GB

USER GUIDE PEDOMETER ALARM, PEDOMETER PULSE AND PEDOMETER RADIO

Introduction
General about Pedometers
To register every step the pedometer uses a built-in patented pendulum. This pendulum is moving and will during movement give a clicking sound. This is completely normal and is required to make the product work properly.

Filter function
The Pedometer has a function which prevents accidental registration of steps when standing still or at short accidental movements that is not part of the walk/jog. For correct step counting 6 steps in a row must be taken without a stop.

Attaching the pedometer
The ideal place is to attach it on the top of the trousers or on a belt close to the hip. For best functionality it shall be place vertically i.e. not tilting. (1)

Misc
Remove the battery isolation strip before using the pedometer the first time. (For Pedometer Alarm: Make sure that the alarm lanyard pin is attached to the pedometer before removing the battery isolation strip).
The Pedometer is not shock-, or waterproof – therefore treat it carefully.

Setting distance and weight units
The Pedometer's default setting is metric (Km for distance, cm for stride length and kg for body weight). This can be changed to Imperial (miles, ft and lb).
Press and hold ADJUST for 5 seconds. The pedometer will first reset and then display MIL instead of KM. Repeat this procedure to change back.

Battery replacement
This pedometer is powered by a Lithium CR2032 battery. Change battery when the battery icon in the display is visible. The battery is placed under the belt clip and is reached by unscrewing the screw and removing the belt clip.(2) If the battery is changed within 20 seconds the pedometer will keep the previously stored data in the memory.

PEDOMETER ALARM Art.No. 56015

Buttons
This pedometer has 4 buttons Mode, Back light (3), Adjust and Set (4).

Main operating modes
This pedometer registers steps and measures distance and calories.
Press MODE to toggle between the modes.

Personal settings
Personal setting of stride length and weight are needed to get accurate values of distance and consumed calories.

Setting Stride length (30-240cm)
Set the stride length by walking 10 steps and then measure that distance. Divide the distance by 10 to find the stride length.
Press MODE so the text KM appears in the display.
Press SET and the current stride length is displayed.
Press ADJUST repeatedly to increase the stride length to the wished value (increases by 1 cm per press, or 0.1 ft if MIL is selected). After a few seconds the pedometer will return to the distance mode and the new stride length is set.

Setting Body weight (30-125 kg)
Press MODE repeatedly until CAL is shown in the display.
Press SET and the current body weight is displayed.
Press ADJUST repeatedly to increase the body weight to the wished value (increases by 5 kg per press, or 10 lb if MIL is selected). After a few seconds the pedometer will return to the calorie mode and the new body weight is set.

Total memory
The Pedometer has a total memory function that stores total Steps, Distance, and Calories.
Press and hold MODE for 2 seconds to enter the Total Memory mode while in any of the main operating modes.
Press MODE continuously to toggle between the different Total modes (Steps, Distance and Calories). Press and hold MODE for 2 seconds to leave Total Mode.

Panic alarm
Pull the alarm lanyard to activate the panic alarm. (6)

Resetting the pedometer
Press and hold ADJUST button for 2 seconds to reset the pedometer.

NB! This will reset the current data but not the Total Memory.

Resetting the Total Memory
Press and hold MODE for 2 seconds to enter Total Memory.
Press and hold ADJUST button for 2 seconds and all Total Memory data is deleted.

PEDOMETER PULSE Art.No. 56016

Buttons
This pedometer has 4 buttons. Mode, Back light (3), Adjust and Set (4).

Main operating modes
This pedometer registers steps and measures distance, time, speed and heart rate.
Press MODE to toggle between the modes.
The Timer is an automatic function that starts when the pedometer is in action

Personal settings
The stride length and is needed to get accurate value of distance

Setting Stride length (30-240cm)
Set the stride length by walking 10 steps and then measure that distance. Divide the distance by 10 to find the stride length.
Press MODE so the text KM appears in the display.
Press SET and the current stride length is displayed.
Press ADJUST repeatedly to increase the stride length to the wished value (increases by 1 cm per press, or 0.1 ft if MIL is selected). After a few seconds the pedometer will return to the distance mode and the new stride length is set.

Heart rate mode
Press MODE until the heart symbol is visible in the display to measure heart rate.
Press SET to activate the heart rate sensor and place a finger gently on the sensor (7). Wait a few seconds and the pulse will be shown in the display. If the heart rate monitoring does not work, press SET again and adjust the fingers position and the pressure. Also try different fingers

Total memory
The Pedometer has a total memory function that stores total Steps, Distance, and Time.
Press and hold MODE for 2 seconds to enter the Total Memory mode while in any of the main operating modes.
Press MODE continuously to toggle between the different Total modes (Steps, Distance and Time). Press and hold MODE for 2 seconds to leave Total Mode.

Resetting the pedometer
Press and hold ADJUST button for 2 seconds to reset the pedometer.

NB! This will reset the current data but not the Total Memory.

Resetting the Total Memory
Press and hold MODE for 2 seconds to enter Total Memory.
Press and hold ADJUST button for 2 seconds and all Total Memory data is deleted.

