



SENZOR AKTIVNOSTI AS 50

Št. izdelka: 860343

KAZALO

1	OBSEG DOBAVE	3
2	POMEMBNI NAPOTKI	4
3	AKTIVNOST, ZDRAVJE IN KONDICIJA	5
4	KAR JE VREDNO VEDETI O SENZORJU AKTIVNOSTI	6
5	FUNKCIJE SENZORJA AKTIVNOSTI	7
6	ZAČETEK OBRATOVANJA	8
6.1	Vstavitve / menjava baterije	8
6.2	Namestitev senzorja aktivnosti	9
6.3	Štetje korakov na senzorju aktivnosti	10
7	SPLOŠNO UPRAVLJANJE SENZORJA AKTIVNOSTI	11
7.1	Gumbi senzorja aktivnosti	11
7.2	Zaslona	12
7.3	Način varčevanja s tokom	13
7.4	Zapora tipk	13
8	OSNOVNE NASTAVITVE	14
9	SNEMANJE AKTIVNOSTI	16
9.1	Pregled	16
9.2	Prikaz podatkov aktivnosti	17
9.3	Nastavitev občutljivosti naprave za štetje korakov	17
9.4	Izklop merjenja korakov	18
10	POMNILNIK	18
11	PROGRAMSKA OPREMA EASYFIT	19
11.1	Inštalacija programske opreme	19
11.2	Sistemske predpostavke	19
12	TEHNIČNI PODATKI IN BATERIJE	20
13	POGOSTA VPRAŠANJA IN ODGOVORI	21

1 OBSEG DOBAVE

Senzor aktivnosti



Sponka za pas



Zapestnica



Programska oprema EASYFIT
(CD) in USB kabel



Dodatno:

- To navodilo

2 POMEMBNI NAPOTKI

Pozorno preberite to navodilo, ga shranite in naj bo dostopno tudi drugim osebam. Upoštevajte vse napotke v tem navodilu!



Aktivnost

- Ali ste vedeli, da je dobro za vaše zdravje, če na dan naredite najmanj 10.000 korakov ali pa se premikate pol ure (glede na zdravstveno stanje osebe, starejše osebe manj, otroci več).
- Senzor aktivnosti je narejen kot senzor teka. Senzor meri vaše korake pri hoji ali teku in vam prikazuje vaš dnevni penzum gibanja.



Uporaba

- Senzor aktivnosti je namenjen za zasebno uporabo.
- Senzor aktivnosti lahko uporabite samo na vrsto in način, ki je opisan v navodilu. Proizvajalec ne odgovarja za škode, ki nastanejo z nestrokovno ali napačno uporabo.
- Senzor aktivnosti naj bo pri določenih aktivnostih, kot je vožnja s kolesom in avtom, začasno izklopljen, da preprečite napačne meritve.
- Za snemanje treninga in merjenje srčnega utripa vseh drugih športnih zvrsti, bo napoteno na merilnike srčnega utripa znamke Beurer. Ker lahko tako EASYFIT kompatibilni Beurer merilniki srčnega utripa kot tudi Beurer senzor aktivnosti prenesejo vrednosti v programsko opremo EASYFIT, so možne razširjena ovrednotenja o vseh vaših telesnih aktivnostih.



Vzdrževanje in čiščenje

Senzor aktivnosti občasno skrbno očistite z milnico. Naprave ne položite v vodo. Še posebej zadnjo stran naprave občasno dodatno očistite z vlažno krpo.



Popravilo, oprema in odstranitev

- Pred vsako uporabo morate zagotoviti, da na senzorju aktivnosti niso vidne škode. V primeru dvoma senzorja aktivnosti ne uporabljajte in se obrnite na vašega prodajalca.
- Popravila lahko izvede samo servisna služba ali pooblaščen prodajalec. V nobenem primeru ne poskušajte senzorja aktivnosti sami popraviti! Pri reklamacijah se obrnite na vašega prodajalca. Baterije pred reklamacijo zamenjajte.
- Senzor aktivnosti uporabljajte samo z originalnimi nadomestnimi deli znamke Beurer!
- Preprečite kontakt s sočnimi kremami ali podobnim, ker lahko le-te poškodujejo tele iz umetnih mas (plastike).
- Pri odvijanju vijakov ali nepravilnem ravnanju ne velja več pravica iz garancije.
- Senzor aktivnosti in izrabljene baterije odstranite samo ustrezno z uredbo starih električnih in elektronskih naprav 2002 / 96 / EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Pri vprašanjih se obrnite na pristojen komunalni organ za odstranitev.



3 AKTIVNOST, ZDRAVJE IN KONDICIJA

Premikanje je predpostavka za zdravo življenje. Z telesno aktivnostjo ste v dobri kondiciji in s tem znižate tveganje obolenja srca in obtočil. Ko se premikate vam to pomaga tudi pri zmanjšanju teže in ugotovili boste, da se vaše fizično dobro počutje stabilizira.

