

hama[®]

THE SMART SOLUTION

Schrittzähler »PM-Radio« Pedometer

hama[®]

**Hama GmbH & Co KG
D-86651 Monheim/Germany
www.hama.com**



00106901/10.10

All listed brands are trademarks of the corresponding companies. Errors and omissions excepted, and subject to technical changes. Our general terms of delivery and payment are applied.

00106901

D Bedienungsanleitung

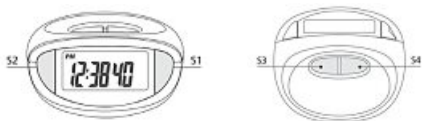
Funktionen

Dieser Schrittzähler ist hochpräzise und äußerst zuverlässig. Er ist sowohl für das Gehen als auch für das Laufen geeignet. Zu den Funktionen des Geräts gehören Schrittzähler, Entfernung, Kalorienverbrauch, Uhrzeit und Stoppuhr.

Zu den Funktionen gehören:

- Grundfunktionen: Uhrzeit- + Schrittmodus, Entfernungs- + Stoppuhrmodus, Kalorienmodus, Kalorien festlegen
- Schrittzähler kann bis zu 99999 Schritte zählen.
- Kalorienverbrauch zeigt bis zu 9999,9 kcal mit einer Genauigkeit von 0,1 kcal an.
- Für die Entfernung können Werte bis zu 9.999,9 Meilen (oder km) mit einer Genauigkeit von 0,001 Meilen (oder km) angezeigt werden.
- Entfernung wird in Meilen oder Kilometern angezeigt.
- Gewicht und Schrittweite können vom Benutzer eingestellt werden.
- Im Zeitmodus kann der Benutzer zwischen der Anzeige im 12- oder 24-Stundenformat wählen.
- 1/100 Sekunde-Stoppuhr mit Messbereich bis 59 Minuten 59 Sekunden und 99/100 Sekunden mit einer Genauigkeit von 1/100 Sekunde.

Grundfunktion der Tasten



Drücken Sie die Modustaste S1, um in einen anderen Modus zu wechseln.

UHRZEIT > ALARM > SCHRITZÄHLER > Entfernung > Kalorien > Stoppuhr > UHRZEIT

Uhrzeitmodus

- Drücken Sie die Taste **S1**, bis „TMR“ auf dem Display angezeigt wird.
- Drücken Sie **S2**, um zwischen der Anzeige im 12- oder 24-Stundenformat zu wechseln.
- Halten Sie **S4** 2 Sekunden lang gedrückt, um in den Einstellungsmodus zu gelangen, und blättern Sie mit **S1** und **S2**, um die Stunden anzupassen. Drücken Sie **S4**, um die Auswahl zu bestätigen und zur Einstellung der Minuten zu wechseln. Blättern Sie mit **S1** oder **S2**, um die Minuten anzupassen, und bestätigen Sie mit **S4**.

Alarmmodus

- Drücken Sie die Taste **S1**, bis „TMR“ auf dem Display angezeigt wird.
- Halten Sie **S4** 2 Sekunden lang gedrückt, um in den Einstellungsmodus zu gelangen, und blättern Sie mit **S1** und **S2**, um die Stunden anzupassen. Drücken Sie **S4**, um die Auswahl zu bestätigen und zur Einstellung der Minuten zu wechseln. Blättern Sie mit **S1** oder **S2**, um die Minuten anzupassen, und bestätigen Sie mit **S4**.
- Anschließend blinken sowohl die Stunden- als auch die Minutenziffern, und durch Drücken von **S1** schalten Sie den Alarm EIN/AUS. Bei eingeschaltetem Alarm wird das Alarmsymbol angezeigt.
- Drücken Sie **S4**, um die Auswahl zu bestätigen.

Schrittzählermodus

- Drücken Sie die Taste **S1**, bis „STEP“ auf dem Display angezeigt wird.
- Auf dem Display wird die von Ihnen zurückgelegte Anzahl an Schritten angezeigt.
- Halten Sie **S4** 2 Sekunden lang gedrückt, um in den Einstellungsmodus für km/Meile zu wechseln. Sie können **S1** oder **S2** drücken, um zwischen den Symbolen für km/Meile zu wechseln. Drücken Sie **S4**, um die Auswahl zu bestätigen.
- Drücken Sie die Taste **S3**, um die Schritte zurückzusetzen.

Entfernungsmodus

- Drücken Sie die Taste **S1**, um in den Entfernungsmodus zu wechseln. Es wird entweder das Symbol für Kilometer oder für Meilen angezeigt.
- Drücken Sie **S2**, um zwischen km <-> Meile zu wechseln.

Schritt festlegen:

- Halten Sie **S4** 2 Sekunden gedrückt, um in den Einstellungsmodus für den Schritt zu wechseln.
- Sie können **S1** oder **S2** drücken, um die Schrittweite anzupassen (mit einer Genauigkeit von 1 cm / 1 Zoll).
- Drücken Sie **S4**, um die Auswahl zu bestätigen.

Kalorienmodus

- Halten Sie **S4** 2 Sekunden gedrückt, um in den Modus für die Gewichtseinstellung zu wechseln.
- Sie können **S1** oder **S2** drücken, um das Gewicht einzustellen (mit einer Genauigkeit von 1 kg / 1 lb).
- Drücken Sie **S4**, um die Auswahl zu bestätigen.

Stoppuhrmodus

- Drücken Sie die Taste **S1**, bis „**STW**“ auf dem Display angezeigt wird.
- Drücken Sie **S2**, um die Stoppuhr zu „**Starten**“, und erneut **S2**, um die Stoppuhr zu „**Stoppen**“.
- Drücken Sie **S4**, um die Daten zu löschen.
- Oder drücken Sie **S4** bei laufender Stoppuhr, um Zwischenzeiten anzuzeigen.
- Drücken Sie **S4**, um fortzufahren.

Schiebeschalter für Bewegungsempfindlichkeit

Stellen Sie die Bewegungsempfindlichkeit des Geräts über den Schiebeschalter für die Bewegungsempfindlichkeit ein. Probieren Sie verschiedene Einstellungen, um den passenden Grad der Bewegungsempfindlichkeit für das Laufverhalten einer Person zu ermitteln.



Schalter für
Bewegungsempfindlichkeit

Verwendung des FM-Radios

- Stecken Sie den Kopfhörerstecker in die Kopfhörerbuchse, um das Radio einzuschalten.
- Setzen Sie das Radio auf den niedrigsten Frequenzbereich zurück, indem Sie die Taste „**RESET**“ drücken. Suchen Sie durch Drücken der Taste „**SCAN**“ so lange nach der nächsten verfügbaren Frequenz, bis der gewünschte Sender gefunden wurde.
- Trennen Sie die Kopfhörer vom Gerät, um das Radio auszuschalten.
- Stellen Sie die Bewegungsempfindlichkeit des Geräts über den Schiebeschalter für die Bewegungsempfindlichkeit ein. Probieren Sie verschiedene Einstellungen, um den passenden Grad der Bewegungsempfindlichkeit für das Laufverhalten einer Person zu ermitteln.

Wie Sie den Pedometer tragen sollten

Ihr Schrittzähler lässt sich per Clip einfach und bequem in Hüfthöhe an der Seite Ihrer Hose oder Shorts befestigen. Es empfiehlt sich, das Gerät in einer Linie mit der „Bügefalte“ Ihrer Hose zu befestigen.

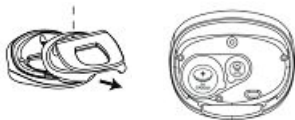
Einige Bedingungen, die die Genauigkeit der Schrittzählung beeinflussen können:

- Der Schrittzähler ist nicht senkrecht zum Boden ausgerichtet. Der Schrittzähler muss sich mindestens in einem Winkel von 60 Grad zum Boden befinden.
- Schleifender Gang, Gehen mit Sandalen oder sandalenähnlichen Schuhen oder Gehen mit ungleichmäßigem Schritt in einer Menschenmenge.

- Sport außer Gehen oder Laufen, Treppen auf- und absteigen.
- In einem Fahrzeug (Fahrrad, Auto, Zug, Bus oder andere Fahrzeuge erzeugen Vibrationen).
- Sitzende oder stehende Fortbewegung.

Batteriewechsel

- Öffnen Sie das Batteriefach, indem Sie die Sicherungsschraube lösen und das Batteriefach herausziehen.
- Ziehen Sie die Batterie mittels Ihres Fingernagels heraus.
- Entfernen Sie die alte Batterie, und legen Sie eine neue Batterie ein. Achten Sie auf die korrekte Polarität.
- Setzen Sie das Batteriefach wieder ein, und ziehen Sie die Schraube fest.



Pflege des Pedometers

- Setzen Sie den Schrittzähler keinen extremen Temperaturen aus.
- Zur Reinigung des Schrittzählers verwenden Sie ein trockenes weiches Tuch, das in einer Mischung aus Wasser und mildem, neutralem Reinigungsmittel angefeuchtet wurde. Verwenden Sie auf keinen Fall flüchtige Mittel wie Benzol, Verdüner, Sprühreiniger usw.
- Bewahren Sie Ihren Schrittzähler bei Nichtgebrauch an einem trockenen Ort auf.
- Bewahren Sie diese Anleitung und weitere Dokumentationen aus dem Lieferumfang des Schrittzählers zum späteren Nachschlagen an einem sicheren Platz auf.

Max. Ausgangsspannung: < 30mV
117mV WBCV

Features

This pedometer is highly accurate and reliable. This is effective for both walking and running. Features include Step Counter, Distance and Calories consumption, Time, and Stopwatch.

Features including:

- Basic features: Time + Step mode, Distance + stopwatch mode, Calories mode, Set Calories
- Step counter can count up to 99999 steps.
- Calorie consumption can display up to 9999.9 kcal with 0.1kcal resolutions.
- Distance can be displayed up to 9999.9 mile (or km) with 0.001-mile (or km) resolution.
- Distance displayed in mile or km.
- Weight and Stride can be adjusted by user.
- Time mode has 12/ 24hour display formats selectable by user.
- 1/100 second stop watch with working range to 59 minutes 59 seconds 99 with 1/100 accuracy.

Basic Operation of Buttons



Press **S1** mode button to change different mode.

TIME > ALARM > STEP COUNT > Distance > Calorie > Stopwatch > TIME

Time Mode

- Press **S1** button, and see the "TMR" on display.
- You can simply press **S2** to change 12/24H display
- Hold **S4** for 2sec. to enter Adjust Mode, you can scroll **S1** & **S2** to adjust hr. Press **S4** to confirm and move to Minute adjust, scroll **S1** or **S2** to adjust and confirm by press **S4**

Alarm Mode

- Press **S1** button, and see the "ALM" on display .
- Hold **S4** for 2sec. to enter Adjust Mode, you can scroll **S1** & **S2** to adjust hr. Press **S4** to confirm and move to Minute adjust. , scroll **S1** or **S2** to adjust and confirm by press **S4**
- Then you can see both Hr and Min Digit are flash-ing, you can press **S1** to toggle the Alarm **ON/OFF**, when alarm is ON , the alarm sign is displayed.
- Press **S4** to confirm

Step Counting Mode

- Press **S1** button, and see the "STEP" on display.
- You can see the number of step you are walked on the display
- Press and hold **S4** for 2 sec to enter the adjust mode for KM/ Mile. You can press **S1** or **S2** to switch the KM/ MILE icon. Press **S4** to confirm.
- Press **S3** button to Reset the steps

Distance Mode

- Press **S1** button to enter Distance mode, either "KM" or "MILE" icon will show.
- Press **S2** to switch Km <-> Mile

Set Stride:

- Press and hold **S4** for 2sec. To enter the stride adjust mode
- You can press **S1** or **S2** to adjust the stride distance (1cm / 1inch resolution)
- Press **S4** to confirm

Calories Mode

- Press and hold **S4** for 2sec. To enter the weight adjust mode
- You can press **S1** or **S2** to adjust the weight (1kg / 1Lb. resolution)
- Press **S4** to confirm

Stopwatch Mode

- Press **S1** button, and see the "STW" on display.
- Press **S2** to "Start" Stopwatch, press **S2** again to "Stop" stopwatch.
- Press **S4** to "Clear" the data
- Or you can press **S4** during the stopwatch is started, for "Split" timing display.
- Press **S4** to resume.

