

## Uputstvo za upotrebu PEDOMETAR MEDEL MYO TRAINER

### OSNOVNE INFORMACIJE

#### Koliko koraka dnevno je neophodno da pređemo svakog dana?

Da biste obezbedili dugoročno zdravlje i smanjili rizik od hroničnih bolesti, dnevno treba napraviti 10.000 koraka. Za uspešan gubitak kilograma broj koraka bi trebalo da bude između 12.000 i 15.000. Ukoliko želite da izgradite aerobik fitness sposobnosti treba da pređete 3.000 (poželjno je i više) ravnomernih koraka. Medel Myo Trainer će Vam pomoći u praćenju koraka. Jednostavno nosite Medel Myo Trainer i on će brojati Vaše korake svaki dan. Jednostavan je za korišćenje: samo ga podesite i krenite.

#### Pregled funkcija dugmadi i osnovni modovi (Slika 1 dole)

- Pritisnite **MODE** dugme da izaberete neki od sledećih modova
- Mod dvojnog vremena
- Mod kućnog vremena (pritisnite **U** dugme da uđete u mod alarma i ponovo pritisnite **U** dugme za izlaz)
- Mod vežbanja
- Mod odbrojanja



(Slika 2 dole):

#### EL - Dugme za osvetljenje

- za uključivanje pozadinskog osvetljenja na 3 sekunde

#### M - Dugme za promenu moda

- za izbor nekog od funkcionalnih modova: mod kućnog vremena, mod tajmera, mod vežbanja i mod dvojnog vremena
- za ulaz / izlaz iz podešavanja u modu kućnog vremena, modu tajmera i modu dvojnog vremena
- da izaberete pregled zapisa kruga (ciklusa vežbanja) u modu vežbanja
- za izbor različitih podešavanja na ekranu

#### U - Dugme Gore/Start/Stop

- za aktiviranje start / stop funkcije u modu vežbanja i modu odbrojanja
- za presek vremena kruga (ciklusa vežbanja ili dobijanje podataka o vremenu ciklusa) kad hronograf (štoperica) radi
- za resetovanje brojanja u modu vežbanja
- za izbor moda alarma u modu kućnog vremena
- za povećanje vrednosti tokom podešavanja

#### D - Dugme Dole/Podfunkcije

- za izbor različitih podfunkcija u modu vežbanja
- za smanjenje vrednosti tokom podešavanja

DUGME ZA OSVETLJENJE

START / STOP / GORE



### UPUTSTVO ZA UPOTREBU

#### Mod kućnog vremena (Slika 3 dole)




Kada je izabran mod kućnog vremena na ekranu u prvom redu će biti prikazani dan i datum, a vreme će biti prikazano u drugom redu

- 1) Pritisnite **U** da pređete u mod alarma
- 2) Pustite **U** u modu alarma i vratite se u mod kućnog vremena

#### Osnovna podešavanja

- 1) U modu kućnog vremena, zadržite **M** da uđete u podešavanja i ponovo pritisnite **M** da izaberete cifru koju želite da izmenite (ona treperi)
- 2) Kad druga cifra počne da treperi, pritisnite **U** ili **D** da resetujete vrednost na nulu
- 3) Kada neka od cifara (minut, sat, godina, mesec ili dan) treperi pritisnite **U** ili **D** da povećate ili smanjite njihovu vrednost (zadržite **U** ili **D** da bi se vrednosti brže menjale)
- 4) Pritisnite **U** ili **D** da biste podesili: 12 / 24h format, D-M (dan-mesec) / M-D (mesec-dan) format, uključivanje / isključivanje zvučnog signala koji se oglašava na sat vremena i uključivanja / isključivanja zvuka kada se dugme pritisne
- 5) Kada je podešavanje završeno zadržite **M** da izađete iz podešavanja
- 6) Ako ne pritisnete ni jedno dugme tokom 1 minuta sat se automatski vraća u mod kućnog vremena

