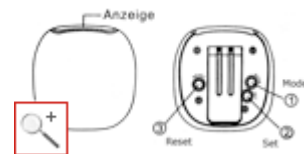


Pedometer richtig bedient

Funktionsmerkmale

- Schrittzähler, bis zu 99'999 Schritte
- Anzeige für zurückgelegte Distanz, bis zu 99'999 km
- Kalorienverbrauch-Anzeige, bis zu 99'999 Kcal
- Niedriger Stromverbrauch; Betrieb mit 1 x 1,5V Batterie
- Automatische Abschaltung nach 1 Minute Betriebsunterbrechung



Befestigung

Die Schritte werden über die Bewegung der Hüfte erkannt; um eine zuverlässige Funktion zu gewährleisten, solltest du das Gerät möglichst nahe dem Hüftknochen (rechts oder links) anbringen.

Einsatz

Der Schrittzähler ist grundsätzlich für normale Alltagsbewegung (gehen, spazieren, laufen) konzipiert. Er ist nicht robust genug um bei extremen Outdoor-Aktivitäten und/oder unter besonderen Witterungsbedingungen (Beispiel: Hochgebirgstour o.ä.) einwandfrei zu funktionieren.

Schrittzähler-Funktion

- Der Schrittzähler beginnt sofort mit der Zählung der Schritte, sobald der Bewegungssensor anspricht.
- Für eine Rücksetzung des Schrittzählers betätige die «RESET» (Rücksetzen) Taste bis wieder «0» in der Anzeige erscheint.

Zurückgelegte Distanz

- Betätige die Modus-Taste, bis der Pfeil in der Anzeige auf die Markierung «KM» zeigt.
- Betätige die «SET»-Einstelltaste für die Einstellung der Schrittlänge; d.h. die Distanz, die bei jedem Schritt zurückgelegt wird. Die Anzeigestellen beginnen nun zu blinken.
- Betätige die «RESET»-Einstelltaste solange, bis der gewünschte Wert eingestellt ist. Betätige 3 Sekunden lang keine Taste, sobald die Einstellung erfolgt ist, und das Gerät schaltet wieder in den Anzeigemodus für die zurückgelegte Distanz.
- Der Schrittzähler ermittelt die zurückgelegte Distanz, sobald Körperbewegung festgestellt wird.

Hinweis Schrittlängeneinstellung

Metrisch: beginnend mit 30 cm bis 120 cm; Einstellung in Intervallen von 5 cm

Kalorienverbrauch

- Betätige die Modus-Taste bis der Pfeil in der Anzeige auf «Kcal» zeigt.
- Betätige die «SET»-Einstelltaste für die Eingabe des Körpergewichtes, die Anzeigestellen beginnen nun zu blinken.

- Betätige die «RESET»-Einstelltaste bis dein Körpergewicht angezeigt wird. Betätige nach der Einstellung ca. 3 Sekunden lang keine Taste; das Gerät schaltet nun wieder in den Kalorien-Anzeigemodus.
- Der Schrittzähler zeigt den Kalorienverbrauch an, sobald Körperbewegungen festgestellt werden.

Hinweis Gewichtseinstellung

Metrisch: von 30 kg bis 150 kg; Einstellung in Intervallen von 5 kg

Automatische Abschaltung

Wenn ca. 1 Minute lang keine Körperbewegung festgestellt wird, dann schaltet sich das Gerät automatisch aus. Alle Werte bleiben im Speicher des Pedometers gespeichert. Das Gerät schaltet sich automatisch wieder ein, sobald wieder eine Körperbewegung festgestellt wird.

Metrische Versionen

Das Gerät wurde auf die Anzeige von metrischen Einheiten eingestellt.

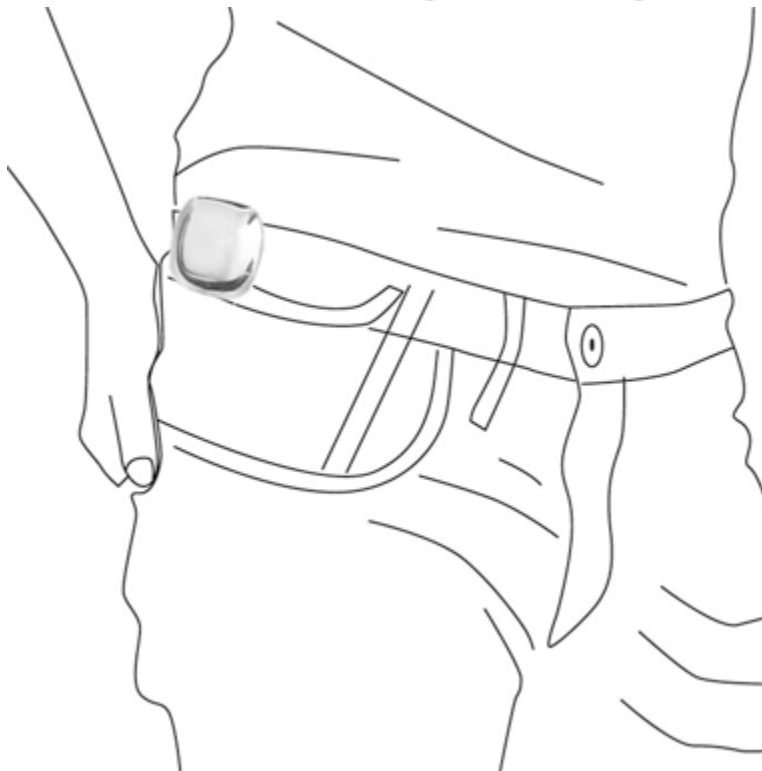
Batterie

Benötigt 1 x 1,5V «AG-13» oder «LR44» Knopfzelle.

Störungssuche

- *Störung - Nicht alle Schritte werden gezählt*
Abhilfe: Bring den Schrittzähler wie in den Angaben in der Bedienungsanleitung beschrieben am Körper an, und achte auf die korrekte Gangart.
- *Störung - Undeutliche Anzeige*
Abhilfe: Schwache Batterie; wechsele Sie die Batterie aus; Oder die Umgebungstemperatur ist zu niedrig. Die Anzeige erscheint wieder normal, sobald sich das Gerät wieder in einer wärmeren Umgebung befindet.
- *Störung - LCD ist schwarz*
Abhilfe: Der Schrittzähler wurde zu lange der direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt, oder wird zu lange an einem zu warmen Ort betrieben. Die Anzeige erscheint wieder normal, sobald sich das Gerät wieder im Schatten bei normaler Betriebstemperatur befindet.

Pedometer richtig befestigt



Richtige Anbringung

Befestige den Pedometer mit dem Clip an deinem Hosenbund oder Gürtel.

Wichtig ist, dass er senkrecht seitlich am Bund (bzw. am Gürtel), **nahe dem Hüftknochen** (rechts oder links) befestigt wird. Nur so können die Schritte exakt gemessen werden.