PEDOMETER RADIO Art.No. 56017

Buttons
This pedometer has 6 buttons. Mode, Adjust,(3) Set, Back light(4) and two volume/frequency buttons (5)

Main operating modes
This pedometer registers steps and measures distance, calories and time.
Press MODE to toggle between the modes.
The Timer is an automatic function that starts when the pedometer is in action

Personal settings
Personal setting of stride length and weight are needed to get accurate values of distance and consumed calories.

Setting Stride length (30-240cm)
Set the stride length by walking 10 steps and then measure that distance. Divide the distance by 10 to find the stride length.
Press MODE so the text KM appears in the display.
Press SET and the current stride length is displayed.
Press ADJUST repeatedly to increase the stride length to the wished value (increases by 1 cm per press, or 0.1 ft if MIL is selected). After a few seconds the pedometer will return to the distance mode and the new stride length is set.

Setting Body weight (30-125 kg)
Press MODE repeatedly until CAL is shown in the display.
Press SET and the current body weight is displayed.
Press ADJUST repeatedly to increase the body weight to the wished value (increases by 5 kg per press, or 10 lb if MIL is selected). After a few seconds the pedometer will return to the calorie mode and the new body weight is set.

Radio
Radio ON/OFF
Press MODE repeatedly until OFF is visible in the display.
Press and hold MODE for 2 seconds. The radio is now turned on and a frequency is displayed.
Repeat to turn the radio off.

Adjusting frequency and store channels
Press ADJUST button and the frequency starts to flash.
Press UP or DOWN arrows to select frequency. (Single press to manually adjust frequency OR press and hold 1 second for automatic scan).
Press SET and a channel starts flashing in the display.
Press UP or DOWN to select in which channel the frequency shall be stored. (Channel 1-9)
Press SET to finally store the frequency to the selected channel.

Toggle between stored channels
Press SET to toggle between stored channels. (Channel 1-9)

Volume
Press UP or DOWN arrows to adjust volume.

The radio is equipped with a battery save function that automatically turns the radio off if the pedometer has not been moved for 10 minutes. The radio must then be manually turned on to be used.

Resetting the pedometer
Press and hold ADJUST button for 2 seconds to reset the pedometer.

SE

ANVÄNDARMANUAL FÖR PEDOMETER ALARM, PEDOMETER PULSE OCH PEDOMETER RADIO

Introduktion
Allmänt om pedometrar
För att registrera varje steg använder pedometern en inbyggd pendel. Pendeln är rörlig och kommer vid rörelse att avge ett klickande ljud. Detta är normalt och är en förutsättning för att pedometern skall fungera.

Filterfunktion
Pedometer är försedd med en funktion som förhindrar oavsiktlig stegregistrering vid stillastående eller vid korta tillfälliga rörelser som inte är en del av promenaden/löpturen. För att stegräkning skall ska måste 6 steg i rad tas utan uppehåll.

Placering av pedometern
Idealiska placeringen är i byxlinning eller livrem vid höften. För bästa funktion skall pedometern fästas helt upprätt d.v.s. inte luta. (1)

Övrigt
Avlägsna batteriskyddet vid då pedometern används för första gången. (För Pedometer Alarm: Se till att alarmbandet och pinnen är monterad innan batteriskyddet tas bort)
Pedometern är inte vattentät eller stötskyddad – behandla den därför varsamt.

Byte av distans- och viktenhet
Pedometerns grundinställning är metriska enheter (Km för distans, cm för steglängd och kg för kroppsvikt). Detta kan ändras till miles, ft respektive lb:
Tryck och håll inne ADJUST i mer än 5 sekunder. Pedometern kommer först att nollställas och sedan kommer displayen visa MIL i stället för KM och vid kroppsviktsinställning lb i stället för kg. För att byta tillbaka upprepa förfarandet.

Batteribyte
Denna pedometer drivs av ett litium CR2032 batteri. Batteriet bör bytas då batteriikonen i displayen blir synlig. Batteriet är placerat under bältesklippet. Skruva bort skruven och ta bort bältesklippet. (2) Om batteriet byts inom 20 sekunder kommer data sparad i pedometern att behållas.

PEDOMETER ALARM Art.No. 56015

Knappar
Denna pedometer har fyra knappar: Mode, Skärmbelysning (3), Adjust och Set (4).

Huvudfunktioner
Denna pedometer registrerar Steg och mäter Distans och Kalorier.
Tryck på MODE för att välja bland huvudfunktionerna

Personliga inställningar
Steglängd och vikt behövs för att ge noggranna värden på Distans och Kalorier.

Bestämma och ställa in steglängd (30-240cm)
Att ta reda på steglängden görs enklast genom att exempelvis gå 10 steg och sedan mäta den tillryggalagda distansen.
Dividera distansen med 10 och aktuell steglängd erhålls.
Tryck MODE till texten KM visas i displayen.
Tryck SET och den nuvarande steglängden visas i displayen.
Tryck upprepade gånger på ADJUST för att öka steglängden till önskat värde (ökning sker med 1 cm per tryck, eller 0.1 ft om MIL är inställt). Efter några sekunder återgår stegräknaren till distansfunktionen och den nya steglängden är inställd.

