

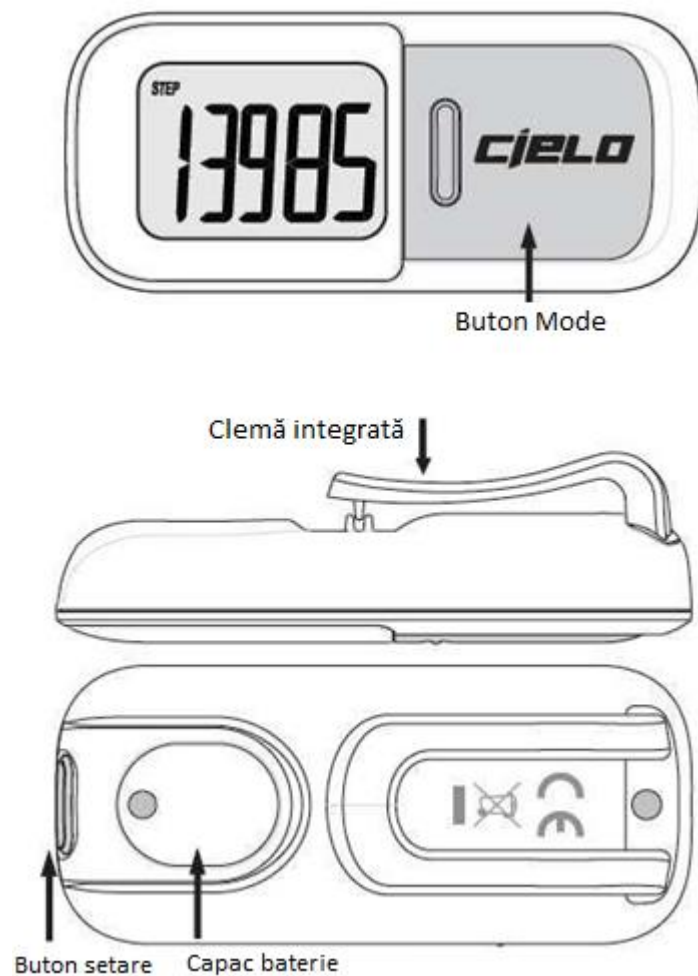


**MANUAL DE UTILIZARE - RO**  
**Pedometru inSPORTline Punty, IN 11145**

## CONȚINUT

PĂRȚILE PEDOMETRULUI.....	3
CARACTERISTICI.....	3
AVERTIZĂRI ȘI PRECAUȚII.....	4
DEPANARE .....	4
INFORMAȚII BATERIE .....	4
ÎNLOCUIREA BATERIEI .....	4
ACTIVAREA .....	5
MODURI OPERARE .....	5
DETERMINAREA LUNGIMII PASULUI .....	6
SETAREA INFORMAȚIILOR DE UTILIZATOR .....	6
RESETAREA / ȘTERGEREA DATELOR .....	6
TERMENI ȘI CONDIȚII DE GARANȚIE.....	7

## PĂRȚILE PEDOMETRULUI



## CARACTERISTICI

Vă mulțumim pentru alegerea acestui pedometru.

Mai jos este o listă completă de caracteristici ce se găsesc în PR059:

- Numărare Pași (1-99,999 pași)
- Cronometru Automat Exerciții (up to 9:59:59)
- Distanța Parcursă (până la 99,9 mile/160,77 kilometri)
- Calorii Arse (până la 99,999 kcal)
- Grăsimi Arse (până la 999 grams)
- Măsurare Prag Țintă (1,000-99,000 pași)
- Memorie Cumulativă Automată
- Clemă Integrată Centură
- Ușor de folosit
- Greutate scăzută
- Baterie Ușor de Înlocuit

## AVERTIZĂRI ȘI PRECAUȚII

AVERTIZĂRI Înaintea începerii oricărui program de exerciții, vă recomandăm să vizitați doctorul de familie pentru o examinare și să discutați despre exercițiile pe care urmează să le faceți.

VĂ RUGĂM citiți toate informațiile din acest manual de instrucțiuni înaintea utilizării produsului.

PRECAUȚII Pedometrul nu este rezistent la apă. NU scufundați pedometrul în apă sau sa-l utilizați neprotejat în condiții de umiditate.

PĂSTRAȚI produsul departe de copii sau animale. Produsul conține părți mici ce pot fi înghițite accidental,

EVITAȚI să expuneți pedometrul condițiilor extreme sau vremii nefavorabile.

EVITAȚI utilizarea dură sau impacturile severe.

CURĂȚAȚI pedometrul ocazional cu o cârpă moale, uscată.

