

# beurer AS 50



## Snímač aktivity Návod k použití

### Obsah

Obsah balení.....	2
Důležité poznámky.....	2
Aktivita, zdraví a kondice .....	3
Zajímavá fakta o snímači aktivity.....	4
Funkce snímače aktivity.....	4
Začínáme.....	5
Základní ovládání snímače aktivity.....	6
Tlačítka na snímači aktivity .....	6
Displej .....	6
Úsporný režim .....	7
Základní nastavení.....	7
Záznamy aktivity.....	9
Přehled .....	9
Zobrazení údajů o aktivitě .....	10
Upevnění snímače aktivity .....	10
Změna základních nastavení .....	11
Vypnout měření kroků .....	13
Paměťová funkce .....	14
Software EasyFit .....	14
Technické údaje a baterie.....	14
Často kladené otázky a odpovědi .....	15
Seznam zkratk .....	16
Rejstřík .....	16

## OBSAH BALENÍ

Snímač aktivity	
Klips za opasek	
Náramek na zápěstí	
PC software EasyFit (CD) a připojovací kabel k PC (USB)	

Navíc:

- Návod k obsluze

## DŮLEŽITÉ POZNÁMKY

Pročtěte si prosím pečlivě tento návod k obsluze, uschovejte si jej pro případné další použití a poskytněte jej i ostatním uživatelům. Věnujte pozornost veškerým informacím uvedeným v tomto návodu k obsluze!



### Aktivita

- Věděli jste, že když ujdete alespoň 10.000 kroků nebo si denně na půl hodiny zacvičíte (v závislosti na zdravotním stavu, méně u starších lidí, více u dětí), uděláte něco dobrého pro své zdraví?
- Snímač aktivity je navržen jako snímač běhu. Při vaší chůzi či běhu měří kroky a zobrazuje Vaši každodenní dávku cvičení.



### Použití

- Snímač aktivity je určen jen k soukromému použití.
- Snímač aktivity lze používat pouze k účelům, ke kterým je určen a způsobem popsáním v tomto návodu. Výrobce nenes odpovědnost za škody, které jsou způsobené nevhodným či nesprávným použitím.
- Snímač aktivity je nutné při určitých činnostech (například řízení vozidla) vypnout, aby se zabránilo nepřesnému měření.
- Pokud chcete při tréninku zaznamenávat hodnoty a měřit srdeční tep při jakémkoli jiném sportu, použijte měřič tepu Beurer HR Monitor. Protože jsou oba přístroje kompatibilní s programem EasyFit, lze hodnoty do tohoto software přenášet. Lze tak získat komplexní vyhodnocení všech Vašich fyzických aktivit.



### Čištění a péče

- Občas opatrně vyčistěte snímač aktivity roztokem vody s mýdlem. Přístroj neponořujte do vody.



### Opravy, příslušenství a likvidace

- Před použitím je nutné zkontrolovat, zdali snímač aktivity není poškozený. Máte-li pochybnosti, snímač aktivity nepoužívejte a vyhledejte pomoc u Vašeho obchodního zástupce či zákaznického servisu na níže uvedené adrese.
- Opravy může provádět pouze zákaznický servis nebo autorizovaní prodejci. Přístroj se v žádném případě nepokoušejte opravovat sami! V případě reklamace kontaktujte Vašeho obchodního zástupce či zákaznický servis na níže uvedené adrese. Pokud chcete podat reklamaci, nejprve vyměňte baterii.
- Přístroj používejte pouze s originálním příslušenstvím Beurer.
- Zabraňte kontaktu s krémem na opalování nebo podobnými přípravky, protože mohou způsobit poškození tisku či plastových součástí.
- Záruka pozbude platnosti, pokud dojde k odšroubování šroubů nebo nesprávnému použití.
- Snímač aktivity prosím zlikvidujte v souladu se směrnicí pro použitá elektronická a elektronická zařízení 2002/96/EC – WEEE. Potřebujete-li další informace, kontaktujte místní úřady odpovědné za likvidaci odpadů ve Vaší oblasti.



## AKTIVITA, ZDRAVÍ A KONDICE

Předpokladem zdravého životního stylu je cvičení. Fyzická aktivita Vás udržuje v kondici a snižuje nebezpečí vzniku kardiovaskulárních onemocnění. Pokud cvičíte, pomáháte snižovat hmotnost a zjistíte, že se stabilizuje Váš fyziologický stav pohody.

Fyzické aktivity představují veškerá cvičení, při kterých se spotřebovává energie. Významný podíl zahrnuje každodenní aktivity, například chůze, jízda na kole, chůze do schodů a domácí práce. Snímač aktivity Beurer je užitečné zařízení, které objektivním způsobem vyhodnocuje a zaznamenává Vaši každodenní fyzickou aktivitu. Touto cestou Vás může motivovat ke zvýšení Vašeho každodenního cvičení. Ideální by bylo 7.00 až 10.000 kroků nebo 30 minut cvičení denně (zdroj: podle WHO, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett ml.).

