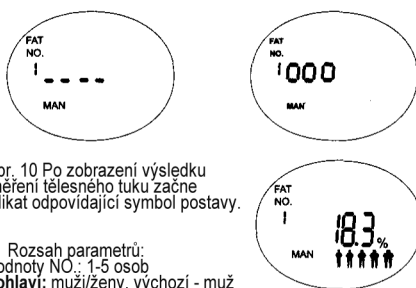


C. Po nastavení všech potřebných dat zahájíte měření stisknutím tlačítka Start (Obr. 9). Palci obou rukou podržte dotykové panely na obou stranách krokoměru a jemně přitlačte (upozorňujeme, že prsty by neměly být příliš suché). Výsledek se zobrazí po 5 vteřinách (Obr. 10). Spolu s hodnotou na displeji bliká odpovídající symbol. Stisknete tlačítko SET pro návrat do režimu měření tuku. Stejným způsobem nastavíte data pro další osoby.

D. Pokud již máte vstupní osobní údaje pro měření tělesného tuku zadána, vyberte odpovídající číslo osoby a zahajte měření. Pokud chcete zadat nového uživatele, vyberte další osobu a nastavte požadovaná data podle bodu C.

Obr. 9
Vlevo: čekání na dotyk palců.
Vpravo: probíhá měření (symboly se objevují postupně a nezobrazí se, pokud se nedotýkáte obou dotykových míst na krokoměru).



Obr. 10 Po zobrazení výsledku měření tělesného tuku začne blikat odpovídající symbol postavy.

E. Rozsah parametrů:
Hodnoty NO.: 1-5 osob
Pohlaví: muži/ženy, výchozí - muž
Věk: 10-99 let, výchozí - 20 let

Hmotnost:
Metrický systém: 10 - 250 kg, výchozí 50 kg, změna po 0,5 kg
Britský systém: 22 - 500 LB, výchozí 110 LB, změna po 1 LB

Výška:
Metrický systém: 90 - 240 cm, výchozí 165 cm, 1 cm
Britský systém: 22 - 95 palců (INCH), výchozí 65 palců (INCH)
změna po 0,5 palce (INCH)

Délka kroku:
Metrický systém: 30 - 180 cm, výchozí 40 cm, změna po 1 cm
Britský systém: 10-72 palců, výchozí 15,7 palce, změna 0,5 palce

F. Pokud potřebujete přepnout z metrického systému na britský, stisknete tlačítko MODE po dobu 3 sekund v režimu měření tuku.

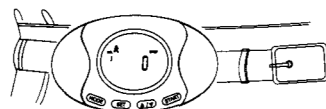
7. Režim krokoměru

A. Tlačítkem MODE přepnete do režimu krokoměru (viz Obr. 11). Na displeji se objeví symbol , osobní číslo "NO." a počet kroků posledního měření. Vyberte odpovídající osobní číslo, protože to ovlivňuje přesnost měření vzdálenosti a výpočtu spotřebované energie (souvisí to s nastavením hmotnosti a délky kroku).
B. Před zahájením měření, stisknete tlačítko SET na 2 sekundy. POZOR! Dosavadní naměřené hodnoty včetně počtu kroků, hodnoty spotřebované energie a ušlé vzdálenosti se vynulují. Chcete-li s nimi dále pracovat, je potřeba si je poznamenat.

Obr. 11.
Displej režimu krokoměru



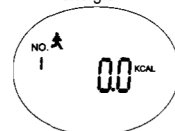
C. Připevněte krokoměr na opasek (viz Obr. 12). Vždy, když uđeláte krok zvýší se hodnota na displeji o 1. Krokoměr přepočítá ušlou vzdálenost a spotřebovanou energii v závislosti na nastavené hmotnosti a délce kroku.