Ställa in kroppsvikt (30-125 kg)
Tryck MODE upprepade gånger tills texten CAL syns i displayen.
Tryck nu på SET varvid den inställda kroppsvikten visas i displayen.
Tryck upprepade gånger på ADJUST för att ändra kroppsvikten till önskat värde (ökning sker med 5 kg per tryck, eller 10 lb om MIL är inställt). Efter några sekunder återgår stegräknaren till kalorifunktionen och den nya kroppsvikten är inställd.

Minnesfunktion
Denna pedometer har en minnesfunktion som lagrar totat antal Steg, Distans och Kalorier.
Tryck och håll inne MODE i två sekunder för att nå totalfunktionen. Detta kan göras från alla huvudfunktioner. Tryck upprepade gånger på MODE för att välja bland Totalfunktionerna (Steg, Distans och Kalorier). Tryck och håll inne MODE i två sekunder för att lämna totalfunktionen.

Panikalarm
Dra i alarmbandet för att aktivera panikalarmet (6).

Nollställning av pedometern
Tryck och håll inne ADJUST i två sekunder för att nollställa pedometern.

OBS! Detta kommer endast att nollställa de aktuella värdena och inte värdena sparade i minnesfunktionen.

Nollställning av minnesfunktionen
Tryck och håll inne MODE i två sekunder för att nå total funktionen.
Tryck och håll inne ADJUST i två sekunder för att nollställa data lagrat i minnesfunktionen.

PEDOMETER PULSE Art.No. 56016

Knappar
Denna pedometer har fyra knappar: Mode, Skärmbelysning (3), Adjust och Set (4).

Huvudfunktioner
Denna pedometer registrerar Steg och mäter Distans, Tid, Hastighet och Hjärtfrekvens.
Tryck på MODE för att välja bland huvudfunktionerna. Tidtagningen sker med en automatisk timer som startar automatiskt när pedometern registrerar steg.

Personliga inställningar
Steglängden behövs för att ge noggrant värde på distans.

Bestämma och ställa in steglängd (30-240cm)
Att ta reda på steglängden görs enklast genom att exempelvis gå 10 steg och sedan mäta den tillryggalagda distansen.
Dividera distansen med 10 och aktuell steglängd erhålls.
Tryck MODE till texten KM visas i displayen.
Tryck SET och den nuvarande steglängden visas i displayen.
Tryck upprepade gånger på ADJUST för att öka steglängden till önskat värde (ökning sker med 1 cm per tryck, eller 0.1 ft om MIL är inställt). Efter några sekunder återgår stegräknaren till distansfunktionen och den nya steglängden är inställd.

Mäta Hjärtfrekvensen
Tryck MODE till hjärtsymbolen visas i displayen.
Tryck SET för att aktivera pulsmätningen och placera ett finger på pulssensorn. (7) Efter ett par sekunder kommer pulsen visas displayen. Om pulsmätningen inte fungerar, tryck SET igen och justera fingrets position och tryck mot sensorn. Prova även att byta finger.

Minnesfunktion
Denna pedometer har en minnesfunktion som lagrar totat antal Steg, Distans och Tid.
Tryck och håll inne MODE i två sekunder för att nå totalfunktionen. Detta kan göras från alla huvudfunktioner. Tryck upprepade gånger på MODE för att välja bland Totalfunktionerna (Steg, Distans och Tid). Tryck och håll inne MODE i två sekunder för att lämna totalfunktionen.

Nollställning av pedometern
Tryck och håll inne ADJUST i två sekunder för att nollställa pedometern.

OBS! Detta kommer endast att nollställa de aktuella värdena och inte värdena sparade i minnesfunktionen.

Nollställning av minnesfunktionen
Tryck och håll inne MODE i två sekunder för att nå total funktionen.
Tryck och håll inne ADJUST i två sekunder för att nollställa data lagrat i minnesfunktionen.

PEDOMETER RADIO Art.No. 56017

Knappar
Denna pedometer har sex knappar: Mode, Skärmbelysning (3), Adjust, Set (4) och två Upp och Ner volym/frekvensknappar (5)

Huvudfunktioner
Denna pedometer registrerar Steg och mäter Distans, Kalorier och Tid.
Tryck på MODE för att välja bland huvudfunktionerna. Tidtagningen sker med en automatisk timer som startar automatiskt när pedometern registrerar steg.

Personliga inställningar
Steglängd och vikt behövs för att ge noggranna värden på distans och Kalorier.

Bestämma och ställa in steglängd (30-240cm)
Att ta reda på steglängden görs enklast genom att exempelvis gå 10 steg och sedan mäta den tillryggalagda distansen.
Dividera distansen med 10 och aktuell steglängd erhålls.
Tryck MODE till texten KM visas i displayen.
Tryck SET och den nuvarande steglängden visas i displayen.
Tryck upprepade gånger på ADJUST för att öka steglängden till önskat värde (ökning sker med 1 cm per tryck, eller 0.1 ft om MIL är inställt). Efter några sekunder återgår stegräknaren till distansfunktionen och den nya steglängden är inställd.

