



Multifunkční krokoměr

- JS-210
- JS-210B

Děkujeme, že jste si zvolili náš multifunkční krokoměr. Tento produkt má několik jedinečných funkcí pro uživatele, kteří mají rádi aktivní životní styl. Mezi tyto funkce patří počítání kroků, počet spálených kalorií, měření vzdálenosti a monitor aktivního času. Krokoměr je schopen měřit až do počtu milionu kroků a zároveň je vybaven senzorem pulsu. Pro správné používání přístroje si přečtěte tento uživatelský návod.

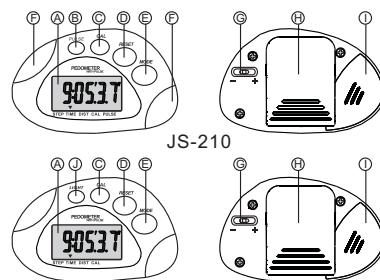
Poznámka: Tento přístroj měří pouze orientační hodnoty pro sportovní využití. Výsledky nemohou být považovány za lékařsky přesné.

FUNKCE

FUNKCE	JS-210	JS-210B	FUNKCE	JS-210	JS-210B
Monitor pulsu	✓	X	Monitor spálených kalorií	✓	✓
Paměť pro 10 záznamů pulsu	✓	X	Nastavení délky kroku	✓	✓
Monitor počtu kroků	✓	✓	Zadání tělesné hmotnosti	✓	✓
Monitor aktivního času	✓	✓	CM/INCH, KM/MILE jednotky	✓	✓
Monitor vzdálenosti	✓	✓	EL zadní světélko	X	✓

Název a použití (Obrázek A)

- A. LCD displej
- B. Tlačítko pulsu Nastavuje jednotky pro měření pulsu
- C. Tlačítko kalorií Zobrazí počet spálených kalorií



JS-210



JS-210B (Obrázek A)

- D. RESET tlačítko Vymaže naměřené hodnoty
- E. MODE tlačítko Přepíná mezi různými módy displeje
- F. Pulsový Senzor Měření srdeční puls

G. Přepínač citlivosti pohybu

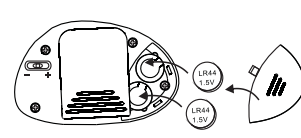
Zvyšuje nebo snižuje citlivost na pohyb ("+"zvýšení, "-" snížení)

- H. Klip na pásek Přivazujete krokoměr k oblečení nebo pásku
- I. Krytka baterií
- J. Tlačítko EL zadního světla Svítí 5 vteřin

Vložení baterií

1. Jemně stiskněte a potáhněte směrem ven krytku baterií.
2. Vložte dvě LR44 1.5V baterie (nebo jejich ekvivalent) na příslušné místo a nasadte zpět krytku (Obrázek B).

Poznámka: Pokud je displej ztlumený, vyměňte baterie.
 ● Po výměně baterií se vymažou všechny naměřené údaje. Krokoměr bude v původním nastavení. Všechny své osobní údaje musíte znovu zadat a uložit.
 ● Pokud se přístroj po výměně baterií nespustí, vyjměte baterie znovu ven a vložte zpět po 15 vteřinách. Nebo můžete použít kleště pro vytvoření krátkého okruhu baterií (Obrázek C), poté baterie vyměňte.



(Obrázek B)



(Obrázek C)

Nastavení jednotek, délky kroku a hmotnosti

1. Držte zároveň tlačítka [MODE], [CAL], [RESET] pro vstup do nastavení jednotek. Můžete přepínat mezi metrickým/imperiálním systémem. (Resetováním po výměně baterií se můžete také dostat k tomuto nastavení.)
2. Pokud na displeji bliká "CM", znamená to nastavení metrického systému ("CM" značí délkovou jednotku). Stiskněte [RESET] pro přepnutí z "CM" na "inch"

Stiskněte [M O D E] tlačítko pro potvrzení nastavení. Poté začne blikat nastavení délky kroku (Obrázek D).



(Obrázek D)

3. Stiskněte [RESET] tlačítko pro nastavení délky kroku a poté [MODE] pro potvrzení nastavení. Poté začne blikat nastavení hmotnosti (Obrázek E)



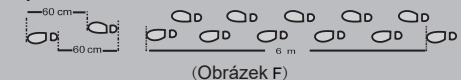
(Obrázek E)

4. Stiskněte [RESET] pro nastavení (držením měníte rychleji) a stiskněte [MODE] pro potvrzení nastavení a ukončení nastavení.

