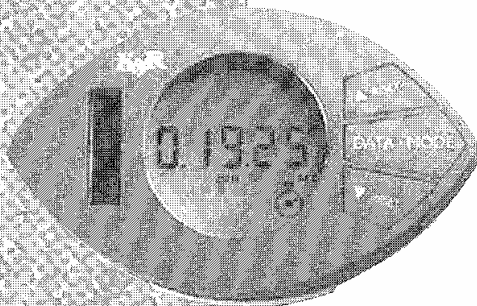


bodyWatch



ART. NR. 396070 Made in Germany

Kilometerzähler

Geschwindigkeitsmesser

Kalorienzähler

Pedometer

Speedometer

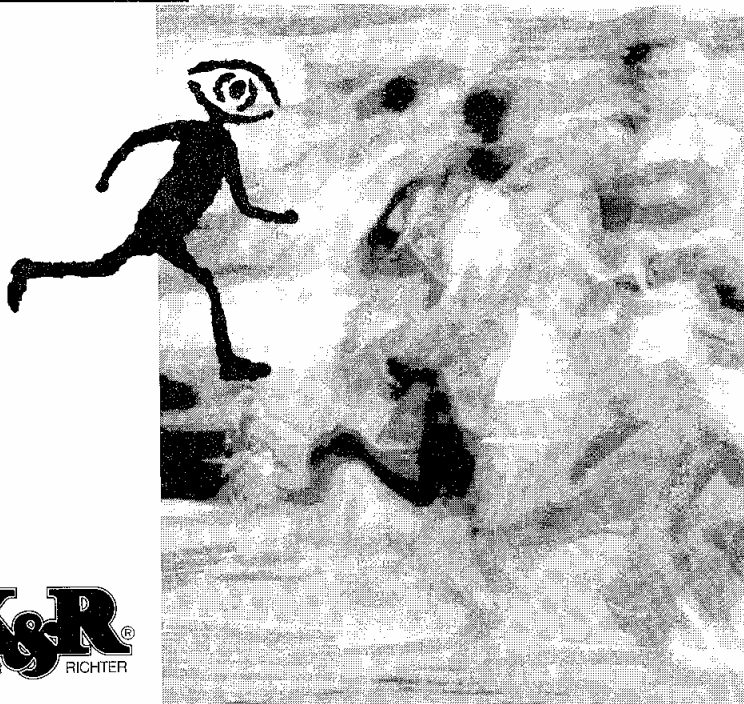
Calorie Counter

Compteur Kilometrique

Compteur de vitesse

Compteur de déperdition

calorifique



Wichtige Hinweise!

- Das Gerät hat eine „Automatische Laufstilerkennung“.
Bei einer Schrittfrequenz kleiner als 130/min schaltet das Gerät automatisch in die Funktion „WANDERN“, verwendet die eingestellte Wanderschrittlänge und zeigt die gewanderte Strecke bei Tageskilometer und Gesamtkilometer an.
Wenn Sie schneller gehen oder laufen mit einer Schrittfrequenz größer als 130/min schaltet das Gerät automatisch um auf die Funktion „JOGGING“. Mit der eingestellten Schrittlänge für Dauerlauf (Joggen) wird die Strecke ermittelt und bei Tages- und Gesamtkilometer angezeigt.
- Vermeiden Sie ein öfteres Umschalten der Maßeinheiten
KM ⇒ MILES ⇒ KM ⇒ MILES ⇒ KM.
Durch einen unvollständigen Umrechnungsfaktor in den Kommastellen kann ein ungewollter Abzug bei den Gesamtkilometern erfolgen.
- Bitte drücken Sie erst die Taste „STOP“ bevor Sie das Gerät auf „Null“ stellen wollen. Beide „RESET“-Tasten gleichzeitig ca. 3 sec drücken.
Mit zu viel Kraft gedrückte Tasten beschädigen die inneren Federkontakte. Dies führt zu Schaltfehlern.
- Die Lebensdauer der Batterie beträgt ca. 3-4 Jahre. Ein Batteriewechsel kann nach Öffnen einer Schraube auf der Rückseite des Gerätes vorgenommen werden. (Kreuzschlitz-Schraube)

VORWORT - INTRO - PRÉFICHE

Präzision ist eine Leidenschaft von K&R – seit 75 Jahren. Daraus hat sich ein weltweit führendes Unternehmen für Meßinstrumente entwickelt. Die Produktpalette reicht von der klassischen Stoppuhr bis zum Sphärometer, vom Kompaß bis zum innovativen Meßgerät „bodywatch“ für den Fitneßbereich. Wir stellen immer höchste Ansprüche an Funktion, Verarbeitung und Design.

