cercare di inserire l'unità in modo sicuro, stretta al proprio corpo / abito. Le tasche lente o le tasche entro cui l'unità può muoversi facilmente, portano ad una lettura errata.

Collo:

- Attaccare una cordicella all'unità e appenderla al collo.
- Non appendere il pedometer al collo durante la corsa.



Mode (modalità)

Questa unità dispone di 6 differenti modalità di funzioni:

- Modalità Step (passo)
- Modalità Distance (distanza)
- Modalità Calories (calorie)
- Modalità Exercise Timer (timer allenamento)
- Modalità Memory (memoria)
- Modalità Total Data (dati totali)

Premere il pulsante **MODE** per sfogliare le modalità. L'ora attuale verrà mostrata nella riga inferiore di tutte le modalità, esclusa la modalità per la memoria.

Risparmio energetico

Il display LCD si disattiva automaticamente quando non viene effettuato alcun passo / non viene premuto alcun pulsante per oltre 3 minuti. Il conteggio dei passi continuerà ad essere attivo, ma il display si spegnerà per risparmiare energia.

Avvio

Prima di cominciare ad usare questo pedometro, è necessario impostare alcuni dati personali.

Per impostare i vostri dati personali, è necessario andare sulla modalità **STEP**, premere e tenere premuto il pulsante **SET** per 2 secondi. Le sequenze di impostazione sono:

12/24HR display > Time (orario) > Stride length (lunghezza passo) > Weight (peso) > Target goal (traguardo finale)

12/24HR Display

Per prima cosa si deve accedere alla selezione per il display 12/24HR. Per selezionare la visualizzazione del formato orario in 12 o 24 ore si può utilizzare il pulsante **MODE**. Per confermare, premere il pulsante **SET**.

TIME (orario)

Potete ora impostare le ore. Le cifre dell'ora cominciano a lampeggiare. Premere il pulsante **RESET** per aumentare la cifra e il pulsante **MODE** per diminuirla, premere il pulsante **SET** per confermare e passare all'impostazione dei minuti. Impostare i minuti allo stesso modo, quindi si può passare all'impostazione della lunghezza passo.

Misurazione della lunghezza del passo

La lunghezza del passo corretta si definisce dalla punta di un piede alla punta dell'altro piede. Per misurare la corretta lunghezza media del passo, dividere la distanza totale di dieci passi percorsi camminando / correndo per il numero di passi (10). Calcolare la lunghezza passo nel modo seguente:

Se avete percorso 6.2 metri camminando, 6.2m (distanza totale) : 10 (numero di passi) = 0.62m (62cm).

È necessario misurare la lunghezza del passo sia per la camminata sia per la corsa. Per misurare la corretta lunghezza media del passo nella corsa, si consiglia di percorrere più passi (ad es. 50), in modo da ottenere una lunghezza del passo più precisa.

Weight (peso)

Impostare il proprio peso premendo il pulsante **RESET** per aumentare la cifra e il pulsante **MODE** per diminuirla, premere il pulsante **SET** per confermare e passare all'impostazione Target Goal.

Target Goal (traguardo finale)

Per mantenersi sani e ridurre il rischio di malattie croniche, si consiglia di percorrere 10.000 passi al giorno. Per un'effettiva perdita di peso, si dovrebbero percorrere tra i 12.000 e i 15.000 passi. Per un alto livello di fitness, si dovrebbero percorrere regolarmente almeno 3000 o più passi al giorno.

Impostare il proprio Target Goal premendo il pulsante **RESET** per aumentare la cifra e il pulsante **MODE** per diminuirla, premere il pulsante **SET** per confermare.

Inizio camminata

Per evitare un conteggio errato, il display del pedometro comincerà a mostrare il numero di passi percorsi dopo il 10° passo. Questo significa che il display non subirà alcuna modifica per i primi 10 passi dal momento in cui si inizia a camminare. Tutti i passi percorsi verranno conteggiati e visualizzati.

È ora possibile cominciare ad utilizzare il pedometro. Per scorrere i dati dell'allenamento uno ad uno, premere il pulsante **MODE**.

Modalità Step (passo)

Mostra i passi effettuati durante la giornata. È possibile azzerare il conteggio dei passi premendo e tenendo premuto il pulsante **RESET** per 2 secondi.

Modalità Distance (distanza)

Mostra la distanza che è stata percorsa.

Modalità Calories (calorie)

Mostra le calorie bruciate durante l'allenamento.

Modalità Exercise Timer (timer allenamento)

Mostra la durata effettiva dell'allenamento effettuato.

Modalità Memory (memoria)

Questa unità è in grado di immagazzinare i dati riguardanti il numero di passi, le calorie bruciate, la distanza percorsa e la durata dell'allenamento. Questi dati possono venire visualizzati per sette giorni. Premere il pulsante **RESET** per richiamare la giornata che si desidera ricercare, quindi premere il pulsante **SET** per scorrere i valori di **Passo / Distanza / Calorie / Durata esercizio**, in questo modo è possibile immagazzinare i dati misurati di sette giorni consecutivi. Anche nel caso in cui in uno di questi giorni non sia stato effettuato alcun allenamento, il display manterrà il record su **"ZERO"**. Tuttavia, non è possibile selezionare e cancellare il record di uno dei singoli giorni.

Modalità Total Data (dati totali)

Questa unità mantiene i dati totali dell'allenamento effettuato anche nel caso abbiate azzerato i passi, le calorie bruciate, la distanza percorsa e la durata dell'allenamento premendo il pulsante **RESET**. Premere il pulsante **SET** in questa modalità per scorrere i vostri record totali.

SOSTITUZIONE BATTERIA

- Utilizzare una moneta per svitare la copertura del vano batteria nella parte posteriore dell'unità.
- Utilizzare un bastoncino sottile per rimuovere la batteria scarica dall'unità e inserire una nuova batteria 3V al litio, tipo CR2032. Assicurarsi di posizionare il lato positivo (+) della batteria rivolto verso l'alto.
- Utilizzare una moneta per svitare la copertura del vano batteria nella parte posteriore dell'unità.



CURA E MANUTENZIONE

- Non tentare in nessun caso di smontare o riparare l'unità.
- Proteggere il modulo elettronico dal calore estremo, dagli shock e da lunghi tempi di esposizione alla luce solare diretta.
- Per pulire l'unità, strofinarla con un panno leggermente inumidito. Applicare del sapone non aggressivo sulla superficie se sono presenti macchie o segni difficili da eliminare. Non esporre l'unità a sostanze chimiche potenti quali benzina, solventi detergenti, acetone, alcool, insetticidi, poiché questi potrebbero danneggiare il dispositivo di tenuta, la custodia e la finitura dell'unità.
- Conservare l'unità, quando non viene utilizzata, in un luogo asciutto.
- Tenere il pedometro fuori dalla portata dei bambini.

-
- Se un bambino inghiotte la batteria, la copertura della batteria o la vite, consultare immediatamente un medico.
 - L'ambiente di utilizzo del pedometro deve essere privo di shock, campi magnetici, rumore elettrico e forti vibrazioni.
 - Non fare oscillare il pedometro.
 - Non appendere il pedometro al collo durante la corsa.
 - Non lasciare cadere né calpestare il pedometro.
 - Non inserire il pedometro nella tasca posteriore dei vostri shorts o dei vostri pantaloni.
 - Non lavare il pedometro né toccarlo con le mani bagnate.

Ευχαριστούμε για την αγορά αυτού του ψηφιακού Βηματομετρητής »PM-Pro³⁺«, μιας συσκευής ακριβείας για τον έλεγχο της απόδοσης κατά την άσκηση. Αυτός ο ψηφιακός βηματομετρητής διαθέτει μια μεγάλη οθόνη για την ένδειξη της ώρας, των βημάτων και όλων των αντίστοιχων δεδομένων (θερμίδες/απόσταση/στόχος/χρονόμετρο άσκησης). Επιπλέον, η συσκευή διαθέτει λειτουργία αποθήκευσης, η οποία αποθηκεύει δεδομένα έως και επτά ημέρες. Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε σωστά το προϊόν διαβάστε προσεκτικά αυτό το εγχειρίδιο και φυλάξτε το κάπου που να είναι πάντα προστό αν θέλετε να διαβάσετε πάλι κάτι.

ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΗΤΗ

Συμβουλές για τη χρήση

- Ευθυγραμμίστε το βηματομετρητή κάθετα προς το έδαφος.
- Φοράτε σταθερά παπούτσια.
- Κάνετε τζόγκινγκ ή βαδίζετε με σταθερή ταχύτητα.
- Μην βαδίζετε πολύ αργά ή με ανομοιόμορφη ταχύτητα.
- Οι ανοδικές ή καθοδικές κινήσεις του σώματος ή η δόνηση (π.χ. σε αυτοκίνητο) μπορούν να οδηγήσουν σε λανθασμένες τιμές.

Στερέωση του βηματομετρητή

Συνιστούμε την τοποθέτηση του βηματομετρητή στην τσέπη στο ύψος του στήθους(όταν κάθεται σταθερά) ή το κρέμασμά του γύρω από το λαιμό. Για τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα διαβάστε τις παρακάτω συστάσεις για τη χρήση:

Τσέπη:

- Τοποθετήστε τη συσκευή στην τσέπη στο ύψος του στήθους ή στην τσέπη του παντελονιού.
- Μην τοποθετείτε τη συσκευή στην πίσω τσέπη του σορτς ή του παντελονιού σας.
- Για τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα η συσκευή πρέπει να είναι στερεωμένη σταθερά στο σώμα ή στα ρούχα σας. Χαλαρές τσέπες ή τσέπες στις οποίες μπορεί να μετακινηθεί η συσκευή μπορεί να οδηγήσουν εύκολα σε λανθασμένες τιμές.

Λαιμός:

- Βάλτε το μπρελόκ στη συσκευή και φορέστε τη γύρω από το λαιμό.
- Μην φοράτε το βηματομετρητή γύρω από το λαιμό ενώ κάνετε τζόγκινγκ.



Λειτουργίες

Η συσκευή διαθέτει έξι διαφορετικές λειτουργίες:

- Λειτουργία μέτρησης βημάτων
- Λειτουργία μέτρησης απόστασης
- Λειτουργία μέτρησης θερμίδων
- Λειτουργία μέτρησης χρόνου άσκησης
- Λειτουργία αποθήκευσης
- Λειτουργία συνολικών δεδομένων

Πατήστε το πλήκτρο **MODE** για να αλλάξετε μεταξύ των λειτουργιών. Εκτός από τη λειτουργία αποθήκευσης, η τρέχουσα ώρα εμφανίζεται σε όλες τις λειτουργίες στην κάτω σειρά.

Εξοικονόμηση ρεύματος

Η οθόνη LCD απενεργοποιείται αυτόματα αν δεν γίνει καταχώριση για 3 δευτερόλεπτα. Ο μετρητής βημάτων συνεχίζει να είναι ενεργός, η οθόνη ωστόσο απενεργοποιείται προκειμένου να εξοικονομηθεί ρεύμα.

Πρώτα βήματα

Πριν χρησιμοποιήσετε το βηματομετρητή πρέπει να εισάγετε κάποια προσωπικά δεδομένα.

Για την εισαγωγή των προσωπικών δεδομένων πρέπει να μεταβείτε στη λειτουργία **STEP** και να πατήσετε το πλήκτρο **SET** για 2 δευτερόλεπτα. Οι σειρά ρυθμίσεων είναι:

12ωρη/24ωρη ένδειξη ώρας > Ώρα > Μέγεθος βημάτων > Βάρος > Στόχος άσκησης

12ωρη/24ωρη ένδειξη ώρας

Πρώτα θα μεταβείτε στην επιλογή για την 12ωρη/24ωρη ένδειξη ώρας. Αλλάξετε μεταξύ της 12ωρης/24ωρης μορφής ώρας με το πλήκτρο **MODE**. Πατήστε το πλήκτρο **SET** για να επιβεβαιώσετε.

ΩΡΑ

Στη συνέχεια μπορείτε να ρυθμίσετε τις ώρες. Θα αρχίσουν να αναβοσβήνουν τα ψηφία της ώρας. Πατήστε το πλήκτρο **RESET** για να αυξήσετε την τιμή ή το πλήκτρο **MODE** για να μειώσετε την τιμή. Πατήστε το πλήκτρο **SET** για να επιβεβαιώσετε την καταχώριση και για να συνεχίσετε με τη ρύθμιση λεπτών. Ρυθμίστε με τον ίδιο τρόπο τα λεπτά και συνεχίστε με το μέγεθος των βημάτων.

Μέτρηση μεγέθους βημάτων

Το μέγεθος των βημάτων ορίζεται ως απόσταση μεταξύ της μύτης των δύο ποδιών. Για τη μέτρηση του σωστού μέσου μεγέθους βημάτων, διαιρέστε την απόσταση που έχει διανυθεί μετά από δέκα βήματα με τον αριθμό των βημάτων (10). Υπολογίστε το μέγεθος των βημάτων ως εξής:

Βαδίσατε 6,2 μέτρα, 6,2 m (συνολική απόσταση) / 10 (αριθμός βημάτων) = 0,62 m (62 cm).

Πρέπει να υπολογίσετε το μέγεθος των βημάτων τόσο για το βάδισμα όσο και για το τρέξιμο. Για να μετρήσετε το μέγεθος των βημάτων στο τρέξιμο συνίσταται μεγαλύτερος αριθμός βημάτων (π.χ. 50 βήματα) προκειμένου να διατηρήσετε πιο ακριβές μέγεθος βημάτων.

Βάρος

Εισάγετε το βάρος σας πατώντας το πλήκτρο **RESET** για να αυξήσετε την τιμή και **MODE** για να μειώσετε την τιμή. Πατήστε το **SET** για να επιβεβαιώσετε την καταχώριση και για να συνεχίσετε με τη ρύθμιση του στόχου άσκησης.

Στόχος άσκησης

Για να παραμείνετε υγιείς και να μειώσετε τον κίνδυνο χρόνιων ασθενειών συνιστάται 10.000 βήματα τη μέρα. Για αποτελεσματική μείωση βάρους ο αριθμός των βημάτων θα πρέπει να είναι μεταξύ 12.000 και 15.000. Αν θέλετε να αποκτήσετε καλή φυσική κατάσταση, θα πρέπει να αυξήσετε τον αριθμό των καθημερινών βημάτων στα 3000.

Εισάγετε το στόχο της άσκησής σας πατώντας το πλήκτρο **RESET** για να αυξήσετε την τιμή και το πλήκτρο **MODE** για να μειώσετε την τιμή. Πατήστε το πλήκτρο **SET**, για να επιβεβαιώσετε την καταχώρισή σας.

Έναρξη του βαδίσματος

Για να αποφύγετε λάθη κατά τη μέτρηση, στην οθόνη του βηματομετρητή εμφανίζεται ο αριθμός των βημάτων που έχετε κάνει μετά το δέκατο βήμα. Αυτό σημαίνει ότι η οθόνη δεν αλλάζει για τα δέκα πρώτα βήματα αφού ξεκινήσετε το βάδισμα. Μετρώνται και εμφανίζονται όλα τα βήματα που έχουν γίνει.

Τώρα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το βηματομετρητή. Πατώντας το πλήκτρο λειτουργιών μπορείτε να ξεφυλλίσετε τα δεδομένα άσκησης.

Λειτουργία μέτρησης βημάτων

Εμφανίζει τα βήματα που κάνατε την τρέχουσα μέρα. Μπορείτε να μηδενίσετε τα βήματα που έχουν μετρηθεί κρατώντας πατημένο για 2 δευτερόλεπτα το πλήκτρο **RESET**.

