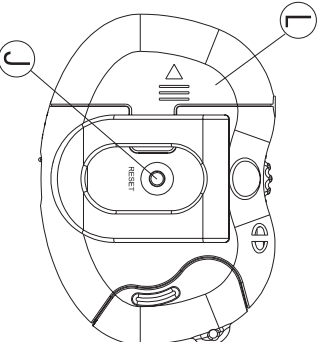
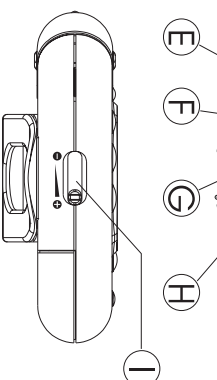
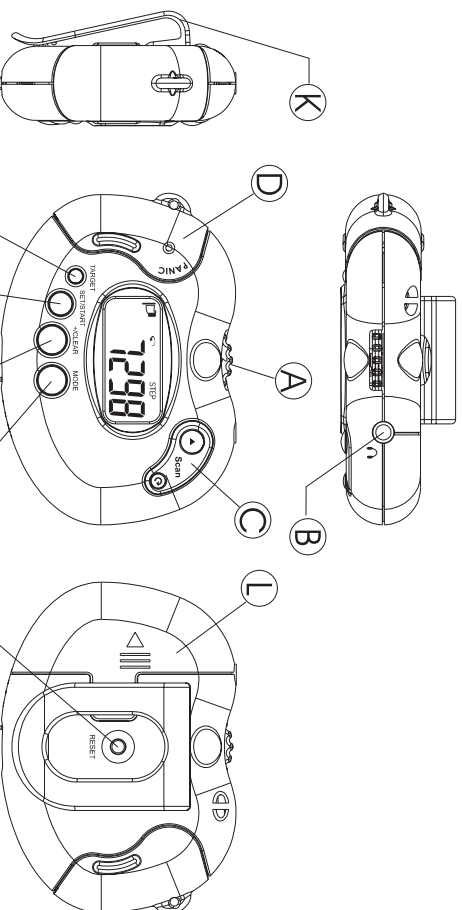


**Battery Installation**  
Slide the battery door, insert 2 pcs of LR44 batteries for the pedometer and FM radio. 1 pos of LR23A 12V battery for the panic alarm.



### Display Modes

Press the [ Mode ] button to select the display from TIME > STEP > DISTANCE > CALORIE > AUTOSCROLL > STOP WATCH



Thank you for purchasing the new generation Sport-tech multifunction 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
- Mono-FM-radio
- Panic Alarm

### Description and Function of parts

- A** [ ON/OFF/VOLUME ] Dial  
Turn the radio on/off or to adjust the volume
- B** [ ] Earphone Jack Plug in the earphone

- C** [ SCAN ] Button  
Press the slide to scan a new channel; press the to reset the radio to low-end frequency.
- D** [ PANIC ] Cover  
Remove this cover to activate the panic alarm.
- E** [ TARGET ] Button  
Press this button to set target distance, calorie and step counter.
- F** [ SET/START ] Button  
Depends on status, press button to set current time, freeze step counter, enter stride length, input sex weight information or to start the stop watch.
- G** [ +/CLEAR ] Button  
Depends on mode status, press this button to clear the step counter, calorie counter, distance counter or step counter, enter stride length, input sex weight information or to clear the stop watch.
- H** [ MODE ] Button  
Press this button to display current time, step counter, distance counter, calorie counter, auto scroll between step/distance/calorie counters or to display stop watch.
- I** Sensitivity slide switch  
Reposition the slide switch to adjust the sensitivity of motion for better step count accuracy.
- J** [ RESET ] Button  
Press this button to reset all settings back to factory values.
- K** Belt clip
- L** Battery compartment

### How to measure calorie consumption

- Press [MODE] button repeatedly until "CAL" appears.
- Press [SET/START] button to enter setting mode.
- Press [+/CLEAR] button to select sex and press [SET/START] to confirm and proceed to set weight.
- Press [+/CLEAR] to advance the weight digits and press [SET/START] to confirm and exit setting mode.  
(Done 9b - 9d once only unless battery has been replaced)
- Press [+/CLEAR] button will clear the step counter, distance counter and calorie counter at once. However, sex and weight data stored will not be affected.



