

Thank you for purchasing the new generation Sport-tech pedometer.

Developed with the state-of-art digital electronics and precision counter device, the compact unit provides comprehensive fitness control with step counter, distance traveled, calorie burnt together with a programmable target indicator and alarm.

### Features

- Distance traveled up to 9 999.9 miles/ km
- Calorie calculator up to 99 999 units
- Step counter up to 99 999 steps
- Target computer for calorie/distance and step counter
- 1 / 10 second stopwatch with lap counter up to 99 min 59.9 sec
- Real time clock
- Sensitivity trimmer for precise step counting
- Last memory hold

### Battery Installation

Use a small coin to open the battery cover by turning clockwise. Insert one AG 13 or LR44 button cell with positive facing upward. Close the battery door by turning anticlockwise.

### Display Modes

Press the "MODE" button to select the display from TIME to:

> STEP > DISTANCE > CALORIE > AUTO SCROLL > STOP WATCH >



### Clock Set

Press "MODE" to select "TIME" clock display. Press "SET/START" to enter hour set, press "+/CLEAR" to adjust hour. Press "SET/START" to enter minute set, press "+/CLEAR" to adjust minute. Press "SET/START" to confirm and exit clock set.

Press "SET/START" and "+/CLEAR" simultaneously to select 12/24 hour clock.



### Step Counter

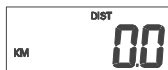
Press "MODE" to select "STEP" step counter.



- to freeze step counter, press "SET/START" once, the digits will flash indicating the step counter is frozen. Press "SET/START" again to release step counter.
- when the step counter is frozen, the calorie, distance and target calculation will also be held.
- To clear step counter, press "+/CLEAR", at the same time, the data in the calorie, distance and target mode will also be cleared at the same time.

### Distance Mode

Press "MODE" to select "DIST" distance display



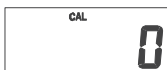
- to enter stride length, press "SET/START" once, hold "+/CLEAR" to enter your average stride length, press "SET/START" to confirm setting and exit. (stride range is 12-84 inch or 30-213 cm). -easy way to determine your average stride: walk or jog 10 steps (depends on whether to calculate walking distance or jogging distance), measure the total length and divide it by 10, enter this average value.
- To reset distance calculator, press "+/CLEAR", the stride length setting will not be affected.

### Note!

Pressing "+/CLEAR" button zeroes the calorie, distance and step counters at once.

### Calorie Mode

Press "MODE" to select "CAL" calorie display.



- to set SEX, press "SET/START" once, then press "+/CLEAR" to select M (male) or F (female), press "SET/START" to confirm and go to weight setting. Hold "+/CLEAR" until the body weight is reached, press "SET/START" to confirm and exit (weight range is 50-500 lbs or 22-227 kg).

- To clear calorie calculation, press "+/CLEAR" button.

#### Note!

Pressing "+/CLEAR" button zeroes the calorie, distance and step counters at once.



### Auto Scroll

Press MODE to select "↻" to display Calorie, Distance, and Step modes in 3-second sequence.

### Stop Watch

Press "MODE" to select "STW" stop watch.



- to "start or stop" stop watch press "SET/START"
- while stop watch is running, press "+/CLEAR" to enable lap function, LAP will appear. Press "+/CLEAR" again to exit lap.
- To clear stop watch, press "+/CLEAR" while the stop watch is stopped.

### Target Countdown

This sophisticated feature allows you to set a target value for the 3 modes: Step, Calorie, Distance.

- Select any of the 3 modes; Step, Calorie, Distance.
- Press "TARGET" to enter the target mode. If no value is entered, the target value will display "—".
- Hold "SET/START" for 2 seconds to enter target set, the first right digit will flash, press "+/CLEAR" to enter target value, press "SET/START" for the 2nd digit value, press "+/CLEAR" to enter target and press "SET/START" and "+/CLEAR" to set the 3rd, 4th and 5th digits.
- To start target countdown, press target button to exit to target mode. Press "SET/START" to start step, calorie, and/or distance counting.
- To view target count down, press "TARGET".
- To stop target count down, press "SET/START", to start counting, press "SET/START" again.
- When target is reached, the target flag "🚩" continue flashing and the alarm beeps for 5 seconds.
- To clear target press "+/CLEAR" button.

