

Funktionen:

- Anzeige der Schritte (bis 99.999 Schritte)
- Anzeige der Strecke (bis 999,99 km)
- Anzeige der verbrauchten Kalorien (bis 9.999,9 kcal)
- Anzeige der Uhrzeit mit Trainingsdauer (Timer)

Allgemeines

Halten Sie den Schrittzähler vertikal mit dem Display zu Ihnen ausgerichtet, bewegen Sie diesen nun behutsam nach oben und unten. Sie können nun hören, wie das Pendel, welches die Schritte erfasst arbeitet.

Die Messergebnisse werden evtl. unter folgenden Umständen verfälscht:

- 1) Bei sehr unterschiedlichem Laufstil, dem Tragen von Sandalen oder „schleichendem“ Gang
- 2) Wenn Sie diesen Schrittzähler zusätzlichen vertikalen Bewegungen aussetzen, z.B. beim Aufstehen / Hinsetzen, Springen, dem Ein- bzw. Aussteigen in Fahrzeugen.

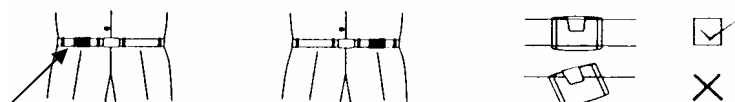


Tastenbeschreibung

- MODE** Zur Auswahl der Funktionen DISTANCE – CALORY – TIMER - CLOCK
SET Zur Einstellung der erforderlichen Werte
UP/RESET Zur Rückstellung der Werte einer Trainingseinheit

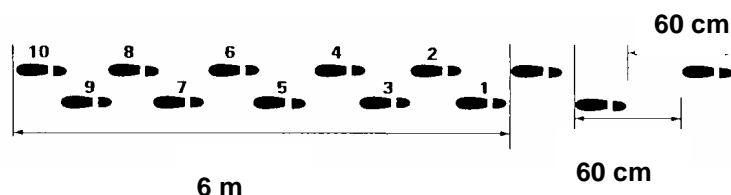
Tragehinweise

Befestigen Sie den Schrittzähler gem. der Abbildung mit dem Clip am Hosenbund oder Gürtel. Beste Ergebnisse erreichen Sie bei einer Befestigung ca. 1 Hand-breit von der Hüfte entfernt.



Ermitteln Sie Ihre Schrittlänge

Hierzu gehen Sie eine abgemessene Strecke (z.B. an Straßenpfosten) und zählen dabei ihre Schritte. Dividieren Sie die Strecke durch die gelaufenen Schritte (z.B. 6 Meter / 10 Schritte = 60cm Schrittlänge) und geben diesen Wert danach in cm ein.



Schrittzähler / Kilometerzähler

1. Die Anzahl der zurückgelegten Schritte wird Ihnen in der oberen Zeile des Displays angezeigt, gefolgt von dem Text „STEP“. Der Schrittzähler zählt automatisch alle Schritte, wenn Sie diesen richtig befestigt tragen (Siehe oben).
2. Um die Entfernung angezeigt zu bekommen betätigen Sie mehrmals die Taste [MODE], bis Ihnen „DISTANCE“ angezeigt wird.
3. Die Werte setzen Sie mit der Taste [UP/RESET] zurück.
(Es werden die Werte Schritte, Entfernung, Kcal und Timer Ihrer Trainingseinheit zurückgesetzt.)



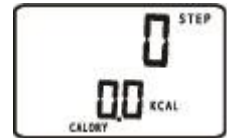
Schrittlänge einstellen (nur bei erstmaliger Inbetriebnahme nötig):

1. Um die Schrittlänge einzustellen, betätigen Sie mehrmals die Taste [MODE], bis „DISTANCE“ im Display erscheint.
2. Betätigen Sie die Taste [SET] um die Schrittlänge einzustellen.
3. Mit der Taste [UP/RESET] können Sie nun Ihre Schrittlänge auf 5cm genau einstellen (Einstellbereich 30 – 150 cm).
4. Warten Sie 5 Sekunden lang, bis dieser Wert gespeichert ist und das Gerät wieder in den Anzeigemodus zurückkehrt.



