

Bedienungsanleitung



Schrittzähler, sprechend

Art.-Nr.: 50 10 637

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Jeder Schritt steigert den Kalorienverbrauch. So macht das Trainieren noch mehr Spaß! Sprechender Schrittzähler im handlichen Format. Funktionen: Alarm, Sprachausgabe, Aufzeichnung von Schrittmenge, zurückgelegte Entfernung, Kalorien, Zeit. Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung genau durch.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit diesem Produkt.

Ihr Ideenshop Team

Haupteigenschaften

Dieser sprechende Schrittzähler wurde zum Gebrauch für jedermann zu jeder Tageszeit entwickelt. Es zeigt verbrannte Kalorien, zurückgelegte Distanz und die tatsächlich zurückgelegte Lauf- oder Jogging-Zeit an.

Seine Haupteigenschaften sind unter anderem:

- Sprachansage der verbrannten Kalorien, Anzahl der zurückgelegten Schritte, Distanz des zurückgelegten Weges, die Gesamtzeit, die Sie gelaufen oder gejoggt sind und die aktuelle Zeit.
- Automatische Sprachansage von Kalorien, Distanz, Schrittzahl und Laufzeit in einem von Ihnen festgelegten Intervall.
- Intelligentes Zählen – errechnet Kalorien, Distanz und Laufzeit, auf Grund von tatsächlichem Laufen ohne Berücksichtigung von falschen Schritten.
- Sprechende Alarmuhr.

Display-Modus

Drücken Sie im Display-Modus die **MODE**-Taste, um den Modus im Display in der folgenden Reihenfolge zu ändern: **Schritte, Distanz, Kalorien, Gesamtzeit** und **Zeit**.

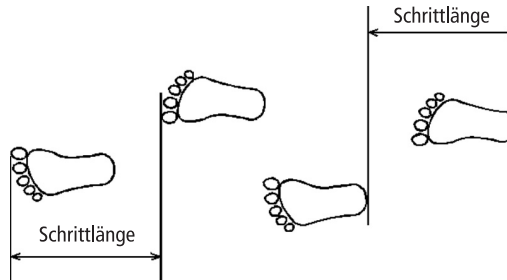
Setup-Modus

Halten Sie im Display-Modus die **MODE**-Taste gedrückt (bis Sie »Schrittlänge eingeben« hören), um in den Setup-Modus zu gelangen. Drücken Sie jeweils die **MODE**-Taste, um zum nächsten Setup-Modus zu gelangen: **Schrittlänge, Gewicht,, Zeit, Alarm** und **Alarm Ein/Aus**.

Schrittlänge einstellen

Um Distanz und Kalorienverbrauch zu errechnen, benötigt der Sprechende Schrittzähler Ihre Schrittlänge und Ihr Körpergewicht.

1. Messen Sie Ihre Schrittlänge von Zehe zu Zehe oder von Ferse zu Ferse. Wenn Sie ein genaueres Ergebnis erreichen wollen, messen Sie die Distanz von 10 Schritten und errechnen Sie den Durchschnitt, indem Sie das Ergebnis durch 10 teilen, um die Schrittlänge zu erhalten. Ein Anhaltspunkt: die durchschnittliche Schrittlänge eines Menschen beträgt 60 cm.



2. Um die Schrittlänge einzugeben, halten Sie die **MODE**-Taste gedrückt, bis Sie »Schrittlänge eingeben« hören. Drücken Sie wiederholt **↑** und **↓**, um die Schrittlänge zwischen 10 cm und 120 cm einzustellen.
3. Drücken Sie nochmals **MODE**, um das Gewicht einzustellen.

Gewicht einstellen

1. Wenn Sie »Gewicht eingeben« hören, drücken Sie wiederholt **↑** und **↓**, um das Gewicht zwischen 20 kg und 150 kg einzustellen.
2. Drücken Sie nochmals **MODE**, um die Zeit einzustellen.

Zeit einstellen

1. Wenn Sie »Zeit eingeben« hören, drücken Sie wiederholt die **HOUR**-Taste, um die Stunde einzustellen; drücken Sie wiederholt die **MIN**-Taste, um die Minute einzustellen.
2. Drücken Sie nochmals **MODE**, um den Alarm einzustellen.

