Oregon SCIENTIFIC

Pedometer z 7-dniową pamięcią (Model: PE823)

Pedometer z licznikiem pulsu (Model: PE826)

Pedometer z alarmem (Model: PE828)

Mówiący pedometr z radiem FM (Model: PE829)

INSTRUKCJA

PL

WSTĘP

Dziękujemy za wybór Pedometru firmy Oregon Scientific™ (PE823 / PE826 / PE828 / PE829).

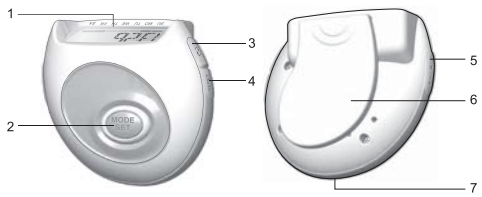
To idealne produkty do monitorowania twoich ćwiczeń. Krokomierz liczy liczbę kroków z jednego miejsca do drugiego, oblicza całkowitą przebytą odległość, posiada licznik kalorii.

Pozostałe ważne funkcje to: plan/dystans/kalorie, funkcja 7-dniowej pamięci, szacowany czas osiągnięcia celu oraz blokada klawiatury.

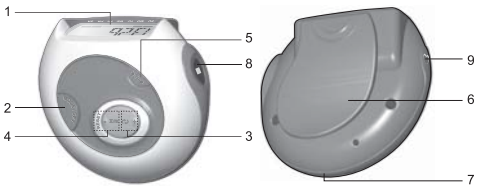
Prosimy zachować niniejszą instrukcję. Zawiera ona praktyczne wskazówki, dane techniczne oraz ostrzeżenia dotyczące produktu.

GŁÓWNE FUNKCJE

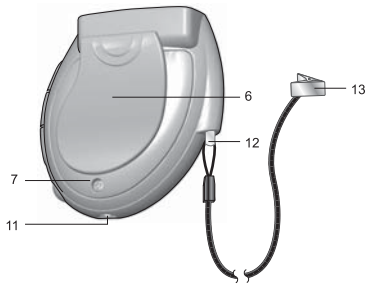
PE823 – WIDOK



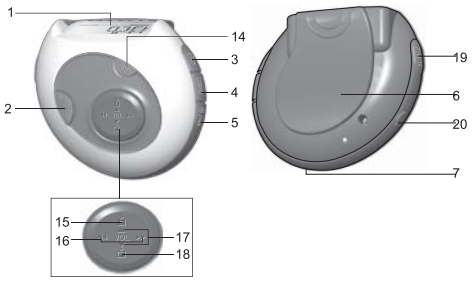
PE826 – WIDOK



PE828 – WIDOK

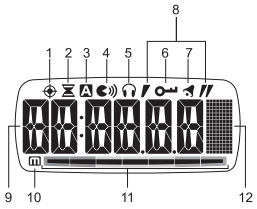


PE829 – WIDOK



1. EkranLCD
2. Przyciski **MODE / SET**
3. Przyciski / +
4. Przyciski **RESET** / / m
5. Przyciski /
6. Uchwyt na pasek
7. Pokrywa baterii
8. Licznik pulsu
9. Przycisk wskaźnika pulsu
10. Przycisk światła LED
11. Światło LED
12. Zawleczka alarmu
13. Mocowanie na zacisk i wiązadło
14. Wybór kanału radiowego
15. Włącz radio
16. ◀◀ / ▶▶ Skanowanie w górę i w dół częstotliwości FM
17. VOL Zmniejszanie i zwiększanie głośności
18. Wyłącz radio
19. Przycisk mówienia
20. Gniazdo na słuchawki