Λειτουργία μέτρησης απόστασης

Εμφανίζει την απόσταση που έχετε διανύσει.

Λειτουργία μέτρησης θερμίδων

Εμφανίζει τις θερμίδες που κάψατε κατά την άσκηση.

Λειτουργία μέτρησης χρόνου άσκησης

Εμφανίζει τον αποτελεσματικό χρόνο που διανύσατε κατά την άσκηση.

Λειτουργία αποθήκευσης

Η συσκευή μπορεί να αποθηκεύσει τον αριθμό των βημάτων, των θερμίδων που έχετε κάψει, την απόσταση που έχετε διανύσει και το χρόνο άσκησης. Αυτά τα δεδομένα αποθηκεύονται για επτά ημέρες.

Πατήστε το πλήκτρο **RESET** για να επιλέξετε τη μέρα για την οποία θέλετε να εμφανίσετε τα δεδομένα και πατήστε **SET** για να αλλάξετε μεταξύ των τιμών **STEP / Distance/ CALORIES / EXERCISE TIME**. Μπορούν να αποθηκευτούν τιμές που μετρήθηκαν την επόμενη μέρα. Ακόμα και αν δεν έχετε αθληθεί μια μέρα η οθόνη αποθηκεύει την τιμή ως ZERO. Δεν μπορείτε όμως να επιλέξετε ή να σβήσετε την τιμή μιας συγκεκριμένης μέρας.

Λειτουργία συνολικών δεδομένων

Αυτή η συσκευή αποθηκεύει τα συνολικά δεδομένα άσκησης ακόμα και όταν μηδενίσετε με το πλήκτρο **RESET** τα βήματα, τις θερμίδες που κάψατε, την απόσταση που έχει διανυθεί και το χρόνο άσκησης. Πατήστε σε αυτή τη λειτουργία το πλήκτρο **SET** για να αναζητήσετε τις συνολικές σας τιμές.

ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ

- Ανοίξτε το κάλυμμα της θήκης μπαταρίας στην πίσω πλευρά της συσκευής με ένα νόμισμα.
- Χρησιμοποιήστε ένα λεπτό στυλό για να αφαιρέσετε τη χρησιμοποιημένη μπαταρία από τη συσκευή και τοποθετήστε μια νέα μπαταρία λιθίου 3 V τύπου CR-2032. Προσέξτε η θετική (+) πλευρά της μπαταρίας να δείχνει προς τα πάνω.
- Τοποθετήστε πάλι το κάλυμμα στη θήκη μπαταρίας και σφίξτε το με ένα νόμισμα.



ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

- Μην αποσυναρμολογείτε ή επισκευάζετε μόνοι σας τη συσκευή.
- Προστατέψτε την ηλεκτρονική μονάδα από εξαιρετική ζέση, κραδασμούς και μην την εκθέτετε για μεγάλο χρονικό διάστημα άμεσα στον ήλιο.
- Η συσκευή μπορεί να καθαριστεί με ένα ελαφρά βρεγμένο πανί. Για σκληρούς λεκέδες χρησιμοποιείτε απαλό σαπούνι. Μην εκθέτετε ποτέ τη συσκευή σε ισχυρά χημικά όπως βενζίνη, διαλυτικά, ασετόν, οινόπνευμα και εντομοκτόνα καθώς αυτά μπορούν να προκαλέσουν ζημιά στην επιφάνεια της συσκευής.
- Φυλάτε τη συσκευή σε ξηρό μέρος όταν αυτή δεν χρησιμοποιείται.
- Φυλάτε το βηματομετρητή μακριά από παιδιά.
- Αν κάποιο παιδί καταπιεί την μπαταρία, το κάλυμμα τη θήκης μπαταρίας ή τη βίδα της μπαταρίας απευθυνθείτε κατευθείαν σε γιατρό.
- Στο περιβάλλον λειτουργίας του βηματομετρητή δεν πρέπει να υπάρχουν κραδασμοί, μαγνητικά πεδία, ηλεκτρονικές πηγές θορύβου και ισχυρές δονήσεις.
- Ο βηματομετρητής δεν πρέπει να ταλαντεύεται.
- Μην φοράτε το βηματομετρητή γύρω από το λαιμό ενώ κάνετε τζόκινγκ.
- Μην αφήσετε τον βηματομετρητή να πέσει και μην τον πατάτε.
- Μην τοποθετείτε το βηματομετρητή στην πίσω τσέπη του σορτς ή του παντελονιού σας.
- Μην πλένετε το βηματομετρητή και μην τον ακουμπάτε με βρεγμένα χέρια.

Κοσζορνίυκ, ηογ εζεν λέρπες-ζαρίμλάλο »PM-Pro³⁺« μεγváσάρλία μελλετ δóοττότ: εζ ε κέρζυλέκ πρέζεν ζυγυελί εδζέστελjesíményét. Εζ ε dígítális λέρπεςζαρίμλάλο κέρζορος κίηελζóβελ ρενδελκεζί, αμί εδζές κóβζεν ε ποντος ιδóτ, ε λέρπέστ ες εζ óσζες αηος τάρτοζó íνφομάοίót (κάλóρια/τávolság/σέη/εδζές-ιδóζίτό) μυατjí. Εζεν túλμενóεν ε κέρζυλέκ μεμóρίáfunkcióival íς ρενδελκεζί, αμί ακάρ 7 ηαρ αdataínak τάρóλása íς κέπες. Α τέρμék óptímális ηασználatához óλvasσα át gón-dosan ezt az útmutatót és órízze meg elérhető helyen ε κέρζóβbí fellápozázshoz.

A ΛÉΠÉSSZÁMLÁLÓ ΗΑΣZNÁΛΑΤΑ

Τίπτεκ ε ηασználatηoz

- Áλλίτσα be ε λέρπεςζαρίμλάλót úγγóλεγεσεν ε τάλaj felé.
- Víseljén tartós cipót.
- Kocogjón vagy gyalogoljón egyenletes sebességgel.
- Ne menjén túλ lassan, és ne változtassa sebességét.
- Α fel- és lefelé írányuló mozgások, valamint ε vibráció (pl. autóban) híβás értéκεket eredményezhetnek.

A λέρπεςζαρίμλάλó rögzítése

Javasoljuk, ηογ ε λέρπεςζαρίμλάλót belső zsebébe tegye (rögzítve), vagy akassza nyakába. Α lejjobb eredmény elérésére ólvasσα át az alábbi ηασználati ajánlásokat:

Zseb:

- Tegye ε κέρζυλέκετ belső zsebébe vagy nadrágzsebébe.
- Ne tegye ε κέρζυλέκετ shorjtja vagy nadrágja farzsebébe.
- Α lejjobb eredmény eléréséhez ε κέρζυλέκ legyen biztonságosan rögzítve testéhez/ruháájához. Α laza zsebek, vagy az olyan zsebek, ahol ε κέρζυλέκ mozoghat, könnyen eltorzíthatják ε értéκεκετ.

Nyak:

- Rögzítse kulcstartóra ε κέρζυλέκετ és viselje azt nyakban.
- Kocogásnál ne viselje nyakán ε λέρπεςζαρίμλάλót.



Módok

A készülék hat különböző mód funkcióival rendelkezik:

- lépés mód
- távolság mód
- kalória mód
- edzésidő mód
- memória mód
- összadat-mód

Nyomja meg a **MODE** gombot, hogy az egyes üzemmódok között váltson. A memória mód kivételével a pontos idő minden módban az alsó sorban látható.

Energiatakarékosság

Az LCD-kijelző automatikusan kikapcsol, ha 3 percig nincs bevitel. A lépcszámláló továbbra is aktív, a kijelző azonban az energiamegtakarítás érdekében kikapcsol.

Első lépések

A lépcszámláló első használata előtt meg kell adnia néhány személyes vonatkozású adatot.