Doporučná intenzita fyzické aktivity pro dospělé (podle doporučení organizace WHO, 2002):

	Průměrná intenzita	N E B O	Vysoká intenzita
Popis	Například: Tanec, práce na zahradě, domácí práce nebo svižná chůze		
Trvání aktivity	30 minut denně, 5 dní v týdnu		20 minut denně, 3 dny v týdnu
Tvorba svalstva	A		
	8-10 cviků, každý opakovaný 8-12krát, 2 dny v týdnu		

## AKTIVITA, ZDRAVÍ A KONDICE

Tento snímač aktivity Vám umožňuje kontrolovat denní intenzitu cvičení. Poskytuje Vám přehled Vaší denní fyzické aktivity, udává počet kroků a tak vypočítává Vaši spotřebu kalorií.

Snímač aktivity je vybaven funkcí duálního displeje, který Vám může zobrazovat, například, současně čas i počet kroků. V základních nastaveních můžete zadat základní délku Vašeho kroku a pak bude snímač schopen vypočítat údaje o Vaší aktivitě z rychlosti chůze/běhu. Citlivost snímače aktivity lze nastavit v pěti krocích v závislosti na tom, jaký typ sportovce jste nebo jaký druh aktivity provádíte – pomalé a lehké pohyby nebo rychlé a těžké pohyby.

### Systém odměn





Váš snímač aktivity je vybaven „systémem odměn“, který provádí nepřetržitě vyhodnocování Vašich probíhajících každodenních aktivit. Tento systém odměn je rozdělen do tří úrovní aktivity. Přístroj zobrazuje symbol odpovídající dané úrovni.

Tyto tři úrovně aktivity jsou uvedeny v následující tabulce. Úrovně jsou založeny buď na počtu kroků či na trvání aktivity. Počet kroků je rozdělen do dvou typů aktivit:

- „*Rychlá chůze*“: více než 90 kroků za minutu
- „*Běžná chůze*“: méně než 90 kroků za minutu

Během chůze je možné si dávat přestávky po 2 minutách, které vyhodnocování nenaruší.

Příklad: Chodíte již nepřetržitě 5 minut a nyní chcete přejít silnici. Než Vám na semaforu naskočí zelená musíte čekat přibližně 2 minuty. Pak opět jdete nepřetržitě 5 minut. Váš snímač aktivity Vám ukazuje dobu aktivity v trvání 10 minut. I když jste chůzi na semaforu na 2 minuty přerušili a 10 minut chůze jste neušli najednou, dosáhli jste další úrovně aktivity.

Úroveň	Symbol	Aktivity
1		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3.333 kroků „<i>rychlou chůzi</i>“ a „<i>běžnou chůzi</i>“ nebo</li> <li>■ 10 minut „<i>rychlé chůze</i>“ nepřetržitě. Možná je přestávka na max. 2 minuty.</li> </ul>
2		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ dalších 3.333 kroků „<i>rychlou chůzi</i>“ a „<i>běžnou chůzi</i>“ nebo</li> <li>■ dalších 10 minut „<i>rychlé chůze</i>“ nepřetržitě. Možná je přestávka na max. 2 minuty.</li> </ul>
3	Střídavě  a 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ještě dalších 3.333 kroků „<i>rychlou chůzi</i>“ a „<i>běžnou chůzi</i>“ nebo</li> <li>■ ještě dalších 10 minut „<i>rychlé chůze</i>“ nepřetržitě. Možná je přestávka na max. 2 minuty.</li> </ul>

### Analýza tréninku

Vaše údaje je možné přenést do osobního počítače přes připojovací kabel k PC (mini-USB na boku přístroje) a vyhodnotit je tam. Potřebná příslušenství, sestávající z CD s počítačovým software **EasyFit** a komunikačního kabelu, jsou součástí balení.

Počítačový software **EasyFit** řídí přenos dat ze snímače aktivity a nabízí několik možností vyhodnocení. Navíc **EasyFit** poskytuje užitečné funkce kalendáře a pro správu dat, které také podporují optimální dlouhodobý trénink. Pomocí tohoto softwaru můžete také řídit a sledovat Vaši hmotnost.

### FUNKCE SNÍMAČE AKTIVITY

#### Funkce aktivity

- Počet kroků
- Celkové trvání aktivity
- Systém odměn
- Spotřeba kalorií v [kcal] (základ: rychlost chůze/běhu)
- Spalování tuku v [g] (základ: rychlost chůze/běhu)
- Automatické vymazání a uložení údajů o aktivitě každý den v 00:00 hodin

#### Funkce ukládání na 14 dní

- Celkové trvání aktivity
- Počet kroků
- Spotřeba kalorií
- Spalování tuku

#### Časoměrné funkce

- Denní čas
- Datum lze nastavit a přenáší se do PC pomocí softwaru EasyFit. Datum se na displeji nezobrazuje



#### Nastavení

- Hmotnost v [kg]
- Délka kroku pro chůzi a běh v [cm]
- Citlivost přístroje pro počítání kroků (5 úrovní)




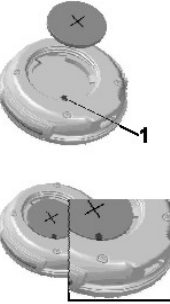


Vaše uložené údaje lze číst jen pomocí softwaru EasyFit. Na snímači aktivity lze přímo číst pouze údaje z aktuálního dne.


**Vložení baterie/Výměna baterie**

-  Pokud baterii nechcete vložit či vyměnit sami, odnese prosím přístroj k hodináři.
-  Baterii vyměňujte ráno před začátkem záznamu aktivity. Jedná se o jediný způsob jak zajistit, aby se denní záznam v programu EasyFit nepřepsal.

