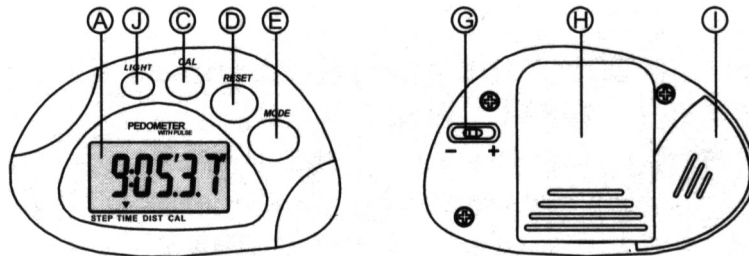


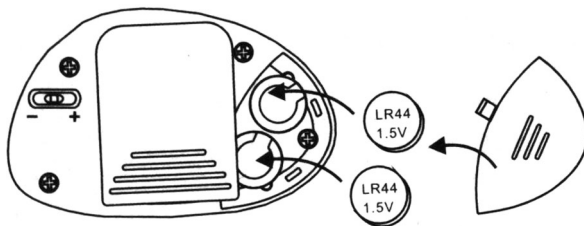
Ψηφιακός βηματομετρητής

44098

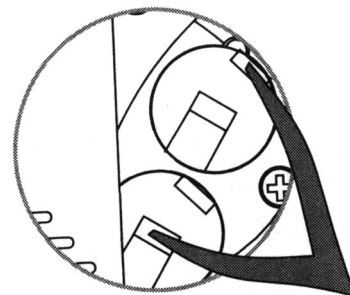


Περιγραφή του βηματομετρητή

- A: Οθόνη LCD
- J: Φωτισμός οθόνης (διάρκειας 5 δευτερολέπτων)
- C: Θερμίδες που έχετε κάψει
- D: Διαγραφή των αποθηκευμένων δεδομένων και τροποποίηση παραμέτρων
- E: Αλλαγή της απεικόνισης της οθόνης
- G: Αύξηση / μείωση της ευαισθησίας στην κίνηση
- H: Μανταλάκι στερέωσης στη ζώνη ή στα ρούχα
- I: Θήκη μπαταρίας



Εικ. 1



Εικ. 2

Τοποθέτηση των μπαταριών

Όταν η ένδειξη στην οθόνη γίνει αγνή, παρακαλούμε να αντικαταστήσετε τις μπαταρίες. Υπόψιν, όλα τα αποθηκευμένα δεδομένα θα χαθούν και οι ρυθμίσεις θα γυρίσουν στις εργοστασιακές, οπότε θα πρέπει να εισάγετε ξανά τα προσωπικά σας δεδομένα.

- Απαλά πατήστε προς τα κάτω τη θήκη της μπαταρίας και αφαιρέστε το κάλυμμα προς τα δεξιά.

- Εισάγετε 2 τεμάχια μπαταριών τύπου LR44 1.5V και τοποθετήστε ξανά το κάλυμμα (Εικ. 1) Σε περίπτωση που αφού αντικαταστήσετε τις μπαταρίες η οθόνη δεν ανοίξει ή η συσκευή δεν λειτουργεί σωστά, αφαιρέστε τις μπαταρίες και εισάγετέ τις ξανά μετά από 15 δευτερόλεπτα. Εναλλακτικά μπορείτε να βραχυκυκλώσετε τις μπαταρίες με ένα τσιμπιδάκι (Εικ. 2).

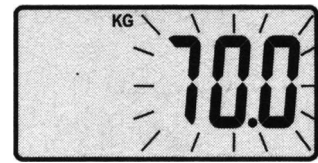
Ρύθμιση του βηματομετρητή

1. Κρατήστε ταυτόχρονα πατημένα τα κουμπιά MODE, CAL, RESET για να ξεκινήσετε.
2. Με το κουμπί RESET αλλάζετε τη μονάδα μέτρησης (βλέπε να αναβοσβύνει επάνω αριστερά στην οθόνη) μεταξύ «CM» (25~150 εκατοστά) και «inch» (10~60 ίντσες). Πατήστε MODE για επαλήθευση.
3. Έπειτα θα κληθείτε να προσδιορίσετε το μήκος του βήματός σας. Με το κουμπί RESET τροποποιείτε την τιμή που βλέπετε να αναβοσβύνει (Εικ. 3). Πατήστε το κουμπί MODE για επαλήθευση. Το μήκος του βήμα-



Εικ. 3

τος είναι πολύ σημαντικό να εισαχθεί με ακρίβεια. Σας προτείνουμε να μην μετρήσετε απλά ένα βήμα σας, μα να κάνετε πολλά βήματα για να μετρήσετε τον μέσο όρο, κάτι που σίγουρα θα σας δώσει μια πολύ πιο σωστή μέτρηση. Αν πιστεύετε ότι το μηχάνημα δεν μετρά σωστά την απόσταση που καλύπτεται, παρακαλούμε ξαναμετρήστε το μήκος του βηματισμού σας.



