

# **hama**<sup>®</sup>

THE SMART SOLUTION

## **Schrittzähler »PM-Pro« Pedometer**

### **hama**<sup>®</sup>

**Hama GmbH & Co KG  
D-86651 Monheim/Germany  
www.hama.com**



00106904/10.10

All listed brands are trademarks of the corresponding companies. Errors and omissions excepted, and subject to technical changes. Our general terms of delivery and payment are applied.

**00106904**

## ⓓ Bedienungsanleitung

---

Danke, dass Sie sich für den Kauf dieses Schrittzähler „PM-Pro<sup>3</sup>“ entschieden haben, ein präzises Gerät zur Überwachung Ihrer Leistung beim Training. Dieser Schrittzähler verfügt über ein großes Display zur Anzeige der Uhrzeit, der Schritte und aller zugehörigen Daten (Entfernung/Kalorien/Trainingszeit). Um das Produkt optimal nutzen zu können, lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch.

### VERWENDEN DES SCHRITZÄHLERS

#### Tipps zur Verwendung

- Richten Sie den Schrittzähler senkrecht zum Boden aus.
- Tragen Sie feste Schuhe.
- Joggen oder gehen Sie mit gleich bleibender Geschwindigkeit.
- Gehen Sie nicht zu langsam oder mit ungleichmäßiger Geschwindigkeit.
- Vertikale Körperbewegungen oder Vibration (z. B. in einem Auto) können zu fehlerhaften Werten führen.

#### Befestigen des SCHRITZÄHLERS

Wir empfehlen, den Schrittzähler in die Brusttasche (bei festem Sitz) zu stecken oder um den Hals zu hängen. Lesen Sie für bestmögliche Ergebnisse die nachfolgenden Empfehlungen zur Verwendung:

#### Tasche:

- Stecken Sie das Gerät in die Brusttasche.
- Stecken Sie das Gerät nicht in die Gesäßtasche Ihrer Shorts oder Hose.
- Stellen Sie für bestmögliche Ergebnisse sicher, dass das Gerät fest am Körper oder der Kleidung befestigt ist. Wenn die Tasche zu groß ist, kann das Gerät hin und hergeworfen werden und zu fehlerhaften Werten führen.

#### Hals:

- Befestigen Sie ein Schlüsselband am Gerät, und tragen Sie es um den Hals.
- Tragen Sie den Schrittzähler nicht beim Joggen um den Hals.

### Modus

Das Gerät verfügt über Funktionen mit sechs verschiedenen Modi:

- Gesamtdatenmodus
- Uhrzeitmodus
- Schrittmodus
- ODD-Schrittmodus
- Entfernungsmodus
- Kalorienmodus
- Trainingszeit-Modus



Drücken Sie die Taste **MODE**, um zwischen den Modi zu wechseln.

#### Strom sparen

Das LCD-Display wird automatisch abgeschaltet, wenn 3 Minuten lang keine Eingabe erfolgt. Der Schrittzähler ist weiterhin aktiv, das Display wird jedoch ausgeschaltet, um Strom zu sparen. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Display wieder zu aktivieren.

#### Erste Schritte

Bevor Sie den Schrittzähler verwenden können, müssen Sie einige personenbezogene Daten eingeben.

Blättern Sie zur Eingabe der personenbezogenen Daten zuerst zum **TIME**-Modus. Halten Sie die **SET**-Taste 2 Sekunden lang gedrückt. Die Einstellungsabfolgen sind:

12-/24-Stunden-Anzeige > Uhrzeit > Schrittweite > Gewicht > Trainingsziel

#### 12-/24-Stunden-Anzeige

Zuerst gelangen Sie zur Auswahl für die 12-/14-Stunden-Anzeige. Über die Modustaste können Sie auswählen, ob die Uhrzeit im 12- oder 24-Stunden-Format angezeigt wird. Drücken Sie die **SET**-Taste zur Bestätigung.

---

## UHRZEIT

Wenn Sie die 12- bzw. 24-Stunden-Anzeige bestätigen, beginnen die Stundenziffern zu blinken. Drücken Sie die Taste **RESET**, um den Wert zu erhöhen, oder die **MODE**-Taste, um den Wert zu verringern. Drücken Sie die **SET**-Taste, um die Eingabe zu bestätigen und mit der Minuteneinstellung fortzufahren. Stellen Sie die Minuten auf die gleiche Art und Weise ein.

## Schrittweite messen

Die Schrittweite wird als Abstand zwischen den Fußspitzen der beiden Füße definiert. Teilen Sie zur Messung der korrekten durchschnittlichen Schrittweite die nach zehn Schritten zurückgelegte Entfernung durch die Anzahl der Schritte (10). Berechnen Sie die Schrittweite wie folgt:

Sie gehen 6,2 Meter, 6,2 m (Gesamtentfernung) / 10 (Anzahl Schritte) = 0,62 m (62 cm).

Sie müssen die Schrittweite sowohl für das Gehen als auch für das Laufen messen. Zum Messen der Schrittweite für das Laufen wird eine größere Anzahl an Schritten (beispielsweise 50 Schritte) empfohlen, um eine genauere Schrittweite zu erhalten.

## Gewicht

Geben Sie Ihr Gewicht ein, indem Sie die Taste **RESET** drücken, um den Wert zu erhöhen, und **MODE**, um den Wert zu verringern. Drücken Sie **SET**, um die Eingabe zu bestätigen und mit der Einstellung für das Trainingsziel fortzufahren.

## Trainingsziel

Um gesund zu bleiben und das Risiko chronischer Krankheiten zu verringern, werden 10.000 Schritte pro Tag empfohlen. Für eine effektive Gewichtsreduzierung sollte die Anzahl der Schritte zwischen 12.000 und 15.000 liegen. Wenn Sie einen hohen Fitnessgrad erreichen möchten, sollten Sie die Anzahl der täglichen Schritte um mindestens 3000 Schritte erhöhen.

Geben Sie Ihr Trainingsziel ein, indem Sie die **RESET**-Taste drücken, um den Wert zu erhöhen, und die **MODE**-Taste, um den Wert zu verringern. Drücken Sie **SET**, um die Eingabe zu bestätigen.

---

## Mit dem Gehen beginnen

Um Fehler beim Zählen zu vermeiden, zeigt das Display des Schrittzählers die Anzahl der getätigten Schritte nach dem zehnten Schritt an. Das bedeutet, dass sich das Display zehn Schritte lang nicht verändert, nachdem Sie mit dem Gehen begonnen haben. Alle getätigten Schritte werden gezählt und angezeigt.

Sie können den Schrittzähler jetzt verwenden. Durch Drücken der Modustaste können Sie durch die Trainingsdaten blättern.

## Uhrzeitmodus

Zeigt die aktuelle Uhrzeit an (Greifen Sie über diesen Modus auf Einstellungen zu).

## Schrittmodus

Zeigt die von Ihnen am heutigen Tage getätigten Schritte an. Sie können die gezählten Schritte zurücksetzen, indem Sie die **RESET**-Taste 2 Sekunden lang gedrückt halten.

## ODO-Schrittmodus

Mit diesem Modus kann der Benutzer eine neue separate Sitzung zur Schrittzählung beginnen. Die aktuellen Schritte werden weiterhin gezählt, während Sie die neue Sitzung überwachen.

## Entfernungsmodus

Zeigt die von Ihnen zurückgelegte Entfernung an.

## Kalorienmodus

Zeigt die Kalorien an, die Sie beim Training verbrannt haben.

## Trainingszeit-Modus

Zeigt die effektive verstrichene Trainingszeit an.

## Gesamtdatenmodus

Dieses Gerät speichert die Gesamttrainingsdaten auch dann, wenn Sie die Schritte, die verbrannten Kalorien, die zurückgelegte Entfernung und die Trainingszeit über die **RESET**-Taste zurückgesetzt haben.

---

Drücken Sie in diesem Modus die **SET**-Taste, um Ihre gesamten Werte zu durchsuchen.

#### **AUSTAUSCHEN DER BATTERIE**

- Lösen Sie die Schraube mit einem Schraubendreher.
- Verwenden Sie einen dünnen Stift, um die verbrauchte Batterie aus dem Gerät zu entfernen, und setzen Sie eine neue 3 V Lithiumbatterie vom Typ CR-2032 ein. Achten Sie darauf, dass die positive (+) Seite der Batterie nach oben zeigt.
- Setzen Sie die Batterieabdeckung wieder ein, und ziehen Sie die Schraube fest.



2032 Lithiumbatterie

Schraube

#### **PFLEGE UND WARTUNG**

- Sie sollten das Gerät niemals zerlegen oder eigenständig reparieren.
- Schützen Sie das Elektronikmodul vor extremer Hitze, Erschütterungen, und setzen Sie es nicht über einen längeren Zeitraum direktem Sonnenlicht aus.
- Das Gerät kann mit einem leicht angefeuchteten Tuch gereinigt werden. Verwenden Sie bei hartnäckigen Verunreinigungen eine milde Seife. Setzen Sie das Gerät niemals starken Chemikalien wie Benzin, Reinigungslösungsmittel, Aceton, Alkohol oder Insektenschutzmittel aus, da diese die Abdichtung, das Gehäuse und die Oberfläche des Geräts beschädigen können.
- Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort auf, wenn es nicht verwendet wird.
- Bewahren Sie den Schrittzähler außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Sollte ein Kind die Batterie, die Abdeckung des Batteriefachs oder die Batterieschraube verschlucken, suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Die Betriebsumgebung des Schrittzählers muss frei von Erschütterungen, Magnetfeldern, elektronischen Geräuschquellen und starken Vibrationen sein.
- Der Schrittzähler darf nicht hin- und herschaukeln.

- 
- Tragen Sie den Schrittzähler nicht beim Joggen um den Hals.
  - Lassen Sie den Schrittzähler nicht fallen, und treten Sie nicht auf den Schrittzähler.
  - Stecken Sie den Schrittzähler nicht in die Gesäßtasche Ihrer Shorts oder Hose.
  - Waschen Sie den Schrittzähler nicht, und berühren Sie ihn nicht mit nassen Händen.

Thank you for choosing the Pedometer »PM-Pro<sup>3</sup>«, a precise device designed to monitor your performance during exercise. This Digital Pedometer features a big display that can show time, steps and all other related data (distance / calories / exercise timer). To get the most out of your purchase, be sure to read this manual carefully.

### USING THE PEDOMETER

#### Tip to use

- Attach the pedometer perpendicular to the ground.
- Wear Solid shoes.
- Jog or walk at a steady pace.
- Do not walk extremely slow or at an unsteady pace.
- Vertical body movements or vibrations (such as in the car) can create incorrect reading.

#### How to attach the pedometer

We recommend placing the pedometer tight in your front pocket or hanging it from your neck. For the best accuracy, read the recommendation of how to use below:

#### Pocket:

- Put the unit in your upper front pocket.
- Do not put the unit in the back pocket of your shorts or trousers.
- For best accuracy, make sure the unit is secured tight on your body or clothes. If the pocket is too loose the unit may juggle around and cause incorrect results.

#### Neck:

- Attach a lanyard to the unit and hang it from your neck.
- Do not hang the pedometer from your neck during jogging.

#### Mode

This unit has features with 6 different modes:

- Total Data mode
- Time mode
- Step mode
- ODO Step mode



- Distance mode
- Calories mode
- Exercise Timer mode

Press the **MODE** key to browse through modes.

#### Power Saving

LCD display will automatically turn off after no step / key input for over 3 minutes. The step counting will still be active but the display will be off to save battery life. Press any key to activate the display again.

#### Getting start

You need to setup some personal data before you start using this pedometer.

To setup your personal data first scroll to **TIME** mode. Press and hold the **SET** key for 2 seconds. The setting sequences are:

12/24HR display > Time > Stride length > Weight > Target goal

#### 12/24HR Display

First you will enter the 12/24HR display selection. You can toggle the mode key to select if you want the time display format to be 12 or 24. Press the SET key to confirm.

#### TIME

When you confirm the 12/24HR display the Hours digit starts flashing. Press the RE-SET key to increase the digit or press the MODE key to decrease the digit. Press SET key to confirm and move to Minute settings. Set Minutes with the same directions.

#### Measure your stride distance

Correct stride distance is defined from the tip of your foot to the other one. To measure the correct average stride distance, divide the total distance of ten steps you've walked / run by the number of step (10). Calculate the stride distance in the following way:

You walk 6.2 meters,  $6.2\text{m (total distance)} / 10 \text{ (number of steps)} = 0.62\text{m (62cm)}$ .

