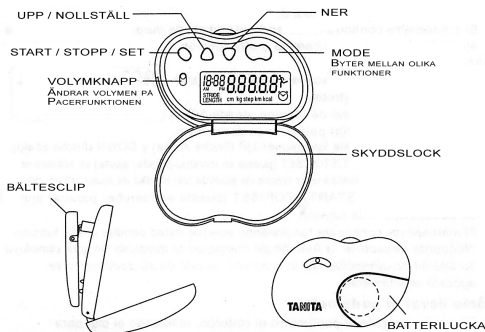


Stegräknare Tanita PD-637



Att ställa in stegräknaren

Innan du börjar använda stegräknaren bör du ställa in din steglängd och din vikt. 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.

Vi börjar med att ställa in klockan. Gå till stegräkningsläget genom att trycka på MODE tills det står STEP på displayen. Håll nu inne SET i 3 sekunder. Klockan uppe till vänster börjar nu att blinka. Med UPP och NER knapparna kan du nu ställa in tiden, håller du inne knapparna räknar den upp fortare. Tryck på SET när du är klar. Nu blinkar din steglängd i centimeter, ändra med UPP och NER knapparna tills värdet stämmer med det du fått fram genom instruktionerna ovan. Tryck på SET när du är klar. Din vikt i kilo blinkar, ändra med UPP och NER knapparna tills värdet stämmer med din vikt och tryck på SET så är stegräknaren färdig att användas.

Att använda stegräknaren

Sätt stegräknaren i bältet eller byxlinningen i linje med ditt knä. För att nollställa räkneverket innan du börjar gå håller du inne NOLLSTÄLL i 2 sekunder.

Med MODE kan du byta vilken funktion displayen skall visa. I stegräkningsläge visas antalet steg och en texten STEP visas. Tryck en gång till på MODE och distans i kilometer visas med texten KM. Ett tryck till visar en uppskattning av din kaloriförbrukning med texten KCAL.

Trycker du ytterligare en gång kommer du till tidtagningsfunktionen och en liten symbol med en klocka visas. Använd START och STOPP för att använda funktionen, håll inne NOLLSTÄLL i 2 sekunder för att återställa.

Trycker du ytterligare en gång kommer du till Pacerfunktionen och en liten symbol med en springande gubbe visas. Använd START och STOPP för att använda funktionen, använd UPP och NER för att öka och sänka pacern. Meningen är att du skall ta ett steg varje gång stegräknaren piper och på så sätt hålla en jämn hastighet. Du kan ändra volymen på pipet med volyknappen.

Att byta batterier

Drag bort luckan försiktigt åt höger, byt batteriet och sätt tillbaka luckan. Batteritypen är CR2032 och kan köpas nästan överallt där elektronik säljes. Nu får du ställa in stegräknaren på nytt.