#### Mod alarma (Slika 4 dole)

- Sat poseduje 1 dnevni alarm  
- Kada je alarm uključen, sat će se oglašavati na 30 sekundi u zadato vreme svakog dana
- Kada se alarm oglasi pritisnite bilo koje dugme da biste ga isključili
- Kada je alarm uključen indijator  će biti prikazan u gornjem desnom uglu



#### Podešavanje alarma

- 1) U modu kućnog vremena zadržite **U** duže od 2 sekunde da biste ušli u podešavanje alarma
- 2) Pritisnite **M** da izaberete podešavanje minuta, sata ili uključivanje / isključivanje alarma (trepere na ekranu)
- 3) Pritisnite **U** ili **D** da promenite vrednosti (zadržite **U** ili **D** da bi se vrednosti brže menjale)
- 4) Kada na ekranu treperi ON / OFF pritisnite **U** ili **D** da uključite ili isključite alarm
- 5) Kada završite podešavanje zadržite **M** da biste izašli iz podešavanja i vratili se u mod kućnog vremena
- 6) Ako ne pritisnete ni jedno dugme tokom 1 minuta sat se automatski vraća u mod kućnog vremena

#### Mod vežbanja

- U ovom modu se nalaze hronograf (štoperica) koji meri proteklo vreme i vreme kruga (ciklusa), kao i funkcija pedometra koja broji korake korisnika
- Pored informacija o vremenu vežbanja, broju koraka i profilu korisnika, ovaj sat računa brzinu, pređeni put i broj kalorija koje ste potrošili
- Tokom vežbanja korisnik može da bira između podfunkcija koje će biti prikazane u gornjem i donjem redu na ekranu u zavisnosti od svrhe vežbanja
- Pored ovoga, ovaj sat može da sačuva informacije o vežbanju koje se odnose na vreme kruga i ukupno vreme, što pomaže korisniku da razume i analizira rezultate vežbanja

#### Upotreba hronografa (štoperice) (Slika 5 dole)

- Kada je hronograf (štoperica) isključen pritisnite **U** da bi brojanje počelo (na prvom redu ekrana će pisati START). Kada je hronograf uključen zadržite **U** da biste zaustavili brojanje (na prvom redu ekrana će pisati STOP)
- Kada je hronograf (štoperica) uključen na ekranu će biti prikazana ikona 
- Kada je pedometar uključen na ekranu će biti prikazana ikona 

#### Određivanje vremena kruga (Slika 6 dole)

- 1) Kada je hronograf (štoperica) uključen pritisnite **U** da biste odredili vreme kruga. Kada je vreme kruga prikazano (brojanje je zaustavljeno i na ekranu nije prikazana ikona TL) hronograf (štoperica) i dalje radi
- 2) Nakon 10 sekundi na ekran se vraća normalno brojanje

#### Kako da resetujete hronograf (štoperica)

- 1) Kada je hronograf (štoperica) isključen zadržite **U** da biste ga resetovali

#### Napomena:

- Svi brojači će biti resetovani u isto vreme • Korisnik može promeniti znake u gornjem i donjem redu ekrana

### **Prikaz podfunkcija** (gornji red ekrana) (Slika 7 dole)

Na gornjem redu ekrana u modu vežbanja može biti prikazano 7 različitih informacija o vežbanju. To su:

- Pređeni put
- Prosečna brzina
- Broj koraka
- Broj sagorelih (potrošenih) kalorija
- Ukupno / Deljeno vreme (ili vreme jednog kruga)
- Vreme kruga
- Trenutno vreme

1) Zadržite **D** da izaberete informaciju o vežbanju koja će biti prikazana u gornjem redu na ekranu. Kada pustite **D** biće prikazana željena informacija o vežbanju

2) Kada je hronograf (štoperica) isključen zadržite **U** da biste resetovali sve brojače

### **Prikaz podfunkcija** (donji red ekrana) (Slika 8 dole)

Na donjem redu ekrana u modu vežbanja može biti prikazano 5 različitih informacija o vežbanju. To su:

