

Краккомера ви се закачва лесно на колана или на самите панталони или гащи. За да работи правилно трябва да е поставен успоредно спрямо земята.

Основни операции и бутони

Време + Стъпки

- Показва стъпките на горния ред на дисплея и точното време на долния ред на дисплея
- Настройка на времето: Натиснете бутона **SET**, появява се мигащ надпис 12Hr. Натиснете бутона **UP/CLR** или **DOWN** за да смените от 12 на 24 часово време. Ако изберете 24 часовия режим няма да се изписва AM (преди обяд) или PM (след обяд). Натиснете **SET** за да потвърдите и започнете да настройвате часа.
- Натиснете **UP/CLR** или **DOWN** за да настроите времето. Натиснете **SET** за да потвърдите
- Настройка на лична информация: Натиснете **UP/CLR** или **DOWN** за да зададете дължина на крачката, потвърдете със **SET**. След това въведете вашето тегло чрез бутоните **UP/CLR** или **DOWN**. Потвърдете с **SET**
- За да занулите броя на стъпките задръжте бутона **UP/CLR**

Изминато разстояние и Хронометър

- Натиснете **MODE** за да влезете във функцията разстояние и хронометър
- Показва дистанцията в горния ред на дисплея и хронометъра в долния.
- С бутона **SET** стартирате и спирате хронометъра а бутона **UP/CLR** нулирате хронометъра.

Калории + общо изминато разстояние

-Натиснете **MODE** два пъти. На горния ред се показва изгорени калории а не долния ред общо изминато разстояние. Общото разстояние може да се занули само при изваждане на батерията

Целеви изгорени калории и действително изгорени калории

- Натиснете **MODE** три пъти за да влезете в това меню
- На горния ред се изписват зададените от вас калории, които желаете да изгорите, а на долния ред се изписват действително изгорените калории
- В най-горната част на дисплея има скала която показва какъв процент от целевите калории сте изгорили. И целевите калории и изгорените ще се нулират на края на деня.
- Натиснете **SET** за да влезете в менюто за целевите калории. С бутони **UP/CLR** и **DOWN** въведете цифра по цифра, желаните от вас калории, като всеки път потвърждавате с бутона **SET**.

Малкия бутон под щипката служи за регулиране на чувствителността.

Модел батерия: CR2032x1 (3V)

Предпазни мерки:

Пазете краккомера от екстремни температури. Почистването става със суха кърпа. Да не се ползва за почистване бензин или почистващи спрейове. Да се съхранява на сухо място