

מד צעדים Walking style One 2.1


מדריך הפעלה מקוצר

הערכה כוללת:

מד הצעדים, מנשא למד הצעדים, סוללה (נמצאת בפנים), מברג, עלון הוראות.

הוראות הפעלה:

1. חבר את המוצר

2. הפעלה: לחץ על כל כפתור למשך 2 שניות ואז על החיצים  לחץ על SET (•) לאישור

3. הכנסת יחידות על פי השיטה המטרית או האמריקנית (אנגלית) בחר:

- LB או KG
- INCH/FEET או CM
- KM או MILE
- PM/AM או 24 שעות

4. הכנסת נתוני המשתמש והשעה:

שימוש בחיצים  ובחירה ב-SET (•) לבחירת:

- משקל
- גובה
- גודל הצעד
- השעה

הגדרות גודל הצעד חשובות לקבלת תוצאות מדויקות

על גודל הצעד:

פשוט לצעוד 10 צעדים ולמדוד את המרחק שהתקבל. אם תחלק ב-10 תקבל את גודל הצעד הממוצע המדויק שלך.

5. בדיקת התוצאות היומיות:

- צעדים
- מרחק
- קלוריות שנשרפו
- מספר הצעדים האירוביים
- שעה

מקרים בהם ייתכן חוסר דיוק:

- תנועה לא רגילה: כאשר היחידה נמצאת על תיק או תלויה על הגוף או על תיק

- קצב הליכה לא עקבי: הליכה לא רציפה באזורים צפופים או בהפסקות
- תנועת יתר אנכית או רטט
- עמידה או ישיבה
- פעילות שאינה הליכה
- עליה או ירידה במדרגות תלולות במיוחד
- רטט אופקי או אנכי בכלי רכב או אופניים
- כשהולכים לאט מאוד
- שים לב! המכשיר לא מציג את הספירה ב- 4 השניות הראשונות של ההליכה. אם תמשיך ללכת יותר מ- 4 שניות, יציג מד הצעדים את הספירה ל- 4 שניות הראשונות ואח"כ ימשיך בספירה

6. **זיכרון:** לחץ על לחצן **MODE** ▲ ואז לחיצה חוזרת על לחצן **MEMORY** ▼ תיתן את פירוט הפעילות בשבעת הימים האחרונים. ניתן למנות את מספר הדקות האירוביות שצעדת בשבוע וכן את מספר הצעדים הכולל, המרחק היומי וסך הקלוריות שנשרפו בכל יום.

7. **החלפת סוללה:** יש להשתמש במברג. הוצאת הסוללה הישנה והכנסת הסוללה החדשה כאשר הצד החיובי כלפי מעלה.

8. **בטיחות:** יש לפנות לרופא המשפחה לפני תחילת הפעילות

- הרחק את המכשיר מהישג ידם של ילדים
- אם אתה חש אי נוחות או כאב, הפסק את הפעילות ופנה לרופא
- אם ילד בלע את המכשיר, יש לפנות בדחיפות לרופא
- אין לשים את המכשיר בכיס האחורי, הוא יכול להינזק
- יש להשתמש בסוללה מתאימה ולהתקינה בכיוון הנכון
- יש להימנע מחימום הסוללה או מגע עם נוזל
- יש להוציא את הסוללה אם אינך מתכוון להשתמש במכשיר במשך יותר משלושה חודשים
- המכשיר אינו נגד מים

חברת אגנטק מספקת אחריות של שנתיים מתאריך קניית מד הצעדים, האחריות לא כוללת סוללה, אריזה או נזקים שנגרמו משימוש בלתי הולם. מוצרים יטופלו רק בצירוף חשבונית מקור. יש להימנע מפירוק מד הצעדים!

9. הורדת קובץ הוראות מלא:

http://www.omron-healthcare.com/en/product/step_counters/HJ-321.html