LCD



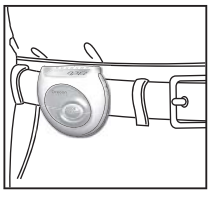
1. Wyświetla się w trybie planu
2. Wyświetla się w trybie regulatora czasu i miga gdy jesteś w innym ekranie a czas upływa
3. Wyświetla się gdy aktywne jest Auto Zawiadomienie– tylko PE829
4. Wyświetla się podczas działania funkcji mówienia – tylko PE829
5. Wyświetla się podczas działania radia – tylko PE829
6. Wyświetla się gdy klawiatura jest zablokowana
7. Wyświetla się gdy alarm jest aktywny
8. Wyświetla się trybie regulatora czasu (timer)
9. Pokazuje wartość kroku, odległości i kalorii, zegar/ czas alarmu, timer i profil użytkownika
10. Wyświetla się w trybie 7-dniowej pamięci
11. Kolorowy pasek pokazuje pamięć codzienną i status planu
12. Punkty na matrycy pokazują szereg ikon wskazujących tryb / ekran w którym jesteś

ROZPOCZĘCIE PRACY

USTAWIENIA

Należy skonfigurować urządzenie (jak pokazano poniżej) przy pierwszym włączeniu urządzenia, zresetowaniu lub po wymianie baterii, w przeciwnym wypadku pedometr nie będzie działał poprawnie.

1. Aby włączyć urządzenie, ściągnij taśmę izolacyjną spod pokrywy baterii. (Do PE828, włożyć baterie).
2. Ustaw zegar i profil użytkownika (patrz sekcja Zegar/ Profil użytkownika).
3. Tylko PE826 – Kalibracja podstawowego indeksu stresu patrz sekcja pomiar pulsu/Indeks stresu).
4. Przyczep pedometr do paska, lub stroju treningowego, na poziomie pasa. Osadź go w pozycji poziomej. Nieprawidłowe umieszczenie może spowodować błędne gromadzenie danych.



WAŻNE DLA DOKŁADNOŚCI

Następujące warunki mogą spowodować błędną interpretację podjętych działań:

1. Nierówne tempo spaceru, tj. chodzenie w tłoku lub po nierównej powierzchni.
2. Częste ruchy w górę i w dół, tj. wstawanie i/lub siadanie, bieganie, skakanie, chodzenie po schodach lub stromych zboczach.

WSKAZÓWKI

Przy zmianie ustawień można:

- Naciśnij i przytrzymaj + / – aby przyspieszyć przewijanie ustawień opcji.
- Naciśnij **SET** aby pominąć lub potwierdzić ustawienie i przejść do następnego.

UWAGA Jeśli podczas trybu ustawień nie zostanie naciśnięty klucz w ciągu 30 sekund, nastąpi sygnał dźwiękowy i ekran powróci do poprzedniego trybu.

PRZEŁĄCZANIE POMIĘDZY TRYBAMI PRACY

Naciśnij MODE aby przełączyć się pomiędzy 6 trybami pracy:

- Dzienny
- Cel
- Timer
- 7-dniowa pamięć
- Profil Użytkownika
- Zegar

Tryby są opisane w kolejnych punktach.

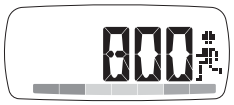
DZIENNY

Aby wyświetlić krok, odległość i ekran kalorii:

1. Naciśnij **MODE** aby przejść do trybu dziennego.

2. Naciśnij aby przełączać się pomiędzy 3 ekranami;

KROK



ODLEGŁOŚĆ

KALORIE

PLAN

Aby ustalić cel kroków, odległości lub kalorii

1. Naciśnij **MODE** aby przejść do trybu celu.

2. Naciśnij i przytrzmaj **SET** przez 2 sekundy aby wejść w ustawienia trybu.

3. Naciśnij + / – aby wybrać KROK, ODLEGŁOŚĆ lub KALORIE.
4. Naciśnij **SET** aby potwierdzić.
5. Naciśnij + / – aby zmienić wartości i **SET** aby potwierdzić i przejść do kolejnych ustawień.