PĂSTRAȚI pedometrul într-un loc uscat când nu este utilizat pentru perioade mai mari de timp.

NICIODATĂ nu expuneți pedometrul la chimicale puternice precum benzina, solvenți de curățare, acetonă, alcool, insecticid, cremă solară, fixativ și alte produse similare, deoarece pot deteriora produsul. PENTRU CEA MAI BUNĂ ACURATEȚE, pedometrul ar trebui purtat la brâu (cu clema pentru curea). Dacă pedometrul nu este fixat bine, acuratețea produsului va fi compromisă.

NICIODATĂ nu dezamblați sau modificați produsul. Modificările aduse produsului vor ANULA GARANȚIA

## DEPANARE

Dacă unitatea nu numără corect pașii, următoarele condiții ar putea fi cauza:

- **Unitatea ar putea fi poziționată incorect:** Pentru cele mai bune rezultate, pedometrul ar trebui poziționat perpendicular cu solul.
- **Unitatea este mișcată într-un mod neregulat:** Dacă pedometrul este plasat într-o geantă și geanta se mișcă neregulat, sau dacă pedometrul este într-o poziție este legănat într-o mișcare neregulată. Similar, urcând / coborând scările, practicarea sportului și urcările abrupte pot afecta de asemenea citirile.
- **Utilizatorul are o mișcare lentă inconsistentă:** Dacă utilizatorul nu are o mișcare consistentă, pedometrul s-ar putea să nu detecteze mișcarea cu acuratețe (mișcatul picioarelor, mersul într-o mulțime.)
- **Bateria ar putea fi slăbită**

## INFORMAȚII BATERIE

Semne ale slăbirii bateriei:

- Un afișaj șters sau lipsă afișajului
- Citiri neacurate

## SCHIMBAREA BATERIEI

Pedometrul folosește o baterie Alkalină LR1130 1.5V.

- Folosind o șurubelniță mică, îndepărtați șurubul de la capacul bateriei. Îndepărtați ușor capacul bateriei de pe pedometrul.
- Îndepărtați vechea baterie LR1130 și înlocuiți-o cu o baterie nouă LR1130. Asigurați-vă că bateria se află în poziția corectă. Partea pozitivă (+) a bateriei este vizibilă.
- Montați capacul bateriei cu grijă, nu strângeți prea tare șurubul.

NOTĂ:

- Păstrați bateriile departe de copii și animale

- Acest produs conține o baterie buton. În caz de înghițire contactați un medic de urgență, pericol de vătămare gravă sau moarte.
- Bateriile de ceas conțin substanțe chimice. Aruncați pedometrul, bateriile și toate componentele conform normelor în vigoare. Aruncarea neconformă poate contribui la poluarea mediului.
- Nu aruncați bateriile în foc, bateriile pot exploda.
- Manipularea specială poate fi necesară. Vedeți [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

**FIȚI ATENȚI:** Bateriile alcaline folosite în această unitate sunt foarte susceptibile la depozitarea improprie. De multe ori, bateriile achiziționate de noi sunt defecte sau slăbite dinaintea cumpărării lor. Dacă încercați o nouă baterie și problemele persistă, încercați o a doua baterie din altă sursă pentru a vă asigura.

## ACTIVAREA

Pentru a activa pedometrul pentru prima dată, va trebui să îndepărtați izolatorul bateriei din compartimentul bateriei.

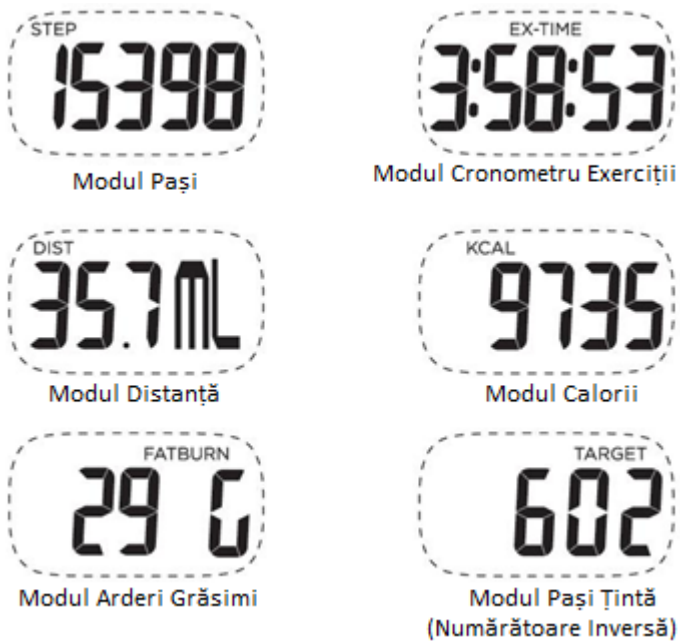
Îndepărtați folia cu grijă până ce s-a desprins pe toată suprafața.

