

- FUNCTION**
- LCD-display
 - BELT Clip
 - MODE Button
 - SET Button
 - RESET Button
 - Battery Cover

FEATURES

- Step counter up to 99999 steps
- Distance traveled indication up to 999.99 KM/999.99 Miles
- Calories burnt indication up to 999.99 Kcal
- Metric and Imperial system selection
- Auto Shut off

The paces are detected via the movement of the waist. For accurate reading, mount the unit closer to the center of the body

1. STEP COUNTER FUNCTION

- Press MODE button until the bottom of the display shows the word "Step". The step counter will start counting once motion is detected.
- To avoid counting sudden movements as steps, the pedometer does not display the step count for the first 9 steps (or less), if you continue walking for more than 9 steps, the display will show the first 10 steps walked and continues to count.
- To reset the counter, press and hold the RESET button until the digits revert back to zero.

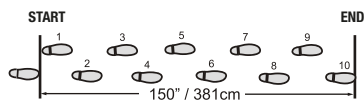
2. DISTANCE TRAVELED

- Press MODE button until the bottom of the display shows the word "KM" for metric version. For imperial version, it will show "MILE".
- Press the SET button for adjusting the stride distance. This is the distance for each pace. The digits on the display will start to flash**
- Press the RESET button as many times as necessary to adjust to the desired value. Once the value is set, leave the unit idle for 5 seconds, it will revert to distance traveled mode.
- The distance traveled counter will start counting once motion is detected.
- To reset the counter, press and hold the RESET button until the digits revert back to zero.

NOTE

- ** Stride setting
- Metric: Range from 30 cm -150 cm;with setting at 2cm interval.
- Imperial: Range from 12 inch - 60 inch; with setting at 1 inch interval.
- Default Stride: 30inch/80cm

3. SETTING YOUR STRIDE LENGTH



- As above illustration, walk 10 steps with normal stride
- Measure the distance from start to end
- Calculate your stride by dividing the total distance by 10

Example:
 Total Distance=150" / Stride=150"/10 paces=15"
 Total Distance=381cm / Stride=381cm/10 paces=38cm

** rounded off to the nearest unit

4. CALORIE CALCULATION

- Press MODE button until the bottom of the display show "KCAL".
- Press the SET button for inputting your body weight. The digits on the display will start to flash ##
- Press the RESET button as many times as necessary to adjust your body weight value. Once the value is set, leave the unit idle for 5 seconds, it will revert back to calorie mode.
- The counter will start counting once motion is detected.
- To reset the calorie counter, press and hold RESET button until the digits revert back to zero.

NOTE

- ##Weight setting
- Metric: range from 30kg-135kg; with setting at 1kg interval
- Imperial: range from 60lb - 300 lb; with setting at 1 lb interval
- Default weight: 100 lb / 45kg

5. METRIC AND IMPERIAL

- The pedometer can be set to either Imperial or Metric system.
- Under any mode, press and hold the MODE button until the display blink and digits revert back to zero.
- Press MODE button to distance traveled mode and check bottom line indicator to see if it is in imperial or metric format.

6. AUTO SHUT OFF

If no motion is detected for 1 minute, the unit will automatically shut off. The value of the pedometer will still be retained in memory. It will resume once motion is detected

7. BATTERY

- Uses Ag10 x 1 pc (Included)
- Unscrew battery cover to replace with fresh battery

NOTE

- Be sure to operate and maintain pedometer properly with care.
- Do not disassemble parts, electrical components or replace back up battery. Doing so could cause damage and affect the accuracy of the pedometer measurement

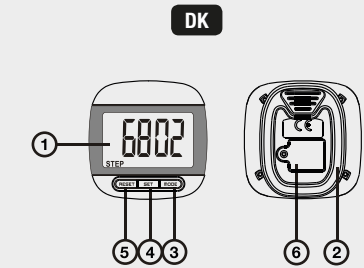
TROUBLESHOOTING

Problems	Cause & Remedy
Not all your steps were detected	Mount the pedometer properly according to the manual and ensure your walking method is correct
LCD is black	The pedometer has been put under direct sunlight or operated in high temperature too long. It will recover normal status under the shade

SELECT SPORT A/S
 Fabriksparken 46
 DK-2600 Glostrup

Made in China

SELECT-SPORT.COM



- FUNCTION**
- LCD-display
 - Bæltklemme
 - MODE-knap
 - SET-knap
 - RESET-knap
 - Batteridæksel

FUNCTIONER

- Skridttæller op til 99999 skridt
- Angivelse af tilbagelagt distance op til 999,99 km/999,99 miles
- Angivelse af forbrændte kalorier op til 999,99 Kcal
- Vælg mellem metriske eller britiske måleenheder
- Automatisk slukning

Skridt registreres via hoftebevægelser. Den mest præcise registrering opnås ved at placere enheden så tæt på kroppens midte som muligt.

1. SKRIDTTÆLLERFUNKTION

- Tryk på MODE-knappen, indtil der står Step nederst på displayet
- Skridttælleren begynder at tælle, når der registreres bevægelse.
- For ikke at tælle pludselige bevægelser som skridt, viser skridttælleren ikke de første ni skridt (eller mindre).
- Hvis du fortsætter med at gå mere end ni skridt, viser displayet de første 10 skridt og fortsætter derefter med at tælle.
- For at nulstille tælleren skal du holde RESET-knappen inde, indtil cifrene nulstilles.