Telesna aktivnost se navezuje na vse premike, ki porabijo energijo. Pri tem gre bistven delež k dnevnim aktivnostim, kot je hoja, vožnja s kolesom, hoja po stopnicah in gospodinjska dela. Za objektivno ocenitev vaše dnevne aktivnosti premikanja vam pomaga senzor aktivnosti znamke Beurer. Ta senzor vas lahko na ta način spodbudi k večjem premikanju v vsakdanjiku. Optimalno je dnevni penzum od najmanj 7000 – 10000 korakov ali 30 minut aktivnosti (vir: po WHO, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.).

Priporočila za telesno aktivnost odraslih (temelji na WHO priporočilih, 2002):

	Srednja intenzivnost		Visoka intenzivnost
Opis:	Npr.: ples, delo na vrtu, gospodinjsko delo ali hitra hoja	ALI	Npr.: tek, aerobika, tekmovalni športi kot je nogomet
Čas aktivnosti:	30 minut na dan in to 5 dni na teden		20 minut na dan in to 3 dni na teden
	IN		
Krepitev mišic:	8-10 vaj z vsakokrat po 8-12 ponovitev 2 dni na teden		

4 KAR JE VREDNO VEDETI O SENZORJU AKTIVNOSTI

Senzor aktivnosti vam ponuja možnost, da nadzorujete vaš dnevni penzum gibanja. Senzor poda pregled o vaši dnevni telesni aktivnosti, število vaših korakov in iz tega izračuna vašo porabo kalorij.

Senzor aktivnosti razpolaga z dvojno funkcijo prikaza, ki vam lahko prikazuje npr. čas aktivnosti in število korakov. V osnovnih nastavitvah lahko določite vašo tipično dolžino koraka tako, da lahko senzor aktivnosti iz hitrosti hoje / teka izračuna vaše podatke aktivnosti. Glede na to kateri tip premikanja ste ali katero vrsto aktivnosti izvajate – rajši počasne, mehke premike ali hitre, trde premike – lahko občutljivost senzorja aktivnosti prilagodite v petih stopnjah.

Sistem nagrajevanja

Vaš senzor aktivnosti razpolaga s »sistemom nagrajevanja«, ki vam poda stalno ovrednotenje vaše nadaljevalne dnevne aktivnosti. Sistem nagrajevanja je razdeljen v tri stopnje. Glede na stopnjo prikazuje naprava ustrezen simbol.





Sledeča tabela prikazuje tri stopnje za aktivnost. Odločilno za stopnje je ali število korakov ali čas trajanja aktivnosti. Pri številu korakov se razlikujeta dva načina aktivnosti:

»hitra hoja«: več kot 90 korakov na minuto

»normalna hoja«: manj kot 90 korakov na minuto

Pri trajanju hoje sta vsakokrat možni 2 minuti premora, ki ovrednotenja ne prekineta.

Primer: vi ste skupaj hitro hodili 5 minut in želite prečkati cesto. Vi morate na semaforju počakati približno 2 minuti, preden lahko prečkate cesto. Nato boste ponovno hitro hodili 5 minut. Vaš senzor aktivnosti vam sedaj prikazuje čas aktivnosti 10 minut. Čeprav ste na prehodu naredili 2 minutni premor in skupaj niste tekli 10 minut, ste dosegli sledečo stopnjo aktivnosti.

Stopnja	Simbol	Aktivnost
1		<ul style="list-style-type: none">• 3333 korakov pri »hitri hoji« in »normalni hoji« ali• Skupaj 10 minut »hitre hoje«. Možno je do 2 minuti premora.
2		<ul style="list-style-type: none">• Nadaljnjih 3333 korakov pri »hitri hoji« in »normalni hoji« ali• Nadaljnjih 10 minut »hitre hoje«. Možno je do 2 minuti premora.
3	Izmenljivo  in 	<ul style="list-style-type: none">• Še nadaljnjih 3333 korakov pri »hitri hoji« in »normalni hoji« ali• Še enkrat nadaljnjih 10 minut »hitre hoje«. Možno je do 2 minuti premora.

Ovrednotenje treninga

Preko PC vmesnika vašega senzorja aktivnosti (mini USB na strani naprave) lahko vaše podatke treninga prenesete na računalnik in jih tam ovrednotite. Za to potrebna oprema, sestavljena iz CD-ja s programsko opremo EASYFIT in USB kabla, je v obsegu dobave.

Programska oprema upravlja prenos podatkov z vašega senzorja aktivnosti in ponuja raznolike možnosti vrednotenja. Poleg tega razpolaga programska oprema EASYFIT z uporabnimi funkcijami koledarja in upravljanja, ki optimalen trening podpirajo tudi dlje časa. S programsko opremo lahko upravljate in nadzorujete vašo težo.

