



StepTrack 7

Bedienungshandbuch
Pedometer



Inhalt

* Grundfunktionen	4
* Grundfunktionen der Tasten	5
* Uhrzeit-Modus	6
* Alarm-Modus	6
* Schrittzähler-Modus	7
* Enfernungs-Modus	7
* Kalorien-Modus	8
* Stoppuhr-Modus	8
* Schiebewahlschalter für Bewegungs-Empfindlichkeit	9
* Wie Sie den Pedometer tragen sollten	10
* Batteriewechsel	11
* Pflege des Pedometers	12

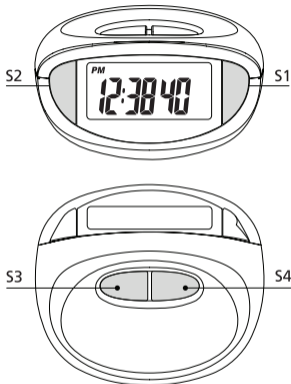
Grundfunktionen

Diese Pedometer sind äußerst präzise und zuverlässig und von daher gleichermaßen fürs Gehen und Laufen geeignet. Zu den Funktionen des Geräts gehören Schrittzähler, Entfernung, Kalorienverbrauch, Uhrzeit und Stoppuhr.

Zu den Funktionen gehören:

- Die Grundfunktionen: Uhrzeit- + Schritt-Modus, Entfernung- + Stoppuhr-Modus, Kalorien-Modus, Kalorien-Einstellung
- Der Schrittzähler zählt bis zu 99.999 Schritte.
- Der Kalorienverbrauch zeigt bis zu 9.999,9 kcal mit einer Genauigkeit von 0,1 kcal an.
- Für die Entfernung können Werte bis zu 9.999,9 Meilen (oder km) mit einer Genauigkeit von 0,01 Meilen (oder km) angezeigt werden.
- Die Entfernung kann in Meilen oder km angezeigt werden.
- Gewicht und Schrittweite können vom Benutzer eingestellt werden.
- Im Uhrzeit-Modus kann zwischen 12- und 24-Stunden-Anzeigeformat gewählt werden.
- Die Stoppuhr kann Zeiten von bis zu 59 Minuten, 59 Sekunden und 99/100 Sekunden mit einer Genauigkeit von einer hundertstel Sekunde erfassen.

Grundfunktionen der Tasten



Drücken Sie die Mode-Taste S1, um in einen anderen Modus zu wechseln.

UHRZEIT > ALARM > SCHRITZÄHLER > Entfernung > Kalorien > Stoppuhr > UHRZEIT

Uhrzeit-Modus

- Drücken Sie die Taste S1, so dass „TMR“ auf der Anzeige erscheint.
- Durch einfaches Drücken auf S2 schalten Sie zwischen 12- und 24-Stunden-Anzeigeformat um.
- Halten Sie S4 2 Sekunden lang gedrückt, um in den Einstellungs-Modus zu wechseln, wo Sie mit S1 und S2 die Stunden einstellen können. Durch Drücken von S4 bestätigen Sie die Einstellungen und wechseln zur Einstellung der Minuten. Mit S1 und S2 stellen Sie die Minuten ein und bestätigen mit S4.

Alarm-Modus

- Drücken Sie die Taste S1, so dass „ALM“ auf der Anzeige erscheint.
- Halten Sie S4 2 Sekunden lang gedrückt, um in den Einstellungs-Modus zu wechseln, wo Sie mit S1 und S2 die Stunden einstellen können. Mit S4 bestätigen Sie die Einstellung und wechseln zur Einstellung der Minuten. Mit S1 und S2 stellen Sie die Minuten ein und bestätigen mit S4.

- Danach blinkt die Minuten- und Stunden-Anzeige und mit S1 können Sie den Alarm ein- und ausschalten (ON/OFF). Wird ON gewählt, erscheint das Alarm-Symbol in der Anzeige.
- Drücken Sie zur Bestätigung S4.