Nejprve snímač aktivity sejměte z klipsu za opasek (viz kapitolu „Upevnění snímače aktivity“, část „Upevnění snímače aktivity za opasek/pás kalhot“.




Prostor na baterii se nachází na zadní straně snímače. Položte snímač přední stranou dolů na měkkou plochu a při vkládání baterie postupujte následovně:

1	<p>Pomocí mince otáčejte víčkem prostoru na baterii proti směru hodinových ručiček, dokud se víčko neuvolní. Baterii vyjměte pomocí špičatého nekovového předmětu, např. párátka.</p>	
2	<p>Vložte do prostoru baterii tak, aby byla na pružince pod svorkou (1) a kladný pól (+) aby směřoval vzhůru. Zkontrolujte těsnění. Těsnění musí ležet naplocho a nesmí vykazovat viditelné známky poškození. Jinak nelze zaručit jeho nepropustnost.</p>	
3	<p>Na prostor pro baterii nasadte víčko a vyrovnejte je s pouzdrum přístroje. Dbejte na to, aby šipky na víčku a pouzdru směřovaly proti sobě.</p>	
4	<p>Abyste zaručili stálou nepropustnost, utahujte pomocí mince víčko ve směru hodinových ručiček, dokud se nezastaví.</p>	
5	<p>Snímač aktivity se automaticky přepne do nabídky pro nastavení.</p>	

-  **Pozor!** Víčkem neotáčejte, pokud je na prostor pro baterii nelze zašroubovat bez odporu. Nejprve víčko řádně srovnejte, pak pokračujte. Jinak může dojít k poškození uzavíracího mechanismu.

### Tlačítka na snímači aktivity



- |   |   |  |
|---|---|--|
| 1 |  | Přepínání mezi různými nastaveními v nabídce pro nastavení a v nabídce pro aktivity.   |
| 2 |  | <ul style="list-style-type: none"><li>■ Nastavení hodnot. Stisknutím a podržením se nastavování zrychlí.</li><li>■ Přepínání mezi zobrazeními hodnot aktivity.</li><li>■ Stisknutím tlačítka na 3 sekundy v nabídce pro aktivity (Displej: Activity time (trvání aktivity) - Total number of paces (celkový počet kroků)) přepínáte mezi vypnutím čítače kroků (bez symbolu) a jeho opětovným zapnutím (symbol ).</li></ul> |

### Displej



1 Horní řádek

2 Prostřední řádek

3 Dolní řádek

#### 4 **Symbols:**



Přepínání mezi zobrazením různých nastavení v nabídce pro nastavení (šipka bliká).



Symbols systému odměn. Mění se v závislosti na úrovni aktivity (po dosažení nové úrovně bude symbol po dobu 1 minuty blikat). Po dosažení vyšší úrovně aktivity se displej přepne do zobrazení většího symbolu úsměvu. Toto zobrazení vypnete stisknutím libovolného tlačítka.



Ikona jdoucího muže. Tento symbol se zobrazí, pokud je trvání „běžné chůze“ delší než trvání „rychlé chůze“ nebo když je počet kroků u „běžné chůze“ vyšší než počet kroků u „rychlé chůze“.



Ikona běžícího muže. Tento symbol se zobrazí, pokud je trvání „běžné chůze“ kratší než trvání „rychlé chůze“ nebo když je počet kroků u „běžné chůze“ nižší než počet kroků u „rychlé chůze“.



- „Běžná chůze“: < než 90 kroků za minutu
- „Rychlá chůze“: < než 90 kroků za minutu

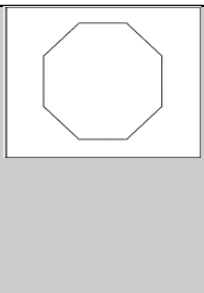


Za účelem dosahování přesných výsledků je nutné baterii vyměnit, jakmile se tento symbol zobrazí.

Vysvětlivky ke zkratkám na displeji lze nalézt v seznamu zkratk na konci tohoto návodu.

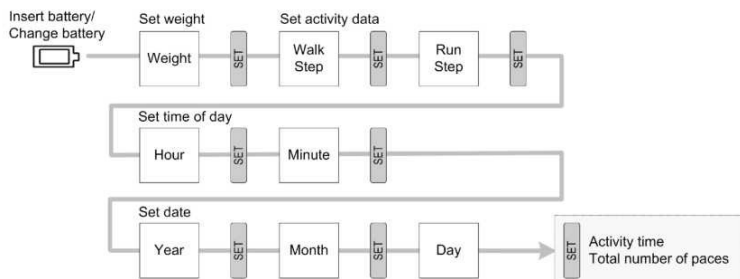
## Úsporný režim

Úsporný režim aktivujete, když v režimu zobrazení času stisknete na dobu asi 3 sekund tlačítko **MENU**. Displej snímače aktivity se v tomto režimu vypne a tím se prodlouží životnost baterie. Aktivní je pouze funkce denního času. Počítání kroků a funkce aktivity jsou vypnuty stejně jako displej snímače aktivity. Displej opětovně zapnete přidržením libovolného tlačítka na dobu asi 3 sekund.