Ställa in kroppsvikt (30-125 kg)
Tryck MODE upprepade gånger tills texten CAL syns i displayen.
Tryck nu på SET varvid den inställda kroppsvikten visas i displayen. Tryck upprepade gånger på ADJUST för att ändra kroppsvikten till önskat värde (ökning sker med 5 kg per tryck, eller 10 lb om MIL är inställt). Efter några sekunder återgår stegräknaren till kalorifunktionen och den nya kroppsvikten är inställd.

Radio
Radio PÅ/AV
Tryck MODE upprepade gånger tilltexten OFF visas i displayen.
Tryck och håll inne MODE i två sekunder för att slå på radion. En frekvens visas nu i displayen.
Upprepa detta för att stänga av radion.

Välja frekvens och lagra kanaler
Tryck ADJUST och en frekvens börjar blinka i displayen.
Tryck UPP eller NER för att välja frekvens.(Enkeltryck för att manuellt justera frekvensen och håll ner knappen för automatisk skanning).
Tryck SET och en kanal blinkar i displayen.
Tryck UPP eller NER för att välja vilken kanal frekvensen ska sparas till. (Kanal 1-9)
Tryck SET för att slutligen lagra kanalen

Välja bland de sparade kanalerna
Tryck SET för att välja bland de lagrade kanalerna. (Kanal 1-9)

Volym
Tryck UPP eller NER pil för att justera volymen.

Radion är utrustad med en batterisparfunktion som automatiskt kommer att stänga av radion om pedometern inte har varit i rörelse under 10 minuter. Radion måste slås på manuellt för att fungera igen.

Nollställning av pedometern
Tryck och håll inne ADJUST i två sekunder för att nollställa pedometern.

F

GUIDE D'UTILISATION DU PODOMÈTRE ALARME, DU PODOMÈTRE POULS ET DU PODOMÈTRE RADIO

Introduction
Généralités sur les podomètres
Afin d'enregistrer chaque pas, le podomètre utilise un pendule breveté intégré. Ce pendule bouge et génère un cliquetis durant le mouvement. Cela est entièrement normal et nécessaire au bon fonctionnement du produit.

Fonction de filtre
Le podomètre comporte une fonction permettant d'éviter les enregistrements accidentels de pas en station immobile ou lors de courts mouvements accidentels qui ne font pas partie de la marche ou du jogging. Pour un comptage correct des pas, 6 pas d'affilée doivent être effectués sans arrêt.

Fixation du podomètre
Le podomètre se fixe idéalement en haut du pantalon ou sur une ceinture près de la hanche. Pour une meilleure fonctionnalité, il doit être placé verticalement et non incliné. (1)

Divers
Ôter la bande d'isolation de la pile avant d'utiliser le podomètre pour la première fois. (Pour le Podomètre Alarme : S'assurer que la fiche du cordon d'alarme soit reliée au podomètre avant d'enlever la bande d'isolation de la pile).
Le podomètre n'est pas protégé contre les chocs ni étanche - c'est pourquoi il doit être traité avec soin.

Réglage des unités de distance et de poids
Le podomètre est réglé par défaut sur le système métrique (Km pour la distance, cm pour la longueur de pas et kg pour le poids corporel). Il est possible de le régler sur Imperial (miles, ft et lb).
Maintenir appuyée la touche ADJUST pendant 5 secondes. Le podomètre commence par se réinitialiser puis affiche MIL à la place de KM. Répéter cette procédure pour revenir au paramétrage d'origine.

Remplacement de la pile
Ce podomètre fonctionne avec une pile au lithium CR2032. Changer la pile lorsque l'icône de la pile s'affiche sur l'écran. La pile se trouve sous le clip de ceinture et l'on y accède en dévissant la vis et en enlevant le clip de ceinture. (2) Si la pile est changée dans les 20 secondes, le podomètre conservera les données précédemment enregistrées en mémoire.

PODOMÈTRE ALARME Réf. 56015

Boutons
Ce podomètre comporte 4 boutons Mode, Back light (Eclairage) (3), Adjust et Set (4).

Modes de fonctionnement principaux
Ce podomètre enregistre les pas et mesure la distance parcourue ainsi que les calories consommées.
Appuyer sur MODE pour passer d'un mode à l'autre.

Réglages personnels
Un réglage personnalisé de la longueur du pas et du poids sont nécessaires si l'on veut obtenir des valeurs précises de la distance parcourue et des calories consommées.

Réglage de la longueur du pas (30-240 cm)
Déterminer cette longueur en marchant 10 pas puis en mesurant la distance parcourue. Diviser ensuite cette distance par 10 pour obtenir la longueur de votre pas.
Appuyer sur MODE de manière à faire apparaître le texte KM à l'écran.
Appuyer sur SET et la longueur de pas actuelle est affichée.
Appuyer sur AJUST de manière répétée afin d'augmenter la longueur de pas jusqu'à la valeur souhaitée (augmente d'1 cm par pression, ou de 0,1 ft si MIL est sélectionné). Au bout de quelques secondes, le podomètre retourne en mode distance et la nouvelle longueur de pas est enregistrée.

Réglage du poids corporel (30-125 kg)
Appuyer sur MODE de manière répétée jusqu'à voir apparaître CAL sur l'écran.
Appuyer sur SET et le poids corporel actuel est affiché.
Appuyer sur SE de manière répétée afin d'augmenter le poids jusqu'à la valeur souhaitée (augmente de 5 kg par pression, ou de 10 lb si MIL est sélectionné). Au bout de quelques secondes, le podomètre retourne en mode calorie et le nouveau poids corporel est enregistré.