5 FUNKCIJE SENZORJA AKTIVNOSTI

Funkcije aktivnosti:

- Število korakov
- Skupni čas aktivnosti
- Sistem nagrajevanja
- Poraba kalorij [kcal] (na osnovi hitrosti hoje / teka)
- Samodejno brisanje in shranitev vrednosti aktivnosti dnevno ob 00:00 uri

Funkcije pomnilnika za 14 dni:

- Skupni čas aktivnosti
- Število korakov
- Poraba kalorij
- Kurjenje maščob

Funkcije časa:

- Čas
- Datum je nastavljen in bo posredovan preko programske opreme EASYFIT na računalnik. Datum na zaslonu ni viden.

Nastavitve:

- Teža v [kg]
- Dolžina koraka za hojo in tek v [cm]
- Občutljivost naprave za štetje korakov (5 stopenj)



Vaši shranjeni podatki so lahko prebrani samo preko EASYFIT programske opreme. Priklic podatkov direktno na senzorju aktivnosti je možen zgolj pri aktualnih dnevnih podatkih.

6 ZAČETEK OBRATOVANJA

6.1 Vstavitev / menjava baterije



Če baterije ne želite sami vstaviti ali zamenjati, se obrnite na urarja.

Predal za baterijo senzorja aktivnosti se nahaja na zadnji strani naprave. Napravo s sprednjo stranjo položite na mehko podlago in pojdite pri vstavitvi baterije po sledečih korakih.

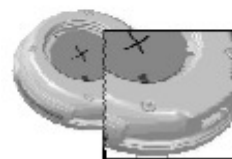
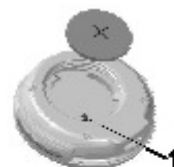
1. Pokrov predala za baterijo obračajte s pomočjo kovanca v nasprotni smerni urnega kazalca, dokler se pokrov ne sprostí.

Baterijo vzemite iz predala s pomočjo koničastega, ne kovinskega orodja, npr. zobotrebec.



2. Baterijo vstavite v predal tako, da leži baterija pod stremenom (1) na vzmeti in pozitivni pol kaže navzgor. Pritisnite baterijo, da zaskoči.

Preverite tesnilni obroč. Tesnilni obroč mora gladko ležati v ohišju in na njem ne smejo biti vidne škode. Drugače vododržnost ne more biti zagotovljena.



3. Pokrov predala za baterijo položite v predal tako, da se plosko zapre z ohišjem. Pazite na to, da sta puščica na pokrovu in puščica na ohišju obrnjeni druga proti drugi.



4. Pokrov privijte s kovancem popolnoma v smeri urnega kazalca, da je vododržnost še naprej zagotovljena.



Pozor! Ne vrtite dalje, če pokrova ne morete priviti brez upora. Postopek ponovite pri spremenjeni legi pokrova. Drugače je lahko rastiranje poškodovano.

5. Vaš senzor aktivnosti samodejno menja v meni nastavitvev.

6.2 Namestitev senzorja aktivnosti

Za nošenje vašega senzorja aktivnosti imate na voljo različne možnosti: za pasom (priporočen način nošenja), v hlačnem žepu ali kot zapestno uro.



Pazite na to, da je potrebno občutljivost naprava glede na namestitev različno nastaviti. Za pridobitev kar se le da točnih rezultatov, se priporoča, da senzor aktivnosti nosite za pasom.



Med sponko za pas in zapestnico menjajte samo, ko je potrebno. Prepogosto menjavanje preobremenjuje material zapestnice.

Nošenje senzorja aktivnosti na pasu

Vaš senzor aktivnosti lahko s pomočjo dobavljene sponke za pas namestite na vaš hlačni pas. Za to vstavite senzor aktivnosti v sponko za pas na sledeč način::

Ohišje položite v sponko za pas. Pazite na to, da bo USB vtič (1) na strani sponke pritrjen z vdrtno.

Ohišje se mora prilegati direktno sponke za pas in se ne sme majati. Drugače obstaja nevarnost, da se naprava sprosti in se s tem eventualno poškoduje.



Odstranitev senzorja aktivnosti s sponke za pas:

Med sponko za pas in senzorjem aktivnosti se nahaja majhna zareza. V to zarezo dajte noht in z rahlim pritiskom ločite sponko za pas in senzor aktivnosti drug od drugega.



Ne vlecite za gumbe!

Nošenje senzorja aktivnosti v hlačnem žepu

Načelno lahko vaš senzor aktivnosti nosite tudi v hlačnem žepu.



Senzorja aktivnosti ne nosite v zadnjih hlačnih žepih, da preprečite škode na napravi ali poškodbe, ker se lahko po pomoti usedete na napravo.