Motion Sensitivity Slide Switch

To make the unit more or less sensitive to motion, reposition the motion sensitivity slide switch. To determine the proper amount of motion sensitivity for an individuals walking pattern, experiment with different settings.



motion sensitivity switch

How to use FM Radio

- Plug the earphone plug into the earphone jack to turn on the radio.
- Reset radio to the lowest frequency range by pressing "RESET" button. Advance to the next frequency available by pressing "SCAN" button until the desired station is reached.
- Unplug the earphone plug to turn off the radio.

-
- To make the unit more or less sensitive to motion, reposition the motion sensitivity slide switch. To determine the proper amount of motion sensitivity for an individual's walking pattern, experiment with different settings.

How to wear your pedometer

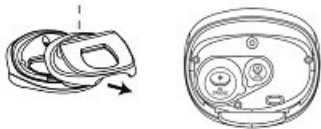
Your step counter clips easily and snugly to either side of the hip portion of your trousers or shorts. For best results keep the unit in line with the "Crease line" of your trousers.

Some situations may affect the accuracy of the step counting:

- The step counter isn't direct perpendicular to the ground. The pedometer needed to be at least 60 degree to the ground.
- Dragging feet walking with sandals or sandals like shoes, or uneven footsteps in a crowded area.
- Sport except walking or jogging, walking up / down from stair.
- Inside a vehicle (bicycle, motorcar, train, bus and other vehicle have some vibration generated.
- Motion of stand or sit.

Battery Replacement

- Release the battery compartment by unscrew the secure screw and slide out the battery compartment.
- Pull out the battery with the help of fingernail.
- Flip out the exhausted battery and replaced with new battery. Make sure the polarity is correct.
- Put the battery compartment back and fasten the screw



Care of the pedometer

- Avoid exposing the step counter to extreme temperatures.
- To clean the step counter, use a dry soft cloth or a soft cloth moistened in a solution of water and a mild neutral detergent. Never use volatile agents such as benzene, thinner, spray cleaners, etc.
- Store your step counter in a dry place when not in use.
- Keep this manual and any other documentation that comes with the step counter in a safe place for future reference.

Max. output voltage: < 30mV
117mV WBCV

F Mode d'emploi

Fonctions

Ce podomètre est très précis et extrêmement fiable. Il est adapté à la marche et à la course. Il dispose des fonctions suivantes : compteur de pas, distance, consommation calorique, horloge et chronomètre.

Fonctions disponibles :

- Fonctions de base : horloge + mode pas, mode distance + mode chronomètre, mode calories, définition des calories
- Le compteur de pas est capable de compter jusqu'à 99999 pas.
- La consommation calorique indique jusqu'à 9999,9 kcal avec une précision de 0,1 kcal.
- En mode distance, le podomètre est capable d'indiquer des valeurs jusqu'à 9 999,9 miles (ou km) avec une précision de 0,001 mile (ou km).
- La distance est indiquée en miles ou en kilomètres.
- Il est possible de personnaliser le poids ainsi que la longueur des pas.
- En mode horloge, l'utilisateur peut choisir entre l'affichage 12 heures ou 24 heures.
- Chronomètre au 1/100ème de seconde disposant d'une plage de mesure jusqu'à 59 minutes 59 secondes et 99 centièmes de seconde avec une précision d'un 1/100ème de seconde.

Fonctions de base des touches



Appuyez sur la touche de mode **S1** afin de commuter vers un autre mode.

HORLOGE > ALARME > COMPTEUR DE PAS > distance > calories > chronomètre > HORLOGE

Mode horloge

- Appuyez sur la touche **S1** jusqu'à ce que „**TMR**” apparaisse à l'écran.
- Appuyez sur la touche **S2** afin de commuter entre l'affichage 12 heures ou 24 heures.
- Maintenez la touche **S4** enfoncée pendant 2 secondes afin d'ouvrir le mode de réglage, puis utilisez les touches **S1** et **S2** afin de régler les heures. Appuyez sur la touche **S4** afin de confirmer votre réglage et commuter vers le mode de réglage des minutes. Utilisez la touche **S1** ou la touche **S2** afin de régler les minutes, puis confirmez votre réglage avec la touche **S4**.

Mode alarme

- Appuyez sur la touche **S1** jusqu'à ce que „**TMR**” apparaisse à l'écran.
- Maintenez la touche **S4** enfoncée pendant 2 secondes afin d'ouvrir le mode de réglage, puis utilisez les touches **S1** et **S2** afin de régler les heures. Appuyez sur la touche **S4** afin de confirmer votre réglage et commuter vers le mode de réglage des minutes. Utilisez la touche **S1** ou la touche **S2** afin de régler les minutes, puis confirmez votre réglage avec la touche **S4**.
- Les chiffres des heures et des minutes clignotent ; utilisez la touche **S1** afin d'activer/désactiver l'alarme. Une fois l'alarme activée, le symbole de l'alarme apparaît à l'écran.
- Appuyez sur la touche **S4** afin de confirmer votre sélection.

Mode compteur de pas

- Appuyez sur la touche **S1** jusqu'à ce que „**STEP**” apparaisse à l'écran.
- Le nombre de pas parcourus apparaît à l'écran.

- Maintenez la touche **S4** enfoncée pendant 2 secondes afin de commuter vers le mode km/mile. Vous pouvez utiliser la touche **S1** ou la touche **S2** afin de sélectionner le symbole km ou mile. Appuyez sur la touche **S4** afin de confirmer votre réglage.
- Appuyez sur la touche **S3** afin de réinitialiser le compteur de pas.

Mode distance

- Appuyez sur la touche **S1** afin de commuter vers le mode distance. La distance est indiquée à l'aide du symbole km ou mile.
- Appuyez sur la touche **S2** afin de commuter entre km <-> mile.

Longueur des pas

- Maintenez la touche **S4** enfoncée pendant 2 secondes afin de commuter vers le mode de définition de la longueur des pas.
- Vous pouvez utiliser la touche **S1** ou la touche **S2** afin d'adapter la longueur de vos pas (avec une précision de 1 cm / 1 pouce).
- Appuyez sur la touche **S4** afin de confirmer votre sélection.

Mode calories

- Maintenez la touche **S4** enfoncée pendant 2 secondes afin de commuter vers le mode de définition du poids.
- Vous pouvez utiliser la touche **S1** ou la touche **S2** afin de personnaliser votre poids (avec une précision de 1 kg / 1 lb).
- Appuyez sur la touche **S4** afin de confirmer votre sélection.

Mode chronomètre

- Appuyez sur la touche **S1** jusqu'à ce que „**STW**” apparaisse à l'écran.
- Appuyez sur la touche **S2** afin de démarrer le chronomètre, puis une nouvelle fois sur la touche **S2** afin de l'arrêter.
- Appuyez sur la touche **S4** afin d'effacer les données.
- Ou appuyez sur la touche **S4**, lors du fonctionnement du chronomètre, afin d'afficher des temps intermédiaires.
- Appuyez sur la touche **S4** afin de continuer.

Sélecteur pour la sensibilité de mouvement

Réglez la sensibilité de mouvement de l'appareil à l'aide du sélecteur de sensibilité de mouvement. Essayez plusieurs réglages afin de trouver le bon degré de sensibilité en fonction de la marche de l'individu.



Sélecteur pour la sensibilité de mouvement

Utilisation de la radio FM

- Insérez la fiche du casque dans la prise casque afin de mettre la radio sous tension.
- Réglez la radio sur la plage de fréquence la plus basse en appuyant sur la touche „**RESET**”. Recherchez la prochaine fréquence disponible en appuyant sur la touche „**SCAN**” jusqu'à ce que vous ayez trouvé la station désirée.
- Déconnectez le casque de l'unité afin de mettre la radio hors tension.
- Réglez la sensibilité de mouvement de l'appareil à l'aide du sélecteur de sensibilité de mouvement. Essayez plusieurs réglages afin de trouver le bon degré de sensibilité en fonction de la marche de l'individu.

Port du podomètre

Vous pouvez accrocher votre podomètre à hauteur de hanche en le fixant à votre pantalon ou à votre short. Nous vous recommandons de fixer l'appareil au niveau du pli de votre pantalon.

Dispositions susceptibles d'influencer l'exactitude du compteur de pas :

- Ne dirigez pas le compteur de pas verticalement vers le sol. Le compteur de pas doit être placé à un angle d'au moins 60 ° par rapport au sol.

- Une marche „trainante”, le port de sandales ou de chaussures similaires, la marche avec des pas irréguliers, ou encore la marche dans la foule.
- Le sport, à l'exception de la marche ou de la course, la montée ou la descente d'escaliers.
- Les véhicules (vélo, voiture, train, bus ou autres véhicules provoquant des vibrations).
- La locomotion en position assise ou debout.

Remplacement de la pile

- Ouvrez le compartiment à pile en desserrant la vis de fixation et en extrayant le compartiment.
- Retirez la pile avec vos ongles.
- Retirez la pile usagée, puis insérez-en une neuve. Respectez les indications de polarité.
- Remplacez le couvercle, puis resserrez la vis.



Entretien du podomètre

- N'exposez pas le podomètre à des températures extrêmes.
- Pour le nettoyage du podomètre, utilisez exclusivement un chiffon doux et propre humidifié à l'eau mélangée à un détergent neutre. N'utilisez en aucun cas des substances volatiles telles que de l'essence, des dissolvants, des détergents en spray, etc.
- En cas de non-utilisation, conservez votre podomètre dans un environnement sec.
- Conservez ce mode d'emploi et toute autre documentation fournie avec le podomètre pour toute consultation ultérieure.

Tension de sortie maximale: < 30mV
117mV WBCV

Funciones

Este podómetro es de alta precisión y extraordinariamente fiable. Es adecuado tanto para caminar, como para correr. Entre las funciones del aparato se encuentran cuentapasos, distancia, consumo de calorías, reloj y cronómetro.