Îndepărtați eticheta ce apare pe afișajul pedometrului.

Afișajul LCD ar trebui să fie acum activ și pregătit pentru utilizare.

## MODURI DE OPERARE

- APĂSAȚI butonul MODE pentru a parcurge modurile:



### Modul Pas:

În modul STEP, numărul total de pași efectuați.

**NOTĂ:** La începutul activității, pedometrul va începe să numere pașii după ce au fost efectuați deja 10 pași. Această caracteristică asigură că pedometrul va număra pașii dumneavoastră și nu mișcări aleatoare.

### Modul Cronometru Exerciții:

În modul CRONOMETRU EXERCIȚII, pedometrul va afișa automat timpul total de antrenament.

### Modul Distanță:

În modul DISTANȚĂ, distanța totală parcursă este afișată.

#### **Modul Calorii:**

În modul CALORII, pedometrul va afișa cantitatea estimată de calorii arse (în kcal).

#### **Modul Arderi Grăsime:**

În modul ARDERI GRĂSIMI, pedometrul va afișa cantitatea totală de calorii arse (în kcal).

#### **Modul Pași Țintă:**

NOTĂ: Pentru a seta Pașii Țintă, vedeți Informațiile Setărilor Utilizator.

În MODUL PAȘI ȚINTĂ, pedometrul va afișa numărul de pași pe care îi mai aveți de făcut pentru a vă atinge numărul de PAȘI ȚINTĂ.

Exemplu: Numărul de Pași Țintă este 16,000 pași. Dacă ați efectuat 15,398 pași, mai aveți de făcut 602 pași. Valoarea afișată în Modul Pași Țintă va fi 602.

## **DETERMINAREA LUNGIMII PASULUI**

Lungimea pasului pe care o introduceți va afecta valorile indicate de pedometru. Dacă găsiți valoarea pașilor prea mare sau prea mică, ar trebui să ajustați lungimea pasului.

- Veți avea nevoie de o ruletă pentru a măsura cu acuratețe lungimea pasului.
- Creați un punct de pornire pe sol. Cu degetul pe semn, faceți 10 pași normali în linie dreaptă.
- La sfârșitul celui de-al 10-lea pas, faceți un al doilea semn direct înaintea piciorului din față.
- Măsurați distanța între semne și împărțiți la 10.

NOTĂ: Pentru rezultate optime, pedometrul ar trebui folosit pentru umblat doar. Jogging-ul și/sau alergarea cu pedometrul ar putea cauza mișcări neregulate și variații de pas, care ar putea rezulta în citiri neacurate.

## **SETAREA INFORMAȚIILOR DE UTILIZATOR**

NOTĂ: Introduceți toate informațiile corect. Informațiile incorecte pot afecta acuratețea datelor furnizate.

- În modul STEP APĂSAȚI ȘI ȚINEȚI butonul SET, până ce cuvântul ADJ începe să clipească pe afișaj. Acest afișaj va fi automat urmat de clipitul valorii (WEIGHT).
- Pentru a ajusta valoarea WEIGHT (greutatea) APĂSAȚI BUTONUL SET (APĂSAȚI ȘI ȚINEȚI pentru derulare rapidă). Odată ce valoarea dorită este selectată, APĂSAȚI butonul MODE pentru a avansa la setarea LUNGIME PAS.
- Pentru a ajusta LUNGIMEA PASULUI (7-47 inch), APĂSAȚI butonul SET (APĂSAȚI ȘI ȚINEȚI pentru derulare rapidă). Odată ce valoarea este selectată apăsați butonul MODE pentru a avansa la setarea PAȘI ȚINTĂ.
- Pentru a ajusta valoarea PAȘI ȚINTĂ (1,000-99,000 pași) APĂSAȚI butonul SET (APĂSAȚI ȘI ȚINEȚI pentru derulare rapidă). Odată ce valoarea este selectată, APĂSAȚI butonul MODE pentru a vă reîntoarce la modul PAȘI.

NOTĂ: După 30 de secunde fără nicio activitate a tastelor, pedometrul va intra automat în modul PAȘI.

## **RESETAREA / ȘTERGEREA DATELOR**

NOTĂ: Resetarea pedometrului va șterge toate datele (în toate modurile).

În modul PAȘI, APĂSAȚI ȘI ȚINEȚI butonul MODE până ce cuvântul CLEAR (curățare) va apărea pe ecran.