

Fitness hodinky Runtastic Orbit



Obj. č.: 127 37 79

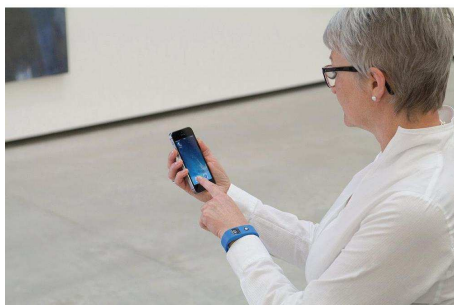


Vážený zákazníku,

děkujeme Vám za Vaši důvěru a za nákup fitness hodinek Runtastic Orbit.

Tento návod k obsluze je součástí výrobku. Obsahuje důležité pokyny k uvedení výrobku do provozu a k jeho obsluze. Jestliže výrobek předáte jiným osobám, dbejte na to, abyste jim odevzdali i tento návod.

Ponechejte si tento návod, abyste si jej mohli znovu kdykoliv přečíst!



Rozsah dodávky

- 1x hodinky Runtastic Orbit
- 1x náramek
- 1x klip
- 1x nabíjecí USB kabel
- 1x stručný návod
- 1x právní upozornění a informace o výrobku
- 1x informace týkající se barevných náramků

Vlastnosti

- Krokoměr a počítadlo vzdálenosti
- Stanovení cílů
- Spálené kalorie
- Aktivní minuty
- Happy Tracking
- Orbit Connect pro Runtastic Apps
- Záznam spánku
- Snímač okolního světla
- Čas
- Alarm
- Funkce připomenutí v případě nečinnosti
- Vodotěsné do 100 m / 300 ft
- Vibrační alarm
- Nabíjecí akumulátor s dlouhou životností

Kompatibilní s aplikacemi Runtastic

Sledujte svůj pokrok v reálném čase – bez ohledu na to, zda používáte hodinky Orbit jako samostatné zařízení, nebo v kombinaci s oblíbeným chytrým telefonem* s funkcí Bluetooth® a aplikací Runtastic.

*Funguje s iPhone 4s a novějšími verzemi a také se zařízeními Bluetooth® Smart Ready Android™ s verzí Androidu 4.3 a vyšší. Seznam kompatibilních zařízení: hardware.runtastic.com

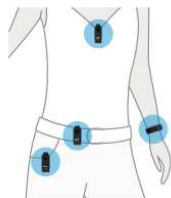
Popis a ovládací prvky

1. Displej
2. Tlačítko „Menu“
3. Tlačítko „Reset“
4. Snímač okolního světla
5. Náramek
6. Klip
7. Nabíjecí kabel



Možnosti nošení hodinek Runtastic Orbit

Hodinky Runtastic Orbit můžete nosit přesně tak, jak to máte nejraději – s jedním z náramků nebo s klipem, který je součástí dodávky.



Upevnění



První kroky

Uvedení hodinek Runtastic Orbit do provozu

1. Odstraňte plastovou fólii z displeje a hodinky Runtastic Orbit zapněte tím, že tlačítko „Menu“ podržíte stisknuté asi 3 sekundy.
2. Nasuňte hodinky Runtastic Orbit do oblíbeného náramku nebo do klipu.

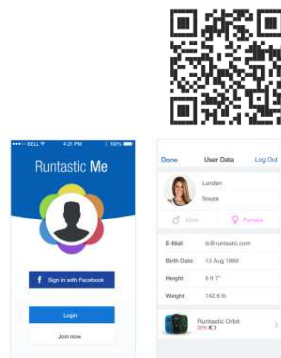
UPOZORNĚNÍ:

Před prvním použitím hodinky Runtastic Orbit nabijte.

S aplikací Runtastic Me App

Stáhněte si aplikaci Runtastic Me App:
<http://me.runtastic.com/download>

Přihlaste se nebo se zaregistrujte.



Na základě aktuálních a úplných údajů o Vaší osobě lze provádět přesnější výpočty a Vy získáte přesná data.

Propojení a uvedení do provozu:
Postupujte podle pokynů v aplikaci.



