

3D Pedometer

Art.no 31-5543

Please read the entire instruction manual before using the product and save it for future reference. We reserve the right for any errors in text or images and any necessary changes made to technical data. If you have any questions regarding technical problems please contact our Customer Services.

Button functions

[▼MODE]

1. Press to show: number of steps + current time, distance + walking time or calorie burn + current time.
2. Hold the button in for 2 seconds to show the current ("SPLIT") data reading or the accumulated (saved) data.
3. Press to reduce the value of a setting.

[SET]

Hold the button in for 2 seconds to set: 12- or 24-hour clock display, hours, minutes, weight and length of step.

[▲MEMO]

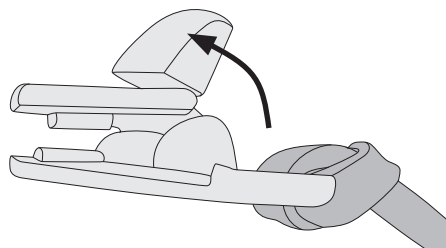
1. With the current day's data on display, press to show the saved data from the past 1–7 days.
2. With the split reading on display, hold the button in for 2 seconds to reset the split data to zero. **Note:** The accumulated data will not be reset to zero.
3. Press to increase the value of a setting.

Inserting the battery

1. Turn the battery cover anticlockwise and remove it.
 2. Insert the supplied battery, making sure that the + terminal faces upwards.
 3. Refit the battery cover.
- Change the battery when the battery symbol appears on the display. The appearance of the battery symbol means that the voltage has fallen to below 2.7 V.
 - The power-save mode will be entered automatically after 1 minutes inactivity.

Attaching the strap to the pedometer

Open the buckle by pulling the inner part upwards.



Settings

Set the hour format, time, body weight and length of step.

1. Press and hold [SET] for approx. 2 seconds. When "12Hr" or "24Hr" starts to flash, select 12- or 24-hour clock display using [▲MEMO] or [▼MODE]. Press [SET] to confirm.
2. "0:00" (hours) will start to flash, set the current hour using [▲MEMO] or [▼MODE]. Press [SET] to confirm. Use the same procedure to set the minutes.
3. "50" will flash on the display, set the correct body weight (kg) using [▲MEMO] or [▼MODE]. Press [SET] to confirm.
4. "60" will flash on the display, set the length of your normal step (cm) using [▲MEMO] or [▼MODE]. Press [SET] to confirm.

Hold in [▲MEMO] or [▼MODE] to adjust the setting quicker.

Step counting function

The pedometer has a induction-type sensor which enables the counting of steps even when the pedometer is carried in a pocket or a bag. The data can be displayed in 2 ways: accumulated or split data.

1. The display comes on automatically after 13 steps in a row and goes off if you stop.
2. Hold in [▼MODE] for 2 seconds to show the split data. "SPLIT" (for split data) will appear on the display. Hold in [▼MODE] for 2 seconds to display the current day's accumulated data (the "SPLIT" symbol will disappear).
3. When the current day's data is on the display, press [▲MEMO] to enter the memory of the data for the past 7 days. Press [▲MEMO] repeatedly to toggle between the different days. Press [▼MODE] or [SET] to return to the normal display or wait for 30 seconds and the display will return to normal automatically.



Distance measurement

1. Hold in [▼MODE] for 2 seconds to display the split data: distance walked (km) on the upper row of the display and walking time (minutes) on the lower row.
2. If "SPLIT" appears on the display, hold in [▼MODE] for 2 seconds to switch to displaying the day's accumulated data.
3. Select the day (1–7) by pressing [▲MEMO] the required number of times.
4. Press [▼MODE] repeatedly to toggle between the different data:
 - "KM": Distance.
 - "KCAL": Burned calories.
 - "STEPS": Number of steps.

Press [▼MODE] or [SET] to return to the normal display or wait for 30 seconds and the display will return to normal automatically.



Displaying calories burned

Press [▼MODE] repeatedly until "KCAL" appears on the display. The calorie burn data will be shown on the upper row of the display.