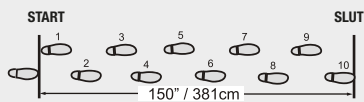
2. TILBAGELAGT DISTANCE

- Tryk på MODE-knappen, indtil der står KM nederst på displayet (metriske måleenheder). Hvis britiske måleenheder ønskes, skal der stå MILE.
- Tryk på SET-knappen for at tilpasse skridtlængden. Det er den afstand, der tilbagelægges med hvert skridt.
- Cifrene på displayet begynder at blinke**
- Tryk gentagne gange på RESET-knappen for at tilpasse til den ønskede værdi. Når værdien er indstillet, skal du lade enheden ligge i fem sekunder, hvorefter den vender tilbage til tilbagelagt distance.
- Tælleren for tilbagelagt distance begynder at tælle, når der registreres bevægelse
- For at nulstille tælleren skal du holde RESET-knappen inde, indtil cifrene nulstilles

BEMÆRK

- ** Skridtlængdeindstilling
- Metrisk: Fra 30 cm til 150 cm med indstilling i intervaller på 2 cm
- Britisk: Fra 12 tommer til 60 tommer med indstilling i intervaller på 1 tomme
- Standardskridtlængde: 30 tommer/80 cm

3. INDSTILLING AF DIN SKRIDTLÆNGDE



- Tag 10 normale skridt som vist på tegningen
- Mål afstanden fra start til slut
- Beregn din skridtlængde ved at dividere den samlede distance med 10

Eksempel:
 Samlet distance = 150 / Skridtlængde = 150/10 skridt = 15 Samlet distance = 381 cm / Skridtlængde = 381 cm / 10 skridt = 38 cm

** afrundet til nærmeste enhed

** afrundet til nærmeste enhed

4. KALORIBERÄKNING

- Tryk på MODE-knappen, indtil der står KCAL nederst på displayet.
- Tryk på SET-knappen for at indtaste din kropsvægt.
- Cifrene på displayet begynder at blinke ##
- Tryk gentagne gange på RESET-knappen for at tilpasse til din kropsvægt.
- Når værdien er indstillet, skal du lade enheden ligge i fem sekunder, hvorefter den vender tilbage til kalorier.
- Tælleren begynder at tælle, når der registreres bevægelse.
- For at nulstille kalorietælleren skal du holde RESET-knappen inde, indtil cifrene nulstilles.

BEMÆRK

- ##Vægtindstilling
- Metrisk: fra 30 kg til 135 kg med indstilling i intervaller på 1 kg
- Britisk: fra 60 lb til 300 lb med indstilling i intervaller på 1 lb
- Standardvægt: 100 lb/45 kg

5. METRISK OG BRITISK

- Skridttælleren indstilles til enten britisk eller metrisk målesystem.
- Uanset tilstand kan du holde MODE-knappen inde, indtil displayet blinker – så nulstilles cifrene.
- Tryk på MODE-knappen for at vælge tilbagelagt distance, og se på indikatoren på den nederste linje, om formatet er britisk eller metrisk.

6. AUTOMATISK SLUKNING

Hvis der ikke registreres bevægelse i 1 minut, slukker enheden automatisk. Skridttælleren værdi bevarer i hukommelsen. Den genoptages, når der registreres bevægelse.

7. BATTERI

- Bruger 1 stk. Ag10 (medfølger)
- Skrub batteridækslet af for at udskifte med nyt batteri

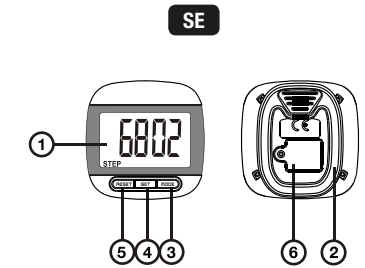
BEMÆRK

- Belten og vedligehold skridttælleren forsigtigt
- Skil ikke dele og elektriske komponenter ad, og udskift ikke backup-batteriet. Det vil kunne medføre skader og påvirke præcisionen af skridttælleren målinger.

FEJLFINDING

Problem	Årsag og løsning
Ikke alle dine skridt registreres	Monter skridttælleren korrekt i henhold til manualen, og sørg for, at din gangmetode er korrekt
LCD-skærmen er svart	Stegråknaren har legat i direkte sollys eller anvendt i for høje temperaturer under for lang tid. Den återgår till normal funktion om du lägger den i skuggan.
LCD er sort	Skridttælleren har befundet sig i direkte sollys eller er blevet anvendt ved høje temperaturer i for lang tid. Den vil vende tilbage til normalt funktion, hvis du lägger den i skuggen

Fremstillet i Kina



- FUNKTION**
- LCD-skärm
 - Bältesklämma
 - MODE-knapp
 - SET-knapp
 - RESET-knapp
 - Batterilock

FUNKTIONER

- Stegråknare upp till 99999 steg
- Anger distans upp till 999,99 km
- Anger förbrända kalorier upp till 999,99 kcal
- Välj mellan metersystem eller britiskt måttenhet
- Automatisk avstängning

Steg registreras via höftförelser. Den mest precisa registreringen uppnås genom att placera enheten så nära kroppens mitt som möjligt.

1. STEGRÅKNARFUNKTION

- Tryck på MODE-knappen, där det står Step längst ned på skärmen.
- Stegråknaren börjar att räkna när rörelser registreras.
- För att inte plötsliga rörelser ska räknas som steg, visar stegråknaren inte de första nio stegen (eller färre).
- Om du fortsätter att gå mer än nio steg visar skärmen de första tio stegen och fortsätter därefter att räkna.
- För att nollställa räkaren ska du hålla RESET-knappen inne tills siffrorna nollställs.