## ZÁKLADNÍ NASTAVENÍ

### Přehled



Hodnoty upravte pomocí **MENU**.

Krátké stisknutí = jedno zadání, stisknutí a podržení = zrychlené zadávání.


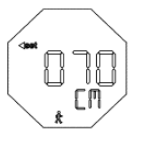

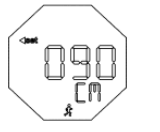
Insert battery/Change battery	Vložit baterii/Vyměnit baterii
Set weight	Nastavit hmotnost
Weight	Hmotnost
SET	NASTAVIT
Set activity data	Nastavit údaje o aktivitě
Walk Step	Chůze Krok
Run Step	Běh Krok
Set time of day	Nastavit denní čas
Hour	Hodina
Minute	Minuta
Set date	Nastavit datum
Year	Rok
Month	Měsíc
Day	Den
Activity time Total number of paces	Trvání aktivity Celkový počet kroků

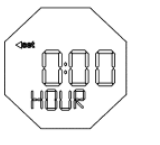
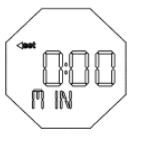

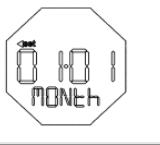
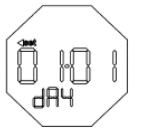
V nabídce pro nastavení lze:

- Zadávat Vaši hmotnost. Snímač aktivity ji použije pro výpočet Vaší spotřeby kalorií a spalování tuku při fyzické aktivitě.
- Vybírat základní funkce snímače aktivity.
- Nastavit denní čas a datum.

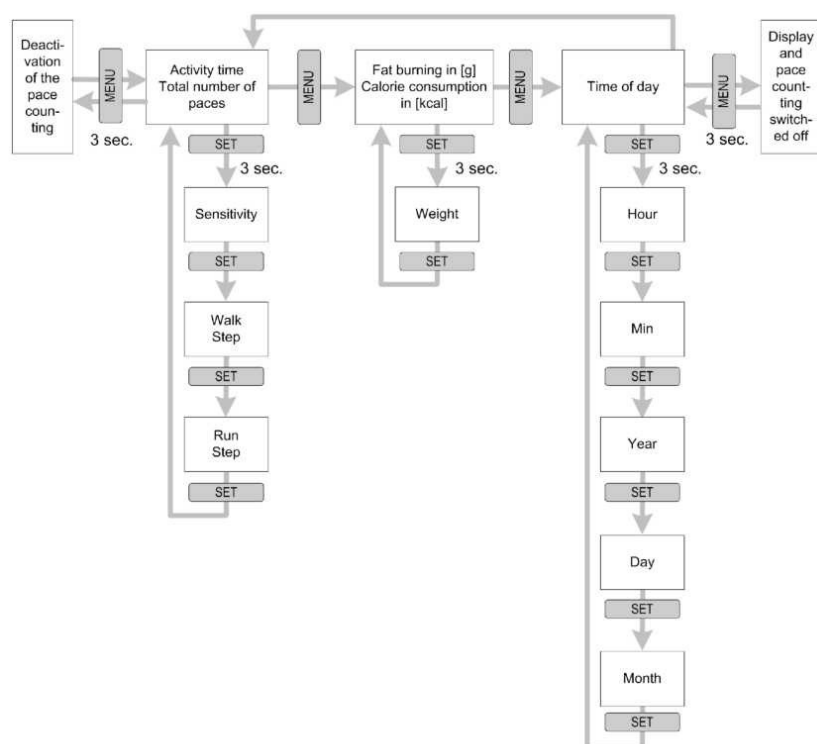
Po vložení baterie (viz kapitolu „Vložení baterie/Výměna baterie“) se do této nabídky dostanete automaticky.

<p><b>Nastavit hmotnost</b> Zobrazí se KG.</p> <p><b>MENU</b> Zvolte prosím Vaši hmotnost (20-200 kg).</p>	
--	--

<p>SET</p>	<p><b>Nastavit údaje o aktivitě</b></p> <p>Důležitou předvolbou je co nejpřesnější zadání specifické délky Vašeho kroku.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Proběhněte nebo projděte vzdálenost, jejíž přesnou délku znáte (referenční vzdálenost). Například dráhu 100 metrů na atletickém stadionu.</li> <li>■ Spočítejte kroky, které jste na této vzdálenosti proběhli/prošli.</li> <li>■ Referenční vzdálenost dělte počtem kroků a získáte délku kroku (např. 100 m / 125 kroků = 0,8 m = 80 cm).</li> </ul> <p>Zobrazí se <b>CM</b> a .</p> <p>MENU Nastavte délku Vašeho kroku pro pomalou chůzi (20-250 cm).</p>	
<p>SET</p>	<p>Zobrazí se <b>CM</b> a .</p> <p>MENU Nastavte délku Vašeho kroku pro rychlou chůzi (20-250 cm).</p>	