Resetting the pedometer

Insert a pointed object into the hole labelled "RESET" to delete all saved data.

Care and maintenance

Clean the product using a soft, moist cloth. Use a mild detergent and never use solvents or strong, abrasive cleaning agents for cleaning as these can damage the product.

Disposal

This product should be disposed of in accordance with local regulations. If you are unsure how to proceed, contact your local authority.

Specifications

Description	3D sensor pedometer
Type of display	LCD
Battery	1 × CR2032 (3 V) (included)
Operating temperature	0–40 °C

Settings

Time	12/24 hour display
Weight	20–150 kg
Length of step	30–150 cm

Display content

Number of steps	max 99999
Time format	12/24 hours
Distance travelled	max 999.99 km
Walking time	max 9999.9 mins
Calorie burn	max 99999.9 kcal
Memory	Number of steps, calorie burn, distance and walking time for the past 7 days are saved in the memory. Data is saved at 24:00 hours every day.
Counting accuracy	± 5 %



Stegräknare 3D

Art.nr 31-5543

Läs igenom hela bruksanvisningen före användning och spara den sedan för framtida bruk. Vi reserverar oss för ev. text- och bildfel samt ändringar av tekniska data. Vid tekniska problem eller andra frågor, kontakta vår kundtjänst.

Knappfunktioner

[▼MODE]

- Tryck för att visa: antal steg + aktuell tid, distans + gångtid eller kaloriförbrukning + aktuell tid.
- Håll in knappen i ca 2 sekunder för att välja att visa aktuella delresultat ("SPLIT") eller ackumulerade (sparade) träningsresultat.
- Tryck för att minska ett inställt värde.

[SET]

Håll in i ca 2 sekunder för att ställa in: 12- eller 24-timmarsvisning, timmar, minuter, vikt och steglängd.

[▲MEMO]

- När dagens träningsresultat visas, tryck för att visa sparade resultat för 1–7 dagar bakåt.
- När delresultat visas, håll in knappen i ca 2 sekunder för att nollställa delresultat. **Obs!** De ackumulerade träningsresultaten nollställs inte.
- Tryck för att öka ett inställt värde.

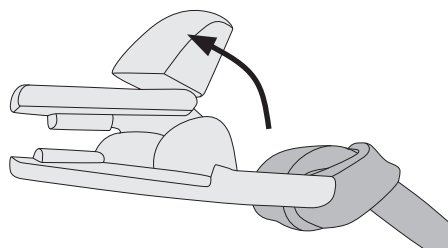
Sätt i batteriet

- Vrid batterilocket moturs och ta bort det.
- Sätt i det medföljande batteriet med (+) uppåt.
- Sätt fast batterilocket.

- Byt batteri när batterisymbolen visas på displayen. Spänningen har då sjunkit under 2,7 V.
- Automatiskt strömsparläge efter 1 minuts inaktivitet.

Sätt fast bärremmen på stegräknaren

Öppna fästet genom att dra innerdelen uppåt.



Inställningar

Ställ in tidsformat, tid, kroppsvikt och steglängd.

- Håll in [SET] i ca 2 sekunder. "12Hr" eller "24Hr" blinkar, välj 12- eller 24-timmarsvisning med [▲MEMO] eller [▼MODE]. Tryck på [SET] för att bekräfta.
- "0:00" blinkar, ställ in aktuell timme med [▲MEMO] eller [▼MODE]. Tryck på [SET] för att bekräfta. Gör likadant med minuterna.
- "50" blinkar, ställ in rätt kroppsvikt (kg) med [▲MEMO] eller [▼MODE]. Tryck på [SET] för att bekräfta.
- "60" blinkar, ställ in din normala steglängd (cm) med [▲MEMO] eller [▼MODE]. Tryck på [SET] för att bekräfta.

Håll in [▲MEMO] eller [▼MODE] för att ändra inställningen snabbare.