Total memory (Mémoire totale)
Le podomètre comporte une fonction mémoire qui enregistre la totalité des Pas, Distance et Calories.
Maintenir appuyée la touche MODE pendant 2 secondes afin de passer au mode Mémoire totale dans n'importe lequel des modes de fonctionnement principaux.
Appuyer sur MODE de manière continue afin de naviguer entre les différents modes totaux (Steps (Pas), Distance et Calories). Maintenir la touche MODE appuyée pendant 2 secondes pour quitter Total Mode (mode total).

Alarme d'urgence
Tirer sur le cordon d'alarme pour activer l'alarme d'urgence. (6)

Réinitialisation du podomètre
Maintenir le bouton ADJUST appuyé pendant 2 secondes afin de réinitialiser le podomètre.

NB ! Ceci réinitialisera les données actuelles mais pas la Mémoire totale.

Réinitialisation de la Mémoire totale
Maintenir la touche MODE appuyée pendant 2 secondes pour passer sur Total Memory (Mémoire totale).
Maintenir le bouton ADJUST appuyé pendant 2 secondes et toutes les données de la Mémoire totale s'effacent.

PODOMÈTRE POULS Ref. 56016

Boutons
Ce podomètre comporte 4 boutons : Mode, Back light (Eclairage) (3), Adjust et Set (4).

Modes de fonctionnement principaux
Ce podomètre enregistre les pas et mesure la distance parcourue, le temps, la vitesse et la fréquence cardiaque.
Appuyer sur MODE pour passer d'un mode à l'autre.
Le minuteur est une fonction automatique qui démarre quand le podomètre est en action

Réglages personnels
La longueur du pas est nécessaire pour obtenir une valeur précise de la distance

Réglage de la longueur du pas (30-240 cm)
Déterminer cette longueur en marchant 10 pas puis en mesurant la distance parcourue. Diviser ensuite cette distance par 10 pour obtenir la longueur de votre pas.
Appuyer sur MODE de manière à faire apparaître le texte KM à l'écran.
Appuyer sur SET et la longueur de pas actuelle est affichée.
Appuyer sur AJUST de manière répétée afin d'augmenter la longueur de pas jusqu'à la valeur souhaitée (augmente d'1 cm par pression, ou de 0,1 ft si MIL est sélectionné). Au bout de quelques secondes, le podomètre retourne en mode distance et la nouvelle longueur de pas est enregistrée.

Moniteur de fréquence cardiaque
Appuyer sur MODE jusqu'à ce que le symbole coeur s'affiche pour mesurer la fréquence cardiaque.
Appuyer sur SET pour activer le capteur de fréquence cardiaque et poser un doigt en douceur sur le capteur (7). Attendre quelques secondes et le pouls s'affiche à l'écran. Si le moniteur de fréquence cardiaque ne fonctionne pas, appuyer de nouveau sur SET et ajuster la position du doigt ainsi que la pression appliquée. Vous pouvez également essayer avec un autre doigt

Total memory (Mémoire totale)
Le podomètre comporte une fonction mémoire qui enregistre la totalité des Pas, Distance et Temps.
Maintenir appuyée la touche MODE pendant 2 secondes afin de passer au mode Mémoire totale dans n'importe lequel des modes de fonctionnement principaux.
Appuyer sur MODE de manière continue afin de naviguer entre les différents modes totaux (Pas, Distance et Temps). Maintenir la touche MODE appuyée pendant 2 secondes pour quitter Total Mode (Mode total).

Réinitialisation du podomètre
Maintenir le bouton ADJUST appuyé pendant 2 secondes afin de réinitialiser le podomètre.

NB ! Ceci réinitialisera les données actuelles mais pas la Mémoire totale.

Réinitialisation de la Mémoire totale
Maintenir la touche MODE appuyée pendant 2 secondes pour passer sur Total Memory (Mémoire totale).
Maintenir le bouton ADJUST appuyé pendant 2 secondes et toutes les données de la Mémoire totale s'effacent.

PODOMÈTRE RADIO Réf. 56017

Boutons
Ce podomètre comporte 6 boutons : Mode, Adjust, (3) Set, Back light (4) et deux boutons de volume/fréquence (5).

Modes de fonctionnement principaux
Ce podomètre enregistre les pas et mesure la distance parcourue, les calories consommées et le temps passé.
Appuyer sur MODE pour passer d'un mode à l'autre.
Le minuteur est une fonction automatique qui démarre quand le podomètre est en action

Réglages personnels
Un réglage personnalisé de la longueur du pas et du poids sont nécessaires si l'on veut obtenir des valeurs précises de la distance parcourue et des calories consommées.