---

You need to measure the stride distance for both walking and running. To measure the stride distance for running, it is recommended to take more steps (say 50 steps) to get a more accurate stride distance.

#### **Weight**

Input your weight by pressing the **RESET** key to increase the digit, and press the **MODE** key to decrease the digit, press the **SET** key to confirm and move to Target goal settings.

#### **Target Goal**

To keep you healthy and reduce the risk of chronic disease, we recommend that you to do 10,000 steps a day. For effective weight loss, this should be between 12,000 and 15,000 steps. If you want to maintain high levels of fitness, you should make at least 3000 or more steps per day.

Input your Target Goal by pressing the **RESET** key to increase the digit, and press the **MODE** key to decrease the digit, press the **SET** key to confirm.

#### **Start walking**

To avoid wrong counting, the display of the pedometer will start showing the number of steps taken after the 10th step. This means that the display will not change for 10 steps since you started walking. All the steps taken will be counted and displayed.

Now your pedometer is ready for use. You can browse the exercise data one by one by pressing the **MODE** key.

#### **Time mode**

Displays the current time (enter settings from this mode).

#### **Step mode**

Displays the steps you have taken today. You can reset the Step count by press and holding the **RESET** key for 2 second.

---

#### **ODO Step mode**

This mode allows the user to start a new separate session for step counting. The current steps will still proceed while you monitor your new session.

#### **Distance Mode**

Displays the distance you have traveled.

#### **Calories Mode**

Displays the calories you have burned during exercise.

#### **Exercise Time Mode**

Displays the effective exercise time elapsed.

#### **Total Data Mode**

This unit will store the total exercise data even if you reset the Steps, Calories burned, Distance traveled, and the Exercise time by pressing the **RESET** key.

#### **BATTERY REPLACEMENT**

- Use a screwdriver to loosen the screw.
- Use a thin stick to remove the exhausted battery from the unit, and insert a new 3V lithium battery type CR2032. Be sure to place the positive (+) side of the battery upward.
- Put the battery cover back on and screw back tightly.



Screw

2032 Lithium Battery

---

#### **CARE AND MAINTENANCE**

- 
- Never attempt to disassemble or service your unit.
  - Protect the electronic module from extreme heat, shocks and long time exposure to direct sunlight.
  - Unit can be wiped clean with a lightly moistened cloth. Apply mild soap to the area if there are stubborn stains or marks. Do not expose the unit to strong chemicals such as gasoline, clean solvents, acetone, alcohol, insect repellents, as they may damage the unit's seal, case and finish.
  - Store the unit in a dry place when you are not using it.
  - Keep the pedometer out of reach of young children
  - If a young child swallows battery, battery cover or screw, immediately consult a doctor
  - The operation environment of the pedometer must be free from shocks, magnetic fields, electrical noise and strong vibration
  - Do not swing the pedometer
  - Do not hang the pedometer from your neck during jogging
  - Do not drop or step on the pedometer
  - Do not put the pedometer in the back pocket of your short or pants
  - Do not wash the pedometer or touch it with wet hands.

## F Mode d'emploi

---

Nous vous remercions de la confiance que vous nous témoignez en choisissant notre podomètre »PM-Pro<sup>3+</sup>«, un instrument précis, conçu pour contrôler vos performances lors de vos exercices. Le podomètre numérique dispose d'un grand écran affichant l'heure, le nombre de pas et d'autres données relatives (distance / calories / durée de l'exercice). Veuillez lire attentivement ces instructions afin de profiter au mieux de votre achat.

### UTILISATION DU PODEMÈTRE

#### Conseils d'utilisation

- Attachez le podomètre perpendiculairement au sol.
- Portez des chaussures robustes.
- Courez ou marchez à un rythme constant.
- Ne marchez pas extrêmement lentement ou à un rythme irrégulier.
- Les mouvements verticaux du corps ou les vibrations (comme celles d'une voiture) sont susceptibles de fausser la lecture.

#### Comment attacher le podomètre

Nous vous recommandons de placer le podomètre dans une poche avant ou de le suspendre à votre cou. Veuillez lire les recommandations ci-dessous afin d'obtenir la meilleure exactitude :

#### Dans votre poche :

- Placez l'unité dans votre poche avant supérieure.
- Ne placez pas l'unité dans la poche arrière de vos shorts ou de votre pantalon.
- Assurez-vous que le podomètre est étroitement serré contre votre corps / vos vêtements afin d'obtenir la meilleure exactitude. Si votre poche est trop lâche, l'unité est susceptible d'être ballottée, faussant ainsi les résultats.

#### Autour du cou :

- Attachez un cordon à l'unité et suspendez-la à votre cou.
- Ne suspendez pas le podomètre à votre cou lorsque vous courez.

## Modes

L'unité dispose de 6 modes différents :

- Mode Données totales
- Mode Horloge
- Mode Pas
- Mode Pas ODO (odomètre)
- Mode Distance
- Mode Calories
- Mode Durée de l'exercice



Appuyez sur la touche **MODE** afin de naviguer d'un mode à l'autre.

## Economie d'énergie

L'écran LCD s'éteint automatiquement dans le cas où vous ne marchez pas ou n'appuyez sur aucune touche pendant 3 minutes. L'unité continuera à compter vos pas, mais l'affichage sera éteint afin d'économiser la pile. Appuyez sur n'importe quelle touche afin de rallumer l'écran.

## Avant de démarrer

Vous devez configurer certaines données personnelles avant de commencer à utiliser votre podomètre.

Veillez ouvrir le mode **Horloge** afin de configurer vos données personnelles. Appuyez sur la touche **SET** pendant 2 secondes. L'ordre des réglages est le suivant :

Affichage 12/24 h > Horloge > Longueur des pas > Poids > But final

## Affichage 12/24 h

La première sélection est le format de l'heure. Utilisez la touche **MODE** afin de sélectionner le format souhaité (12 ou 24 heures). Appuyez sur la touche **SET** afin de confirmer votre sélection.

## Heure

Les chiffres des heures commencent à clignoter une fois que vous avez confirmé le format d'affichage 12/24 h.

Appuyez sur la touche **RESET** afin d'augmenter les chiffres ou sur la touche **MODE** afin de les diminuer. Appuyez sur la touche **SET** afin de confirmer le réglage des heures et régler les minutes. Réglez les minutes de la même manière.

## Mesure de la longueur de votre foulée

Une longueur de foulée correcte est mesurée depuis le bout d'un de vos pieds jusqu'à celui de votre autre pied. Pour obtenir le chiffre exact d'une foulée moyenne, divisez la distance totale de dix pas que vous avez parcourus (marche / course) par le nombre de pas (10). Exemple de calcul de la distance d'une foulée :

Vous avez parcouru 6,2 mètres,  $6,2 \text{ m (distance totale)} / 10 \text{ (nombre de pas)} = 0,62 \text{ m (62 cm)}$ .

Vous devez calculer la longueur de vos foulées pour la marche **ET** pour la course. Pour mesurer vos foulées lorsque vous courez, nous vous recommandons de parcourir une distance plus importante (environ 50 foulées) afin d'obtenir un calcul exact.

## Poids

Saisissez votre poids en appuyant sur la touche **RESET** afin d'augmenter les chiffres ou sur la touche **MODE** afin de les diminuer ; appuyez sur la touche **SET** afin de confirmer votre réglage et continuer vers le réglage du but final.

## But final

Nous vous recommandons de parcourir 10 000 pas par jour afin de conserver une bonne santé et écarter tout risque de maladie chronique. Vous devriez parcourir entre 12 000 et 15 000 pas afin de perdre du poids. Vous devriez parcourir au moins 3 000 pas par jour ou davantage afin de maintenir un niveau de fitness élevé.

Saisissez votre but final en appuyant sur la touche **RESET** afin d'augmenter les chiffres ou sur la touche **MODE** afin de les diminuer ; appuyez sur la touche **SET** afin de confirmer votre réglage.



### Démarrage de la marche

Le podomètre commence à afficher les pas à partir du dixième pas afin d'éviter toute erreur de calcul. L'affichage ne change donc pas avant que vous ayez effectué au moins dix pas. Tous les pas parcourus sont comptés et affichés à l'écran. Votre podomètre est maintenant prêt à l'emploi. Vous pouvez naviguer vers les données d'exercice (les unes après les autres) en appuyant sur la touche **MODE**.

### Mode Horloge

Affichage de l'heure actuelle (faites vos réglages à partir de ce mode).

### Mode Pas

Affichage des pas parcourus le jour même. Vous pouvez réinitialiser le compteur de pas en appuyant sur la touche **RESET** pendant 2 secondes.

### Mode Pas ODO

Ce mode vous permet de démarrer une nouvelle session de calcul des pas. Les pas actuellement parcourus continuent à être comptés pendant que vous pouvez visualiser les résultats de la nouvelle session.

### Mode Distance

Affichage de la distance parcourue.

### Mode Calories

Affichage des calories brûlées pendant l'exercice.

### Mode Durée de l'exercice

Affichage de la durée effective de l'exercice.

### Mode Données totales

L'unité enregistre les données totales de l'exercice même si vous réinitialisez les pas, les calories, la distance parcourue et la durée de l'exercice à l'aide de la touche **RESET**. Appuyez, dans ce mode, sur la touche **SET** afin de naviguer vers les enregistrements que vous avez réalisés.

### REPLACEMENT DE LA PILE

- Utilisez un tournevis afin de desserrer la vis.
- Utilisez un bâtonnet afin de retirer la pile usagée, puis insérez une nouvelle pile de 3 V au lithium de type CR2032. Veuillez placer la pile avec l'indication de polarité plus (+) de la pile vers le haut.
- Remplacez le couvercle du compartiment à pile et revissez-le.



Pile au lithium 2032

### SOINS ET ENTRETIEN

- Ne tentez en aucun cas de démonter ou réparer l'unité.
- Protégez le module électronique de la chaleur extrême, des chocs et d'une exposition prolongée aux rayons directs du soleil.
- Lors du nettoyage, essuyez l'unité à l'aide d'un chiffon légèrement humide. Utilisez un détergent doux en cas d'encrassement tenace ou de marques. Protégez l'unité de tout contact avec des produits chimiques agressifs, tels que l'essence, les solvants, l'acétone, l'alcool, les insecticides, susceptibles d'endommager l'étanchéité de l'unité, son boîtier et sa finition.
- Entrez l'unité dans un local sec en cas de non-utilisation.
- Conservez le podomètre hors de portée des enfants.
- Veuillez consulter immédiatement un médecin en cas d'ingestion de la pile, du couvercle du compartiment à pile ou de la vis par un jeune enfant
- L'environnement d'utilisation du podomètre doit être exempt de chocs, de champs magnétiques, de bruit électrique et de fortes vibrations
- Ne faites pas balancer le podomètre
- Ne suspendez pas le podomètre à votre cou lorsque vous courez
- Ne faites pas tomber le podomètre UK-12 et ne marchez pas sur l'unité

- 
- Ne placez pas le podomètre dans la poche arrière de vos shorts ou de votre pantalon
  - Ne lavez pas le podomètre et ne le touchez pas avec les mains humides

## E Instrucciones de uso

---

Le agradecemos que se haya decidido por el cuentapaseos »PM-Pro<sup>3+</sup>«, un aparato preciso diseñado para medir su rendimiento mientras hace ejercicio. Este podómetro digital tiene una pantalla grande en la que se puede leer la hora, los pasos y todos los datos relacionados (distancia / calorías / temporizador de ejercicios ). Con el fin de que pueda sacar el máximo provecho del aparato que ha adquirido, léase detenidamente este manual.

### USO DEL PODÓMETRO

#### Consejos para el uso

- Fije el podómetro perpendicular al suelo.
- Utilice calzado sólido.
- Corra o camine a un paso constante.
- No camine demasiado despacio o a un paso irregular.
- Los movimientos verticales del cuerpo o las vibraciones (como las de los coches) pueden provocar fallos en la lectura.

#### Cómo fijar el podómetro

Recomendamos colocar el podómetro en un lugar estrecho de su bolsillo frontal o colgado del cuello. A fin de conseguir la mayor exactitud, lea las recomendaciones de uso que se dan a continuación:

#### Bolsillo:

- Coloque la unidad en el bolsillo frontal superior.
- No coloque la unidad en el bolsillo posterior de sus pantalones largos o cortos.
- Para obtener la mayor exactitud, coloque la unidad apretada de forma segura a su cuerpo / ropa. En un bolsillo ancho, la unidad se puede mover y causar resultados incorrectos.