Stegräkningsfunktion

Sensor av induktionstyp som gör att du kan bära stegräknaren i fickan eller i en väska.

Träningsresultaten visas på 2 olika sätt: som ackumulerade resultat eller som delresultat.

- Displayen tänds automatiskt efter 13 steg i följd och slöcknar om du stannar upp.
- Håll in [▼MODE] i ca 2 sekunder för att visa delresultat. "SPLIT" (för delresultat) visas på displayen. Håll in [▼MODE] i ca 2 sekunder för att visa dagens ackumulerade resultat ("SPLIT" slöcknar).
- När dagens ackumulerade resultat visas på displayen, tryck på [▲MEMO] för att öppna visning av sparade träningsdata för de senaste 7 dagarna. Tryck på [▲MEMO] upprepade gånger för att visa de olika dagarna. Tryck på [▼MODE] eller [SET] för att återgå direkt till normalvisning eller vänta i 30 sekunder för att återgå automatiskt.



Distansmätning

- Håll in [▼MODE] i ca 2 sekunder för att visa delresultaten på displayen: sträcka (km) överst och gångtid (minuter) längst ner.
- Om "SPLIT" visas på displayen, håll in [▼MODE] i ca 2 sekunder för att ändra till visning av dagens ackumulerade resultat.
- Välj önskad visningsdag (1–7) genom att trycka på [▲MEMO] upprepade gånger.
- Tryck på [▼MODE] upprepade gånger för att visa de olika resultaten:
 - "KM": sträcka.
 - "KCAL": förbrukade kalorier.
 - "STEPS": antal steg.

Tryck på [▼MODE] eller [SET] för att återgå direkt till normalvisning eller vänta i 30 sekunder för att återgå automatiskt.



Visning av kaloriförbrukning

Tryck på [▼MODE] upprepade gånger tills "KCAL" visas på displayen. Kaloriförbrukningen visas överst på displayen.



Nollställning av stegräknaren

Tryck in ett vasst föremål i hålet som är märkt "RESET", då nollställs alla data.

Skötsel och underhåll

Torka av produkten med en lätt fuktad, mjuk trasa. Använd ett mildt rengöringsmedel, aldrig lösningsmedel eller starka, slipande rengöringsmedel, det kan skada produkten.

Avfallshantering

När du ska göra dig av med produkten ska detta ske enligt lokala föreskrifter. Är du osäker på hur du ska gå tillväga, kontakta din kommun.

Specifikationer

Funktion	Stegräknare med sensor
Display	LCD
Batteri	1 × CR2032 (3 V) (ingår)
Användningstemperatur	0–40 °C

Inställningar

Tid	12- eller 24-timmarsvisning
Vikt	20–150 kg
Steglängd	30–150 cm

Displayvisning

Antal steg	max 99999
Tidsformat	12/24 timmar
Tillryggslagd distans	max 999,99 km
Gångtid	max 9999,9 min
Kalorikonsumtion	max 99999,9 kcal
Minne	Antal steg, kalorikonsumtion, distans och gångtid för de senaste 7 dagarna sparas i minnet. Träningsresultat sparas klockan 24.00 varje dag.

Stegräkning, noggrannhet ± 5 %



Skritteller 3D

Art. nr. 31-5543

Les brukerveiledningen grundig før produktet tas i bruk og ta vare på den for framtidig bruk. Vi reserverer oss mot ev. feil i tekst og bilde, samt forandringer av tekniske data. Ved tekniske problemer eller spørsmål, ta kontakt med vårt kundesenter.

Knappefunksjoner

[▼MODE]

- Trykk for å vise: antall skritt + aktuell tid, distanse + forbrukt tid eller kaloriforburning + aktuell tid.
- Hold knappen inne ca. 2 sekunder for å velge å vise aktuelle delresultat («SPLIT») eller akkumulert (lagrede) treningsresultat.
- Trykk for å redusere en innstilt verdi.

[SET]

Hold denne inne i ca. 2 sekunder for å stille inn: 12- eller 24-timers visning, timer, minutter, vekt og skrittlengde.