- Pređeni put
- Prosečna brzina
- Broj koraka
- Ukupno / Deljeno vreme (ili vreme jednog kruga)
- Vreme kruga

1) Zadržite **D** da izaberete informaciju o vežbanju koja će biti prikazana u donjem redu na ekranu

2) Kada je hronograf (štoperica) isključen zadržite **U** da biste resetovali sve brojače

### **Podešavanje pedometra** (Slika 9 dole)

**Važno:** Podesite lični profil pre upotrebe sata, u suprotnom neke od funkcija u modu vežbanja neće raditi ispravno.

1) U modu kućnog vremena zadržite **M** da uđete u podešavanja

2) Pritisnite **M** da pređete u opšta podešavanja dok se na ekranu ne pojavi **Unit**

3) Pritisnite **M** da izaberete stavku (ona će trepereti):

- Uređaj
- Dužina koraka prilikom hodanja
- Dužina koraka prilikom trčanja
- Težina
- Osetljivost
- Mirovanje

4) Pritisnite **U** ili **D** da promenite podešavanja

### **Napomena:**

• Prepešačite / pretrčite određeno rastojanje (npr. 100 metara) i izbrojte koliko vam je koraka bilo potrebno za to (npr. 200 koraka).

• Prosečnu dužinu koraka dobićete na sledeći način:  $100 / 200 = 0,5$  m ili 50 cm

• Što je veća vrednost osetljivosti, sat će biti osetljiviji

• Ako uređaj ne detektuje korak u određenom periodu (mirovanje), funkcija pedometra će se automatski isključiti

5) Ako ste završili sa podešavanjem zadržite **M** da biste izašli iz podešavanja

6) Ako ne pritisnete ni jedno dugme tokom 1 minuta sat se automatski vraća u mod odbrojavanja

### **Kako da pregledate podatke o vremenu krugova**

1) Zadržite **M** u modu vežbanja kada je hronograf (štoperica) zaustavljen da biste pregledali podatke o vremenu krugova

2) Pritisnite **U** ili **D** da vidite vreme određenog kruga ili ukupno vreme kruga

3) Zadržite **U** ili **D** da bi se vrednosti brže menjale, promene će se automatski zaustaviti kada dođete do statistike / zapisa ukupnog kruga

4) Zadržite **M** da izađete iz prikaza vremena kruga i vratite se u mod vežbanja

**Napomena:** Ukoliko nema zapisa o vremenu kruga, neće biti prikazano vreme kruga. Umesto toga sat će preći u sledeći mod (mod odbrojavanja) kada se zadrži **M**.

### **Statistika / Zapis ukupnog kruga** (Slika 10 dole)

Ovo je prvi podatak koji se prikazuje u pregledu vremena krugova. Ovaj zapis sadrži informacije o opštoj statistici celokupnog trčanja, što uključuje:

- Ukupan broj potrošenih kalorija
- Ukupan broj krugova
- Ukupno vreme
- Ukupan pređen put
- Prosečna brzina tokom trčanja
- Ukupan broj koraka

1) Pritisnite **M** da pregledate informacije vezane za celokupno trčanje

2) Pritisnite **U** ili **D** da biste videli sledeći / prethodni zapis kruga

### **Pregled individualnih zapisa kruga** (Slika 11 dole)

Pored ukupnog zapisa kruga, korisnik takođe može pregledati informacije o svakom krugu. Svaki zapis kruga sadrži:

- Broj koraka kruga
- Vreme kruga
- Pređeni put kruga
- Prosečna brzina kruga

1) Pritisnite **M** da biste pregledali informacije o krugu

2) Pritisnite **U** ili **D** da biste videli sledeći / prethodni zapis

### **Mod odbrojavanja** (Slika 12 dole)

#### **Kako da podesite odbrojavanje**

1) U modu odbrojavanja zadržite **M** da uđete u podešavanje odbrojavanja

2) Pritisnite **M** da izaberete podešavanje sata, minuta ili sekundi (trepere na ekranu)