Precision has been a passion of K&R - for 75 years. This is why we developed into a world-leading manufacturer of precision instruments. The product spectrum ranges from classical stopwatches to spherometers, from compasses to innovative measuring instruments like the „bodywatch“ for fitness and leisure. We have always the highest demands when it comes to the function, the finish and design of our products.

La précision est une passion de la société K&R. Basée sur ce principe, la société a acquis une renommée mondiale pour la fabrication d'appareils de mesure et d'orientation. Notre gamme de produits va des chronomètres classiques jusqu'aux altimètres en passant par des boussoles et des appareils de mesure pour le fitness innovateur, comme le „bodyWatch“. Nos exigences en matière de fonctionnalité, finition et design sont toujours de très haut niveau.

GEBRAUCHSANWEISUNG - OPERATION INSTRUCTION - INSTRUCTION D'UTILISATION

„**bodywatch**“ setzt neue Maßstäbe in der persönlichen Erfolgsmessung. Für Wanderer, Jogger und Sprinter. Nach Eingabe Ihrer persönlichen Daten in den Speicher erkennt das Gerät automatisch, ob Sie gehen oder laufen, und gibt die ermittelten Werte an die entsprechende Anzeige.

- Entfernung in km oder Meilen, extra für Wandern und Joggen
- Geschwindigkeit in km/h oder MPH, extra für Wandern und Joggen
- Anzahl der Schritte, extra für Wandern und Joggen
- Total- oder Jahresstrecke in km oder Meilen, extra für Wandern und Joggen
- Kalorienverbrauch. Basisverbrauch plus Leistung
- Stoppuhrfunktion bis 9 h, 59 min, 59 sec

„**bodywatch**“ sets new standards for personal measurements of success. Indispensable for hikers, joggers and sprinters. After you have input your personal data into the memory, the instrument will automatically recognize whether you are walking or jogging and will display your results.

- Distance in KM or miles for both walking and jogging
- Speed in KMH or MPH for both walking and jogging
- Number of steps for both walking and jogging
- Total or yearly distance in KM or miles for both walking and jogging
- Calorie consumption. Basis consumption plus energy used
- Stopwatch function up to 9 hrs, 59 min, 59 sec.

Le „bodywatch“ mesure vos performancés personnelles. L'appareil idéal pour randonneurs, coureurs de fond et sprinters. Après la mémorisation de vos données personnelles, l'appareil reconnaît automatiquement si vous marchez ou courez et transmet les données mesurées à l'affichage.

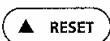
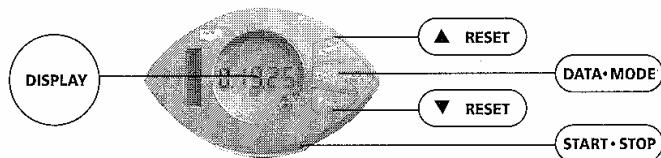
- Distance en KM ou miles, option spéciale pour la randonnée et la course à pied
- Vitesse en km/h ou miles/h, option spéciale pour la randonnée et la course à pied
- Nombre de pas, option spéciale pour la randonnée et la course à pied
- Performance globale ou annuelle en km ou miles, option spéciale pour la randonnée et la course à pied
- Fonction chronomètre jusqu'à 9 h, 59 min. et 59 sec.