[▲MEMO]

- Når dagens treningsresultat kommer opp, trykk for å vise lagrede resultater for de siste 1–7 dagene.
- Når delresultatet vises, hold knappen inne i ca. 2 sekunder for å nullstille delresultatet. **Obs!** De akkumulerte treningsresultatene nullstilles ikke.
- Trykk for å øke en innstilt verdi.

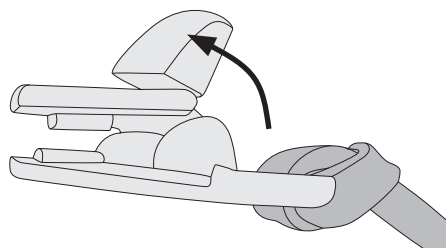
Sett i batteriet

- Drei batterilokket moturs og ta det av.
- Plasser det medfølgende batteriet med (+) vendt oppover.
- Sett batterilokket tilbake igjen.

- Skift batteri når batterisymbolet vises på skjermen. Spenningen har da sunket til under 2,7 V.
- Automatisk strømsparemodus etter 1 minutt inaktivitet.

Feste av bærereim

Festet åpnes ved at den innvendige delen trekkes oppover.



Innstillinger

Still inn tidsformat, klokkeslett, kroppsvekt og skrittlengde.

- Hold [SET] inne i ca. 2 sekunder. «12Hr» eller «24Hr» blinker. Velg 12- eller 24-timers visning med [▲MEMO] eller [▼MODE]. Trykk på [SET] for å bekrefte.
- «0:00» (timer) blinker. Still inn aktuell time med [▲MEMO] eller [▼MODE]. Trykk på [SET] for å bekrefte. Gjør på samme måte for å stille inn minuttene.
- «50» (kg) blinker. Still inn kroppsvekten med [▲MEMO] eller [▼MODE]. Trykk på [SET] for å bekrefte.
- «60» (cm) blinker. Still inn skrittlengde i cm med [▲MEMO] eller [▼MODE]. Trykk på [SET] for å bekrefte.

Hold [▲MEMO] eller [▼MODE] inne for å stille inn raskere.

Skrittlengdefunksjon

Sensor av induksjonstype som gjør at du kan beregne skrittlengde i lommen eller i en veske.

Treningsresultatene kan vises på 2 forskjellige måter: som akkumulert resultat eller som delresultat.

- Displayet tennes automatisk etter 13 skritt i strekk og slukker når du stopper.
- Hold [▼MODE] inne i ca. 2 sekunder for å vise delresultater. «SPLIT» (for delresultater) vises på displayet. Hold [▼MODE] inne i ca. 2 sekunder for å vise det akkumulerte resultatet for i dag («SPLIT» slukkes).
- Når dagens akkumulerte resultat vises på skjermen, trykk på [▲MEMO] for å åpne visning av lagrede treningsdata for de siste 7 dagene. Trykk på [▲MEMO] gjentatte ganger for å vise de forskjellige dagene. Trykk på [▼MODE] eller [SET] for å gå rett til normalvisning eller vent i 30 sekunder for at den skal gå tilbake av seg selv.



Distansemåling

- Hold [▼MODE] inne i ca. 2 sekunder for å få delresultatene opp på skjermen: strekning (km), øverst, og tiden man har gått (minutter), lengst, nede.
- Hvis «SPLIT» vises på skjermen, hold [▼MODE] inne i ca. 2 sekunder for å endre til visning av dagens akkumulerte resultat.
- Velg ønsket visningsdag (1–7) ved å trykke på [▲MEMO] gjentatte ganger.
- Trykk på [▼MODE] gjentatte ganger for å vise de forskjellige resultatene:
 - «KM»: strekning.
 - «KCAL»: kaloriforbruk.
 - «STEPS»: antall skritt.

Trykk på [▼MODE] eller [SET] for å gå rett til normalvisning eller vent i 30 sekunder for at den skal gå tilbake av seg selv.



