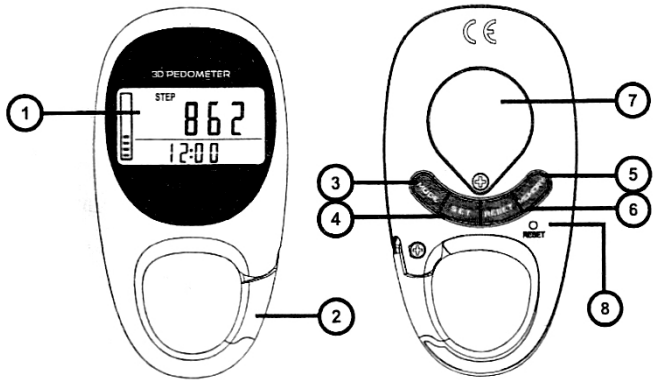
BEDIENUNGSANLEITUNG

Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig vor der Inbetriebnahme



1. LCD-Anzeige, 2. Haken, 3. MODE-Taste, 4. SET-Taste, 5. SPEICHER-Taste, 6. RESET-Taste, 7. Batterieabdeckung, 8. System-RESET-Öffnung.

Die Schrittzählfunktion des Beschleunigungsmessers ist für kontinuierliche Gehübungen vorgesehen. Intermittierende Schrittzahlen werden möglicherweise nicht genau aufgezeichnet.

Ein Beschleunigungsmesser ist ein Instrument zur Messung der Beschleunigung und kann Fahrzeugbewegungen als Schritte zählen.

EIGENSCHAFTEN

- 3D-Silent-Sensor
- Schrittzähler bis zu 99.999 Schritte
- Gehstrecke bis zu 999. 99 Meilen/KM
- Kalorienverbrauch bis zu 9.999,9 Kcal
- Imperiale oder metrische Messeinstellung
- 10 Schritt Fehlerkorrektur
- Ziel - Legen Sie das tägliche Gehziel fest
- Uhr - Anzeigeformat 12/24 Stunden
- 7-Tage-Aktivitätsspeicher Daten werden täglich um 00:00 Uhr gespeichert.
- Anzeige des aktiven Tages
- Anzeige für niedrigen Batteriestand
- das Batteriesymbol erscheint, wenn die Batterieleistung niedrig ist, was darauf hinweist, dass die Batterie ausgetauscht werden muss. Verwendet CR-2032 Lithium 3V Knopfzellenbatterie × 1 Stück
- Energiesparmodus
- Die automatische Abschaltung erfolgt, wenn 30 Sekunden lang keine Bewegung erkannt wird. Der Anzeigebildschirm setzt die Daten bei Bewegungserkennung oder Drücken einer beliebigen Taste fort

ERSTE SCHRITTE / ERSTE VERWENDUNG

- Batterieisolator ziehen, um den Schrittzähler zu aktivieren

- Wenn das LCD nicht normal funktioniert, führen Sie bitte einen „SYSTEM RESET“ durch – Siehe Abschnitt (9): DURCHFÜHREN EINES SYSTEM RESET.

- Wenn der Schrittzähler nach einem SYSTEM RESET immer noch nicht funktioniert, entfernen Sie die Batterie, setzen Sie die Batterie wieder ein und führen Sie erneut einen SYSTEM RESET durch

- Das LCD kann einige schwache Hintergrundziffern anzeigen. Dies ist aufgrund einer frischen Batterie normal. Diese verschwindet, wenn die Batterie auf die normale Betriebsspannung abfällt.

1. EINSTELLUNG IHRER PERSÖNLICHEN DATEN, UHRZEIT, ZIEL- UND MESSAUSWAHL

Beginnen Sie diese Funktion von der STEP/SETUP-Anzeige aus (die Einrichtung persönlicher Daten ist auf der TOTAL STEP-Anzeige NICHT zugänglich). Die Eingabe der persönlichen Daten erfolgt der Reihe nach, während die Ziffern blinken. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Daten ausgewählt werden, kehrt der Bildschirm zur reinen Ansicht zurück. Halten Sie SET gedrückt und fahren Sie mit den folgenden Schritten fort.