Bez aplikace Runtastic Me App

Nastavte si čas tím, že tlačítko „Reset“ stisknete přesně ve 12:00 hodin (v poledne).
Hodinky Runtastic Orbit počítají kroky a zobrazují jejich počet za den (od 0:00 hodin).
Jako denní cíl je přednastaveno 8 000 kroků.

Pro výpočet spotřebovaných kalorií byly použity hodnoty průměrného uživatele hodinek Runtastic.

Ukládají se následující tělesné údaje:

Hmotnost:	72 kg
Tělesná výška:	172 cm
Datum narození:	1. 1. 1989
Pohlaví:	Muž

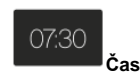
Tyto údaje nelze změnit bez aplikace Runtastic Me App.

Režimy a zobrazení

Hodinky Runtastic Orbit fungují ve třech různých režimech:

1. Normální režim: Počítá kroky
2. Režim spánku: Zaznamenává délku a kvalitu spánku
3. Orbit Connect: Umožňuje jiným aplikacím Runtastic, aby používaly Orbit jako druhou obrazovku

Můžete si přepínat mezi normálním režimem a režimem spánku tím, že tlačítko „Menu“ podržíte stisknuté 3 sekundy. Režim Orbit Connect se aktivuje automaticky, jakmile spustíte aplikaci, která Orbit Connect podporuje. Každý režim má různé náhledy. Opakovaným stisknutím tlačítka „Menu“ můžete přepínat mezi náhledy sem a tam.



Čas

V náhledu času se zobrazuje aktuální čas.

Nastavuje se automaticky prostřednictvím aplikace.



Kroky

Hodinky Runtastic Orbit počítají Vaše kroky, pokud nejsou v režimu spánku.

V náhledu kroků se zobrazuje počet aktuálně zdoláných kroků.

O půlnoci se krokoměr automaticky vynuluje, zatímco zaznamenaná data zůstanou v hodinkách Runtastic Orbit uložená, pokud je k dispozici dostatek místa v paměti, resp. dokud probíhá synchronizace s aplikací Runtastic Me App. Viz „Paměť a synchronizace dat“.



Spálené kalorie

Tělo spaluje kalorie 24 hodin denně, během spánku i během sezení! Tato hodnota se skládá z bazálního metabolismu a aktivně spálených kalorií. Výpočet spotřeby kalorií začíná v 0:00 hodin a opírá se o různé hodnoty, jako je tělesná výška, hmotnost, pohlaví a věk, které získává z aplikace Runtastic Me App. Spočítané kroky jsou analyzovány v minutových intervalech, přičemž vyšší frekvence kroků znamená vyšší spotřebu kalorií. Při 100 krocích za minutu spotřebujete více kalorií, než když stejných 100 kroků ujdete během 10 minut. Započítávají se také aktivity sledované aplikací Runtastic Me App, přičemž se vždy spoléháme na přesnější měření.



Aktivní minuty

Hodinky Runtastic Orbit ukazují celkový počet aktivních minut za den od 0:00 hodin.



Režim spánku

Hodinky Runtastic Orbit automaticky rozpoznají, zda spíte. Vezměte si hodinky Runtastic Orbit i do postele a stiskněte na 3 sekundy tlačítko „Menu“, dokud nezačnou vibrovat a indikovat symbol spánku. Nyní se hodinky Runtastic Orbit nacházejí v režimu spánku a budou měřit délku a kvalitu Vašeho spánku. Parametry si můžete posléze prohlédnout v aplikaci Runtastic Me App.



Délka spánku

Pokud je aktivovaný režim spánku, délku spánku určují hodinky Runtastic Orbit. Opakovaně stiskněte tlačítko „Menu“, dokud se neobjeví symbol délky spánku, a zobrazte si aktuální délku spánku.



Odchod z režimu spánku

Po probuzení podržte 3 sekundy stisknuté tlačítko „Menu“, dokud hodinky Runtastic Orbit nezavibrují a nezobrazí se symbol sluníčka.



