

# Pedometer z analizatorjem maščob

## Hvala, da ste izbrali naš produkt

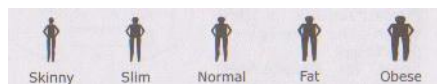
To je eden izmed visoko kakovostnih proizvodov. Pomaga pri metabolizmu aerobične telesne dejavnosti. Z normalnimi vajami npr. 30, 40, 45 minut teka, lahko vdihnemo več kisika, izboljšamo porabo kalorij, kar izboljša naše zdravje in zmanjša našo težo. Pomaga povečati vsebnost hemoglobina v naši krvi, izboljša imunski sistem in izboljša funkcije ožilja in srca. S tem izboljšamo naše zdravje in upočasnimo proces staranja. Produkt vam pomaga oceniti nivo maščob v vašem telesu s čimer lahko kontroliramo naše zdravje.

## Funkcije, izgled in pomen znakov

### Funkcije

- Meritev maščob
- Štetje korakov
- računanje razdalje
- računanje kalorij
- ura in alarm
- spomin za 5 skupin uporabnikov
- zamenljivost med metričnim in imperialnim sistemom merjenja

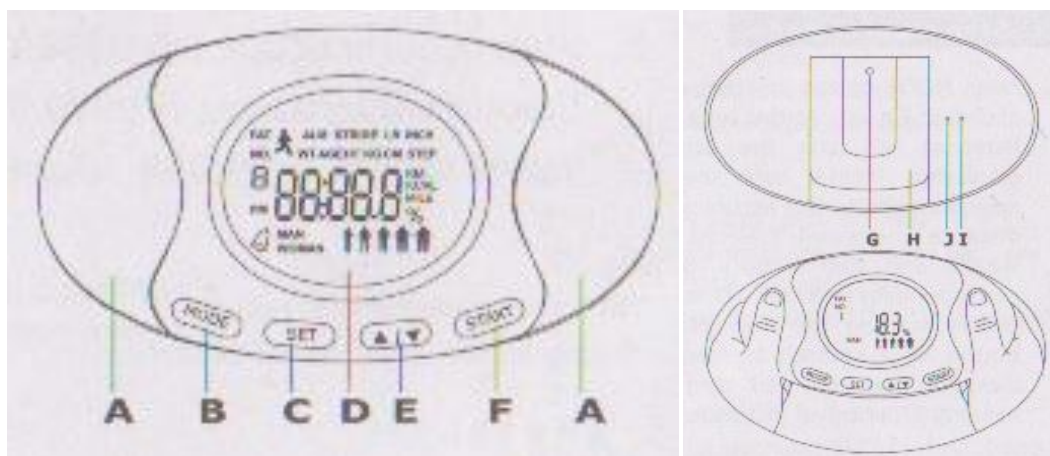
### Koeficient standardov zamaščenosti



Spol	Zaskrbjujoče	suho	vitko	normalno	debelo	Zelo debelo	Zaskrbjujoče
<b>Moši</b>	< 5 %	5,1 ~ 9,9 %	10 ~ 14,4 %	14,5 ~ 24,9 %	25 ~ 34,9 %	35 ~ 49,9 %	> 50%
<b>Ženski</b>	< 5 %	5,1 ~ 9,9 %	10 ~ 19,9 %	20 ~ 29,9 %	30 ~ 34,9 %	35 ~ 49,9 %	> 50%

Ta produkt se najbolj uporablja za merjenje maščobe v človeškem telesu z načinom električne upornosti. Izmerjeni rezultat je približna vrednost maščob v človeškem telesu, tako da uporabniku predstavlja le neko referenčno vrednost. Uporabniku lahko pomaga ugotoviti ali se vsebnost maščob v njegovem telesu v nekem časovnem obdobju povečuje ali zmanjšuje. Za podrobnejša vprašanja je priporočljivo, da se obrnete na svojega zdravnika ali na profesionalno osebo.

