

Pedometru pentru măsurarea grăsimii corporale 2 în 1





INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE

Vă rugăm să citiți cu atenție acest manual înainte de a-l utiliza pentru prima dată și să urmați instrucțiunile oferite.

Vă mulțumim că ați cumpărat acest produs de la ACRA s.r.o. Acesta este conceput pentru a vă ajuta în special în timpul exercițiilor aerobice. În timpul acestui exercițiu, care este de exemplu alergarea, corpul tău consumă multe calorii și arde și grăsimi, ceea ce este important dacă urmărești să pierzi în greutate. În plus, exercițiile aerobice promovează producția de hemoglobină, stimulează sistemul imunitar, îmbunătățește funcția inimii și a plămânilor și menține corpul în formă.

Datorită produsului nostru, vă puteți urmări progresul exercițiilor fizice și, de asemenea, puteți controla conținutul de grăsime corporală și modificările acesteia.

A Notificări importante

- Nu înmuiați dispozitivul în apă și nu îl utilizați în medii umede
- la curățare, puteți șterge dispozitivul cu o cârpă umedă, nu utilizați detergenți chimici - dacă nu veți utiliza dispozitivul pentru o perioadă lungă de timp, scoateți bateria
- dispozitivul nu este potrivit pentru femeile însărcinate sau pentru persoanele care poartă un stimulator cardiac - dacă dispozitivul nu răspunde sau afișează citiri incorecte, reporniți-l apăsând butonul RESET de pe partea din spate a dispozitivului



- după repornire este necesar să se introducă din nou toți parametrii

CONȚINUTUL AMBALAJULUI

- 1x pedometru cu 2 în 1 contor de grăsime
- 1x curea
- 1x baterie CR2025 (3V)

DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

A. Mâner senzorial drept și stâng

B. MODE: pentru a comuta între funcții (pedometru, contor de grăsime, ceas, alarmă) C. SET: pentru a seta, modifica parametrii și a șterge numărul de pași D. Afișaj LCD

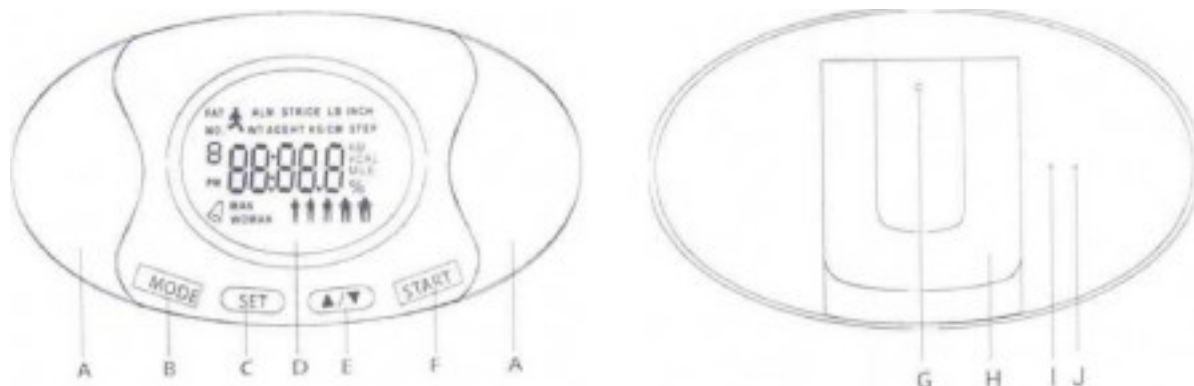
E. Săgeată stânga ▲: crește valoarea, schimbă grupul, dezactivează/activează alarma, comută între afișarea orei în format 12 ore sau 24 de ore, verifică distanța parcursă și consumul de energie

Săgeată dreapta ▼: scade valoarea, verifică informațiile setate în grup, verifică distanța parcursă și consumul de energie F START: începe măsurarea grăsimii

G. Capacul bateriei, gaură pentru șuruburi

H. Cataramă de centură

I. Butonul RESET J. Buzzer



CONFIGURAREA ȘI UTILIZAREA FUNCȚIILOR INDIVIDUALE

CARACTERISTICI :

- pedometru: distanța parcursă, calorii arse, numărul de pași - măsurarea grăsimii corporale - contor de grăsime: memorie pentru 5 setări diferite - ceas
- ceas deșteptător
- comutarea între unitățile metrice și cele imperiale (anglo-americane)

INSERAREA ȘI ÎNLOCUIREA BATERIEI

- Înlocuirea necesită o baterie cu litiu CR2025 (3V)
- slăbiți șurubul care fixează capacul bateriei în partea din spate a dispozitivului
- glisați capacul în jos
- Introduceți bateria, înlocuiți capacul și înșurubați-l la loc.

