

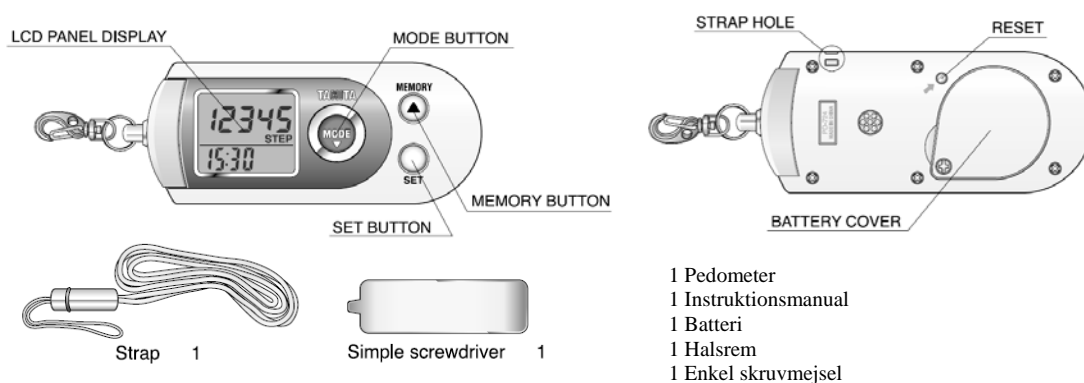
Instruktionsmanual

Före du använder din pedometer

Varning

Undvik att ha pedomern i direkt solljus, - Undvik slag eller hög tryck mot LCD-displayen, - Använd inte vätskor för att rengöra pedomern, - Öppna inte det inre skalet på pedomern, - Håll pedometer och batteri borta från barn, - Konsultera rådgivare före du påbörjar ny hårdare träning

Pedometer och tillbehör



Att använda pedomern

Oavsett om pedomern är i din ficka, i din väska eller fäst i en halsrem etc så kan den fortfarande mäta dina steg, kalorikonsumtion och annan information, men observera att:

- Pedomern kan gå sönder om den ligger i en bakficka.
- Pedomern kan mäta fel om den ligger så den rör sig inuti en väska.
- Pedomern skall bäras i medföljande halsrem om den bärs runt halsen.

Mätning av steg etc:

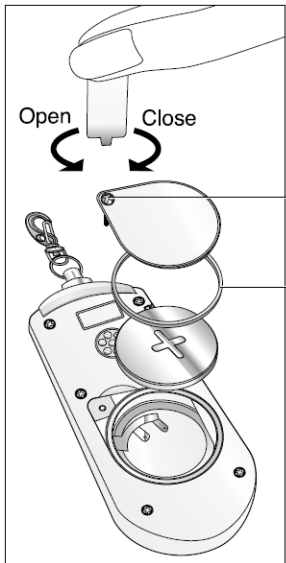
- Pedomern är utrustad med en 3D-sensor, så den reagerar på en mängd av rörelsemönster, därför kan mätningarna skilja sig från en vanlig bältesfäst pedometer.
- För att undvika felaktiga registreringar bedömer pedomern automatiskt när du börjat gå. Om en särskild rörelse fortgår i 7 sekunder eller mer bedöms det som att du går och börjar då mätningen. Om rörelsen avstannar startar mätningen först när 7 sekunders regelbunden rörelse genomförts.
- Pedomern har en batterisparfunktion som gör att LCD-displayen slocknar efter att den legat still i ca 10 minuter. LCD-displayen tänds om den sätts i rörelse.

Mätningen kan bli inkorrekt om:

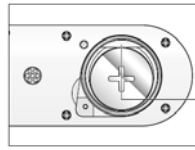
- Om pedomern rör sig oregelbundet i olika riktningar, t ex rör sig inne i väska eller gungar och stöter emot kroppen då den hänger i en rem.
- Om ens gångmönster är oregelbundet
- Om den används för motion annat än gång, t ex cykling, fotboll etc.

Användning 1. Sätta i och byta batterier

När batteriet är slut visas en symbol av ett överkorsat batteri i displayen. Byt då till ett nytt batteri (CR2032). Gå för säkerhets skull igenom dina inställningar när du bytt batteri. Om inga justeringar behöver göras för värdet tryck på "SET"-knappen.



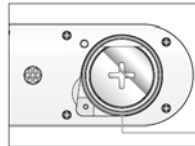
1) Använd den enkla skruvmejseln för att skruva ut skruven på batterilocket. Håll reda på den inre ringen.