### How to set time

- Press [MODE] button repeatedly until "TIME" appears.
- Press [SET/START] button to enter time setting mode.
- Press [+/CLEAR] button to advance the hour digits, press [SET/START] button to confirm and set minute.
- Press [+/CLEAR] button to advance the minute digits then press [SET/START] button to confirm and exit time setting mode.



### How to measure number of steps taken

- Press [MODE] button repeatedly until "STEP" appears.
- Now the unit is ready for step count.
- If you want to temporarily suspend the step counter, just press the [SET/START] button once.
- Once the step counter is suspended, distance and calorie counter will also be held.
- Press the [SET/START] button to activate the step counter again.
- Press the [+/CLEAR] button will clear the step counter, distance counter and calorie counter at once.



### How to measure steps correctly – Adjust the sensitivity

You can make the unit more or less sensitive to motion by reposition the sensitivity slide switch. In order to measure the number of steps taken correctly, you can walk 100 steps, if the step counter reads more than 105 steps move the slide switch to "-" side, if it reads less than 95 steps move it to the "+" side. Walk 100 steps again and continue to adjust the sensitivity until it is close to 100 steps.

### How to measure total distance traveled

- Press [MODE] button repeatedly until "DIST" appears.
- Press [SET/START] to enter your average stride-length  
(Done once only unless battery has been replaced)
- As individual's stride-length varies, it is important to calculate the average length of stride to measure the stride-length correctly, you can walk 10 steps and then divide the total covered by 10.
- Press the [+/CLEAR] button will clear the step counter, distance counter and calorie counter at once. However, the stride-length will not be affected.



### How to use the auto scroll function

Press [MODE] button until appears, now the LCD will display calorie consumption, distance traveled and number of steps taken in 3 second interval sequence.



### How to use the stopwatch

- Press [MODE] button repeatedly until "STW" appears.
- Press [SET/START] button to start counting, you can press [+/CLEAR] button to mark the lap completion or press [SET/START] to stop the stopwatch.
- Once the stopwatch is stopped, press [+/CLEAR] button will reset the stopwatch to zero.



### How to use the Fitness Goal Program

- This fitness goal program allows you to set a target value for your exercise; you can set your own target number of steps, travel distance or calorie consumption.
- To set target number of steps, press [MODE] button repeatedly until "STEP" appears.
  - Press [TARGET] button to enter fitness goal setting mode, and the flag icon will appear.
  - Press [SET/START] button for 2 seconds to set target. When the first digit start to flash, use [+/CLEAR] button to advance the digit, then press [SET/START] button to confirm and proceed to set the rest digits.
  - When the setting is completed, press [TARGET] button to count down from the target step you have set. Press [TARGET] button again to display the number of steps left.
  - Once the fitness goal is reached, the flag icon will appear and an alarm will beep for 5 seconds; and the unit will automatically start counting up the extra steps taken.
  - Press [+/CLEAR] button will clear all target values.
  - Repeat the above procedures for target travel distance or target calorie consumption setting.



## How to use the panic alarm

The panic alarm will be activated when the panic alarm cover is removed. When there is an emergency, just pull the cord to remove the panic alarm cover. To stop the alarm, just place the panic alarm cover back to the socket.

### How to operate the radio

- To turn on the radio, toggle with the dial button to the high volume end until hear a click sound. b. Toggle with the dial button to adjust the volume to your desired level.
- Press the ▲ side of [SCAN] button, the unit will automatically scan radio station with higher frequency. Once appropriate radio reception is established, the scan function will stop.
- Press the ▲ side of [SCAN] button to reset the radio to low-end frequency.
- To turn off the radio, toggle with the dial button to the low volume end until hear a click sound