Izgled



- a) Leva in desna stran za pridrzanje
- b) Gumb »MODE«: spremeni med uro, alarmom, merjenjem maščobe, metričnim ali imperialnim sistemom in načini merjenja korakov
- c) Gumb »SET«: za nastavitev in ponastavitev
- d) LCD ekran
- e) Leva stran gumba (puščica navzgor): za nastavitev navzgor, prestavitev skupine, izklop/vklop alarma, prestavitev med 12/24 urnim sistemom in preveritev opravljene razdalje ter porabe kalorij  
Desna stran gumba (puščica navzdol): za nastavitev navzdol, preveritev informacij o skupini, preveritev opravljene razdalje ter porabe kalorij
- f) Gumb »START«: pričetek meritev skladno z trenutnim vnosom podatkov
- g) Vijak pokrova baterije
- h) Pokrov baterije
- i) Zvočnik
- j) Ponastavitev

Nastavitev časa in alarma

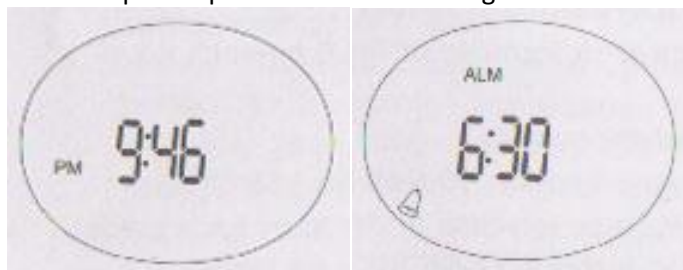
- a) Po vklopu se zažene zaslon z vsemi znaki, sliši se zvok in sistem se zažene v privzetem načinu – časovni način. Pritisnemo puščico navzgor in sistem se bo preklopil med 12/24 načinom prikazovanja ure. Znak »PM« se prikaže kadar je popoldne v 12 urnem načinu prikazovanja.



Slika 1

- b) Pod načinom vnosa časa pritisnemo gumb »MODE«, da vklopimo način delovanja alarma. Pod tem načinom pritisnemo puščico navzgor da vklopimo ali izklopimo alarm. Znak »🔔« je

prikazan, kadar je alarm vklopljen. Uporabnik je opozorjen z neprestanim 1 minutnim zvonjenjem, ki ga lahko izklopimo s pritiskom na katerikoli gumb.



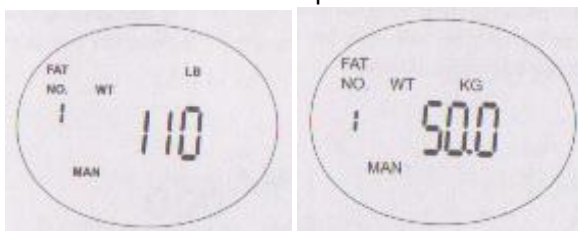
Slika 2 in 3

- c) Pod načinom vnosa časa za 2 sekundi pritisnemo in pridržiimo gumb »SET« za vstop v nastavitveni način (številka prične utripati). Ponovno pritisnemo gumb »SET« da vstopimo v način vnosa minut. Ko številka utripa s puščicami nastavimo želeno vrednost. S pritiskom gumba »SET« potrdimo vnos.
- d) Pod načinom vnosa alarma, se sistem povrne v normalno delovanje, če ne pritisnemo nobenega gumba v roku 30 sekund.

#### *Informacijske nastavitve za meritev maščob in števca korakov*

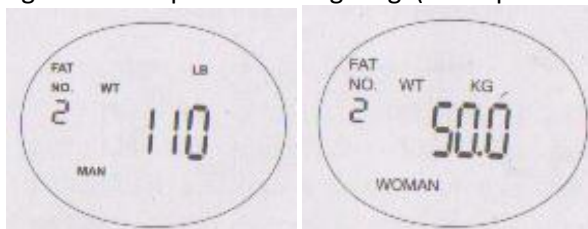
**Pomni!** Sledeče slike so prikazane le za metrični (naš) način (cm, kg).

- a) Pod načinom vnosa časa pritisnemo gumb »MODE« da vstopimo v način meritev maščob, kot je prikazano na sledeči sliki. Vrednost »NO.« utripa.