Aby korzystać z trybu celu:

1. Gdy cel zostanie ustawiony zacznij chodzić aby aktywować pedometr. Na ekranie pojawi się „GO!" potwierdzając, że urządzenie zaczyna monitorować Twoje postępy.

2. Podczas spaceru PRZEWIDYWANY CZAS ZAKOŃCZENIA (EFT) będzie pojawiał się okresowo aby poinformować Cię jak długo potrwa spacer, abyś mógł osiągnąć cel w obecnym tempie. Pasek planu pojawi się na dole wyświetlacza, będzie się poruszać od lewej do prawej (od początku do końca) aby pokazać Twoje postępy.
3. Naciśnij aby przełączać się pomiędzy EFT a pozostałymi krokami, odległością lub kaloriami w lewo aż cel zostanie osiągnięty.
4. Kiedy cel spaceru zostanie osiągnięty na wyświetlaczu pojawi się FINISH wraz z sygnałem dźwiękowym.

5. Aby nastawić cel dla kolejnej sesji użytkownika naciśnij i przytrzymaj **RESET.**

TIMER

Kiedy timer jest uruchomiony, będzie mierzył kroki, dystans i kalorie. Pomiary te nie są związane z dziennymi pomiarami, są tylko związane z czasem chodzenia, podczas gdy timer jest wyświetlany.

Aby ustawić zegar:

1. Naciśnij **MODE** aby przejść do trybu tmer.
2. Naciśnij i prztrzymaj **SET** przez 2 sekundy aby wejść do ustawień trybu.
3. Naciśnij **+** / **–** aby wybrać minutnik lub licznik i naciśnij **SET**. Jeśli wybranny jest minutnik trzeba ustawić godz.:min:sek. naciskając **+** / **–** aby zmienić wartości i **SET** aby potwierdzić.

Aby korzystać z regulatora czasu:

- Naciśnij aby uruchomić / zatrzymać timer.
- Naciśnij i przytrzymaj aby wyzerować timer.
- Naciśnij aby przejżeć czas kroku, dystans oraz wartość kalorii.

UWAGA Kiedy jesteś w trybie timer, pokaże się Jeśli jesteś w innym trybie, będzie migać wskazując że czas jest uruchomiony.

PAMIĘĆ

Pedometr posiada funkcję pamięci 7-dniowej. Możesz przeglądać rekordy tygodniowych lub dziennych kroków, dystansu i kalorii.

PRZEGLĄD TYGODNIOWYCH REKORDÓW

1. Naciśnij **MODE** aby przejść do trybu pamięci.

2. Naciśnij aby przełączać się pomiędzy ekranem tygodniowych kroków, dystansu i kalorii.

PRZEGLĄD DZIENNYCH REKORDÓW

1. Naciśnij **MODE** aby przejść do trybu pamięci.
2. Naciśnij **m** aby wejść w ekran dziennych rekordów.
3. Naciśnij **m** wielokrotnie aż do dni, które chcesz przejżeć. Po wybraniu dnia, który chcesz wyświetlić na 1 sekundę pojawi informacja wskazująca czy cel w danym dniu został osiągnęty:

- Cel osiągnięty= uśmiechnięta twarz oraz wysoki dźwięk

- Cel nie został osiągnięty= smutna twarz i niski dźwięk.

4. Naciśnij aby przełączać się pomiędzy ekranem kroków, dystansu, kalorii wybranego dnia.

WAŻNE Wszystkie zgromadzone dane bedą przechowywane przez okres 7 dni. Po 7 dniach zostaną one zastąpione nowymi od pierwszego dnia nowego tygodnia.

UWAGA Na dole ekranu wyświetli się informacja który dzień tygodnia przeglądasz.

CZYSZCZENIE WSZYSTKICH REKORDÓW

Naciśnij i przytrzymaj **RESET**.

