

# Ρολόι γυμναστικής – προπόνησης

## Спортен часовник

### Ceas de antrenament

### Sport Watch

#### (GR) Οδηγίες:

1. Πατώντας το πλήκτρο MODE, το ρολόι θα εμφανίσει διαδοχικά τις λειτουργίες TIME (ώρα), STEPS (βήματα), DISTANCE (απόσταση) και CALORIES (θερμίδες).
2. Πατήστε και κρατήστε πατημένο το πλήκτρο MODE για 3 δευτερόλεπτα για εναλλαγή μεταξύ μετρικού και βρετανικού συστήματος.
3. Στη λειτουργία βημάτων (STEPS), πατήστε και κρατήστε πατημένο το πλήκτρο SET για 2 δευτερόλεπτα και η μέτρηση βημάτων θα μηδενίσει και θα ξεκινήσει ξανά από την αρχή.
4. Στη λειτουργία ώρας (TIME), πατήστε και κρατήστε πατημένο το πλήκτρο SET για 2 δευτερόλεπτα και οι αριθμοί θα αναβοσβήσουν. Πατήστε το πλήκτρο MODE για εναλλαγή σε 12/24ωρο και ρύθμιση ώρας.
5. Στη λειτουργία απόστασης (DISTANCE), πατήστε και κρατήστε πατημένο το πλήκτρο SET για 2 δευτερόλεπτα για μήκος βήματος.
6. Στη λειτουργία θερμίδων (CALORIES), πατήστε και κρατήστε πατημένο το πλήκτρο SET για 2 δευτερόλεπτα για να ορίσετε το βάρος σας.

#### (BG) Инструкции:

1. Натиснете бутона MODE еднократно, и ще покаже последователно TIME (ВРЕМЕ), STEPS (СТЪПКИ), DISTANCE (РАЗСТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ).
2. Натиснете и задръжте бутона MODE за 3 секунди за превключване на метричната и британската система.
3. В режим SETP ( СТЪПКИ ) натиснете и задръжте бутона SET за 2 секунди и броят на стъпките ще се нулира и рестартира отначало.
4. В режим TIME (ВРЕМЕ), натиснете и задръжте бутона SET за 2 секунди, цифрите ще мигат, натиснете бутона MODE за 12/24 часа превключване и настройка на времето.
5. В режим DISTANCE ( РАЗСТОЯНИЕ ), натиснете и задръжте бутона SET за 2 секунди за дължина на стъпката.
6. В режим CALORIE (КАЛОРИИ ), натиснете и задръжте бутона SET за 2 секунди, за да зададете индивидуално тегло.

#### (RO) Instrucțiuni:

1. Prin apăsarea tastei MODE, ceasul va afișa TIME (timp), STEPS (pași), DISTANCE (distanță) și CALORIES (calorii) în secvență.
2. Apăsati și mențineți apăsată tasta MODE pentru 3 secunde pentru comutarea sistemului metric și sistemul britanic.
3. În modul de pași (STEPS), apăsați și mențineți apăsată tasta SET timp de 2 secunde, iar numărarea pașilor va fi ștersă și va reporni pașii de numărare.
4. În modul de timp (TIME), apăsați și mențineți apăsată tasta SET timp de 2 secunde, cifrele vor clipi, apăsați tasta MODE pentru 12/24 de ore de comutare și de reglare a orei.
5. În modul de distanță (DISTANCE), apăsați și mențineți apăsată tasta SET timp de 2 secunde pentru lungimea pasului individual.
6. În modul de calorii (CALORIES), apăsați și mențineți apăsată tasta SET timp de 2 secunde pentru a seta greutatea individuală.

#### (GB) Instructions:

1. By pressing the MODE key, the watch will display TIME, STEPS, DISTANCE and CALORIES in-sequence.
2. Press and hold MODE key for 3 seconds for Metric system and British system switching.
3. Under STEPS mode, press and hold SET key for 2 seconds and step counting will be clear and restart counting steps.
4. Under TIME mode, press and hold SET key for 2 seconds, figures will flash, press MODE key for 12/24 hours switching and time adjusting.
5. Under DISTANCE mode, press and hold SET key for 2 seconds for individual step length.
6. Under CALORIES mode, press and hold SET key for 2 seconds to set individual weight.



(GR) ΠΡΟΣΟΧΗ! Κίνδυνος πνιγμού, διότι περιέχει μικρά κομμάτια.  
(BG) ВНИМАНИЕ! Опасност от задавяне, тъй като продуктът съдържа малки частици. (RO) AVERTISMENT! Pericol de asfixiere, conține piese mici. (GB) WARNING! Choking hazard due to small parts.