### Maintenance

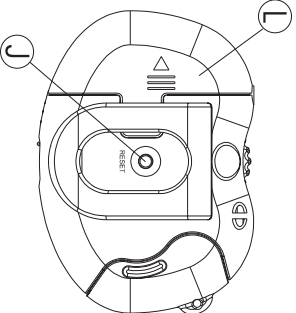
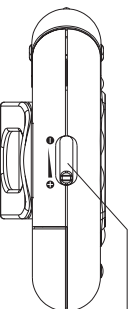
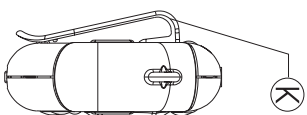
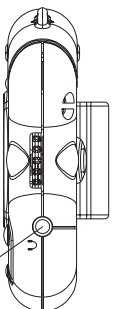
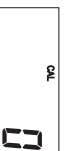
- Do not clean this device with abrasive or corrosive substance.
- Do not immerse this device in water.
- Do not subject this device to excessive force, shock, dust, temperature or humidity
- Do not modify or temper with the internal components of the unit. Doing so can cause a malfunction and might invalidate its warranty.
- Do not subject this device to excessive exposure to direct sunlight or to heavy rain.
- Read this instruction manual thoroughly before operating.

**NOTE:** This unit contains no user-serviceable parts.

### Disclaimer

The information in this document has been viewed and is believed to be accurate. However, neither the manufacturer nor its affiliates assume any responsibility for inaccuracies, errors or omissions that may be contained herein. In no event will the manufacturer or its affiliates be liable for direct, indirect, special, incidental or consequential damages arisen by using this product or resulting from any defect/omission in this document, even if advised of the possibility of such damages. The manufacturer and its affiliates reserve the right to make improvements or changes to this document and the products and services described at any time, without notice or obligation.

**Batteri**  
Öppna batterifacket och placera 2 st LR44 för pedometer och FM-radio, 1 st LR23A för överfallslarmet.



## Kaloriräknare

- Tryck [MODE] tills "CAL" visas på displayen.
- Tryck [SET/START] för inställningsfunktion.
- Tryck [+/-CLEAR] för att välja kön (man/kvinnna), tryck [SET/START] för att bekräfta.
- Tryck [+/-CLEAR] för att ställa in din vikt tryck [SET/START] för att avsluta. (9b–9d behöver bara ställas in en gång såvida batterierna ej byts ut)
- Tryck [+/-CLEAR] för att nollställa stegräknaren/avklarad distans/kaloriräknaren. Kön och vikt kommer ej att nollställas.



## Auto scroll function

Tryck [MODE] tills visas på displayen. Därefter visas displayen stegräknaren/avklarad distans/kaloriräknaren i 3-sekundersintervall.



## Stoppur

- Tryck [MODE] tills "STW" visas på displayen.
- Tryck [SET/START] för att starta tidtagning. Tryck [+/-CLEAR] för mellan/varvid tryck [SET/START] för att stoppa tidtagning.
- För att nollställa stoppuret, tryck [+/-CLEAR]



## Målvärden

### Fitness Goal Program

- Denna funktion låter dig ange målvärden för Stegräknaren, Kaloriförbränning och Avklarad distans.
- För att ställa in målvärde för stegräknaren, tryck [MODE] tills "STEP" visas på displayen.
  - Tryck [TARGET] för inställningsfunktion, visas på displayen
  - 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 siffran 2 med [+/-CLEAR], fortsätt sedan med nästa siffran. För att bekräfta och avsluta, tryck [TARGET]. Nedräkning sker nu från det värde du angivit. Tryck [TARGET] igen för att visa antalet steg som är kvar.
  - När ditt målvärde är nått visas på displayen och stegrätaren ger en signal i ca 5 sekunder. Stegrätaren startar automatiskt att räkna extrasteg.
  - Tryck [+/-CLEAR] för att nollställa alla målvärden.
  - Repetera ovanstående inställning för avklarad distans och kaloriräknare



## Display/Funktioner

Tryck [MODE] för att välja funktion	TIME	12-38
TIME	Tidvisning	
STEP	Stegräknare	
DISTANCE	Avklarad distans	
CALORIE	Kaloriräknare	
AUTOSCROLL	Automatisk visning av alla uppmätta värden	
STOP WATCH	Stoppur	

## Inställning av tid

- Tryck [MODE] tills "TIME" visas på displayen.
- Tryck [SET/START] för inställningsfunktion.
- Tryck [+/-CLEAR] för justering av timmar.
- Tryck [SET/START] för att lagra.
- Tryck [+/-CLEAR] för justering av minuter.
- Tryck därefter [SET/START] för att avsluta.