WICHTIGE HINWEISE - IMPORTANT NOTICE - CONSEILS IMPORTANTS

- Das Gerät ist wahlweise programmier- und anwendbar für den europäischen Kontinent vorwiegend in km, cm, kg oder für den amerikanisch- bzw. englischsprachenden Raum in miles, feet, lb
- Zur Laufstilerkennung, ob Wandern (gehen) oder Joggen (laufen), liegt eine Grenzfrequenz von 130/min. zugrunde.
- Das Gerät ist mit „Dual Power“ ausgestattet und hat zu der Solarzelle zusätzlich eine Batterie 1,5 Volt LR44.

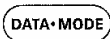
- Schützen Sie das Gerät vor starken Schlägen und Wasser.
- K&R leistet für das Gerät eine Garantie von einem Jahr. Ausgenommen Batteriewechsel und bei unsachgemäßen Eingriffen und Beschädigungen.
- The instrument is alternatively applicable for the European continent in KM, CM, KG or for the American/ English speaking countries mostly in Miles, Feet, LBS.
- For the automatic identification of the running style (walking or jogging), the frequency used is 130/min.
- The instrument is equipped with dual-power and has a 1,5 volt LR44 battery beside the solar-cell.
- Protect the instrument against heavy shocks and water
- K&R offers a 1 year warranty for this instrument. Not including the change of battery and misuse or taking apart of the product.
- L'appareil est utilisable et programmable selon votre choix soit pour le continent européen avec des mesures en KM, CM, KG ou pour les pays anglophones en MILES, FEET, LB.
- La reconnaissance du mouvement (marcher ou courir) est basée sur une fréquence de 130/min.
- L'appareil est équipé avec le „Dual Power“ et est alimenté par une cellule solaire ou une batterie de 1,5 V LR44.
- Eviter des chocs et vibrations fortes ainsi que l'eau.
- L'appareil est garanti 1an par le fabricant à l'expiration des piles. Toute intervention non autorisée sur l'appareil ou toute détérioration annule la garantie.

BEDIENKNÖPFE - FUNCTION BUTTONS - TOUCHES DE FONCTION



Einstelltaste für Personendaten (+), Programmwahl, Nullstellung.
Setting button for personal data(+), Display of functions, Reset to zero.

Touché de fonction pour les données personnelles (+), le choix du programme, la remise à zéro.



Wahl für metrisches / U.S.-System, zurück zur „STANDBY-Mode“
Choice of metric and British/ U.S. system, Switch to STANDBY-MODE.

Choix du système métrique / U.S., retour au mode STANDBY

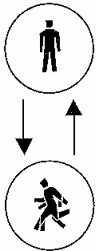


Einstelltaste für Personendaten (-), Programmwahl, Nullstellung.
 Setting button for personal data (-), Display of functions, Reset to zero.
 Touche de fonction pour les données personnelles (-), le choix du programme, la remise à zéro.



Eingabe - Bestätigung, Beginn und Ende der Aktivität.
 Confirm personal data, Begin and end activity.
 Confirmation des données, début et fin de l'activité.

PROGRAMMIERUNG • PROGRAMMING • PROGRAMMATION



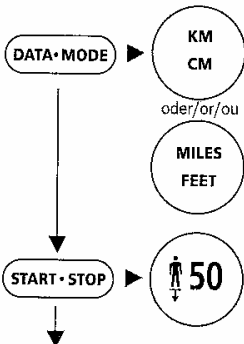
„STANDBY“- Funktion: Gerät ist programmierbereit für Eingabe der persönlichen Daten. Die „STANDBY“- Funktion erscheint automatisch nach ca. 8 Minuten, wenn die Aktivität gestoppt ist und das Gerät in Ruheposition ist. Um Eingabekorrekturen vornehmen zu können, ist die „STANDBY“- Funktion auch durch Pressen von ca. 5 sek der Taste „DATA • MODE“ zu erreichen.

„STANDBY“- Function: The instrument is ready for the setting of your personal data or, if you have already done this, ready to operate. The STANDBY-MODE will automatically appear after all

activities are stopped for 8 min or by pressing the DATA • MODE button for at least 5 sec.