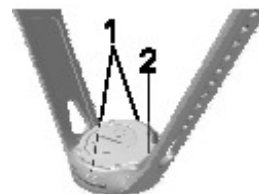
Nošenje senzorja aktivnosti kot ročno uro

Vaš senzor aktivnosti lahko nosite na zapestju kot ročno uro. Za to uporabite dobavljeno zapestnico. Za pritrditev naprave na zapestnico pojdite po sledečih korakih:

Ohišje položite v zapestnico. Robove (1), ki obdajajo stranske gumbe, dajte previdno čez gumbe.

Pazite na pozicijo USB vtiča (2).

Ohišje mora ležati direktno na zapestnici, med ohišjem in zapestnico ne sme biti odprtina. Drugače obstaja nevarnost, da se lahko ohišje senzorja aktivnosti sprosti.






6.3 Štetje korakov na senzorju aktivnosti

Takoj, ko boste naredili najmanj 10 korakov, se število korakov in čas aktivnosti na zasloni posodobita. Ti prvi koraki vam bodo vračunani pri štetju korakov.

7 SPLOŠNO UPRAVLJANJE SENZORJA AKTIVNOSTI

7.1 Gumbi senzorja aktivnosti



- 1 
- Menja med različnimi nastavitvami v meniju nastavitvev.
 - Držanje pritisnjene gumba za 5 sekund vklopi zaporo tipk.
 - Držanje pritisnjene gumba za 5 sekund izklopi zaporo tipk.
- 2 
- Nastavi vrednosti. Držanje pritisnjene gumba pospeši vnos vrednosti.
 - Menja med prikazi vrednosti aktivnosti.
 - Pritisk gumba za 5 sekund v načinu aktivnosti (prikaz: čas aktivnosti – skupno število korakov) izklopi števec korakov (ni simbola) in ga nato ponovno vklopi (simbol )

7.2 Zaslona



- 1 Zgornja vrstica
- 2 Srednja vrstica
- 3 Spodnja vrstica
- 4 **Simboli:**



Menjava med različnimi prikazi nastavitve v meniju nastavitvev (utripajoča puščica).



Simboli sistema nagrajevanja, menjava po stopnji aktivnosti (pri dosegu nove stopnje aktivnosti utripa simbol za 1 minuto). Pri dosegu najvišje stopnje aktivnosti menja prikaz med velikim in majhnim smeškom. Za končanje te menjave pritisnite na poljuben gumb.



Zapora tipk je vklopljena.



Ikona hodečega človečka. Simbol bo prikazan, ko čas »normalne hoje« (manj kot 90 korakov na minuto) v primerjavi z časom »hitre hoje« (več kot 90 korakov na minuto) prevladuje ali ko je število korakov pri »normalni hoji« večje kot 50% vseh korakov.




Ikona človečka, ki teče. Simbol bo prikazan, ko čas »hitre hoje« (več kot 90 korakov na minuto) v primerjavi z časom »normalne hoje« (manj kot 90 korakov na sekundo) prevladuje ali ko je število korakov pri »hitri hoji« večje kot 50% vseh korakov.


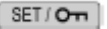



Baterijo morate po prikazu tega simbola kar se le da hitro menjati, da še naprej prejmete točne rezultate.

7.3 Način varčevanja s tokom

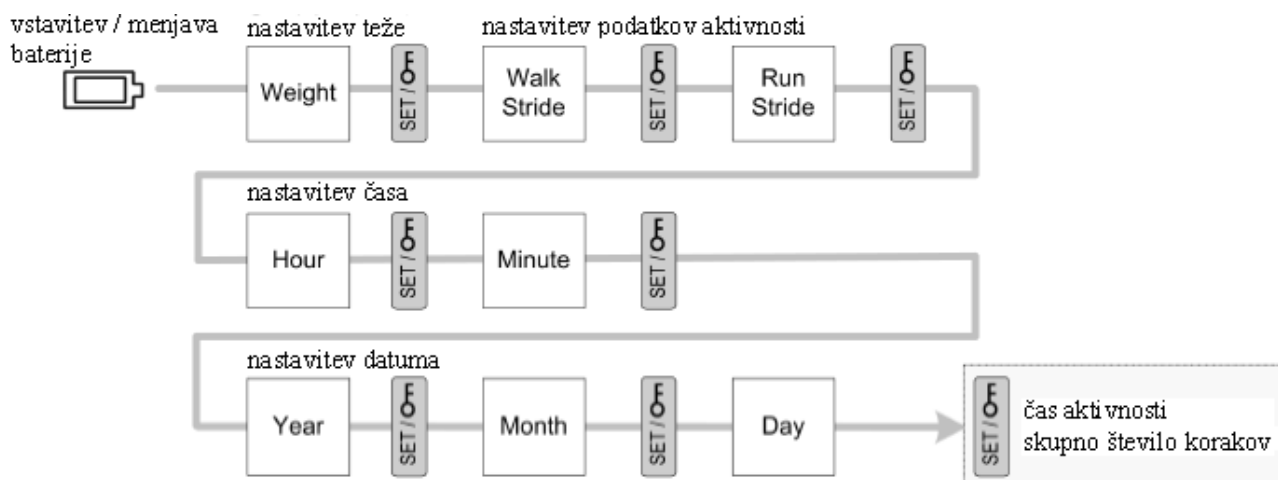
V prikazu časa držite za približno 5 sekund pritisnjen gumb , da vklopite način varčevanja s tokom. Prikaz senzorja aktivnosti bo v tem načinu izklopljen, da bo življenjska doba baterije podaljšana. Pri tem ostanejo funkcije v obratovanju (npr. štetje korakov), samo prikaz bo izklopljen. Za ponoven vklop prikaza držite za približno 5 sekund pritisnjen poljuben gumb.