<p>SET</p>	<p><b>Nastavit denní čas</b></p> <p>Zobrazí se <b>HOURL</b> (hodina). Nastavení hodiny bliká.</p> <p>MENU Nastavte hodinu (0-23).</p>	
<p>SET</p>	<p>Zobrazí se <b>MIN</b> (minuty). Nastavení minut bliká.</p> <p>MENU Nastavte minuty (0-59).</p>	
<p>SET</p>	<p><b>Nastavit datum</b></p> <p>Zobrazí se <b>YEAR</b> (rok). Nastavení roku bliká.</p> <p>MENU Nastavte rok (2008-2050).</p>	
<p>SET</p>	<p>Zobrazí se <b>MONTH</b> (měsíc). Nastavení měsíce bliká.</p> <p>MENU Nastavte měsíc (1-12).</p>	
<p>SET</p>	<p>Zobrazí se <b>DAY</b> (den). Nastavení dne bliká.</p> <p>MENU Nastavte den (1-31).</p>	

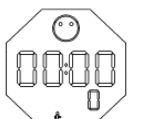


**Přehled**


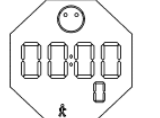

Hodnoty upravte pomocí **MENU**.

Krátké stisknutí = jedno zadání, stisknutí a podržení = zrychlené zadávání.

Deactivation of the pace counting	Vypnutí čítače kroků
<b>MENU</b>	<b>NABÍDKA</b>
Activity time Total number of paces	Trvání aktivity Celkový počet kroků
Fat burning in [g] Calorie consumption in [kcal]	Spalování tuku v [g] Spotřeba kalorií v [kcal]
Time of day	Denní čas
Display and pace counting switched off	Displej a čítač kroků vypnutý
3 sec.	3 sek.
Sensitivity	Citlivost
Walk Step	Chůze Krok
Run Step	Běh Krok
Weight	Hmotnost
Hour	Hodina
Min	Minuta
Year	Rok
Day	Den
Month	Měsíc
<b>SET</b>	<b>NASTAVIT</b>


<p>V nabídce pro aktivity lze:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Zobrazovat údaje o aktivitě.</li> <li>■ Nastavit citlivost přístroje při počítání kroků.</li> <li>■ Měnit základní nastavení snímače aktivity.</li> <li>■ Vypínat čítač kroků.</li> </ul>	
<p>Jakmile otevřete nabídku pro aktivity, v prostředním řádku se zobrazí trvání aktivity (po vynulování: 00:00:00) a kroky, které jste dosud vykonali anebo zaběhli se zobrazí v dolním řádku.</p>	

### Zobrazení údajů o aktivitě

	<p>Nacházíte se v nabídce pro aktivity.</p> <p><b>Displej 1:</b> Prostřední řádek: trvání aktivity Dolní řádek: dosud prošlé nebo proběhlé kroky</p>	
<p>MENU</p>	<p><b>Displej 2:</b> Prostřední řádek: spalování tuku [g] Dolní řádek: spotřeba kalorií [kcal]</p>	



Výpočet celkové spotřeby tuku a kalorií je založen na rychlosti chůze/běhu.

<p>MENU</p>	<p><b>Displej 3:</b> Prostřední řádek: Denní čas</p>	
<p>MENU</p>	<p>Zpět na <b>Displej 1.</b></p>	

### Upevnění snímače aktivity

Existuje několik způsobů, jak snímač aktivity nosit: na Vašem opasku/za pásem kalhot (doporučená metoda), v kapse kalhot nebo jako náramkové hodinky.



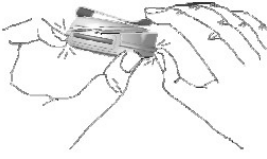
Věnujte pozornost různému nastavení citlivosti přístroje v závislosti na způsobu upevnění. Doporučujeme snímač aktivity nosit za opaskem. Tím zaručíte dosažení co nejpřesnějších výsledků měření přístrojem!



Mezi klipsem za opasek a náramkem na zápěstí se rozhodujte jen v případě nutnosti. Příliš častými výměnami se materiál náramku opotřebovává.

### Upevnění snímače aktivity za opasek/pás kalhot



Snímač aktivity lze připevnit za opasek nebo pás kalhot pomocí dodávaného klipsu. Při nasazení snímače aktivity na klips postupujte následovně:

<p>Vložte pouzdro snímače do klipsu za opasek. Dbejte na to, aby byl USB konektor (1) připevněn na boku klipsu se zářezem.</p> <p>Pouzdro musí být v klipsu pevně uchyceno, nesmí být volné. Jinak hrozí, že se snímač uvolní a případně se poškodí.</p>	
<p>Vyjmutí snímače aktivity z klipsu za opasek:</p> <p>Mezi klípsem za opasek a pouzdem snímače se nachází úzká drážka. Do této drážky zasuňte nehet a mírným zatlačením snímač z klipsu uvolněte.</p> <p>Netahejte za tlačítka na přístroji!</p>	

Pro většinu uživatelů jsou při nošení snímače aktivity za opaskem/pásem kalhot ideální úroveň citlivosti 3 nebo 4. Tuto hodnotu je však nutné nastavit individuálně.

### Nošení snímače aktivity v kapse kalhot

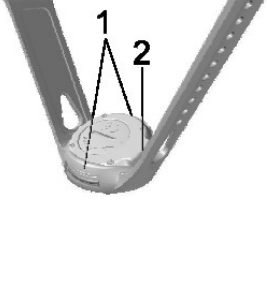
V zásadě je nošení snímače aktivity v kapse kalhot možné.