Fonction „STANDBY“: L'appareil est programmable pour la mémorisation des données personnelles. La fonction „STANDBY“ s'affiche automatiquement après environ 8 minutes, après l'arrêt de l'activité et pendant que l'appareil est en veille. Pour effectuer les corrections de mémorisation dans le programme „STANDBY“, pressez la touch DATA • MODE pendant 5 sec.

VORWAHL MASSEINHEITEN • CCHOICE OF MEASUREMENT • CHOIX DU MODE DE BASE

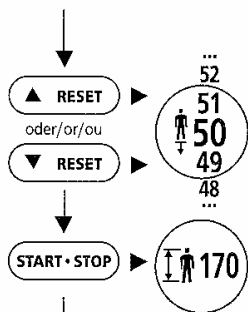


Durch drücken von „DATA • MODE“ ist das Gerät umstellbar von km/cm zu miles/feet.

By pressing the DATA • MODE button, the body-watch can be switched from KM/CM to MILES/FEET- system.

Pressez la touche „DATA • MODE“ pour changer le mode KM/CM en MILES/FEET.

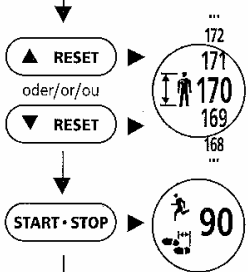
Bestätigung/ Confirmation of setting/ Confirmation



Eingabe Körpergewicht: Mit „RESET“ Körpergewicht einstellen. Mit „START • STOP“ bestätigen.

Input of weight: Put in your weight by pressing one of the „RESET“ buttons. Then press „START • STOP“ to confirm.

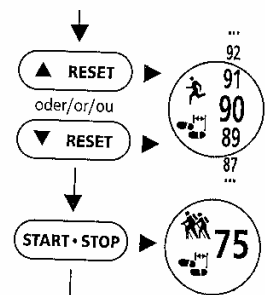
Mémorisation du poids: Mémoriser avec „RESET“ votre poids. Confirmer avec „START • STOP“.



Eingabe Körpergröße: Mit „RESET“ Körpergröße einstellen. Mit „START • STOP“ bestätigen.

Input of height: Put in your height by pressing one of the „RESET“ buttons. Then press „START • STOP“ to confirm.

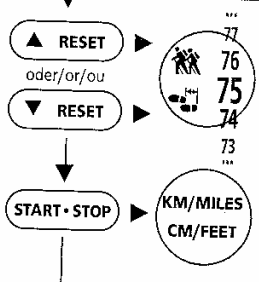
Mémorisation de votre taille: Mémoriser avec „RESET“ votre taille. Confirmer avec „START • STOP“.



Eingabe Jogging Schrittlänge: Mit „RESET“ Schrittlänge beim Joggen einstellen. Mit „START • STOP“ bestätigen.

Input of jogging stride length: Put in your jogging stride length by pressing one of the „RESET“ buttons. Then press „START • STOP“ to confirm.

Mémorisation de la longueur de pas (course à pied): Mémoriser avec „RESET“ votre longueur de pas. Confirmer avec „START • STOP“.



Eingabe Wandern Schrittlänge: Mit „RESET“ Schrittlänge beim Wandern einstellen. Mit „START • STOP“ bestätigen.

Input of walking stride length: Put in your walking stride length by pressing one of the „RESET“ buttons. Then press „START • STOP“ to confirm.

Mémorisation de la longueur de pas (marche):
Mémoriser avec „RESET“ longueur de pas de marche (randonnée). Confirmer avec „START • STOP“.