Entre sus funciones se encuentran:

- Funciones básicas: Modo de reloj + cuentapasos, modo de distancia + cronómetro, modo de calorías, determinar calorías
- El cuentapasos puede contar hasta 99999 pasos.
- El consumo de calorías se indica hasta 9999,9 kcal con una exactitud de 0,1 kcal.
- Para la distancia se pueden indicar valores de hasta 9.999,9 millas (o km) con una exactitud de 0,001 millas (o km).
- La distancia se indica en millas o en kilómetros.
- El peso y la longitud de los pasos los puede ajustar el usuario.
- En el modo de hora, el usuario puede elegir entre el formato de 12 o de 24 horas.
- Cronómetro de 1/100 de segundo con un rango de medición de hasta 59 minutos 59 segundos y 99/100 segundos con una exactitud de medición de 1/100 de segundo.

Funciones básicas de las teclas



Pulse la tecla de modo S1 para cambiar a otro modo.

HORA > ALARMA > CUENTAPASOS > Distancia > Calorías > Cronómetro > HORA

Modo de hora

- Pulse la tecla **S1** hasta que en la pantalla se visualice „TMR”.
- Pulse **S2** para cambiar entre la indicación en formato de 12 ó 24 horas.
- Mantenga pulsada **S4** durante 2 segundos para ir al modo de ajuste y desplácese con **S1** y **S2** para ajustar las horas. Pulse **S4** para confirmar la selección y cambiar al ajuste de los minutos. Desplácese con **S1** ó **S2** para ajustar los minutos y confirme con **S4**.

Modo de alarma

- Pulse la tecla **S1** hasta que en la pantalla se visualice „TMR”.
- Mantenga pulsada **S4** durante 2 segundos para ir al modo de ajuste y desplácese con **S1** y **S2** para ajustar las horas. Pulse **S4** para confirmar la selección y cambiar al ajuste de los minutos. Desplácese con **S1** ó **S2** para ajustar los minutos y confirme con **S4**.
- Seguidamente, las cifras de las horas y las de los minutos parpadean y pulsando **S1** se activa o desactiva la alarma. Cuando la alarma está activada, se visualiza el símbolo de alarma.
- Pulse **S4** para confirmar la selección.

Modo de cuentapasos

- Pulse la tecla **S1** hasta que en la pantalla se visualice „STEP”.
- En la pantalla se visualiza el número de pasos que haya dado ya.
- Mantenga pulsada **S4** durante 2 segundos para ir al modo de ajuste para km/millas. Puede pulsar **S1** ó **S2** para cambiar entre los símbolos de km/ milla. Pulse **S4** para confirmar la selección.
- Pulse la tecla **S3** para resetear los pasos.

Modo de distancia

- Pulse la tecla **S1** para cambiar al modo de distancia. Se visualizará el símbolo de kilómetros o de millas.
- Pulse **S2** para cambiar entre km <-> millas.

Determinar la longitud de los pasos:

- Mantenga pulsada **S4** durante 2 segundos para ir al modo de ajuste de pasos.
- Puede pulsar **S1** ó **S2** para ajustar la longitud de los pasos (con una exactitud de 1 cm / 1 pulgadas).
- Pulse **S4** para confirmar la selección.

Modo de calorías

- Mantenga pulsada **S4** durante 2 segundos para ir al modo de ajuste de peso.
- Puede pulsar **S1** ó **S2** para ajustar el peso (con una exactitud de 1 kg / 1 lb).
- Pulse **S4** para confirmar la selección.

Modo de cronómetro

- Pulse la tecla **S1** hasta que en la pantalla se visualice „STW”.
- Pulse **S2** para „arrancar” el cronómetro y pulse de nuevo **S2** para „parar” el cronómetro.
- Pulse **S4** para borrar los datos.
- O bien, pulse **S4** con el cronómetro en marcha para visualizar tiempos parciales.
- Pulse **S4** para continuar.

Interruptor deslizante de sensibilidad de movimiento

Ajuste la sensibilidad de movimiento del aparato mediante el interruptor deslizante para la sensibilidad del movimiento. Pruebe varios ajustes para determinar el grado adecuado de sensibilidad de movimientos para el modo de caminar o correr de una persona.



Interruptor de sensibilidad de movimiento

Uso de la radio FM

- Inserte el conector de los auriculares en la hembra de auriculares para encender la radio.
- Ajuste de vuelta la radio al rango de frecuencia más bajo pulsando la tecla „RESET”. Pulsando la tecla „SCAN”, busque la siguiente frecuencia disponible y continúe haciéndolo hasta que haya encontrado la emisora que desee.
- Desenchufe los auriculares del aparato para apagar la radio.
- Ajuste la sensibilidad de movimiento del aparato mediante el interruptor deslizante para la sensibilidad del movimiento. Pruebe varios ajustes para determinar el grado adecuado de sensibilidad de movimientos para el modo de caminar o correr de una persona.

Cómo llevar el podómetro

Su cuentapasos se puede fijar fácilmente mediante la pinza a la altura de la cintura a un lado de su pantalón o sus pantalones cortos. Se recomienda fijar el aparato en línea con la „raya de planchado” de su pantalón.

Algunos casos que pueden afectar a la exactitud del recuento de pasos:

- El cuentapasos no está orientado verticalmente al suelo. El cuentapasos debe encontrarse con un ángulo de 60 grados respecto al suelo como mínimo.
- Arrastrar los pies, caminar con sandalias o calzado parecido o moverse con un paso no constante en medio de una multitud de personas.
- Deportes que no sean correr o andar, subir o bajar escaleras.
- En un vehículo (bicicleta, coche, tren, autobús u otros vehículos que generen vibraciones).
- Movimiento sentado o de pie.

Cambio de la pila

- Abra el compartimento de las pilas soltando el tornillo de seguridad y saque el compartimento de pilas.
- Saque la pila con una uña.

- Retire la pila vieja y coloque una nueva. Tenga en cuenta la correcta polaridad.
- Coloque de nuevo el compartimento de pilas y apriete el tornillo.



Cuidado del podómetro

- No someta el cuentapasos a temperaturas extremas.
- Para limpiar el cuentapasos, utilice un paño seco y suave humedecido en una mezcla de agua y detergente neutro y suave. No utilice nunca medios volátiles como benceno, disolvente, pulverizadores de limpieza, etc.
- Guarde el cuentapasos en un lugar seco cuando no lo vaya a utilizar.
- Guarde estas instrucciones y el resto de la documentación incluida en el volumen de suministro del cuentapasos en un lugar seguro para poder consultarlas cuando sea necesario.

Funcities

Deze pedometer is uiterst exact en zeer betrouwbaar. Hij is zowel geschikt voor het lopen als hardlopen. Tot de functies van het toestel behoren een stappenteller, afstandsmeting, calorieverbruik, de tijd en een stopwatch.

Tot de functies behoren:

- Basisfuncties: tijd- + stapmodus, afstands- + stopwatchmodus, caloriemodus, calorieën vastleggen
- De stappenteller kan max. 99999 stappen tellen.
- Calorieënverbruik geeft max. 9999,9 kcal met een nauwkeurigheid van 0,1 kcal aan.
- Voor wat betreft de afstand kunnen waarden van max. 9.999,9 mijlen (of km) met een nauwkeurigheid van 0,001 mijl (of km) weergegeven worden.
- Afstand wordt in mijlen of kilometers weergegeven.
- Gewicht en stapgrootte kunnen door de gebruiker worden ingesteld.
- In de tijdmodus kan de gebruiker uit de weergave in 12- of 24-uurformaat kiezen.
- 1/100 seconde-stopwatch met meetbereik tot 59 minuten 59 seconden en 99/100 seconden met een nauwkeurigheid van 1/100 seconde.

Basisfunctie van de toetsen



Druk op de dustoetsen **S1**, om naar een andere modus om te schakelen.

TIJD > ALARM > STAPPENTELLER > Afstand > Calorieën > Stopwatch > TIJD

Tijdmodus

- Druk op de toets **S1**, totdat „**TMR**” op de display wordt weergegeven.
- Druk op **S2**, om tussen de weergave in het 12- of 24-uurformaat om te schakelen.
- Houd de toets **S4** 2 seconden ingedrukt om naar de instellingenmodus te schakelen, en blader met **S1** en **S2**, om de uren aan te passen. Druk op **S4**, om de selectie te bevestigen en naar de instelling van de minuten om te schakelen. Blader met **S1** of **S2**, om de minuten aan te passen en bevestig de selectie met **S4**.

Alarmmodus

- Druk op de toets **S1**, totdat „**TMR**” op de display wordt weergegeven.
- Houd de toets **S4** 2 seconden ingedrukt om naar de instellingenmodus te schakelen, en blader met **S1** en **S2**, om de uren aan te passen. Druk op **S4**, om de selectie te bevestigen en naar de instelling van de minuten om te schakelen. Blader met **S1** of **S2**, om de minuten aan te passen en bevestig de selectie met **S4**.
- Aansluitend knipperen zowel de uren- als de minutenkarakters, en door op **S1** te drukken wordt het alarm **AAN/UIT** geschakeld. Bij een geactiveerde alarmfunctie wordt het alarmsymbool weergegeven.
- Druk op de toets **S4**, om de selectie te bevestigen.

Stappentellermodus

- Druk op de toets **S1**, totdat „**STEP**” op de display wordt weergegeven.
- Op de display wordt het aantal afgelegde stappen weergegeven.
- Houd de toets **S4** 2 seconden ingedrukt, om naar de instellingenmodus voor km/mijl om te schakelen. Door de toetsen **S1** of **S2** in te drukken kan tussen de weergave in resp. symbolen voor km/mijl omgeschakeld worden. Druk op de toets **S4**, om de selectie te bevestigen.
- Druk op de toets **S3**, om het aantal stappen te resetten.

Afstandsmodus

- Druk op de toets **S1**, om naar de afstandsmodus om te schakelen. Het kilometer- of mijlsymbool wordt weergegeven.
- Druk op **S2**, om tussen km <-> mijl om te schakelen.

Stap vastleggen:

- Houd de toets **S4** 2 seconden ingedrukt, om naar de instellingenmodus voor de stap om te schakelen.
- Door de toetsen **S1** of **S2** in te drukken kan de stapgrootte aangepast worden (met een nauwkeurigheid van 1 cm / 1 inch/duim).
- Druk op de toets **S4**, om de selectie te bevestigen.

Calorieënmodus

- Houd de toets **S4** 2 seconden ingedrukt, om naar de instellingenmodus voor het gewicht om te schakelen.
- Door de toetsen **S1** of **S2** in te drukken kan het gewicht ingesteld worden (met een nauwkeurigheid van 1 cm / 1 lb/Engelse pond).
- Druk op de toets **S4**, om de selectie te bevestigen.

Stopwatchmodus

- Druk op de toets **S1**, totdat „**STW**” op de display wordt weergegeven.
- Druk op de toets **S2**, om de stopwatch te „starten”, en wederom op **S2**, om de stopwatch te „stoppen”.
- Druk op de toets **S4**, om de registratie te wissen.
- Of druk op de toets **S4** terwijl de stopwatch loopt, om de tussentijden weer te geven.
- Druk wederom op **S4**, om verder te gaan.

Schuifschakelaar om de gevoeligheid voor bewegingen in te stellen

Stel de bewegingsgevoeligheid van het toestel met behulp van de schuifschakelaar voor bewegingsgevoeligheid in. Probeer verschillende instellingen, om het geschikte niveau van de bewegingsgevoeligheid voor het loopgedrag van een persoon te onderzoeken.