3) Pritisnite **U** ili **D** da promenite vrednost (zadržite **U** ili **D** da bi se vrednosti brže menjale)

4) Ako ste završili sa podešavanjem, zadržite **M** da biste izašli iz podešavanja i vratili se u mod odbrojavanja

5) Ako ne pritisnete ni jedno dugme tokom 1 minuta sat se automatski vraća u mod odbrojavanja

#### **Kako da koristite odbrojavanje – timer** (Slika 13 dole)

1) Kada je odbrojavanje isključeno pritisnite **U** da bi odbrojavanje počelo. Pritisnite **U** ponovo da biste zaustavili odbrojavanje kada je ono uključeno

2) Zvučni signal - jednom u minutu tokom poslednjih 10 minuta

3) Zvučni signal - jednom u 10 sekundi u poslednjem minutu

4) Zvučni signal - svake sekunde tokom poslednjih 5 sekundi

5) Kada odbrojavanje dođe do nule, zvučni signal se oglašava 30 sekundi. Nakon toga se automatski resetuje na prethodno podešeno odbrojavanje

6) Oglašavanje se može zaustaviti pritiskom na bilo koje dugme

7) Kada se odbrojavanje ručno zaustavi pritiskom na **D** možete resetovati odbrojavanje na prethodno podešenu vrednost

#### **Mod dvojnog vremena** (Slika 14 dole)

1) U modu dvojnog vremena zadržite **M** da biste ušli u podešavanje dvojnog vremena

2) Pritisnite **M** da izaberete sat ili minut (trepere na ekranu)

3) Pritisnite **U** ili **D** da promenite vrednost (zadržite **U** ili **D** da bi se vrednosti brže menjale)

4) Ako ste završili sa podešavanjem, zadržite **M** da biste izašli iz podešavanja i vratili se u mod dvojnog vremena

5) Ako ne pritisnete ni jedno dugme tokom 1 minuta sat se automatski vraća u mod dvojnog vremena

• Kada je izabran mod dvojnog vremena, trenutno vreme će biti prikazano na prvom redu ekrana, a drugo vreme će biti prikazano na drugom redu ekrana

#### **Mod čuvanja energije**

• Ovaj sat poseduje funkciju čuvanja energije koja može isključiti LCD osvetljenje tako da baterija traje duže

• Dok ste u modu čuvanja energije funkcija sata radi normalno (npr. funkcija merenja vremena radi tokom rada moda čuvanja energije)

1) Da biste ušli u mod čuvanja energije zadržite **D** na 5 sekundi u modu Home Time i osvetljenje ekrana će se isključiti.

2) Ako pritisnete bilo koje dugme izačićete iz moda čuvanja energije i LCD ekran će biti osvetljen

#### **Specifikacija**

• Model: MEDEL MYO TRAINER

• Ref: 92078

• Vodootpornost: 100 metara (10ATM)

• Dimenzije: 33 x 45 x 255 mm

• Težina: 55 g

• Baterija: Maxell Lithium CR2032

• Osvetljenje: pozadinsko osvetljenje

#### **Mod trenutnog vremena**

• Sistem vremena: am (pre podne), pm (posle podne), sat, minut, sekunda

• Format vremena: 12 ili 24 časa

• Kalendar: mesec, datum i dan u nedelji

• Godina (2000-2099)

• Zvučno oglašavanje na sat vremena

#### **Mod alarma**

• 1 dnevni alarm

• Zvuk alarma: 30 sekundi

#### **Mod odbrojavanja**

• Interval: 1 sekund

• Opseg brojanja: 99 sati, 59 minuta, 59 sekundi

#### **Mod dvojnog vremena**

• Podešavanje sata, minuta i drugog vremena

#### **Mod vežbanja**

• Hronograf (štoperica)