ZEGAR / PROFIL UŻYTKOWNIKA

ABY USTAWIĆ PROFIL UŻYTKOWNICA PRZY PIERWSZYM UŻYCIU LUB PO WYMIANIE BATERII

Usuń taśmę montażową aby aktywować pedometr oraz podczas wymiany baterii, pedometr poprosi o ustawienie zegara i profilu użytkownika. Proszę wypełnić ustawienia jak poniżej w przeciwnym wypadku pedometr nie będzie działać poprawnie.

1. Pierwsze ustawienie będzie migać.

2. Naciśnij **+** / **–** aby zmienić wartości, **SET** aby potwierdzić i przejść do kolejnego ustawienia.
3. Kolejność ustawień:

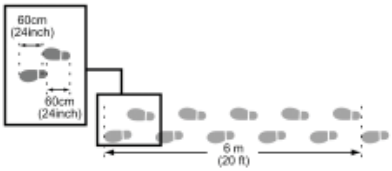
ZEGAR

- format 12/24 godzinny
- Godzina
- Minuty
- Dzień tygodnia

PROFIL UŻYTKOWNIKA

- Górna granica pulsu (tyko PE826)
- Dolna granica pulsu (tylko PE826)
- Jednostka wagi
- Waga
- Jednostka kroku
- Krok
- Wiek
- Płeć

Aby obliczyć długość kroku:
Indywidualna długość kroku zmienia się. Wprowadź odpowiednią średnią długość kroku. Aby określić średnią długość kroku w odległości 10 kroków, podziel przebytą odległość przez 10.



ZMIANA USTAWIEŃ INDYWIDUALNEGO ZEGARA LUB PROFILU UŻYTKOWNIKA

Jeśli po początkowych ustawieniach zegara/profilu użytkownika (tak jak podano w poprzednim rozdziale), chcesz zmienić zegar lub zmienić jedno z ustawień profilu użytkownika, po prostu:

1. Naciśnij **MODE** aby przejść do trybu zegara lub profilu użytkownika.
2. Tylko tryb profilu – wykorzystuje **+**/**–** aby przejśc do ustawień, które chcesz zmienić.
3. Naciśnij i przytrzymaj **SET** aby wejść w tryb ustawień.
4. Naciśnij **+** / **–** aby zmienić wartości i **SET** aby potwierdzić.

ALARM

W trybie zegara naciśnij aby przełączać się pomiędzy trybem zegara a trybem alarmu.

Aby ustawić alarm:

1. Naciśnij **MODE** aby przejść do trybu zegara.
2. Naciśnij aby przełączyć się w tryb alarmu.

3. Naciśnij i przytrzymaj **SET** aby wejść w ustawienia trybu.
4. Naciśnij **+** / **–** aby zmienić wartości i **SET** aby potwierdzić i przejść do kolejnych ustawień.
5. Kolejność ustawień:

- Godzina
- Minuty
- Włącz / Wyłącz

Naciśnij dowolny klawisz aby zatrzymać sygnał alarmu.

LICZNIK PULSU / INDEX STRESU (DOSTĘPNE TYLKO Z PE826)

UWAGA Przy pierwszym użyciu, po wymianie baterii lub zresetowaniu należy skalibrować podstawowy index stresu, w przeciwnym razie nie będzie można uzyskać poprawnych danych.

Aby skalibrować podstawowy index stresu:

Jest to indywidualny wskaźnik, dlatego należy skalibrować go w odniesieniu do siebie przed użyciem funkcji.

Przed rozpoczęciem kalibracji zrelaksuj się przez 2-3 minuty:

1. Naciśnij aby wejść w tryb pulsu.
2. Naciśnij aby wejść w ustawienia kalibracji.

3. Naciśnij i przytrzymaj **SET** aby rozpocząć kalibracje.
4. Zrelaksuj się i umieść końcówkę kciuka i palca wskazującego na czujniku tętna.

5. Odczekaj 10 sekund aż na wyświetlaczu LCD pokaże się słowo „FINISH”.
6. Powtórz 3-5 razy jeśli kalibracja nie jest wykonana.