2) Ta bort batterilocket, sätt i batteriet under kanten med pluspolen uppåt.

Kant

3) Sätt tillbaks den inre ringen i spårningen.

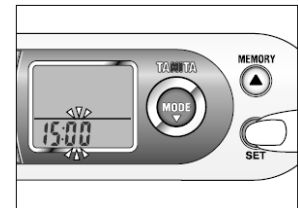
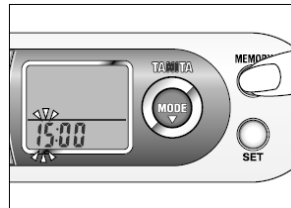
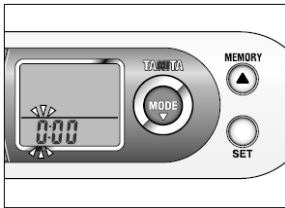


4) Sätt på batterilocket igen och skruva fast ordentligt.

Inre ring

Användning 2. Grundinställningar, Ställa klockan / ändra inställningar.

Pedometern kommer inte att fungera korrekt förrän grundinställningarna är gjorda.



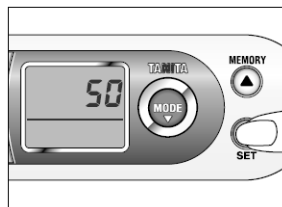
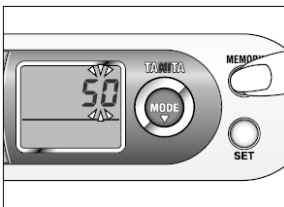
1) När batteriet är insatt blinkar timsiffran. Om du inte trycker på någon knapp byts inställningen till Step och Clock efter ca 1 minut. För att fortsätta inställning tryck på SET-knappen ca 2 sekunder.

2) Tryck på resp pil upp/ner-knappar för att ställa in rätt timme. Tryck snabbt för att stega fortare.

3) Tryck på SET-knappen för att spara. När du sparar går du vidare och gör samma inställning för minuter.

Vill du ändra dina inställningar håll in SET-knappen ca 2 sekunder så kan du ändra dina tidsinställningar.

Användning 3. Grundinställningar, Ställa in kroppsvikt (20-150 Kg)



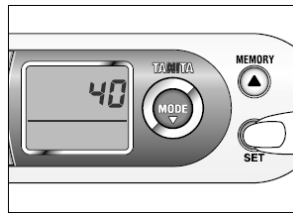
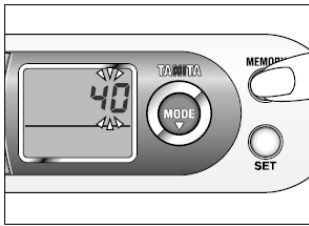
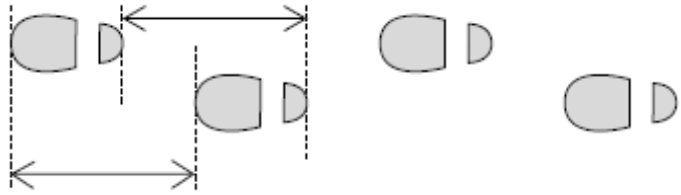
4) Efter att du ställt in klockan börjar viktsiffran att blinka.

5) Tryck på resp. pil upp/ner för att ställa in rätt vikt. Tryck snabbt för att stega fortare.

6) Tryck på SET-knappen för att spara inställningen.

Användning 4. Grundinställningar, Steglängd (20-150 cm)

För att få bästa inställning av steglängd ta 2-3 steg och dra ett streck i marken. Backa 2-3 steg och börja gå och räkna 10 steg från strecket i marken. Mät hela längden (10 steg) och dela den i 10. Tex 700 cm = steglängd 70 cm.



7) Efter att kroppsvikt ställts in blinkar steglängd.

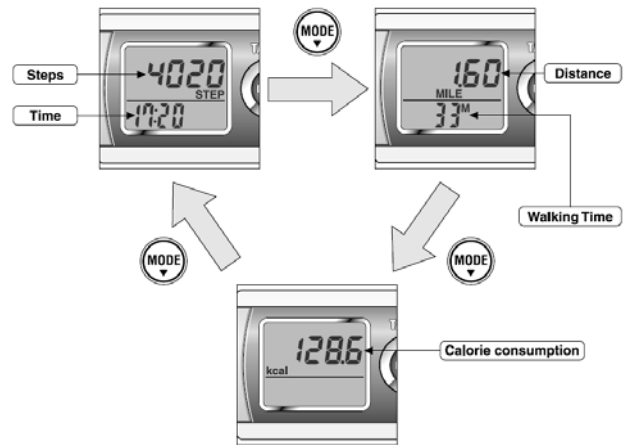
9) Tryck på SET-knappen för att spara inställningen.