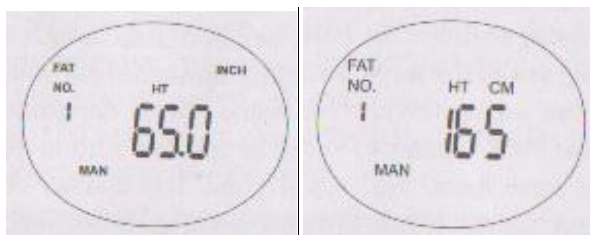


Slika 4

- b) Če v tem času pritisnemo gumb navzgor sistemu zamenjamo aktivno skupino uporabnika. Če pritisnemo gumb navzdol, nam sistem pokaže višino, starost, dolžino koraka, kot je vidno na sličicah 6, 7 in 8. Ob pritisku in 2 sekundnem pridržanju gumba »SET« vstopimo v način vnosa teže. Vrednost izbiramo s puščičnim gumbom. Ob vnovičnem pritisku gumba »SET« se vrednost potrdi in sistem nas prestavi v nastavitve naslednje vrednosti. Na enak način vstavimo še vrednosti za višino, starost in dolžino koraka. V načinu vnosa starosti lahko izbiramo tudi med spolom »man« (moški) in »woman« (ženski). Dolžino koraka izmerimo od konice prstov na eni nogi do konice prstov na drugi nogi (ali od pete do pete).



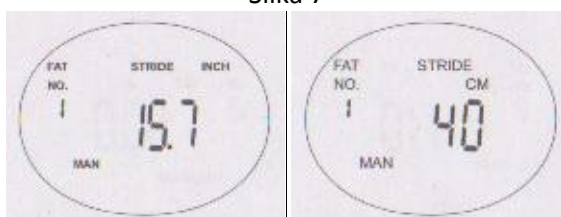
Slika 5



Slika 6

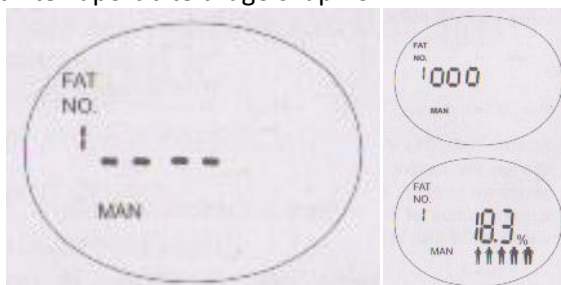


Slika 7



slika 8

- c) Po vnosu dolžine koraka pritisnemo gumb »START« in poženemo testni način, kot je prikazano na sliki 9. V tem načinu moramo z obema rokama čvrsto prijeto pedometer, kot je to prikazano na naslednji sliki. Prstov pri tem ne smemo imeti preveč suhih. Rezultat se prikaže po 5 sekundah, kot je vidno na sliki 10. Med tem se prikaže simbol za prikaz zamaščenosti (tekač). Za vrnitev v način meritve zamaščenosti pritisnemo gumb »SET«. Isto metodo uporabite za nastavitve informacij o drugih skupinah.
- d) Če ste že vnesli osebne podatke, lahko svojo skupino izberemo in pričnemo z uporabo. Če ste novi uporabnik za nastavitve uporabite drugo skupino.

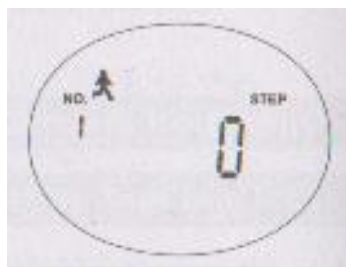


Slika 9 in 10

- e) Možnost nastavitve do 5 skupin.  
**Spol:** moški/ženski. Privzeto je izbran moški.  
**Starost:** 10-99 let, privzeto je izbrano 20 let.  
**Teža:** 10-250kg, privzeto 50kg.  
**Višina:** 90-240cm, privzeto 165cm.  
**Dolžina koraka:** 30-180cm, privzeto 40cm
- f) Izbira metričnih / imperialnih merskih enot. V načinu meritev zamaščenosti za 3 sekunde pridržite gumb »MODE«.