Réglage de la longueur du pas (30-240 cm)
Déterminer cette longueur en marchant 10 pas puis en mesurant la distance parcourue. Diviser ensuite cette distance par 10 pour obtenir la longueur de votre pas.
Appuyer sur MODE de manière à faire apparaître le texte KM à l'écran.
Appuyer sur SET et la longueur de pas actuelle est affichée.
Appuyer sur AJUST de manière répétée afin d'augmenter la longueur de pas jusqu'à la valeur souhaitée (augmente d'1 cm par pression, ou de 0,1 ft si MIL est sélectionné). Au bout de quelques secondes, le podomètre retourne en mode distance et la nouvelle longueur de pas est enregistrée.

Réglage du poids corporel (30-125 kg)
Appuyer sur MODE de manière répétée jusqu'à voir apparaître CAL sur l'écran.
Appuyer sur SET et le poids corporel actuel est affiché.
Appuyer sur AJUST de manière répétée afin d'augmenter le poids jusqu'à la valeur souhaitée (augmente de 5 kg par pression, ou de 10 lb si MIL est sélectionné). Au bout de quelques secondes, le podomètre retourne en mode calorie et le nouveau poids corporel est enregistré.

Radio
Radio ON/OFF
Appuyer sur MODE de manière répétée jusqu'à voir apparaître OFF sur l'écran.
Maintenir la touche MODE appuyée pendant 2 secondes. La radio s'allume alors et une fréquence s'affiche.
Répéter pour éteindre la radio.

Réglage de la fréquence et programmation des canaux
Appuyer sur le bouton ADJUST et la fréquence commence à clignoter.
Appuyer sur les flèches UP (HAUT) et DOWN (BAS) pour sélectionner la fréquence. (Une simple pression pour un réglage manuel de la fréquence OU maintenir appuyé pendant 1 seconde pour un scan automatique).
Appuyer sur SET et un canal commence à clignoter sur l'écran.
Appuyer sur HAUT ou BAS pour sélectionner sur quel canal la fréquence doit être mémorisée. (Canaux 1-9)
Appuyer sur SET pour finalement mémoriser la fréquence sur la canal sélectionné.

Navigation entre les canaux mémorisés
Appuyer sur SET pour naviguer entre les canaux mémorisés. (Canaux 1-9)

Volume
Appuyer sur les flèches HAUT et BAS pour ajuster le volume.

La radio est équipée d'une fonction économie de batterie qui éteint automatiquement la radio si le podomètre n'a pas été en mouvement pendant 10 minutes. La radio doit ensuite être rallumée manuellement.

Réinitialisation du podomètre
Maintenir le bouton ADJUST appuyé pendant 2 secondes afin de réinitialiser le podomètre.

DE

GEBRAUCHSANWEISUNG FÜR DIE SCHRITTZÄHLER-SERIE ALARM, PULSE UND RADIO

Einleitung
Allgemeines über Schrittzähler
Um jeden Schritt erfassen zu können, arbeitet der Schrittzähler mit einem eingebauten patentierten Pendel. Das Pendel ist beweglich und erzeugt bei jeder Bewegung ein klickendes Geräusch. Das ist ganz normal und eine Voraussetzung für das ordnungsgemäße Funktionieren des Produkts..

Filterfunktion
Der Schrittzähler ist mit einer Funktion ausgestattet, die ein unbeabsichtigtes Erfassen von Schritten verhindert, wenn Sie stehen oder kurze zufällige Bewegungen machen, die nicht zu Ihrem Spaziergang/Lauftraining gehören. Für eine korrekte Schrittzählung müssen 6 Schritte ohne Unterbrechung gemacht werden.

Befestigen des Schrittzählers
Befestigen Sie den Schrittzähler am besten am Hosenbund oder an einem Gürtel in Hüftnähe. Um die optimale Funktion zu erzielen, muss das Gerät senkrecht positioniert werden, d.h. ohne Neigung. (1)

Sonstiges
Den Batterie-Isolierstreifen entfernen, bevor der Schrittzähler zum ersten Mal verwendet wird. (Für Modell Alarm: Sicherstellen, dass der Stift der Auslöseschnur für den Alarm am Schrittzähler angebracht ist, bevor der Batterie-Isolierstreifen entfernt wird.) Der Schrittzähler ist weder stoßfest noch wasserdicht - behandeln Sie ihn deshalb sorgsam.

Einstellen von Entfernung und Gewichtseinheiten
Die Grundeinstellung des Schrittzählers ist metrisch (km für Entfernung, cm für Schrittlänge und kg für Körpergewicht). Dies kann auf das englische Maßsystem umgestellt werden (miles, ft , lb).
Auf ADJUST drücken und 5 Sekunden gedrückt halten. Der Schrittzähler wird zuerst rückgesetzt und zeigt statt KM dann MIL an. Den Vorgang wiederholen, um den Wechsel rückgängig zu machen.

Batteriewechsel
Dieser Schrittzähler wird mit einer Lithium CR 2032 Batterie betrieben. Die Batterie wechseln, sobald das Batteriesymbol im Display erscheint. Die Batterie befindet sich unter dem Gürtelclip und ist durch Lösen der Schraube und Entfernen des Gürtelclips zugänglich. (2) Wenn die Batterie innerhalb von 20 Sekunden gewechselt wird, behält der Schrittzähler die zuvor erfassten Daten im Speicher.