#### Cuello:

- Fije un cordón a la unidad y cuélguela del cuello.
- No cuelgue el podómetro de su cuello cuando vaya a correr.

## Modo

Esta unidad dispone de 6 modos diferentes:

- Modo de datos totales
- Modo de hora
- Modo de pasos
- Modo de pasos ODO
- Modo de distancia
- Modo de calorías
- Modo de temporizador de ejercicio



Pulse la tecla **MODE** para desplazarse entre los distintos modos.

## Ahorro de energía

La pantalla LCD se apaga automáticamente si durante 3 minutos no se da ningún paso o no se pulsa ninguna tecla. El contador de pasos continuará activo, pero la pantalla se apagará para ahorrar energía. Pulse cualquier tecla para activar de nuevo la pantalla.

## Cómo empezar

Antes de utilizar este podómetro, primero tendrá que introducir algunos datos personales.

Para configurar sus datos personales, vaya primero al modo **TIME** y mantenga pulsada la tecla **SET** durante 2 segundos. La secuencia de ajustes es la siguiente:

Formato de 12/24 horas > Hora > Longitud de zancada > Peso > Objetivo

### Formato de 12/24 horas

Primero, tendrá que elegir el formato de 12 ó 24 horas. Con la tecla **MODE** podrá elegir el formato de 12 ó 24 horas. Pulse la tecla **SET** para confirmar.

## ORA

Cuando haya confirmado el formato de 12/24 horas, el dígito de las horas comienza a parpadear. Pulse la tecla **RESET** para aumentar el valor del dígito o pulse la tecla **MODE** para reducirlo.

Pulse la tecla **SET** para confirmar y pasar al ajuste de los minutos. Ajuste los minutos de forma análoga.

## Medir la longitud de su zancada

La distancia correcta de la zancada se define desde la punta de un pie a la punta del otro. Para medir correctamente la distancia media de zancada, divida la distancia total recorrida en 10 pasos caminados / corridos por el número de pasos (10). Calcule la longitud de la zancada del siguiente modo:

Si ha caminado 6,2 metros,  $6,2 \text{ m (distancia total)} / 10 \text{ (número de pasos)} = 0,62 \text{ m (62 cm)}$ .

Se debe medir la longitud de la zancada al caminar y al correr. Para medir la longitud de la zancada al correr, se recomienda correr varias zancadas (unas 50) para conseguir una medición precisa.

## Peso

Introduzca su peso pulsando la tecla **RESET** para aumentar el valor del dígito y pulsando la tecla **MODE** para reducirlo, pulse la tecla **SET** para confirmar y pasar al ajuste de objetivo.

## Objetivo

Para mantenerse sano y reducir el riesgo de trastornos crónicos, le recomendamos caminar 10.000 pasos al día. Si quiere perder peso de forma efectiva, deben ser entre 12.000 y 15.000 pasos. Si desea mantener un alto nivel de fitness, debe dar 3.000 pasos constantes o más al día.

Introduzca su objetivo pulsando la tecla **RESET** para aumentar el valor del dígito y pulsando la tecla **MODE** para reducirlo, pulse la tecla **SET** para confirmar.

## Empezar a caminar

Para evitar un recuento incorrecto, la pantalla del podómetro empieza a mostrar el número de pasos dados a partir del décimo paso. Es decir, la indicación en la pantalla no cambia durante los primeros 10 pasos después de empezar a caminar. Después, todos los pasos que se den se cuentan y se visualizan.

---

Su podómetro está preparado ahora para ser utilizado. Puede desplazarse entre los datos de los ejercicios pulsando repetidamente la tecla **MODE**.

#### **Modo de hora**

Indica la hora actual (los ajustes se introducen desde este modo).

#### **Modo de pasos**

Se indica el número de pasos que ha dado hoy. Puede resetear el recuento de pasos manteniendo pulsada la tecla **RESET** durante 2 segundos.

#### **Modo de pasos ODO**

Este modo permite al usuario iniciar una nueva sesión de recuento de pasos. Los pasos actuales se siguen contando cuando usted mide su nueva sesión.

#### **Modo de distancia**

Indica la distancia recorrida.

#### **Modo de calorías**

Indica el número de calorías quemadas durante el ejercicio.

#### **Modo de tiempo de ejercicio**

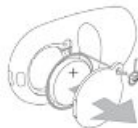
Indica el tiempo efectivo transcurrido de ejercicio realizado.

#### **Modo de datos totales**

Esta unidad guardará los datos totales de ejercicio incluso si ha restablecido el número de pasos, calorías quemadas, distancia recorrida y tiempo de ejercicio mediante la tecla **RESET**. Pulse la tecla **SET** en este modo para desplazarse por sus registros conseguidos.

#### **CAMBIO DE PILA**

- Suelte el tornillo con ayuda de un destornillador.
- Con ayuda de un objeto delgado, saque la pila gastada de la unidad y coloque una nueva pila de litio de 3 V del tipo CR2032. Asegúrese de colocar el polo positivo (+) de la batería hacia arriba.
- Vuelva a colocar la cubierta del compartimento de pilas y atornillela firmemente.



Tornillo

Pila de litio 2032

#### **CUIDADO Y MANTENIMIENTO**

- No intente nunca desmontar o reparar la unidad.
- Proteja el módulo electrónico del calor extremo, de los golpes y de las exposiciones largas a la luz solar directa.
- La unidad se puede limpiar con un paño ligeramente humedecido. Aplique también un jabón suave si la zona presenta manchas o marcas resistentes. No exponga la unidad a sustancias químicas fuertes como gasolina, disolventes de limpieza, acetona, alcohol o insecticidas ya que éstas pueden dañar las juntas, la carcasa y el acabado de la unidad.
- Guarde la unidad en un lugar seco cuando no la vaya a utilizar.
- Mantenga el podómetro fuera del alcance de los niños.
- Si un niño ingiere la pila, la cubierta de la carcasa o el tornillo, acuda de inmediato al médico.
- El entorno de funcionamiento del podómetro debe estar libre de sacudidas, campos magnéticos, ruido eléctrico y vibraciones fuertes.
- No balancee el podómetro.
- No cuelgue el podómetro de su cuello cuando vaya a correr.
- No deje caer ni pise el podómetro UK-12.
- No coloque el podómetro en el bolsillo posterior de sus pantalones largos o cortos.
- No lave el podómetro ni lo toque con las manos mojadas.

Hartelijk dank voor de aanschaf van deze stappenteller »PM-Pro<sup>3</sup>«, een nauwkeurige toestel voor het weergeven van uw prestatie tijdens de oefeningen. Deze digitale pedometer beschikt over een groot display welke de tijd, het aantal stappen en alle relevante informatie (afstand / calorieën / stopwatch) kan weergeven. Teneinde het maximale uit uw aanschaf te halen dient u deze bedieningsinstructies zorgvuldig te lezen.

## GEBRUIK VAN DE PEDOMETER

### Tips voor een goed gebruik

- Breng de pedometer loodrecht ten opzichte van de vloer aan.
- Draag stevige schoenen
- Jog of loop op een stevige ondergrond
- Loop niet te langzaam of in een onregelmatig ritme.
- Op en neer bewegingen of trillingen (bijv. in de auto) kunnen onnauwkeurige metingen als gevolg hebben.

### Hoe dient de pedometer bevestigd te worden

Wij adviseren de pedometer strak in de voorste broekzak te plaatsen of het om uw nek te hangen. Voor het beste resultaat dienen de hieronder vermelde aanwijzingen gelezen te worden:

#### In de broekzak:

- Stop de meter in uw broekzak aan de voorzijde.
- Stop de meter niet in uw broekzak aan de achterzijde.
- Voor de hoogste nauwkeurigheid dient de gebruiker de meter zo strak mogelijk tegen het lichaam / de kleding te dragen. Indien de meter zich in de broekzak kan bewegen leidt dit tot onnauwkeurige metingen.

#### Om de hals:

- Bevestig een koord aan de meter en hang deze om uw nek.
- De pedometer tijdens het joggen niet van de hals verwijderen.

## Modus

Deze meter beschikt over 6 verschillende modi:

- Alle gegevens-modus
- Tijd-modus
- Stappen-modus
- ODO Stappen-modus
- Afstand-modus
- Caloriën-modus
- Stopwatch-modus



Druk op de **MODE**-toets om tussen de modi om te schakelen.

### Energiespaarmodus

Het LCD-scherm zal automatisch uitgaan als er gedurende 3 minuten geen signaal (een stap of toets bedienen) volgt. Het tellen van de stappen is nog steeds actief, echter de display wordt uitgeschakeld om energie te sparen. Druk op een willekeurige toets om de display weer te activeren.

### Gereedmaken voor gebruik

Er dienen enige persoonlijke gegevens ingevoerd te worden voordat de pedometer in gebruik wordt genomen.

Het instellen van de persoonlijke gegevens vindt plaats in de **TIME**-modus. Houd de **SET**-toets gedurende 2 seconden ingedrukt. De volgorde van de instellingen is als volgt:

12/24-uurformaat weergave > Tijd > Stappengroote > Gewicht > Doel/bestemming

### 12/24-uurformaat weergave

De eerste stap is de selectie van het 12- of 24-uurformaat. Met de **MODE**-toets kan tussen de weergave in het 12- of 24-uurformaat worden omgeschakeld. Druk op de **SET**-toets om te bevestigen.

---

## TIJD

Zodra de 12- of 24-uurformaat weergave is bevestigd beginnen de uren-karakters te knipperen. Druk op de **RESET**-toets om de waarde van het karakter te verhogen of druk op de **MODE**-toets om de waarde te verlagen. Druk op de **SET**-toets om te bevestigen en naar de instellingen van de minuten te gaan. Stel de minuten op dezelfde wijze in.

### Het meten van de stappengrootte

De correcte stappengrootte is de afstand van de punt van de voet naar de punt van de andere voet. Om de juiste gemiddelde stappengrootte te meten deelt u de totale afgelegde afstand van tien gelopen stappen door het aantal stappen (10). Dit doet u als volgt (voorbeeld):

u loopt 6,2 meter, dus 6,2 meter totale afgelegde weg / 10 (aantal stappen) = 0,62 meter (62 cm).

U dient zowel de stappengrootte voor normaal lopen alsook voor het hardlopen te meten. Om de stappengrootte voor hardlopen te meten adviseren wij meerdere stappen te maken (ca. 50). Op deze manier bepaalt u een meer realistische stappengrootte.

### Gewicht

Voer uw gewicht als volgt in: druk op de **RESET**-toets om de waarde van het karakter te verhogen en druk op de **MODE**-toets om de waarde te verlagen. Druk op de **SET**-toets om te bevestigen en naar de instellingen van doel/bestemming te gaan.

### Doel / bestemming

Om uw gezondheid op peil te houden en het risico van chronische ziekten te reduceren adviseren wij ca. 10.000 stappen per dag af te leggen. Voor een effectieve gewichtsreductie dient u tussen de 12.000 en 15.000 stappen af te leggen. Indien u een hoog fitness-niveau nastreeft dan dient u tenminste 30.000 of meer stappen per dag af te leggen.

Voer uw doel/bestemming als volgt in: druk op de **RESET**-toets om de waarde van het karakter te verhogen en druk op de **MODE**-toets om de waarde te verlagen. Druk op de **SET**-toets om te bevestigen.

---

## Beginnen met lopen

Teneinde een verkeerde telling te voorkomen verschijnt op de display van de pedometer het aantal gelopen stappen vanaf de 10e stap. Dit houdt in dat de weergave in de display niet wijzigt gedurende de eerste 10 stappen die gelopen worden. Alle gelopen stappen worden geteld en weergegeven.

Nu kunt u van de pedometer gebruik gaan maken. U kunt door de gegevens van de oefeningen bladeren door bij herhaling op de **MODE**-toets te drukken.

### Tijd-modus

Geeft de actuele tijd weer (vanuit deze modus gaat u naar instellingen).

### Stappen-modus

Hier wordt het aantal stappen van de huidige dag weergegeven. De telling van het aantal stappen kan gereset worden door gedurende 2 seconden de **RESET**-toets ingedrukt te houden.

### ODO Stappen-modus

Deze modus maakt het voor de gebruiker mogelijk een nieuwe, separate, cyclus te starten voor het tellen van het aantal stappen. Het actuele (cumulatieve) aantal stappen loopt tevens door terwijl de nieuwe cyclus wordt weergegeven.