Happy Tracking

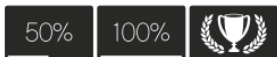
Pomocí hodinek Runtastic Orbit si můžete zaznamenat nejšťastnější okamžiky. 2x za sebou rychle stiskněte tlačítko „Menu“ – tím si uložíte hezký okamžik pomocí Happy Tracking.

Runtastic Orbit a Runtastic Me

FUNKCE

Cíle

Hodinky Runtastic Orbit zobrazují aktuální pokrok na cestě k cílovému počtu kroků. Pomocí vibrací a speciálního symbolu budete informováni o dosažení 50 % nebo 100 % svého cíle.



Aktuální stav plnění cíle zobrazuje také bargraf pod zobrazením času. Další cíle najdete v aplikaci Runtastic Me App. Tam si také můžete změnit cílový počet kroků. Při splnění cíle Vám pomohou také aktivity zaznamenané jinými aplikacemi Runtastic App. Jestliže si určíte cíle, aplikace Vám pomůže s Vašimi individuálními hraničními hodnotami. Najdete tak pro sebe optimální cílovou hodnotu.



Podrobný náhled

V aplikaci Runtastic Me App existuje ke každé cílové hodnotě podrobný náhled, který zobrazuje a dešifruje Vaše data pro každý den. Zobrazují se zde také ostatní aktivity zaznamenané pomocí aplikací Runtastic Apps a okamžiky „Happy Tracking“, zaznamenané hodinkami Runtastic Orbit.



V detailním náhledu spánku se zobrazují různé fáze spánku a také hodinkami Runtastic Orbit naměřený jas v okolí.

Alarm

Funkce buzení, resp. alarm lze nastavit přímo v nastavení hodinek Runtastic Orbit v aplikaci Runtastic Me App.



Můžete si nastavit až tři různé alarmy, každý z nich se může spouštět pouze jednou nebo opakovaně. Pokud je alarm nastavený, objeví se na hodinkách Runtastic Orbit u náhledu času symbol:



Pokud se alarm spustí, hodinky Runtastic Orbit vibrují a zobrazují následující symbol:



Funkce dospání: Jestliže alarm nevypnete pomocí tlačítka „Menu“, spustí se za pět minut znovu (celkem 5x).

Upozornění při nečinnosti

Hodinky Runtastic Orbit Vás motivují k aktivnějšímu životnímu stylu. Vibrace Vás po každé delší fázi nečinnosti upozorní, abyste začali být aktivní. Tuto funkci lze zapnout nebo vypnout v aplikaci Runtastic Me App v nastavení. Je také možné změnit časový interval pro upozornění při nečinnosti.

Výpočty a měření

Kroky

Vaše kroky počítají Vaše hodinky Runtastic Orbit a zobrazují se jak přímo na hodinkách, tak i v aplikaci Runtastic Me App. Pro zachování zdraví je ideálních 8 000 kroků denně.

Vzdálenost

Vzdálenost, kterou jste ušli, se počítá v kilometrech nebo mílich. K výpočtu vzdálenosti se využívá počet zaznamenaných kroků a také údaje jako tělesná výška a pohlaví. Jestliže aktivity jako chůze, běh, turistika nebo nordic walkig zaznamenáváte pomocí aplikace Runtastic App s využitím GPS, může vypočtenou vzdálenost nahradit přesnější, naměřená hodnota vzdálenosti. Každý den se doporučuje urazit vzdálenost 5 až 7,5 km.

Spálené kalorie

Tělo spaluje kalorie 24 hodin denně, během spánku i během sezení! Tato hodnota se skládá z bazálního metabolismu a aktivně spálených kalorií. Výpočet spotřeby kalorií začíná v 0:00 hodin a opírá se o různé hodnoty, jako je tělesná výška, hmotnost, pohlaví a věk, které získává z aplikace Runtastic Me App. Spočítané kroky jsou analyzovány v minutových intervalech, přičemž vyšší frekvence kroků znamená vyšší spotřebu kalorií. Při 100 krocích za minutu spotřebujete více kalorií, než když stejných 100 kroků ujdete během 10 minut. Započítávají se také aktivity sledované aplikací Runtastic Me App, přičemž se vždy spoléháme na přesnější měření. Aktuální počet kalorií se zobrazuje jak na hodinkách Runtastic Orbit, tak i v aplikaci Runtastic Me App. Vhodný cíl, pokud jde o počet kalorií, závisí individuálně na každé osobě a na jejich osobních údajích.