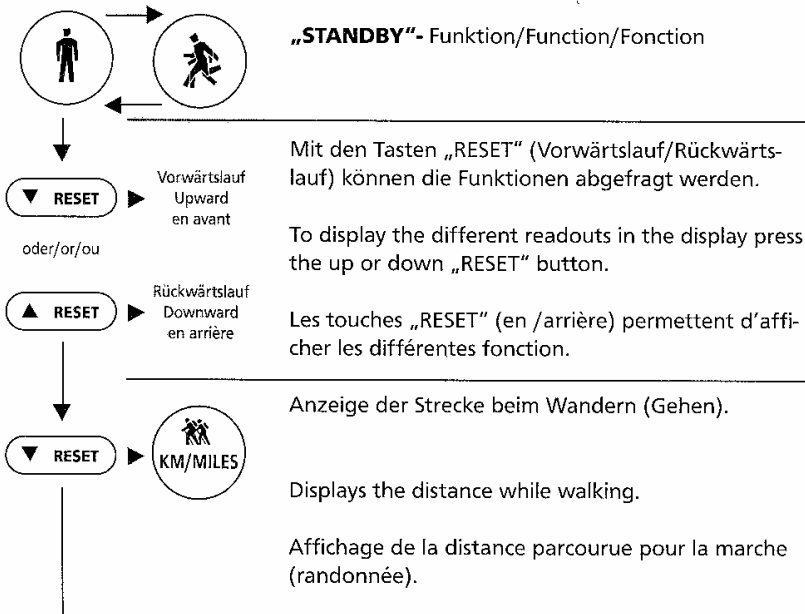
BEDIENPROGRAMME • USING THE INSTRUMENT • PROGRAMMES D'UTILISATION

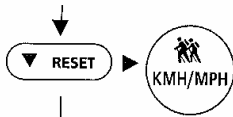
Nachdem das Gerät Ihre persönlichen Daten gespeichert hat, kann die Inbetriebnahme erfolgen. Bitte beachten Sie, daß Sie nur einmal Ihre Daten eingeben müssen und nicht jedesmal vor Benutzung. Außerdem haben wir das Gerät mit den durchschnittlichen persönlichen Daten einer erwachsenen Person vorprogrammiert.

After you entered your personal data, you can now start operating. Please note that you only have to enter this personal data once and not every time you use the product. Moreover, we have preset the bodywatch with average data of an adult person.

Après avoir mémorisé vos données personnelles dans le bodywatch, celui-ci prêt à être utilisé. Attention, il n'est pas nécessaire de réintroduire les données avant chaque utilisation. A l'origine, le bodywatch est programmé avec les données moyennes d'une personne adulte.

ABFRAGE FUNKTIONEN - DISPLAY INFORMATION - AFFICHAGE DES FONCTIONS

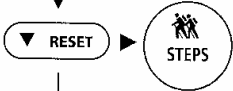




Anzeige der Geschwindigkeit beim Wandern.
Anzeige nur während des Laufes.

Displays walking speed (shown only while walking).

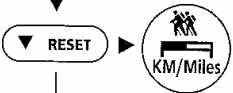
Affichage de la vitesse moyenne pour la marche
(randonnée). Affichage uniquement pendant l'activité.



Anzeige der Zahl der Schritte beim Wandern.

Displays the number of steps while walking.

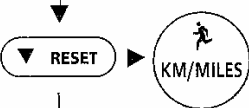
Affichage du nombre de pas pendant la marche
(randonnée).



Anzeige der Gesamtkilometer beim Wandern
(Jahresleistung). Nicht ohne Stromausfall löscherbar!

Displays total or yearly distance while walking (not
erasable unless battery removed and solar cell
covered)!

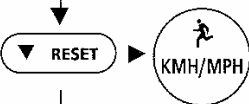
Affichage de la distance globale pour la marche
(performance annuelle). Ne peut pas être annulée
(sauf interruption de l'alimentation).



Anzeige der Strecke beim Joggen (Dauerlauf).

Displays distance while jogging.

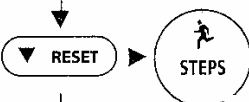
Affichage de la distance pour la course à pied.



Anzeige der Geschwindigkeit beim Joggen.
Stundenmittel. Anzeige nur während des Laufes.

Displays jogging speed (shown only while jogging).

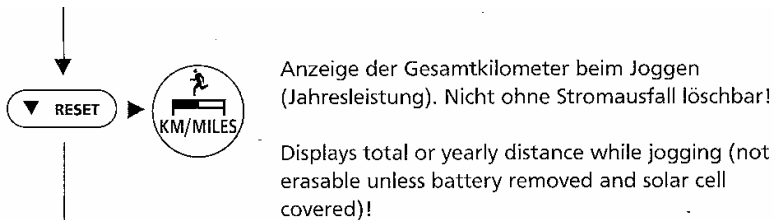
Affichage de la vitesse pour la course à pied. Vitesse
moyenne par heure. Affichage uniquement lors de
l'activité.