8) Tryck på resp. pil upp/ner för att ställa in rätt steglängd. Tryck snabbt för att stega fortare.

Användning 5. Ändra Mode

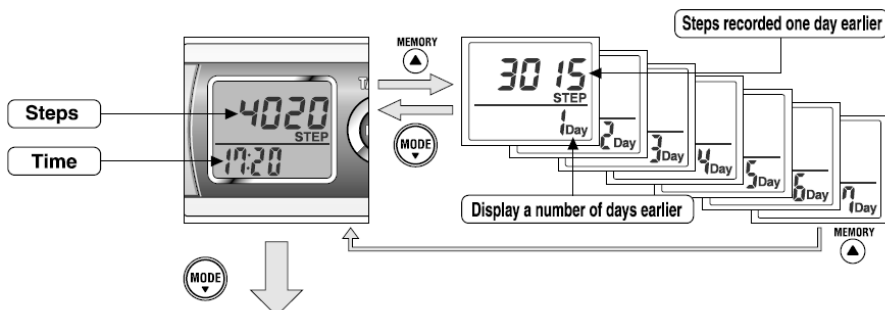
Genom att trycka på MODE-knappen växlar man mellan de olika displayalternativen. Från Steg/Tid till Distans/Gång Tid till Kalorikonsumtion.

Steps (Steg)	Visar antal steg. Upp till 99,999 steg. Antal steg ändras inte om det överstiger 99,999 steg.
Time (Tid)	Visar klockan i 24-timmars format
Distance (Distans)	Visar distans gången, beräknat på inmatad steglängd gånger antalet steg. Max 149,99 km.
Walking Time (Gångtid)	Gångtiden för varje steg mats och den totala gångtiden summeras ihop.
Calorie consumption (Kalorikonsumtion)	Kalorikonsumtionen är beräknad utifrån vikt, antal steg och gånghastighet. En kaloriförbrukning upp till 9999,9 kalorier estimeras per dag.



Användning 6. Se på historiken

På pedomern kan du ta fram historiken för de senaste 7 dagarna vad avser steg, distans, gångtid och kalorikonsumtion. Värdet för varje dag sparas automatiskt kl 03.00 och dagens värde sätts till 0 (om ett värde överstiger maxvärdet sparas maxvärdet). Efter 7 dagar raderas den första dagens värden och den senaste dagens värde läggs till i minnet. För att se på lagrade värden tryck på pil upp/memory-knappen. För varje gång man trycker på knappen flyttas du en dag bakåt i tiden till den 7:e dagen och sedan återgår det till aktuell dag.



Visas steg/tid i displayen och du trycker på minnesknappen är det den historiken som visas. Genom att trycka på MODE-knappen och byta till Distans/Gångtid eller Kalorikonsumtion och sedan trycka på minnesknappen kan du även se historiken för dessa värden.

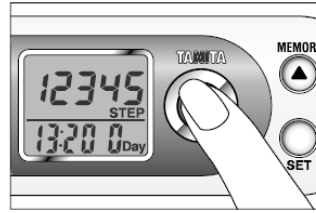
Användning 7. Använda splitfunktionen

Splitfunktionen innebär att man kan mäta specifik information över ett givet intervall under en dag. Tex om du vill se specifikt hur lång en promenad är utan att för den skull nollställa stegräknaren för dagen. Värdet för splitfunktionen kommer ej att sparas i minnet utan där lagras endast totalen för dagen.



Starta splitfunktionen

1) Tryck på pil ner/mode-knappen i ca 5 sekunder när displayen är i normalt läge.



2) "0 Day" kommer att visas i displayen.



3) Tryck på pil upp/memory-knappen. Displayn kommer då att visa "0", värdena upp till detta ögonblick visas ej

Stoppa splitfunktionen

1) Tryck på pil ner/mode-knappen i några sekunder.

2) "0 Day" kommer då att försvinna från displayen, splitfunktionen är då stoppad och du återgår till normalt läge. I normalläget kommer du att se hela dagens lagrade värden.