Poznámka:
 ● Pokud jsou jednotky nastaveny na "CM", automaticky je váha v "KG" a vzdálenost v "KM"
 ● Nastavení délky kroku je velmi důležitým

parametrem pro měření vzdálenosti a zadání hmotnosti pro výpočet spálených kalorií. Nastavujte tyto hodnoty přesně.

- Rozmezí nastavení délky kroku je 25~150 cm (10~60 inch), přednastaveno je 50 cm (20 inch). Každým stiskem [RESET] přidáte 0.5 jednotky, hodnoty přibývají od nejnižší po nejvyšší a tak stále dokola
- Zadání hmotnosti je v rozmezí 20~200 KG (45~440 liber), přednastaveno je 70 KG (155 liber). Každým stiskem [RESET] přidáte 0.5 jednotky, hodnoty přibývají od nejnižší po nejvyšší a tak stále dokola.
- Pokud během 30 v teřin nezadáte žádné hodnoty, režim nastavení se ukončí
- Pokud neznáte délku svého kroku, použijte průměrnou hodnotu viz. Obrázek F



(Obrázek F)

Nastavení délky kroku a tělesné hmotnosti

Stiskněte a držte MODE tlačítko po dobu 4 vteřin pro nastavení délky kroku. Pro nastavení si přečtěte kapitolu výše, jak nastavit jednotky, délku a hmotnost.

Kam krokoměr umístit

Nasadte si krokoměr na pásek, na kapsu nebo připevněte k tréninkovému oblečení. Ujistěte se, že je krokoměr bezpečně upevněn. Krokoměr musí být v

horizontální pozici. Po ukončení měření stiskněte tlačítko RESET po dobu 3 vteřin pro vymazání naměřených hodnot.



(Obrázek G)

Poznámka: Nesprávné umístění by mohlo vést k nesprávnému měření.

Nastavení citlivosti pohybu

Před prvním použitím je třeba nastavit citlivost pohybu.

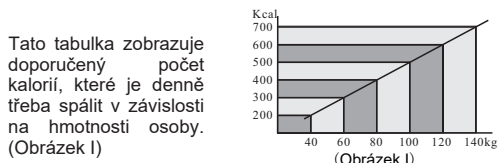
1. Nasadte si krokoměr, tak jak bylo uvedeno výše a zapněte režim STEP. Začněte dělat kroky a počítejte kolik jste jich udělali.

2. Porovnejte kolik kroků jste ušli a kolik je zobrazeno na krokoměru. Pokud krokoměr zobrazuje více kroků než jste opravdu ušli, posuňte tlačítkem citlivosti směrem "-". Pokud to bylo naopak méně, posuňte směrem k "+" (Obrázek H)



(Obrázek H)

Proces opakujte tak dlouho, dokud nebude počet kroků odpovídat počtu zobrazenému na krokoměru.



(Obrázek I)

Tato tabulka zobrazuje doporučený počet kalorií, které je denně třeba spálit v závislosti na hmotnosti osoby. (Obrázek I)

EL zadní světélko JS-210B)

Stiskněte LIGHT pro spuštění světla na dobu 5 vteřin-

Poznámka: Světlo spouštěte pouze v nutných případech, šetřte tím baterii.

Jak měřit srdeční puls a uložit jej do paměti přístroje (JS-210)

Srdeční puls je zaznamenáván podle počtu tepů srdce za minutu. Měření probíhá pomocí ocelových destiček. Položte obě ruce na tyto destičky a začne měření vašeho pulsu a zobrazí se počet tepů za minutu. Puls je ovlivňován mnoha faktory jako např. strava, stres nebo kouření. Měření pulsu může být využito pro sestavení efektivního cvičebního plánu. Pokud trpíte kardiovaskulárními problémy, může být měření pulsu nepřesné. Naměřené hodnoty jsou pouze orientační a nemohou být považovány za lékařsky přesné.

1. Stiskněte tlačítko PULSE pro vstup do režimu měření, na displeji bliká ikona [♥] a spodní řádek ukáže šipkou [] na nápis PULSE. (Obrázek J)



(Obrázek J)

Poznámka: Stiskem MODE odejdete z režimu měření nebo je režim ukončen automaticky po 15 vteřin bez zaznamenání pulsu.

2. Zlehka stiskněte ocelové senzory pravým a levým palcem, váš pravý a levý ukazovaček musí být ze spodní strany přístroje, aby přitlačily palce řádně k senzorum. Během měření alce nesundávejte a také se nesmí ruce navzájem dotýkat. (Obrázek K)



3. Během měření se nepohybujte a senzory držte pevně. Pokud vše probíhá správně, a displeji začne blikat váš puls.

Poznámka: ● Během měření pulsu nelze měřit kroky ani jiné hodnoty.

