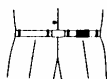
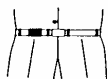


Funktionen:

Dieser Schrittzähler zeigt Ihnen die Anzahl der zurückgelegten Schritte (bis 10.000 Schritte, bei einer Zeigerumdrehung) an.

Tragehinweise:

Befestigen Sie den Schrittzähler gem. der Abbildung mit dem Clip am Hosensbund oder Gürtel, denn nur so erreichen Sie optimale Werte.

**Bedienung:**

Vor der ersten Inbetriebnahme, stellen Sie bitte den Schrittzähler durch Drehen des Rückstellrades, welches sich auf der Rückseite befindet auf NULL.

Befestigen Sie diesen Schrittzähler nun am Hosensbund. Ab diesem Zeitpunkt zeigt Ihnen der Schrittzähler die Anzahl der zurückgelegten Schritte an.

**Langer Zeiger:**

1 Umdrehung = 1.000 Schritte, ein Teilstrich = 10 Schritte

Kurzer Zeiger

1 Umdrehung = 10.000 Schritte, ein Teilstrich = 200 Schritte

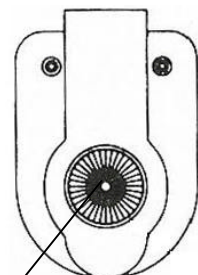
Rückstellung auf Null

Drehen Sie das Rückstellrad, welches sich auf der Rückseite befindet, solange, bis die Zeiger auf NULL stehen.

Streckenermittlung:

Sie können Ihre zurückgelegte Strecke ermitteln, indem Sie Ihre tatsächliche Schrittlänge mit der Anzahl der Schritte multiplizieren, beachten Sie bitte, daß die Schrittlängen beim Wandern oder Joggen unterschiedlich sind. Folgende Tabelle zeigt Ihnen Durchschnittswerte.

Körpergröße	Schrittlänge ca., in cm	Zurückgelegte Strecke bei 1.000 Schritten	
		„Wandern „	„Joggen“
150 cm	55/60 cm	ca. 550 Meter	ca. 600 Meter
160 cm	65/75 cm	ca. 650 Meter	ca. 750 Meter
170 cm	75/90 cm	ca. 750 Meter	ca. 900 Meter
180 cm	80/100 cm	ca. 800 Meter	ca. 1.000 Meter
190 cm	85/110 cm	ca. 850 Meter	ca. 1.100 Meter



Rückstellrad

Fehlerbehebung:

Sollte die angezeigte Schrittzahl nicht stimmen, prüfen Sie bitte, ob der Schrittzähler wie unter „Tragehinweise“ beschrieben, befestigt ist.

Sollten keine/falsche Werte angezeigt werden, nehmen Sie bitte den Schrittzähler in die Hand, (so ausgerichtet, wie er am Hosensbund befestigt wäre) und bewegen ihn mehrmals behutsam nach oben und unten. Sie hören nun, wie der Pendelmechanismus wieder arbeitet.