

Funktionen:

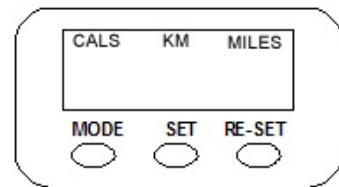
- Anzeige der Schritte (bis 99.999 Schritte)
- Anzeige der Strecke (bis 99.999 km/miles)
- Kalorienverbrauchszähler (bis 9.999,9 cal)
- Optoelektronische Pulsmessung
- Uhrzeit mit Alarm
- Stoppuhr

Allgemeines

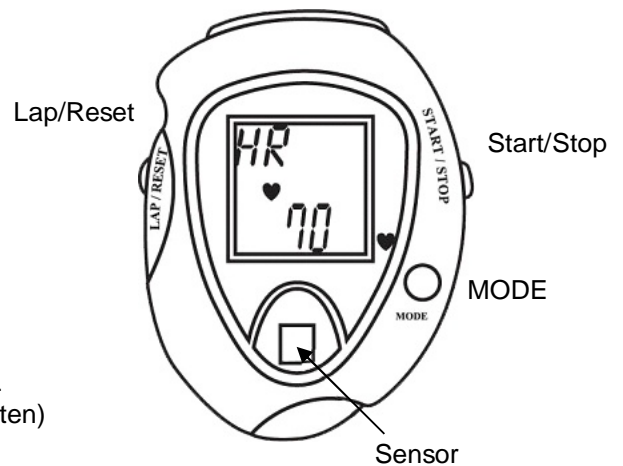
Halten Sie den Schrittzähler mit dem Display (Pedometer) nach oben ausgerichtet, bewegen Sie diesen nun behutsam nach oben und unten. Sie können nun hören, wie das Pendel, welches die Schritte erfasst arbeitet. Die Messergebnisse werden evtl. unter folgenden Umständen verfälscht:

- 1) Bei sehr unterschiedlichem Laufstil, dem Tragen von Sandalen oder „schleichendem“ Gang
- 2) Wenn Sie diesen Schrittzähler zusätzlichen vertikalen Bewegungen aussetzen, z.B. beim Aufstehen / Hinsetzen, Springen, dem Ein- bzw. Aussteigen in Fahrzeugen.

Schrittzähler - Display



Pulsmesser & Stoppuhr - Display



Tasten-/ Displaybeschreibung

Schrittzähler (Tasten am Schrittzähler Display)

- MODE** Funktionsauswahl Schritte – MILES – KM - CAL
- SET** SET-Taste (zum Einstellen der persönlichen Daten)
- RESET** Reset Taste (zum Löschen der Werte)

Pulsmesser & Stoppuhr

- MODE** Funktionsauswahl Datum – EX (Exercise - Training) – HR (Heartrate – Puls) – AL (Alarm) – ST (Stoppuhr)
- Start/Stop** Start – Stopp Taste
- Lap/Reset** Zwischenzeit und Reset

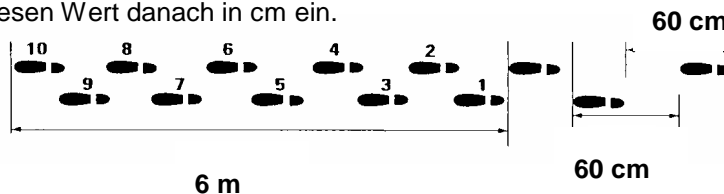
Tragehinweise

Befestigen Sie den Schrittzähler gem. der Abbildung mit dem Clip am Hosenbund oder Gürtel. Beste Ergebnisse erreichen Sie bei einer Befestigung ca. 1 Hand-breit von der Hüfte entfernt.



Ermitteln Sie Ihre Schrittlänge

Hierzu gehen Sie eine abgemessene Strecke (z.B. an Straßenpfosten) und zählen dabei ihre Schritte. Dividieren Sie die Strecke durch die gelaufenen Schritte (z.B. 6 Meter / 10 Schritte = 60cm Schrittlänge) und geben diesen Wert danach in cm ein.



Grundeinstellung Schrittzähler (nur bei erstmaliger Inbetriebnahme nötig, Tasten am Schrittzähler Display)

1. Betätigen Sie [SET] um Ihre persönlichen Daten (Schrittlänge / Gewicht) einzugeben.
2. Nun können Sie Ihre Schrittlänge „|_ „ mit [MODE] einstellen
3. Drücken Sie [SET] um Ihr Körpergewicht „|_ „ mit der Taste [MODE] einzustellen.
4. Drücken Sie erneut [SET] um die Einstellung abzuschließen.

Bedienung des Schrittzählers (Tasten am Schrittzähler Display)

Wenn Sie den Schrittzähler befestigt haben, drücken Sie [RESET] um die angezeigten Schritte auf Null zu stellen. Nun können Sie loslaufen und der Schrittzähler erfasst alle zurückgelegten Schritte.

Mit [MODE] schalten Sie zwischen „Schritte – Distanz in Miles – Distanz in KM – CALS“ um.