SCHRITTZÄHLER ALARM Art.Nr. 56015

Tasten
Dieser Schrittzähler hat 4 Tasten: Mode (Modus), Back light (Displaybeleuchtung) (3), Adjust (Justieren) und Set (Einstellen) (4).

Hauptbetriebsmodi
Dieser Schrittzähler erfasst Schritte und misst Entfernung und Kalorien.
Auf MODE drücken, um zwischen den Modi umzuschalten.

Persönliche Einstellungen
Die persönliche Einstellung der Schrittlänge und des Gewichts sind erforderlich, um genaue Werte für Entfernung und verbrauchte Kalorien zu erhalten.

Einstellen der Schrittlänge (30 - 240 cm)
Zum Einstellen der Schrittlänge 10 Schritte gehen und anschließend die zurückgelegte Entfernung messen. Die Entfernung durch 10 dividieren, um die Schrittlänge zu ermitteln.
Auf MODE drücken, bis der Text KM im Display erscheint.
Auf SET drücken, um die aktuelle Schrittlänge anzuzeigen.
Wiederholt auf ADJUST drücken, um die Schrittlänge auf den gewünschten Wert zu erhöhen (Erhöhung um 1 cm pro Tastendruck oder um 0,1 ft, wenn MIL eingestellt ist). Nach einigen Sekunden kehrt der Schrittzähler in den Entfernungsmodus zurück und die neue Schrittlänge ist eingestellt.

Einstellen des Körpergewichts (30 - 125 kg)
Wiederholt auf MODE drücken, bis CAL im Display erscheint.
Auf SET drücken, um das aktuelle Körpergewicht anzuzeigen.
Wiederholt auf ADJUST drücken, um das Körpergewicht auf den gewünschten Wert zu erhöhen (Erhöhung um 5 kg pro Tastendruck oder 10 lb, wenn MIL eingestellt ist). Nach einigen Sekunden kehrt der Schrittzähler in den Entfernungsmodus zurück und das neue Gewicht ist eingestellt.

Summenspeicher
Der Schrittzähler ist mit einer Summenspeicherfunktion ausgestattet, die die Gesamtzahl der Schritte, Entfernungen und Kalorien speichert
Auf MODE drücken und 2 Sekunden gedrückt halten, um in den Summenspeicherfunktion aus einem der Hauptbetriebsmodi aufzurufen.
Fortlaufend auf MODE drücken, um zwischen den verschiedenen Summenspeichermodi (Schritte, Entfernung und Kalorien) umzuschalten. Auf MODE drücken und 2 Sekunden gedrückt halten, um den Summenspeichermodus zu verlassen.

Notalarm
Die Auslöseschnur ziehen, um den Notalarm zu aktivieren. (6)

Rücksetzen des Schrittzählers
Auf ADJUST drücken und 2 Sekunden gedrückt halten, um den Schrittzähler rückzusetzen.

Hinweis: Rückgesetzt werden die laufenden Daten, der Summenspeicher jedoch nicht.

Rücksetzen des Summenspeichers
Auf MODE drücken und 2 Sekunden gedrückt halten, um den Summenspeicher aufzurufen.
Auf ADJUST drücken und 2 Sekunden gedrückt halten, um sämtliche Daten aus dem Summenspeicher zu löschen.

SCHRITTZÄHLER PULSE Art.Nr. 56016

Tasten
Dieser Schrittzähler hat 4 Tasten: Mode (Modus), Back light (Displaybeleuchtung) (3), Adjust (Justieren) und Set (Einstellen) (4).

Hauptbetriebsmodi
Dieser Schrittzähler erfasst Schritte und misst Entfernung, Zeit, Geschwindigkeit und Herzfrequenz.
Auf MODE drücken, um zwischen den Modi umzuschalten.
Die Timerfunktion wird automatisch aktiviert, wenn der Schrittzähler in Betrieb ist.

Persönliche Einstellungen
Die Schrittlänge wird benötigt, um genaue Werte für die Entfernung zu erhalten.

Einstellen der Schrittlänge (30 - 240 cm)
Zum Einstellen der Schrittlänge 10 Schritte gehen und anschließend die zurückgelegte Entfernung messen. Die Entfernung durch 10 dividieren, um die Schrittlänge zu ermitteln.
Auf MODE drücken, bis der Text KM im Display erscheint.
Auf SET drücken, um die aktuelle Schrittlänge anzuzeigen.
Wiederholt auf ADJUST drücken, um die Schrittlänge auf den gewünschten Wert zu erhöhen (Erhöhung um 1 cm pro Tastendruck oder um 0,1 ft, wenn MIL eingestellt ist). Nach einigen Sekunden kehrt der Schrittzähler in den Entfernungsmodus zurück und die neue Schrittlänge ist eingestellt.

Herzfrequenzanzeige
Auf MODE drücken, bis das Herzsymbol im Display zu sehen ist, um die Herzfrequenz zu messen.
Zum Aktivieren des Herzfrequenzsensors auf SET drücken und einen Finger sanft auf den Sensor (7) legen. Einige Sekunden warten, bis der Puls im Display angezeigt wird. Sollte die Herzfrequenzanzeige nicht funktionieren, nochmals auf SET drücken und Position und Druck des Fingers korrigieren. Versuchen Sie es auch mit anderen Fingern.

