NAKOSITE

Pedometro con Sensori di Movimento 3D
30 Giorni di memoria

Bonus - "How I Lost Weight Walking" la storia ispiratrice di Olivia Smith.
Download: www.nakosite.com/ebook

introduzione

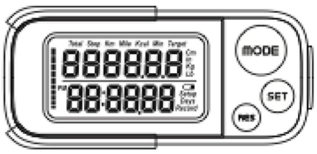
Questo pedometro digitale ha caratteristiche per misurare i passi fatti, la distanza percorsa, calorie bruciate e, al tempo stesso funziona come un timer e memorizza 30 giorni di allenamento. Per ottenere il massimo dal vostro acquisto, leggere con attenzione questo manuale e tenerlo a portata di mano per riferimenti futuri.

Numero di passi che VOI dovete fare al giorno.

Per mantenersi in buona salute e ridurre il rischio di malattie croniche, si consiglia di fare 10.000 passi al giorno. Per una perdita di peso efficace, la cifra dovrebbe essere compresa tra 12.000 e 15.000 passi.

NOTA: Per attivare il pedometro dopo l'acquisto, è necessario rimuovere la linguetta isolante della batteria all'interno del vano batterie. Vedere la sezione: sostituzione della batteria, per i dettagli.

Funzionamento di base dei tasti



TASTI DI CONFIGURAZIONE
TASTO MODE
- Scorre le modalità operative
- Regola i valori o unità.

TASTO SET
- Premere e tenere premuto per accedere alla sequenza di programmazione dalla modalità Step/Time.
- Usato tra tutte le fasi di programmazione.

TASTO RESET
- Tenere premuto per cancellare i dati in Passi, Distanza, Calorie, Timer e la modalità di memoria.
- Aumenta valori durante una sequenza di programmazione.
- Scorre attraverso 30 giorni di memoria.

PULSANTE PRINCIPALE DI RESET (sul retro)
- Hard reset per il dispositivo (cancellerà tutti i dati e memoria).

Modalità operative

Il pedometro dispone di 6 modalità operative che sono in questa sequenza:
Premere il tasto Mode per scorrere attraverso ognuna:

Modalità Step
- Visualizza il numero di passi effettuati.

Modalità distanza in miglia o Km
- Visualizza la distanza percorsa.

Modalità Calorie in Kcal
- Visualizza le calorie bruciate.

Modalità Tempo di Esercizio in Min
- Visualizza il tempo totale di esercizio che hai fatto.

Modalità memoria quotidiana
- Può sfogliare le tue passate attività di 30 giorni.

Modalità Memoria totale
- Può sfogliare la tua attività totale dall'ultimo azzeramento dei dati.

Impostazione Pedometro

MODALITÀ CONFIGURAZIONE (SETUP)
- Per avviare la configurazione del dispositivo passare alla schermata "Step" che visualizza anche il tempo al di sotto di esso. Premere il tasto MODE per raggiungere questa schermata.
- Premere e tenere premuto il pulsante SET per 3 secondi per entrare in modalità SETUP. Le lettere appariran no, ma una volta che viene visualizzata la schermata di configurazione 12HR, è possibile rilasciare il pulsante SET. Premere i tasti MODE o RES per cambiare unità o aumentare e diminuire i valori.
  Per passare alla successiva impostazione premere SET nuovamente. Qualsiasi inattività per 10 secondi si tradu rrà nel ritorno del dispositivo alla schermata iniziale Step/Time.
- Scegliere tra 12HR o 24HR premendo Mode. Dopo aver selezionato il vostro metodo preferito per questa unità premere SET per passare alla successiva opzione.
- Cambiate l'orario regolando prima secondi premendo MODE o RES al valore desiderato, quindi premere SET.
- Cambiare le ore al valore desiderato premendo MODE o RES quindi premere SET.
- Modificare i minuti per al valore desiderato premendo MODE o RES quindi premere SET.
- Cambiare il mese premendo MODE o RES quindi premere SET.
- Cambiare il giorno del calendario premendo MODE o RES quindi premere SET.
- Inserire il STEP LENGHT/STRIDE (Lunghezza passo/Falcata) dapprima selezionando pollice o cm con i tasti MODE o RES. Quindi premere SET e inserire il valore numerico premendo MODE o RES, quindi premere SET. (Lunghezza del passo medio = 70 centimetri/26inches per le donne, 78 centimetri/31inches per gli uomini
  Se si selezionano pollici, le successive unità utilizzate automaticamente sarà Lb per l'opzione peso e miglia per la distanza percorsa. Se si seleziona Cm, le unità saranno poi Kg per il peso e Km per la distanza percorsa.
- Inserire il valore di peso premendo MODE o RES, quindi premere SET.
- Selezionare l'obiettivo in passi quotidiani premendo MODE o RES fino alla meta desiderata, quindi premere SET. Il pedometro è ora pronto per l'uso.