• Interval : 1/100 sekund

• Opseg merenja: 9 sati, 59 minuta, 59,99 sekundi

• Memorija za 20 krugova

## Pedometar

- Opseg koraka: 0-999999
- Merenje brzine: 36 km/h / 22,3 MPH
- Podešavanje vremena mirovanja (mirovanje): 0-240 minuta
- Izbor anglo-saksonskog (britanskog) ili metričkog sistema merjenja

## Pregled zapisa vežbanja

- Statističke informacije: Ukupan broj krugova, Ukupno vreme, Ukupan pređeni put, Prosečna brzina, Ukupan broj koraka, Broj sagorelih (potrošenih) kalorija
  - Informacije o krugu: Vreme kruga, Dužina kruga, Prosečna brzina kruga, Broj koraka kruga
- Tehničke karakteristike mogu biti izmenjene bez prethodnog obaveštenja

## Uslovi okruženja

- Radna temperatura: 0 °C - +50 °C
- Temperatura čuvanja i transporta: -10 °C - +60 °C

## Čišćenje i održavanje

- Izbegavajte izlaganje sata ekstremnim uslovima na duže vreme, izbegavajte grubu upotrebu i jake udarce po satu
  - Povremeno očistite sat mekom navlaženom krpom
  - Ne izlažite sat jakim hemijskim supstancama, kao što su benzin i alkohol, jer ga tako možete oštetiti
  - Ako duže vreme nećete koristiti sat čuvajte ga na suvom mestu
  - Sat sme da otvara samo ovlašćeni serviser
- Ukoliko aparat ne radi ispravno odmah se obratite ovlašćenom tehničkom servisu ili Medel potrošačkom servisu

## Simboli



Prema EEC Direktivi: 2004/108/CE



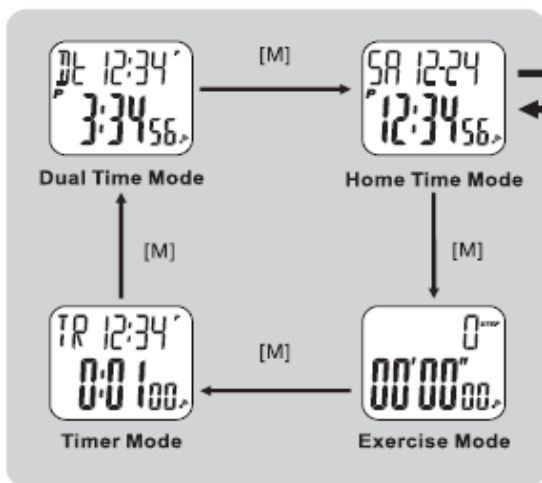
Pažljivo pročitajte uputstvo



**Pravilno odlaganje proizvoda (električni i elektronski otpad).** (Primenjuje se u zemljama Evropske Unije i zemljama koje koriste sistem odvojenog skupljanja otpada). Simboli na proizvodu i uputstvu za upotrebu ukazuju na to da je proizvod u skladu sa Direktivom WEEE (otpad električne i elektronske opreme) ne sme biti odlagan sa otpadom iz domaćinstva. Na kraju životnog ciklusa proizvoda, korisnik će odložiti proizvod na predviđeno mesto za skupljanje otpada. U suprotnom se mogu primeniti kazne prema važećem zakonu. Za detaljne informacije koje se tiču sistema sakupljanja obratite se lokalnim servisima za odlaganje otpada.

## Uslovi garancije

- Proizvod je pokriven dvogodišnjom garancijom koja počinje od datuma kupovine i odnosi se na greške u dizajnu ili korišćenom materijalu
- Garancija obuhvata zamenu i / ili popravku oštećene komponente bez dodatnih troškova
- Garancija ne pokriva dodatke koje ste dobili uz proizvod i delove podložne normalnom habanju
- Proizvod sme popravljati samo ovlašćeni servis. Za pomoć kontaktirajte diler / distributera od koga ste kupili proizvod
- Troškove transporta proizvoda snosi kupac
- Troškove popravke proizvoda van garantnog roka snosi kupac
- Garancija se poništava ako je proizvod neovlašćeno otvaran, nije korišćen na odgovarajući način, zlopotrebljavan je ili je oštećen greškom koja nije nastala zbog proizvođača (slučajan pad, tokom transporta i sl.)
- Garancija ne uključuje bilo kakvu nadoknadu za bilo kakvu štetu nanetu osobi ili predmetu, direktno ili indirektno, nastalu kada aparat nije korišćen
- Garancija je važeća od datuma kupovine koji je potvrđen računom i koji se prilaže zajedno sa garantnim listom
- Ukoliko garantni list nije pravilno popunjen i nije potvrđen računom garancija se poništava