### Afstand-modus

Hier wordt de gelopen afstand weergegeven.

### Caloriën-modus

Hier wordt het aantal verbrande caloriën tijdens de recente oefening weergegeven.

### Stopwatch-modus voor de actuele oefening

Hier wordt de effectieve tijd van de recente oefening weergegeven.

### Alle gegevens-modus

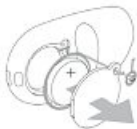
Deze meter zal de gegevens van het aantal stappen, verbrande caloriën, afgelegde weg en de effectieve tijd van de oefening opslaan, zelfs na een reset. Druk daartoe op de **RESET**-toets.

---

Druk in deze modus op de **SET**-toets om door alle gegevens die u verzameld heeft te bladeren.

#### **BATTERIJ VERVANGEN**

- Gebruik een schroevendraaier om de schroef los te draaien.
- Gebruik een dun staafje o.i.d. om de verbruikte batterij uit de meter te verwijderen en plaats een nieuwe 3V lithium batterij van het type CR2032. Vergewis u ervan dat de positieve pool (+) van de batterij naar boven wijst.
- Plaats het batterijvakdeksel weer terug en schroef het vast.



Schroef

2032 lithium batterij

#### **VERZORGING EN ONDERHOUD**

- Nimmer de pedometer uit elkaar nemen of op eigen initiatief repareren.
- Bescherm het elektronische gedeelte tegen extreme hitte, schokken en een langdurige blootstelling aan direct zonlicht.
- De meter kan met een enigszins vochtige doek schoongemaakt worden. Gebruik een milde zeep om enigszins hardnekkige vlekken te verwijderen. Stel de meter niet bloot aan agressieve chemicaliën zoals benzine, schuurmiddelen, aceton, alcohol, insectenspray e.d. want deze middelen zullen de behuizing van de pedometer beschadigen.
- Als de pedometer niet in gebruik is dient deze op een droge plaats te worden opgeborgen.
- Houd de pedometer buiten het bereik van jonge kinderen.
- Indien een jong kind de batterij, het batterijdeksel of een schroef inslikt moet direct een arts ingeschakeld worden.
- De pedometer mag niet aan schokken, magnetische velden, elektrische bronnen en sterke vibratie blootgesteld worden.
- Nimmer met de pedometer gooien.

- 
- De pedometer tijdens het joggen niet van de hals verwijderen.
  - Nimmer de pedometer UK-12 laten vallen of erop gaan staan.
  - Stop de meter niet in uw broekzak aan de achterzijde.
  - De pedometer niet wassen of met natte handen aanraken.

## ① Istruzioni per l'uso

Grazie per aver scelto il contapassi »PM-Pro«, uno strumento preciso realizzato per monitorare le vostre prestazioni durante l'allenamento. Questo pedometro digitale dispone di un ampio display in grado di mostrare l'orario, i passi e tutti gli altri dati correlati (distanza / calorie / timer allenamento). Per ottenere il massimo dal vostro acquisto, è necessario leggere attentamente questo manuale.

### UTILIZZO DEL PEDOMETRO

#### Suggerimenti per l'uso

- Attaccare il pedometro perpendicolarmente al suolo.
- Indossare scarpe solide.
- Correre o camminare con passo regolare.
- Non camminare in modo estremamente lento o con un passo irregolare.
- Movimenti verticali del corpo e vibrazioni (ad esempio in auto) possono provocare una lettura errata.

#### Come attaccare il pedometro

Si consiglia di fissare il pedometro in modo stretto nella tasca anteriore o di appenderlo al collo. Per una precisione ottimale, leggere i seguenti consigli riguardo all'utilizzo:

#### Tasca:

- Inserire l'unità nella tasca superiore anteriore.
- Non inserire l'unità nella tasca posteriore dei vostri shorts o dei vostri pantaloni.
- Per una precisione ottimale, assicurarsi che l'unità sia inserita in modo sicuro, stretta al proprio corpo o agli abiti. Se le tasche sono troppo lente l'unità può muoversi facilmente e provocare risultati errati.

#### Collo:

- Attaccare una cordicella all'unità e appenderla al collo.
- Non appendere il pedometro al collo durante la corsa.

### Mode (modalità)

Questa unità dispone di 6 differenti modalità di funzioni:

- Modalità Total Data (dati totali)
- Modalità Time (orario)
- Modalità Step (passo)
- Modalità ODO Step
- Modalità Distance (distanza)
- Modalità Calories (calorie)
- Modalità Exercise Timer (timer allenamento)



Premere il pulsante **MODE** per sfogliare le modalità.

### Risparmio energetico

Il display LCD si disattiva automaticamente quando non viene effettuato alcun passo / non viene premuto alcun pulsante per oltre 3 minuti. Il conteggio dei passi continuerà ad essere attivo, ma il display resterà spento per risparmiare energia. Per riattivare il display, premere un pulsante qualsiasi.

### Avvio

Prima di cominciare ad usare questo pedometro, è necessario impostare alcuni dati personali.

Per impostare i dati personali, scorrere per prima cosa fino alla modalità **TIME**. Premere e tenere premuto per 2 secondi il pulsante **SET**. Le sequenze di impostazione sono:

12/24HR display > Time (orario) > Stride length (lunghezza passo) > Weight (peso) > Target goal (traguardo finale)

### 12/24HR Display

Per prima cosa si deve accedere alla selezione per il display 12/24HR. Per selezionare la visualizzazione del formato orario in 12 o 24 ore si può utilizzare il pulsante **MODE**. Per confermare, premere il pulsante **SET**.



---

### TIME (orario)

Dopo che avrete confermato il display 12/24HR le cifre dell'ora cominciano a lampeggiare. Premere il pulsante **RESET** per aumentare la cifra oppure il pulsante **MODE** per diminuirla. Premere il pulsante **SET** per confermare e passare all'impostazione dei minuti. Impostare i minuti con lo stesso procedimento.

### Misurazione della lunghezza del passo

La lunghezza del passo corretta si definisce dalla punta di un piede alla punta dell'altro piede. Per misurare la corretta lunghezza media del passo, dividere la distanza totale di dieci passi percorsi camminando / correndo per il numero di passi (10). Calcolare la lunghezza passo nel modo seguente:

Se avete percorso 6.2 metri camminando, 6.2m (distanza totale) : 10 (numero di passi) = 0.62m (62cm).

È necessario misurare la lunghezza del passo sia per la camminata sia per la corsa. Per misurare la corretta lunghezza media del passo nella corsa, si consiglia di percorrere più passi (ad es. 50), in modo da ottenere una lunghezza del passo più precisa.

### Weight (peso)

Impostare il proprio peso premendo il pulsante **RESET** per aumentare la cifra e il pulsante **MODE** per diminuirla, premere il pulsante **SET** per confermare e passare alle impostazioni Target Goal.

### Target Goal (traguardo finale)

Per mantenersi sani e ridurre il rischio di malattie croniche, si consiglia di percorrere 10.000 passi al giorno. Per un'effettiva perdita di peso, si dovrebbero percorrere tra i 12.000 e i 15.000 passi. Per mantenere un alto livello di fitness, si dovrebbero percorrere regolarmente almeno 3000 p più passi al giorno.

Impostare il proprio Target Goal premendo il pulsante **RESET** per aumentare la cifra e il pulsante **MODE** per diminuirla, premere il pulsante **SET** per confermare.

---

### Inizio camminata

Per evitare un conteggio errato, il display del pedometro comincerà a mostrare il numero di passi percorsi dopo il 10° passo. Questo significa che il display non subirà alcuna modifica per i primi 10 passi dal momento in cui si inizia a camminare. Tutti i passi percorsi verranno conteggiati e visualizzati.

Il pedometro è ora pronto per l'uso. Per scorrere i dati dell'allenamento uno ad uno, premere il pulsante **MODE**.

### Modalità Time (orario)

Visualizza l'orario attuale (immettere le impostazioni da questa modalità).

### Modalità Step (passo)

Mostra i passi effettuati durante la giornata. È possibile azzerare il conteggio dei passi premendo e tenendo premuto il pulsante **RESET** per 2 secondi.

### Modalità ODO Step

Questa modalità permette all'utilizzatore di avviare una nuova sessione separata per il conteggio dei passi. Il conteggio attuale dei passi proseguirà anche durante il monitoraggio della nuova sessione.

### Modalità Distance (distanza)

Mostra la distanza che è stata percorsa.

### Modalità Calories (calorie)

Mostra le calorie bruciate durante l'allenamento.

### Modalità Exercise Timer (timer allenamento)

Mostra il tempo trascorso effettivo dell'allenamento.

### Modalità Total Data (dati totali)

Questa unità immagazzina i dati totali dell'allenamento effettuato anche nel caso abbiate azzerato i passi, le calorie bruciate, la distanza percorsa e la durata dell'allenamento premendo il pulsante **RESET**. Premere il pulsante **SET** in questa modalità per scorrere i record totali ottenuti.

**SOSTITUZIONE BATTERIA**

- Utilizzare un cacciavite per allentare la vite.
- Utilizzare un bastoncino sottile per rimuovere la batteria scarica dall'unità e inserire una nuova batteria 3V al litio, tipo CR2032. Assicurarsi di posizionare il lato positivo (+) della batteria rivolto verso l'alto.
- Inserire nuovamente la copertura della batteria e stringere di nuovo la vite.



Batteria al litio 2032

**CURA E MANUTENZIONE**

- Non tentare in nessun caso di smontare o riparare l'unità.
- Proteggere il modulo elettronico dal calore estremo, dagli shock e da lunghi tempi di esposizione alla luce solare diretta.
- Per pulire l'unità, strofinarla con un panno leggermente inumidito. Applicare del sapone non aggressivo sulla superficie se sono presenti macchie o segni difficili da eliminare. Non esporre l'unità a sostanze chimiche potenti quali benzina, solventi detergenti, acetone, alcool, insetticidi, poiché questi potrebbero danneggiare il dispositivo di tenuta, la custodia e la finitura dell'unità.
- Conservare l'unità, quando non viene utilizzata, in un luogo asciutto.
- Tenere il pedometro fuori dalla portata dei bambini.
- Se un bambino inghiotte la batteria, la copertura della batteria o la vite, consultare immediatamente un medico.
- L'ambiente di utilizzo del pedometro deve essere privo di shock, campi magnetici, rumore elettrico e forti vibrazioni.
- Non fare oscillare il pedometro.
- Non appendere il pedometro al collo durante la corsa.
- Non lasciare cadere né calpestare il pedometro UK-12.
- Non inserire il pedometro nella tasca posteriore dei vostri shorts o dei vostri pantaloni.
- Non lavare il pedometro né toccarlo con le mani bagnate.

Eucharistούμε για την αγορά αυτού του ψηφιακού Βηματομετρητής »PM-Pro<sup>3+</sup>«, μιας συσκευής ακριβείας για τον έλεγχο της απόδοσης κατά την άσκηση. Αυτός ο ψηφιακός βηματομετρητής διαθέτει μια μεγάλη οθόνη για την ένδειξη των βημάτων και όλων των αντίστοιχων δεδομένων (απόσταση/θερμίδες/χρόνος άσκησης). Για να χρησιμοποιήσετε ιδανικά τη συσκευή διαβάστε προσεκτικά αυτό το εγχειρίδιο.

**ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΗΤΗ****Συμβουλές για τη χρήση**

- Ευθυγραμμίστε το βηματομετρητή κάθετα προς το έδαφος.
- Φοράτε σταθερά παπούτσια.
- Κάνετε τζόγκινγκ ή βαδίζετε με σταθερή ταχύτητα.
- Μην βαδίζετε πολύ αργά ή με ανομοιόμορφη ταχύτητα.
- Οι κάθετες κινήσεις του σώματος ή η δόνηση (π.χ. σε αυτοκίνητο) μπορούν να οδηγήσουν σε λανθασμένες τιμές.

**Στερέωση του βηματομετρητή**

Συνιστούμε την τοποθέτηση του βηματομετρητή στην τσέπη στο ύψος του στήθους (όταν κάθεται σταθερά) ή το κρέμασμά του γύρω από το λαιμό. Για τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα διαβάστε τις παρακάτω συστάσεις για τη χρήση:

**Τσέπη:**

- Τοποθετήστε τη συσκευή στην τσέπη στο ύψος του στήθους.
- Μην τοποθετείτε τη συσκευή στην πίσω τσέπη του σορτς ή του παντελονιού σας.
- Για τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα βεβαιωθείτε ότι η συσκευή είναι στερεωμένη σταθερά στο σώμα ή στα ρούχα. Αν η τσέπη είναι πολύ μεγάλη, η συσκευή μπορεί να μετακινηθεί και αυτό να οδηγήσει σε λανθασμένες τιμές.