UWAGA Jest wysoce zalecane aby skalibrować swój podstawowy indywidualny index stresu raz w miesiącu lub w dowolnym momencie gdy chcesz odnieść się do swoich parametrów.

Aby zmierzyć puls i poziom stresu:

1. Zachowaj spokój przed i podczas pomiary.
2. Naciśnij .
3. Umieść końcówkę kciuka lub palca wskazującego na czujnik podczerwieni.
4. Odczekaj 10 sekund aż pokaże się puls (np. 100).

5. Ekran LCD wyświetli Twój poziom stresu jako:

IKONA	KOLOR PASKA	OZNACZA
	Zielony	Zrelaksowany
	Żółty	Stan normalny
	Czerwony	Nie zrelaksowany

UWAGA Spróbuj ponownie jeśli próba była nieudana (jeśli w ciągu 1 minuty nie będzie można odczytać wyniku pedometr wyjdzie z trybu pulsu). Następnie ponownie naciśnij przycisk pulsu

WSKAZÓWKI

- Zimne ręce i zimne powietrze mogą wpływać na pomiar. Aby rozpocząć pomiar należy mieć ciepłe ręce.
- Czujnik jest wrażliwy na źródła światła. Obejmij cały obszar czujnika palcem aby zablokować przedostanie się światła.
- Delikatnie dotykać czujnik pulsu, nie naciskać.
- Zachowaj spokój podczas pomiaru. Ruch może mieć wpływ na odczyt.
- Czekaj odpowiednią ilość czasu: pomiar może potrwać 6-12 sekund w zależności od stabilności otrzymywanych sygnałów.

Co to jest index stresu?

Pomiar indeksu stresu opiera się na zmienności rytmu serca, który wskazuje Twój stan układu nerwowego.

Duża zmienność rytmu serca wskazuje, że przywspółczulny układ nerwowy ma przewagę, co generalnie odpowiada stanowi relaksu.

Mniejsze wartości wskazują na aktywność współczulnego układu nerwowego, który wiąże się ze stresem fizycznym lub psychicznym.

JAK UŻYWAĆ ALARMU (DOSTĘPNY TYLKO Z PE828)

Alarm będzie aktywny gdy zawleczka alarmu zostanie oderwana od gniazda.

- Wyciągnij wiązadło i odłącz zawleczkę aby aktywować alarm.
- Aby wyłączyć alarm po prostu wyjmj zawlęczkę z gniazda.

UWAGA Jedna nowa bateria 12V wystarcza na ok. 15 minut jeżeli alarm jest aktywny. Zaleca się aby szybko przetestować funkcję alarmu przy każdym użyciem pedometru.

RADIO FM (DOSTĘPNE TYLKO Z PE829)

Aby włączyć radio, naciśnij i przytrzymaj .

Aby wyłączyć radio, naciśnij i przytrzymaj .

UWAGA Podczas używania radia upewnij się, że słuchawki są podłaćżone (na ekranie pojawi się).

SKANOWANIE I PRZECHOWYWANIE KANAŁÓW RADIOWYCH

Radio odbiera częstosliwości od 87.5 do 108 MHz. Można zapisać do 5 kanałów.

Aby zeskanować i zapisać kanał radiowy:

1. Naciśnij i przytrzymaj ◀◀ / ▶▶ aby aktywować auto-scan. Po znalezieniu kanału naciśnij ◀◀ / ▶▶ aby dostroić kanał.
2. Naciśnij i przytrzymaj**CH** aby wejść w tryb zapisywania kanału.
3. Użyj ◀◀ / ▶▶ aby wybrać numer kanału (1-5).
4. Naciśnij **CH** aby zachować. Powtórz cały proces aby zapisać inne kanały.

Aby zmienić poziom głośności naciśnij VOL.

Aby odtworzyć zapisany kanał, naciśnij **CH**.