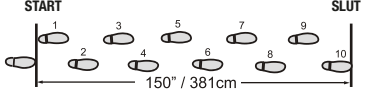
2. PROMENERAD DISTANS

- Tryck på MODE-knappen, där det står KM längst ned på skärmen (metrisk måttenhet). Om du vill se sträckan i britisk måttenhet ska det stå MILE.
- Tryck på SET-knappen för att anpassa steglängden. Det är det avstånd som avverkas med varje steg.
- Siffrorna på skärmen börjar att blinka**
- Tryck flera gånger på RESET-knappen för att anpassa det önskade värdet. När värdet är inställt ska du låta enheten ligga ned i fem sekunder, därefter återkommer den med promenerad distans.
- Stegråknaren börjar att räkna när rörelser registreras.
- För att nollställa räkaren ska du hålla RESET-knappen inne tills siffrorna nollställs

TÄNK PÅ

- **Steglängdsinställning
- Metrisk: Från 30 cm till 150 cm med inställning i intervaller på 2 cm
- Britisk: Från 12 tum till 60 tum med inställning i intervaller på 1 tum
- Standardsteglängd: 30 tum/80 cm

3. INSTÄLLNING AV DIN STEGLÄNGD:



- Ta 10 normala steg som bilden visar.
- Mät avståndet från start till slut.
- Beräkna din steglängd genom att dividera den totala distansen med 10

Exempel:
 Total distans = 150 / steglängd = 150/10 steg = 15 total distans = 381 cm / steglängd = 381 cm / 10 steg = 38 cm

** avrundat till närmaste enhet

4. KALORIBERÄKNING

- Tryck på MODE-knappen, där det står Step längst ned på skärmen.
- Tryck på SET-knappen för att ange din kroppsvikt. Siffrorna på skärmen börjar att blinka ##
- Tryck flera gånger på RESET-knappen för att anpassa din kroppsvikt. När värdet är inställt ska du låta enheten ligga ned i fem sekunder, därefter återkommer till kalorier.
- Stegråknaren börjar att räkna när rörelser registreras.
- Stegråknaren börjar att räkna när rörelser registreras.
- För att nollställa kaloriräkaren ska du hålla RESET-knappen inne tills siffrorna nollställs.

TÄNK PÅ

- ##Viktinställning
- Metrisk: från 30 kg till 135 kg med inställning i intervaller på 1 kg
- Britisk: från 60 lb till 300 lb med inställning i intervaller på 1 lb
- Standardvikt: 100 lb/45 kg)

5. METRISK OCH BRITISK

- Stegråknaren kan ställas in efter antingen britiskt eller metrisk måtsystem.
- Davsett vilket du väljer kan du hålla inne MODE-knappen tills skärmen blinkar så nollställs siffrorna.
- Tryck på MODE-knappen för att välja promenerad distans och se på indikatoren på den nedersta linjen, om formatet är britiskt eller metrisk.

6. AUTOMATISK AVSTÄNGNING

Om inte registreras någon rörelse på 1 minut stängs enheten av automatisk. Stegråknaren värde bevaras i minnet. Den återupptas när rörelse registreras.

7. BATTERI

- Använder 1 st. Ag10 (medföljer)
- Skruva av batterilocket för att sätta in nytt batteri

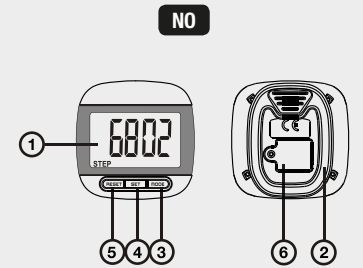
TÄNK PÅ

- Ta hand om och underhåll stegråknaren noggrant.
- Skilj inte eller elektroniska komponenter åt, och byt inte ut backup-batteriet. Det kan medföra skador och påverka precisionen av stegråknarens mätningar.

FELSÖKNING

Problem	Orsak och lösning
Alla steg registreras inte	Montera stegråknaren korrekt i enlighet med manualen och se till så att din gangmetod är korrekt.
LCD-skärmen är svart	Stegråknaren har legat i direkt sollys eller använts i för höga temperaturer under för lång tid. Den återgår till normal funktion om du lägger den i skuggan.

Tillverkad i Kina



- FUNKSJON**
- LCD-skjerm
 - Bæltklemme
 - MODE-knapp
 - SET-knapp
 - RESET-knapp
 - Batterideksel

FUNKSJONER

- Skritteller optill 99999 skritt
- Viser tilbakelagt distanse optill 999,99 km
- Viser kaloriforbrening optill 999,99 Kcal
- Velg mellom metriske eller britiske måleenheter
- Automatisk avstenging

Skrittene registreres via hoftebevægelser. Mest presis registrering oppnås ved å plassere enheten så tett på midten av kroppen som mulig.

1. SKRITTELLERFUNKSJON

- Trykk på MODE-knappen, til Step vises nederst på skjermen.
- Skrittelleren begynner å telle når det registreres bevegelse.
- For ikke å telle brå bevegelses som skritt, viser ikke skrittelleren de første ni skrittene (eller færre).
- Hvis du fortsetter å gå mer enn ni skritt, viser skjermen de første 10 skrittene, og fortsetter deretter med å telle.
- For å nullstille telleren skal du holde RESET-knappen inne, til tellerne nullstilles.

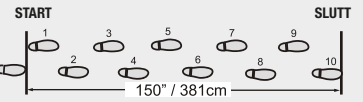
2. TILBAKELAGT DISTANSE

- Trykk på MODE-knappen, til KM vises nederst på skjermen (metriske måleenheter). Hvis du ønsker å bruke britiske måleenheter, skal MILE vises.
- Trykk på SET-knappen for å tilpasse skritt lengden. Det er den avstanden som tilbakelegges med hvert skritt.
- Tallene på skjermen begynner å blinke**
- Trykk gjentatte ganger på RESET-knappen for å tilpasse ønsket verdi. Når verdien er innstilt skal du la enheten ligge i fem sekunder, deretter vender den tilbake til tilbakelagt distanse.
- Telleren for tilbakelagt distanse begynner å telle når bevegelse registreres
- For å nullstille telleren skal du holde RESET-knappen inne, til tellerne nullstilles

MERK

- ** Skritt lengdeinnstilling
- Metrisk: Fra 30 cm til 150 cm med innstilling i intervaller på 2 cm
- Britisk: Fra 12 tommer til 60 tommer med innstilling i intervaller på 1 tomme
- Standard skritt lengde: 30 tommer/80 cm

3. INNSTILLING AV DIN SKRITTLÆNGDE



- Ta 10 normale skritt som vist på tegningen
- Mål avstanden fra start til slutt
- Beregn din skrittlengde ved å dividere samlet distanse med 10

Eksempel:
 Samlet distanse = 150 / Skrittlengde = 150/10 skritt = 15 Samlet distanse = 381 cm / Skrittlengde = 381 cm / 10 skritt = 38 cm

** avrundet til nærmeste enhet

4. KALORIBEREGNING

- Trykk på MODE-knappen, til KCAL vises nederst på skjermen.
- Trykk på SET-knappen for å angi din kroppsvekt. Tallene på skärmen begynner å blinke ##
- Trykk gjentatte ganger på RESET-knappen for å innstille din kroppsvekt.
- Når verdien er innstilt skal du la enheten ligge i fem sekunder, deretter vender den tilbake til kalorier.
- Telleren begynner å telle når det registreres bevegelse.
- For å nullstille kaloritelleren skal du holde RESET-knappen inne, til tellerne nullstilles.