Halten Sie im STEP-Bildschirm SET gedrückt, bis die Anzeige zur Setup-Funktion wechselt:

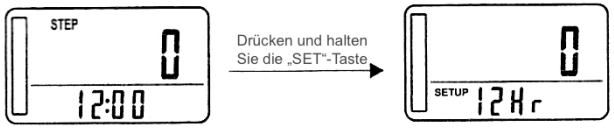


Abb. 1: Einstellungs-Bildschirm

- Wählen Sie das 12/24-Stunden-Zeitformat mit den Tasten MODE und/ oder RESET
- Drücken Sie SET, um die Stunde einzugeben. Verwenden Sie MODE zum Verringern und RESET zum Erhöhen des Werts
- Drücken Sie SET, um die Minute einzugeben. Verwenden Sie MODE zum Verringern und RESET zum Erhöhen des Werts
- Drücken Sie SET, um die Messung IN (Imperial) oder CM (Metrisch) auszuwählen

Verwenden Sie MODE zum Ändern.

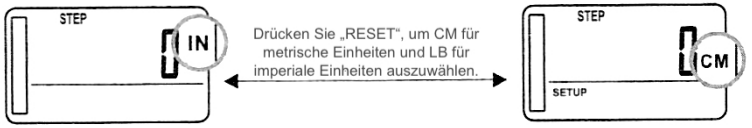


Abb. 2a: Im Setup-Modus: Auswahl von metrischen oder imperialen Einheiten

Bedienungsanleitung24.de

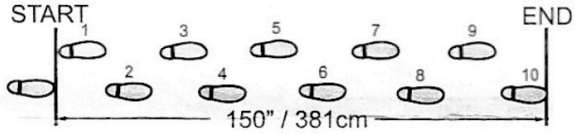
- Drücken Sie SET, um SCHRITT einzugeben. Verwenden Sie MODE zum Verringern und RESET zum Erhöhen des Werts. Siehe Tabelle unten, um die Schrittweite zu bestimmen.

- Drücken Sie SET, um das Gewicht einzugeben. Verwenden Sie MODE zum Verringern und RESET zum Erhöhen des Werts

- Drücken Sie SET, um STEP TARGET einzugeben. Verwenden Sie MODE zum Verringern und RESET zum Erhöhen des Werts von 100 - 99.000 in Intervallen von 100 oder 1000 Schritten

Abb. 2b: Im Setup-Modus: Einstellen der täglichen Zielschritte

WIE MAN DIE SCHRITTLÄNGE BESTIMMT



a) Gehen Sie wie oben abgebildet 10 Schritte in Ihrer normalen Schrittlänge
b) Messen Sie die Entfernung vom Anfang bis zum Ende
c) Berechnen Sie Ihre Schrittlänge, indem Sie die Gesamtstrecke durch 10 teilen

Beispiel:
Gesamtstrecke ist 150" ---> Schritt = 150"/ 10 Schritte = 15"
Die Gesamtstrecke beträgt 381 cm ---> Schritt = 381 cm / 10 Schritte = 38 cm**

**(gerundet auf die nächste Einheit)

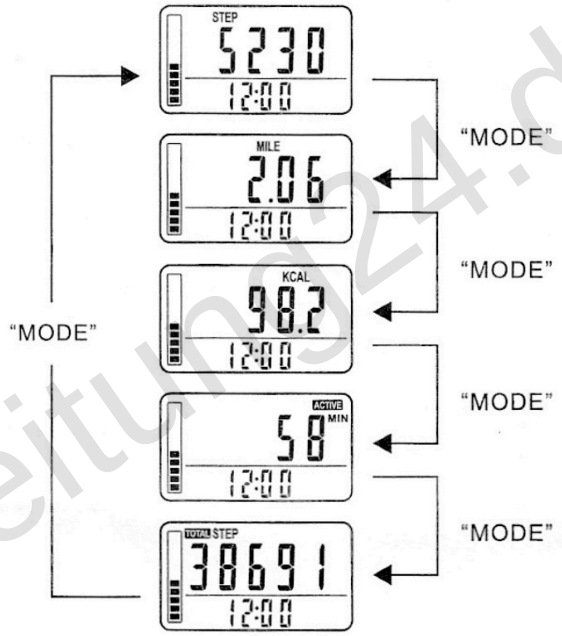
2. UHRFUNKTION -12H/24H-Format

Die Uhr kann die Zeit im 12-Stunden- oder 24-Stunden-Format anzeigen. Dies kann nur unter dem Einstellungsmodus und keinem anderen Modus ausgewählt werden.