UWAGA Długie używanie Radia FM znacznie skrócić żywotność baterii.

FUNKCJA MÓWIENIA (DOSTĘPNA TYLKO Z PE829)

Funkcja mówienia jest dostępna dla trybu DZIENNEGO/ CELU/TIMER/PAMIĘCI oraz ZEGARA. Przekazuje informacje związane z ekranem LCD, np. dla trybu dziennego usłyszysz: „Dziś musisz zrobić XXXXX kroków, XXXX km/mili oraz spalić XXXXX kalorii."

Informacje mogą byc podawane automatycznie w określonych odstępach czasu (według kolejności ustawień podanej poniżej) lub ręcznie przez naciśnięcie **TALK**.

pojawia się podczas aktywnej funkcji mówienia.

Aby ustawić funkcję mówienia:

1. Naciśnij i przytrzymaj **TALK** aby wejść w ustawienia.
2. Naciśnij **+/–** aby zmienić ustawienia i naciśnij **TALK** aby potwierdzić i przejść do kolejnych ustawień.
3. Kolejność ustawień:

- Włącz/wyłącz auto-talk. W przypadku włączenia należy ustawić przedział czasu emisji do 5, 10 lub 15 min. A pojawi się na ekranie gdy funkcja jest aktywna.
- Pacer ON / OFF. Jeśli zostanie wybrana opcja włącz należy ustawić częstosliwość stymulacji, która waha się od 45 do 180 sygnałów na minutę. Funkcja pozwala na utrzymanie tempa spaceru/biegu, każdy dźwięk to jeden krok.
- Dostępne języki – angielski, francuski i hiszpański LUB angielski, włoski i niemiecki.

Funkcja radia zostanie zatrzymana, podczas działania funkcji auto-talk lub po naciśnięciu **TALK**.

PODŚWIETLENIE / ŚWIATŁO LED / BLOKADA KLAWIATURY / RESET

Aby włączyć podświetlenie na 3 sekundy naciśnij .

Aby włączyć światło LED, naciśnij . Po zwolnieniu przycisku światło zgaśnie (tylko PE828).

Aby włączyć/wyłączyć blokadę klawiatury, naciśnij i przytrzymaj .

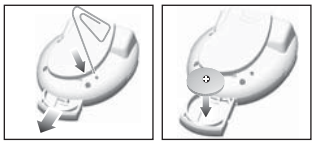
Aby zresetować urządzenie wyjmij i ponownie włóż baterie.

BATERIE

pojawia się gdy bateria jest wyczerpana i wymaga wymiany.

UWAGA Dbaj o naturalne środowisko, oddawaj zużyte baterie do autoryzowanych punktów utylizacji.

PE823 / PE826



Aby wymienić baterie:

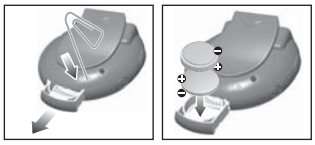
1. Delikatnie naciśnij przycisk tępym rysikiem, aby zwolnić komorę baterii.
2. Włóż baterie 1 x CR2032.
3. Delikatnie włóż z powrotem komorę baterii.

PE828

Aby wymienić baterie:

1. Odkręć aby otworzyć tylną pokrywę.
2. Włóż baterie 1 x CR2032 oraz 1 x 12V.
3. Umieść pokrywę z powrotem na miejsce i dokręć śrubę.

PE829



Aby wymienić baterie:

1. Delikatnie naciśnij przycisk tępym rysikiem, aby zwolnić komorę baterii.
2. Włóż baterie 2 x CR2032.
3. Delikatnie włóż z powrotem komorę baterii.