MERK

- ##Vektinnstilling
- Metrisk: fra 30 kg til 135 kg med innstilling i intervaller på 1 kg
- Britisk: fra 60 lb til 300 lb med innstilling i intervaller på 1 lb
- Standard vekt: 100 lb / 45 kg)

5. METRISK OG BRITISK

- Skrittelleren innstilles til enten britisk eller metrisk målesystem.
- Uansett tilstand kan du holde MODE-knappen inne, til skjermen blinker – så nullstilles tallene.
- Trykk på MODE-knappen for å velge tilbakelagt distanse, og se på indikatoren på den nederste linjen, om formatet er britisk eller metrisk

6. AUTOMATISK AVSTENGING

Hvis det ikke registreres bevegelse i 1 minutt, avstenges enheten automatisk. Skrittellerens verdi bevares i hukommelsen. Den fortsetter når det registreres bevegelse.

7. BATTERI

- Bruger 1 stk. Ag10 (inkludert)
- Skrub av batteridekslet for å sette inn nytt batteri

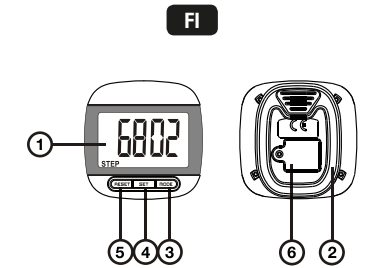
MERK

- Bruk og vedlikehold skrittelleren forsiktig
- Ikke skil deler og elektriske komponenter fra hverandre, og ikke bytt ut backup-batteriet.
- Det vil kunne medføre skader og påvirke presisjonen til skrittellerens målinger.

FEILFINNING

Problemer	Årsak og løsning
Ikke alle skritt registreres	Monter skrittelleren korrekt som beskrevet i veiledningen, og sørg for at gangmetoden din er korrekt.
LCD-skjermen er svart	Skrittelleren har vært utsatt for direkte sollys eller er blitt brukt ved høye temperaturer i for lang tid. Den vil fungere normalt igjen hvis du legger den i skyggen.

Produsert i Kina



- OSAT**
- LCD-näyttö
 - Vyöklipsi
 - MODE-painike
 - SET-painike
 - RESET-painike
 - Paristokotelon kansi

TOIMINNOT

- Askelmittari, maks. 99 999 askelmaa
- Kuljettu etäisyys, maks 999,99 km/mi
- Kulutetut kalorit, maks. 999,99 kcal
- Valitse metrijärjestelmä tai brittiläiset mittayksiköt
- Automaattinen sammutus

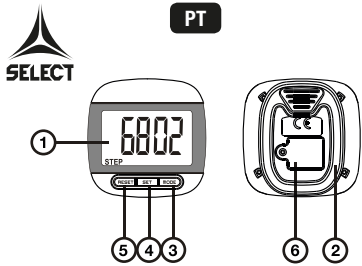
Askeleet lasketaan lantion liikkeiden perusteella. Mahdollisimman lähelle vartalon keskiaksoa sijoitettu askelmittari antaa tarkimman lukeman.

1. ASKELMITTARI

- Paina MODE-painiketta, kunnes näyttön alareunaan ilmestyy sana Step. Askelmittari alkaa laskea askelia, kun se rekisteröi liikettä.
- Jotta mittari ei laskisi äkillisiä liikkeitä askeliksi, näyttöä ei näy yhdeksää ensimmäistä askelta. Jos kävelot enemmän kuin yhdeksää askelta, mittari näyttää näyttöä ensin 10 askelta ja jatkaa sen jälkeen laskemista.
- Jos tahdot nollata askelmittarin, paina RESET-painiketta, kunnes numerot nollautuvat.

2. KULJETTU ETÄISYYS

- Paina MODE-painiketta, kunnes näyttön alareunaan ilmestyy lyhenne KM (metrijärjestelmä). Jos käytät brittiläisiä yksiköitä, näyttön alareunassa lukee MILE.
- Määritä askelitus painamalla SET-painiketta. Askelitus tarkoittaa yhden askelen mittaa. Näyttöä näkyvät luvut alkavat vilkkua**



- FUNÇÃO:**
1. Ecrã LCD
 2. Presilha para cinto
 3. Botão do MODO
 4. Botão de CONFIGURAÇÃO
 5. Botão de RECONFIGURAÇÃO
 6. Tampa da bateria

- FUNÇÕES**
- O pedómetro conta até 99999 passos
 - Registo de distância percorrida até 999,99 km/999,99 milhas
 - Registo de calorías consumidas em até 999,99 Kcal
 - Escolha entre sistema métrico ou imperial
 - Desligamento automático

Os passos são registados através dos movimentos das ancas. O registo mais exato é obtido quando o dispositivo está posicionado o mais próximo possível do corpo

1. FUNÇÃO DE CONTAGEM DE PASSOS

- Carrega no botão MODE até que a palavra Step apareça na parte inferior do ecrã. O pedómetro começa a contar quando regista movimento
- Para evitar que movimentos abruptos sejam contados como passos, o pedómetro não conta os nove primeiros passos (ou menos). Se continuas a caminhar mais de nove passos, o ecrã exibe os primeiros 10 passos e logo continua a contar.
- Para reiniciar o pedómetro do zero, mantém o botão RESET carregado até que os números voltem ao zero.