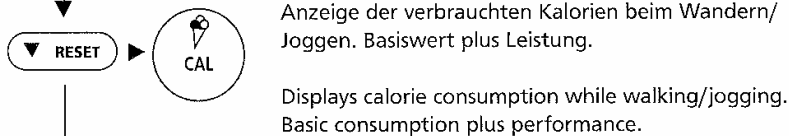
Anzeige der Zahl der Schritte beim Joggen

Displays the number of steps while jogging.

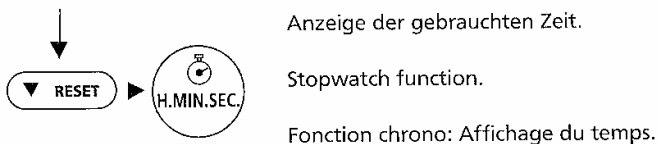
Affichage du nombre de pas pour la course à pied.



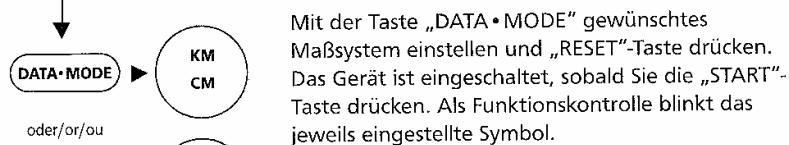
Affichage de la distance globale parcourue pour la course à pied (performance annuelle). Ne peut pas être annulée (sauf interruption de l'alimentation).



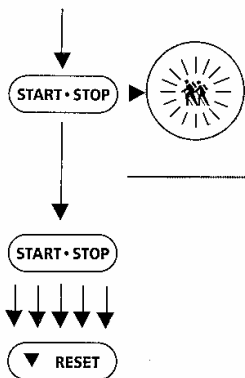
Affichage de la déperdition calorifique pour la marche/la course à pied. Donnée de base plus performance.



INBETRIEBNAHME - OPERATING MODUS - LA MISE EN MARCHÉ



Press the „DATA•MODE“ for metric or U.S./British system. Then press the „RESET“ button to enter the operating mode. After pressing „START/STOP“ the bodywatch is activated and the little icon is flashing.



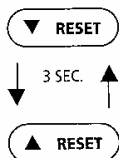
Presser la touche „RESET“ ou „DATA • MODE“ pour choisir le mode de base. En pressant la touche „START“ l'appareil est allumé. Le symbole choisi clignote.

Nach Ende der Aktivität „STOP“-Taste drücken. Abfrage der Ergebnisse durch mehrmaliges Drücken der „RESET“-Taste.

After finishing your activity, press „STOP“. The bodywatch displays your results when pressing the „RESET“ button several times.

Presser la touche „STOP“ après l'activité. Pour l'affichage des résultats presser la touche „RESET“ plusieurs fois.

NULLSTELLUNG - RESET TO ZERO - REMISE A ZERO



Durch gleichzeitiges Drücken der beiden Tasten (3 sec) werden alle Ergebnisse gelöscht.

Ausnahme: Gesamt-Total-km

Press both „RESET“ buttons for 3 sec.

NOTE: Total distance will not be deleted.

La pression des deux touches reset en même (3 sec.) entraîne l'annulation de tous les résultats.

Exeption: Distance totale en km (performance annuelle)

HINWEISE ZUR HANDHABUNG - STRIDE LENGTH - CONSEIL POUR L' UTILISATION



140 cm	50 cm	55 cm
150 cm	55 cm	60 cm
160 cm	65 cm	75 cm
170 cm	75 cm	90 cm

Entnehmen Sie aus nebenstehender Tabelle die einzustellende Schrittlänge entsprechend Ihrer Körpergröße. (Zirka-Werte)

Please use the table shown to obtain your correct stride length according to your height.