OSTRZEŻENIA

Produkt został zaprojektowany aby sużyć Ci przez lata, jeśli będzie właściwie użytkowany. Należy przestrzegać wytycznych:

- Nie zanużać urządzenia w wodzie. Może to spowodować porażenie prądem i uszkodzenie urządzenia. Urządzenie należy czyścić lekko wilgotną szmatką i łagodnym detergentem.
- Nie narażaj urządzenia na działanie nadmiernych sił, wstrząsów lub wahań temperatury i wilgotności powietrza.
- Nie wymieniać elementów wewetrznych. Może to spowodowac uszkodzenia i utratę gwarancji.
- Nie mieszać starych i nowych baterii lub baterii różnych typów.
- Nie używać akumulatorów.
- Wyjmij baterie jeśli nie będziesz używać produktu przez dłuższy czas.
- Nie rysować wyświetlacza LCD.

Specyfikacja techniczna oraz zawartość instrukcji mogą ulec zmianie bez uprzedzenia.
Obrazy nie są wykonane w skali.

DANE TECHNICZNE

TYP	OPIS
Licznik kroków	0 do 99,999 kroków
Cel zakresu kroków	100 do 99,900 kroków
Zakres czasu	0 do 99godz:59min:59sek
Przebyta odległość	0 do 999.99mil (0 do 999.99km)
Odległość kroku	11 do 60 inches (28 do 152 cm)
Ekran kalorii	0.1 do 9999.9 kcal
Zakres wagi ciała	64lbs do 340lbs (29 do 154kg)
Zakres pulsu	30 – 240 bpm
Temp. pracy	14 do 104.0 °F (-10 to 40°C)
Temp. przechowywania	-4 to 140 °F (-20 to 60°C)

Wymiary – bez klipsu (W x H x D) i waga

PE823	2.1 x 1.9 x 1.0 inches (52 x 47 x 25 mm) 33 g (1.16 ounces)	
PE826	2.4 x 2.2 x 1.0 inches (60.3 x 54.9 x 24 mm) 38 g (1.34 ounces)	
PE828	2.3 x 2.5 x 1.0 inches (58.7 x 62.4 x 25 mm) 61 g (2.15 ounces)	
PE829	2.4 x 2.1 x 1.0 inches (61.4 x 53.5 x 26 mm) 60 g (2.12 ounces)	
Baterie	PE823	1 x CR2032 3V
	PE826	1 x CR2032 3V
	PE828	1 x CR2032 3V 1 x 12V
	PE829	2 x CR2032 3V

OREGON SCIENTIFIC

Odwiedź naszą stronę internetową (www.oregonscientific.com) aby dowiedzieć się więcej o produktach firmy Oregon Scientific, tj.: aparaty cyfrowe, odtwarzacze MP3, produkty i gry do nauki dla dzieci. Na stronie znajdują się również dane kontaktowe, najczęściej zadawane pytania oraz pliki do pobrania.

Jeśli jesteś w USA i chciałbym skontaktować się z działem obsługi klienta, odwiedź stronę:

www2.oregonscientific.com/service/default.asp

LUB

Zadzwoń 1-800-853-8883.

W przypadku zapytania międzynarodowego, odwiedź stronę:
www2.oregonscientific.com/about/international.asp

DEKLARACJA ZGODNOŚCI

Niniejszym, Oregon Scientific oświadcza, że pedometr model PE823 / PE826 / PE828 / PE829 jest zgodny z zasadniczymi wymaganiami oraz pozostałymi stosownymi dyrektywami EMC 89 / 336 / CE oraz LVD dyrektywą 73 / 23 / EC. Kopia podpisanej i opatrzonej datą Deklaracji Zgodności jest dostępna na życzenie w naszym Biurze Obsługi Klienta Oregon Scientific.

CE

COUNTRIES RTTE APPROVAL COMPLIED

All EC countries, Switzerland CH
and Norway N

HORN WELLNESS GROUP
ul. Żonkilowa 11, 60-175 Poznań.
tel./fax (+48 61) 867 67 31, (+48 61) 867 65 58, (+48 61) 867 67 82
e-mail:biuro@hwg.pl, www.hwg.pl, www.hornwellness.pl