



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

IN 5060 Lépésszámláló inSPORTline DATOR (PR038-A058)



Bevezetés

Köszönjük, hogy megvásárolta a triaxiális lépésszámlálót, mely USB csatlakozással ellátott. A lépésszámláló kétsoros kijelzője lehetővé teszi az idő (time), lépések száma (step) valamint kalória (calories), távolság (distance), cél lépések száma (target goal), tornázás ideje (exercise timer) adatok kijelzését. A számítógép memóriája az eltelt hét nap tornaadatait elmenti. Az USB kulcs segítségével könnyen feljátszhatóak az edzés adatai a számítógépbe, így könnyen nyomon lehet követni a testi kondíció fejlődését.

A helyes használatért kérjük figyelmesen olvassa el a használati utasítást, és őrizze meg a későbbiekre.

Lépésszámláló használata

Ajánlat

- A lépésszámláló méréskor merőlegessen legyen a talajra.
- Erős talpú cipőt használjon.
- Próbálja meg egyforma arányt megtartani tornázás és gyaloglás közben.
- A gyaloglás aránya ne legyen nagyon lassú vagy egyenetlen.
- Az adatokat a rezgés vagy fel-le mozgás befolyásolhatja.

A lépésszámláló rögzítése

A lépésszámlálót ajánljuk szorosan a nadrág zsebéhez rögzíteni vagy a nyakra akasztani. A legpontosabb értékek eléréséért olvassa el a következő használati utasításokat:

Ruházatra csatolás

- Csatolja a lépésszámlálót a nadrág elején lévő zsebhez.
- A hátsózsebhez ne csatolja a lépésszámlálót.
- A legpontosabb értékek eléréséért a testéhez legszorosabban álló ruharészre csatolja a lépésszámlálót. Laza ruharészhez csatolás esetén az adatok nem lesznek a legpontosabbak.

Nyakba akasztás

- Csatoljon a lépésszámlálóhoz egy zsinórt és akassza a nyakába.
- Futáskor nem tanácsos a nyakra akasztani a lépésszámlálót.

Módok

6 mód áll rendelkezésre:

- **Lépésszámláló mód (Step mode)**
- **Távolság mérés mód (Distance mode)**
- **Elégetett kalóriák száma mód (Calories mode)**
- **Edzésidő mód (Exercise Timer mode)**
- **Memória mód (Memory mode)**
- **Összes adat mód (Total Data mode)**

A **MODE** gombbal átválthat a módok között. Minden módban a kijelző alsó részén az aktuális idő jelenik meg, a memória módon kívül (Memory mode).

Készenlét mód

Az LCD kijelző automatikusan kikapcsol 3 perc inaktivitás után – ha ezen idő alatt nem nyom meg semmilyen gombot, vagy nem történik mérés.

Edzés előtti beállítás

A lépésszámláló első használata előtt be kell állítani a személyes adatait.

Ez a lépésszámláló módban lehetséges (Step mode). 2 másodpercig nyomja meg a **SET** gombot, majd állítsa be az adatokat a következő sorrendben:

12/24 órás időformátum (12/24HR display) – Idő (Time) – Lépések hossza (Stride length) – Cél lépések száma (Target goal)

12/24 órás formátum kijelzéssel (12/24HR)

Először az órás időformát kell beállítani (12/24 órás időformátum). A **MODE** gomb segítségével válassza ki a megfelelő formátumot. A **SET** gombbal hagyja jóvá.

Idő (Time)

Először az órát kell beállítani, a beállításkor ez az érték villogni fog. Az érték növeléséért a **RESET** gombot nyomja meg, az érték csökkentéséért a **MODE** gombot nyomja meg. A **SET** gombbal hagyja jóvá az óra beállítását, majd állítsa be a perceket hasonló módszerrel. Ezután a lépéshossz beállítása következik.

Lépések hossza (Stride length)

A helyes lépéshossz mérése a lábujjak közti távolság lenne. Az átlagos lépéshossz értékét úgy határozhatjuk meg, hogy tesz 10 lépést, majd a lemért távolságot elosztja tízzel. Példa arra, hogyan határozzuk meg a lépések hosszát:

6,2 m (össztávolság) / 10 (lépések száma) = 0,62 m (62cm).

A lépések hosszát gyalogláskor és futáskor is határozzuk meg. A pontosabb lépéshossz meghatározására futáskor ajánlatos több lépést megtenni (legalább 50).