**Λαιμός:**

- Βάλτε το μπρελόκ στη συσκευή και φορέστε τη γύρω από το λαιμό.
- Μην φοράτε το βηματομετρητή γύρω από το λαιμό ενώ κάνετε τζόγκινγκ.

## Λειτουργίες

Η συσκευή διαθέτει έξι διαφορετικές λειτουργίες:

- Λειτουργία συνολικών δεδομένων
- Λειτουργία ώρας
- Λειτουργία μέτρησης βημάτων
- Λειτουργία μέτρησης βημάτων ODO
- Λειτουργία μέτρησης απόστασης
- Λειτουργία μέτρησης θερμίδων
- Λειτουργία μέτρησης χρόνου άσκησης



Πατήστε το πλήκτρο **MODE** για να αλλάξετε μεταξύ των λειτουργιών.

## Εξοικονόμηση ρεύματος

Η οθόνη LCD απενεργοποιείται αυτόματα αν δεν γίνει καταχώριση για 3 δευτερόλεπτα. Ο μετρητής βημάτων συνεχίζει να είναι ενεργός, η οθόνη ωστόσο απενεργοποιείται προκειμένου να εξοικονομηθεί ρεύμα. Πατήστε όποιο πλήκτρο θέλετε για να ενεργοποιηστεί πάλι την οθόνη.

## Πρώτα βήματα

Πριν χρησιμοποιήσετε το βηματομετρητή πρέπει να εισάγετε κάποια προσωπικά δεδομένα.

Για την εισαγωγή των προσωπικών δεδομένων ξεφυλλίστε πρώτα στη λειτουργία TIME. Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο **SET** για 2 δευτερόλεπτα. Οι σειρά ρυθμίσεων είναι:

12ωρη/24ωρη ένδειξη ώρας > Ώρα > Μέγεθος βημάτων > Βάρος > Στόχος άσκησης

## 12ωρη/24ωρη ένδειξη ώρας

Πρώτα θα μεταβείτε στην επιλογή για την 12ωρη/24ωρη ένδειξη ώρας. Με το πλήκτρο λειτουργιών μπορείτε να επιλέξετε αν η ώρα θα εμφανίζεται σε 12ωρη ή 24ωρη μορφή. Πατήστε το πλήκτρο SET για να επιβεβαιώσετε.

## ΩΡΑ

Όταν επιβεβαιώσετε τη 12ωρη ή 24ωρη ένδειξη ώρας, αρχίζουν να αναβοσβήνουν τα ψηφία της ώρας. Πατήστε το πλήκτρο **RESET** για να αυξήσετε την τιμή ή το πλήκτρο MODE για να μειώσετε την τιμή. Πατήστε το πλήκτρο **SET** για να επιβεβαιώσετε την καταχώριση και για να συνεχίσετε με τη ρύθμιση λεπτών. Ρυθμίστε τα λεπτά με τον ίδιο τρόπο.

## Μέτρηση μεγέθους βημάτων

Το μέγεθος των βημάτων ορίζεται ως απόσταση μεταξύ της μύτης των δύο ποδιών. Για τη μέτρηση του σωστού μέσου μεγέθους βημάτων διατρέψτε την απόσταση που έχει διανυθεί μετά από δέκα βήματα με τον αριθμό των βημάτων (10). Υπολογίστε το μέγεθος των βημάτων ως εξής:

Βαδίσατε 6,2 μέτρα, 6,2 m (συνολική απόσταση) / 10 (αριθμός βημάτων) = 0,62 m (62 cm).

Πρέπει να υπολογίσετε το μέγεθος των βημάτων τόσο για το βάδισμα όσο και για το τρέξιμο. Για να μετρήσετε το μέγεθος των βημάτων στο τρέξιμο συνίσταται μεγαλύτερος αριθμός βημάτων (π.χ. 50 βήματα) προκειμένου να διατηρήσετε πιο ακριβές μέγεθος βημάτων.

## Βάρος

Εισάγετε το βάρος σας πατώντας το πλήκτρο **RESET** για να αυξήσετε την τιμή και MODE για να μειώσετε την τιμή. Πατήστε το **SET** για να επιβεβαιώσετε την καταχώριση και για να συνεχίσετε με τη ρύθμιση του στόχου άσκησης.

## Στόχος άσκησης

Για να παραμείνετε υγιείς και να μειώσετε τον κίνδυνο χρόνιων ασθενειών συνιστάνται 10.000 βήματα τη μέρα. Για αποτελεσματική μείωση βάρους ο αριθμός των βημάτων θα πρέπει να είναι μεταξύ 12.000 και 15.000. Αν θέλετε να αποκτήσετε καλή φυσική κατάσταση, θα πρέπει να αυξήσετε τον αριθμό των καθημερινών βημάτων στα 3000.

Εισάγετε το στόχο της άσκησης σας πατώντας το πλήκτρο **RESET** για να αυξήσετε την τιμή και το πλήκτρο **MODE** για να μειώσετε την τιμή. Πατήστε το πλήκτρο SET, για να επιβεβαιώσετε την καταχώριση σας.

### Έναρξη του βαδίσματος

Για να αποφύγετε λάθη κατά τη μέτρηση, στην οθόνη του βηματομετρητή εμφανίζεται ο αριθμός των βημάτων που έχετε κάνει μετά το δέκατο βήμα. Αυτό σημαίνει ότι η οθόνη δεν αλλάζει για τα δέκα πρώτα βήματα αφού ξεκινήσετε το βάδισμα. Μετρώνται και εμφανίζονται όλα τα βήματα που έχουν γίνει.

Τώρα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το βηματομετρητή. Πατώντας το πλήκτρο λειτουργιών μπορείτε να ξεφυλλίσετε τα δεδομένα άσκησης.

### Λειτουργία ώρας

Εμφανίζει την τρέχουσα ώρα (μεταβείτε μέσω αυτής της λειτουργίας στις ρυθμίσεις).

### Λειτουργία μέτρησης βημάτων

Εμφανίζει τα βήματα που κάνατε την τρέχουσα μέρα. Μπορείτε να μηδενίσετε τα βήματα που έχουν μετρηθεί κρατώντας πατημένο για 2 δευτερόλεπτα το πλήκτρο **RESET**.

### Λειτουργία μέτρησης βημάτων ΟΔΟ

Με αυτή τη λειτουργία ο χρήστης μπορεί να ξεκινήσει μια νέα ξεχωριστή συνεδρία για τη μέτρηση των βημάτων. Τα τρέχοντα βήματα συνεχίζουν να μετρώνται ενώ ελέγχετε τη νέα συνεδρία.

### Λειτουργία μέτρησης απόστασης

Εμφανίζει την απόσταση που έχετε διανύσει.

### Λειτουργία μέτρησης θερμίδων

Εμφανίζει τις θερμίδες που κάψατε κατά την άσκηση.

### Λειτουργία μέτρησης χρόνου άσκησης

Εμφανίζει τον αποτελεσματικό διανυθέντα χρόνο άσκησης.

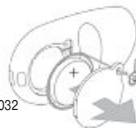
### Λειτουργία συνολικών δεδομένων

Αυτή η συσκευή αποθηκεύει τα συνολικά δεδομένα άσκησης ακόμα και όταν μηδενίσετε με το πλήκτρο **RESET** τα βήματα, τις θερμίδες που κάψατε, τη

απόσταση που έχει διανυθεί και το χρόνο άσκησης. Πατήστε σε αυτή τη λειτουργία το πλήκτρο SET για να αναζητήσετε τις συνολικές σας τιμές.

### ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ

- Λύστε τη βίδα με ένα κατασβίδι.
- Χρησιμοποιείτε ένα λεπτό στילו για να αφαιρέσετε τη χρησιμοποιημένη μπαταρία από τη συσκευή και τοποθετήστε μια νέα μπαταρία λιθίου 3 V τύπου CR-2032. Προσέξτε η θετική (+) πλευρά της μπαταρίας να δείχνει προς τα πάνω.
- Τοποθετήστε πάλι το κάλυμμα της μπαταρίας και σφίξτε τη μπαταρία.



Βίδα

Μπαταρία λιθίου 2032

### ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

- Μην αποσυναρμολογείτε ή επισκευάζετε μόνοι σας τη συσκευή.
- Προστατέψτε την ηλεκτρονική μονάδα από εξαιρετικά ζέστη, κραδασμούς και μην την εκθέτετε για μεγάλο χρονικό διάστημα άμεσα στον ήλιο.
- Η συσκευή μπορεί να καθαριστεί με ένα ελαφρά βρεγμένο πανί. Για σκληρούς λεκέδες χρησιμοποιείτε απαλό σαπούνι. Μην εκθέτετε ποτέ τη συσκευή σε ισχυρά χημικά όπως βενζίνη, διαλυτικά, αετόν, οινόπνευμα και εντομοκτόνα καθώς αυτά μπορούν να προκαλέσουν ζημιά στην επιφάνεια της συσκευής.
- Φυλάτε τη συσκευή σε ξηρό μέρος όταν αυτή δεν χρησιμοποιείται.
- Φυλάτε το βηματομετρητή μακριά από παιδιά.
- Αν κάποιο παιδί καταπιεί την μπαταρία, το κάλυμμα τη θήκης μπαταρίας ή τη βίδα της μπαταρίας απευθυνθείτε κατευθείαν σε γιατρό.
- Στο περιβάλλον λειτουργίας του βηματομετρητή δεν πρέπει να υπάρχουν κραδασμοί, μαγνητικά πεδία, ηλεκτρονικές πηγές θορύβου και ισχυρές δονήσεις.
- Ο βηματομετρητής δεν πρέπει να ταλαντεύεται.
- Μην φοράτε το βηματομετρητή γύρω από το λαιμό ενώ κάνετε τζόκινγκ.
- Μην αφήσετε τον βηματομετρητή να πέσει και μην τον πατάτε. UK-12

- 
- Μην τοποθετείτε το βηματομετρητή στην πίσω τσέπη του σορτς ή του παντελονιού σας.
  - Μην πλένετε το βηματομετρητή και μην τον ακουμπάτε με βρεγμένα χέρια.

## **H** Használati útmutató

---

Köszönjük, hogy a „PM-Pro” lépésszámlálót megvásárolta. Ez a készülék pontos tájékoztatást nyújt az Ön fizikai teljesítményéről edzés közben. Ez a digitális lépésszámláló nagy kijelzővel rendelkezik, ami a pontos időt, a lépések számát és az összes megfelelő információt (távolság/kalória/edzésidő) mutatja. A termék optimális használatához gondosan olvassa át ezt az útmutatót.

### **A LÉPÉSSZÁMLÁLÓ HASZNÁLATA**

Tippek a használatához

- Állítsa be a lépésszámlálót függőlegesen a talaj felé.
- Viseljen tartós cipőt.
- Kocogjon vagy gyalogoljon egyenes sebességgel.
- Ne menjen túl lassan, és ne változtassa sebességét.
- A függőleges testmozgások, valamint a vibráció (pl. autóban) hibás értékeket eredményezhetnek.

### **A lépésszámláló rögzítése**

Javasoljuk, hogy a lépésszámlálót belső zsebébe tegye (rögzítve), vagy akassza nyakába. A legjobb eredmény elérésére olvassa át az alábbi használati ajánlásokat:

#### **Zseb:**

- Tegye a készüléket belső zsebébe.
- Ne tegye a készüléket shortja vagy nadrágja farzsebébe.
- A legjobb eredmény eléréséhez a készülék legyen biztonságosan rögzítve testéhez vagy ruházatához. Túl nagy zseb esetén a készülék ide-oda eshet, ami hibás értékekhez vezethet.

#### **Nyak:**

- Rögzítse kulcstartóra a készüléket és viselje azt nyakban.
- Kocogásnál ne viselje nyakán a lépésszámlálót.

## Módok

A készülék hat különböző mód funkcióival rendelkezik:

- órsszadat-mód
- pontos idő mód
- lépés mód
- ODO lépés mód
- távolság mód
- kalória mód
- edzésidő mód



Nyomja meg a **MODE** gombot, hogy az egyes üzemmódok között váltson.