#### Note!

Pressing "+/CLEAR" button zeroes the calorie, distance and step counters at the same time.

### Sensitivity Trimmer

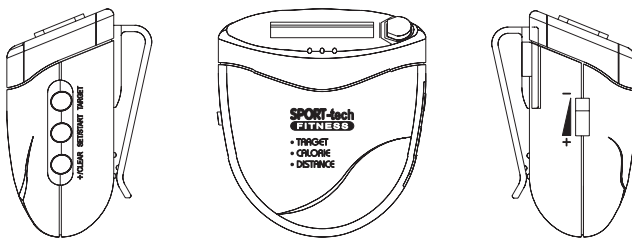
Slide the trimmer up to increase sensitivity for the step counter, slide down to decrease sensitivity.

This can be used to compensate for the difference between the actual number of steps and the number of steps counted on the display

### Care of Use

- To get accurate step count, clip the pedometer perpendicular to your belt.
- The pedometer contains precision parts, do not drop the unit on any hard surface.
- Store the unit in cool and dry place.
- Clean the unit with a clean damp cloth. Never use volatile liquids.
- No user serviceable parts inside, do not attempt to disassemble the unit.





Vi gratulerar till ditt inköp av denna Sportpedometer.

Pedometern kan hjälpa till med kontroll av träning och ger dig stegräkning, avklarad distans, förbrända kalorier, programmerbart målvärde och alarm.

### Funktioner

- Avklarad distans, upp till 9 999.9 miles/ km
- Förbrända kalorier upp till 99 999 enheter
- Stegräknare upp till 99 999 steg
- Måldata för kalorier/avklarad distans och stegräkning.
- 1/10 sekunders stoppur med varvtid upp till 99 minuter 59.9 sekunder
- Tidvisning
- Känslighetsjustering för stegräknaren
- Minnesfunktion (data från sista mätstillfälle sparas i minnet)

### Batteri

Använd ett litet mynt och öppna batterifacket genom att vrida medurs. Placera 1 st batteri /typ AG13 eller LR44) med pluspolen vänd uppåt. Stäng batterifacket genom att vrida locket motsols.

### Display

Tryck MODE för att växla mellan klockans funktioner:



|             |                    |
|-------------|--------------------|
| TIME        | Tidvisning         |
| STEP        | Stegräknare        |
| DISTANCE    | Avklarad distans   |
| CALORIE     | Kaloriförbränning  |
| AUTO SCROLL | Automatisk visning |
| STOP WATCH  | Stoppur            |

### Inställning av tid

I Tidvisningsfunktionen TIME, tryck "SET/START" för att justera timmar, tryck "+/CLEAR". Tryck "SET/START" igen och "+/CLEAR" för att justera minuter. Tryck åter "SET/START" för att avsluta.



- För att växla mellan 12/24-timmarsvisning tryck "SET/START" och "+/CLEAR" samtidigt .

### Stegräknare

I Stegräknarfunktionen STEP

- Tryck "SET/START" en gång för att stoppa stegräknaren, siffrorna blinkar och detta indikerar att stegräknaren är stoppad. Tryck "SET/START" för att återstarta stegräknaren.
- När stegräknaren är stoppad, stoppas även kalkylering av kaloriförbränning/avklarad distans/ målvärde.
- För att nollställa stegräknaren, tryck "+/CLEAR" och "SET/START" samtidigt.



### Notera!

Vid nollställning sker samtidig nollställning av stegräknaren, kaloriförbränning, avklarad distans och målvärde.