Om du inte kanslerar splitfunktionen kommer automatiskt hela dagens värden ändå att lagras kl 03.00.

Användning 8. Energisparläge

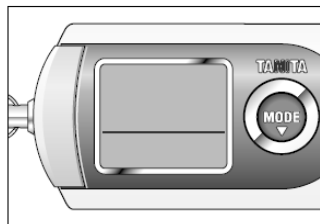
Efter ca 10 minuter går pedomern in i energisparläge om den inte är i rörelse.



1) När pedomern inte är i rörelse går den automatiskt in i energisparläge efter ca 10 minuter.



1) För att starta pedomern från energisparläge tryck på valfri knapp eller rör på pedomern. Först visas Hello i displayen.



2) Displayen slocknar



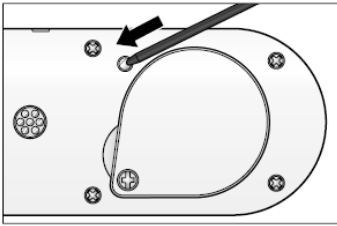
2) Sedan visas Steg och Tid.

Användning 9. Radera värden för aktuell dag

Värden för aktuell dag placeras automatiskt i minnet kl 03.00. Före den tiden kan värdena ej lagras, endast raderas. För att radera värdena för aktuell dag ta ut batteriet och sätt tillbaka det efter 3 minuter. Kontrollera att displayen slocknat när du tagit ut batteriet.

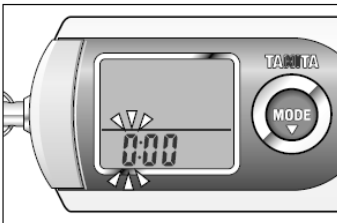
Om man tar ut batteriet raderas endast aktuell dags värden. Grundinställningar och historiken i minnet finns fortfarande kvar.

Användning 10. Radera samtliga värden och inställningar



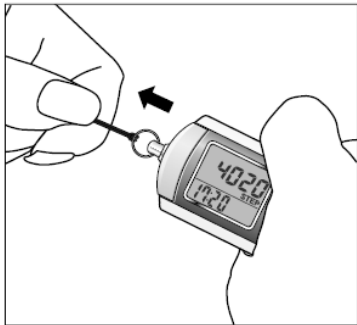
För att helt radera systemet från grundinställningar, aktuella värden och historik.

1) Tryck in ett smalt föremål i RESET-hålet på baksidan av pedomern.



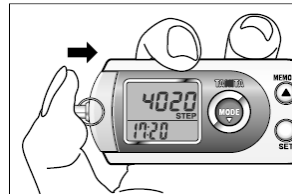
2) Displayen nollställs och klockan blinkar 0.00. För att åter börja använda pedomern måste grundinställningarna göras om.

Användning 11. Att använda överfallslarmet



1) För att aktivera överfallslarmet dra hårt i remen för överfalls-larmet till dess det hörs ett klick.

2) Överfallslarmet tjuver




3) För att stänga av tryck in knappen som remen är knuten till, till dess det hörs ett klickljud.

Problemlösning

Batterisymbolen visas i displayen	Batteriet börjar ta slut. Byt ut det mot ett nytt CR2032-batteri
Batteriet sitter i men inget syns i displayen	Batteriet är slut eller batteriet sitter i fel. Kontrollera om det är vänt åt rätt håll. Annars byt till nytt CR2032-batteri
De uppmätta värden är för höga eller för låga	- Kontrollera att du bär pedomern på rätt sätt och att din aktivitet ger ett regelbundet rörelsemönster. - Kontrollera att inställningarna är rätt, tid, steglängd och vikt.

Huvudspecifikationer

Inställningsintervall	Steglängd 20-150 cm Vikt 20-150 kg
Displayinnehåll	
Distans	Min 0,01 km, Max 149,99 km
Steg	Min 1 steg, Max 99,999 steg
Tid	24-timmars display
Kalorikonsumtion	Min 0,1 kcal, Max 9999.9 kcal
Gångtid	Min 1 min, Max 19.59 min
Mätmetod	Triaxial accelerations sensor
Energikälla	DC3.0v (ett CR2032 batteri)
Batteritid	Ca 6 mån vid 4 timmars användning om dagen
Yttre mått	1,20 x 8,14 x 3,20 cm
Vikt	Ca 27 gram
	CE-godkänd enligt EU-direktiv 89/336/EEC