Obr. 12. Jak se nosí krokoměr

D. Tlačítkem přepnete na hodnotu spotřebované energie a ušlé vzdálenosti (viz obr. 13 a 14).

Obr. 13. Hodnota spotřebované energie



Rozsah: 0-9999.9 kcal

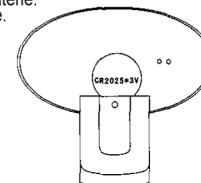
Obr. 14. Hodnota ušlé vzdálenosti



Rozsah 0-99.999 km

8. Výměna baterie

A. Systém využívá CR2025 (3V) baterie. Při poklesu energie baterie vyměňte.



B. Postup při výměně baterií:
Odšroubujte kryt baterie a posuňte kryt směrem ven. Vyměňte starou baterii a vložte novou.
Vložte kryt baterie do drážky, zasuněte a zašroubujte.

Poznámky

A. Pokud při nastavování hodnot (s výjimkou osobního čísla NO.) podržíte tlačítko nebo 2 s budou se hodnoty měnit rychleji.

B. Stisknutím tlačítka SET na 2 sekundy vstoupíte do režimu nastavení zobrazené položky.

C. Chyba při měření tuku (Err) může mít různé příčiny:
a) Výsledky měření překračují stanovený rozsah (proces měření je indikován postupným zobrazováním symbolů viz Obr. 9 – pravá část)
b) Tukoměr není po zahájení měření správně uchopen (na displeji se nezobrazí proces měření dle Obr. 9).
c) V průběhu měření není na dotykové panely vyvinut dostatečný tlak, nebo jsou prsty příliš suché.

D. Přesnost krokoměru je ovlivněna způsobem nošení.

E. Data jsou uložena, pouze pokud je krokoměr připojen na zdroj napětí. Při výměně baterií bude systém i všechna nastavení uveden do výchozího stavu.

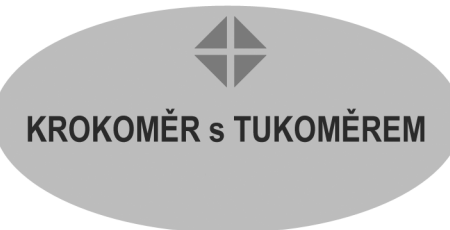
F. Přístroj není určen pro těhotné ženy a kardiaky s kardiostimulátorem.

G. Pokud se na displeji zobrazují neobvyklé znaky nebo se nezobrazuje vůbec nic, použijte tlačítko RESET na zadní straně. Obnovíte tím výchozí nastavení. Pokud se stále nezobrazuje nic, vyměňte baterie.

H. K čištění nepoužívejte agresivních chemických prostředků.

I. Nevystavujte přístroj vodě a extrémním teplotám.

J. Nevystavujte přístroj prudkým nárazům a nerozebírejte jej.



Vyrobena pro:
Dr. Staněk, spol. s r.o.
Nad Schody 271, Praha 5.

Vyrobeno v Číně.

Záruční doba: 24 měsíců.

Při reklamaci předložte účtenku.

Krokoměr s tukoměrem

Krokoměr „DrStaněk“ je určen především pro ty, kteří bojují s nadváhou a snaží se váhu snížit nebo ji pouze po zhubnutí udržovat. Procházkou a chůzí po rovném terénu patří mezi nevhodnější pohybové aktivity během přísnějších redukčních režimů. Postupně navyšování pohybových aktivit je žádoucí během stabilizace tělesné hmotnosti, při které povolná navyšujeme energetický příjem a měníme podíl jednotlivých základních látek v celodenním jídelníčku.

Funkce, vzhled a specifikace symbol

1. Funkce

- měření tuku
- počítání kroků
- měření vzdálenosti
- počítání spotřebované energie
- hodiny a budík
- paměť pro 5 osob
- změna měrného systému z metrického na britský

2. Symboly

Výsledek testu:

Hubený Štíhlý Normální Nadváha Obezita



Procento obsahu tělesného tuku

Pohlaví	Hubený	Štíhlý	Normální	Nadváha	Obezita
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%

Při hodnotách pod 5%, resp. nad 50% se zobrazí na displej Err.