A személyes vonatkozású adatok beviteléhez a **STEP** módba kell váltani és a **SET**-gombot 2 másodpercig nyomva tartani. Beállítási sorrend:

12/24 óra kijelzés > pontos idő > lépéstávolság > súly > edzéscél

12/24 óra kijelzés

Először a 12/24 óra kijelzés kiválasztása jelenik meg. Használja a **MODE**-gombot, hogy a 12 órás vagy a 24 órás formátum között válasszon. A megerősítéshez nyomja meg a **SET** gombot.

PONTOS IDŐ

Ezt követően beállíthatja az órát. Az óra számjegyei villognak. Nyomja meg a **RESET** gombot az érték növelésére és a **MODE** gombot az érték csökkentésére. Nyomja meg a **SET** gombot a bevitel megerősítéséhez és a folytatáshoz a perc beállításával. Ugyanilyen módon állítsa be a perceket és ezt követően folytassa a lépéstávolsággal.

Lépéstávolság mérése

A lépéstávolságot a két láb lábujjhegye közötti távolságként szokás meghatározni. A korrekt átlagos lépéstávolság méréséhez a tíz lépéssel megtett távolságot ossza el a lépések számával (10). A lépéstávolságot az alábbiak szerint számítsa ki:

$\text{Ön } 6,2 \text{ métert tesz meg (teljes távolság) / } 10 \text{ (lépések száma) = } 0,62 \text{ m (62 cm).}$

A lépéstávolságot mind a gyalogláshoz, mind a futáshoz meg kell mérnie. A futás lépéstávolságának megállapításához nagyobb számú (pl. 50) lépés ajánlott a pontosabb eredmény érdekében.

Súly

Adja meg súlyát, eközben nyomja meg a **RESET** gombot az érték növelésére és a **MODE** gombot az érték csökkentésére. Nyomja meg a **SET** gombot a bevitel megerősítéséhez és a folytatáshoz az edzéscél beállításával.

Edzéscél

Ahhoz, hogy az ember egészséges maradjon és csökkentse a krónikus betegségek kockázatát, napi 10 000 lépés megtétele ajánlott. A hatékony súlycsökkentés érdekében a lépések számára 12 000 és 15 000 közötti érték javasolt. Nagy fitness-színvonal eléréséhez a napi lépések számát legalább 3000 lépéssel kell növelnie.

Adja meg edzescélját, ennek során nyomja meg a **RESET** gombot az érték növelésére és a **MODE** gombot az érték csökkentésére. Nyomja meg a **SET**-et a bevitel megerősítésére.

Kezdés a gyaloglással

A számlálás közbeni hiba elkerülésére a lépésszámláló kijelzője a megtett lépések számát a tizedik lépés után mutatja. Ez azt jelenti, hogy a kijelző tíz lépésen keresztül nem változik, miután megkezdte a gyaloglást. A készülék az összes megtett lépést számolja és kijelzi.

Mostantól használhatja a lépésszámlálót. A **MODE** gomb megnyomásával lapozhat az edzésadatok között.

Lépés mód

Ez a mód az Ön által ma megtett lépéseket mutatja. A számlált lépéseket nullázza, ha a **RESET** gombot két másodpercig nyomva tartja.

Távolság mód

Megadja az Ön által megtett távolságot.

Kalória mód

Az Ön által az edzés során elégetett kalóriákat mutatja.

Edzésidő mód

Az Ön által az edzéssel töltött valóságos időt mutatja.

Memória mód

A készülék képes a lépésszám, az elégetett kalória, a megtett távolság és az edzésidő tárolására. Ezeket az adatokat hét napig őrzi meg.

Nyomja meg a **RESET** azon nap kiválasztására, amelynek adatait meg szeretné jeleníteni, és nyomja meg a **SET** gombot a **STEP / Distance/ CALORIES / EXERCISE TIME** közötti váltáshoz. Olyan értékek tárolhatók, amelyek mérése hét egymás utáni napon történt. Akkor, ha ezen napok egyikén nem végzett edzést, a kijelző a **ZERO** értéket tárolja.

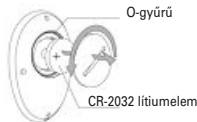
Egyedi napok értékét azonban nem lehet kiválasztani és törölni.

Összadat mód

Ez a készülék az összesített edzésadatokat akkor is tárolja, ha Ön a lépéseket, az elégetett kalóriákat, a megtett távolságot és az edzésidőt a **RESET** gombbal nullázta. Ebben a módban nyomja meg a **SET** gombot az összes érték közötti kereséshez.

ELEMCSERE

- Oldja az elemfiók fedelét a készülék hátoldalán egy pénzérme segítségével.
- Használjon vékony tollat a kimerült elem eltávolítására a készülékből és tegyen bele egy új, CR-2032 típusú lítiumelemet. Ügyeljen arra, hogy az elem pozitív (+) oldala felfelé mutasson.
- Tegye vissza az elemfedelet és pénzérmével rögzítse.



ÁPOLÁS ÉS KARBANTARTÁS

- Sohasem szedje szét, vagy javítsa maga a készüléket.
- Védje az elektronika-modult a rendkívüli melegtől, rázkódásoktól, és ne tegye ki hosszabb időre közvetlen napfény hatásának.
- A készülék kissé benedvesített kendővel tisztítható. Makacs szennyeződések esetén enyhe szappant használjon. Soha ne tegye ki a készüléket erős vegyszerek, így benzin, tisztító-oldószer, alkohol vagy rovarvédőszer hatásának, mert azok károsíthatják a tömitést és a készülék burkolatát, valamint felületét.
- Tárolja a készüléket száraz helyen, amikor nem használja azt.
- A lépésszámlálót gyermekek számára elzárt helyen tárolja.

- Amennyiben egy gyermek az elemet, az elemfiók fedelét vagy az elemcsavart lenyelné, azonnal forduljon orvoshoz.
- A lépésszámláló működési környezetének rázkódásuktól, mágneses terektől, elektronikus zajforrásoktól és erős vibrációktól mentesnek kell lennie.
- A lépésszámlálónak nem szabad die-oda ingáznia.
- Kocogásnál ne viselje nyakán a lépésszámlálót.
- Ne ejtse le a lépésszámlálót, és ne lépjen rá arra.
- Ne tegye a lépésszámlálót shortja vagy nadrágja farzsebébe.
- Ne mossa le a lépésszámlálót és ne érintse meg nedves kézzel.

Děkujeme, že jste se rozhodli pro zakoupení tohoto Krokoměr »PM-Pro³⁺«, jedná se o přesný přístroj ke kontrole Vašeho tréninkového výkonu. Tento digitální krokoměr má k dispozici displej se dvěma řádky, zde je během tréninku zobrazován hodinový čas, kroky a všechny příslušné informace (kalorie/vzdálenost/cíl/tréninkový časovač). Kromě toho přístroj nabízí funkci ukládání dat po dobu až sedmi dní. Abyste mohli optimálně využívat funkci přístroje, přečtěte si pečlivě tento návod, a uchovávejte ho pro pozdější použití v blízkosti.

POUŽITÍ KROKOMĚRU

Tipy k použití

- Krokoměr vyrovnejte svisle k podlaze.
- Noste pevné boty.
- Běhejte nebo chodte stejnou rychlostí.
- Nechoďte příliš pomalu nebo nestejnou rychlostí.
- Vertikální pohyby nebo vibrace (např. v autě) mohou způsobit naměření chybných hodnot.

Upevnění krokoměru

Doporučujeme krokoměr zastrčit do náprsní kapsy (v případě pevného umístění) nebo ho zavěsit na krk. Pro dosažení nejlepších výsledků si přečtěte níže uvedená doporučení k použití:

Umístění v kapse:

- Přístroj vložte do náprsní kapsy nebo do kapsy kalhot.
- Přístroj nenoste v zadní kapse šortek nebo kalhot.
- Pro dosažení nejlepších výsledků by se měl přístroj nacházet bezpečně a nevolně na Vašem těle / oblečení. Volné kapsy nebo kapsy, ve kterých se přístroj může pohybovat, mohou způsobit naměření chybných hodnot.