Summenspeicher
Der Schrittzähler ist mit einer Summenspeicherfunktion ausgestattet, die die Gesamtzahl der Schritte, Entfernung und Zeit speichert.
Auf MODE drücken und 2 Sekunden gedrückt halten, um die Summenspeicherfunktion aus einem der Hauptbetriebsmodi aufzurufen.
Fortlaufend auf MODE drücken, um zwischen den verschiedenen Summenspeichermodi (Schritte, Entfernung und Zeit) umzuschalten. Auf MODE drücken und 2 Sekunden gedrückt halten, um den Summenspeichermodus zu verlassen.

Rücksetzen des Schrittzählers
Auf ADJUST drücken und 2 Sekunden gedrückt halten, um den Schrittzähler rückzusetzen.

Hinweis: Rückgesetzt werden die laufenden Daten, der Summenspeicher jedoch nicht.

Rücksetzen des Summenspeichers
Auf MODE drücken und 2 Sekunden gedrückt halten, um den Summenspeicher aufzurufen.
Auf ADJUST drücken und 2 Sekunden gedrückt halten, um sämtliche Daten aus dem Summenspeicher zu löschen.

SCHRITTZÄHLER RADIO Art.Nr. 56017

Tasten
Dieser Schrittzähler hat 6 Tasten. Mode (Modus), Adjust (Justieren), (3) Set (Einstellen), Back light (Displaybeleuchtung) (4) und zwei Tasten für Lautstärke/Frequenz (5)

Hauptbetriebsmodi
Dieser Schrittzähler erfasst Schritte und misst Entfernung, Kalorien und Zeit.
Auf MODE drücken, um zwischen den Modi umzuschalten.
Die Timerfunktion wird automatisch aktiviert, wenn der Schrittzähler in Betrieb ist.

Persönliche Einstellungen
Die persönliche Einstellung der Schrittlänge und des Gewichts sind erforderlich, um genaue Werte für Entfernung und verbrauchte Kalorien zu erhalten.

Einstellen der Schrittlänge (30 - 240 cm)
Zum Einstellen der Schrittlänge 10 Schritte gehen und anschließend die zurückgelegte Entfernung messen. Die Entfernung durch 10 dividieren, um die Schrittlänge zu ermitteln.
Auf MODE drücken, bis der Text KM im Display erscheint.
Auf SET drücken, um die aktuelle Schrittlänge anzuzeigen.
Wiederholt auf ADJUST drücken, um die Schrittlänge auf den gewünschten Wert zu erhöhen (Erhöhung um 1 cm pro Tastendruck oder um 0,1 ft, wenn MIL eingestellt ist). Nach einigen Sekunden kehrt der Schrittzähler in den Entfernungsmodus zurück und die neue Schrittlänge ist eingestellt.

Einstellen des Körpergewichts (30 - 125 kg)
Wiederholt auf MODE drücken, bis CAL im Display anzeigen.
Auf SET drücken, um die aktuelle Körpergewicht anzuzeigen.
Wiederholt auf ADJUST drücken, um das Körpergewicht auf den gewünschten Wert zu erhöhen (Erhöhung um 5 kg pro Tastendruck oder 10 lb, wenn MIL eingestellt ist). Nach einigen Sekunden kehrt der Schrittzähler in den Kalorienmodus zurück und das neue Gewicht ist eingestellt.

Radio
Radio EIN/AUS
Wiederholt auf MODE drücken, bis OFF im Display erscheint.
Auf MODE drücken und 2 Sekunden gedrückt halten. Das Radio ist jetzt eingeschaltet, eine Frequenz wird angezeigt.
Vorgang zum Ausschalten des Radios wiederholen.

Justieren der Frequenz und Speichern der Kanäle
Auf ADJUST drücken. Die Frequenz beginnt zu blinken.
Auf Pfeiltasten AUFWÄRTS oder ABWÄRTS drücken, um die Frequenz zu wählen. (Für manuelle Frequenzeinstellung einmal drücken ODER für automatisches Abtasten auf Pfeiltasten drücken und 1 Sekunde gedrückt halten.
Auf SET drücken. Im Display beginnt ein Kanal zu blinken.
Auf AUFWÄRTS oder ABWÄRTS drücken, um auszuwählen, in welchem Kanal die Frequenz gespeichert werden soll. (Kanal 1 - 9)
Auf SET drücken, um die Frequenz im ausgewählten Kanal zu speichern.

Umschalten zwischen gespeicherten Kanälen
Auf SET drücken, um zwischen den gespeicherten Kanälen umzuschalten (Kanal 1 - 9).

Lautstärke
Auf Pfeiltasten AUFWÄRTS oder ABWÄRTS drücken, um die Lautstärke einzustellen.

Das Radio ist mit einer Batteriesparfunktion ausgestattet, die das Radio automatisch abschaltet, wenn der Schrittzähler 10 Minuten lang nicht bewegt wird. Wenn man das Radio danach wieder verwenden will, muss es von Hand eingeschaltet werden.

Rücksetzen des Schrittzählers
Auf ADJUST drücken und 2 Sekunden gedrückt halten, um den Schrittzähler rückzusetzen.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

SILVA
Get out there™