Slika 1



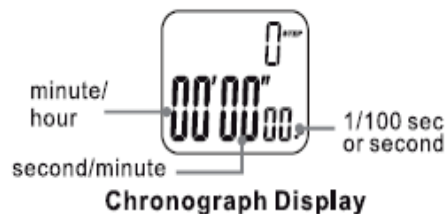
Slika 2



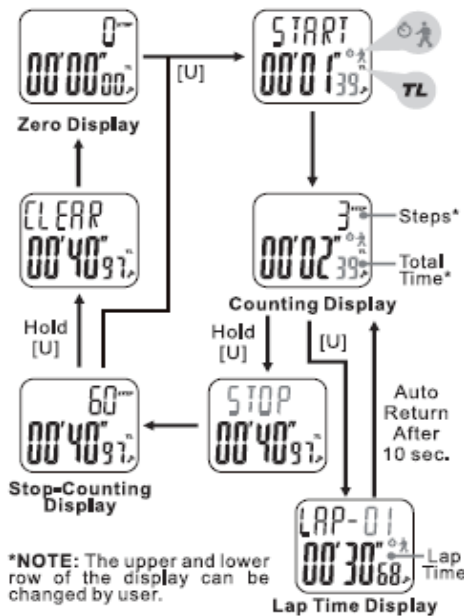
Slika 3



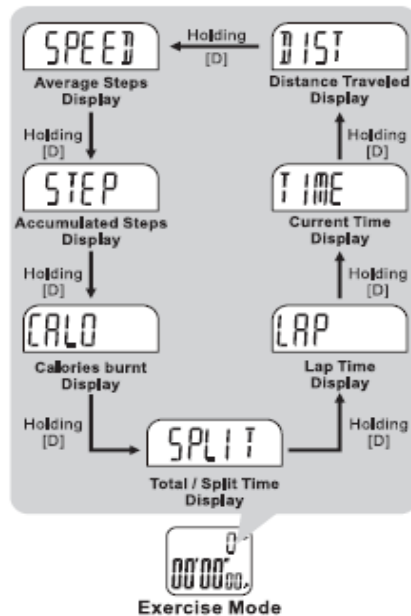
Slika 4



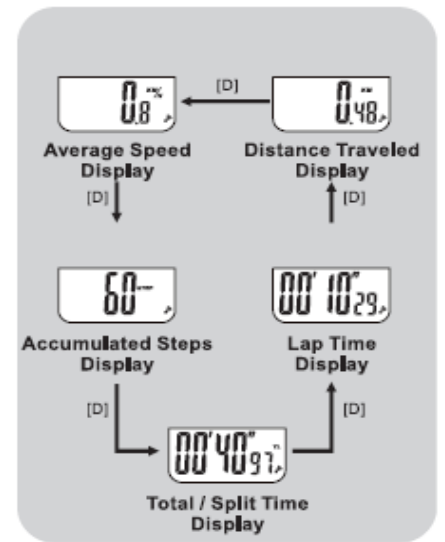
Slika 5



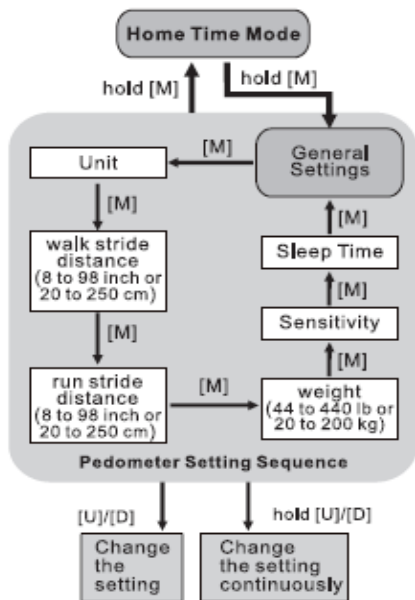