Umístění na krku:

- Na přístroj upevněte šňůrku na klíče a noste ho na krku.
- Při běhu nenoste krokoměr okolo krku.



Režim

Přístroj má k dispozici funkce se šesti různými režimy:

- režim kroků
- režim vzdálenosti
- režim kalorií
- režim tréninkového času
- režim ukládání
- režim celkových údajů

Pro přechod mezi režimy stiskněte tlačítko **MODE**. S výjimkou režimu ukládání se ve všech režimech na spodním řádku zobrazuje aktuální hodinový čas.

Úspora proudu

LCD-displej se vypíná automaticky, pokud po dobu 3 minut nedojde k žádnému zadání. Krokoměr je nadále aktivní, pro úsporu proudu se ale displej vypne.

První kroky

Před použitím krokoměru musíte zadat několik osobních údajů. Pro zadání těchto osobních údajů musíte přejít do režimu **STEP** a po dobu 2 sekund podržet stisknuto tlačítko **SET**. Pořadí nastavení:

12-/24-hodinová indikace > hodinový čas > délka kroku > hmotnost > tréninkový cíl

12-/24-hodinová indikace

Nejprve se dostanete k výběru 12-/14-hodinové indikace. Pro změnu mezi indikací v 12-nebo 24-hodinovém formátu použijte tlačítko **MODE**. Potvrďte tlačítkem **SET**.

HODINOVÝ ČAS

Poté můžete nastavit hodiny. Číslice hodin blikají. Pro zvýšení hodnoty stiskněte tlačítko **RESET**, pro snížení hodnoty tlačítko **MODE**. Pro potvrzení zadání stiskněte tlačítko **SET** a pokračujte se zadáním minut. Stejným způsobem nastavte minuty a poté pokračujte s nastavením délky kroku.

Měření délky kroku

Délka kroku je definována jako vzdálenost mezi špičkami obou noh. Pro správné změření průměrné délky kroku vydělte vzdálenost, kterou jste ušli po deseti krocích počtem kroků (10). Délku kroku vypočítejte takto:

Ujdete 6,2 metrů, 6,2 m (celková vzdálenost) / 10 (počet kroků) = 0,62 m (62 cm).

Délku kroku musíte změnit jak pro chůzi, tak také pro běh. Pro měření délky kroku běhu doporučujeme uběhnout větší počet kroků (například 50 kroků), obdržíte tak přesnější délku kroku.

Hmotnost

Zadejte Vaši hmotnost: Stisknutím tlačítka **RESET** hodnotu zvýšíte, stisknutím tlačítka **MODE** hodnotu snížíte. Pro potvrzení zadání stiskněte tlačítko **SET** a pokračujte se zadáním tréninkového cíle.

Tréninkový cíl

Pro zachování zdraví a snížení rizika chronických onemocnění se doporučuje ujit 10.000 kroků denně. Pro efektivní redukci hmotnosti by měl být počet kroků 12.000 až 15.000. Pokud chcete dosáhnout velmi dobré kondice, pak byste měli počet kroků zvýšit o nejméně 3000 kroků denně.

Zadejte Váš tréninkový cíl: Stisknutím tlačítka **RESET** hodnotu zvýšíte, stisknutím tlačítka **MODE** hodnotu snížíte. Zadání potvrďte tlačítkem **SET**.

Začátek chůze

Aby se zabránilo chybám při počítání, zobrazuje displej krokoměru počet udělaných kroků po desátém kroku. To znamená, že displej se na počátku chůze nemění po dobu deseti kroků. Všechny ušlé kroky jsou počítány a zobrazeny.

Krokoměr nyní můžete používat. Stisknutím tlačítka režimu můžete listovat tréninkovými údaji.

Režim kroků

Tento režim zobrazuje Vámi ušlé kroky dnešního dne. Napočítané kroky můžete vynulovat stisknutím tlačítka **RESET** po dobu 2 sekund.

Režim vzdálenosti

Zobrazuje vzdálenost, kterou jste ušli.

Režim kalorií

Zobrazuje kalorie, které jste během tréninku spálili.

Režim tréninkového času

Zobrazuje efektivní čas, který jste strávili tréninkem.

Režim ukládání

Přístroj může ukládat počet kroků, spálené kalorie, ušlou vzdálenost a tréninkový čas. Tyto údaje jsou ukládány po dobu sedmi dnů.

Stisknete tlačítko **RESET** pro zvolení toho dne, pro který chcete vyvolat údaje a stisknete tlačítko **SET** pro přechod mezi hodnotami pro **STEP / Distance/ CALORIES / EXERCISE TIME**. Je možné ukládat hodnoty naměřené po 7 na sebe následujících dnů. I když jste v některém z těchto dní netrénovali, displej ukládá hodnotu jako **ZERO**. Hodnotu jednotlivého dne ale nelze zvolit a vymazat.

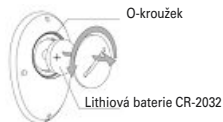
Režim celkových údajů

Tento přístroj ukládá celkové údaje tréninku také tehdy, pokud jste kroky, spálené kalorie, ušlou vzdálenost a tréninkový čas vynulovali tlačítkem **RESET**. Pro vyhledávání Vašich celkových hodnot stiskněte v tomto režimu tlačítko **SET**.

VÝMĚNA BATERIE

- Pomocí mince uvolněte kryt bateriové přihrádky na zadní straně přístroje.

-
- Pro vyjmutí prázdné baterie z přístroje použijte tenkou tužku a vložte novou lithiovou baterii 3 V typu CR-2032. Dbejte na to, aby pozitivní (+) strana baterie ukazovala směrem nahoru
 - Položte kryt na bateriovou přihrádku a pomocí mince utáhněte.



ÚDRŽBA

- Přístroj nikdy nerozebírejte a samovolně nespravujte.
- Modul elektroniky chraňte před extrémním horkem, otřesy, a nevystavujte ho po delší dobu přímému slunečnímu záření.
- Přístroj můžete čistit mírně navlhčeným hadříkem. Při větším znečištění použijte jemné mýdlo. Přístroj nikdy nevystavujte působení silných chemikálií jako je benzín, čisticí rozpouštědla, aceton, alkohol nebo prostředky proti hmyzu, tyto chemikálie by mohly poškodit utěsnění, kryt a povrch přístroje.
- Pokud přístroj nepoužíváte, uchovávejte ho na suchém místě.
- Krokomír uchovávejte mimo dosah dětí.
- V případě spolknutí baterie, krytu bateriové přihrádky nebo šroubku baterie dítětem ihned vyhledejte lékaře.
- Krokoměr nesmí být vystaven otřesům, magnetickým polím, elektronickým zdrojům zvuku a silným vibracím.
- Krokoměr se nesmí kývat.
- Při běhu nenoste krokoměr okolo krku.
- Zabraňte pádu krokoměru a nešlapejte na něj.
- Krokoměr nenoste v zadní kapse šortek nebo kalhot.
- Krokoměr neperte a nedotýkejte se ho vlhkými rukama.

Ďakujeme, že ste sa rozhodli pre kúpu tohto krokometra »PM-Pro³⁺«, ktorý je presným prístrojom na monitorovanie vašich výkonov pri tréningu. Tento digitálny krokometer disponuje dvojiadkovým displejom, na ktorom sa pri tréningu zobrazuje čas, počet krokov a všetky príslušné informácie (kalórie/vzdialenosť/cieľ/tréningový časovač). Okrem toho prístroj disponuje funkciou pamäte, v ktorej uchováva údaje až sedem dní. Aby ste tento výrobok mohli využívať optimálne, prečítajte si pozorne tento návod na používanie a uchovajte ho na dosah pre prípad neskoršej potreby.

