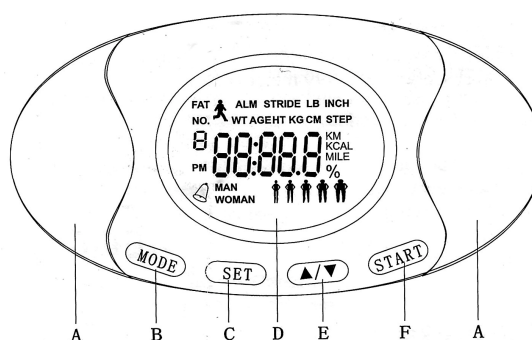


Stegräknare med kroppsfettsmätare

Beskrivning

- A : Sensorer
- B : Funktionsknapp
- C : Inställningsknapp
- D : Display
- E : Funktion Upp / Ner
- F : Startknapp
- G : Batterilucka
- H : Bältesclip
- I : Högtalare
- J : Resetknapp



Att ställa in klockan

När displayen visar klockan, håller du inne inställningsknappen (C) i 3 sekunder, då börjar timvisaren att blinka. Med knappen (E) kan du nu trycka både åt höger och vänster för att ställa in rätt klockslag. När du är klar med timmarna trycker du på knappen (C) och minutvisaren börjar att blinka. Åter igen använder du knappen (E) för att öka eller minska minuterna. Ett tryck till på knappen (C) och klockan är ställd.

Att ställa in alarm

Om du vill ställa in ett alarm trycker du på funktionsknappen (B) tills displayen visar ett klockslag och texten **ALM** ovanför. För att ställa in klockslaget när alarmet skall ljuda gör precis som i stycket ovan när du ställde in klockan. För att aktivera larmet trycker du åt vänster på knappen (E) och en liten klocka visar sig i nedre vänstra hörnet för att markera att nu är larmet på. Vill du stänga av alarmet trycker du bara på knappen (E) igen.

Att ställa in stegräknaren

Innan du börjar använda stegräknaren bör du ställa in dina data så som vikt, längd och steglängd. Vår stegräknare kan hålla inställningar för fem olika personer. För att få reda på din steglängd kan du gå tio steg i normal takt och mäta upp sträckan i centimeter med ett måttband. Dela värdet du fick fram på tio och du får fram din steglängd. Om du inte har möjlighet att mäta kan man grovt uppskatta steglängden till sextio centimeter för kvinnor och något mer för män.

När stegräknaren visar klockan trycker du tre gånger på funktionsknappen (B), nu visar displayen en massa data och en siffra som blinkar. Det är numret på den profil som skall användas, stegräknaren kan hålla fem profiler i minnet. För att byta profil trycker du åt vänster på knappen (E), då skall den blinkande siffran ändra sig.

När du bestämt dig för vilken profil du vill använda håller du inne inställningsknappen (C) i tre sekunder. Nu börjar din vikt att blinka, använd knappen (E) för att öka eller minska din vikt och tryck sedan på (C) för att gå vidare. Ställ in din längd, ålder, kön och steglängd på samma sätt som ovan. Varje gång du är klar med en inställning trycker du på (C) för att fortsätta.

Nu är stegräknaren färdig att användas, vänd sida och läs mer om dess funktioner!

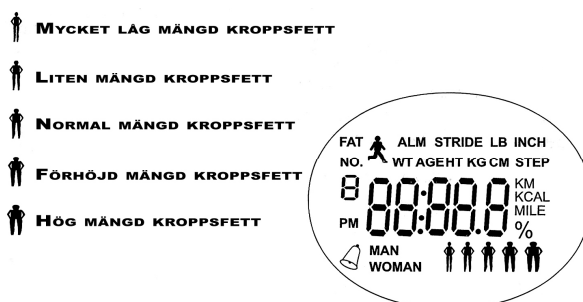
När stegräknaren visar klockan trycker du tre gånger på funktionsknappen **(B)**, nu visar displayen möjliga profiler med en siffra som blinkar. För att byta till din personliga profil trycker du åt vänster på knappen **(E)**, då skall den blinkande siffran ändra sig. När du valt din profil trycker du på funktionsknappen **(B)** för att byta till stegräkningsläge.

Sätt nu stegräknaren i bältet eller byxlinningen i linje med ditt knä. För att nollställa räkneverket innan du börjar gå, håller du inne inställningsknappen **(C)** i 3 sekunder. Nu kan du börja gå! Stegräknaren känner av dina steg och börjar räkna. Med knappen **(E)** kan du byta mellan visning av räknade steg, förbrukade kalorier och distans i kilometer.

För att komma tillbaka till klockan eller för att byta profil trycker du bara på knappen **(B)**.

Att använda kropps fettsmätaren

För att mäta ditt kropps fett väljer du profil precis som ovan. När du valt din profil trycker du på startknappen **(F)** och ett par streck visas i displayen. Placera dina tummar på sensorerna **(A)** till höger och vänster. Nu skall strecken ändras till ringar och efter fem sekunder visas resultatet. Kropps fettet visas i procent och under visas en grov uppskattning av din kroppstyp, se bilden nedan. Om något går snett under mätningen visas texten **Err** och du får trycka på startknappen igen för att göra om testet.



Andelen kropps fett som visas skall tolkas som ett referensvärde och inte ett korrekt medicinskt resultat. Använd det som en hjälp för att se förändringar under en tidsperiod och glöm inte att ställa om din vikt i profilen om du går ner. Mer information om kropps fett finns på vår hemsida.

Att byta batterier

Ta bort skruven på luckan **(G)** och drag nedåt. Byt batteri och sätt tillbaka luckan och skruven. Batteritypen är CR2025 och kan köpas nästan överallt där elektronik säljes. Använd rätt batterityp och byt i tid för att inte störa stegräknarens funktion.