Aktivní minuty

Zda je minuta zaznamenána jako aktivní, nebo jako neaktivní, to určuje individuální hraniční hodnota a závisí to na počtu kroků. Započítává se také každá minuta, kdy jste své aktivity zaznamenávali pomocí některé aplikace Runtastic Me App. Minuty, kdy jste spali, se vždy považují za minuty neaktivní. Doporučuje se za den alespoň 60 aktivních minut.

Délka spánku

Hodinky Runtastic Orbit zaznamenávají délku Vašeho spánku a další podrobné informace. Ty jsou poté vyhodnoceny a zobrazí se fáze a kvalita spánku. Tělo se nejlépe zregeneruje, jestliže denně spíte asi 8 hodin.

Jas v okolí

Hodinky Runtastic Orbit měří vždy jednou za tři minuty pomocí senzoru jas v okolí a tyto hodnoty se zobrazí v aplikaci Runtastic Me App. Tma během spánku a dostatek (slunečního) světla přes den upevňují zdraví a přispívají k dobré náladě.

Orbit Connect

Hodinky Runtastic Orbit fungují také jako doplňkový displej pro jiné aplikace Runtastic Apps. Hodinky Runtastic Orbit se propojují s účtem, proto je obzvláště důležité používat pro aplikaci Runtastic Me App a jiné aplikace Runtastic Apps stejný uživatelský účet Runtastic. Každá aplikace, kterou hodinky Runtastic Orbit podporují, může během sportovní aktivity zobrazovat na hodinkách Runtastic Orbit různé hodnoty. Abyste se do tohoto režimu dostali, aktivujte funkci „Orbit Connect“ v nastavení své aplikace Runtastic App. Můžete si kdykoliv přepnout zpět do normálního režimu tím, že tlačítko „Menu“ podržíte stisknuté 3 sekundy. Máte-li otevřenou aplikaci Runtastic App, Vaše hodinky Runtastic Orbit se ovšem po 1 minutě znovu aktivují jako doplňkový displej. Na displeji hodinek Runtastic Orbit si můžete zobrazit následující hodnoty své aktuální aktivity a opakovaným stisknutím tlačítka „Menu“ si mezi nimi na hodinkách můžete přepínat:



Doba trvání



Vzdálenost



Aktuální tempo



Průměrné tempo



Spálené kalorie



Srdeční frekvence



Průměrná rychlost

Momentálně funkci Orbit Connect podporuje pouze aplikace Runtastic App.

Paměť a synchronizace dat

Hodinky Runtastic Orbit synchronizují zaznamenaná data automaticky s Vaší Runtastic Me App, jakmile je v dosahu Vás chytrý telefon, a pravidelně aktualizují Vaše hodnoty. Jakmile je paměť v hodinkách Runtastic Orbit plná, začnou hodinky přepisovat nejstarší údaje, dokud nedojde k synchronizaci s aplikací. Hodinky Runtastic Orbit mohou do paměti ukládat data za 7 dní.

Akumulátor a nabíjení

Hodinky Runtastic Orbit disponují akumulátorem s dlouhou životností, který vydrží 5 až 7 dní.



Akumulátor ve Vašich hodinkách Runtastic Orbit je prázdný. Nabíjte prosím hodinky Runtastic Orbit pomocí přiloženého nabíjecího kabelu.



S aplikací Runtastic Me App: Chcete-li pokračovat, spusťte a propojte aplikaci Runtastic Me App. Bez aplikace Runtastic Me App: Chcete-li pokračovat, nastavte na hodinkách Runtastic Orbit čas o 12 hodin zpátky.



Chcete-li akumulátor znovu nabít, hodinky Runtastic Orbit zapojte pomocí přiloženého nabíjecího kabelu do USB portu.