Naměřený výsledek je pouze velmi orientačním odrazem obsahu tuku v těle. Měření provádějte za stále stejných podmínek při dostatečném příjmu vody. Případné nejasnosti konzultujte v poradně na www.drstaneck.cz.

3. Popis tlačítek

A - Levý/pravý dotekový panel

B - MODE: přepínání mezi hodinami, budíkem, měřením tuku, přepínačem měrného systému a krokoměrem.

C - SET: nastavení, reset

D - LCD displej

E - Levý konec tlačítka : úprava hodnoty směrem nahoru, změna skupiny, zapnutí/vypnutí budíku, změna formátu času (12hodinový/24hodinový), ukazuje úšlou vzdálenost a spotřebu energie.

Pravý konec tlačítka : úprava hodnoty směrem dolů, ukazuje informace o skupinách, cvičení ukazuje úšlou vzdálenost a spotřebu energie.

F - START: spuštění měření pro aktuální vstupní data

G - šroubek krytu baterie

H - kryt baterie

I - bzučák

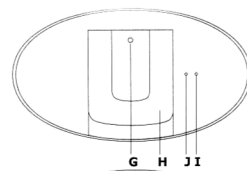
J - tlačítko Reset

4. Vzhled

Čelní pohled



Pohled zezadu



Test



5. Nastavení hodin a budíku

A. Po prvním zapnutí se ozve zvuková signalizace, problikne celobrazovkový režim (viz Obr. 1) a následně se krokoměr přepne se do výchozího režimu zobrazení času. V tomto případě stiskem tlačítka můžete změnit formát času (12hodinový/24hodinový).

Pokud přepnete do 12hodinového režimu, zobrazí se u odpoledních hodin logo "PM" (Obr. 2).

B. Pro přepnutí do režimu budíku stiskněte tlačítko MODE (na displeji se objeví nápis ALM). Tlačítkem se budík zapíná a vypíná. Pokud je budík zapnut, zobrazí se symbol "⏰" (Obr. 3). Budík "pípá" po dobu jedné minuty a lze jej vypnout libovolným tlačítkem.



Obr. 2 odpolední čas v 12hodinovém režimu



Obr. 3 budík zapnut

C. Pro nastavení času hodin nebo budíku stiskněte tlačítko SET a podržte jej 2 sekundy. Hodnota, kterou lze nastavovat začne blikat. Stisknutím nastavte příslušnou hodnotu. Stisknutím tlačítka SET přejdete na další hodnotu, kterou nastavíte stejným způsobem. Nakonec vše potvrďte tlačítkem SET.

D. Systém se vrátí automaticky do režimu času, pokud po dobu 30 sekund není stisknuto žádné tlačítko.

6. Nastavení tukoměru a krokoměru

A. Tlačítkem MODE nastavte režim měření tuku (viz Obr. 4). Číslo osoby NO bliká.

Obr. 4 Displej v režimu měření tuku

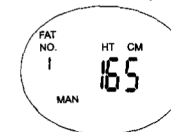


B. Stisknutím tlačítka změňte aktuální zobrazení osobních údajů pro jednotlivé osoby (viz Obr. 5). Stisknutím tlačítka se zobrazí stávající hodnota výšky, věku a délky kroku (viz Obr. 6, 7 a 8).

Obr. 5. Zobrazení váhy



Obr. 6. Zobrazení výšky



Obr. 7. Zobrazení věku



Obr. 8. Zobrazení délky kroku



Stisknutím tlačítka SET po dobu 2 sekund nastavíte váhu. Postupně znovu stiskněte tlačítko SET pro nastavení výšky, věku a délky kroku. Tlačítkem se vždy nastaví odpovídající hodnota. Dokončení potvrďte tlačítkem SET a přejděte na nastavení další položky. Na Obr. 4, 6, 7 a 8 je znázorněn displej, kde je vidět nastavení hmotnosti, výšky, věku a délky kroku. Hodnotu, která bliká, je možné nastavit v rámci daného rozsahu. Nakonec pomocí tlačítka nastavte pohlaví (MAN = muž, WOMEN = žena).