Beim 12-Stunden-Format zeigt nur das PM-Symbol die Mittagszeit an.

3. PEDOMETER-FUNKTION

Drücken Sie wiederholt MODE, um die aktuellen Schrittzählerdaten in der folgenden Reihenfolge anzuzeigen: Schritte, Entfernung, Kalorien, Aktivitätszeit und Gesamtschrittzahl.



4. GESAMTÜBERPRÜFUNGSFUNKTIONEN

Die TOTAL-Funktion zeichnet die seit dem letzten Zurücksetzen des Schrittzählers gesammelten Daten auf und zeigt sie an.

Hinweis: Drücken Sie RESET, während Sie sich in der TOTAL Review-Funktion befinden, um den Speicher für alle Tage zurückzusetzen.

- So rufen Sie die TOTAL Review-Funktion auf: Drücken Sie die MODE-Taste, bis der TOTAL STEP-Bildschirm angezeigt wird, der auch die aufgezeichneten TOTAL STEPS anzeigt

- So überprüfen Sie die zurückgelegte Gesamtstrecke: Drücken Sie die SET-Taste, bis TOTAL / MILE oder KM angezeigt wird

- Zur Überprüfung der verbrannten Gesamtkalorien: Drücken Sie die SET-Taste, bis TOTAL / KCAL angezeigt wird

- So überprüfen Sie die gesamte aktive Zeit: Drücken Sie die SET-Taste, bis TOTAL / ACTIVE / MIN angezeigt wird

Bedienungsanleitung24.de

5. VERWENDUNG DER SPEICHERFUNKTION

Dieses Gerät kann Schrittzählerdaten von bis zu 7 Tagen speichern. Die Daten für den Tag werden automatisch gespeichert, wenn die Uhrzeit 0:00 Uhr Mitternacht erreicht. Die Anzeige wird für den neuen Tag auf „0“ zurückgesetzt.

WARNUNG:
Eine Änderung der aktuellen Uhrzeit kann sich auf die im Speicher des Schrittzählers gespeicherten Daten auswirken.

- Um die im Speicher gespeicherten Daten anzuzeigen, drücken Sie die MEMORY-Taste, um die am Vortag gespeicherten Daten anzuzeigen.

- Drücken Sie wiederholt SET, um jede Kategorie anzuzeigen: Schritte, Distanz, Kalorien oder Aktivitätszeit.

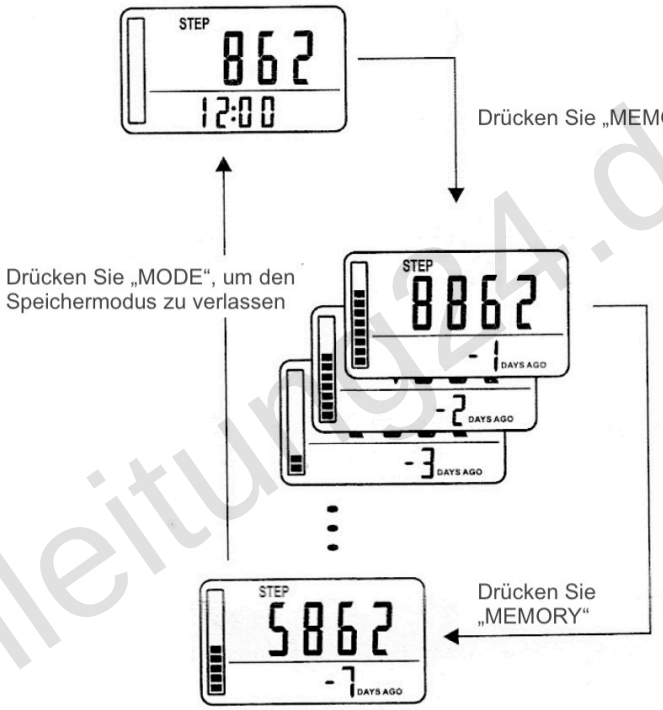
- Drücken Sie wiederholt MEMORY, um die gespeicherten Daten aller vorherigen Tage anzuzeigen, bis zu sieben Tage; wobei [-7 DAYS BEFORE / AGO] der letzte Satz gespeicherter Daten ist.