COME MISURARE LA LUNGHEZZA DELLA FALCATA

Correggere la Lunghezza del Passo/Distanza Falcata misurando dalla punta del piede/tallone all'altro. Per misurare la lunghezza del passo/distanza falcata media corretto, dividere la distanza totale di 10 passi che avete camminato/corso per il numero di passi (10). Nota: Per semplicità utilizzare le medie riportate in questo manuale.

Altrimenti, calcolare la lunghezza del passo/distanza del passo nel modo seguente:
Esempio: Si camminano 6,2 metri, 6,2 (distanza totale)/10 (numero di passi) = 0.62m (62 centimetri)

NOTA: A differenza di un contapassi convenzionale, questo pedometro usa un sensore di movimento 3D che può rilevare movimenti del corpo senza un sensore meccanico, in modo che nessun suono a sonaglio sarà riconosciuto con ogni passo.

NOTA: Per evitare il conteggio sbagliato, il display del pedometro inizierà mostrando il numero di passi compiuti dopo aver letto 5 passaggi continui. Ciò significa che il display non dispone di lettura per i primi 5 secondi dopo aver iniziato a camminare. Tutte le misure adottate saranno contate e visualizzate in seguito.

Se è stato stabilito un TARGET STEP (Obiettivo Passi), una barra di dieci segmenti comparirà sul lato sinistro durante l'uso. Questo mostrerà i progressi verso il vostro obiettivo. Quando si raggiunge l'obiettivo, tutti i dieci segmenti lampeggiano e un allarme suonerà per 30 secondi. L'obiettivo predefinito è di 5000 passi. Cambiarlo in base alle proprie esigenze.

Funzionamento del pedometro

MODALITÀ STEP
La modalità di default per il dispositivo è STEP.
"Step" viene visualizzato nella parte superiore del dispositivo.
- In modalità STEP, il numero superiore rappresenta il numero totale di passi accumulati dalla mezzanotte.
- I dati sui passi sono salvati in memoria. Il conteggio giornaliero verrà cancellato automaticamente a zero a mezzanotte, ma la storia quotidiana accumulata viene salvata per 30 giorni.

MODALITÀ DISTANCE
- Premere MODE per entrare in modalità a distanza. "Km" o "Mile" viene visualizzato nella parte superiore del dispositivo.
- In modalità a distanza, il numero superiore rappresenta la distanza totale percorsa dalla mezzanotte.

MODALITÀ CALORIE
- Premere MODE per entrare in modalità CALORIE. "Kcal" viene visualizzato nella parte superiore del dis positivo.
- In modalità CALORIE, il numero superiore rappresenta il numero totale di calorie bruciate a partire dalla mezzanotte.

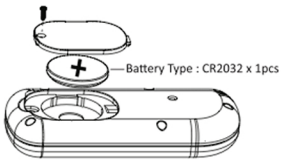
MODALITÀ TEMPO DI ESERCIZIO
- Premere MODE per entrare in modalità TEMPO ESERCIZIO. "Min" viene visualizzato nella parte superiore del dispositivo.
- In questa modalità, il numero superiore rappresenta il numero totale di minuti spesi camminando/corren do a partire dalla mezzanotte.