Schuifschakelaar voor bewegingsgevoeligheid

Gebruik maken van de FM-radio

- Steek een hoofdtelefoonstekker in de aansluiting voor een hoofdtelefoon om de radio in te schakelen.
- Reset de radio op de het laagste frequentiebereik door op de toets „**RESET**” te drukken. Zoek, door de toets „**SCAN**” in te drukken, zolang naar de eerstvolgende beschikbare frequentie totdat de gewenste zender is gevonden.
- Trek de stekker van de hoofdtelefoon uit het toestel om de radio uit te schakelen.
- Stel de bewegingsgevoeligheid van het toestel met behulp van de schuifschakelaar voor bewegingsgevoeligheid in. Probeer verschillende instellingen, om het geschikte niveau van de bewegingsgevoeligheid voor het loopgedrag van een persoon te onderzoeken.

Hoe dient men de pedometer te dragen

De stappenteller kan eenvoudig en comfortabel met een clip op heuphoogte aan de zijkant van uw broek of short bevestigd worden. Wij adviseren het toestel in een loodlijn met de vouw in de broek te bevestigen.

Enige omstandigheden, die de nauwkeurigheid van de stappentelling kunnen beïnvloeden:

- De stappenteller is niet verticaal naar de bodem gericht. De stappenteller moet zich minimaal in een hoek van 60 graden ten opzichte van de bodem bevinden.
- Zich sloffend voortbewegen, lopen met sandalen of soortlijk schoeisel of in een ongelijkmatig ritme door een mensenmassa lopen.

- Sport behoudens lopen of hardlopen, trappen op- en afgaan.
- In een voertuig (auto, trein, bus of andere voertuigen en fietsen veroorzaken trillingen).
- Zittende of staande voortbeweging.

Vervangen van de batterij

- Open het batterijvak door de borgschroef los te draaien en trek het batterijvak naar buiten.
- Trek de batterij met behulp van uw vingernagel los.
- Verwijder de oude batterij en plaats vervolgens een nieuwe batterij. Let erop dat de batterij met de polen in de juiste richting wordt gelegd.
- Plaats het batterijvak weer terug en draai de borgschroef vast.



Onderhoud van de pedometer

- Stel de stappenteller niet bloot aan extreme temperaturen.
- Voor het schoonmaken van de stappenteller neemt u een vochtige (mengsel van water met een mild, neutraal schoonmaakmiddel) droge zachte doek. Gebruik nimmer etherische middelen zoals benzeen, verdunner, sproeireiniger enz.
- De stappenteller, als deze niet in gebruik is, droog opbergen.
- Deze bedieningsinstructies en andere documentatie behorende bij de levering van de stappenteller als naslagwerk voor een later tijdstip goed bewaren.

① Istruzioni per l'uso

Funzioni

Questo pedometro è altamente preciso e estremamente affidabile. È indicato sia per camminare sia per correre. Fanno parte delle funzioni dell'apparecchio il contapassi, la distanza, il consumo di calorie, l'ora e il cronometro.

Fanno parte delle funzioni:

- Le funzioni di base: modalità ora + passo, modalità distanza + cronometro, modalità calorie, definizione calorie
- Il contapassi può contare fino a 99999 passi.
- Il consumo di calorie indica fino a 9999,9 kcal con una precisione di 0,1 kcal.
- Per la distanza possono venire indicati valori fino a 9.999,9 miglia (o km) con una precisione di 0,001 miglia (o km).
- La distanza viene indicata in miglia o chilometri.
- Il peso e la lunghezza del passo possono essere impostati dall'utilizzatore.
- Nella modalità ora l'utilizzatore può scegliere tra l'indicazione del formato dell'orario in 12 oppure 24 ore.
- Cronometro 1/100 secondi con campo di misurazione fino a 59 minuti 59 secondi e 99/100 secondi con una precisione di 1/100 secondi.

Funzione di base dei tasti



Premere il tasto modalità **S1** per passare a un'altra modalità.

ORA > SVEGLIA > CONTAPASSI > distanza > calorie > cronometro > ORA

Modalità Ora

- Premere il tasto **S1** fino a che sul display non appare „TMR”.
- Premere **S2** per modificare l'indicazione del formato dell'orario in 12 oppure 24ore.
- Tenere premuto **S4** 2 secondi per accedere alla modalità di impostazione, e sfogliare con **S1** e **S2** per regolare le ore. Premere **S4** per confermare la selezione e per passare all'impostazione dei minuti. Sfogliare con **S1** o **S2** per regolare i minuti e confermare con **S4**.

Modalità Sveglia

- Premere il tasto **S1** fino a che sul display non appare „TMR”.
- Tenere premuto **S4** 2 secondi per accedere alla modalità di impostazione, e sfogliare con **S1** e **S2** per regolare le ore. Premere **S4** per confermare la selezione e per passare all'impostazione dei minuti. Sfogliare con **S1** o **S2** per regolare i minuti e confermare con **S4**.
- Alla fine lampeggiano sia le cifre delle ore che quelle dei minuti e premendo **S1** viene inserita/disinserita la sveglia. Con la funzione sveglia attivata, viene visualizzato il simbolo della sveglia.
- Premere **S4** per confermare la selezione.

Modalità Contapassi

- Premere il tasto **S1** fino a che sul display non appare „STEP”.
- Sul display verrà indicato il numero di passi da voi percorso.
- Tenere premuto **S4** 2 secondi per passare alla modalità di impostazione di km/miglia. È possibile premere **S1** o **S2** per scambiare i simboli km/miglia. Premere **S4** per confermare la selezione.
- Premere il tasto **S3** per riportare indietro i passi.

Modalità Distanza

- Premere il tasto **S1** per passare alla modalità distanza. Verrà visualizzato il simbolo dei chilometri o quello delle miglia.
- Premere **S2** per scambiare tra km <-> miglia.

Definizione passo:

- Tenere premuto **S4** 2 secondi per passare alla modalità di impostazione del passo.
- È possibile premere **S1** o **S2** per regolare la lunghezza del passo (con una precisione di 1 cm / 1 pollici).
- Premere **S4** per confermare la selezione.

Modalità Calorie

- Tenere premuto **S4** 2 secondi per passare alla modalità di impostazione del peso.
- È possibile premere **S1** o **S2** per regolare il peso (con una precisione di 1 kg / 1 lb).
- Premere **S4** per confermare la selezione.

Modalità Cronometro

- Premere il tasto **S1** fino a che sul display non appare „STW”.
- Premere **S2** per „avviare” il cronometro e di nuovo **S2** per „stoppare” il cronometro.
- Premere **S4** per cancellare i dati.
- In alternativa, premere **S4** mentre il cronometro è avviato, per mostrare i tempi intermedi.
- Premere **S4** per proseguire.

Interruttore a scorrimento per la sensibilità di movimento

Impostare la sensibilità di movimento dell'apparecchio mediante l'interruttore a scorrimento per la sensibilità di movimento. Per rilevare il grado adatto di sensibilità di movimento per il comportamento di marcia di una persona, provare diverse impostazioni.



Interruttore per la sensibilità di movimento

Utilizzo della radio FM

- Per accendere la radio, inserire la spina della cuffia auricolare nella presa per la cuffia auricolare.
- Per riportare la radio alla gamma di frequenze più bassa, premere il tasto „RESET“. Premendo il tasto „SCAN“ è possibile cercare la successiva frequenza disponibile, fino a che non viene trovata l'emittente desiderata.
- Per disinserire la radio, separare la cuffia auricolare dall'apparecchio.
- Impostare la sensibilità di movimento dell'apparecchio mediante l'interruttore a scorrimento per la sensibilità di movimento. Per rilevare il grado adatto di sensibilità di movimento per il comportamento di marcia di una persona, provare diverse impostazioni.

Come indossare il pedometro

Il vostro contapassi viene facilmente e comodamente fissato tramite una clip all'altezza dei fianchi nella parte laterale dei vostri pantaloni o short. Si consiglia di fissare l'apparecchio sulla stessa linea della „falsa piega“ dei vostri pantaloni.

Alcune condizioni possono influenzare la precisione del conteggio dei passi:

- Il contapassi non è allineato perpendicolarmente al suolo. Il contapassi deve trovarsi in un angolo di almeno 60° rispetto al suolo.
- Camminare con un'andatura trascinata, con i sandali o con calzature simili a sandali oppure con passi irregolari in mezzo a una folla.
- Attività sportiva al di fuori di camminare, correre, salire e scendere le scale.
- In un veicolo (bicicletta, automobile, treno, autobus o altri veicoli provocano vibrazioni).
- Movimento di marcia seduti o in piedi.

Sostituzione della batteria

- Aprire il vano batteria allentando la vite di sicurezza e estraendo il vano batteria.

- Estrarre la batteria con l'unghia.
- Rimuovere la batteria vecchia e inserire una nuova batteria. Prestare attenzione alla corretta polarità.
- Reinscrivere il vano batteria e stringere la vite.



Manutenzione del pedometro

- Non sottoporre il contapassi a temperature estreme.
- Per la pulizia del contapassi utilizzare un panno asciutto e morbido, dopo averlo inumidito con acqua mescolata a un detergente delicato e neutro. Non utilizzare in nessun caso mezzi volatili come benzolo, diluenti, detersivi a spruzzo ecc .
- Conservare il contapassi, quando non viene usato, in un luogo asciutto.
- Conservare queste istruzioni e l'ulteriore documentazione acclusa nella confezione del contapassi in un posto sicuro per una successiva consultazione.

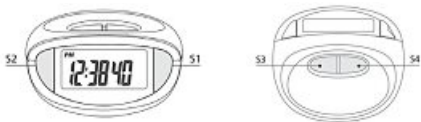
Λειτουργίες

Ο βηματομετρητής αυτός είναι ιδιαίτερα ακριβής και αξιόπιστος. Είναι κατάλληλος τόσο για το περπάτημα όσο και για το τρέξιμο. Η συσκευή διαθέτει τις εξής λειτουργίες: μέτρηση βημάτων, απόστασης και κατανάλωσης θερμίδων, ώρα και χρονόμετρο.

Διαθέτει τις εξής λειτουργίες:

- Βασικές λειτουργίες: Λειτουργία ώρας + βημάτων, λειτουργία απόστασης + χρονόμετρου, λειτουργία θερμίδων, καθορισμός θερμίδων
- Ο μετρητής αριθμού βημάτων μπορεί να μετρήσει έως 99999 βήματα.
- Η κατανάλωση θερμίδων δείχνει έως 9999,9 kcal με ακρίβεια 0,1 kcal.
- Για την απόσταση μπορούν να εμφανιστούν τιμές έως 9.999,9 μίλια (ή χλμ.) με ακρίβεια 0,001 μέτρων (ή χλμ).
- Η απόσταση εμφανίζεται σε μίλια ή χιλιόμετρα.
- Το βάρος και το μήκος του βήματος μπορούν να ρυθμιστούν από το χρήστη.
- Στη λειτουργία ώρας ο χρήστης μπορεί να επιλέξει μεταξύ 12ωρης ή 24 ωρης εμφάνισης ώρας.
- Χρονόμετρο 1/100 δευτερόλεπτα με εύρος μέτρησης έως 59 λεπτά 59 δευτερόλεπτα και 99/100 δευτερόλεπτα με ακρίβεια 1/100.

Βασικές λειτουργίες των πλήκτρων:



Πατήστε το πλήκτρο λειτουργιών **S1** για να αλλάξετε λειτουργία.