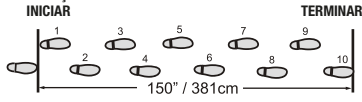
2. DISTÂNCIA PERCORRIDA

- Carrega no botão MODE até que apareça KM na parte inferior do ecrã (sistema métrico). Se desejar sistema imperial, deverá aparecer MILE.
- Carrega no botão SET para definir o comprimento do passo. Essa é a distância percorrida a cada passo.
- Os números no ecrã aparecem de maneira intermitente**
- Carrega várias vezes no botão RESET até encontrar o valor desejado. Quando tiver introduzido o valor, é preciso esperar cinco segundos, até que volte à distância percorrida.
- A contagem da distância percorrida começa a funcionar quando for registado um movimento
- Para voltar o valor a zero, carrega no botão RESET até que os números voltem a zero

OBSERVAÇÃO

- **Definição do comprimento do passo
- ** Sistema métrico: Entre 30 e 150 cm, com ajustes em intervalos de 2 cm
- ** Sistema imperial: Entre 12 e 60 polegadas em intervalos de 1 polegada
- Comprimento do passo padrão: 30 polegadas/80 cm

3. DEFINIÇÃO DO TEU COMPRIMENTO DO PASSO:



- Efetua 10 passos normais conforme indicado na ilustração
- Mede a distância do início ao fim
- Calcula o comprimento do teu passo dividindo a distância acumulada por 10

Exemplo:
Distância acumulada = 150 / Comprimento do passo = 150/10 passos = 15
Distância acumulada = 381 cm/Comprimento do passo = 381 cm/19 passos = 38 cm

** arredondado à unidade mais próxima

4. CÁLCULO DE CALORIAS

- Carrega no botão MODE até que apareça KCAL na parte inferior do ecrã.
- Carrega no botão SET para introduzir o peso do teu corpo. Os números começam a aparecer de maneira intermitente ##
- Carrega várias vezes no botão RESET para ajustar o peso do teu corpo.
- Quando tiver introduzido o valor, é preciso esperar cinco segundos para que a unidade volte às calorías.
- O contador começa a contar quando for registado um movimento.
- Para levar o contador de calorías a zero, é preciso manter o botão RESET carregado até que os número voltem a zero.

OBSERVAÇÃO

- ##Ajuste do peso
- Sistema métrico: de 30 a 150 kg com ajustes em intervalos de 1 kg
- Sistema imperial: entre 60 e 300 lb com ajustes em intervalos de 1 lb
- Peso padrão: 100 lb /45 kg)

5. SISTEMAS MÉTRICO E IMPERIAL

- O pedómetro pode ser ajustado de acordo com os sistema métrico ou imperial de medida.
- Seja qual for a opção, carrega-se no botão MODE até que o ecrã acenda de maneira intermitente - o que leva os valores a zero.
- Carrega no botão MODE para selecionar a distância percorrida, e verifica se, na linha inferior, aparece o sistema imperial ou métrico.

6. DESLIGAMENTO AUTOMÁTICO

Quando não houver movimento registado durante 1 minuto, a unidade desliga automaticamente. Os valores do pedómetro ficam armazenados na memória. Quando for registado um movimento, a unidade volta a contar.

7. BATERIA

- Utiliza 1 bateria Ag10 (acompanha a unidade)
- Solta o parafuso da tampa da bateria para introduzir uma bateria nova

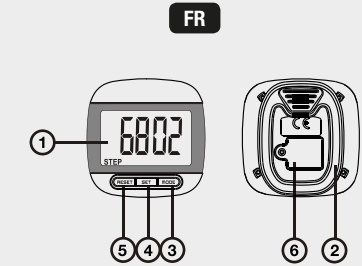
OBSERVAÇÃO

- Utiliza e mantém o pedómetro com cuidado
- Evita desmontar os componentes elétricos e não troca a bateria de backup. Isso pode danificar ou interferir na precisão das medições do pedómetro.

DETEÇÃO DE PROBLEMAS

Problemas	Cause & Remedy
A unidade não regista todos os passos	Monta o pedómetro corretamente, de acordo com o manual, e observa se a tua forma de caminhar está correta
O ecrã LCD está negro	O pedómetro foi exposto à luz direta do sol ou foi utilizado em altas temperaturas durante longo período de tempo. A unidade voltará à função normal quando for colocada à sombra

Produzido na China



- FUNCTION**
1. ACL
 2. Agrafe de ceinture
 3. Bouton MODE
 4. Bouton SET
 5. Bouton RESET
 6. Couverture du logement de pile

Funcions

- Odómetro comptant jusqu'à 99 999 pas
- Indication de la distance parcourue jusqu'à 999,99 km ou 999,99 milles
- Indication des calorías brûlées jusqu'à 999,99 Kcal
- Choix entre les unités métriques ou impériales
- Fermeture automatique

Les pas sont enregistrés en fonction des mouvements de la hanche. Le compte le plus précis est obtenu en plaçant l'appareil aussi près du centre du corps que possible.

1. FONCTION D'ODOMÈTRE

- Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que Step s'affiche dans le bas de l'écran. Le compte de l'odomètre démarre lorsqu'un mouvement est détecté.
- Pour éviter de compter les mouvements soudains comme des pas, l'odomètre ne tient pas compte des neuf premiers pas (ou moins). Si vous faites plus de neuf pas, l'écran affiche les 10 premiers pas et continue ensuite à compter.
- Pour remettre l'odomètre à zéro, tenez le bouton RESET enfoncé jusqu'à ce que le compte disparaisse.