!!! Po După scoaterea bateriei, datele stocate vor fi șterse, iar parametrii vor trebui să fie setați din nou.

ACRA®
V sport

SETĂRI PENTRU CEAS ȘI ALARMĂ

După introducerea bateriei, aparatul se va porni, se va auzi un semnal sonor și se va afișa ora 0:00. Apăsați butonul ▲ pentru a comuta între afișarea orei de 12 ore și cea de 24 de ore. În cazul afișajului cu 12 ore, simbolul PM este afișat pentru orele de după-amiază și de seară.

Setările ceasului:

-după pornirea și afișarea orei 0:00, apăsați butonul SET timp de 2 secunde până când primul 0 începe să clipească.

- acum setați ora curentă cu ajutorul butonului ▲/▼

- apăsați scurt butonul SET, cele două cifre care indică minutele încep să clipească - utilizați din nou butonul ▲/▼ pentru a seta minutele curente.

- apoi apăsați butonul SET, ora rămâne setată.



Setări pentru alarmă:

- apăsați butonul MODE, cuvântul ALM va apărea în partea de sus a afișajului, iar sub el va apărea ora 0:00.

- utilizați butonul ▲ pentru a dezactiva sau activa alarma; dacă este activată, în colțul din stânga jos va apărea un simbol de clopot.

- pentru a seta ora de alarmă în același mod ca și ceasul, apăsați butonul SET timp de 2 secunde și utilizați ▲/▼ pentru a seta ora, apoi apăsați din nou butonul SET pentru a seta minutele.

- după ce apăsați din nou butonul SET, numerele nu mai clipească și setarea orei de alarmă este salvată - dacă nu apăsați niciun buton în modul alarmă timp de 30 de secunde, aparatul trece automat la ceas.

SUGESTIE: Pentru a accelera setarea, țineți apăsat butonul ▲ sau ▼ timp de cel puțin 3 secunde. Valorile vor începe să se deruleze în direcția indicată. Când ajungeți la valoarea dorită, eliberați butonul.

SETĂRILE CONTORULUI DE GRĂSIMI

atunci când instrumentul indică ora, apăsați de două ori butonul MODE.

FAT va apărea în partea stângă sus a afișajului, iar numărul grupului va clipi sub el apăsați ▲ pentru a comuta între diferitele grupuri (există 5 în total), care pot avea setări diferite ale parametrilor

pentru a comuta între parametrii grupului selectat, apăsați ▼ (descrierea parametrilor). a se vedea mai jos)

pentru a modifica parametrii pentru grupul selectat, țineți apăsată tasta

timp de 2 secunde butonul SET utilizând mai întâi

▲/▼

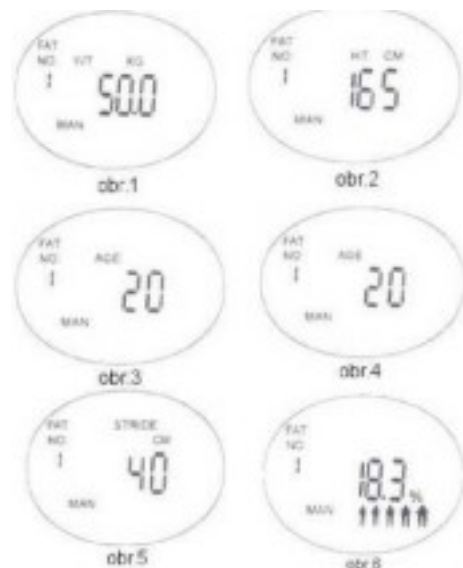
introduceți greutatea în kg (fig.1) apăsați SET și utilizați ▲/▼

introduceți înălțimea în cm (fig. 2)

apăsați din nou SET și utilizați ▲/▼ pentru a introduce vârsta. (fig.3)

apăsați din nou SET și utilizați ▲/▼ pentru a selecta genul.