Alarm einstellen

1. Wenn Sie »Alarm eingeben« hören, drücken Sie wiederholt die **HOUR**-Taste, um die Stunde einzustellen; drücken Sie wiederholt die **MIN**-Taste, um die Minute einzustellen.
2. Drücken Sie nochmals **MODE**, um den Alarm Ein/Aus einzustellen.

Alarm Ein/Ausschalten

Drücken Sie wiederholt die **HOURL**-Taste, um den Alarm ein- oder auszuschalten. Wenn der Alarm eingeschaltet ist, hören Sie »Alarm an« und im Display erscheint **ON**. Wenn der Alarm ausgeschaltet ist, hören Sie »Alarm aus« und im Display erscheint **OFF**.

HINWEIS: Wenn während des Einstellens länger als 60 Sekunden keine Taste gedrückt wird, kehrt das Gerät automatisch in den Display-Modus zurück und zeigt die Schrittzahl.

Auto Report einstellen

Halten Sie die **AUTO/ALM**-Taste gedrückt, um die Auto-Report-Funktion an- oder auszuschalten. Wenn der Auto Report angeschaltet ist, erscheint im Display »(((.)))«.

Ansage von Schritten, Distanz, Kalorien, Trainingszeit total, Zeit

Drücken Sie **TALK**, dann sagt der Schrittzähler die Anzahl der Schritte an, die im Display angezeigt wird. Um eine andere Funktion anzusagen, drücken Sie die **MODE**-Taste wiederholt, bis Sie die gewünschte Funktion hören, dann drücken Sie für die Ansage **TALK**. Wenn Sie z.B. die Ansage der Kalorien wünschen, drücken Sie wiederholt **MODE**, bis Sie »Kalorien« hören, dann drücken Sie **TALK**.

Um die gesamte Ansage zu hören, können Sie in jedem Modus (außer im Zeit-Modus) die **TALK**-Taste gedrückt halten, das Gerät sagt dann den aktuell im Display erscheinenden Wert an, gefolgt vom Rest. Wenn die Ansage damit begonnen hat, den nächsten Wert zu sagen, können Sie die **TALK**-Taste loslassen.

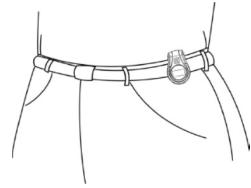
Verwendung der automatischen Sprachausgabe

Wenn der **AUTO REPORT** eingeschaltet ist, sagt dieser die aktuell im Display angezeigte Funktion automatisch an, gemäß der folgenden Tabelle. Wenn das Gerät z.B. aktuell die Kalorien im Display anzeigt, wird der Kalorienverbrauch automatisch nach jeden 50 Kalorien angesagt, die Sie verbrannt haben.

Funktion	Sprachansage
Anzahl der Schritte	Nach jeweils 1.000 Schritten
Distanz	Nach jedem Kilometer
Kalorien	Nach jeweils 50 Kalorien (1 Kalorie = 1 Kcal)
Zeit	Nach jeweils 10 Minuten

Verwendung des Schrittzählers

1. Halten Sie die **CLEAR**-Taste gedrückt, bis Sie »Alles gelöscht« hören, um alle Zahlenwerte auf »0« zurückzusetzen.
2. Klemmen Sie den Schrittzähler an Ihren Gürtel. Der Schrittzähler muss sich in einer vertikalen (senkrechten) Position befinden, ansonsten kann es zu ungenauen Mess-Ergebnissen kommen.
3. Beginnen Sie mit dem Laufen, Joggen oder gehen Sie einfach normal. Sie können den Schrittzähler den ganzen Tag tragen. Er speichert Zeit, Distanz und verbrannte Kalorien, die durch Ihr Laufen verursacht werden.