Schrittzähler-Modus

- Drücken Sie die Taste S1, so dass „STEP“ auf der Anzeige erscheint.
- Die Anzahl der zurückgelegten Schritte sehen Sie in der Anzeige.
- Halten Sie S4 2 Sekunden lang gedrückt, um in den Einstellungsmodus für KM/Mile zu wechseln. Drücken Sie S1 oder S2, um zwischen KM- und MILE-Symbol umzuschalten. Drücken Sie zur Bestätigung S4.
- Drücken Sie die Taste S3, um die Schrittzahl zurück zusetzen.

Entfernungs-Modus

- Drücken Sie die Taste S1, um in den Entfernungs-Modus zu wechseln und es wird entweder das „KM“- oder das „MILE“-Symbol angezeigt.
- Drücken Sie S2, um zwischen km und Mile zu wechseln.

Schritt-Einstellung:

- Halten Sie S4 2 Sekunden lang gedrückt, um in den Schritt-Einstellmodus zu wechseln.

- Durch Drücken von S1 oder S2 stellen Sie die Schrittweite ein (1cm/1 Zoll Genauigkeit).
- Drücken Sie zur Bestätigung S4.

Kalorien-Modus

- Halten Sie S4 2 Sekunden lang gedrückt, um in den Gewichts-Einstellmodus zu wechseln.
- Durch Drücken von S1 oder S2 stellen Sie das Gewicht ein (1 kg/1 Lb. Genauigkeit).
- Drücken Sie zur Bestätigung S4.

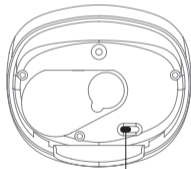
Stoppuhr-Modus

- Drücken Sie die Taste S1, so dass „STW“ auf der Anzeige erscheint.
- Durch Drücken auf S2 starten und stoppen Sie die Stoppuhr.
- Drücken Sie S4, um die Stoppzeiten zu löschen.
- Oder drücken Sie S4 bei laufender Stoppuhr zur Zwischenzeit-Anzeige.
- Drücken Sie zum Fortfahren S4.

Schiebewahlschalter für Bewegungs-Empfindlichkeit

Der Schiebeschalter für die Einstellung der Bewegungs-Empfindlichkeit befindet sich innerhalb des Batteriefaches. Öffnen Sie daher das Batteriefach mit einem Schraubendreher.

Passen Sie die Einstellung auf die gewünschte Ansprechempfindlichkeit Ihrer Bewegungen an, indem Sie den Empfindlichkeits-Wahlschalter entsprechend verschieben.



Schiebewahlschalter
für Bewegungs-
Empfindlichkeit

Wie Sie den Pedometer tragen sollten

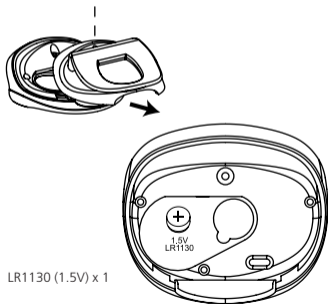
Der Schrittzähler lässt sich einfach und bequem in Hüfthöhe an der Seite Ihrer Hose befestigen. Es empfiehlt sich, das Gerät in einer Linie mit der Bügelfalte Ihrer Hose zu befestigen.

Einige Bedingungen, die die Genauigkeit der Schrittzählung beeinflussen können:

- Der Schrittzähler ist nicht senkrecht zum Boden ausgerichtet. Der Pedometer muss einen Winkel von mindestens 60 Grad zum Boden haben.
- Schleifender Gang, Gehen mit Sandalen oder sandalenähnlichen Schuhen oder Gehen mit ungleichmäßigem Schritt in einer Umgebung voller Menschen.
- Sport außer Gehen oder Jogging, Treppen auf- und absteigen.
- Innerhalb eines Fahrzeugs (Fahrrad, Auto, Zug, Bus und andere Fahrzeuge erzeugen Vibrationen).
- Sitzende oder stehende Fortbewegung.