### Distans

I Distansfunktionen

- För att ange steglängd, tryck "SET/START" en gång, tryck och håll inne "+/CLEAR" för att justera värdet, tryck "SET/START" för att avsluta (steglängden kan ställas in mellan 2-84 inch eller 30-213 cm).
- Ett enkelt sätt att mäta din steglängd är att gå eller jogga 10 steg (vilket sätt beror på om du vill använda stegräknaren vid gång eller jogging), mät den totala längden och dividera med 10.
- För att nollställa avklarad distans, tryck "+/CLEAR", steglängden påverkas inte av denna nollställning.

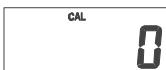


### Notera!

Vid nollställning sker samtidig nollställning av stegräknaren, kaloriförbränning, avklarad distans och målvärde.

## Kaloriförbränning

I Kaloriförbränningsfunktionen "CAL"



- För att ställa in kön, tryck "SET/START" en gång, tryck därefter "+/CLEAR" för att välja M (man) eller F (kvinna), för att bekräfta, tryck "SET/START". Ställ därefter in din vikt, tryck och håll inne "+/CLEAR" tills din vikt visas, tryck "SET/START" för att avsluta, (vikt kan ställas in mellan 50-500 lbs eller 22-227 kg).
- för att nollställa kaloriförbränning, tryck "+/CLEAR"

### Notera!

Vid nollställning sker samtidig nollställning av stegräknaren, kaloriförbränning, avklarad distans och målvärde.

## Automatisk visning

För att visa Kaloriförbränning/Avklarad distans/Stegräknaren i 3 sekundersintervall, tryck MODE för att välja funktionen "↻".



## Stoppur

I Stoppursfunktionen "STW"



- För att starta/stoppa tidtagning, tryck "SET/START"
- När tidtagning pågår, tryck "+/CLEAR" för att ta varv/mellantid, LAP visas på displayen. Tryck "+/CLEAR" för att se fortsatt tidtagning.
- För att nollställa stoppuret, tryck "+/CLEAR" när tidtagningen är stoppad.

## Målvärde

Denna funktion låter dig ange målvärden för Stegräknaren, Kaloriförbränning och Avklarad distans.

1. Välj något av de 3 funktionerna: Stegräknaren, Kaloriförbränning, Avklarad distans.
2. Tryck "TARGET"  
Om inget värde är angett visas "—" på displayen.
3. Tryck och håll inne "SET/START" i ca 2 sekunder, den första siffran blinkar, justera värdet med "+/CLEAR" för den första siffran, tryck "SET/START" och justera värdet för siffrorna 2 med "+/CLEAR", fortsätt sedan med siffrorna 3, 4 och 5. För att avsluta, tryck "TARGET".
4. För att starta målvärdesfunktionen för alla 3 funktionerna, tryck "SET/START".
5. För att visa status, tryck "TARGET".
6. För att stoppa nedräkning mot dina målvärden, tryck "SET/START", för att återstarta "SET/START".
7. När ditt målvärde är nått visas "🚩" blinkande på displayen och en alarmsignal ljuder i ca 5 sekunder.
8. För att nollställa nedräkning till målvärden, tryck "+/CLEAR".

### Notera!

Vid nollställning sker samtidig nollställning av stegräknaren, kaloriförbränning, avklarad distans och målvärde.

## Känslighetsjustering

Justera känsligheten på stegräknaren med reglaget.

- + = mer känslig
- = mindre känslig

Denna funktion kan användas för att kompensera för differensen mellan aktuellt antal tagna steg och visade antal steg på displayen.

## Användning

1. För att få noggrann stegräkning, placera pedometern lodrätt hängande i ditt bälte.
2. Pedometern innehåller komponenter för precisionsmätning och skall därför inte utsättas för onormala stötar/kraftigtvåld.
3. Pedometern bör förvaras på en sval och torr plats.
4. Om du behöver rengöra pedometern, använd en ren dammtrasa – använd aldrig lösningsmedel i någon form.
5. Det finns inga delar i pedometern som du själv kan utföra service på – montera aldrig isär enheten.

[www.ketonic.se](http://www.ketonic.se)



[ SE ]