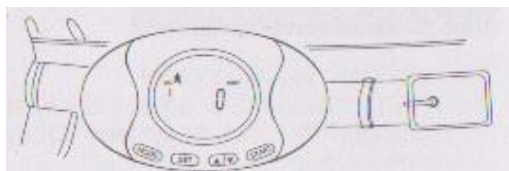
## Štetje korakov:

- A) Za preklop v način štetja korakov pritisnite gumb »MODE«. Na zaslonu je prikazana št. aktivnega uporabnika in št. opravljenih korakov. Izbira uporabnika in njegove nastavitve vplivajo na natančnost meritev.
- B) Pred pričetkom merjenja za 2 sekundi pridržite gumb »SET« in s tem ponastavite meritve (poraba kalorij, opravljena razdalja in št. opravljenih korakov).



Slika 11

- C) Pred pričetkom hoje ali teka si pedometer pripravimo za pas kot je to prikazano na sliki 12. Pedometer naj bo v horizontalni legi. Ob nepravilni namestitvi pedometra bodo meritve netočne. Ob vsakemu koraku se bo števec povečal in glede na izbrano skupino preračunal opravljeno razdaljo ter porabljene kalorije.
- D) V načinu štetja korakov s pomočjo puščic izbiramo prikaz opravljenih korakov, porabljenih kalorij in opravljene poti. Sliki 13 in 14.
- E) Števec omogoča prikaz do 99999 korakov, 9999,9 kcals in 99,999 km.



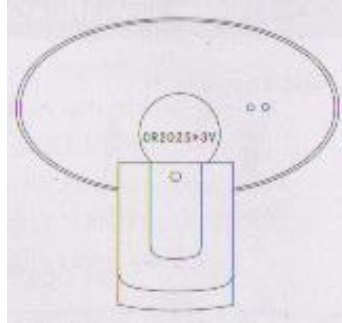
Slika 12



Slika 13 in 14

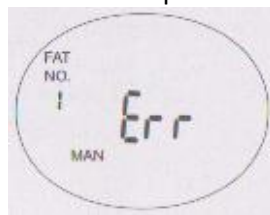
## Zamenjava baterije

- A) Pedometer uporablja baterijo CR2025 (3V) baterijo.
- B) Menjava baterije: Odvijte vijak in zapeljite pokrovček v smeri od zgoraj navzdol. Odstranite staro baterijo in vstavite novo. Pokrovček nastavite na vodila in ga zapeljite navzgor. Privijte vijak.



## Drugo

- A) V procesu nastavljanja podatkov lahko gumb puščice pridrži za 2 sekundi, kar bo pohitrilo proces nastavljanja.
- B) V načinu meritev zamaščenosti za 2 sekundi pridrži gumb »SET«, kar vam omogoči vnos teže.
- C) V primeru prekoračitve maksimalne vrednosti npr. 99999 korakov se izpiše »Err« (napaka) kot je prikazano na sliki 15. »Err« se izpiše tudi v primeru nepravilnega držanja pedometra v načinu testiranja, slab kontakt, roke niso dovolj vlažne.
- D) Če pedometer ne bo ustrezno pripet bodo tudi meritve napačne.
- E) Ob zamenjavi baterije se bodo izgubile razne nastavitve.
- F) Naprava ni primerna za nosečnice, za uporabnike srčnega regulatorja, srčnega spodbujevalnika ali kakšno drugo podobno napravo.
- G) Če naprava deluje nepravilno pritisnite gumb »RESET« za ponastavitev (to bo ponastavilo vse vrednosti na tovarniško nastavljene). Če to ne pomaga zamenjajte baterije.
- H) Naprave nikoli ne čistite z detergenti in drugimi kemičnimi čistili.
- I) Ob stiku z vodo in visokimi temperaturami lahko pride do okvare naprave.
- J) Naprave ne stresamo na silo. Pazimo da nam ne pade na tla. Naprave ne odpiramo.



Slika 15