7.4 Zapora tipk

Če vašega senzorja aktivnosti približno 3 minute ne boste uporabljali, se bo samodejno vklopila zapora tipk. Pri tem ostanejo funkcije (npr. štetje korakov) aktivirane, samo gumbi bodo izklopljeni. Za ponoven vklop gumbov držite za približno 5 sekund pritisnjen gumb . Za ročen vklop zapore tipk držite za približno 5 sekund pritisnjen gumb . S ponovnim držanjem gumba  za približno 5 sekund boste izklopili zaporo tipk.

8 OSNOVNE NASTAVITVE

Pregled



weight = teža, walk stride = hoja, run stride = tek, hour = ura, minute = minuta, year = leto, month = mesec, day = dan


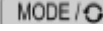

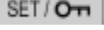


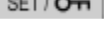


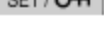





Vrednosti nastavite z **MODE/OFF**. Kratek pritisk = posamezne vrednosti, dolg pritisk = neprekinjeno.

V meniju nastavitve lahko:

- Vnesete vašo težo. Senzor aktivnosti iz tega izračuna vašo porabo kalorij in kurjenje maščob med telesno aktivnostjo!
- Določite osnovnih funkcij senzorja aktivnosti.
- Nastavitev časa in datuma.

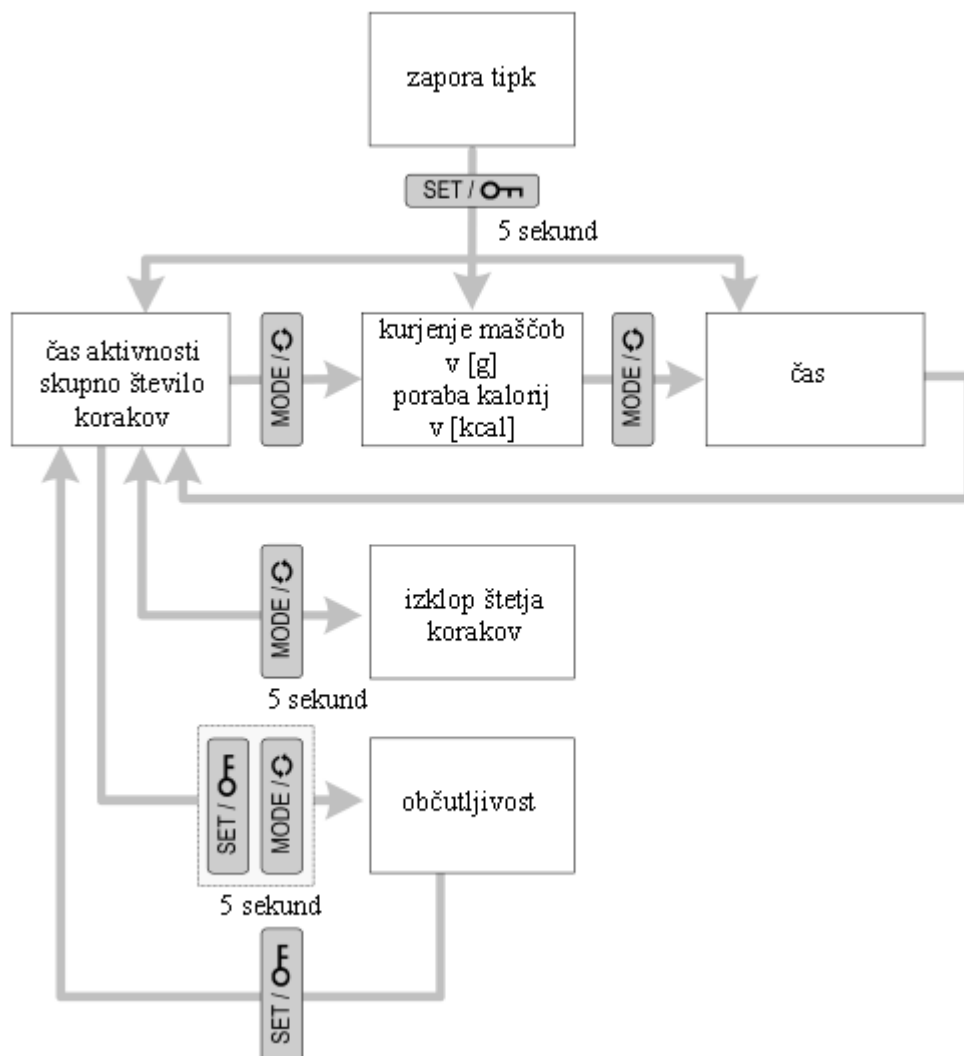
Po vstavitvi baterije (glejte poglavje »vstavitve / menjava baterije«) avtomatsko pridete v meni nastavitvev.