ΩΡΑ > ΣΥΝΑΓΕΡΜΟΣ > ΜΕΤΡΗΣΗ ΒΗΜΑΤΟΣ > Απόσταση > Θερμίδες > Χρονόμετρο > ΩΡΑ

Λειτουργία ώρας

- Πατήστε το πλήκτρο **S1**, μέχρι να εμφανιστεί στην οθόνη η ένδειξη „TMR”.
- Πατήστε **S2**, για να αλλάξετε μεταξύ 12 ωρης ή 24ωρης εμφάνισης ώρας.
- Κρατήστε πατημένο το **S4** για 2 δευτερόλεπτα για να πάτε στη λειτουργία ρυθμίσεων και ξεφυλλίστε με το **S1** και **S2** για να ρυθμίσετε τις ώρες. Πατήστε **S4** για να επιβεβαιώσετε την επιλογή και να πάτε στη ρύθμιση των λεπτών. Ξεφυλλίστε με **S1** ή **S2** για να ρυθμίσετε τα λεπτά και επιβεβαιώστε με **S4**.

Λειτουργία συναγερμού

- Πατήστε το πλήκτρο **S1**, μέχρι να εμφανιστεί στην οθόνη η ένδειξη „TMR”.
- Κρατήστε πατημένο το **S4** για 2 δευτερόλεπτα ώστε να πάτε στη λειτουργία ρυθμίσεων και ξεφυλλίστε με το **S1** και **S2** για να ρυθμίσετε τις ώρες. Πατήστε **S4** για να επιβεβαιώσετε την επιλογή και για να μεταφερθείτε στη ρύθμιση των λεπτών. Ξεφυλλίστε με το **S1** ή το **S2** για να ρυθμίσετε τα λεπτά και επιβεβαιώστε με το **S4**.
- Στη συνέχεια αναβοσβήνουν τόσο τα ψηφία της ώρας όσο και των λεπτών και με πάτημα του **S1** ενεργοποιείται απενεργοποιείται ο συναγερμός. Αν ο συναγερμός είναι ενεργοποιημένος εμφανίζεται το σύμβολο του συναγερμού.
- Πιέστε το **S4**, για να επιβεβαιώσετε την επιλογή.

Λειτουργία μέτρησης βήματος

- Πατήστε το πλήκτρο **S1** μέχρι να εμφανιστεί στην οθόνη „STEP”.
- Στην οθόνη εμφανίζεται ο αριθμός των βημάτων που κάνατε.
- Κρατήστε πατημένο το **S4** για 2 δευτερόλεπτα ώστε να μεταφερθείτε στη λειτουργία ρυθμίσεων για χλμ./μίλια. Μπορείτε να πατήσετε **S1** ή **S2** για να αλλάξετε μεταξύ των συμβόλων για χλμ./μίλι. Πατήστε **S4** για να επιβεβαιώσετε την επιλογή.
- Πιέστε το πλήκτρο **S3** για να μηδενίσετε τα βήματα.

Λειτουργία απόστασης

- Πατήστε το πλήκτρο **S1** για να μεταφερθείτε στη λειτουργία απόστασης. Θα εμφανιστεί το σύμβολο των χλμ. ή το σύμβολο των μιλίων.

- Πατήστε **S2** για να αλλάξετε μεταξύ χλμ. <-> μιλίου.

Καθορισμός βήματος:

- Κρατήστε πατημένο το **S4** για 2 δευτερόλεπτα για να αλλάξετε το βήμα στη λειτουργία ρυθμίσεων.
- Μπορείτε να πατήσετε **S1** ή **S2** για να προσαρμόσετε το μήκος του βήματος (με ακρίβεια 1 cm / 1 ίντσα).
- Πατήστε το **S4**, για να επιβεβαιώσετε την επιλογή.

Λειτουργία θερμίδων

- Κρατήστε πατημένο το **S4** για 2 δευτερόλεπτα για να μεταφερθείτε στη λειτουργία ρύθμισης βάρους.
- Μπορείτε να πατήσετε **S1** ή **S2** για να ρυθμίσετε το βάρος (με ακρίβεια 1 kg / 1 lb).
- Πατήστε το **S4**, για να επιβεβαιώσετε την επιλογή.

Λειτουργία χρονόμετρου

- Πατήστε το πλήκτρο **S1** μέχρι να εμφανιστεί στην οθόνη „**STW**”.
- Πατήστε **S2** για να γίνει εκκίνηση του χρονόμετρου και ξανά **S2** για να σταματήσει.
- Πιέστε **S4** για να σβήσετε τα δεδομένα.
- Μπορείτε επίσης να πατήσετε **S4** ενώ το χρονόμετρο τρέχει για να εμφανιστούν οι ενδιάμεσοι χρόνοι.
- Πιέστε **S4** για να συνεχίσετε.

Συρόμενος διακόπτης για ευαισθησία κίνησης

Ρυθμίστε την ευαισθησία κίνησης της συσκευής μέσω του συρόμενου διακόπτη για την ευαισθησία κίνησης. Δοκιμάστε διάφορες ρυθμίσεις για να καθορίσετε τον κατάλληλο βαθμό ευαισθησίας κίνησης για τον τρόπο βαδίσματος ενός ατόμου.



Διακόπτης για
ευαισθησία κίνησης

Χρήση ραδιοφώνου FM

- Εισάγετε το βύσμα των ακουστικών στην υποδοχή ακουστικών για να ενεργοποιήσετε το ραδιόφωνο.
- Επαναφέρετε το ραδιόφωνο στη χαμηλότερη περιοχή συχνοτήτων πατώντας το πλήκτρο „**RESET**”. Πατώντας το πλήκτρο „**SCAN**” ψάξτε την επόμενη διαθέσιμη συχνότητα μέχρι να βρείτε τον σταθμό που επιθυμείτε.
- Αφαιρέστε τα ακουστικά από τη συσκευή για να απενεργοποιήσετε το ραδιόφωνο.
- Ρυθμίστε την ευαισθησία κίνησης της συσκευής μέσω του συρόμενου διακόπτη για την ευαισθησία κίνησης. Δοκιμάστε διάφορες ρυθμίσεις για να καθορίσετε τον κατάλληλο βαθμό ευαισθησίας κίνησης για τον τρόπο βαδίσματος ενός ατόμου.

Πώς πρέπει να μεταφέρετε το βηματομετρητή

Ο βηματομετρητής στερώνεται εύκολα και άνετα στο ύψος του γοφού στο πλάι του παντελονιού ή του σορτς σας. Συνιστάται η στερέωση της συσκευής στην ίδια ευθεία με την τσάκισή του παντελονιού σας.

Κάποιες συνθήκες που μπορεί να επηρεάσουν την ακρίβεια της μέτρησης:

- Ο βηματομετρητής δεν βρίσκεται κάθετα προς το έδαφος. Ο βηματομετρητής πρέπει να βρίσκεται τουλάχιστον σε γωνία 60 μοιρών προς το έδαφος.
- Συρτό περπάτημα, περπάτημα με σανδάλια ή παπούτσια παρόμοιου τύπου ή περπάτημα με ανομοιόμορφο βηματισμό μέσα σε πλήθος.
- Η άθληση εκτός από το περπάτημα, το τρέξιμο και το ανεβοκατέβασμα σε σκάλες.

- Η μετακίνηση σε όχημα (ποδήλατο, αυτοκίνητο, τρένο, λεωφορείο ή άλλα οχήματα προκαλούν κραδασμούς).
- Η μετακίνηση όταν κάθεστε ή είστε όρθιοι.

Αντικατάσταση μπαταρίας

- Ανοίξτε τη θήκη μπαταριών λύνοντας τη βίδα ασφάλισης και τραβώντας προς τα έξω τη θήκη μπαταριών.
- Τραβήξτε την μπαταρία προς τα έξω με το νύχι σας.
- Βγάλτε την παλιά μπαταρία και τοποθετήστε μια καινούρια. Προσέξτε τη σωστή πολικότητα.
- Εισάγετε πάλι τη θήκη μπαταριών και βιδώστε σφίχτά την μπαταρία.



Φροντίδα του βηματομετρητή

- Μην εκθέτετε τον βηματομετρητή σε ακραίες θερμοκρασίες.
- Για τον καθαρισμό του βηματομετρητή χρησιμοποιήστε ένα στεγνό μαλακό πανί, μαλακωμένο σε μείγμα νερού και ήπιου, ουδέτερου μέσου καθαρισμού. Μη χρησιμοποιείτε πτηνικά μέσα όπως βενζίνη, νέφτι, καθαριστικά σπρέι κλπ.
- Διατηρείτε τον βηματομετρητή σε μετρητή σε ξηρό μέρος όταν δεν τον χρησιμοποιείτε.
- Φυλάξτε αυτές τις οδηγίες και περαιτέρω έγγραφα που περιλαμβάνονται στη συσκευασία του βηματομετρητή σε ασφαλές μέρος για μελλοντική χρήση.

Ⓜ️ Használati útmutató

Funkciók

Ez a lépésszámláló rendkívül precíz és kivételes megbízhatóságú. A készülék mind gyalogláshoz, mind futáshoz alkalmas. A készülék funkcióihoz tartozik a lépésmérés, távolság, kalóriafigyasztás, pontos idő és stopperóra.

A funkciókhoz tartoznak:

- Alapfunkciók: pontos idő + lépés mód, távolság + stopperóra-mód, kalória-mód, kalória megadása
- A lépésszámláló akár 99999 lépést képes rögzíteni.
- A kalóriafigyasztás megjelenítése 9999,9 kcal-ig, 0,1 kcal pontossággal lehetséges.
- A távolságra max. 9.999,9 mérföld (vagy km) jeleníthető meg 0,001 mérföld (vagy km) pontossággal.
- A távolság mérföldben vagy kilométerben jelenik meg.
- A súlyt és a lépéstávolságot a felhasználó állíthatja be.
- Az idő módban a felhasználó a 12 órás vagy a 24 órás formátumot választhatja.
- 1/100 másodperces stopperóra 59 perc 59 másodperc és 99/100 másodperc mérésstartománnyal és 1/100 másodperc pontossággal.

A gombok alapfunkciói



Az **S1** üzemmód-gomb megnyomásával másik üzemmódba válhat.

PONTOS IDŐ > ALARM > LÉPÉSSZÁMLÁLÓ > távolság > kalória > stopperóra > PONTOS IDŐ

Pontos idő üzemmód

- Nyomja meg az **S1** gombot addig, amíg „**TMR**” nem jelenik meg a kijelzőn.
- Nyomja meg az **S2**-t, hogy a 12 órás vagy a 24 órás formátum között válasszon.
- Az **S4**-et tartsa két másodpercig nyomva, hogy a beállító módba kerüljön, majd lapozzon az **S1** és **S2** gombbal az óra beállításához. Nyomja meg az **S4**-et a kiválasztás megerősítéséhez és a percbéállításra váltsához. Lapozzon az **S1** vagy **S2** gombbal a perc beállításához, majd nyomja meg az **S4**-et.