## Stegräknare

- Tryck [MODE] tills "STEP" visas på displayen.
- Nu är pedometern redo för stegräkning För "trysning" av stegräkning tryck [SET/START].
- När stegräkningen är "tys" stoppas även kaloriräknaren och avklarad distans.
- Tryck [SET/START] för att återstarta stegräknaren.
- Tryck [+/-CLEAR] för att nollställa stegräknaren/avklarad distans/kaloriräknaren

## Känslighetsjustering

- Justera känsligheten på stegräknaren med reglaget.
- + = mer känslig
  - = mindre känslig
- Denna funktion kan användas för att kompensera för skillnaden mellan aktuell antal tagna steg och visade antal steg på displayen.
- Exempel: Gå 100 steg, visar stegräknaren mer än 100 steg justera känsligheten nedåt [ - ] visar stegräknaren mindre än 100 steg justera känsligheten uppåt [ + ].

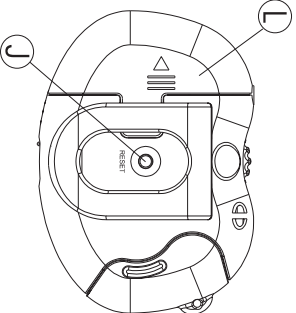
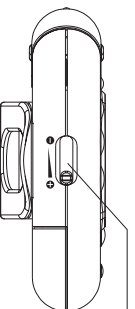
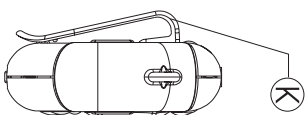
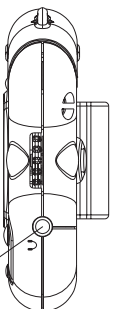
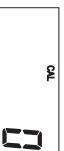


## Avklarad distans

- Tryck [MODE] tills "DIST" visas på displayen.
- Tryck [SET/START] för att ange genomsnittlig steglängd (behöver bara göras en gång såvida batterierna ej byts ut)
- Den individuella steglängden varierar från person till person. För att få så korrekta värden som möjligt bör den genomsnittliga steglängden beräknas på följande sätt: Gå/Logga/Spring 10 steg, mät sträckan, dividera med 10.
- Tryck [+/-CLEAR] för att nollställa stegräknaren/avklarad distans/kaloriräknaren. Steglängden kommer ej att nollställas.

# Sport-tech Pedometer Stegräknare

**Batteri**  
Öppna batterifacket och placera 2 st LR44 för pedometer och FM-radio, 1 st LR23A för överfallslarmet.



## Kaloriräknare

- Tryck [MODE] tills "CAL" visas på displayen.
- Tryck [SET/START] för inställningsfunktion.
- Tryck [+/-CLEAR] för att välja kön (man/kvinnna), tryck [SET/START] för att bekräfta.
- Tryck [+/-CLEAR] för att ställa in din vikt tryck [SET/START] för att avsluta. (9b–9d behöver bara ställas in en gång såvida batterierna ej byts ut)
- Tryck [+/-CLEAR] för att nollställa stegräknaren/avklarad distans/kaloriräknaren. Kön och vikt kommer ej att nollställas.



## Auto scroll function

Tryck [MODE] tills visas på displayen. Därefter visas displayen stegräknaren/avklarad distans/kaloriräknaren i 3-sekundersintervall.