	<p>Nastavitev teže Prikazano bo »KG«. Z MODE/OFF nastavite vašo težo (20 – 200 kg).</p>	
SET/OFF	<p>Nastavitev podatkov aktivnosti Pomembna vnaprejšnja nastavitev je kar se le da točen vnos vaše dolžine koraka.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prehodite ali pretecite pot, čigar točno dolžino poznate (referenčna pot). Npr. 100 metrov dolgo progo na stadionu za lahko atletiko. • Štejte vaše za to potrebovane korake. • Referenčno pot delite s številom korakov in boste prejeli dolžino koraka (npr. 100m / 125 korakov = 0,8 m = 80 cm). <p>Prikazano bo »CM« in </p> <p>Z MODE/OFF nastavite vašo dolžino koraka za počasno hojo (20-250 cm).</p>	
SET/OFF	<p>Prikazano bo »CM« in </p> <p>Z MODE/OFF nastavite vašo dolžino koraka za hitro hojo (20-250 cm).</p>	

	<p>Nastavitev časa Prikazano bo »HOUR«. Nastavitev ur utripa. Z  nastavite uro (0-23).</p>	
	<p>Prikazano bo »MIN«. Nastavitev minut utripa. Z  nastavite minute (0-59).</p>	
	<p>Nastavitev datuma Prikazano bo »YEAR«. Nastavitev leta utripa. Z  nastavite leto (2008-2050).</p>	
	<p>Prikazano bo »MONTH«. Nastavitev meseca utripa. Z  nastavite mesec (1-12).</p>	
	<p>Prikazano bo »DAY«. Nastavitev dneva utripa. Z  nastavite dan (1-31).</p>	

9 SNEMANJE AKTIVNOSTI

9.1 Pregled



Stopnje občutljivosti (1-5) nastavite s tipko **MODE / O**.

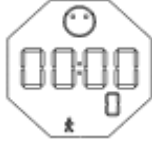






V meniju aktivnosti lahko:

- Prikažete vaše podatke aktivnosti.
- Nastavite občutljivost naprave za štetje korakov.
- Izklopite števec korakov.
- Izklopite zaporo tipk.

Takoj, ko boste v meniju aktivnosti, bo v srednji vrstici prikazan vaš aktiven čas (po brisanju 00:00:00) in s spodnji vrstici vaši že narejeni koraki.


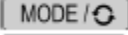

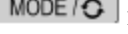





9.2 Prikaz podatkov aktivnosti

	Vi se nahajate v meniju aktivnosti. Prikaz 1: Srednja vrstica: aktiven čas Spodnja vrstica: že narejeni koraki	
	Prikaz 2: Srednja vrstica: kurjenje maščob [g] Spodnja vrstica: poraba kalorij [kcal]  Izračunavanje celotne porabe maščob in kalorij sledi na osnovi hitrosti hoje / teka.	
	Prikaz 3: Srednja vrstica: čas	
	Nazaj k prikazu 1.	

9.3 Nastavitev občutljivosti naprave za štetje korakov

Za doseg optimalnega rezultata, naj bo občutljivost naprave nastavljena individualno na uporabnika. Za to je na izbiro pet stopenj občutljivosti (1 = nizka občutljivost, 5 = visoka občutljivost). Nižja kot je vaša hitrost teka, tem višjo stopnjo občutljivosti izberite.

	Vi se nahajate v meniju aktivnosti. Vaš senzor aktivnosti prikazuje prikaz 1.	
  za 5 sekund držite pritisnjena oba gumba	Prikazano bo »SENSI«. Z  nastavite občutljivost naprave na stopnjo 1.	
	Nazaj k prikazu 1.	
	Prehodite pot med 20 in 50 koraki. Za to nosite napravo na mestu, na katerem jo vsak dan uporabljate (kot ročna ura, kot sponka za pas ali v hlačnem žepu).  Med tekom ne glejte na zaslon, da preprečite nesreče zaradi padca.	
	Ko se vaši prešteti koraki ujemajo s prikazom korakov na napravi, je ta stopnja intenzivnosti ustrezna. Če ne, potem prav tako uporabite druge stopnje aktivnosti.	