POUŽITIE KROKOMERA

Tipy pre použitie

- Krokometer nasmerujte kolmo na zem.
- Noste pevnú obuv.
- Bežte alebo kráčajte rovnomernou rýchlosťou.
- Nekráčajte príliš pomaly alebo nerovnomerne rýchlo.
- Vertikálne pohyby alebo vibrácie (napr. v aute) môžu spôsobiť zaznamenanie chybných údajov.

Upevnenie krokometra

Krokometer vám odporúčame vložiť do náprsného vrecka (ak sedí pevne) alebo zavesiť na krk. Pre optimálne výsledky si prečítajte nasledovné odporúčania pre použitie:

Vrecko:

- Prístroj si vložte do náprsného vrecka alebo vrecka nohavíc.
- Prístroj si nekladajte do zadného vrecka šortiek alebo nohavíc.
- Pre optimálne výsledky by mal byť prístroj v bezpečnom a tesnom kontakte s vašim telom / odevom. Voľné vrecká alebo vrecká, v ktorých sa prístroj pohybuje, môžu jednoducho spôsobiť nameranie nesprávnych hodnôt.

Krk:

- Na prístroj pripevnite šnúрку na kľúče a noste ho okolo krku.
- Pri behu nenoste krokometer okolo krku.



Režim

Prístroj disponuje funkciami so šiestimi rôznymi režimami:

- Režim krokov
- Režim vzdialenosti
- Režim kalórií
- Režim trvania tréningu
- Režim pamäte
- Režim súhrnných údajov

Pre prepínanie medzi režimami stlačte tlačidlo **MODE**. S výnimkou režimu pamäte sa vo všetkých režimoch v spodnom riadku zobrazuje aktuálny čas.

Šetrenie energie

LCD displej sa automaticky vypne, ak po dobu 3 minút nestlačíte žiadne tlačidlo. Krokometer je aj naďalej aktívny, avšak displej sa vypne, aby sa šetrila energia.

Začínáme

Predtým, než krokometer začnete používať, musíte zadať niekoľko osobných údajov.

Pre zadanie osobných údajov musíte prístroj prepnúť do režimu **STEP** a 2 sekundy podržať tlačidlo SET. Postupnosť nastavení je:

12-/24-hodinový formát času > Čas > Dĺžka kroku > Hmotnosť > Tréningový cieľ

12-/24-hodinový formát času

Najskôr sa dostanete k výberu 12-/24-hodinového formátu času. Pre prepínanie medzi 12-/24-hodinovým formátom času stlačte tlačidlo **MODE**.

Pre potvrdenie stlačte tlačidlo SET.

Čas

Následne môžete nastaviť hodiny. Čísllice hodín blikajú. Ak chcete hodnotu zvýšiť, stlačte tlačidlo **RESET**, ak chcete hodnotu znížiť, stlačte tlačidlo **MODE**. Pre potvrdenie hodnoty stlačte tlačidlo **SET** a pokračujte nastavením minút. Rovnakým spôsobom nastavte minúty a pokračujte nastavovaním dĺžky kroku.

Meranie dĺžky kroku

Dĺžka kroku je definovaná ako vzdialenosť medzi špičkami nôh. Pre zistenie správnej priemernej dĺžky kroku vydeľte vzdialenosť prejdenu desiatimi krokmi počtom krokov (10). Dĺžku kroku vypočítajte nasledovným spôsobom:

Prešli ste 6,2 metra, 6,2 m (celková vzdialenosť) / 10 (počet krokov) = 0,62 m (62 cm).

Musíte zmerať dĺžku svojho kroku tak pre chôdzu, ako aj pre beh. Pri meraní dĺžky kroku pre beh odporúčame urobiť väčší počet krokov (napr. 50), aby ste získali presnejší údaj o dĺžke kroku.

Hmotnosť

Ak chcete pri zadávaní vašej hmotnosti hodnotu zvýšiť, stlačte tlačidlo **RESET**, ak chcete hodnotu znížiť, stlačte tlačidlo **MODE**. Pre potvrdenie zadanej hodnoty a pokračovanie v nastavovaní tréningového cieľa stlačte tlačidlo **SET**.

Tréningový cieľ

Aby ste zostali zdraví a znížili riziko chronických ochorení, odporúča sa denne prejsť 10 000 krokov. Pre efektívne zníženie hmotnosti by sa mal počet krokov pohybovať medzi 12 000 až 15 000. Ak chcete dosiahnuť veľmi dobrú kondíciu, mali by ste denný počet krokov zvýšiť minimálne o 3 000.

Ak chcete pri zadávaní vášho tréningového cieľa hodnotu zvýšiť, stlačte tlačidlo **RESET**, ak chcete hodnotu znížiť, stlačte tlačidlo **MODE**. Pre potvrdenie hodnoty stlačte tlačidlo **SET**.

Začíname s chôdzou

Aby sa predišlo chybám pri počítaní, zobrazuje sa na displeji krokomera počet prejdenných krokov až po desiatom kroku. To znamená, že sa desať krokov po začatí chôdze displej nezmení. Všetky prejdenné kroky sa počítajú a zobrazujú.

Teraz môžete krokomer začať používať. Stlačením tlačidla režimov môžete prepínať medzi tréningovými údajmi.

Režim krokov

Zobrazuje počet dnes prejdenných krokov. Napočítané kroky môžete vynulovať tak, že 2 sekundy podržíte tlačidlo **RESET**.

Režim vzdialenosti

Zobrazuje vzdialenosť, ktorú ste prešli.

Režim kalórií

Zobrazuje kalórie, ktoré ste počas tréningu spálili.

Režim trvania tréningu

Zobrazuje efektívny čas, ktorý ste strávili pri tréningu.

Režim pamäte

Pristroj dokáže uložiť počet krokov, množstvo spaľených kalórií, prejdenu vzdialenosť a trvanie tréningu. Tieto údaje sa uchovávajú sedem dní.

Pre výber dňa, pre ktorý chcete načítať údaje, stlačte tlačidlo **RESET** a pre prepínanie medzi hodnotami **STEP / Distance/ CALORIES / EXERCISE TIME** stlačte tlačidlo **SET**. Je možné uchovávať hodnoty, ktoré boli namerané počas siedmich po sebe nasledujúcich dní. V prípade, že ste počas jedného z týchto dní netrénovali, uloží prístroj hodnotu ako **ZERO**. Hodnotu jednotlivého dňa však nemôžete vybrať a vymazať.

Režim súhrnných údajov

Tento prístroj ukladá súhrnné tréningové údaje aj vtedy, ak ste tlačidlom **RESET** vynulovali kroky, spaľené kalórie, prejdenu vzdialenosť a trvanie tréningu.

Pre prezeranie vašich súhrnných hodnôt stlačte v tomto režime tlačidlo **SET**.

VÝMENA BATÉRIE

- Mincou uvoľníte kryt priehradky na batériu na zadnej strane prístroja.
- Na vybratie vybitéj batérie z prístroja použite tenký kolík a vložte novú 3 V lítiovú batériu typu CR-2032. Dbajte pritom na to, aby pozitívny pól (+) batérie smeroval nahor.
- Kryt opäť nasadte na svoje miesto a zatiahnite ho mincou.



STAROSTLIVOSŤ A ÚDRŽBA

- Prístroj nikdy nerozoberajte, ani svojpomocne neopravujte.
- Elektronický modul chráňte pred extrémnymi teplotami, otrasmi a nevystavujte ho dlhodobu priamemu slnečnému žiareniu.
- Prístroj je možné čistiť jemne navlhčenou utierkou. V prípade silného znečistenia použite jemné mydlo. Prístroj nikdy nevystavujte agresívnym chemikáliám ako je benzín, čistiace prostriedky na báze rozpúšťadiel, aceton, alkohol alebo prostriedky proti hmyzu, pretože tieto môžu poškodiť utesnenie, kryt a povrch prístroja.
- Ak prístroj nepoužívate, uchovávajte ho na suchom mieste.
- Krokomer uchovávajte mimo dosahu detí.
- Ak by dieťa náhodou prehtlo batériu, kryt priehradky na batériu alebo skrutku priehradky na batériu, okamžite vyhľadajte lekára.
- V mieste používania krokomera sa nesmú vyskytovať otrasy, magnetické polia, zdroje elektronického rušenia a silné vibrácie.
- Krokomer sa nesmie kolísať.
- Pri behu nenoste krokomer okolo krku.