180 cm	80 cm	100 cm
190 cm	85 cm	110 cm
200 cm	90 cm	115 cm

Veuillez consulter le tableau ci-contre pour la longueur de pas à mémoriser par rapport à votre taille (données approximatives)

Beispiel:

$$\frac{1000 \text{ m Wegstrecke}}{1250 \text{ Schritte}} = 0,80 \text{ m}$$

Den genauen Durchschnittswert erhalten Sie, wenn Sie eine bekannte Wegstrecke durch die Anzahl der zurückgelegten Schritte teilen. Das Gerät zeigt Ihnen die genaue Schrittzahl an.

Example:

$$\frac{1000 \text{ m measured distance}}{1250 \text{ steps}} = 0,80 \text{ m}$$

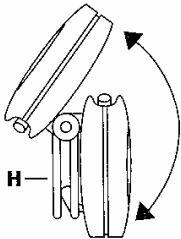
A more accurate stride length will be obtained by walking a measured distance and dividing this distance by the number of steps. The bodywatch will count your steps.

Exemple:

$$\frac{\text{distance } 1000 \text{ m}}{1250 \text{ pas}} = 0,80 \text{ m}$$

La longueur de pas moyenne est obtenue en divisant une distance connue par le nombre de pas effectués. L'appareil affiche le nombre de pas exact.

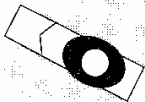
TRAGWEISE - ATTACHMENT - LE PORT



Befestigen Sie das Gerät mit dem Halteclip «H» senkrecht am Gürtel, Hosenumbund oder Rockbund.

Attach the bodywatch with clip «H» vertically to your belt or waistband.

Fixer l'appareil en position verticale avec le clip de fixation „H” sur votre ceinture ou à la taille de votre vêtement.



"BODYWATCH"

Art. Nr. 396070

Die beste Ausgangsposition zur Programmierung ist die "STANDBY" Funktion (Jogger-Männchen in Displaymitte blinkt).

Dieses Status erreichen Sie auf 2 Wegen:

1. Wenn das Gerät länger als 10 Minuten nicht aktiviert wird.
2. Durch Drücken der Taste "DATA-MODE" länger als 5 Sekunden. (Voraussetzung dazu ist, daß das Gerät durch die Taste "START-STOP" in STOP-Position ist).

Geben Sie nun die persönlichen Daten ein.

Durch Drücken der Taste "DATA-MODE" erscheint im Display die Anzeige KM/CM oder MILES/FEET.

Wählen Sie für unseren hiesigen Bedarf KM/CM an. Bei Anzeige KM/CM drücken Sie nun die Taste "START-STOP". Es erscheint die Körpergewichtsangabe in kg. Diese können Sie durch die Tasten "RESET" nach oben oder unten verändern. Drücken Sie dann wieder "START-STOP", es erscheint die Körpergröße. Veränderungen ebenfalls durch die Tasten "RESET". Wieder die Taste "START-STOP" drücken, es erscheint die Schrittlänge für "JOGGEN" (Werkseinstellung 90 cm). Beim nächsten Mal "START-STOP" die Schrittlänge für "WANDERN" (Werkseinst. 75 cm). Nach erneutem Drücken der Taste "START-STOP" erscheint im Display wieder KM/CM. Die Programmierung der persönlichen Daten ist abgeschlossen.

Durch Drücken einer der beiden Tasten "RESET" gehen Sie nun in das Funktionsprogramm. Der Beginn eines Laufes wird durch die Taste "START-STOP" gestartet und auch wieder beendet. Löschen der Tagesanzeigen durch gleichzeitiges Drücken der beiden Tasten "RESET" (ca. 3 Sekunden).

Jahreskilometer können nicht gelöscht werden (nur durch Abschalten aller Stromquellen).

Die Anzeige der Geschwindigkeit erfolgt nur in der Funktion "KMH", und nur während des Laufes.

Das blinkende "STANDBY"-Männchen wird durch die SOLAR-Zelle gespeist und belastet nicht die Batterie.

one step ahead **no step behind**



K&R[®]
KASPER RICHTER