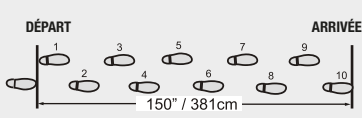
2. DISTANCE PARCOURUE

- Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que KM s'affiche dans le bas de l'écran (unités métriques). Si vous désirez utiliser les unités impériales, c'est MILE qui doit apparaître.
- Appuyez sur le bouton SET pour ajuster la longueur du pas. C'est la distance traversée à chaque pas.
- Les chiffres à l'écran commencent à clignoter**
- Appuyez plusieurs fois sur le bouton RESET pour définir la valeur désirée. Une fois la valeur définie, attendez cinq secondes, et l'appareil retournera à la distance parcourue.
- La mesure de la distance parcourue démarre lorsqu'un mouvement est détecté.
- Pour remettre l'odomètre à zéro, tenez le bouton RESET enfoncé jusqu'à ce que le compte disparaisse.

REMARQUE

- ** Réglage de la longueur de pas
- ** Métrique : de 30 à 150 cm ; le réglage se fait par intervalles de 2 cm.
- ** Impérial : de 12 à 60 po ; le réglage se fait par intervalles de 1 po.
- Longueur de pas standard : 30 po/80 cm

3. RÉGLAGE DE LA LONGUEUR DE PAS



- Faites 10 pas ordinaires comme sur le dessin.
- Mesurez la distance du départ à l'arrivée.
- Calculez la longueur de pas en divisant la distance totale par 10.

Par exemple:
Distance totale = 150 / Longueur de pas = 150/10 pas = 15.
Distance totale = 381 cm / Longueur de pas = 381 cm/10 pas = 38 cm.

** Arrondissement à l'unité la plus proche

4. CONSOMMATION DE CALORIES

- Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que KCAL s'affiche dans le bas de l'écran.
- Appuyez sur le bouton SET pour entrer votre poids. Les chiffres à l'écran commencent à clignoter ##
- Appuyez plusieurs fois sur le bouton RESET pour définir votre poids. Une fois la valeur définie, attendez cinq secondes, et l'appareil retournera aux calorías.
- Le compte de l'odomètre démarre lorsqu'un mouvement est détecté.
- Pour remettre le compteur de calorías à zéro, tenez le bouton RESET enfoncé jusqu'à ce que le compte disparaisse.

REMARQUE

- ##Réglage du poids
- Métrique : de 30 à 135 kg ; le réglage se fait par intervalles de 1 kg.
- Impérial : de 60 à 300 lb ; le réglage se fait par intervalles de 1 lb.
- Poids standard : 100 lb/45 kg

5. SYSTÈME MÉTRIQUE OU IMPÉRIAL

- L'odomètre se règle soit sur le système métrique ou impérial.
- Peu importe le réglage choisi, tenez le bouton MODE enfoncé jusqu'à ce que l'écran clignote. Le compte est alors remis à zéro.
- Appuyez sur le bouton MODE pour choisir la distance parcourue et vérifiez si le système impérial ou métrique est choisi en lisant l'indicateur sur la ligne du bas.

6. FERMETURE AUTOMATIQUE

Si aucun mouvement n'est détecté pendant 1 minute, l'appareil se met automatiquement en veille. La valeur de l'odomètre est mémorisée. Le compte redémarre lorsqu'un mouvement est détecté.

7. PILE

- 1 pile bouton Ag10 (comprise)
- Dévissez le couvercle du logement de pile pour insérer une nouvelle pile.

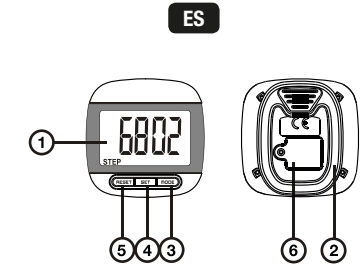
REMARQUE

- Utilisez et entretenez l'odomètre avec soin.
- Ne démontez pas les pièces et les composants électriques et ne remplacez la batterie de secours.
- Cela risque d'endommager l'odomètre et de compromettre la précision des mesures.

DÉPANNAGE

Problèmes	Cause et solution
Vos pas ne sont pas tous comptés	Montez l'odomètre comme l'indique le mode d'emploi et assurez-vous que votre démarche est bonne.
L'ACL est noir	L'odomètre a été laissé en plein soleil ou a été utilisé à des températures élevées pendant trop longtemps. Rangez-le à l'ombre, et le fonctionnement normal sera rétabli.

Fabriqué en Chine



- CARACTERÍSTICAS**
1. Pantalla LCD
 2. Clip para el cinturón
 3. Boton de MODE
 4. Botón SET
 5. Botón RESET
 6. Tapa de las pilas

CARACTERÍSTICAS

- Podómetro hasta 99999 pasos
- Indicación de la distancia recorrida hasta 999,99 km / 999,99 millas
- Indicación de calorías quemadas hasta 999,99 Kcal
- Selección entre unidades métricas o del Reino Unido
- Apagado automático

Los pasos se registran mediante los movimientos de la cadera. La detección más precisa se logra colocando el dispositivo lo más cerca posible del centro del cuerpo.

1. FUNCIÓN PODÓMETRO

- Pula el botón MODE hasta que veas Step en la pantalla. El podómetro comienza a contar a medida que se detecta movimiento.
- Para no contar los movimientos repentinos como un paso, el podómetro no muestra los primeros nueve pasos (o menos). Si continúas más de nueve pasos, la pantalla mostrará los primeros 10 pasos y luego continuará contando.
- Para reiniciar el contador, mantén pulsado el botón RESET hasta que los dígitos se reinicien.