Das Gerät zurücksetzen

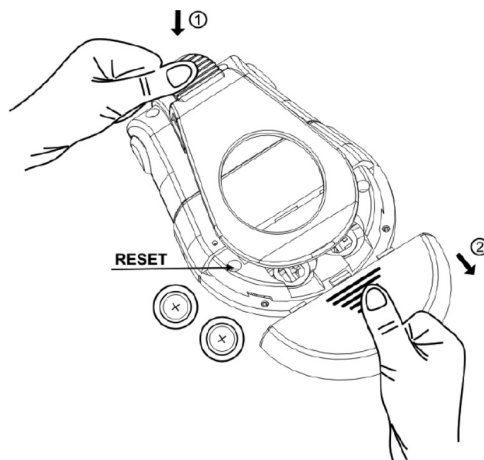
Wenn Ihr Schrittzähler nicht mehr korrekt funktioniert, wie z.B. ein »eingefrorenes Display«, ein »gebrochen dargestelltes Display« oder eine Tastenfunktion, die nicht mehr gesteuert werden kann, müssen Sie das Gerät neu starten. Drücken Sie hierfür die **RESET**-Taste, indem Sie einen spitzen Gegenstand (z.B. Heftklammer, Kugelschreiber ...) verwenden. Die **RESET**-Taste befindet sich auf der Rückseite des Gerätes.

Batterien einlegen

Dieser Schrittzähler wird mit zwei AG13-Batterien betrieben. Legen Sie die Batterien wie folgt ein:

1. Den Clip herunterdrücken.
2. Drücken Sie den Deckel des Batteriefaches herunter und ziehen Sie ihn heraus.
3. Entnehmen Sie die alten Batterien und legen Sie zwei neue AG13-Batterien ein, bitte +/- Polarität beachten.
4. Den Batteriefachdeckel wieder aufsetzen.

HINWEIS: Wenn die Sprachausgabe leise wird, verzerrt oder das Display immer dunkler wird, ersetzen Sie bitte die Batterien.



Wichtige Informationen über die dargestellten Zahlenwerte

Dieser Kalorien/Schrittzähler nimmt die Auf- und Abwärtsbewegung des Benutzers wahr, um so die Schritte zu zählen und anzuzeigen. Es gibt jedoch außer Gehen und Joggen noch andere Auf- und Abwärtsbewegungen, die zum Schrittzählen beitragen. Dazu gehören das Hinsetzen und Aufstehen, Springen und sich einfach nur Drehen. Diese nicht zum Gehen oder Joggen gehörenden Bewegungen können zu fehlerhaften Schrittzählungen führen, was zu falschen Schritt-, Kalorien- und Zeitwerten führen kann. Dies ist der Grund dafür, dass Schrittzähler im Allgemeinen nur für das Gehen, Walking oder Jogging im sportlichen Sinne geeignet sind und nicht für Personen, die den Schrittzähler den ganzen Tag tragen möchten, zuhause, im Büro oder beim Einkaufen. Um diesen fehlerhaften Zähl-Effekt zu verhindern, verwendet dieser Schrittzähler einen intelligenten Mechanismus, der das Schrittzählen beim Gehen/Jogging und bei anderen Tätigkeiten unterscheidet und dann Distanz, Kalorien und Zeit kalkuliert.

Deswegen stellt der im Display des Schrittzählers angezeigte Messwert der Schritte das Zählergebnis sämtlicher Auf- und Abwärtsbewegungen dar, auch die von nicht durch Gehen/Jogging erzeugten Bewegungen. Jedoch die angezeigte Distanz, Kalorien und Zeit stellen die korrekte, nur durch Gehen/Jogging erreichte Distanz, Kalorien und Zeit dar.

Abhängig von Ihren täglichen Aktivitäten kann es vorkommen, dass Sie eine hohe Schrittzahl erreichen, aber einen kleinen Wert für Distanz, Kalorien und Zeit, falls sich Ihre Aktivität überwiegend im Büro oder Zuhause abspielt, wo die meisten Schrittzählungen nicht durch Gehen hervorgerufen werden.

Altgeräte-Entsorgung



Dieses Produkt am Ende der Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsabfall geben, sondern an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgeben. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.

Kundenservice

Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice:

Verlagsgruppe Weltbild GmbH
Steinerne Furt
86167 Augsburg
per Telefon: 0180/5354327 (0,12 Euro/Min.)
per E-Mail: info@weltbild.de
Internet: www.weltbild.de

Im Rahmen unserer ständigen Weiterentwicklung behalten wir uns das Recht vor, Produkt, Verpackung oder Beipackunterlagen jederzeit zu ändern.