9.4 Izklop merjenja korakov

Pri določenih načinih premikanja, kot je npr. vožnja avtomobila ali vožnja kolesa, senzor aktivnosti ne more sprejeti točnih podatkov aktivnosti. Za to pri teh načinih premikanja senzor aktivnosti izklopite, da ne vplivate na vaše dejanske čase aktivnosti.



Če vaše vrednosti kondicije (vožnja kolesa, plavanje, itd.) ugotavljate tudi z merilnikom srčnega utripa znamke Baurer, potem lahko izmerjene podatke obeh naprav skupaj ovrednotite preko programske opreme EASYFIT. Tako prejmete pregled o vseh vaših vrednostih aktivnosti in kondicije.

Vi imate možnost, da merjenje korakov senzorja aktivnosti izklopite:

Vi se nahajate v meniju aktivnosti. V srednji vrstici bo prikazan čas aktivnosti in v spodnji vrstici vaše število korakov. Za približno 5 sekund držite pritisnjen gumb **MODE /** , da izklopite merjenje korakov. S ponovnim držanjem tega gumba za 5 sekund, boste merjenje korakov spet vklopili ().



10 POMNILNIK

Vaš senzor aktivnosti razpolaga s pomnilnikom, ki shrani vaše podatke aktivnosti do 14 dni. Vaši podatki bodo shranjeni vsak dan ob 0.00 uri in nato na zaslonu povrnjeni na »0«. Od 15. dne dalje bo vsakokrat najstarejši vnos zamenjan z novim dnem. Za optimalno kontroliranje penzuma gibanja priporočamo, da vaše podatke aktivnosti najkasneje vsakokrat po 13 dneh prenesete preko USB kabla v programsko opremo EASYFIT. Tako je lahko zagotovljena optimalna dolgočasna kontrola vaše telesne aktivnosti.

11 PROGRAMSKA OPREMA EASYFIT

S programsko opremo EASYFIT lahko vaše podatke treninga optimalno ovrednotite in vaš uspeh kontrolirate dlje časa. Poleg tega najdete nadaljnje funkcije za nadzorovanje teže in načrtovanje treninga.

- Funkcije koledarja
- Prenos vseh zapisov treninga
- Tedensko načrtovanje treninga za doseg zelene teže.
- Različne obdelave in grafike za opazovanje napredovanja treninga.

11.1 Inštalacija programske opreme

Navodilo za inštalacijo najdete tako na ovitku CD-ja kot tudi v elektronski obliki v datoteki »Install_Readme« na CD-ju.



Navodila za inštalacijo programske opreme upoštevajte natančno in točno v navedenem vrstnem redu.

11.2 Sistemske predpostavke

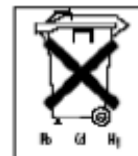
Operacijski sistem:	Windows 2000 / XP (SP2), Vista
CPU:	optimalno od 1,2 GHz
Glavni pomnilnik:	optimalno od 256 MB RAM
Trdi disk:	optimalno od 200 MB, najmanj 100 MB prostega pomnilnika
Ločljivost grafike:	od 1024 x 768
Ostale zahteve:	CD-ROM pogon, USB priključki

12 TEHNIČNI PODATKI IN BATERIJE

Senzor aktivnosti: zaščiten pred škropljenjem
Baterija: 3V litijeva baterija, tip CR2032

Odstranitev baterij

Izrabljene baterije ne sodijo med gospodinjske odpadke. Le-te odstranite preko vašega prodajalca ali vašega krajevnega zbirnega mesta. Za to ste zakonsko obvezani. Na baterijah, ki vsebujejo škodljive snovi, najdete sledeče znake: Pb = baterija vsebuje svinec, Cd = baterija vsebuje kadmij, Hg = baterija vsebuje živo srebro.



13 POGOSTA VPRAŠANJA IN ODGOVORI

Zakaj ne dosežem naslednje stopnje aktivnosti (simbol smeška), čeprav moj senzor aktivnosti prikazuje čas aktivnosti 10 minut?

Vi še skupaj niste tekli 10 minut ali naredili 3333 korakov. Samo tako lahko dosežete naslednjo stopnjo aktivnosti.

Razlaga: na zaslonu senzorja aktivnosti vam bo prikazan čas aktivnosti. Čas aktivnosti je skupen čas, v katerem ste na ta dan aktivni. Koliko premorov ste med tem časom naredili ni razvidno.

Kako lahko spremenim moje osebne podatke?