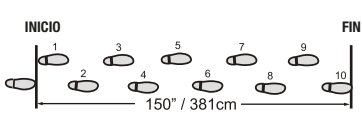
2. DISTANCIA RECORRIDA

- Pula el botón MODE hasta ver KM esté en la parte inferior de la pantalla (unidades métricas). Si deseas unidades de medida británicas, debe indicarse MILE.
- Pula el botón SET para ajustar la longitud de la zancada. Es la distancia recorrida con cada paso.
- Los dígitos en la pantalla comienzan a parpadear**
- Pula el botón RESET repetidamente para ajustar el valor deseado. Cuando se establece el valor, deja el dispositivo durante cinco segundos y, a continuación, vuelve a la distancia recorrida.
- El contador de distancia recorrida comienza a contar cuando se detecta movimiento
- Para reiniciar el contador, mantén pulsado el botón RESET hasta que los dígitos se reinicien

NOTA

- ** Ajusta la longitud de la zancada
- Unidades métricas: De 30 cm a 150 cm con ajuste en intervalos de 2 cm
- Unidades británicas: De 12 pulgadas a 60 pulgadas con ajustes en incrementos de 1 pulgada
- Longitud de zancada estándar: 80 cm / 30 pulgadas

3. CONFIGURACIÓN DE LA ZANCADA:



- Realiza 10 pasos normales como se muestra en el dibujo
- Mede la distancia de principio a fin
- Calcula la longitud de tu zancada dividiendo la distancia total entre 10

Ejemplo:
Distancia total = 150 / Longitud del paso = 150/10 pasos = 15
Distancia total = 381 cm / Longitud del paso = 381 cm / 10 pasos = 38 cm

** Redondeado a la unidad más cercana

4. CÁLCULO DE CALORÍAS

- Pula el botón MODE hasta que veas KCAL en la pantalla.
- Pula el botón SET para introducir tu peso corporal. Los dígitos en la pantalla comienzan a parpadear ##
- Pula el botón RESET repetidamente para ajustar tu peso corporal. Cuando se establece el valor, deja la unidad durante cinco segundos y volverá a las calorías.
- El contador se inicia al detectar movimiento.
- Para restablecer el contador de calorías, mantén pulsado el botón RESET hasta que los dígitos se restablezcan.

NOTA

- ##Ajuste del peso
- Sistema métrico: de 30 kg a 135 kg con ajuste a intervalos de 1 kg
- Sistema británico: de 60 lb a 300 lb con ajuste a intervalos de 1 lb
- Peso estándar: 45 kg / 100 lb

5. SISTEMAS MÉTRICO Y BRITÁNICO

- El podómetro está configurado para el sistema de medición métrico o el británico.
- En cualquier modo, puedes mantener pulsado el botón MODE hasta que la pantalla parpadee, luego los dígitos se reiniciarán.
- Pula el botón MODE para seleccionar la distancia recorrida y observa en el indicador de la línea inferior si el formato es británico o métrico.

6. APAGADO AUTOMÁTICO

Si no se detecta movimiento durante 1 minuto, la unidad se apaga automáticamente. El valor del podómetro se retiene en la memoria. Se reanuda cuando se detecta movimiento.

7. BATERÍA

- 1 batería Ag10 (incluida)
- Retira la tapa de la batería para colocar una batería nueva.

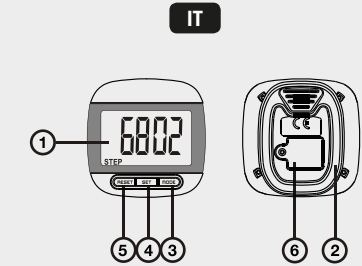
NOTA

- Opera y mantén el podómetro con cuidado.
- No desmontes piezas ni componentes eléctricos, ni reemplaces la batería de respaldo.
- Esto puede causar daños y afectar la precisión de las mediciones del podómetro.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Causa y solución
No todos tus pasos se registran	Ajusta el podómetro de acuerdo con el manual y asegúrate de que caminas correctamente
La pantalla LCD está negra	El podómetro ha estado expuesto a la luz solar directa o se ha utilizado a altas temperaturas durante demasiado tiempo. Volverá a su funcionamiento normal si lo colocas a la sombra

Hecho en China



- FUNZIONI**
1. Display LCD
 2. Clip da cintura
 3. Pulsante MODE
 4. Pulsante SET
 5. Pulsante RESET
 6. Coperchio batteria

FUNZIONI

- Contapassi fino a 99999 passi
- Indica la distanza percorsa fino a 999,99 km/999,99 miglia
- Indicazione di calorías bruciate fino a 999,99 Kcal
- Scogli tra sistema metrico decimale e sistema imperiale britannico
- Spegnimento automatico

I passi sono rilevati attraverso i movimenti dei fianchi. Per ottenere una misurazione più precisa, posizionare il dispositivo il più vicino possibile al centro del corpo

1. FUNZIONE CONTAPASSI

- Premere il pulsante MODE finché la scritta Step non compare nella parte inferiore dello schermo. Quando viene rilevato un movimento, il contapassi inizia a contare.
- Per evitare che siano rilevati movimenti bruschi, il contapassi non mostra i primi nove (o meno) passi. Se si prosegue camminando più di nove passi, lo schermo mostra i primi 10 passi e continua a contare da quel punto.
- Per reimpostare il contapassi, tenere premuto il pulsante RESET finché le cifre non sono azzerate.

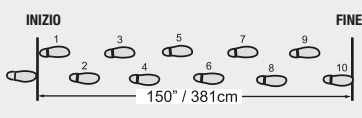
2. DISTANZA PERCOSA

- Premere il pulsante MODE finché non compare la scritta KM nella parte inferiore dello schermo (sistema metrico decimale). Se si desidera impostare il sistema imperiale britannico, premere il pulsante finché non compare la scritta MILE.
- Premere il pulsante SET per impostare la lunghezza dei passi. Questa è la distanza percorsa con ogni passo.
- Le cifre sullo schermo iniziano a lampeggiare**
- Premere ripetutamente il pulsante RESET per impostare il valore desiderato. Quando il valore viene impostato, appoggiare il dispositivo per cinque secondi. Dopodiché, il dispositivo ritorna a mostrare la distanza percorsa.
- Quando viene rilevato un movimento, il contapassi inizia a misurare la distanza percorsa.
- Per reimpostare il contapassi, tenere premuto il pulsante RESET finché le cifre non si azzerano