## Energiatakarékosság

Az LCD-kijelző automatikusan kikapcsol, ha 3 percig nincs bevitel. A lépésszámláló továbbra is aktív, a kijelző azonban az energiamegtakarítás érdekében kikapcsol. Nyomjon meg egy tetszőleges gombot, hogy ismét bekapcsolja a kijelzőt.

## Első lépések

A lépésszámláló első használata előtt meg kell adnia néhány személyes vonatkozású adatot.

A személyes vonatkozású adatok bevitelére előtt először váltson a **TIME** módra. Tartsa a **SET** gombot két másodpercig nyomva. Beállítási sorrend:

12/24 óra kijelzés > pontos idő > lépéstávolság > súly > edzéscél

### 12/24 óra kijelzés

Először a 12/24 óra kijelzés kiválasztása jelenik meg. A **MODE** gombbal választhat a 12 vagy 24 órás kijelzés között. A megerősítéshez nyomja meg a **SET** gombot.

## PONTOS IDŐ

Amikor nyugtázza a 12 ill. 24 órás kijelzést, az óra számjegyei elkezdnek villogni.

Nyomja meg a **RESET** gombot az érték növelésére, vagy a **MODE** gombot az érték csökkentésére. Nyomja meg a **SET** gombot a bevitel megerősítéséhez és a folytatáshoz a perc beállításával. Ugyanígyen módon állítsa be a perceket is.

## Lépéstávolság mérése

A lépéstávolságot a két láb lábujjhegye közötti távolságként szokás meghatározni. A korrekt átlagos lépéstávolság mérésehez a tíz lépéssel megtett távolságot ossza el a lépések számával (10). A lépéstávolságot az alábbiak szerint számítsa ki:

$\text{Ön } 6,2 \text{ métert tesz meg (teljes távolság) / } 10 \text{ (lépések száma) = } 0,62 \text{ m (62 cm).}$

A lépéstávolságot mind a gyalogláshoz, mind a futáshoz meg kell mérnie. A futás lépéstávolságának megállapításához nagyobb számú (pl. 50) lépés ajánlott a pontosabb eredmény érdekében.

## Súly

Adja meg súlyát, eközben nyomja meg a **RESET** gombot az érték növelésére és a **MODE** gombot az érték csökkentésére. Nyomja meg a **SET** gombot a bevitel megerősítéséhez és a folytatáshoz az edzéscél beállításával.

## Edzéscél

Ahhoz, hogy az ember egészséges maradjon és csökkentse a krónikus betegségek kockázatát, napi 10 000 lépés megtétele ajánlott. A hatékony súlycsökkentés érdekében a lépések számára 12 000 és 15 000 közötti érték javasolt. Nagy fitness-színvonal eléréséhez a napi lépések számát legalább 3000 lépéssel kell növelnie.

Adja meg edzéscélját, ennek során nyomja meg a **RESET** gombot az érték növelésére és a **MODE** gombot az érték csökkentésére. Nyomja meg a **SET**-et a bevitel megerősítésére.

## Kezdés a gyaloglással

A számlálás közbeni hiba elkerülésére a lépésszámláló kijelzője a megtett lépések számát a tizedik lépés után mutatja.

---

Ez azt jelenti, hogy a kijelző tíz lépésen keresztül nem változik, miután megkezdte a gyaloglást. A készülék az összes megtett lépést számolja és kijelzi.

Mostantól használhatja a lépésszámlálót. A **MODE** gomb megnyomásával lapozhat az edzésadatok között.

### Pontos idő üzemmód

A pontos időt mutatja (ezen az üzemmódon át érheti el a beállításokat).

### Lépés mód

Ez a mód az Ön által a mai napon megtett lépéseket mutatja. A számlált lépéseket nullázhatja, ha a **RESET** gombot két másodpercig nyomva tartja.

### ODO lépés mód

Ezzel a móddal a felhasználó külön kört indíthat a lépésszámlálásra. A készülék az aktuális lépéseket tovább számlálja, miközben Ön az új kört figyeli.

### Távolság mód

Az Ön által megtett távolságot mutatja.

### Kalória mód

Az Ön által az edzés közben elégetett kalóriákat mutatja.

### Edzésidő mód

A ténylegesen eltelt edzésidőt mutatja.

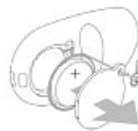
### Összadat mód

Ez a készülék az összesített edzésadatokat akkor is tárolja, ha Ön a lépéseket, az elégetett kalóriákat, a megtett távolságot és az edzésidőt a **RESET** gombbal nullázta. Ebben a módban nyomja meg a **SET** gombot az összes érték közötti kereséshez.

### ELEMCSERE

- Oldja a csavart egy csavarhúzóval.

- 
- Használjon vékony tollat a kimerült elem eltávolítására a készülékből és tegyen bele egy új, CR-2032 típusú lítiumelemet. Ügyeljen arra, hogy az elem pozitív (+) oldala felfelé mutasson.
  - Tegye vissza az elemfedelelet, majd húzza meg a csavart.



csavar

2032 lítiumelem

### ÁPOLÁS ÉS KARBANTARTÁS

- Sohasem szedje szét, vagy javítsa maga a készüléket.
- Védje az elektronika-modult a rendkívüli melegtől, rázkódásoktól, és ne tegye ki hosszabb időre közvetlen napfény hatásának.
- A készülék kissé benedvesített kendővel tisztítható. Makacs szennyeződések esetén enyhe szappant használjon. Soha ne tegye ki a készüléket erős vegyszerek, így benzin, tisztító-oldószer, alkohol vagy rovarvédőszer hatásának, mert azok károsíthatják a tömitést és a készülék burkolatát, valamint felületét.
- Tárolja a készüléket száraz helyen, amikor nem használja azt.
- A lépésszámlálót gyermekek számára elzárt helyen tárolja.
- Amennyiben egy gyermek az elemet, az elemfiók fedelét vagy az elemcsavart lenyelné, azonnal forduljon orvoshoz.
- A lépésszámláló működési környezetének rázkódásoktól, mágneses terektől, elektronikus zajforrásoktól és erős vibrációktól mentesnek kell lennie.
- A lépésszámlálónak nem szabad die-oda ingáznia.
- Kocogásnál ne viselje nyakán a lépésszámlálót.
- Ne ejtse le a lépésszámlálót, és ne lépjen rá arra.UK-12
- Ne tegye a lépésszámlálót shortja vagy nadrágja farzsebébe.
- Ne mossa le a lépésszámlálót és ne érintse meg nedves kézzel.

Děkujeme, že jste se rozhodli pro zakoupení tohoto Krokoměr »PM-Pro<sup>3</sup>«, jedná se o přesný přístroj ke kontrole Vašeho tréninkového výkonu. Tento digitální krokoměr má velký displej pro zobrazení hodinového času, kroků a všech příslušných informací (kalorie/vzdálenost/tréninkový čas). Abyste mohli optimálně využívat funkci přístroje, přečtěte si pečlivě tento návod.

### POUŽITÍ KROKOMĚRU

#### Tipy k použití

- Krokoměr vyrovnejte svisle k podlaze.
- Noste pevné boty.
- Běhejte nebo chodte stejnou rychlostí.
- Nechodte příliš pomalu nebo nestejnoměrnou rychlostí.
- Svislé pohyby těla nebo vibrace (např. v autě) mohou způsobit naměření chybných hodnot.

#### Upevnění krokoměru

Doporučujeme krokoměr zastrčit do náprsní kapsy (v případě pevného umístění) nebo ho zavěsit na krk. Pro dosažení nejlepších výsledků si přečtěte níže uvedená doporučení k použití:

#### Umístění v kapse:

- Přístroj vložte do náprsní kapsy.
- Přístroj nenoste v zadní kapse šortek nebo kalhot.
- Pro dosažení nejlepších výsledků zajistěte, aby byl přístroj upevněn pevně na těle nebo oblečení. Pokud je kapsa příliš velká, může být přístrojem pohybováno a to může způsobit naměřené chybných hodnot.

#### Umístění na krku:

- Na přístroj upevněte šňůrku a noste ho na krku.
- Při běhu nenoste krokoměr okolo krku.

### Režim

Přístroj má k dispozici funkce se šesti různými režimy:

- režim celkových údajů
- režim hodinového času
- režim kroků
- režim kroků ODO
- režim vzdálenosti
- režim kalorií
- režim tréninkového času

Pro přechod mezi režimy stiskněte tlačítko **MODE**.



### Úspora proudu

LCD-displej se vypíná automaticky, pokud po dobu 3 minut nedojde k žádnému zadání. Krokoměr je nadále aktivní, pro úsporu proudu se ale displej vypne. Pro aktivaci displeje stiskněte libovolné tlačítko.

### První kroky

Před použitím krokoměru musíte zadat několik osobních údajů.

Po zadání těchto osobních údajů nejdříve naladíte režim **TIME**. Po dobu 2 sekund držte stisknuto tlačítko **SET**. Pořadí nastavení:

12-/24-hodinová indikace > čas > délka kroku > hmotnost > tréninkový cíl

### 12-/24-hodinová indikace

Nejprve se dostanete k výběru 12-/14-hodinové indikace. Pomocí tlačítka režimu můžete zvolit, zda bude hodinový čas zobrazován v 12- nebo 24-hodinovém formátu. Potvrďte tlačítkem **SET**.

### ČAS

Pokud potvrdíte 12- resp. 24-hodinovou indikaci, číslice hodin se rozblíkájí. Pro zvýšení hodnoty stiskněte tlačítko **RESET**, pro snížení hodnoty tlačítko **MODE**. Pro potvrzení zadání stiskněte tlačítko **SET** a pokračujte se zadáním minut. Minuty nastavte stejným způsobem.

### Měření délky kroku



---

Délka kroku je definována jako vzdálenost mezi špičkami obou noh. Pro správné změření průměrné délky kroku vydejte vzdálenost, kterou jste ušli po deseti krocích počtem kroků (10). Délku kroku vypočítejte takto:

Ujdete 6,2 metrů, 6,2 m (celková vzdálenost) / 10 (počet kroků) = 0,62 m (62 cm).

Délku kroku musíte změřit jak pro chůzi, tak také pro běh. Pro měření délky kroku běhu doporučujeme uběhnout větší počet kroků (například 50 kroků), obdržíte tak přesnější délku kroku.

#### **Hmotnost**

Zadejte Vaši hmotnost: Stisknutím tlačítka **RESET** hodnotu zvýšíte, stisknutím tlačítka **MODE** hodnotu snížíte. Pro potvrzení zadání stiskněte tlačítko **SET** a pokračujte se zadáním tréninkového cíle.

#### **Tréninkový cíl**

Pro zachování zdraví a snížení rizika chronických onemocnění se doporučuje ujit 10.000 kroků denně. Pro efektivní redukci hmotnosti by měl být počet kroků 12.000 až 15.000. Pokud chcete dosáhnout velmi dobré kondice, pak byste měli počet kroků zvýšit o nejméně 3000 kroků denně.

Zadejte Váš tréninkový cíl: Stisknutím tlačítka **RESET** hodnotu zvýšíte, stisknutím tlačítka **MODE** hodnotu snížíte. Zadání potvrdíte tlačítkem **SET**.

#### **Začátek chůze**

Aby se zabránilo chybám při počítání, zobrazuje displej krokomiru počet udílaných kroků po desátém kroku. To znamená, že displej se na počátku chůze nemění po dobu deseti kroků. Všechny ušlé kroky jsou počítány a zobrazeny.

Krokoměr nyní můžete používat. Stisknutím tlačítka režimu můžete listovat tréninkovými údaji.

---

#### **Režim času**

Zobrazuje aktuální čas (přes tento režim se dostanete k nastavením).

#### **Režim kroků**

Tento režim zobrazuje Vámi ušlé kroky dnešního dne. Napočítané kroky můžete vynulovat stisknutím tlačítka **RESET** po dobu 2 sekund.

#### **Režim kroků ODO**

Tímto režimem má uživatel možnost začít s novým samostatným počítáním kroků. Aktuální kroky jsou počítány i nadále během kontroly nového počítání.

#### **Režim vzdálenosti**

Zobrazuje vzdálenost, kterou jste ušli.

#### **Režim kalorií**

Zobrazuje kalorie, které jste během tréninku spálili.

#### **Režim tréninkového času**

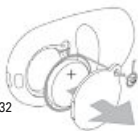
Zobrazuje efektivní čas, který jste strávili tréninkem.