Súly (Weight)

Az értékek növelésére a **RESET** gomb szolgál, az értékek csökkentésére a **MODE** gomb. A **SET** gombbal hagyja jóvá a súly beállítását. Ezután a cél lépések számának beállítása következik.

Cél lépések száma (Target goal)

Az egészség megőrzésének érdekében és a krónikus betegségek elkerülése érdekében ajánlott megtenni naponta 10 000 lépést. Súlycsökkenésért tegyen meg 12 000 - 15 000 lépést. A testi kondíció megnöveléséért tegyen meg legalább napi 3 000 lépést.

A beállítás növeléséért használja a **RESET** gombot, az érték csökkentéséért a **MODE** gombot, és a **SET** gombbal hagyja jóvá a beállított értékeket.

Gyaloglás megkezdése

A helytelen mérés elkerülésére a kijelzőn csak a 10. lépés után kezd számlálódni a lépés. Ez azt jelenti, hogy a kijelző a 10. lépés megtétele után kezdi mutatni az értékeket. Ezután a megtett lépések száma lesz kijelezve.

Most elkezdheti használni a lépésszámlálót. A **MODE** gombbal válthat az egyes módok között.

Lépésszámláló mód (Step mode)

A kijelzőn az egy nap alatt megtett lépések száma jelenik meg. Ezt az értéket a **RESET** gomb 2 másodperces megnyomásával tudja kinullázni.

Távolság mód (Distance mode)

A megtett távolság kijelzése.

Elégetett kalóriák száma mód (Calories mode)

Az edzés során elégetett kalóriák számának kijelzése.

Edzésidő mód (Exercise Time mode)

Edzésidő kijelzése.

Memória mód (Memory mode)

A lépésszámláló memóriájába elmenthető a lépések száma, elégetett kalóriák száma, megtett távolság és az edzés hossz. Ezek az adatok 7 napig lesznek tárolva.

A **RESET** gomb segítségével válassza ki a napot, amikor meg szeretné tekinteni a rögzített adatokat. A **SET** gombbal tud váltani a módok között: lépés (Step), távolság (Distance), kalóriák (Calories) és edzésidő (Exercise time). A rögzített adatok 7 egymást követő napig vannak tárolva. Ha valamelyik nap kihagyta az edzést, arra a napra az érték nulla lesz. Nem lehet kiválasztani egy napot és törölni az aznapi adatokat.

Összes adat mód (Total Data mode)

A lépésszámláló memóriájába megmaradnak a tárolt adatok, bár kinullázta a lépésszámot, kalóriát, megtett távolságot és edzésidőt a **RESET** gombbal. A tárolt adatok között a **SET** gombbal tud váltani.

Csatlakoztatás a számítógéphez

Ez a lépésszámláló USB kulccsal felszerelt, mely megkönnyíti a számítógéphez való csatlakozást.

1. Nyissa meg a C mappát: / (mappa neve, pl. „my exercise data”).
2. A www.insportline.cz oldalról letölthető a számítógépes software, mely a lépésszámláló használatához szükséges
3. Az egér jobb gombjával kattintson az ikonra, majd válassza ki az „Extract here“ a software telepítéséhez. Ezután megjelenik a program ikonja.
4. A gyors letöltésért másolja át a fájlt az asztalra.
5. Kettős kattintással nyissa meg a fájlt. A számítógépének gyorsaságától függően megjelenik az ablak.
6. Megjelenik egy üdvözlő ablak, ahol megnyithatja fiókját. A bejátszás után mentse el az adatokat. Nyomja meg az OK gombot az adatok elmentéséért.
7. Megjelenik a főmenü. A bal oldalon megjelenik a kiválasztott nap adatai. A jobb oldalon a naptár jelenik meg. Kattintson a megfelelő napra, ezután megjelenik a kiválasztott nap adatainak információja a bal oldalon.
8. Az edzés menete alatti adatokat is követheti. Kattintson a RECORD kiírásra, megjelenik az edzés adatai. Kiválaszthatja a paramétereket – lépésszám (Step) / megtett távolság (Distance) / elhasznált kalória (Calorie) / edzési idő (Exercise time) Megjelenítheti az információ grafikont is – napi (daily) / heti (weekly) / havi (monthly) / évi (yearly).
9. A **SETTING**re kattintással bármikor megváltoztathatja a beállítást.
10. Az adatokat átküldheti az e-mail címére is. A küldésért kattintson a **SEND**re, és a fájl formátumát .csv fájlba lehet küldeni mellékletként.

