

Krokoměr K&R Walk – návod k použití

Krokoměr pracuje bezúdržbově a bez baterií. Vaše pohyby při chůzi nebo běhu jsou počítána, také spolu se vzdáleností, kterou jste ušli nebo uběhli. Zařízení je třeba jen přizpůsobit vaší osobní délce kroků – pro počítání vzdálenosti.

Nastavení délky kroků

Délku kroku je nutné nastavit přesně dle Vás. Chcete-li najít správnou střední délku kroku, vyberte si známou vzdálenost a spočítejte počet vašich kroků. Pak vydělte vzdálenost tímto číslem.

Např. 100 m vzdálenost je pro Vás 125 kroků = 80 cm délka kroku

Vynulování

Otočením šroubu na zadní straně pouzdra.

Nošení

Krokoměr je nutné připevnit zavěšený svisle, ideálně např. na opasek. Je nutné, aby spona na zadní straně zařízení byla připevněna.