Slika 6



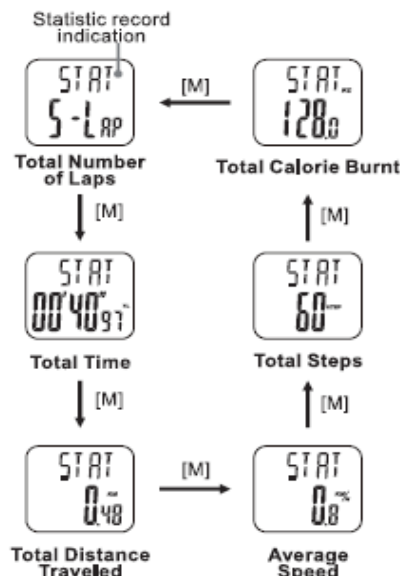
Slika 7



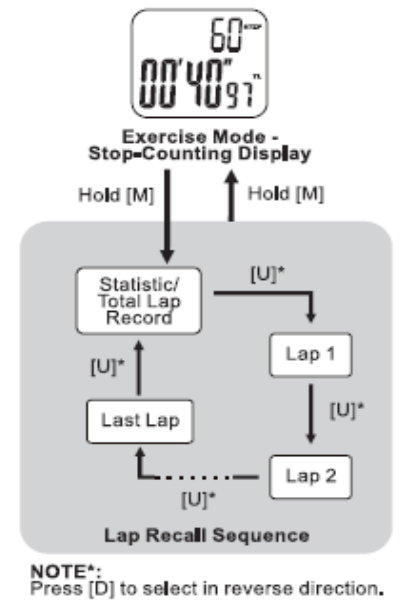
Slika 8



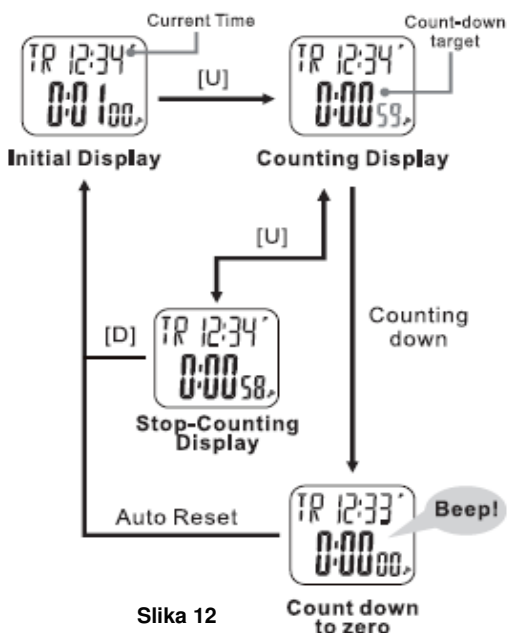
Slika 9



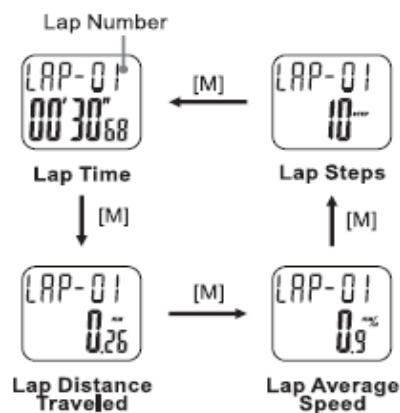
Slika 10



Slika 11



Slika 12



Slika 13



Slika 14