Um die Batterie zu schonen, schaltet sich das Schrittzähler-Display nach kurzer Zeit aus, bzw. nach erneuter Bewegung oder einer Tastenbetätigung wieder an (die Werte gehen nicht verloren!)

Anzeige und Einstellung der Uhrzeit (Tasten am Pulsmeser - Display)

1. Wählen Sie mit der Taste [MODE] die Anzeige der Uhrzeit aus.
2. Drücken und halten Sie die Taste [LAP/RESET] um die Uhrzeit und das Datum einzustellen
Wenn das Jahr blinkt, können Sie dies mit [START/STOP] einstellen.
3. Drücken Sie [MODE], um die Monate mit der Taste [START/STOP] einzustellen
4. Drücken Sie [MODE], um den Tag mit der Taste [START/STOP] einzustellen
5. Drücken Sie [MODE], um die Stunden mit der Taste [START/STOP] einzustellen
6. Drücken Sie [MODE], um die Minuten mit der Taste [START/STOP] einzustellen
7. Drücken Sie [MODE], um die Sekunden mit der Taste [START/STOP] einzustellen
8. Mit der Taste [LAP/RESET] verlassen Sie die Einstellung

Bei normaler Uhrzeitanzeige können Sie mit [START/STOP] zwischen dem 12 und 24 Stundensystem umschalten

Anzeige und Einstellung Alarmzeit und Stundensignal (Tasten am Pulsmeser - Display)

1. Wählen Sie mit [MODE] die Anzeige „AL“ aus.
2. Drücken und halten Sie [LAP/RESET] um den Zeitpunkt des Alarmes einzustellen
Wenn die Stunden blinken, können Sie diese mit [START/STOP] einstellen.
3. Drücken Sie erneut [MODE] um die Minuten mit [START/STOP] einzustellen
4. Mit der Taste [LAP/RESET] verlassen Sie die Einstellung

Bei normaler AL-Anzeige können Sie mit [START/STOP] das Stundensignal „••••“ und den Alarm „🔔“ zur oben eingestellten Uhrzeit zu aktivieren bzw. deaktivieren.

Stoppuhrfunktion (Tasten am Pulsmeser - Display)

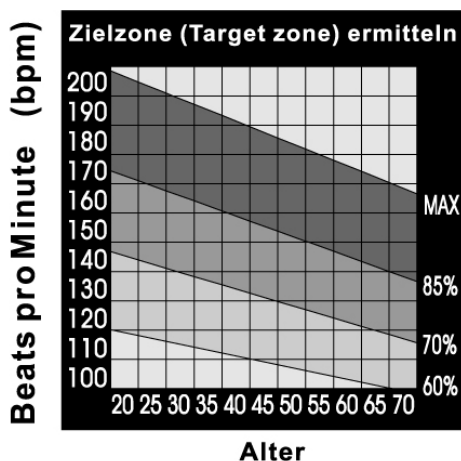
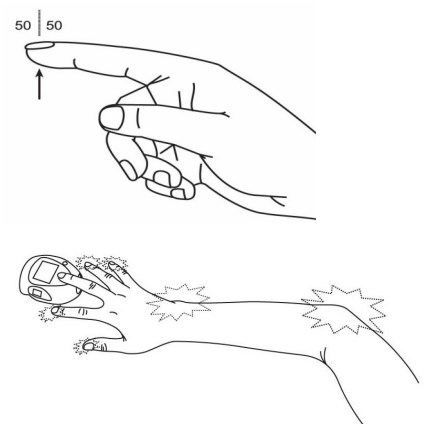
1. Wählen Sie mit [MODE] die Anzeige „ST“ aus.
2. Drücken Sie [START/STOP] um eine Zeitmessung zu starten bzw. zu beenden.
3. Mit der Taste [LAP/RESET] können Sie eine Zwischenzeit ermitteln, wobei die Zeit im Hintergrund weiterläuft. Erneutes Drücken der Taste [LAP/RESET] führt Sie zu der „weitergelaufenen“ Zeit zurück.
4. Mit der Taste [START/STOP] beenden Sie die Zeitmessung.
5. Danach können Sie mit der Taste [LAP/RESET] die Stoppuhr wieder auf „NULL“ stellen

Pulsmeser (Tasten am Pulsmeser - Display)

1. Wählen Sie mit der Taste [MODE] die Anzeige HR aus.
2. Legen Sie nun die Fingerspitze des Zeigefingers auf den Sensor und drücken [START/STOP]
Die Pulsmessung erfolgt und das rote Kontroll-Lämpchen blinkt.
Nach ca. 35 Sekunden ertönt ein Signal „und die Messung ist abgeschlossen.“
3. Ertönt 2 mal ein langes „bip – bip“ ist ein Meßfehler aufgetreten
beachten Sie bitte die nachfolgenden Tipps

TIPP:

- Optimale Ergebnisse erzielen Sie mit der Fingerspitze des rechten Zeigefingers (siehe Bild)
- Drücken Sie die Fingerspitze nicht zu fest auf den Sensor (Sie beeinflussen damit die Durchblutung der Fingerspitze)
- Achten Sie darauf, daß die Fingerspitze und der Sensor nicht verschmutzt sind
- Warten Sie 35 Sek. bis die Messung abgeschlossen ist, der Pulsmeser ermittelt den Durchschnittswert in dieser Zeit.
- Achten Sie auf gute Lichtverhältnisse
- Stützen Sie während der Messung die anderen Finger, und den Arm entspannt auf einem Tisch o.ä. ab (Bild)



Zielzone (Target zone) ermitteln

- 50%-60% Gesundheitszone
- 60%-70% Ausdauerzone (Fettverbrennungszone)
- 70%-80% Aerobe Zone (Sauerstoff anreichernd)
- 80%-90% Anaerobe Zone (Übersäuerung)

Maximal Puls (MPL / bpm) = 220 minus Alter

Grenzen der Gesundheitszone

- Max. Puls (HR) = 60% x MPL
- Min. Puls (HR) = 50% x MPL

Erweiterte Pulsfunktion EXERCISE-MODE (Tasten am Pulsmeser - Display)

Ermitteln Sie Ihren Ruhepuls RH (Resting Heart Rate) wie folgt_

TIPP: Diesen Puls messen Sie optimaler Weise, morgens, bevor Sie das Bett verlassen !!!

1. Wählen Sie mit der Taste [MODE] die Anzeige EX (Exercise – Training) aus.
2. Drücken und halten Sie die Taste [LAP/RESET] bis AG (Age – Alter) angezeigt wird (hierzu darf die Zeit im EX-Mode nicht laufen, ggf. mit [START/STOP] anhalten)
3. Stellen Sie nun Ihr Alter mit der Taste [START/STOP] ein
4. beenden Sie die Einstellung mit [MODE] und messen Sie Ihren Ruhepuls (RH) die Messung dauert ca. 30 Sek. und wird durch einen Signalton beendet.
5. Drücken Sie nun [MODE] um Ihre obere (UP) Pulsgrenze angezeigt zu bekommen (diesen Wert können Sie ggf. mit [START/STOP] anpassen)

Prüfen des Ruhelpulses (Tasten am Pulsmeser - Display)

1. Wählen Sie mit der Taste [MODE] die Anzeige EX (Exercise – Training) aus.
2. Drücken Sie die Taste [Start/Stop] um die Trainingszeitmessung zu starten
3. Während dieser Zeitmessung können Sie Ihren Puls mit der Taste [LAP/RESET] messen (Finger auf Sensor legen, LAP/RESET drücken)
4. Wenn Ihr Puls zu hoch, bzw. zu niedrig ist, wird Ihnen dies optisch durch LO / UP sowie akustisch durch ein „beep“ „beep“ angezeigt.
5. Durch Drücken der Taste [START/STOP] beenden Sie die Zeitmessung, mit der Taste [LAP/RESET] stellen Sie die Zeit wieder auf Null

TIPP: Mit dem Diagramm auf der vorangegangenen Seite können Sie Ihre Pulsgrenzen ermitteln

Batteriewechsel

Wenn die Anzeige schwach oder unvollständig wird, ersetzen Sie bitte die Batterie (1 x AG13 für den Schrittzähler / 2 x AG13 für den Pulsmeser/Stoppuhr). Dazu öffnen Sie die Schraube des schwarzen Halteclips auf der Rückseite, und heben den Clip ab. Nun können Sie die Batteriefächer des Schrittzählers oder Pulsmessers aufschrauben. Entnehmen die alten Batterien (bitte sachgerecht entsorgen, nicht in den Hausmüll werfen). Die neuen Batterie legen Sie, wie auf dem Gerät aufgedruckt ein und schrauben die Batteriefächer wieder zu. Schrauben Sie den Clip wieder auf, beätigen Sie nun die [RESET] Taste und stellen Sie Ihre persönlichen Daten ein.

Fehlerbehebung

- Sollte die Anzeige schwach oder fehlerhaft sein, wechseln Sie die Batterie.
- Sollten die angezeigten Schritte nicht stimmen, prüfen Sie, ob der Schrittzähler richtig (Position) am Hosenbund befestigt ist.
- Sollte Ihnen der Schrittzähler heruntergefallen sein, kann der Pendelmechanismus irreparabel beschädigt worden sein, was jedoch nicht in Rahmen der Garantie/Gewährleistung fällt.
- Sollte die optoelektronische Pulsmessung falsche Werte anzeigen, halten Sie das Gerät bei der Messung anders gegen das Licht.

Spezifikationen:

- Schrittzählung: 0 – 99.999 Schritte
- Distanzmessung: 0 – 99.999 Kilometer (Miles)
- Kalorienmessung: 0 – 9.999,9 cal
- Körpergewicht: 30 – 150 kg (5kg)
- Schrittlänge: 30 – 120 cm (5cm)
- Batterie: 1 x AG13 (Schrittzähler)
2 x AG13 (Pulsmeser/Stoppuhr)
- Batterielebensdauer: >6 Monate
- Abmessung: 55 x 70 x 29 mm
- Gewicht: ca. 48 g