Alarm üzemmód

- Nyomja meg az **S1** gombot addig, amíg „**TMR**” nem jelenik meg a kijelzőn.
- Az **S4**-et tartsa két másodpercig nyomva, hogy a beállító módba kerüljön, majd lapozzon az **S1** és **S2** gombbal az óra beállításához. Nyomja meg az **S4**-et a kiválasztás megerősítéséhez és a percbéállításra váltsához. Lapozzon az **S1** vagy **S2** gombbal a perc beállításához, majd nyomja meg az **S4**-et.
- Ezt követően mind az óra, mind a perc számjegyek villognak, és az **S1** megnyomásával az alarm BE/KI kapcsolható. Bekapcsolt alarm esetén megjelenik az alarmszimbólum.
- Nyomja meg az **S4**-et választása megerősítésére.

Lépésszámláló üzemmód

- Nyomja meg az **S1** gombot addig, amíg „**STEP**” nem jelenik meg a kijelzőn.
- A kijelzőn az Ön által megtett lépések száma látható.
- Az **S4**-et tartsa két másodpercig nyomva, hogy a km/mérföld beállító módba kerüljön. Megnyomhatja az **S1**-et vagy az **S2**-t, hogy a km/mérföld szimbólumok közül válasszon. Nyomja meg az **S4**-et választása megerősítésére.
- Nyomja meg az **S3**-at a lépések törléséhez.

Távolság üzemmód

- Nyomja meg az **S1** gombot, hogy a távolság üzemmódba váltsón. Megjelenik a kilométer vagy a mérföld szimbóluma.
- Nyomja meg az **S2**-t, hogy a km <-> mérföld között váltsón.

Lépés rögzítése:

- Az **S4**-et tartsa két másodpercig nyomva, hogy a lépés beállító módba váltsón.
- Megnyomhatja az **S1**-et vagy az **S2**-t a lépéstávolság megadásához (1 cm / 1 hüvelyk).
- Nyomja meg az **S4**-et választása megerősítésére.

Kalória üzemmód

- Az **S4**-et tartsa két másodpercig nyomva, hogy a súlybeállítás módba váltsón.
- Megnyomhatja az **S1**-et vagy az **S2**-t a súly beállításához (1 kg / 1 font pontossággal).
- Nyomja meg az **S4**-et választása megerősítésére.

Stopperóra mód

- Nyomja meg az **S1** gombot addig, amíg „**STW**” nem jelenik meg a kijelzőn.
- Nyomja meg az **S2**-t a stopperóra „indításához”, és majd ismét az **S2**-t a stopperóra „leállításához”.
- Nyomja meg az **S4**-et az adatok törléséhez.
- Vagy nyomja meg az **S4**-et futó stopperóra mellett a közbülső idők megjelenítésére.
- A folytatáshoz nyomja meg az **S4**-et.

Tolókapcsoló a mozgásérzékenységhez

A készülék mozgásérzékenységét a megfelelő tolókapcsolóval állítsa be. Próbáljon ki különböző beállításokat, hogy a személy mozgásmagatartásához megállapítsa a mozgásérzékenység megfelelő fokát.



mozgásérzékelenség
kapcsolója

Az FM-rádió használata

- Dugja bele a fejhallgató-dugaszt a fejhallgató-aljzatba a rádió bekapcsolásához.
- Tegye vissza a rádiót a legalacsonyabb frekvenciatartományra a „RESET” gomb megnyomásával. A „SCAN” gomb nyomásával addig keresse a legközelebbi rendelkezésre álló frekvenciát, amíg meg nem találja a kívánt adót.
- Távolítsa el a fejhallgatót a készülékből a rádió kikapcsolásához. A készülék mozgásérzékelését a megfelelő tolékapcsolóval állítsa be. Próbáljon ki különböző beállításokat, hogy a személy mozgásmagatartásához megállapítsa a mozgásérzékelenség megfelelő fokát.

Így viselje a lépésszámlálót

Lépésszámlálóját csipesszel egyszerű és kényelmes módon rögzítheti csipőmagasságban nadrágja vagy shortja oldalán. Ajánljuk, hogy a készüléket nadrágjának levasalt ráncával egy vonalban rögzítse.

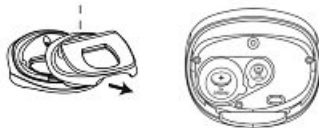
Néhány feltétel, ami befolyásolhatja a lépésszámlálás pontosságát:

- A lépésszámláló nincs függőlegesen a talaj felé irányítva. A lépésszámlálónak legalább 60 -os szögben kell lennie a talajhoz.
- Csúszkáló járás, szandál vagy szandálszerű cipő viselése, egyetlen lépésű járás embertőmegben.
- Sport a gyalogláson vagy futáson kívül, fel- és leszállás.

- Járműhasználat (kerékpár, autó, vonat, busz vagy más jármű vibrációt kelt).
- Ülő vagy álló helyzetű haladás.

Elemcsere

- Nyissa ki az elemfiókot a biztonsági csavar oldásával és a fiók kihúzásával.
- Kőrmével húzza ki az elemet.
- Távolítsa el a régi elemet, és tegyen bele egy új elemet. Ügyeljen a helyes polarításra.
- Tegye bele ismét az elemfiókot, majd húzza meg a csavart.



A lépésszámláló ápolása

- Ne tegye ki a lépésszámlálót rendkívüli hőmérsékletek hatásának.
- A lépésszámláló tisztítására olyan száraz, puha kendőt használjon, amit enyhe és semleges tisztítószer és víz keverékével nedvesített be. Semmiképpen se használjon illó anyagokat, így benzolt, hígítót, tisztítósprayt stb.
- A lépésszámlálót használaton kívül száraz helyen tartsa.
- Ezt az útmutatót és a lépésszámlálóval szállított egyéb dokumentációt a későbbi fellapozáshoz biztonságos helyen őrizze.

Funkce

Tento krokoměr je velmi přesný a spolehlivý. Je vhodný pro chůzi i pro běh. Přístroj disponuje těmito funkcemi: krokoměr, vzdálenost, spotřeba kalorií, čas a stopky.

K funkcím patří:

- Základní funkce: režim času + kroku, režim vzdálenosti + stopek, režim kalorií, určení kalorií
- Krokoměr může počítat až 99999 kroků.
- Spotřeba kalorií zobrazuje až 9999,9 kcal s přesností 0,1 kcal.
- U vzdálenosti mohou být zobrazeny hodnoty až 9.999,9 míle (nebo km) s přesností 0,001 míle (nebo km).
- Vzdálenost je indikována v mílech nebo kilometrech.
- Hmotnost a délka kroku může být nastavena uživatelem.
- V režimu času může uživatel volit mezi indikací v 12- nebo 24-hodinovém formátu.
- Stopky s přesností 1/100 sekundy s měřením až 59 minut 59 sekund a 99/100 sekund s přesností 1/100 sekund.

Základní funkce tlačítek



Pro přechod do jiného režimu stiskněte tlačítko režimu **S1**.

ČAS > ALARM > KROKOMĚR > vzdálenost > kalorie > stopky > ČAS

Režim času

- Stiskněte tlačítko **S1**, až se na displeji zobrazí „TMR“.
- Stiskněte tlačítko **S2**, pro změnu indikace v 12- nebo 24-hodinovém formátu.
- Držte tlačítko **S4** 2 sekundy stisknuto, dostanete se do režimu nastavení, a pomocí tlačítek **S1** a **S2** nastavte hodiny. Pro potvrzení výběru a pro přechod k nastavení minut stiskněte tlačítko **S4**. Pomocí tlačítka **S1** nebo **S2** nastavte minuty a potvrďte tlačítkem **S4**.

Režim alarmu

- Stiskněte tlačítko **S1**, až se na displeji zobrazí „TMR“.
- Držte tlačítko **S4** 2 sekundy stisknuto, dostanete se do režimu nastavení, a pomocí tlačítek **S1** a **S2** nastavte hodiny. Pro potvrzení výběru a pro přechod k nastavení minut stiskněte tlačítko **S4**. Pomocí tlačítka **S1** nebo **S2** nastavte minuty a potvrďte tlačítkem **S4**.
- Poté blikají jak čísla hodin a minut-, a stisknutím tlačítka **S1** alarm přepnete na VYP/ZAP. Je-li alarm zapnutý, je zobrazen symbol alarmu.
- Pro potvrzení volby stiskněte tlačítko **S4**.

Režim krokoměru

- Stiskněte tlačítko **S1**, až se na displeji zobrazí „STEP“.
- Na displeji se zobrazí počet Vámi udělaných kroků.
- Držte tlačítko **S4** stisknuto po dobu 2 sekund, dostanete se do režimu nastavení pro km/míle. Pro změnu mezi symboly km/míle můžete stisknout tlačítko **S1** nebo **S2**. Pro potvrzení volby stiskněte tlačítko **S4**.
- Pro vynulování kroků stiskněte tlačítko **S3**.

Režim vzdálenosti

- Pro přechod do režimu vzdálenosti stiskněte tlačítko **S1**. Zobrazí se symbol kilometru nebo míle.
- Pro změnu mezi km <-> míli stiskněte tlačítko **S2**.

Určení kroku:

- Držte tlačítko **S4** stisknuto po dobu 2 sekund, dostanete se do režimu nastavení kroku.
- Pro přizpůsobení délky kroku můžete stisknout tlačítko **S1** nebo **S2** (s přesností 1 cm / 1 palec).
- Pro potvrzení volby stiskněte tlačítko **S4**.

Režim kalorií

- Držte tlačítko **S4** stisknuto po dobu 2 sekund, dostanete se do režimu nastavení hmotnosti.
- Pro nastavení hmotnosti můžete stisknout tlačítko **S1** nebo **S2** (s přesností 1 kg / 1 lb).
- Pro potvrzení volby stiskněte tlačítko **S4**.

Režim stopek

- Stiskněte tlačítko **S1**, až se na displeji zobrazí „STW“.
- Pro spuštění stopek stiskněte tlačítko **S2** a pro zastavení stopek taktéž tlačítko **S2**.
- Pro vymazání údajů stiskněte tlačítko **S4**.
- Nebo stiskněte při běžících stopkách tlačítko **S4** pro zobrazení mezičasů.
- Pro pokračování stiskněte tlačítko **S4**.

Posuvný spínač pro citlivost zachycení pohybu

Pomocí posuvného spínače pro citlivost zachycení pohybu nastavte citlivost zachycení pohybu. Abyste našli vhodný stupeň citlivosti pro zachycení pohybu chůze jedné osoby, vyzkoušejte různá nastavení.



Spínač pro citlivost zachycení pohybu

Použití rádia FM

- Pro zapnutí rádia zastrčte konektor sluchátek do zdířky sluchátek.
- Stisknutím tlačítka „**RESET**“ nastavte rádio na nejnižší frekvenční rozsah. Stisknutím tlačítka „**SCAN**“ hledejte další frekvenci tak dlouho, až najdete požadované vysílání.
- Rádio vypnete odpojením sluchátek od přístroje. Pomocí posuvného spínače pro citlivost zachycení pohybu nastavte citlivost zachycení pohybu. Abyste našli vhodný stupeň citlivosti pro zachycení pohybu chůze jedné osoby, vyzkoušejte různá nastavení.

Jak krokoměr správně nosit

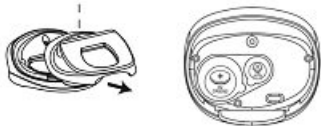
Váš krokoměr je možné pomocí svorky pohodlně umístit ve výšce boků na straně Vašich kalhot nebo šortek. Doporučujeme přístroj umístit v jedné linii s „sežehleným záhybem“ Vašich kalhot.