- Pokud není možné puls změřit, vrátí se přístroj do běžného režimu. Stiskem PULSE s pustíte nové měření.
- Během měření palci nepohybujte ani senzory netřete. Pokud jimi pohnete, stiskněte tlačítko MODE a poté znovu PULSE pro nové měření.
- Ujistěte se, že jsou oba senzory zcela zakryty vašimi palci. Ruce by neměly být příliš studené ani příliš suchý. Palce lehce navlhčete.

4. Paměť měření pulsu

Po odstranění palců ze senzorů se na displeji zobrazí 0 nebo stiskněte PULSE pro uložení naměřené hodnoty pulsu. RE1 značí poslední naměřený puls, a pokračuje v sérii RE2, RE3- RE9, RE0. RE0 značí první uložené měření.

Poznámka: Pokud je paměť pulsu plná, začnou se hodnoty překrývat od prvních k posledním. RE9. Budou automaticky mazány v pořadí (RE0, RE1, RE2...)

5. Zobrazení paměti pulsu

Po ukončení měření pulsu stiskněte PULSE tlačítko pro zobrazení uložených hodnot RE1, RE2.....RE9, RE0 a znovu.

Poznámka: Pro ukončení měření pulsu nebo ukončení prohlížení uložených pulsů, stiskněte tlačítko MODE.

Nebo se režim sám ukončí po 6 vteřinách nečinnosti.

6. Vymazání paměti pulsu

Pokud chcete vymazat paměť uložených pulsů stiskněte jedenkrát tlačítko RESET. Začnou se nabízet po sobě jdoucí uložené hodnoty. Pokud chcete vymazat všechny uložené najednou držte RESET po dobu 3 vteřin pro vymazání všech údajů.

Nesprávné užití krokoměru

1. Nesprávné umístění krokoměru jako např. vložení krokoměru do kapsy, na volný oděv nebo v jiné než horizontální pozici (Obrázek G)
2. Nerovnoměrné krokování.
3. Jogging nebo bě.
4. Spěch, do schodů či pobíhání
5. Zapomenutí nastavení citlivosti (viz. kapitola nastavení citlivosti)
6. Pás přístroje nebo vlhké prostředí
7. Chůze po nerovném povrchu

Chybové hlášky a řešení

Problém	Chyba	Řešení
Nic na displeji	Špatně vložené baterie Vybité baterie	Vložte baterie správně Vložte nové baterie
Chyby v počtu kroků	Špatné umístění přístroje Špatné nastavení citlivosti	Umístěte přístroj správně Upravte citlivost

Problém	Chyba	Řešení
Chyba vzdálenosti	Nepřesné krokování Špatná délka kroku	Snažte se držte stejnou délku kroků Nastavte správnou délku kroku
Chyba kalorií	Špatné zadání hmotnosti	Nastavte správnou hmotnost
Chyba pulsu	Špatné umístění palců	Držte palce pevně na senzorech

Specifikace

Funkce: počet kroků, čas aktivity, vzdálenost, kalorie, puls (JS-210) "

Celkový čas aktivity: 0~99h59m59s

Počet kroků: 0 ~ 999,999 kroků

Uražená vzdálenost: 0.00 ~ 9999.99 km (mile)

Počet spálených kalorií: 0.0~99999.9 KCAL

Zadní světélko: 5S(JS-210B)

Rozmezí pulsu: 40 ~ 240bpm(JS-210)

Uložení pulsu: 10 u živateľů (JS-210)

Délka kroku: 25 ~ 150 cm (10 ~ 60 inch)

Rozmezí hmotnosti: 20 ~ 200 kg (45 ~ 440 lbs)

Provozní teplota : 0~50(32°F~+140°F)

Skladovací teplota: -10~60(4°F~+168°F)

Zdroj: 2 ks LR44 1.5V baterií

Výdrž baterií: přibližně 1 rok
 Rozměry: 70.5 (D) x 44.5(Š) x18.3 (H) mm
 Váha: 39g (bez baterií)

Údržba

1. Pokud přístroj přijde do kontaktu s vodou nebo potem, okamžitě jej osušte.
2. K čištění nepoužívejte žádné chemikálie a brusiva, mohlo by dojít k poškození senzorů. Čistěte přístroj pouze měkkou látkou.
3. Nevystavujte přístroj tlaku, vysokým teplotám, prachu nebo vlhkosti. Mohlo by dojít k poškození elektronických částí nebo baterií.
4. Vkládejte vždy pouze nové baterie. Nepoužívejte jednu starou a jednu novou baterii.
5. Nepokoušejte se sami o žádné opravy. V případě poruchy kontaktujte svého prodejce.