Vise kaloriforbruket

Trykk på [▼MODE] gjentatte ganger til «KCAL» vises på skjermen. Kaloriforbruket vises øverst på skjermen.



Nullstilling av skritteller

Trykk en spiss gjenstand inn i hullet som er merket med «RESET». Alle data slettes/nullstilles.

Stell og vedlikehold

Rengjør produktet med en myk, lett fuktet klut. Bruk et mildt rengjøringsmiddel ved behov. Unngå å bruke løsemidler og slipende rengjøringsmidler. Det kan skade produktet.

Avfallshåndtering

Når produktet skal kasseres, må det skje i henhold til lokale forskrifter. Ved usikkerhet, ta kontakt med lokale myndigheter.

Spesifikasjoner

Funksjon	Skritteller med sensor
Display	LCD
Batteri	1 × CR2032 (3 V) (medfølger)
Brukstemperatur	0–40 °C

Innstillinger

Tid	12- eller 24-timersvisning
Vekt	20–150 kg
Skrittlengde	30–150 cm

Vising på displayet

Antall skritt	maks 99999
Tidsformat	12/24 timer
Tilbakelagt distanse	maks 999,99 km
Gangtid	maks 9 999,9 min
Kaloriforbruk	maks 99999,9 kcal
Minne	Antall skritt, kaloriforbruk, distanse og tilbakelagt spasertid for de siste 7 dagene lagres i minnet. Treningsresultat lagres klokken 24.00 hver dag.

Nøyaktighet skritteller ± 5 %



Askelmittari 3D

Tuotenumero 31-5543

Lue käyttöohjeet ennen tuotteen käyttöönottoa ja säilytä ne tulevaa tarvetta varten. Pidätämme oikeuden teknisten tietojen muutoksiin. Emme vastaa mahdollisista teksti- tai kuvavirheistä. Jos laitteeseen tulee teknisiä ongelmia, ota yhteys myymälään tai asiakaspalveluun.

Painikkeet

[▼MODE]

1. Paina, kun haluat tietää askelten määrän ja ajan, matkan ja kävelyajan tai kulutetut kalorit ja ajan.
2. Valitse väliaikatuloksen ("SPLIT") näyttö tai tallennettujen tulosten näyttö pitämällä painiketta pohjassa noin 2 sekunnin ajan.
3. Pienennä asetettua lukemaa painamalla painiketta.

[SET]

Pida painiketta pohjassa noin 2 sekunnin ajan, kun haluat asettaa 12 tai 24 tunnin näyttötavan, tunnit, minuutit, painon tai askelpituuden.

[▲MEMO]

1. Kun päivän kokonaistulos on näytöllä, paina painiketta ja näet aiemmin tallennetut tulokset 1–7 päivän ajalta.
2. Nollaa väliaikatulos pitämällä painiketta pohjassa noin 2 sekunnin ajan päivän tuloksen ollessa näytöllä. **Huom.!** Tallennetut tulokset eivät nollaannu.
3. Suurennä asetettua lukemaa painamalla painiketta.

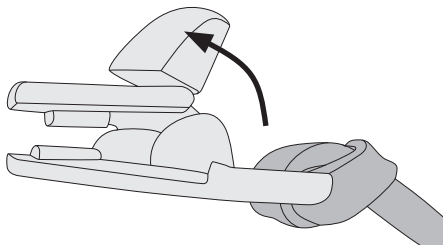
Pariston laittaminen paikalleen

1. Kierrä paristolokeron kantta vastapäivään ja avaa lokero.
2. Aseta askelmittarin mukana tuleva paristo paikalleen (+)-puoli ylöspäin.
3. Laita paristolokeron kansi takaisin paikalleen.

- Vaihda paristo, kun paristomerkki ilmestyy näytölle. Jännite on silloin laskenut alle 2,7 V:n.
- Askelmittari siirtyy automaattisesti virransäästötilaan, kun et käytä sitä minuuttiin.

Hihnan kiinnittäminen askelmittariin

Avaa kiinnike vetämällä sisäosaa ylöspäin.