-  Snímač aktivity nenoste v zadní kapse kalhot. Tím zabráníte poškození přístroje a zranění, pokud si na něj nechtěně sednete.
-  Snímač aktivity nenoste ve velkých kapsách kalhot. Tím zabráníte snímání nepřesných hodnot v důsledku velkých pohybů přístroje v kapse.

Pro většinu uživatelů jsou při nošení snímače aktivity v kapse kalhot ideální úroveň citlivosti 2 nebo 3. Tuto hodnotu je však nutné nastavit individuálně.

### Nošení snímače aktivity jako náramkové hodinky

Snímač aktivity lze nosit také na zápěstí jako náramkové hodinky. K tomu využijte dodávaný náramek na zápěstí. Při nasazení snímače aktivity na náramek postupujte následovně:

<p>Vložte pouzdro snímače do náramku. Nadzdvihněte zábrany (1), které kryjí tlačítka na boku, nad tlačítka.</p> <p>Dejte pozor na USB konektor (2).</p> <p>Pouzdro snímače musí být do náramku připevněno pevně tak, aby se mezi ním a náramkem nebyla žádná mezera. Jinak hrozí, že se pouzdro snímače uvolní.</p>	
---	---

Pro většinu uživatelů jsou při nošení snímače aktivity jako náramkových hodinek ideální úroveň citlivosti 1 nebo 3. Tuto hodnotu je však nutné nastavit individuálně.


### Počítání kroků na snímači aktivity

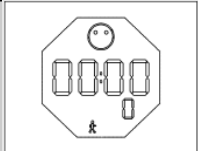
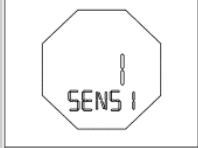
Po uběhnutí minimálně 10 kroků bez přestávky, počet kroků a trvání aktivity se na displeji aktualizují. Tyto počáteční kroky se započítají do počtu kroků.


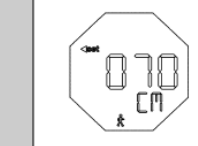

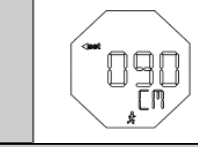
### Změna základních nastavení

#### Nastavení citlivosti a změna základních funkcí

K dosažení optimálních výsledků je nutné upravit citlivost přístroje pro každého jednotlivého uživatele. Zde lze zvolit pět úrovní citlivosti (1 = nízká citlivost, 5 = vysoká citlivost). Čím je rychlost běhu pomalejší, tím vyšší citlivost je nutné zvolit.

-  Doporučené úrovně citlivosti naleznete v popisech jednotlivých způsobů nošení snímače (viz kapitolu „Začínáme“).

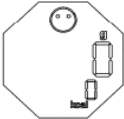

	Nacházíte se v nabídce pro aktivity. Snímač aktivity zobrazuje <b>Displej 1</b> .	
<b>SET</b> 3 sek.	<b>Nastavit citlivost</b> Zobrazí se <b>SENSI</b> . <b>MENU</b> Nejprve nastavte citlivost přístroje na úroveň 1. Citlivost lze vyzkoušet v nabídce později a v případě nutnosti ji upravit (viz „Zkouška citlivosti“ níže).	

<b>SET</b>	<b>Změnit základní funkce</b> Zobrazí se <b>CM</b> a  <b>MENU</b> Nastavte délku kroku pro pomalou chůzi (20-250 cm).	
<b>SET</b>	Zobrazí se <b>CM</b> a  <b>MENU</b> Nastavte délku kroku pro rychlou chůzi (20-250 cm).	
<b>SET</b>	Zpět na <b>Displej 1</b> .	
	<b>Zkouška citlivosti</b> Jděte na vzdálenost 20 až 50 kroků. Snímač při tom mějte tam, kde jej budete nosit každý den (jako hodinky, za opaskem nebo v kapse kalhot).	
	Pokud napočítané kroky souhlasí s údajem na displeji, je úroveň citlivosti nastavena dobře. Pokud ne, je nutné stejným způsobem postupovat u ostatních úrovní intenzity. Pokud je zobrazený počet kroků příliš vysoký, je nutné nastavit nižší úroveň citlivosti. Pokud je zobrazený počet kroků příliš nízký, je nutné nastavit vyšší úroveň citlivosti.	



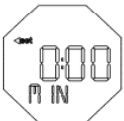





Při běhu se na displej nedívejte, abyste nezakopli.

## Změna hmotnosti

	Nacházíte se v nabídce pro aktivitu. Snímač aktivity zobrazuje <b>Displej 2.</b>	
<input type="button" value="SET"/> 3 sek.	Zobrazí se <b>KG</b> . <input type="button" value="MENU"/> Zvolte prosím svou hmotnost (20-200 kg).	
<input type="button" value="SET"/>	Zpět na <b>Displej 2.</b>	

## Změna denního času a data

	Nacházíte se v nabídce pro aktivitu. Snímač aktivity zobrazuje <b>Displej 3.</b>	
<input type="button" value="SET"/> 3 sek.	<b>Změnit denní čas</b> Zobrazí se <b>HOUR</b> (hodina). Nastavení hodin bliká. <input type="button" value="MENU"/> Nastavte hodinu (0-23).	
<input type="button" value="SET"/>	Zobrazí se <b>MIN</b> (minuty). Nastavení hodin bliká. <input type="button" value="MENU"/> Nastavte minuty (0-59).	