#### **Režim celkových údajů**

Tento přístroj ukládá celkové údaje tréninku také tehdy, pokud jste kroky, spálené kalorie, ušlou vzdálenost a tréninkový čas vynulovali tlačítkem **RESET**. Pro vyhledávání Vašich celkových hodnot stiskněte v tomto režimu tlačítko **SET**.

#### **VÝMĚNA BATERIE**

- Pomocí šroubováku uvolněte šroub.
- Pro vyjmutí prázdné baterie z přístroje použijte tenkou tužku a vložte novou lithiovou baterii 3 V typu CR-2032. Dbejte na to, aby pozitivní (+) strana baterie ukazovala směrem nahoru.
- Vložte kryt bateriové přihrádky a šroub utáhněte.



Šroub

Lithiová batéria 2032

#### ÚDRŽBA

- Prístroj nikdy nerozebírajte a samovolne nespravujte.
- Modul elektroniky chráňte pred extrémnym horkom, otresy, a nevystavujte ho po delšiu dobu priamemu slnečnému žiareniu.
- Prístroj môžete čistiť mierne navlhčeným hadríkom. Pri väčšom znečistení použijte jemné mydlo. Prístroj nikdy nevystavujte pôsobeniu silných chemikálií ako je benzín, čistiaci rozpúšťadlá, aceton, alkohol alebo prostriedky proti hmyzu, tyto chemikálie by mohli poškodiť utěsnění, kryt a povrch přístroje.
- Pokud prístroj nepoužívate, uchovávajte ho na suchém mieste.
- Krokomeř uchovávajte mimo dosah detí.
- V prípade spolknutí batérie, krytu batérové príhrádky alebo šroubku batérie dítätom ihneď vyhľadajte lékaře.
- Krokomeř nesmí byť vystaven otřesům, magnetickým polím, elektronickým zdrojům zvuku a silným vibracím.
- Krokomeř se nesmí kývat.
- Při běhu nenoste krokomeř okolo krku.
- Zabráňte pádu krokomeřu a nešlapejte na něj.
- Krokomeř nenoste v zadní kapse šortek nebo kalhot.
- Krokomeř neperte a nedotýkejte se ho vlhkými rukama.

Ďakujeme, že ste sa rozhodli pre kúpu tohto krokomeř »PM-Pro<sup>3+</sup>«, ktorý je presným prístrojom na monitorovanie vašich výkonov pri tréningu. Tento digitálny krokomeř disponuje veľkým displejom na zobrazovanie času, počtu krokov a všetkých príslušných údajov (vzdialenosť/kalórie/trvanie tréningu). Aby ste mohli výrobok optimálne využívať, pozorne si prečítajte tento návod na použitie.

#### POUŽITIE KROKOMERA

Tipy pre použitie

- Krokomeř nasmerujte kolmo na zem.
- Noste pevnú obuv.
- Bežte alebo kráčajte rovnomernou rýchlosťou.
- Nekráčajte príliš pomaly alebo nerovnomerne rýchlo.
- Vertikálne pohyby alebo vibrácie (napr. v aute) môžu spôsobiť nameranie nesprávnych hodnôt.

#### Upevnenie krokomeřa

Krokomeř vám odporúčame vložiť do náprsného vrecka (ak je pripúpené pevne) alebo zavesiť na krk. Pre optimálne výsledky si prečítajte nasledovné odporúčania pre použitie:

#### Vrecko:

- Prístroj si vložte do náprsného vrecka.
- Prístroj si nevkladajte do zadného vrecka šortiek alebo nohavíc.
- Pre čo najlepšie výsledky sa uistite, že je prístroj v pevnom kontakte s telom alebo odevom. V prípade, že je vaše vrecko príliš veľké, môže sa prístroj pohybovať sem a tam, následkom čoho môže dôjsť k nameraniu nesprávnych hodnôt.

#### Krk:

- Na prístroj pripúvnite šnúрку na kľúče a noste ho okolo krku.
- Pri behu nenoste krokomeř okolo krku.

## Režim

Prístroj disponuje funkciami so šiestimi rôznymi režimami:

- Režim súhrnných údajov
- Režim času
- Režim krokov
- Režim krokov ODO
- Režim vzdialenosti
- Režim kalórií
- Režim trvania tréningu



Pre prepínanie medzi režimami stlačte tlačidlo **MODE**.

## Šetrenie energie

LCD displej sa automaticky vypne, ak po dobu 3 minút nestlačíte žiadne tlačidlo. Krokomer je aj naďalej aktívny, avšak displej sa vypne, aby sa šetrila energia. Ak chcete displej opäť zapnúť, stlačte ľubovoľné tlačidlo.

## Začíname

Prédťým, než krokomer začnete používať, musíte zadať niekoľko osobných údajov.

Pre zadanie osobných údajov prístroj najskôr prepnete do režimu **TIME**. Podržte 2 sekundy tlačidlo **SET**. Postupnosť nastavení je:

12-/24-hodinový formát času > Čas > Dĺžka kroku > Hmotnosť > Tréningový cieľ

### 12-/24-hodinový formát času

Najskôr sa dostanete k výberu 12-/24-hodinového formátu času. Tlačidlom režimov môžete zvoliť, či sa má čas zobrazovať v 12- alebo 24-hodinovom formáte. Pre potvrdenie stlačte tlačidlo **SET**.

### Čas

Po potvrdení výberu 12-/24-hodinového formátu času, začnú blikať číslice hodín. Ak chcete hodnotu zvýšiť, stlačte tlačidlo **RESET**, ak chcete hodnotu znížiť, stlačte tlačidlo **MODE**.

Pre potvrdenie hodnoty stlačte tlačidlo **SET** a pokračujte nastavením minút. Rovnakým spôsobom nastavte minúty.

## Meranie dĺžky kroku

Dĺžka kroku je definovaná ako vzdialenosť medzi špičkami nôh. Pre zistenie správnej priemernej dĺžky kroku vydeľte vzdialenosť prejdenu desiatimi krokmi počtom krokov (10). Dĺžku kroku vypočítajte nasledovným spôsobom:

Prešli ste 6,2 metra, 6,2 m (celková vzdialenosť) / 10 (počet krokov) = 0,62 m (62 cm).

Musíte zmerať dĺžku svojho kroku tak pre chôdzu, ako aj pre beh. Pri meraní dĺžky kroku pre beh odporúčame urobiť väčší počet krokov (napr. 50), aby ste získali presnejší údaj o dĺžke kroku.

## Hmotnosť

Ak chcete pri zadávaní vašej hmotnosti hodnotu zvýšiť, stlačte tlačidlo **RESET**, ak chcete hodnotu znížiť, stlačte tlačidlo **MODE**. Pre potvrdenie zadanej hodnoty a pokračovanie v nastavovaní tréningového cieľa stlačte tlačidlo **SET**.

## Tréningový cieľ

Aby ste zostali zdraví a znížili riziko chronických ochorení, odporúča sa denne prejsť 10 000 krokov. Pre efektívne zníženie hmotnosti by sa mal počet krokov pohybovať medzi 12 000 až 15 000. Ak chcete dosiahnuť veľmi dobrú kondíciu, mali by ste denný počet krokov zvýšiť minimálne o 3 000.

Ak chcete pri zadávaní vášho tréningového cieľa hodnotu zvýšiť, stlačte tlačidlo **RESET**, ak chcete hodnotu znížiť, stlačte tlačidlo **MODE**. Pre potvrdenie hodnoty stlačte tlačidlo **SET**.

## Začíname s chôdzou

Aby sa predišlo chybám pri počítaní, zobrazuje sa na displeji krokmera počet prejdenných krokov až po desiatom kroku. To znamená, že sa desať krokov po začatí chôdze displej nezmení. Všetky prejdenné kroky sa počítajú a zobrazujú.

Teraz môžete krokomer začať používať. Stlačením tlačidla režimov môžete prepínať medzi tréningovými údajmi.

#### Režim času

Zobrazuje aktuálny čas (z tohto režimu prechádzajte k nastaveniam).

#### Režim krokov

Zobrazuje počet dnes prejdenných krokov. Napočítané kroky môžete vynulovať tak, že 2 sekundy podržíte tlačidlo **RESET**.

#### Režim krokov ODO

Prostredníctvom tohto režimu môžete začať samostatný program počítania krokov. Aktuálne kroky sa budú počítať aj naďalej, zatiaľ čo vy budete sledovať nový program.

#### Režim vzdialenosti

Zobrazuje prejdenú vzdialenosť.

#### Režim kalórií

Zobrazuje kalórie, ktoré ste pri tréningu spálili.

#### Režim trvania tréningu

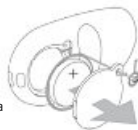
Zobrazuje efektívny uplynutý čas trvania tréningu.

#### Režim súhrnných údajov

Tento prístroj ukladá súhrnné tréningové údaje aj vtedy, ak ste tlačidlom **RESET** vynulovali kroky, spálené kalórie, prejdenú vzdialenosť a trvanie tréningu. Pre prezeranie vašich súhrnných hodnôt stlačte v tomto režime tlačidlo **SET**.

#### VÝMENA BATÉRIE

- Skrutkovačom uvoľnite skrutku.
- Na vybratie vybitých batérií z prístroja použite tenký kolík a vložte novú 3 V lítiovú batériu typu CR-2032. Dbajte pritom na to, aby pozitívny pól (+) batérie smeroval nahor.
- Opäť vložte kryt batérie a pevne zatiahnite skrutku.



skrutka

2032 lítiová batéria

#### STAROSTLIVOSŤ A ÚDRŽBA

- Prístroj nikdy nerozoberajte, ani svojpomocne neopravujte.
- Elektronický modul chráňte pred extrémnymi teplotami, otrasmi a nevystavujte ho dlhodobo priamemu slnečnému žiareniu.
- Prístroj je možné čistiť jemne navlhčenou utierkou. V prípade silného znečistenia použite jemné mydlo. Prístroj nikdy nevystavujte agresívnym chemikáliám ako je benzín, čistiace prostriedky na báze rozpúšťadiel, aceton, alkohol alebo prostriedky proti hmyzu, pretože tieto môžu poškodiť utesnenie, kryt a povrch prístroja.
- Ak prístroj nepoužívate, uchovávajte ho na suchom mieste.
- Krokomer uchovávajte mimo dosahu detí.
- Ak by dieťa náhodou prehltnulo batériu, kryt priehradky na batériu alebo skrutku priehradky na batériu, okamžite vyhľadajte lekára.
- V mieste používania krokometra sa nesmú vyskytovať otrasy, magnetické polia, zdroje elektronického rušenia a silné vibrácie.
- Krokomer sa nesmie kolísať.
- Pri behu nenoste krokomer okolo krku.
- Krokomer nenechajte padnúť a nestúpajte naňho. UK-12
- Krokomer si nevkladajte do zadného vrecka šortiek alebo nohavíc.
- Krokomer neumývajte a nedotýkajte sa ho mokrymi rukami.

Obrigado por ter escolhido este conta-passos »PM-Pro3+«, um aparelho de precisão para monitorizar os seus exercícios físicos. Este pedómetro digital está equipado com um visor grande que permite a visualização das horas, passos e restantes informações relacionadas (distância / calorias / duração do treino). Para poder utilizar de forma optimal o aparelho, leia estas instruções atentamente.

### USO DO PEDÓMETRO

Dicas para o uso

- Posicione o pedómetro perpendicularmente ao solo.
- Use calçado apropriado.
- Corra ou caminhe a um ritmo constante.
- Não caminhe muito lentamente ou em passos irregulares.
- Movimentos verticais ou vibrações (por ex., dentro do automóvel) poderão levar a registos incorrectos.

### Colocação do pedómetro

Recomendamos manter o pedómetro fixo dentro do bolso da frente ou pendurado no pescoço. Para os melhores resultados, leia as recomendações seguintes acerca do uso do aparelho:

#### Bolso:

- Use o aparelho dentro do bolso do peito.
- Não use o aparelho dentro dos bolsos traseiros das calças.
- Para alcançar os melhores resultados, garanta que o aparelho esteja o mais fixo possível ao corpo ou roupa. Bolsos demasiado largos, nos quais o aparelho se move livremente poderão causar leituras incorrectas.

#### Pescoço:

- Fixe um cordão ao aparelho e pendure-o à volta do pescoço.
- Não remova o pedómetro do pescoço durante jogging.

### Modo

Este aparelho disponibiliza 6 modos diferentes:

- Modo de informações totais
- Modo de indicação das horas
- Modo de passos
- Modo de passos ODO
- Modo de distância
- Modo de calorias
- Modo de duração do treino



Prima o botão **MODE** para seleccionar o modo desejado.