Několik faktorů ovlivňujících přesnost měření kroků:

- Krokoměr není umístěn kolmo k podlaze. Krokoměr se musí nacházet v úhlu nejméně 60 stupňů k podlaze.
- Pliživý krok, chůze v sandálech nebo podobné obuvi nebo chůze nerovnoměrným krokem v davu.
- Sport kromě chůze nebo běhu, stoupání po schodech a jejich sestupování.
- Ve vozidle (kolo, auto, vlak, autobus nebo jiná vozidla způsobují vibrace).
- Postupný pohyb vsedě nebo vleže.

Výměna baterií

- Otevřete bateriovou přihrádku: Uvolněte bezpečnostní šroub a vytáhněte bateriovou přihrádku.
- Pomocí nehtu baterii vytáhněte.
- Starou baterii vyjměte a vložte novou baterii. Dbejte přitom na správnou polaritu.
- Znovu vložte bateriovou přihrádku a utáhněte šroub.



Údržba krokoměru

- Krokoměr nevystavujte extrémním podmínkám.
- Při čištění krokoměru používejte suchý měkký hadřík navlhčený ve vodě s jemným, neutrálním čisticím prostředkem. V žádném případě nepoužívejte těkavé látky jako benzol, ředidlo, postřikovací prostředek a pod.
- V době, kdy krokoměr nepoužíváte ho umístěte na suchém místě.
- Uchovávejte tento návod a další dokumentaci přiloženou krokoměru pro další použití na bezpečném místě.

SK Návod na použitie

Funkcie

Tento krokomer je veľmi presný a nanajvýš spoľahlivý prístroj. Je vhodný tak na chôdzu, ako aj na beh. K funkciám prístroja patrí počítadlo krokov a vzdialenosti, zobrazenie času a stopky.

K funkciám prístroja patrí:

- Základné funkcie: čas- + krokový režim, vzdialenosť- + stopky, režim kalórií, výpočet kalórií
- Počítadlo krokov môže počítať až do 99999 krokov.
- Spotreba kalórií sa zobrazuje do 9999,9 kcal s presnosťou na 0, 1 kcal.
- Vzdialenosť sa môže zobrazovať až do 9.999,9 míle (alebo km) s presnosťou na 0,001 míle (alebo km).
- Vzdialenosť sa udáva v míľach alebo kilometroch.
- Používateľ má možnosť nastaviť svoju hmotnosť a dĺžku kroku.
- V režime zobrazenia času má používateľ možnosť vybrať si medzi 12 alebo 24-hodinovým formátom času.
- Stopky presné na 1/100 sekundy s rozsahom merania do 59 minút 59 sekúnd a 99/100 sekundy s presnosťou na 1/100 sek.

Základné funkcie tlačidiel



Pre zmenu na iný režim stlačte tlačidlo režimu **S1**.

UHRZEIT > ALARM > SCHRITZÄHLER > Entfernung > Kalorien > Stoppuhr > UHRZEIT

Uhrzeitmodus

- Drücken Sie die Taste **S1**, bis „TMR“ auf dem Display angezeigt wird.
- Drücken Sie **S2**, um zwischen der Anzeige im 12- oder 24-Stundenformat zu wechseln.
- Pre prepnutie do režimu nastavovania držte tlačidlo **S4** stlačené po dobu 2 sekúnd a následne tlačidlami **S1** a **S2** nastavte hodinu. Pre potvrdenie výberu a pokračovanie v nastavovaní minút stlačte tlačidlo **S4**. Tlačidlami **S1** alebo **S2** nastavte minúty a potvrdte tlačidlom **S4**.

Režim budíka

- Stláčajte tlačidlo **S1** dovtedy, kým sa na displeji nezobrazí „TMR“.
- Pre prepnutie do režimu nastavovania držte tlačidlo **S4** stlačené po dobu 2 sekúnd a následne tlačidlami **S1** a **S2** nastavte hodinu. Pre potvrdenie výberu a pokračovanie v nastavovaní minút stlačte tlačidlo **S4**. Tlačidlami **S1** alebo **S2** nastavte minúty a potvrdte tlačidlom **S4**.
- Následne blikajú hodinové i minútové číslice a stlačením tlačidla **S1** budík **ZAPNETE/VYPNETE**. V prípade, že je zapnutý, zobrazuje sa symbol budíka.
- Pre potvrdenie výberu stlačte tlačidlo **S4**.

Režim počítadla krokov

- Stláčajte tlačidlo **S1** dovtedy, kým sa na displeji nezobrazí „STEP“.
- Na displeji sa zobrazí počet Vami vykonaných krokov.
- Pre prepnutie do režimu nastavovania km/mile podržte tlačidlo **S4** stlačené 2 sekundy. Pre prepínanie medzi symbolmi km/mile môžete použiť tlačidlá **S1** alebo **S2**. Pre potvrdenie výberu stlačte tlačidlo **S4**.
- Pre vynulovanie krokov stlačte tlačidlo **S3**.

Režim vzdialenosti

- Pre prepnutie do režimu vzdialenosti stlačte tlačidlo **S1**. Zobrazí sa buď symbol označujúci kilometre alebo míle.
- Pre prepínanie medzi km <-> míľami stlačte tlačidlo **S2**.

Nastavenie kroku:

- Pre prepnutie do režimu nastavovania kroku držte tlačidlo **S4** stlačené 2 sekundy.
- Pre nastavenie dĺžky kroku (s presnosťou na 1 cm / 1 palec) stlačte tlačidlo **S1** alebo **S2**.
- Pre potvrdenie výberu stlačte tlačidlo **S4**.

Režim kalórií

- Pre prepnutie do režimu nastavovania hmotnosti držte tlačidlo **S4** stlačené 2 sekundy.
- Pre nastavenie hmotnosti (s presnosťou na 1 kg / 1 lb) stlačte tlačidlo **S1** alebo **S2**.
- Pre potvrdenie výberu stlačte tlačidlo **S4**.

Režim stopiek

- Stláčajte tlačidlo **S1** dovtedy, kým sa na displeji nezobrazí „STW“.
- Pre spustenie stopiek stlačte tlačidlo **S2** a opäť **S2** pre ich zastavenie.
- Pre vymazanie údajov stlačte tlačidlo **S4**.
- Alebo môžete počas stopovania stlačiť tlačidlo **S4**, čo zobrazí medzičasy.
- Pre pokračovanie stlačte opäť tlačidlo **S4**.

Posuvný spínač pre nastavenie citlivosti na pohyb

Posuvným spínačom nastavte citlivosť prístroja na pohyb. Otestujte rôzne nastavenia, aby ste zistili vhodnú citlivosť k spôsobu chôdze danej osoby.



Spínač pre nastavenie citlivosti na pohyb

Použitie FM rádia

- Pre zapnutie rádia zastrčte konektor slúchadiel do zdievky pre slúchadlá.
- Rádio nastavte tlačidlom „RESET“ na najnižšiu frekvenciu. Stláčaním tlačidla „SCAN“ vyhľadávajte najbližšiu dostupnú frekvenciu dovtedy, kým nenájdete požadovanú stanicu.
- Ak chcete rádio vypnúť, vytiahnite slúchadlá z prístroja.
- Posuvným spínačom nastavte citlivosť prístroja na pohyb. Otestujte rôzne nastavenia, aby ste zistili vhodnú citlivosť k spôsobu behu danej osoby.

Ako by ste mali krokomer správne nosiť

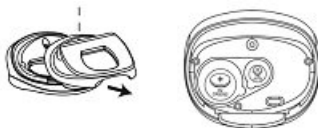
Počítadlo krokov si môžete jednoducho a pohodlne pripnúť vo výške bokov na stranu nohavíc alebo šortiek pomocou úchytky. Prístroj odporúčame prichytiť zároveň so „záhybom“ nohavíc.

Niektoré podmienky, ktoré môžu ovplyvniť presnosť počítania krokov:

- Krokomer nesmeruje kolmo na zem. Krokomer sa musí nachádzať minimálne v 60° uhle voči zemi.
- Šúchavá chôdza, chôdza v sandáloch alebo podobných topánkach, chôdza nerovnomerným krokom v skupine ľudí.
- Šport iný než chôdza, beh alebo chôdza po schodoch.
- Vo vozidle (bicykel, auto, vlak, autobus alebo iné vozidlá vytvárajúce vibrácie).
- Pohyb v sede alebo v stoji.

Výmena batérie

- Otvorte priehradku na batérie tak, že uvoľníte poistnú skrutku a vytiahnete priehradku na batérie.
- Pomocou nechta vytiahnite batériu.
- Vyberte starú batériu a vložte novú. Dbajte pritom na správnu polaritu.
- Opäť vložte priehradku na batérie a pevne zatahajte skrutku.



Starostlivosť o krokomer

- Krokomer nevystavujte extrémnym teplotám.
- Na čistenie krokomera používajte suchú jemnú utierku, namočenú do vody, v ktorej je rozpustený šetrný neutrálny čistiaci prostriedok. V žiadnom prípade nepoužívajte prchavé látky ako benzén, riedidlá, striekané čistiace prostriedky a pod.
- Ak krokomer nepoužívate, uschovajte ho na suchom mieste.
- Uchovajte tento návod na používanie a ďalšiu dokumentáciu z balenia krokomera pre prípad neskoršej potreby na bezpečnom mieste.

Funções

Este pedómetro é um aparelho de alta precisão e fiabilidade e pode ser utilizado tanto durante a caminhada, como durante corridas. O aparelho inclui funções de contador de passos, distância, consumo calórico, relógio e cronómetro.

As funções incluem:

- Funções básicas: Modo de relógio + conta-passos, modo de medição da distância + cronómetro, modo de consumo calórico, determinação das calorias
- O conta-passos pode medir até 99999 passos.
- A função de consumo calórico indica até 9999,9 kcal, com uma precisão de 0,1 kcal.
- Para a distância, podem ser indicados até 9.999,9 milhas (ou km), com uma precisão de 0,001 milhas (ou km).
- A distância é indicada em milhas ou quilómetros.
- O peso e a amplitude dos passos podem ser ajustados pelo utilizador.
- No modo de indicação horária, o utilizador pode seleccionar entre os formatos de 12 ou 24 horas.
- Cronómetro de 1/100 segundos com gama de medição até 59 minutos 59 segundos e 99/100 segundos, com uma precisão de 1/100 segundos.

Função básica das teclas



Prima a tecla de modo **S1** para chamar um outro modo.

RELÓGIO > ALARME > CONTA-PASSOS > Distância > Calorias > Cronómetro > RELÓGIO

Modo de relógio

- Prima a tecla **S1** e mantenha-a premida até „TMR” ser indicado no visor.
- Prima a tecla **S2** para comutar entre indicação no formato de 12 ou 24 horas.
- Prima a tecla **S4** e mantenha-a premida durante 2 segundos para chamar o modo de ajuste; utilize, depois, as teclas **S1** e **S2** para ajustar as horas. Prima a tecla **S4** para confirmar o ajuste e passar para os minutos. Altere o valor dos minutos com as teclas **S1** ou **S2** e confirme o ajuste com a tecla **S4**.