LÖSCHEN DER SPEICHERDATEN AUF NULL

- Gehen Sie in den „TOTAL STEP“-Modus, halten Sie „RESET“ gedrückt, bis die Ziffern auf dem Display gelöscht und auf „0“ zurückgesetzt werden.

Hinweis:
ALLE PEDOMETER-DATEN, EINSCHLIESSLICH DER TÄGLICHEN DATEN, UND DER SPEICHER WERDEN GELÖSCHT!!!

Beispiel: Anzeigen der Speicherdaten



Um den Speichermodus zu verlassen, drücken Sie die „MODE“-Taste und kehren Sie zum SCHRITTZÄHLER-Modus zurück.

Bedienungsanleitung24.de

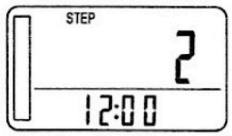
6. SCHRITTZIEL
Sie können Ihr SCHRITTZIEL festlegen. Dies ist die Anzahl der Schritte, die Sie jeden Tag gehen möchten.

Die STEP TARGET-Einstellung erfolgt im Einstellmodus.
Siehe Abschnitt 1

Hinweis: Bei einer STEP TARGET-Einstellung unter 1000 Schritten erfolgt die Schrittanpassung in einem 100-Schritte-Intervall.

Anzeigen des STEP TARGET-Fortschrittsbalkens

Zum Beispiel 5000 Schritte:



Am Anfang…

Nach 500 Schritten (10 % Ziel) ein Fortschritt von 1 Segment wird angezeigt, was anzeigt, dass 10 % des Ziels erreicht wurden.

Nach 5000 Schritten (100 % Ziel)
- Der Fortschrittsbalken blinkt 30 Sekunden lang und zeigt an, dass 100 % des Ziels erreicht wurden.

Wenn die eingestellten Zielschritte erreicht sind, blinkt der Fortschrittsbalken auf dem Display für 30 Sekunden.

7. BATTERIEANZEIGE
Wenn die Batterieleistung auf ein niedriges Niveau abfällt, wird das Symbol für die Anzeige BATTERIE SCHWACH auf dem Display angezeigt. Es ist Zeit, sie durch eine neue Batterie zu ersetzen.

8. AUTOMATISCHE ABSCHALTUNG

Wenn das Gerät 30 Sekunden lang nicht verwendet wird, schaltet sich das LCD-Display automatisch aus. Wenn Bewegungen erkannt werden, wacht der Schrittzähler auf und nimmt seine Funktionen wieder auf.

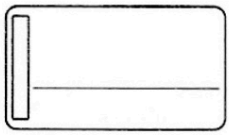


Abb. 3: Im Schlafmodus:
LCD-Anzeige automatisch abgeschaltet.

9. DURCHFÜHREN EINES SYSTEM-RESET

Verwenden Sie die SYSTEM RESET-Funktion in den folgenden Situationen:

- Beim Batteriewechsel
- Wenn die Anzeigeziffern nicht mehr erkennbar sind
- Beim Drücken der Tasten keine Aktionen erzeugen

Drücken Sie die SYSTEM RESET-Taste auf der Rückseite des Geräts mit einer Nadel oder Büroklammer. Die Anzeige wird auf die Standardeinstellung zurückgesetzt.

WARNUNG: Alle im SPEICHER gespeicherten Daten, persönlichen Daten und Uhrzeit werden gelöscht. Sie müssen die Zeit, das Gewicht, die Schrittlänge und das Schrittziel erneut einstellen.

10. AUSTAUSCH DER BATTERIE
Der Schrittzähler verwendet 1 Stück CR-2032 Knopfzellenbatterie.

- Entfernen Sie die Schraube vom Batteriefachdeckel
- Entnehmen Sie die alte Knopfzellenbatterie
- Legen Sie eine frische Knopfzellenbatterie in das Fach. Stellen Sie sicher, dass es in der richtigen Polaritätsposition eingesetzt ist.
- Bringen Sie die Batterieklappe an und befestigen Sie sie mit der Schraube am Fach.

11. SPEZIFIKATIONEN BATTERIE:
Verwenden Sie CR-2032 Lithium x 1 Stück [im Lieferumfang enthalten]

ZEITANZEIGE
12/24-Stunden-System

Bedienungsanleitung24.de