### Poupança de energia

O visor LCD é desligado automaticamente se não forem registados passos ou não for premido nenhum botão durante 3 minutos. A contagem dos passos permanece activa, mas o visor é desligado para poupar energia. Para voltar a activar o visor, prima um botão qualquer.

### Utilização

Antes de poder utilizar o pedómetro, é necessário configurar, algumas informações pessoais.

Para configurar as informações pessoais, seleccione o modo **TIME**. Prima o botão **SET** e mantenha-o premido durante 2 segundos. A sequência dos ajustes é a seguinte:

12/24HR display > Time > Stride length > Weight > Target goal (12/24 horas > Relógio > Amplitude dos passos > Peso > Meta a alcançar)

### Formato 12/24 horas

Chame a configuração do formato de 12/24 horas. Com o botão **MODE**, pode seleccionar se quer que as informações sejam indicadas no formato 12 ou 24 horas. Prima para confirmar a selecção.

---

## Relógio

Ao confirmar a indicação 12/24 horas, o algoritmo das horas começa a piscar. Prima **RESET** para aumentar ou **MODE** para diminuir o valor. Prima **SET** para confirmar e passar para o ajuste dos minutos. Ajuste os minutos da mesma maneira.

## Cálculo da amplitude dos passos

A amplitude correcta dos passos é definida dando um passo. Para medir a amplitude média correcta, divida a distância total de dez passos caminhados / corridos por o número de passos (10). Calcule a amplitude dos passos da seguinte maneira:

Percorreu 6,2 metros; 6,2 m (distância total) / 10 (número de passos) = 0,62m (62 cm)

É necessário calcular a amplitude dos passos, tanto para caminhada como para corrida. Para medir a amplitude dos passos durante uma corrida, recomendamos dar mais passos (por ex., 50) para que a amplitude dos passos possa ser calculada com maior precisão.

## Peso

Introduza o seu peso. Prima **RESET** para aumentar ou **MODE** para diminuir o valor e prima **SET** para confirmar o ajuste e passar para o ajuste da meta a alcançar.

## Meta a alcançar

Para manter um corpo saudável e reduzir o risco de doenças crónicas, recomendamos dar 10,000 passos diariamente. Para uma redução eficaz do peso, este número deve ser aumentado para um valor entre 12,000 e 15,000 passos. Se desejar manter um nível de fitness elevado, deve dar, pelo menos, 3,000 passos diariamente.

Introduza o seu peso. Prima **RESET** para aumentar ou **MODE** para diminuir o valor e prima **SET** para confirmar o ajuste.

## Iniciar a caminhada

Para evitar contagens incorrectas, o pedómetro começará a indicar no visor o número de passos dados após 10 passos. Ou seja, a informação apresentada no visor não será alterada durante os primeiros 10 passos. No entanto, este número de passos é registado e será visualizado posteriormente.

---

Pode agora começar a usar o seu pedómetro. Premindo o botão **MODE** poderá folhear entre as várias informações disponíveis.

## Modo de indicação das horas

Indica a hora actual (chama os modos de configuração a partir deste modo).

## Modo de passos

Neste modo, é apresentado o número de passos dados no dia. Para fazer um reset, prima o botão **RESET** e mantenha-o premido durante 2 segundos.

## Modo de passos ODO

Este modo permite iniciar uma sessão separada para contagem dos passos. A contagem dos passos actuais é continuada enquanto monitoriza a nova sessão.

## Modo de distância

Neste modo, é indicada a distancia percorrida.

## Modo de calorías

Neste modo, é apresentada a informação das calorías queimadas durante o exercício.

## Modo de duração do treino

Neste modo, é apresentada a informação da duração efectiva dos exercícios feitos.

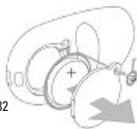
## Modo de informações totais

Neste modo, são memorizadas informações sobre os valores totais dos exercícios, mesmo se fez um reset dos passos, calorías queimadas, distância percorrida e duração do exercício com botão **RESET**. Prima o botão **SET** para visualizar as informações totais memorizadas.

## SUBSTITUIÇÃO DA PILHA

- Desaperte o parafuso usando uma chave de parafusos.
- Use um objecto pontiagudo para remover a pilha do aparelho. Coloque uma nova pilha de lítio de 3 V do tipo CR2032. Tenha atenção para que a face (+) fique voltada para cima.

- Volte a colocar a tampa e aperte completamente o parafuso.



Parafuso

Pilha de lítio tipo CR2032

### TRATAMENTO E MANUTENÇÃO

- Nunca desmonte ou faça uma manutenção do aparelho.
- Não exponha o módulo electrónico a temperaturas elevadas, impactos fortes ou luz solar directa durante um tempo prolongado.
- Limpe o aparelho usando um pano ligeiramente humedecido. Use sabão não agressivo se existirem restos de sujidade profundos. Não exponha o aparelho a produtos químicos fortes como, por ex., gasolina, solventes, acetona, álcool, repelentes de insectos, pois estes produtos poderão danificar a camada protectora ou a própria caixa.
- Guarde o aparelho num lugar seco quando este não for usado.
- Mantenha o aparelho fora do alcance de crianças
- Consulte imediatamente um médico se uma criança engolir a pilha, a tampa do compartimento da pilha ou o parafuso
- O meio ambiente à volta do aparelho tem que ser isento de impactos, campos magnéticos, interferências eléctricas ou vibrações fortes
- Não balance o aparelho
- Não remova o pedómetro do pescoço durante jogging
- Não deixe cair o aparelho nem o pise
- Não use o aparelho dentro dos bolsos traseiros das calças.
- Não lave o aparelho nem toque nesse com as mãos molhadas.

## RUS Руководство по эксплуатации

Благодарим за покупку! Настоящий прибор представляет собой цифровой шагомер »PM-Pro<sup>3</sup>«. Прибор снабжен широким дисплеем, который показывает такую информацию, как шаги, израсходованные калории, пройденную дистанцию и время тренировки. Перед началом эксплуатации прибора внимательно ознакомьтесь с настоящей инструкцией.

### ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Рекомендации по применению

- Шагомер следует закреплять перпендикулярно земле.
- Надевайте плотную обувь.
- Во время бега и ходьбы выдерживайте ровный шаг.
- Не передвигайтесь слишком медленно или неровным шагом.
- Движения вверх-вниз, а также вибрации (в автомобиле и т.п.) негативно сказываются на точности измерения.

### Крепление шагомера

Шагомер рекомендуется размещать в переднем кармане или вешать на шею. Подробнее смотрите ниже.

### В кармане:

- Положите прибор в передний карман
- Не держите прибор в заднем кармане брюк или шорт.
- Чтобы добиться лучшего результата измерения, плотно закрепить прибор на теле или одежде. В слишком свободном кармане прибор может болтаться, что отрицательно сказывается на точности измерения.

### На шее:

- Прикрепите к прибору ремешок и повесьте прибор на шею.
- Не вешайте прибор на шею во время бега.

### Режимы индикации

Имеется 6 режимов:

- режим индикации всех данных
- режим часов

- режим шага
- дополнительный режим шага
- режим дистанции
- режим калорий
- режим времени тренировки



Выбор режима осуществляется кнопкой **MODE**.

#### **Экономия энергии батареи**

ЖК-дисплей автоматически отключается через 3 минуты после последнего нажатия на любую кнопку. При этом прибор продолжает измерять шаги. Чтобы снова включить дисплей, нажмите на любую кнопку.

#### **Начало работы**

Для ввода прибора в эксплуатацию необходимо настроить персональные параметры.

Чтобы настроить прибор, перейдите в режим **TIME**. Затем нажмите и 2 секунды удерживайте кнопку **SET**. Параметры настраиваются в следующей последовательности:

12/24HR display (формат индикации времени) > Time (часы) > Stride length (размер шага) > Weight ( вес) > Target goal (цель тренировки)

#### **12/24HR Display (формат индикации времени)**

С помощью кнопки **MODE** выберите формат индикации времени: 12-часовой или 24-часовой. Чтобы применить настройку, нажмите **SET**.

#### **TIME (часы)**

Чтобы увеличить значение часа, нажмите **RESET**. Чтобы уменьшить значение, нажмите **MODE**. Чтобы подтвердить значение часа и перейти к минутам, нажмите **SET**. Выполните настройку минут таким же образом.

#### **Определение размера шага**

Размер шага определяется от носка до носка ступни. Чтобы точнее измерить размер шага, дистанцию сделанных шагов (при ходьбе или беге) разделите на количество шагов, например, дистанцию 10 шагов разделите на 10. Пример расчета:

Дистанция 10 шагов составила 6,2 метра. 6,2 метра (общая дистанция) / 10 (кол-во шагов) = 0,62 метра (62 см).

Для бега и ходьбы размер шага необходимо рассчитывать отдельно. Измеряя размер шага при беге, рекомендуется сделать около 50 шагов, чтобы добиться приемлемой точности.

#### **Weight (вес)**

Чтобы увеличить значение веса, нажмите **RESET**. Чтобы уменьшить значение, нажмите **MODE**. Чтобы применить настройку и перейти к параметру цели тренировки, нажмите **SET**.

#### **Target Goal (цель тренировки)**

Чтобы вести здоровый образ жизни и удерживать риск хронических заболеваний на низком уровне рекомендуется проходить 10 тысяч шагов в день. Для эффективного сбавления веса количество шагов должно составлять от 12,000 до 15,000 тысяч ежедневно. Для поддержания хорошей физической формы следует проходить от 3 и более тысяч шагов в день.

Чтобы увеличить значение цели тренировки, нажмите **RESET**. Чтобы уменьшить значение, нажмите **MODE**. Чтобы применить настройку, нажмите **SET**.

#### **Измерение шагов**

Во избежание ошибок счета шагомер начинает отсчитывать шаги, начиная с 10-го шага. То есть индикация на дисплее не изменяется, пока не будет сделано 10 шагов. Количество измеренных шагов отображаются на дисплее.



Измеряемые данные можно выводить на дисплей последовательным нажатием кнопки **MODE**.

#### Режим часов

На дисплее отображается текущее время (переход к режиму настроек осуществляется с этого режима).

#### Режим шага

На дисплее отображается количество пройденных шагов за день. Чтобы сбросить счетчик, нажмите и 2 секунды удерживайте кнопку **RESET**.

#### Дополнительный режим шага

Режим позволяет включить дополнительный счетчик шагов. Текущий счетчик шагов продолжает работать в фоновом режиме.

#### Режим дистанции

На дисплее отображается пройденная за день дистанция.

#### Режим калорий

На дисплее отображается количество израсходованных во время тренировки калорий.

#### Режим времени тренировки

На дисплее отображается эффективное время тренировки.

#### Режим индикации всех данных

Прибор сохраняет в памяти все данные тренировок, даже если с помощью кнопки **RESET** сбросить счетчики количества шагов, израсходованных калорий, пройденной дистанции и времени тренировки. Для просмотра всех сохраненных данных перейдите в этот режим и нажмите **SET**.

#### ЗАМЕНА БАТАРЕЙ

- С помощью отвертки открутите винт крышки отсека батарей.

- С помощью узкой палочки удалите старую батарею и вставьте новую литиевую батарею CR2032, 3 В. Положительный полюс (+) должен находиться сверху.
- Установите на место крышку и закрутите винт.



литиевая батарея 2032

#### УХОД И ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ

- Запрещается разбирать и самостоятельно ремонтировать прибор.
- Берегите электрический блок от высокой температуры, ударов, прямых солнечных лучей.
- Протирайте прибор слегка влажной тканью. Прилипшую грязь удаляйте водой с мягким мылом. Не подвергайте прибор воздействию сильных химикатов, таких как бензин, растворители, ацетон, спирт, средств против насекомых. Такие вещества могут повредить уплотнение, кожу и лак прибора.
- Храните прибор в сухом месте.
- Не давать детям!
- При проглатывании ребенком батареи, крышки отсека батарей или винта немедленно обратитесь к врачу.
- Шагомер предназначен для эксплуатации в условиях, где отсутствуют магнитные поля, электрические помехи, сильная вибрация и удары.
- Не подвергайте шагомер раскачиванию.
- Не вешайте прибор на шею во время бега.
- Не роняйте прибор и не наступайте на него.
- Не держите прибор в заднем кармане брюк или шорт.
- Берегите прибор от воды. Не прикасайтесь к нему мокрыми руками.