Asetukset

Aseta ajan esitysmuoto, aika, paino ja askelpituus.

1. Pidä [SET]-painiketta pohjassa noin 2 sekunnin ajan. "12Hr" tai "24Hr" vilkkuu näytöllä. Valitse 12 tai 24 tunnin näyttö painamalla [▲MEMO] tai [▼MODE]. Vahvista painamalla [SET].
2. "0:00" vilkkuu näytöllä. Aseta kuluva tunti painamalla [▲MEMO] tai [▼MODE]. Vahvista painamalla [SET]. Aseta minuutit samalla tavalla.
3. "50" vilkkuu näytöllä. Aseta painosi (kg) painamalla [▲MEMO] tai [▼MODE]. Vahvista painamalla [SET].
4. "60" vilkkuu näytöllä. Aseta askelpituutesi (cm) painamalla [▲MEMO] tai [▼MODE]. Vahvista painamalla [SET].

Vaihda asetuksia nopeasti pitämällä pohjassa painiketta [▲MEMO] tai [▼MODE].

Askelmittaritoiminto

Voit kantaa askelmittaria taskussa tai laukussa, sillä siinä on induktioanturi. Tulos näkyy kahdella eri tavalla: kokonais- tai väliaikatuloksena.

1. Näyttö syttyy automaattisesti 13 peräkkäisen askeleen jälkeen ja sammuu, kun pysähdyt.
2. Näet väliaikatuloksen pitämällä [▼MODE]-painiketta pohjassa noin 2 sekunnin ajan. Väliaikatulos ("SPLIT") ilmestyy näytölle. Näet päivän aikana kertyneen kokonaistuloksen pitämällä [▼MODE]-painiketta pohjassa noin 2 sekunnin ajan ("SPLIT" poistuu näytöltä).
3. Avaa tallennetut tulokset viimeisen 7 päivän ajalta painamalla [▲MEMO]-painiketta, kun päivän kokonaistulos on näytöllä. Näet eri päivien tulokset painamalla [▲MEMO]-painiketta toistuvasti. Palauta näyttö perustilaan nopeasti painamalla [▼MODE] tai [SET], tai odota 30 sekuntia, niin tila palautuu automaattisesti.



Matkan mittaaminen

1. Näet väliaikatuloksen pitämällä [▼MODE]-painiketta pohjassa noin 2 sekunnin ajan. Matka (km) on ylimpänä ja kävelyaika (min) alimpana.
2. Jos näytöllä näkyy "SPLIT", siirry päivän kokonaistulokseen pitämällä [▼MODE]-painiketta pohjassa noin 2 sekunnin ajan.
3. Valitse haluamasi päivä seitsemästä painamalla [▲MEMO]-painiketta toistuvasti.
4. Paina [▼MODE]-painiketta ja näet eri tulokset:
 - "KM": matka.
 - "KCAL": kulutetut kalorit.
 - "STEPS": askelten määrä.

Palauta näyttö perustilaan nopeasti painamalla [▼MODE] tai [SET], tai odota 30 sekuntia, niin tila palautuu automaattisesti.



Kulutettujen kalorien näyttö

Paina [▼MODE]-painiketta toistuvasti, kunnes näytöllä näkyy "KCAL". Kulutetut kalorit näkyvät ylimpänä näytöllä.



Askelmittarin nollaus

Paina terävällä esineellä "RESET"-merkittyyn reikään ja askelmittari nollaantuu.

Huolto ja puhdistus

Pyyhi tuote kevyesti kostutetulla, pehmeällä liinalla. Käytä mietoa puhdistusainetta. Älä käytä vahvoja, hankaavia puhdistusaineita tai liuotinaiteita, sillä ne voivat vahingoittaa tuotetta.

Kierrättäminen

Kierrätä tuote asianmukaisesti, kun poistat sen käytöstä. Tarkempia kierrätysohjeita saat kuntasi jätehuoneesta.