NOTE

- ** Impostazione lunghezza dei passi
- Sistema metrico: Impostabile tra 30 e 150 cm, a intervalli di 2 cm
- Sistema imperiale: Impostabile tra 12 e 60 pollici, a intervalli di 1 pollice
- Lunghezza passo standard: 30 pollici/80 cm

3. IMPOSTAZIONE PERSONALIZZATA LUNGHEZZA PASSI



- Fare 10 passi di lunghezza normale, come mostrato nell'illustrazione
- Misurare la distanza tra il punto di partenza e il punto di arrivo
- Calcolare la distanza di un passo dividendo la distanza totale per 10

Esempio:
Distanza totale = 150/Lunghezza passo = 150/10 passi = 15
Distanza totale 381 cm/Lunghezza passo = 381 cm/10 passi = 38 cm

** arrotondato all'unità più prossima

4. CONTACALORIE

- Premere il pulsante MODE finché non compare la scritta KCAL nella parte inferiore dello schermo.
- Premere il pulsante SET per immettere il tuo peso. Le cifre sullo schermo iniziano a lampeggiare ##
- Premere ripetutamente il pulsante RESET per impostare il tuo peso. Quando il valore viene impostato, appoggiare il dispositivo per cinque secondi. Dopodiché, il dispositivo ritorna a mostrare il conteg gio delle calorías.
- Quando viene rilevato un movimento, il contacaloríe inizia a misurare.
- Per reimpostare il contacaloríe, tenere premuto il pulsante RESET finché le cifre non sono azzerate.

NOTE

- ##Impostazione peso
- Sistema metrico: impostabile tra 30 kg e 135 kg, a intervalli di 1 kg
- Sistema metrico: impostabile tra 60 lb e 300 lb, a intervalli di 1 lb
- Peso standard: 100 lb /45 kg)

5. SISTEMA METRICO E IMPERIALE

- Il contapassi può essere impostato al sistema imperiale britannico o al sistema metrico decimale.
- Indipendentemente dalla modalità impostata, è possibile azzerare le cifre tenendo premuto il pulsante MODE finché lo schermo non lampeggia.
- Premere il pulsante MODE per scegliere la distanza percorsa, poi osservare sull'indicatore nella linea inferiore se il formato è metrico o imperiale.

6. SPEGNIMENTO AUTOMATICO

In caso non siano rilevati movimenti per 1 minuto, il dispositivo si spegne automaticamente. Il valore del contapassi rimane in memoria e viene ripreso quando il contapassi rileva un movimento.

7. BATTERIA

- Richiede 1 batteria Ag10 (inclusa)
- Rimuovere il coperchio della batteria per inserire una nuova batteria

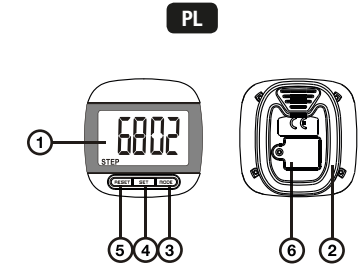
NOTE

- Utilizzare e mantenere il contapassi con cura
- Non smontare parti o componenti elettrici, non sostituire la batteria di riserva.
- Ciò può causare danni e compromettere la precisione delle misurazioni del dispositivo.

DIAGNOSTICA ERRORI

Problemi	Causa e soluzione
Non tutti i passi sono rilevati	Montare il contapassi correttamente seguendo le istruzioni riportate sul manuale e assicurarsi di camminare in modo corretto
Il Display LCD è nero	Il contapassi è stato esposto alla luce diretta del sole o è stato utilizzato ad alte temperature per un periodo troppo lungo. Riportandolo all'ombra, tornerà a funzionare normalmente

Prodotto in Cina



- FUNKCJA**
1. Wyświetlacz LCD
 2. Zaplecie na pasek
 3. Przycisk MODE
 4. Przycisk SET
 5. Przycisk RESET
 6. Osłona baterii

FUNKCJE

- Licznik kroków: zakres do 99999 kroków
- Wyświetlanie przebytej odległości: do 999,99 km/999,99 mil
- Wyświetlanie liczby spalonych kaloríi: do 999,99 Kcal
- Wybór między metrycznym i brytyjskim systemem miar
- Automatyczne wyłączenie

Kroki rejestrowane są na podstawie ruchów bioder. Najdokładniejszy zapis zapewniany umieszczenie urządzenia możliwie najbliższej środka ciała.

1. FUNKCJA LICZENIA KROKÓW

- Wciśnij przycisk MODE aż w dolnej części ekranu pojawi się napis „Step”. Licznik zaczyna liczyć, gdy zarejestruje ruch ciała.
- Aby nie rejestrować nagłych ruchów jako kroki, licznik nie wyświetla pierwszych 9 (lub mniejszej liczby) kroków. Po przejściu przez użytkownika powyżej 9 kroków ekran wyświetla 10 pierwszych kroków i kontynuuje liczenie kolejnych.
- W celu wyzerowania licznika przytrzymaj wciśnięty przycisk RESET aż do wyzerowania wartości.

2. PRZEBYTA ODLEGŁOŚĆ

- Wciśnij przycisk MODE aż w dolnej części ekranu pojawi się napis „KM” (metryczny system miar). Jeśli włączono jednostki brytyjskie, powinien wyświetlić się napis „MILE”.
- Naciśnij przycisk „SET”, aby ustawić długość kroku. Jest to odległość przebywana podczas wykonywania jednego kroku.
- Cyfry na wyświetlaczu zaczynają migać**
- Kliknij kilkakrotnie przycisk RESET, aby ustawić żądaną wartość. Po ustawieniu wartości pozostaw urządzenie w położeniu leżącym na 5 sekund, po upływie których ponownie wyświetli się przebyta odległość.
- Licznik przebytej odległości zaczyna liczyć, gdy zarejestruje ruch ciała.
- W celu wyzerowania licznika przytrzymaj wciśnięty przycisk RESET aż do wyzerowania wartości.

UWAGA