

Krokoměr s měřením tělesného tuku 2 v 1



NÁVOD K POUŽITÍ

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

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

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

A Důležitá upozornění

- přístroj nenamáčejte ve vodě a nepoužívejte ve vlhkém prostředí

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

OBSAH BALENÍ

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

POPIS PŘÍSTROJE

A. Pravé a levé sensorické držadlo

B. MODE: přepíná mezi funkcemi (krokoměr, tukoměr, hodiny, budík) C.

SET: pro nastavení, změnu parametrů a pro vymazání počtu kroků D.

LCD displej

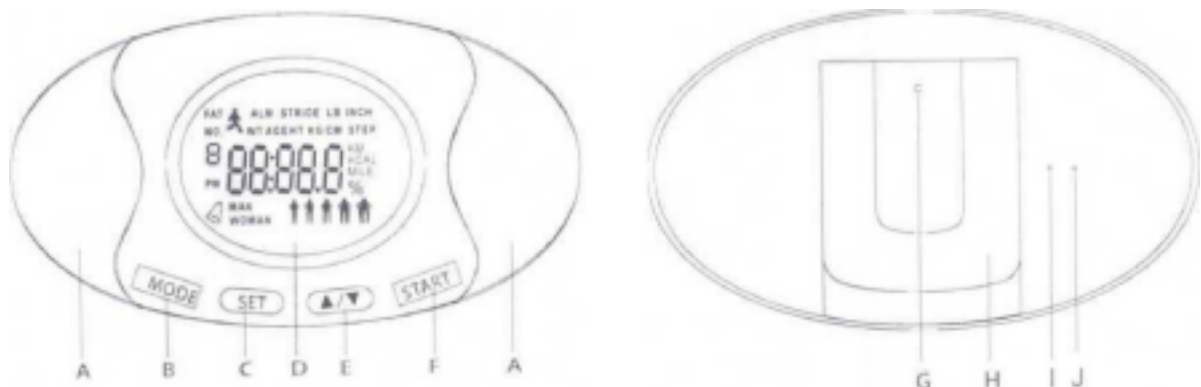
E. Šipka vlevo ▲: zvýšit hodnotu, přepnout skupinu, vypnout/zapnout budík, přepnout mezi zobrazením času ve 12 hodinovém nebo 24 hodinovém formátu, kontrola ušlé vzdálenosti a spotřeby energie

Šipka vpravo ▼: snížit hodnotu, ověřit informaci nastavenou ve skupině, ověřit ušlou vzdálenost a spotřebu energie F START: začít měření tuku

G. Kryt baterie, otvor na šroub

H. Spona na pásek

I. Tlačítko RESET J. Bzučák



NASTAVENÍ A POUŽÍVÁNÍ JEDNOTLIVÝCH FUNKCÍ

FUNKCE

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

VLOŽENÍ A VÝMĚNA BATERIE

- pro výměnu je potřeba lithiová baterie CR2025 (3V)
- v zadní části přístroje uvolněte šroubek držící kryt baterie
- kryt vysuňte směrem dolů

- vložte baterii, opět zasuňte kryt a přišroubujte

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

NASTAVENÍ HODIN A BUDÍKU

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

Nastavení hodin:

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



Nastavení budíku:

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

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

NASTAVENÍ TUKOMĚRU

když přístroj ukazuje čas, stiskněte 2x tlačítko MODE

v horním levé části displeje se zobrazí nápis FAT a pod ním bude blikat číslo skupiny stiskem ▲ přepínáte mezi různými skupinami (je jich celkem 5), které mohou mít různé nastavené parametry

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

pro změnu parametrů u vybrané skupiny podržte po dobu 2 sekund tlačítko SET nejprve pomocí ▲/▼

zadejte váhu v kg (obr.1) stiskněte SET a pomocí ▲/▼

zadejte výšku v cm (obr.2)

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

opět stiskněte SET a pomocí ▲/▼ vyberte pohlaví (MAN-muž, WOMAN-žena, obr.4) opět stiskněte SET a

pomocí ▲/▼ zadejte délku kroku v cm (obr.5)

opět stiskněte SET, tím se všechny zadané



obr.1



obr.2



obr.3



obr.4



obr.5



obr.6

parametry

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

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

Výsledky měření tukoměru

Typ postavy:

Postava Hubená Štíhlá Normální S nadváhou Obézní

Muž	5,1-9,9%	10-14,4%	14,5-24,9%	25-34,9%	35-49,9%
Žena	5,1-9,9%	10-19,9%	20-29,9%	30-34,9%	35-49,9%

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

Chybová hlášení Err

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

následující: • množství tuku v těle je nižší než 5% nebo naopak vyšší než 50%

• ruce se nedotýkají sensorických držadel: palce je třeba lehce přitisknout •

ruce jsou příliš suché, je třeba je mírně navlhčit

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

Max. rozsah zadávaných parametrů

skupiny: 1-5

pohlaví: muž/žena

věk: 10-99 let

váha: 10-250 kg, změny po 0,5 kg

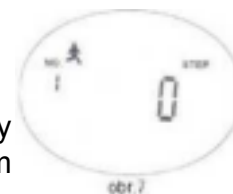
výška: 90-240 cm, změny po 1 cm

délka kroku: 30-180 cm, změna po 1 cm

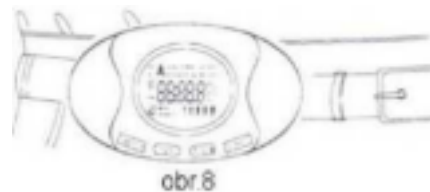
NASTAVENÍ KROKOMERU

• pro co nejpřesnější výsledky měření, je třeba zadat svoje parametry (hlavně váhu a délku kroku), parametry zadejte pod vybraným číslem skupiny ve funkci tukoměru (viz. nastavení tukoměru)

• u tukoměru vyberte své číslo skupiny, dalším stiskem tlačítka MODE přepnete na krokometr, v levé části uvidíte číslo své skupiny



- pokud krokoměr používáte poprvé, bude výchozí hodnota 0
- pokud jste již krokoměr používali, bude zde uložená hodnota z posledního měření, podržením tlačítka SET po dobu 2 sekund předešlá data vymažete a kroky se začnou počítat znovu od 0
- krokoměr připnete na pásek (obr.8)
- přístroj počítá kroky, ušlou vzdálenost a spálené kalorie
- pro přepínání mezi jednotlivými ukazateli použijte Δ / ∇
 - pro přepnutí mezi kilometry a mílemi zobrazte ušlou vzdálenost pomocí Δ / ∇ , podržte tlačítko MODE po dobu 3 sekund



ROZSAH MERENI

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

TECHNICKE PARAMETRY

Typ přístroje A-3003

Provozní teplota od -20 do +60 °C

Rozměry 90 x 50 x 23mm (d x v x š) Váha 40g (včetně

balení 77 g)