<input type="button" value="SET"/>	<b>Změnit datum</b> Zobrazí se <b>YEAR</b> (rok). Nastavení roku bliká. <input type="button" value="MENU"/> Nastavte rok (2008-2050).	
<input type="button" value="SET"/>	Zobrazí se <b>MONTH</b> (měsíc). Nastavení měsíce bliká. <input type="button" value="MENU"/> Nastavte měsíc (1-12).	
<input type="button" value="SET"/>	Zobrazí se <b>DAY</b> (den). Nastavení dne bliká. <input type="button" value="MENU"/> Nastavte den (1-31).	
<input type="button" value="SET"/>	Zpět na <b>Displej 3.</b>	

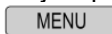

## Vypnout měření kroků

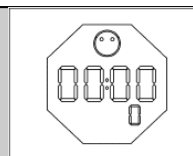
Snímač aktivity není schopen zaznamenávat žádné přesné údaje pro určitý dopravní prostředek, například řízení auta. Proto snímač aktivity vypněte, aby nedošlo k ovlivnění skutečného trvání aktivity.



Pokud si také vypočítáváte kondiční hodnoty (jízda na kole, plavání atd.) pomocí měřiče tepu Beurer HR Monitor kompatibilního s EasyFit, máte možnost vyhodnocovat naměřené údaje z obou přístrojů společně pomocí softwaru **EasyFit**. Získáte tak celkový přehled o všech Vašich aktivitách a hodnotách fyzického stavu.

Měřené kroků snímačem aktivity je možné vypnout:

Nacházíte se v nabídce pro aktivity. trvání aktivity se zobrazuje v prostředním řádku a počet kroků v dolním řádku. Stisknutím tlačítka  asi na 3 sekundy měření kroků vypnete. Opětovným stisknutím tohoto tlačítka asi na 3 sekundy měření kroků znovu zapnete (  ).



## PAMĚŤOVÁ FUNKCE

Váš snímač aktivity je vybaven funkcí paměti, která pojme údaje o Vašich aktivitách za dobu 14 dní. Vaše údaje se ukládají každý den v 0:00 hodin a pak se na displeji vynulují na 0. Od 15. dne se nejstarší den přepíše dnem novým.

Aby bylo možné co nejlépe řídit množství každodenního cvičení, doporučujeme přenášet údaje o aktivitách pomocí USB kabelu do softwaru EasyFit minimálně každých 13 dní. Tím se zajistí, že Vaše fyzické aktivity budou dlouhodobě řízeny optimálním způsobem.



Upozorňujeme prosím, že při výměně baterie se uložené údaje z aktuálního dne v softwaru EasyFit vymažou. Proto baterii vyměňujte pouze ráno, abyste zabránili přepsání údajů.

## SOFTWARE EASYFIT

Software EasyFit Vám umožňuje optimálně vyhodnocovat údaje z tréninku a z dlouhodobého hlediska kontrolovat Vaše úspěchy. Navíc zde naleznete mnoho dalších funkcí pro řízení hmotnosti a plánování tréninku.

- Funkce kalendáře
- Přenos záznamů z tréninku
- Týdenní plánování tréninku k dosažení optimální hmotnosti
- Různé analýzy a grafické zobrazení ke sledování postupu tréninku

## Instalace softwaru

Při instalaci softwaru věnujte prosím pozornost tištěným informacím nebo souboru „Install\_Readme“ na příloženém CD. Při instalaci softwaru prosím dodržujte přesně a v daném pořadí uvedené pokyny.



V prostředích s vysokými elektrostatickými výboje může nastat nutnost přestavovat komunikaci s PC.

## Systémové požadavky

Operační systém	Windows 2000/XP (SP2), Vista
Procesor	optimální od 1.2 GHz
Hlavní paměť	optimální od 256 MB RAM
Pevný disk	optimální od 200 MB volného paměťového prostoru, minimálně 100 MB
Grafické rozlišení	od 1024 x 768
Další požadavky	jednotka CD-ROM, USB port

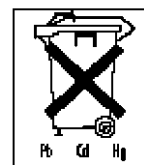
## TECHNICKÉ ÚDAJE A BATERIE

Snímač aktivity	Odolný postřikání vodou
Baterie	Lithiová baterie 3V, typ CR2032

## Výměna baterií

Použité baterie nepatří do komunálního odpadu. Tyto baterie odevzdejte u Vašeho prodejce elektroniky nebo u místní společnosti pro likvidaci odpadů. Zákon Vás k tomu zavazuje. Tento symbol se nachází na bateriích obsahujících toxické chemikálie:

Pb = baterie obsahuje olovo, Cd = baterie obsahuje kadmium, Hg = baterie obsahuje rtuť.



## ČASTO KLADENÉ OTÁZKY A ODPOVĚDI

### **Proč nemohu dosáhnout další úrovně aktivity (symbol úsměvu), i když můj snímač aktivity zobrazuje trvání aktivity 10 minut?**

Neuběhli jste nepřetržitě 10 minut nebo jste neušli 3.333 kroků. Jen tak lze dosáhnout další úrovně aktivity.