## Stoppur

- Tryck [MODE] tills "STW" visas på displayen.
- Tryck [SET/START] för att starta tidtagning. Tryck [+/-CLEAR] för mellan/varvid tryck [SET/START] för att stoppa tidtagning.
- För att nollställa stoppuret, tryck [+/-CLEAR]



## Målvärden

### Fitness Goal Program

- Denna funktion låter dig ange målvärden för Stegräknaren, Kaloriförbränning och Avklarad distans.
- För att ställa in målvärde för stegräknaren, tryck [MODE] tills "STEP" visas på displayen.
  - Tryck [TARGET] för inställningsfunktion, visas på displayen
  - 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 siffran 2 med [+/-CLEAR], fortsätt sedan med nästa siffran. För att bekräfta och avsluta, tryck [TARGET]. Nedräkning sker nu från det värde du angivit. Tryck [TARGET] igen för att visa antalet steg som är kvar.
  - När ditt målvärde är nått visas på displayen och stegrätaren ger en signal i ca 5 sekunder. Stegrätaren startar automatiskt att räkna extrasteg.
  - Tryck [+/-CLEAR] för att nollställa alla målvärden.
  - Repetera ovanstående inställning för avklarad distans och kaloriräknare



- Avklarad distans, upp till 9 999,9 km/miles
- Förbränd kalorier upp till 99 999 enheter
- Stegräknare upp till 99 999 steg
- Måldata för kalorier/avklarad distans och stegräkning.
- 1/10 sekunders stoppur med varvid upp till 99 minuter 59,9 sekunder
- Tidvisning
- Känslighetsjustering för stegräknaren
- Minnesfunktion (data från sista måttfärd sparas i minnet)
- Överfallslarm
- FM-radio (mono)

## Funktioner

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. Denna Pedometer har även inbyggd överfallslarm och FM-radio (mono)

## Beskrivning av delar och funktioner

### A [ ON/OFF/VOLUME ]

Radio av/på och volym

### B [ F ] Hörlursuttag

Anslut öronsräckorna i detta uttag

### C [ SCAN ]

Tryck för att justera radiokanal.

Tryck för att återställa mottagningen till lägsta frekvens.

### D [ PANIC ] Käpa

Ta av denna kåpa för att aktivera överfallslarmet.

### E [ TARGET ]

Inställning av målvärde för distans, kalorier och stegräknaren.

### F [ SET/START ]

Beror på den funktion som är aktiverad: Inställning av tid, "trysning" av stegräknaren, ange steglängd, ange kön (man/kvinnna) och vikt, starta stoppuret.

### G [ +/CLEAR ]

Beror på den funktion som är aktiverad: nollställning av stegräknaren/kaloriräknaren/avklarad distans, för att ta varvid, nollställning av stoppuret.

### H [ MODE ]

Välj av funktion: tid, stegräknare, avklarad distans, kaloriräknare, autoscroll (visning av stegräknare/kaloriräknare/avklarad distans automatisk efter varandra), AUTOSCROLL

### I Känslighetsjustering

Justering av stegräknarens känslighet.

### J [ RESET ]

Används för att återställa alla värden och inställningar till fabriksinställda värden.

### K Bättesklämma

Batterifack

## Överfallslarm

Vid överfall – drag ut kåpan – och överfalls larmet är aktiverat. För att stoppa alarmet, placera åter kåpan på sin plats.

### FM-radio (mono)

- Vrid [ ON/OFFVOLUME ] mot [ + ] tills ett klickljud hörs.
- Justera därefter [ ON/OFFVOLUME ] till önskad volym.
- Tryck ▲ radion söker automatisk efter en radiostation med högre frekvens. När radiostation med god sändningskvalitet är hittad stoppas sökningen.
- Tryck ▲ för att återställa stationsvalet till lägsta frekvens.
- Stäng av radion genom att vrida [ ON/OFFVOLUME ] mot [ – ] tills ett klickljud hörs.

### Användning

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

#### Disclaimer

The information in this document has been viewed and is believed to be accurate. However, neither the manufacturer nor its affiliates assume any responsibility for inaccuracies, errors or omissions that may be contained herein. In no event will the manufacturer or its affiliates be liable for direct, indirect, special, incidental or consequential damages arisen by using this product or resulting from any defect/omission in this document, even if advised of the possibility of such damages. The manufacturer and its affiliates reserve the right to make improvements or changes to this document and the products and services described at any time, without notice or obligation.