Kalorienverbrauchsanzeige

1. Betätigen Sie mehrmals die Taste [MODE], bis „CALORY“ im Display erscheint. Der Schrittzähler zählt automatisch alle Schritte und ermittelt über Ihr Körpergewicht die verbrauchten Kcal.
2. Die Werte setzen Sie mit der Taste [UP/RESET] zurück.
(Es werden die Werte Schritte, Entfernung, Kcal und Timer Ihrer Trainingseinheit zurückgesetzt.)



Körpergewicht einstellen (nur bei erstmaliger Inbetriebnahme nötig):

1. Um das Körpergewicht einzustellen, betätigen Sie mehrmals die Taste [MODE], bis „CALORY“ im Display erscheint.
2. Betätigen Sie die Taste [SET] um das Gewicht einzustellen
3. Mit der Taste [UP/RESET] können Sie nun Ihr Gewicht auf 1KG genau einstellen. (Einstellbereich 20 – 150 KG)
4. Warten Sie 5 Sekunden lang, bis dieser Wert gespeichert ist und das Gerät wieder in den Anzeigemodus zurückkehrt.



Laufzeitmessung (Timer)

1. Betätigen Sie mehrmals die Taste [MODE], bis „TIMER“ im Display erscheint. Der Schrittzähler erfasst **automatisch die Dauer Ihrer Laufzeit, jedoch nur wenn Sie in Bewegung sind.** Sie müssen mind. 1 Minute in Bewegung sein, damit Sie dies im Display sehen!
2. Die Werte setzen Sie mit der Taste [UP/RESET] zurück.
(Es werden die Werte Schritte, Entfernung, Kcal und Timer Ihrer Trainingseinheit zurückgesetzt.)



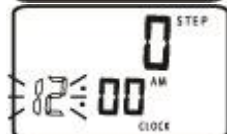
Uhrzeitanzeige

1. Betätigen Sie mehrmals die Taste [MODE], bis „CLOCK“ im Display erscheint.

Uhrzeit einstellen:

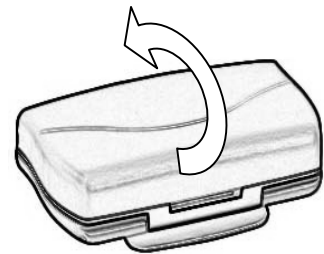
1. Betätigen Sie die Taste [SET] um die Stunden einstellen zu können
2. Mit der Taste [UP/RESET] können Sie nun die Stunden einstellen.
3. Betätigen Sie erneut die Taste [SET] um die Minuten einstellen zu können
4. Mit der Taste [UP/RESET] können Sie nun die Minuten
5. Betätigen Sie erneut die Taste [SET] um die Einstellung zu speichern.

Anmerkung: AM = ante meridiem -> Am Vormittag
PM = post meridiem -> Am Nachmittag



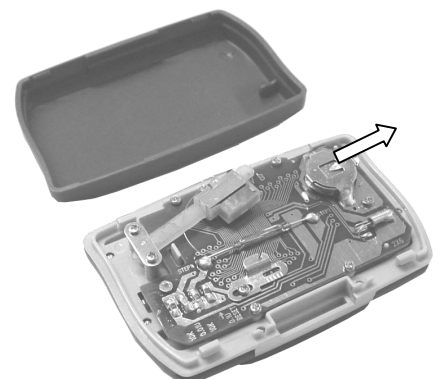
Batteriewechsel

Wenn die Anzeige schwach oder unvollständig wird, ersetzen Sie bitte die Batterie (1 Stück LR1130 oder Vergleichstyp). Zum öffnen heben Sie bitte den Gehäusedeckel ab, schieben die Knopfzelle nach rechts heraus und entnehmen die alte Batterie (bitte sachgerecht entsorgen, nicht in den Hausmüll werfen). Die neue Batterie legen Sie mit dem + Pol nach oben in das Gerät ein drücken den Gehäusedeckel wieder auf. Nun stellen Sie den Schrittzähler wie oben beschrieben ein.



Fehlerbehebung

Sollte die Anzeige schwach oder Fehlerhaft sein, wechseln Sie die Batterie und stellen Sie den Schrittzähler wie beschrieben ein.



Spezifikationen:

- Batterie: Knopfzelle LR1130
- Batterielebensdauer: >6 Monate
- Abmessungen: 60 x 37 x 24 mm
- Gewicht: 30 g