Vysvětlení: **Trvání aktivity** se zobrazuje na displeji snímače aktivity. Trvání aktivity je celkový čas, po který jste v daný den byli aktivní. Není zřejmé, kolik přestávek jste během této doby měli.

### **Jak mohu změnit své osobní údaje?**

Vaše osobní údaje můžete změnit v nabídce pro aktivity. Také si přečtěte kapitoly „Nastavení citlivosti a změna základních funkcí“, „Změna hmotnosti“ a „Změna denního času a data“.

### **Co lze udělat, když dojde k nechtěnému namočení snímače aktivity?**

Snímač aktivity je proti malým množstvím vody (postříkání) chráněn. Pokud je nutné přístroj umýt nebo do vody spadne nechtěně, postupujte následovně:

- Ze snímače vyjměte baterii. Pročtěte si kapitolu „Výměna baterie“, kde naleznete další informace.
- Vytřete celý přístroj suchým hadříkem bez cupaniny a nechte jej jeden den otevřený.



Snímač nenechávejte vyschnout na topení ani na slunci!

- Do přístroje opět vložte baterii. Pročtěte si kapitolu „Vložení baterie/Výměna baterie“, kde naleznete další informace.

### **Ve které poloze poskytuje přístroj nejpřesnější měření?**

Přesnost měření snímačem aktivity závisí na nastavení citlivosti, stylu běhu uživatele a také na poloze přístroje při měření.



Citlivost snímače je nutné nastavit individuálně podle způsobu nošení.

Snímač aktivity poskytuje nejlepší výsledky měření, když je připevněn k opasku nebo pásu kalhot.

### **Proč se nic neděje, když stisknu tlačítka?**

Zkontrolujte stav baterie!

Je-li baterie vybita, na displeji se nic nezobrazí. Vložte novou baterii (viz Kapitolu „Vložení baterie/Výměna baterie“).

### **Proč se na displeji nic nezobrazuje?**

- Zkontrolujte stav baterie!
- Je-li baterie vybita, na displeji se nic nezobrazí. Vložte novou baterii (viz Kapitolu „Vložení baterie/Výměna baterie“).
- Zkontrolujte, zdali byla baterie řádně vložena!
- Pokud tomu tak není, vložte baterii znovu (viz Kapitolu „Vložení baterie/Výměna baterie“).
- **Prosím pozor:** Není-li kontakt správný, přístroj může být poškozen a nemusí již fungovat.

### **Proč se mé kroky počítají nesprávně?**

- Nastavte citlivost přístroje podle Vaší osobní rychlosti kroků (viz kapitolu „Záznamy aktivity“, část „Nastavení citlivosti pro počítání kroků“).
- Zkontrolujte stav baterie!
- Je-li baterie vybita, na displeji se nic nezobrazí. Vložte novou baterii (viz Kapitolu „Vložení baterie/Výměna baterie“).

### **Proč mi nejde stáhnout data ze snímače aktivity?**

Zkontrolujte připojené kabelu k mini-USB. Není-li kabel řádně zasunut, nelze navázat spojení.

### **Mohu použít snímač aktivity i pro cyklistiku?**

Snímač aktivity je schopen počítat i pohyby pedálů při jízdě na kole a to za předpokladu, že je připevněn ve správné poloze (nejlépe: na noze nebo v těsné či boční kapse kalhot. Nedoporučuje se: na opasku). Počítané pohyby pedálů se však nerovnjí ušlým krokům. Nepřetržitě šlapání do pedálů se většinou přičítá do trvání aktivity „běžná chůze“.

## SEZNAM ZKRATEK

Zkratky na displeji v abecedním pořádku:

Zkratka (anglicky)	Česky
cm	Centimetr
Day	Den
g	Spalování tuku v [g]
Hour	Hodina
kcal	Spotřeba kalorií v [Kcal]
Kg	Kilogram
Min	Minuta
Month	Měsíc
Sensi	Citlivost přístroje pro čítač kroků (5 úrovní)
Year	Rok

## REJSTŘÍK

### A

Aktivita 3, 5

### B

Baterie 28

### C,Č

Čištění 4

### D

Displej 12

### I

Instalace software 27

### K

Kondice 5

### L

Likvidace 4

### N

Nastavení citlivosti přístroje 30

Nastavit citlivost 22

Nastavit datum 16

Nastavit denní čas 16

Nastavit hmotnost 14

Nastavit údaje o aktivitě 15

Nošení snímače aktivity jako náramkové  
hodinky 21

Nošení snímače aktivity v kapse kalhot 21

### O

Obsah balení 2

Opravy 4

Otázky a odpovědi 28

### P

Paměť 26

Paměťová funkce 26

Péče 4

Počítání kroků 22

Použití 3

Poznámky 3

Příslušenství 4

### S

Seznam zkratk 31

Software EasyFit 27

Software EasyFit 7

Symbol 12

Systém odměn 6

### T

Technické údaje 28

Tlačítka 11

### U

Upevnění snímače aktivity 19

Upevnění snímače aktivity na opasek/pás  
kalhot 19

Úsporný režim 13

### V

Vypnout měření kroků 25

### Z

Začínáme 9

Základní nastavení 14

Záznamy aktivity 17

Zdraví 5

Zkouška citlivosti 23

Změna data 25

Změna denního času 24

Změna hmotnosti 24

Změna základních funkcí 23

Zobrazení údajů o aktivitě 18