-
- Krokomer nenechajte padnúť a nestúpajte naňho.
 - Krokomer si nekladajte do zadného vrecka šortiek alebo nohavíc.
 - Krokomer neumývajte a nedotýkajte sa ho mokrymi rukami.

Obrigado por ter escolhido este conta-passos »PM-Pro3+«, um aparelho de precisão para monitorizar os seus exercícios físicos. Este pedómetro digital está equipado com um visor de 2 linhas para visualização das horas, passos e restantes informações relacionadas com o treino (calorias / distância / meta a atingir / duração do treino). Além disso, o aparelho possui uma função de memória para memorização e consulta de informações até sete dias. Para poder utilizar de forma otimizada todas as funções do seu novo aparelho, leia, atentamente, estas instruções e guarde-as num lugar seguro para consulta futura.

USO DO PEDÓMETRO

Dicas para o uso

- Posicione o pedómetro perpendicularmente ao solo.
- Use calçado apropriado.
- Corra ou caminha a um ritmo constante.
- Não caminhe muito lentamente ou em passos irregulares.
- Movimentos de subida ou descida ou vibrações (por ex., dentro do automóvel) poderão levar a registos incorrectos.

Colocação do pedómetro

Recomendamos manter o pedómetro fixo dentro do bolso da frente ou pendurado no pescoço. Para os melhores resultados, leia as recomendações seguintes acerca do uso do aparelho.

Bolso:

- Use o aparelho dentro do bolso do peito ou das calças
- Não use o aparelho dentro dos bolsos traseiros das calças.
- Para alcançar os melhores resultados, procure manter o aparelho o mais fixo possível ao corpo ou roupa. Bolsos demasiado largos, nos quais o aparelho se move livremente poderão causar leituras incorrectas.

Pescoço:

- Fixe um cordão ao aparelho e pendure-o à volta do pescoço.
- Não remova o pedómetro do pescoço durante jogging



Modo

Este aparelho disponibiliza 6 modos diferentes:

- Modo de passos
- Modo de distância
- Modo de calorias
- Modo de duração do treino
- Modo de memória
- Modo de informações totais

Prima o botão **MODE** para seleccionar o modo desejado. A hora actual é visualizada no visor na linha inferior em todos os modos excepto no modo de memória.

Poupança de energia

O visor LCD é desligado automaticamente se não forem registados passos ou não for premido nenhum botão durante 3 minutos. A contagem dos passos permanece activa, mas o visor é desligado para poupar energia.

Utilização

Antes de poder utilizar o pedómetro, é necessário configurar, algumas informações pessoais.

Para configurar as informações pessoais, chame o modo **STEP** (passos). Para tal, prima o botão **SET** durante 2 segundos. A sequência dos ajustes é a seguinte:

12/24HR display > Time > Stride length > Weight > Target goal (12/24 horas > Relógio > Amplitude dos passos > Peso > Meta a alcançar)

Formato 12/24 horas

Chame a configuração do formato de 12/24 horas. Com o botão **MODE**, pode seleccionar se quer que as informações sejam indicadas no formato 12 ou 24 horas. Prima **SET** para confirmar a selecção.

Relógio

Em seguida, pode ajustar o relógio. O algarismo das horas começa a piscar. Prima **RESET** para aumentar ou **MODE** para diminuir o valor e prima **SET** para confirmar o ajuste e passar para o ajuste dos minutos. Ajuste o valor dos minutos da mesma forma e passe, em seguida, para a configuração da duração.

Cálculo da amplitude dos passos

A amplitude correcta dos passos é definida dando um passo. Para medir a amplitude média correcta, divida a distância total de dez passos caminhados / corridos por o número de passos (10). Calcule a amplitude dos passos da seguinte maneira:

Percorreu 6,2 metros; $6,2 \text{ m (distância total)} / 10 \text{ (número de passos)} = 0,62 \text{ m (62 cm)}$

É necessário calcular a amplitude dos passos, tanto para caminhada como para corrida. Para medir a amplitude dos passos durante uma corrida, recomendamos dar mais passos (por ex., 50) para que a amplitude dos passos possa ser calculada com maior precisão.

Peso

Introduza o seu peso. Prima **RESET** para aumentar ou **MODE** para diminuir o valor e prima **SET** para confirmar o ajuste e passar para o ajuste da meta a alcançar.

Meta a alcançar

Para manter um corpo saudável e reduzir o risco de doenças crónicas, recomendamos dar 10,000 passos diariamente. Para uma redução eficaz do peso, este número deve ser aumentado para um valor entre 12,000 e 15,000 passos. Se deseja manter um nível de fitness elevado, deve dar, pelo menos, 3,000 passos diariamente.

Introduza o seu peso. Prima **RESET** para aumentar ou **MODE** para diminuir o valor e prima **SET** para confirmar o ajuste.

Iniciar a caminhada

Para evitar contagens incorrectas, o pedómetro começará a indicar no visor o número de passos dados após 10 passos. Ou seja, a informação apresentada no visor não será alterada durante os primeiros 10 passos. No entanto, este número de passos é registado e será visualizado posteriormente.

Pode agora começar a usar o seu pedómetro. Premindo o botão **MODE** poderá folhear entre as várias informações disponíveis.

Modo de passos

Neste modo, é apresentado o número de passos dados no dia. Para fazer um reset, prima o botão **RESET** e mantenha-o premido durante 2 segundos.

Modo de distância

Neste modo, é apresentada a distância percorrida.

Modo de calorías

Neste modo, é apresentada a informação das calorías queimadas durante o exercício.

Modo de duração do treino

Neste modo, é apresentada a informação da duração efectiva dos exercícios.

Modo de memória

Este aparelho permite a memorização do número de passos, calorías queimadas, distância percorrida e duração do exercício. Estas informações podem ser memorizadas para sete dias.

Prima **RESET** para chamar o dia que deseja consultar e prima, depois, **SET** para chamar as várias informações de **STEP / Distance / CALORIES / EXERCISE TIME**. O aparelho permite

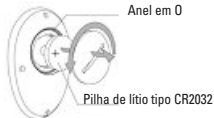
Memorizar informações de sete dias consecutivos. Se não fez nenhum exercício num destes dias, é apresentada no visor „ZERO“ (Zero). No entanto, não é possível seleccionar ou apagar registos individualmente.

Modo de informações totais

Neste modo, são memorizadas informações sobre os valores totais dos exercícios, mesmo se fez um reset dos passos, calorias queimadas, distância percorrida e duração do exercício com botão RESET. Prima o botão SET para visualizar as informações totais memorizadas.

SUBSTITUIÇÃO DA PILHA

- Use uma moeda para rodar a tampa do compartimento da pilha no lado de trás do aparelho.
- Use um objecto pontiagudo para remover a pilha do aparelho. Coloque uma nova pilha de lítio de 3 V do tipo CR2032. Tenha atenção para que a face (+) fique voltada para cima.
- Volte a fechar a tampa do compartimento.