MODALITÀ MEMORIA GIORNALIERA
- Premere MODE per entrare in MODALITÀ MEMORIA GIORNALIERA. "Step" viene nuovamente visualizzato nella parte superiore del dispositivo.
- In MODALITÀ MEMORIA GIORNALIERA, il numero superiore rappresenta i dati per il giorno selezionato. Il numero inferiore rappresenta il numero di giorni precedenti il giorno corrente.

  Premere SET per richiamare i dati giornalieri come segue: Passi/Distanza/Calorie/Tempo Passi
- Premere RESET per modificare la registrazione giornaliera.

TOTALE MEMORIA
- Premere MODE per entrare in TOTALE MEMORIA. "Step Total" viene visualizzato nella parte superiore del dispositivo.
- In questa modalità, il numero superiore rappresenta i dati totali accumulati a partire dal più recente reset completo.
- Premere SET per richiamare il totale dei dati accumulati nel seguente modo:
  Passo/Distanza/Calorie/Tempo Passi.

AZZERAMENTO DEL PEDOMETRO
Ci sono due modi diversi per azzerare il contapassi. RESET GIORNALIERO e RESET COMPLETO.



- Per eseguire un RESET GIORNALIERO, tenere premuto RES per due secondi nelle modalità passi, distanza, calorie o tempo es ercizio. I dati per il giorno corrente verranno cancellati.
- Per eseguire un reset completo, tenere premuto RES per due secondi in MODALITÀ TOTALE MEMORIA per cancellare tutti i dati accumulati e azzerare il contapassi al suo stato di fabbrica.

NOTA: Il Reset di passo, distanza, calorie bruciate, esercitare dati timer si tradurrà in un annullamento di tutti i suddetti dati per il giorno corrente.
NOTA: Anche se non hai fatto qualsiasi esercizio in uno di quei giorni, il display manterrà il record come "ZERO" tuttavia, non è possibile selezionare e cancellare il record di un singolo giorno.

Sostituzione della batteria

SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA
SI CONSIGLIA VIVAMENTE DI PORTARE IL PEDOMETRO AD UN GIOIELLIERE LOCALE PER LA SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA EVITA LE POSSIBILITÀ DI DANNEGGIARE IN MODO PERMANENTE IL CONTAPASSI.

Svitare il coperchio del vano batteria sul retro del dispositivo con un cacciavite Phillips piccolo e rimuovere il coperchio.
Rimuovere la batteria scarica dall'unità, e inserire una nuova batteria (assicuratevi di inserire il (+) lato positivo della batteria in modo che sia visibile, rivolto verso il coperchio del vano batteria).
Rimettere il coperchio del vano batteria sul vano batteria e serrare la vite. -
Non stringere eccessivamente.

Cura e manutenzione

- Non tentare di smontare o riparare l'unità; si annulla la garanzia.
- Proteggere l'unità da temperature estreme, urti e l'esposizione alla luce diretta del sole per lunghi periodi di tempo.
- L'unità può essere pulita con un panno leggermente umido. Applicare sapone delicato sulla zona se ci sono macchie particolarmente resistenti.
- Non esporre l'unità a forti agenti chimici, come la benzina, i solventi, acetone, alcool, o repellenti per insetti, in quanto potrebbero danneggiare il sigillo, l'unità o la finitura.
- Conservare l'unità in un luogo asciutto quando non è in uso.
- Tenere il contapassi fuori dalla portata dei bambini.
- L'ambiente in cui funziona il contapassi deve essere esente da urti, campi magnetici, disturbi elettrici e forti vibrazioni.
- Non far oscillare il contapassi.
- Non appendere il contapassi al collo mentre fate jogging.
- Non far cadere o calpestare il pedometro.
- Non mettere il contapassi nella tasca posteriore dei pantaloncini o pantaloni.
- Non lavare il contapassi o toccare con sostanze umide.