Tekniset tiedot

Toiminto	Askelmittari, jossa anturi
Näyttö	LCD
Paristo	3 V:n CR2032-paristo (mukana)
Käyttölämpötila	0–40 °C

Asetukset

Aika	12 tai 24 tunnin näyttötapa
Paino	20–150 kg
Askelpituus	30–150 cm

Näytön selitykset

Askelten määrä	enint. 99999
Ajan esitysmuoto	12/24 tuntia
Matka	enint. 999,99 km
Käyttöaika	enint. 9999,9 min
Kalorien kulutus	enint. 99999,9 kcal
Muisti	Askelten määrä, kalorien kulutus, matka ja käyttöaika viimeisen 7 päivän ajalta. Tulos tallentuu joka päivä klo 24.00.
Askellaskurin tarkkuus	± 5 %



3D-Schrittzähler

Art.Nr. 31-5543

Vor Inbetriebnahme die komplette Bedienungsanleitung durchlesen und aufbewahren. Irrtümer, Abweichungen und Änderungen behalten wir uns vor. Bei technischen Problemen oder anderen Fragen freut sich unser Kundenservice über eine Kontaktaufnahme.

Tastenfunktionen

[▼MODE]

1. Drücken zum Anzeigen von: Anzahl Schritte + aktuelle Zeit, Distanz + Laufzeit oder Kalorienverbrauch + aktuelle Zeit.
2. Die Taste ca. 2 Sekunden lang gedrückt halten um entweder aktuelle Teilergebnisse („SPLIT“) oder Gesamtergebnis (gespeichert) anzuzeigen.
3. Drücken um einen eingestellten Wert zu verringern.

[SET]

Ca. 2 Sekunden gedrückt halten, um einzustellen: 12- oder 24-Stundenanzeige, Stunden, Minuten, Gewicht und Schrittlänge.

[▲MEMO]

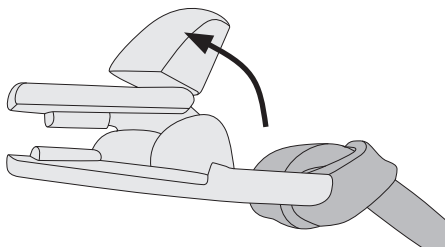
1. Bei Anzeige des neuen Trainingsergebnisses drücken, um gespeicherte Ergebnisse der letzten 1–7 Tage anzuzeigen.
2. Wenn ein Teilergebnis angezeigt wird, die Taste ca. 2 Sekunden lang gedrückt halten, um das Teilergebnis zu löschen.
Hinweis: Die Gesamtergebnisse werden nicht gelöscht.
3. Drücken um einen eingestellten Wert zu erhöhen.

Batterie einsetzen

1. Die Batterieabdeckung gegen den Uhrzeigersinn drehen und abnehmen.
 2. Die mitgelieferte Batterie mit (+) nach oben einsetzen.
 3. Die Abdeckung wieder anbringen.
- Die Batterie austauschen wenn das Batteriewarnsymbol angezeigt wird. Die Spannung ist dann unter 2,7 V gesunken.
 - Automatischer Energiesparmodus nach 1 Minute ohne Aktivität.

Den Schrittzähler am Gurt befestigen

Das Innenteil nach oben ziehen um die Schnalle zu öffnen.



Einstellungen

Zeitformat, Zeit, Körpergewicht und Schrittlänge einstellen.

1. [SET] ca. 2 Sekunden lang gedrückt halten. „12HR“ oder „24HR“ blinkt, 12- oder 24-Stundenmodus mit [▲MEMO] oder [▼MODE] wählen. Mit [SET] bestätigen.
2. „00:00“ (Stunden) blinkt, die aktuelle Stunde mit [▲MEMO] oder [▼MODE] einstellen. Mit [SET] bestätigen. Vorgang mit Minuten wiederholen.
3. „50“ blinkt, das Körpergewicht (kg) mit [▲MEMO] oder [▼MODE] angeben. Mit [SET] bestätigen.
4. „60“ blinkt, die normale Schrittlänge (cm) mit [▲MEMO] oder [▼MODE] angeben. Mit [SET] bestätigen.