Aktualizace firmwaru

Hodinky Runtastic Orbit můžete prostřednictvím nastavení v aplikaci Runtastic Me App aktualizovat na nejnovější verzi. Tato možnost se zobrazuje pouze za předpokladu, že je k dispozici nová aktualizace firmwaru.

Reset hodinek

Chcete-li vymazat všechny uživatelské údaje, musíte své hodinky Runtastic Orbit vyresetovat. Doporučujeme Vám, abyste v aplikaci Runtastic Me App stiskli „Odstranit tyto hodinky Runtastic Orbit“ nebo abyste stiskli tlačítko „RESET“ na hodinkách.

Vodotěsnost

Hodinky Runtastic Orbit jsou vodotěsné do hloubky 100 metrů. V následující tabulce najdete informaci, pro které aktivity a za jakých okolností můžete hodinky používat:

Děšť, stříkající voda	Mytí rukou	Sprchování	Koupání, plavání	Přístrojové potápění
Ano	Ano	Ano	Ano	Ne

Provozní teplota -20 °C až +60 °C (-4 °F až +140 °F)
Teplota při skladování -10 °C až +60 °C (+14 °F až +140 °F)

Bezpečnostní předpisy, údržba a čištění

Z bezpečnostních důvodů a z důvodů registrace (CE) neprovádějte žádné zásahy do fitness hodinek. Případné opravy svěďte odbornému servisu. Nevystavujte tento výrobek vibracím, otřesům a přímému slunečnímu záření. Tento výrobek a jeho příslušenství nejsou žádné dětské hračky a nepatří do rukou malých dětí! Nenechávejte volně ležet obalový materiál. Fólie z umělých hmot představují veliké nebezpečí pro děti, neboť by je mohly spolknout.



Pokud si nebudete vědět rady, jak tento výrobek používat a v návodu nenajdete potřebné informace, spojte se s naší technickou poradnou nebo požádejte o radu kvalifikovaného odborníka.

K čištění pouzdra používejte pouze měkký, mírně vodou navlhčený hadřík. Nepoužívejte žádné prostředky na drhnutí nebo chemická rozpouštědla (ředidla barev a laků), neboť by tyto prostředky mohly poškodit displej a pouzdro hodinek.

Manipulace s bateriemi a akumulátory



Nenechávejte baterie (akumulátory) volně ležet. Hrozí nebezpečí, že by je mohly spolknout děti nebo domácí zvířata! V případě spolknutí baterií vyhledejte okamžitě lékaře! Baterie (akumulátory) nepatří do rukou malých dětí! Vyteklé nebo jinak poškozené baterie mohou způsobit poleptání pokožky. V takovémto případě použijte vhodné ochranné rukavice! Dejte pozor nato, že baterie nesmějí být zkratovány, odhazovány do ohně nebo nabíjeny! V takovýchto případech hrozí nebezpečí exploze! Nabíjet můžete pouze akumulátory.



Vybité baterie (již nepoužitelné akumulátory) jsou zvláštním odpadem a nepatří do domovního odpadu a musí být s nimi zacházeno tak, aby nedocházelo k poškození životního prostředí!



K těmto účelům (k jejich likvidaci) slouží speciální sběrné nádoby v prodejnách s elektrospotřebiči nebo ve sběrných surovinách!

Šetřete životní prostředí!

Recyklace



Elektronické a elektrické produkty nesmějí být vyhazovány do domovních odpadů. Likviduje odpad na konci doby životnosti výrobku přiměřeně podle platných zákonných ustanovení.

Šetřete životní prostředí! Přispějte k jeho ochraně!

Příklad tohoto návodu zajistila společnost Conrad Electronic Česká republika, s. r. o.

Všechna práva vyhrazena. Jakékoliv druhy kopíí tohoto návodu, jako např. fotokopie, jsou předmětem souhlasu společnosti Conrad Electronic Česká republika, s. r. o. Návod k použití odpovídá technickému stavu při tisku! **Změny vyhrazeny!**

© Copyright Conrad Electronic Česká republika, s. r. o.

MIH/12/2016