Εικ. 4

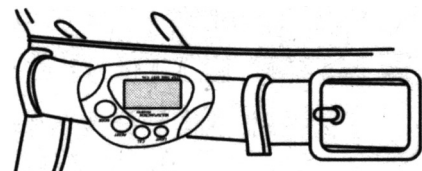
4. Μετά θα κληθείτε να εισάγετε το βάρος σας (20~200 κιλά ή 45~440 λίβρες) (Εικ. 4). Ρυθμίζετε με RESET και επαληθεύετε με MODE.

Η ρύθμιση της μονάδας μέτρησης για το βάρος γίνεται αυτόματα, αναλόγως με το αν επιλέξατε εκατοστά ή ίντσες για το βήμα. Εάν δεν πατήσετε κανένα κουμπί για 30 δευτερόλεπτα, η εισαγωγή/τροποποίηση των ρυθμίσεων τερματίζεται αυτόματα.

Υπόψιν, αντί να πατάτε επανειλημμένα το κουμπί RESET για να αλλάξετε τιμές για το βήμα και το βάρος, μπορείτε να το κρατήσετε πατημένο για να αλλάζουν οι τιμές πιο γρήγορα και εύκολα. Η αλλαγή είναι πάντα προς τα επάνω και, όταν φτάσει στην μέγιστη τιμή, μετατρέπεται ξανά στην ελάχιστη.

Τοποθέτηση του βηματομετρητή

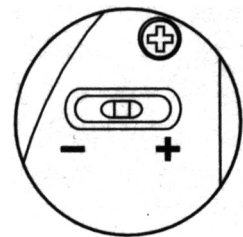
Χρησιμοποιήστε το μανταλάκι για να στερεώσετε τον βηματομετρητή στη ζώνη του παντελονιού ή στο λάστιχο της φόρμας/σορτς σας. Βεβαιωθείτε ότι είναι σε οριζόντια θέση. Αφού τον τοποθετήσετε, κρατήστε πατημένο το κουμπί RESET για 3 δευτερόλεπτα ούτως ώστε να μηδενιστούν οι τυχόν αποθηκευμένες μετρήσεις από παλαιά.



Ρύθμιση της ευαισθησίας του βηματομετρητή

Πριν αρχίσετε την χρήση του βηματομετρητή, πρέπει να ρυθμίσετε την ευαισθησία του:

1. Τοποθετήστε τον σύμφωνα με τις ανωτέρω οδηγίες, πατήστε το κουμπί MODE μέχρι η απεικόνιση της οθόνης να είναι τα βήματα που εκτελείται και ξεκινήστε να περπατάτε, μετρώντας τον αριθμό των βημάτων που εκτελείτε.
2. Αφού κάνετε μερικά βήματα, συγκρίνετε τον αριθμό των βημάτων που γράφει ο βηματομετρητής με τον πραγματικό αριθμό των βημάτων που έχετε πραγματοποιήσει. Εάν ο αναγραφόμενος αριθμός βημάτων είναι μικρότερος των πραγματικών, αυξήστε την ευαισθησία μετακινώντας τον ρυθμιστή που βρίσκεται στο πίσω μέρος προς τη θέση «+». Αντιθέτως, μετακινήστε τον ρυθμιστή προς τη θέση «-».
3. Επαναλάβετε τη μέτρηση μέχρι να ρυθμίσετε την ευαισθησία στον τύπο του περπατήματός σας.



Μέτρηση απόστασης, χρόνου, βημάτων και θερμίδων

1. Με το κουμπί MODE αλλάζετε την απεικόνιση μεταξύ βημάτων, χρόνου, απόστασης και θερμίδων. Ταυτοχρόνως θα βλέπετε ένα μικρό βελάκι στο κάτω μέρος της οθόνης που θα σας εξηγήει ποια μέτρηση βλέπετε κάθε φορά. Για να μεταβείτε κατευθείαν στις θερμίδες, πατήστε το κουμπί CAL.
2. Κρατήστε πατημένο το κουμπί RESET για 3 δευτερόλεπτα ούτως ώστε να μηδενιστούν οι τυχόν αποθηκευμένες μετρήσεις από παλαιά.
3. Αν για 3 δευτερόλεπτα σταματήσετε να περπατάτε, αυτόματα θα σταματήσει και η μέτρηση χρόνου. Σε 4 λεπτά η οθόνη θα κλείσει. Ξεκινήστε να περπατάτε και θα ανοίξει μόνο του.
4. Η μέτρηση των βημάτων δεν θα είναι σωστή εάν δεν έχετε τοποθετήσει σωστά τον βηματομετρητή (π.χ. τον βάλατε στην τσέπη), περπατάτε ανάμεσα σε πλήθος που σας αναγκάζει να τροποποιείτε τον βηματισμό σας, τρέχετε ή κάνετε τζόγκινγκ, ανεβοκατεβαίνετε ή στρίβετε συνεχώς, ο μετρητής έχει χτυπηθεί με δύναμη ή είναι νωπός, δεν έχετε ρυθμίσει σωστά την ευαισθησία, δεν είναι οριζοντιωμένος σωστά, περπατάτε σε μη ομαλό έδαφος.

ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΑΕΕ

Κασσάνδρας 30, Βοτανικός, 104 47 Αθήνα
Τηλ.: +30 210 3478279, Fax: + 30 210 3450168
e-mail: info@eldico.gr - WEBpage: http://www.eldico.gr/