Elemcsere

- Aprópénz segítségével csavarozza ki a lépésszámláló hátlapját.
- Éles tárgy segítségével vegye ki az elemeket, majd helyezze be az új lítium, CR2032 – 3V típusú elemeket. Az elemeket a pozitív pólussal felfelé (+) helyezze be.
- Helyezze vissza a borítást és csavarozza vissza.

Karbantartás

- A lépésszámlálót ne próbálja meg szétszedni és javítani.

- Ne tegye ki magas hőnek, napfénynek és védje az ütődésektől.
- Nedves ronggyal, esetleg szappanos vízzel tisztítsa a felületet. Ne használjon agresszív kémiai anyagokat, mint pl. benzin, higító, aceton, alkohol.
- A lépésszámlálót száraz helyen tárolja.
- Gyermekektől védve tartsa.
- Ha gyermeke lenyelte az elemet, csavart, azonnal forduljon orvoshoz.
- A lépésszámlálót szállításnál védje a rázkódástól, mágneses pólusoktól, elektromos feszültségtől.
- A lépésszámlálót ne hintáztassa, és ne fordítsa fejjel lefelé.
- Futáskor ne akassza a nyakába.
- Ne ejtse le, és ne lépjen rá.
- A lépésszámlálót a nadrágja hátsó zsebében ne hordja.
- Vizes kézzel ne fogja meg.

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK, REKLAMÁCIÓ

Jótállás

Az eladó 24 hónapos garanciát nyújt a vevőnek, kivéve ha a jótállási számlán, vagy egyéb dokumentumon más garanciális idő szerepel. A kötelező jótállás időtartama nem érinti a vevőt.

Az eladó garanciát vállal a minőségre, ha az eladott termék a normál célnak megfelelően van felhasználva, és megtartja a szerződésben elfogadottakat.

A garanciális feltételek nem érvényesek a következő esetekben:

a felhasználó által okozott károk, pl. nem szakszerű szerelés, az áru megrongálása helytelen javítással

helytelen karbantartás

mechanikai károsodás

elhasználódott alkatrészek a mindennapi használat során (pl. gumi és műanyag alkatrészek, mozgó mechanizmusok, stb.)

elkerülhetetlen esemény, természeti katasztrófa

szakszerűtlen beavatkozás

szakszerűtlen kezelés, helytelen elhelyezés, magas illetve alacsony hőfokhatás, víz, aránytalan nyomás, szándékosan átalakított alak és nagyság változtatás

Reklamáció igénylés

Reklamációkérelem eljárása

A vevő köteles az eladó által eladott árut mihamarabb átnézni. A vevő az ellenőrzést lehetőleg úgy végezze, hogy az esetleges hibákat észrevegye.

Reklamáció esetén a vevőnek be kell mutatni a vásárlást igazoló dokumentumot a gyártási számmal. Amennyiben az igazolószelvény hiányos, az eladónak jogában áll elutasítani a reklamációs kérelmet.

Amennyiben a vevő olyan hibabejelentést tesz, melyre nem vonatkozik a jótállás (pl. nem teljesítették a garanciális feltételeket, a hiba tévedésből lett jelentve, stb.) az eladó jogosult a költségtérítésre. A szerelési költség az érvényben lévő árlista alapján lesz elszámolva.

Ha az eladó a tesztelés során nem találja hibásnak az árut, jogában áll a reklamációt érvénytelennek tekinteni, és jogosult az érvénytelen reklamációkor felmerülő költségek visszatérítésére.

Amennyiben a vevő olyan hibabejelentést tesz, melyre vonatkozik a jótállás, az eladónak kötelessége a hibát elhárítani, esetlegesen új árut adni. Az eladó a vevő beleegyezésével más termékre is cserélheti a hibás árut. A kártérítés rendezése e bekezdés alapján az eladóra vonatkozik.

Az eladó a reklamációt az áru kézhezvételétől számított legkésőbb 30 napon belül rendezzi, amennyiben nincs más idő megegyezve. Az érvényes nap az eladó által eladott, de cserére kerülő termék eladásánál feltüntetett nap. Amennyiben az eladó nem tudja elrendezni a reklamációkérelmet, megegyezik a vevővel más alternatív lehetőségben. Ha ilyen megegyezés nem jön létre, az eladó köteles anyagi kártérítést fizetni a vevőnek.

Eladás dátuma:

Eladó bélyegzője és aláírása:

Forgalmazó:
Insportline Hungary Kft.
2500 Esztergom, Kossuth Lajos u. 65.
www.insportline.hu
tel./fax: 0633-313-242