Modo de alarme

- Prima a tecla **S1** e mantenha-a premida até „TMR” ser indicado no visor.
- Prima a tecla **S4** e mantenha-a premida durante 2 segundos para chamar o modo de ajuste; utilize, depois, as teclas **S1** e **S2** para ajustar as horas. Prima a tecla **S4** para confirmar o ajuste e passar para os minutos. Altere o valor dos minutos com as teclas **S1** ou **S2** e confirme o ajuste com a tecla **S4**.
- Os algarismos das horas e dos minutos piscam. O alarme pode ser **LIGADO/DESLIGADO** com a tecla **S1**. Se o alarme estiver ligado, é indicado, no visor, o respectivo símbolo.
- Prima a tecla **S4** para confirmar o ajuste.

Modo de conta-passos

- Prima a tecla **S1** e mantenha-a premida até „STEP” ser indicado no visor.
- No visor é indicado o número de passos dados.
- Prima a tecla **S4** e mantenha-a premida durante 2 segundos para comutar para o modo de ajuste de km/milhas. Com a tecla **S1** ou **S2**, pode comutar entre indicação em km ou milhas. Prima a tecla **S4** para confirmar a selecção.
- Prima a tecla **S3** para fazer um reset dos passos.

Modo de distância

- Prima a tecla de modo **S1** para chamar o modo de distância. No visor é indicado o símbolo de km ou de milhas.
- Prima a tecla **S2** para comutar entre km <-> milhas.

Definir amplitude dos passos:

- Prima a tecla **S4** e mantenha-a premida durante 2 segundos para comutar para o modo de ajuste da amplitude dos passos.
- Com a tecla **S1** ou **S2**, pode ajustar o valor da amplitude dos passos (com uma precisão de 1 cm / 1 polegadas).
- Prima a tecla **S4** para confirmar o ajuste.

Modo de consumo de calorias

- Prima a tecla **S4** e mantenha-a premida durante 2 segundos para comutar para o modo de ajuste do peso.
- Com a tecla **S1** ou **S2**, pode ajustar o valor do peso (com uma precisão de 1 kg / 1 lb).
- Prima a tecla **S4** para confirmar o ajuste.

Modo de cronómetro

- Prima a tecla **S1** e mantenha-a premida até „**STW**” ser indicado no visor.
- Prima a tecla **S2** para „Iniciar” o cronómetro e volte a premir a tecla **S2** para „Parar” o cronómetro.
- Prima a tecla **S4** para apagar a informação..
- Ou prima a tecla **S4** durante a contagem para indicar os tempos intermédios.
- Prima a tecla **S4** para continuar.

Regulador da sensibilidade do movimento

Ajuste a sensibilidade do movimento com o regulador. Teste várias posições para determinar o grau de sensibilidade adequado para o movimento e tipo de andamento do utilizador.



Regulador da sensibilidade do movimento

Utilização do rádio FM

- Ligue a ficha dos auscultadores na respectiva tomada para ligar o rádio.
- Faça um reset do rádio para a gama de frequências mais baixas premindo a tecla „**RESET**”. Prima a tecla „**SCAN**” e mantenha-a premida até a ser encontrada a próxima frequência disponível e a estação de rádio desejada.
- Para desligar o rádio, retire os auscultadores do aparelho.
- Ajuste a sensibilidade do movimento do aparelho com o regulador. Teste várias posições para determinar o grau de sensibilidade adequado para o movimento e tipo de andamento do utilizador.

Colocação do pedómetro

O pedómetro pode ser confortavelmente e facilmente fixado por clip à altura da cintura na parte lateral das calças ou dos calções. Recomenda-se fixar o aparelho ao mesmo nível da „bainha superior” da cinta das calças.

Situações que poderão afectar a precisão da contagem dos passos:

- O pedómetro não está alinhado verticalmente em relação ao chão. O pedómetro tem que se encontra posicionado, pelo menos, a um ângulo de 60 graus em relação ao chão.
- Andamento arrastado, uso de sandálias ou calçado semelhante, ou andamento com passos não uniformes numa multidão.
- Actividades desportivas diferentes de caminhada ou jogging, subida ou descida de escadas.

- Uso do aparelho em veículos (bicicleta, automóvel, comboio, autocarro ou outros veículos causadores de vibrações).
- Movimentação em posição sentada ou em pé.

Substituição da pilha

- Abra o compartimento da pilha desapertando o parafuso de segurança, e remova a tampa do compartimento.
- Retire a pilha com a unha do dedo.
- Coloque a nova pilha. Observe a polaridade correcta ao colocar a nova pilha.
- Volte a colocar a tampa do compartimento e aperte o parafuso.



Manutenção do pedómetro

- Não exponha o pedómetro a temperaturas extremas.
- Para a limpeza do pedómetro, utilize um pano suave humedecido numa solução de água e detergente neutro e suave. Nunca utilize produtos voláteis como, por exemplo, benzeno, diluentes, sprays de limpeza, etc.
- Guarde o pedómetro num lugar seco quando este não é utilizado.
- Guarde estas instruções de utilização e restante documentação incluída no kit fornecido num lugar seguro para sua utilização futura.

Функции

Настоящий шагомер отличается высокой точностью измерений и надежностью. Прибор применяется как для ходьбы, так и для бега. Прибор снабжен следующими функциями: счетчик шагов, измерение расстояния, измерение энергозатрат, часы и секундомер.

Режимы

- Основные режимы: часы- + режим измерения шагов, измерение расстояния- + режим секундомера, режим измерения энергозатрат, определение калорий
- Макс. возможное количество измеренных шагов: 99999.
- Макс. возможное количество измеренных калорий: 9999,9 ккал. Шаг измерения: 0,1 ккал.
- Макс. возможное измеренное расстояние: 9 999,9 миль (или км). Шаг измерения: 0,001 миль (или км).
- Расстояние измеряется в милях и километрах.
- Вес и ширина шага может устанавливаться вручную.
- Время отображается в 12-часовом и 24-часовом формате.
- секундомеры: 1/100 секунды до 59 минут 59 секунд и 99/100 секунды с точностью 1/100 секунды.

Назначение кнопок



Чтобы перейти к другому режиму, нажмите кнопку **S1**.

ЧАСЫ > БУДИЛЬНИК > ШАГОМЕР > Расстояние > Калории > Секундомер > ЧАСЫ

Режим часов

- Нажимайте кнопку **S1**, пока на дисплее не отобразится „TMR“.
- С помощью кнопки **S2** выберите формат индикации времени: 12-часовой или 24-часовой.
- Нажмите и удерживайте кнопку **S4** 2 секунды, чтобы перейти в режим настройки. С помощью кнопок **S1** и **S2** установите час текущего времени. Чтобы подтвердить настройку и перейти к разряду минут, нажмите **S4**. Установите минуты кнопками **S1** и **S2**, а затем подтвердите настройку кнопкой **S4**.

Будильник

- Нажимайте кнопку **S1**, пока на дисплее не отобразится „TMR“.
- Нажмите и удерживайте кнопку **S4** 2 секунды, чтобы перейти в режим настройки. С помощью кнопок **S1** и **S2** установите час времени срабатывания будильника. Чтобы подтвердить настройку и перейти к разряду минут, нажмите **S4**. Установите минуты кнопками **S1** и **S2**, а затем подтвердите настройку кнопкой **S4**.
- Индикация часа и минут начнет мигать. – Включение и отключение будильника осуществляется кнопкой **S1**. Если будильник включен, на дисплее отображается соответствующий значок.
- Чтобы подтвердить команду, нажмите **S4**.

Шагомер

- Нажимайте кнопку **S1**, пока на дисплее не отобразится „STEP“.
- На дисплее отобразится количество зафиксированных ранее шагов.
- Чтобы установить единицу измерения расстояния, нажмите кнопку **S4** и удерживайте ее 2 секунды. С помощью кнопок **S1** и **S2** установите километры или мили. Чтобы подтвердить настройку, нажмите **S4**.
- Чтобы отменить настройку, нажмите кнопку **S3**.

Расстояние

- Чтобы включить режим измерения расстояния, нажмите кнопку **S1**. На дисплее появится значок километров или миль.

-
- Чтобы переключить единицу измерения, нажмите кнопку **S2**.

Настройка размера шага:

- Чтобы включить режим настройки размера шага, нажмите и удерживайте 2 секунды кнопку **S4**.
- Для установки размера шага воспользуйтесь кнопками **S1** и **S2** (точность: 1 см / 1 дюйм).
- Чтобы подтвердить команду, нажмите **S4**.

Режим измерения калорий

- Чтобы включить режим настройки веса, нажмите и удерживайте 2 секунды кнопку **S4**.
- Для установки веса воспользуйтесь кнопками **S1** и **S2** (точность: 1 кг / 1 фунт).
- Чтобы подтвердить команду, нажмите **S4**.

Секундомер

- Нажимайте кнопку **S1**, пока на дисплее не отобразится „STW“.
- Нажатием кнопки **S2** секундомер включается. Повторное нажатие кнопки **S2** секундомер останавливает.
- Чтобы удалить данные, нажмите **S4**.
- Чтобы отобразить промежуточные интервалы, при включенном секундомере нажмите **S4**.
- Чтобы продолжить, нажмите **S4**.

Регулятор коэффициента скорости передвижения

С помощью этого регулятора можно настроить коэффициент скорости передвижения для прибора. Пробным путем отрегулируйте коэффициент скорости передвижения в зависимости от характеристики бега или ходьбы спортсмена, для которого производятся измерения.



Регулятор коэффициента скорости передвижения

Радиоприемник ЧМ

- Чтобы включить радиоприемник, вставьте наушники в предусмотренное для этого гнездо.
- Нажмите кнопку „RESET”, чтобы перейти в нижний край частотного диапазона. Удерживая в нажатом положении кнопку „SCAN”, найдите частоту требуемой радиостанции.
- Чтобы выключить радиоприемник, отключите наушники от прибора.
- С помощью регулятора настройте коэффициент скорости передвижения для прибора. Пробным путем отрегулируйте коэффициент скорости передвижения в зависимости от характеристики бега или ходьбы спортсмена, для которого производятся измерения.

Крепление шагомера на бедре

Шагомер можно носить на высоте бедер, прикрепив его к брюкам с помощью зажима. Прибор рекомендуется закреплять на одной линии со складкой брюк.

Факторы, влияющие на точность шагомера:

- Шагомер не направлен вертикально вниз к земле. Угол направления к земле должен составлять не менее 60 градусов.
- Шаркающая походка, сандали и подобная обувь, неравномерные шаги в толпе.
- Другие виды спорта, кроме ходьбы, бега, подъема или спуска по ступеням.

- Эксплуатация на каком-либо средстве передвижения (велосипед, автомобиль, поезд, автобус и других, вызывающих вибрацию).
- Движение в сидячем или стоячем положении.

Порядок замены батареи

- Открутите винт крышки отсека батареи и снимите крышку.
- С помощью острого предмета вытащите батарею.
- Вставьте новую батарею, соблюдая полярность.
- Закройте крышку отсека батареи и затяните винт.



Уход

- Не подвергайте прибор слишком высоким и низким температурам.
- Для чистки применяйте мягкую ткань, слегка смоченную в воде с нейтральным чистящим средством. Запрещается применять агрессивные средства, такие как бензол, растворители, аэрозоли и т.п.
- Храните прибор в сухом месте.
- Храните настоящую инструкцию и другую сопроводительную документацию в надежном месте для справок.