TRATAMENTO E MANUTENÇÃO

- Nunca desmonte ou faça uma manutenção do aparelho.
- Não exponha o módulo electrónico a temperaturas elevadas, impactos fortes ou luz solar directa durante um tempo prolongado.
- Limpe o aparelho usando um pano ligeiramente humedecido. Use sabão não agressivo se existirem restos de sujidade profundos. Não exponha o aparelho a produtos químicos fortes como, por ex., gasolina, solventes, acetona, álcool, repelentes de insectos, pois estes produtos poderão danificar a camada protectora ou a própria caixa.
- Guarde o aparelho num lugar seco quando este não for usado.
- Mantenha o aparelho fora do alcance de crianças
- Consulte imediatamente um médico se uma criança engolir a pilha, a tampa do compartimento da pilha ou o parafuso

- O meio ambiente à volta do aparelho tem que ser isento de impactos, campos magnéticos, interferências eléctricas ou vibrações fortes
- Não balance o aparelho
- Não remova o pedómetro do pescoço durante jogging
- Não deixe cair o aparelho nem o pise
- Não use o aparelho dentro dos bolsos traseiros das calças.
- Não lave o aparelho nem toque nesse com as mãos molhadas.

Благодарим за покупку! Настоящий прибор представляет собой цифровой шагомер »PM-Pro²«. Прибор снабжен двухстрочным дисплеем, который показывает всю возможную информацию: текущее время, шаги, израсходованные калории, дистанцию, цель тренировки, время тренировки. В приборе предусмотрено записывающее устройство, позволяющее сохранять и выводить на дисплей данные до 7 дней. Перед началом эксплуатации прибора внимательно ознакомьтесь с настоящей инструкцией. Инструкцию следует хранить в надежном месте для справок в будущем.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Рекомендации по применению

- Шагомер следует закреплять перпендикулярно земле.
- Надевайте плотную обувь.
- Во время бега и ходьбы выдерживайте ровный шаг.
- Не передвигайтесь слишком медленно или неровным шагом.
- Движения вверх-вниз, а также вибрации (в автомобиле и т.п.) негативно сказываются на точности измерения.

Крепление шагомера

Шагомер рекомендуется размещать в переднем кармане или вешать на шею. Подробнее смотрите ниже.

В кармане:

- Положите прибор в передний карман.
- Не держите прибор в заднем кармане брюк или шорт.
- Чтобы добиться лучшего результата измерения, попробуйте плотно закрепить прибор на теле или одежде. В слишком свободном кармане прибор может болтаться, что отрицательно сказывается на точности измерения.

На шее:

- Прикрепите к прибору ремешок и повесьте прибор на шею.
- Не вешайте прибор на шею во время бега.



Режимы индикации

Имеется 6 режимов:

- режим шага
- режим дистанции
- режим калорий
- режим времени тренировки
- режим памяти
- режим индикации всех данных

Выбор режима осуществляется кнопкой **MODE**. Текущее время отображается в нижней строчке во всех режимах, кроме режима памяти.

Экономия энергии батареи

ЖК-дисплей автоматически отключается через 3 минуты после последнего нажатия на любую кнопку. При этом прибор продолжает измерять шаги.

Начало работы

Для ввода прибора в эксплуатацию необходимо настроить персональные параметры.

Чтобы начать настройку, необходимо перейти в режим **STEP**, а затем нажать и 2 секунды удерживать кнопку **SET**. Параметры настраиваются в следующей последовательности:

12/24HR display (формат индикации времени) > Time (часы) > Stride length (размер шага) > Weight (вес) > Target goal (цель тренировки)

12/24HR Display (формат индикации времени)

С помощью кнопки **MODE** выберите формат индикации времени: 12-часовой или 24-часовой. Чтобы применить настройку, нажмите **SET**.

TIME (часы)

На дисплее мигают цифры часа. Чтобы увеличить значение, нажмите **RESET**. Чтобы уменьшить значение, нажмите **MODE**. Чтобы применить настройку и перейти к параметру минут, нажмите **SET**. Установите минуты текущего времени таким же образом и нажмите **SET**, чтобы подтвердить настройку и перейти к параметру размера шага.

Определение размера шага

Размер шага определяется от носка до носка ступни. Чтобы точнее измерить размер шага, дистанцию сделанных шагов (при ходьбе или беге) разделите на количество шагов, например, дистанцию 10 шагов разделите на 10. Пример расчета одного шага:

Дистанция 10 шагов составила 6,2 метра. 6,2 метра (общая дистанция) / 10 (кол-во шагов) = 0,62 метра (62 см).

Для бега и ходьбы размер шага необходимо рассчитывать отдельно. Измеряя размер шага при беге, рекомендуется сделать около 50 шагов, чтобы добиться приемлемой точности.

Weight (вес)

Чтобы увеличить значение веса, нажмите **RESET**. Чтобы уменьшить значение, нажмите **MODE**. Чтобы применить настройку и перейти к параметру цели тренировки, нажмите **SET**.

Target Goal (цель тренировки)

Чтобы вести здоровый образ жизни и удерживать риск хронических заболеваний на низком уровне рекомендуется проходить 10 тысяч шагов в день. Для эффективного сбавления веса количество шагов должно составлять от 12 до 15 тысяч ежедневно. Для поддержания хорошей физической формы следует проходить от 3 и более тысяч шагов в день.

Чтобы увеличить значение цели тренировки, нажмите **RESET**. Чтобы уменьшить значение, нажмите **MODE**. Чтобы применить настройку, нажмите **SET**.

Измерение шагов

Во избежание ошибок счета шагомер начинает отсчитывать шаги, начиная с 10-го шага. То есть индикация на дисплее не изменяется, пока не будет сделано 10 шагов. Количество измеренных шагов отображаются на дисплее.

Измеряемые данные можно выводить на дисплей последовательно нажатием кнопки **MODE**.

Режим шага

На дисплее отображается количество пройденных шагов за день. Чтобы сбросить счетчик, нажмите и 2 секунды удерживайте кнопку **RESET**.

Режим дистанции

На дисплее отображается дистанция, пройденная за день.

Режим калорий

На дисплее отображается количество израсходованных во время тренировки калорий.

Режим времени тренировки

На дисплее отображается эффективное время тренировки.

Режим памяти

Прибор сохраняет в памяти данные о количестве шагов, израсходованных калориях, пройденной дистанции и времени тренировки. Эти данные сохраняются до 7 дней.

С помощью кнопки **RESET** выберите день, данные за которые требуется просмотреть. С помощью кнопки **SET** выберите нужный параметр (шаг/дистанция/калории/время тренировки).

Если тренировки в конкретный день не производились, на дисплее для этого дня отображается **ZERO**. Выбрать и удалить данные за конкретный день невозможно.

Режим индикации всех данных

Прибор сохраняет в памяти все данные тренировок, даже если с помощью кнопки **RESET** сбросить счетчики количества шагов, израсходованных калорий, пройденной дистанции и времени тренировки. Для просмотра всех сохраненных данных перейдите в этот режим и нажмите **SET**.

ЗАМЕНА БАТАРЕЙ

- С помощью монеты открутите крышку отсека батарей, расположенного на задней панели прибора.
- С помощью узкой палочки удалите старую батарею и вставьте новую литиевую батарею CR2032, 3 В. Положительный полюс (+) должен находиться сверху.
- Разместите крышку отсека батарей на место и снова зафиксируйте ее с помощью монеты.



УХОД И ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ

- Запрещается разбирать и самостоятельно ремонтировать прибор.
- Берегите электрический блок от высокой температуры, ударов, прямых солнечных лучей.

-
- Протирайте прибор слегка влажной тканью. Прилипшую грязь удаляйте водой с мягким мылом. Не подвергайте прибор воздействию сильных химикатов, таких как бензин, растворители, ацетон, спирт, средств против насекомых. Такие вещества могут повредить уплотнение, кожух и лак прибора.
 - Храните прибор в сухом месте.
 - Не давать детям!
 - При проглатывании ребенком батареи, крышки отсека батарей или винта немедленно обратитесь к врачу.
 - Шагомер предназначен для эксплуатации в условиях, где отсутствуют магнитные поля, электрические помехи, сильная вибрация и удары.
 - Не подвергайте шагомер раскачиванию.
 - Не вешайте прибор на шею во время бега.
 - Не роняйте прибор и не наступайте на него.
 - Не держите прибор в заднем кармане брюк или шорт.
 - Берегите прибор от воды. Не прикасайтесь к нему мокрыми руками.