(MAN-man, WOMAN-woman, fig.4) apăsați din nou SET și



utilizați ▲/▼ pentru a introduce lungimea pasului în cm (fig.5).



apăsați din nou SET, aceasta va modifica toți parametrii introduși salvate sub numărul de grup selectat, puteți începe acum măsurători: apăsați START și plasați degetele mari ale mâinilor pe degete pe plăcuțele de pe părțile laterale ale dispozitivului, în câteva secunde se va deschide va apărea un număr reprezentând procentul de grăsime din organism, urmat de tipul de corp clipește (fig.6)
data viitoare când îl folosiți, trebuie doar să selectați numărul grupului, unde în care sunt stocați parametrii și apăsați START

Rezultatele măsurătorilor contorului de grăsime

Tip de caracter:

Fizică Subțire Subțire Normal Supraponderal Obezitatea

Bărbat	5,1-9,9%	10-14,4%	14,5-24,9%	25-34,9%	35-49,9%
Femeie	5,1-9,9%	10-19,9%	20-29,9%	30-34,9%	35-49,9%

Acest produs măsoară cantitatea de grăsime din organism pe baza impedanței bioelectrice. Impedanța bioelectrică măsoară cantitatea de grăsime pe baza rezistenței organismului la trecerea unui curent de intensitate scăzută și frecvență înaltă. Prin urmare, rezultatele se bazează pe o măsurare indirectă. Prin urmare, deși această metodă este una dintre cele mai precise metode de determinare a cantității de grăsime din organism, aceste rezultate trebuie considerate doar ca fiind orientative. Cu toate acestea, prin monitorizarea acestor rezultate pe o perioadă lungă de timp, putem observa în mod fiabil creșterea sau pierderea de grăsime. Prin urmare, această caracteristică va fi apreciată în special de persoanele care încearcă să slăbească, dar și de cele care încearcă să mențină o greutate optimă.

Mesajele de eroare Err

Dacă primiți un mesaj de eroare ERR în loc de un rezultat, cauzele pot fi

următoarele:

- cantitatea de grăsime din organism este mai mică de 5% sau mai mare de 50%.
- mâinile nu ating mânerele senzoriale: degetele mari trebuie apăsat ușor - mâinile sunt prea uscate, trebuie ușor umezite

Comutarea între sistemul metric și cel imperial

Când instrumentul arată ora, apăsați 2x MODE, cuvântul FAT va apărea în stânga sus a afișajului, iar greutatea în kg va apărea în dreapta. Pentru a trece la sistemul anglo-american de măsurare, țineți apăsat butonul MODE timp de 3 secunde. Pentru a reveni la sistemul metric, țineți din nou apăsat butonul MODE timp de 3 secunde.

Intervalul maxim al parametrilor de intrare

Grupuri: 1-5

Sex: masculin/feminin

vârsta: 10-99 ani

greutate: 10-250 kg, se modifică în trepte de 0,5 kg

înălțime: 90-240 cm, modificări în trepte de 1 cm



Lungimea pasului: 30-180 cm, se schimbă în trepte de 1 cm

SETĂRILE PEDOMETRULUI :

- pentru rezultate de măsurare cât mai precise, trebuie să introduceți parametrii (în special greutatea și lungimea pasului), introduceți parametrii sub numărul de grup selectat în funcția de măsurare a grăsimii (consultați setările contorului de grăsime)

- selectați numărul grupului dvs. de la contorul de grăsime, apăsați din nou butonul MODE pentru a trece la pedometru, veți vedea numărul grupului dvs. în partea stângă.

- dacă utilizați pedometrul pentru prima dată, valoarea implicită va fi 0

- dacă ați folosit deja pedometrul, valoarea ultimei măsurători va fi stocată aici, țineți apăsat butonul SET timp de 2 secunde pentru a șterge datele anterioare și pașii vor începe să fie numărați. din nou de la 0 .

- atașați pedometrul la centură (fig. 8)

• dispozitivul numără pașii, distanța parcursă și calorile arse



- utilizați Y / T pentru a comuta între indicatori
- pentru a comuta între kilometri și mile, pentru a afișa timpul scurs distanța folosind ▲/▼, țineți apăsat butonul MODE după ce timp de 3 secunde

GAMĂ DE MĂSURI

- numărul de pași: - numărul de calorii: - distanța parcursă: 0-99999 0-9999 0-9999.9 0-99.999 0-99.999 km (mile)

PARAMETRII TEHNICI:

Instrument de tip A-3003

Temperatura de funcționare de la -20 la +60 °C

Dimensiuni 90 x 50 x 23mm (l x h x l) Greutate 40g (77g inclusiv ambalajul)

Dovozce : ACRA s.r.o. Semily, www.acrasport.cz