- Podatke aktivnosti prenesite v programsko opremo EASYFIT, da preprečite izgubo podatkov.
- Odstranite baterijo iz senzorja aktivnosti. Za to preberite poglavje »menjava baterije«.
- Baterijo vstavite nazaj v napravo. Za to preberite poglavje »vstavitev / menjava baterije«.
- Po vstavitvi baterije avtomatsko pridete v meni nastavitvev, v katerem lahko sedaj spremenite vaše osebne nastavitve.

Kaj narediti, ko je senzor aktivnosti po pomoti bil moker?

Senzor aktivnosti je zaščiten pred malo količino vode (škropljenje). Če boste na napravo pomota umili ali če vam je padla v vodo, potem pojdite po sledečih korakih:

- Odstranite baterijo iz senzorja aktivnosti. Za to preberite poglavje »menjava baterije«.
- Celotno napravo osušite s suho krpo brez kosmov in nato napravo pustite en dan odprto.



Naprave za sušenje ne položite na radiator ali na sonce!

- Baterijo vstavite nazaj v napravo. Za to preberite poglavje »vstavitev / menjava baterije«.

V kateri poziciji naprava najbolj natančno meri?


Natančnost merjenja senzorja aktivnosti je odvisna od nastavitve občutljivosti, stila teka uporabnika ter pozicije naprave med merjenjem.



Občutljivost naprave mora biti glede na varianto treninga individualno nastavljena.

Najboljše rezultate merjenja senzor aktivnosti posreduje pri pritrditvi naprave na pasu.

Zakaj se pri pritisku na gumbe nič ne zgodi?

- Je na zaslonu prikazan ključ?
Če da, potem ste aktivirali zaporo tipk. Za izklop zapore tipk držite za približno 5 sekund pritisnjen gumb . Gumbi so sedaj spet aktivirani.
- Preverite stanje baterije!
Pri prazni baterije prikaz na zaslonu ni možen. Vstavite novo baterijo (glejte poglavje »vstavitev / menjava baterije«).

Zakaj na zaslonu ni prikaza?

- Preverite stanje baterije!
Pri prazni baterije prikaz na zaslonu ni možen. Vstavite novo baterijo (glejte poglavje »vstavitev / menjava baterije«).
- Preverite, če ste baterijo pravilno vstavili!
Če ne, potem baterijo ponovno vstavite (glejte poglavje »vstavitev / menjava baterije«).
Napotek: pri napačnem kontaktu je lahko naprava poškodovana in eventualno ne more več delovati.

Zakaj moji koraki ne bodo pravilno zapisani?

- Občutljivost naprave nastavite na vaše osebno zaporedje korakov (glejte poglavje »zapisovanje aktivnosti«, odstavek »nastavitev občutljivosti naprave za štetje korakov«).
- Preverite stanje baterije!
Pri prazni bateriji nobena meritev ne more biti izvedena. Vstavite novo baterijo (glejte poglavje »vstavitev / menjava baterije«).

Zakaj ne morem preložiti podatkov z senzorja aktivnosti?

Preverite pritrditev kabla z mini USB. Če kabel ni pravilno vtaknjen, povezava ne more biti vzpostavljena.



GARANCIJSKI LIST

Izdelek: _____

Kat. št.: _____

Conrad Electronic d.o.o. k.d.
Ljubljanska c. 66, 1290 Grosuplje
Fax: 01/78 11 250, Tel: 01/78 11 248
www.conrad.si, info@conrad.si

Garancijska Izjava:

Proizvajalec jamči za kakovost oziroma brezhibno delovanje v garancijskem roku, ki začne teči z izročitvijo blaga potrošniku. **Garancija za izdelek je 1 leto.**

Izdelek, ki bo poslan v reklamacijo, vam bomo najkasneje v skupnem roku 45 dni vrnilo popravljene ali ga zamenjali z enakim novim in brezhibnim izdelkom. Okvare zaradi neupoštevanja priloženih navodil, nepravilne uporabe, malomarnega ravnanja z izdelkom in mehanske poškodbe so izvzete iz garancijskih pogojev.

Vzdrževanje, nadomestne dele in priklopne aparate proizvajalec zagotavlja še 3 leta po preteku garancije.

Servisiranje izvaja proizvajalec sam na sedežu firme CONRAD ELECTRONIC SE, Klaus-Conrad-Strasse 1, Nemčija.

Pokvarjen izdelek pošljete na naslov: Conrad Electronic d.o.o. k.d., Ljubljanska cesta 66, 1290 Grosuplje, skupaj z izpolnjenim garancijskim listom.

Prodajalec: _____

Datum prodaje in žig prodajalca:

Garancija velja od dneva nakupa izdelka, kar kupec dokaže s priloženim, pravilno izpolnjenim garancijskim listom.