[▲MEMO] oder [▼MODE] gedrückt halten um die Einstellung schneller zu ändern.

Schrittzählfunktion

Dank des induktiven Sensors kann der Schrittzähler in der Hosentasche o. Ä. getragen werden. Trainingsergebnisse werden auf 2 versch. Weisen angezeigt: gesammelte oder Teilergebnisse.

1. Das Display leuchtet automatisch nach 13 Schritten in Folge auf und erlischt beim Stehenbleiben.
2. [▼MODE] ca. 2 Sekunden gedrückt halten, um Teilergebnis anzuzeigen: „SPLIT“ (für Teilergebnis) wird auf dem Display angezeigt. [▼MODE] ca. 2 Sekunden gedrückt halten, um Gesamtergebnis anzuzeigen (SPLIT erlischt).
3. Wenn das aktuelle Gesamtergebnis auf dem Display erscheint, auf [▲MEMO] drücken, um gespeicherte Trainingsergebnisse der letzten 7 Tage anzuzeigen. Mehrmals auf [▲MEMO] drücken um die versch. Tage anzuzeigen. Auf [▼MODE] oder [SET] drücken oder 30 Sekunden warten um zur Normalanzeige zurückzugehen.



Distanzmessung

1. [▼MODE] ca. 2 Sekunden lang gedrückt halten um Teilergebnisse anzuzeigen: Strecke (km) ganz oben und Laufzeit (Minuten) ganz unten.
2. Wenn „SPLIT“ angezeigt wird, [▼MODE] ca. 2 Sekunden lang gedrückt halten um die Anzeige zu dem aktuellen Gesamtergebnis zu ändern.
3. Mehrmals auf [▲MEMO] drücken um den gewünschten Anzeigetag (1–7) zu wählen.
4. Mehrmals auf [▲MEMO] drücken um die versch. Ergebnisse anzuzeigen:
 - „KM“: Strecke.
 - „KCAL“: verbrauchte Kalorien.
 - „STEPS“: Anzahl Schritte.

Auf [▼MODE] oder [SET] drücken oder 30 Sekunden warten um zur Normalanzeige zurückzugehen.



Anzeige des Kalorienverbrauchs

Mehrmals auf [▼MODE] drücken, bis auf dem Display „KCAL“ angezeigt wird. Der Kalorienverbrauch wird ganz oben auf dem Display angezeigt.



Zurücksetzen des Schrittzählers

Einen spitzen Gegenstand in das Loch mit der Markierung RESET drücken, um alle Daten zurückzusetzen.

Pflege und Wartung

Das Produkt mit einem weichen, leicht befeuchteten Tuch reinigen. Ein mildes Reinigungsmittel verwenden, keine scharfen Chemikalien oder Scheuermittel.

Hinweise zur Entsorgung

Bitte das Produkt entsprechend den lokalen Bestimmungen entsorgen. Weitere Informationen sind von der Gemeinde oder den kommunalen Entsorgungsbetrieben erhältlich.

Technische Daten

Funktionen	Schrittzähler mit Sensor
Display	LCD
Batterie	1 × CR2032, 3 V (inklusive)
Betriebstemperatur	0–40 °C
Einstellungen	
Zeit	12- oder 24-Stunden-Anzeige
Gewicht	20–150 kg
Schrittlänge	30–150 cm
Displayanzeige	
Anzahl Schritte	max. 99999
Zeitformat	12/24 Stunden
Zurückgelegte Distanz	max. 999,99 km
Laufzeit	max. 9999,9 min
Kalorienverbrauch	max. 99999,9 kcal
Speicher	Anzahl Schritte, Kalorienverbrauch, Distanz und Laufzeit der letzten 7 Tage werden gespeichert. Die Trainingsergebnisse werden täglich um 24.00 Uhr gespeichert.
Schrittzähler Genauigkeit	±5 %