Batteriewechsel

- Die Schraube des Batteriefachs lösen und das Batteriefach anschließend herausziehen.
- Ziehen Sie die Batterie mittels Ihres Fingernagels heraus.
- Entfernen Sie die alte Batterie und legen Sie eine neue Batterie ein. Achten Sie auf die korrekte Ausrichtung der Polarisierungsangaben.
- Setzen Sie das Batteriefach wieder ein, und ziehen Sie die Schraube fest.



LR1130 (1.5V) x 1

Pflege des Pedometers

- Vermeiden Sie es, den Pedometer extremen Temperaturen auszusetzen.
- Vermeiden Sie es, den Puls zu messen, wenn Ihr Finger direktem Sonnenlicht ausgesetzt ist (Starkes Sonnenlicht verursacht über den Finger eine Interferenz am Pulssensor). Versuchen Sie, Ihren Finger mit der anderen Hand abzudecken, wenn Sie in direktem Sonnenlicht eine Pulsmessung durchführen.
- Zur Reinigung des Schrittzählers verwenden Sie ein trockenes weiches Tuch, das in einer Mischung aus Wasser und mildem, neutralen Reinigungsmittel angefeuchtet wurde. Auf keinen Fall flüchtige Reinigungsmittel wie Benzol, Verdünnungsmittel, Sprühreiniger etc. verwenden.
- Bei Nichtbenutzung Schrittzähler an einem trockenen Ort aufbewahren.
- Bewahren Sie diese Anleitung und alle anderen Dokumente des Schrittzählers an einem sicheren Ort für spätere Einsichtnahme auf.



DE 484 584 78



StepTrack 7

Instruction Manual
Digital Pedometer Basic



CONTENTS

* Features	5
* Basic Operation of Buttons	6
* Time Mode	7
* Alarm Mode	7
* Step Counting Mode	8
* Distance Mode	8
* Calories Mode	8
* Stopwatch Mode	9
* Motion Sensitivity Slide Switch	9
* How to wear your Pedometer	10
* Battery Replacement	11
* Care of the Pedometer	12

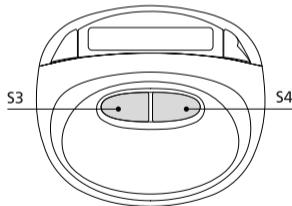
Features

This pedometer is highly accurate and reliable. This is effective for both walking and running. Features include Step Counter, Distance and Calories consumption, Time, and Stopwatch.

Features including:

- Basic features: Time + Step mode, Distance + stopwatch mode, Calories mode, Set Calories
- Step counter can count up to 99999 steps.
- Calorie consumption can display up to 9999.9 kcal with 0.1 kcal resolutions.
- Distance can be displayed up to 9999.9 mile (or km) with 0.001-mile (or km) resolution.
- Distance displayed in mile or km.
- Weight and Stride can be adjusted by user.
- Time mode has 12 / 24 hour display formats selectable by user.
- 1/100 second stop watch with working range to 59 minutes 59 seconds 99 with 1/100 accuracy.

Basic Operation of Buttons



Press S1 mode button to change different mode.

TIME > ALARM > STEP COUNT > Distance > Calorie > Stopwatch > TIME

Time Mode

- Press S1 button , and see the "TMR" on display .
- You can simply press S2 to change 12/ 24H display
- Hold S4 for 2sec. to enter Adjust Mode, you can scroll S1 & S2 to adjust hr. Press S4 to confirm and move to Minute adjust, scroll S1 or S2 to adjust and confirm by press S4

Alarm Mode

- Press S1 button , and see the "ALM" on display .
- Hold S4 for 2sec. to enter Adjust Mode, you can scroll S1 & S2 to adjust hr. Press S4 to confirm and move to Minute adjust. , scroll S1 or S2 to adjust and confirm by press S4
- Then you can see both Hr and Min Digit are flashing , you can press S1 to toggle the Alarm ON/OFF , when alarm is ON , the alarm sign is displayed.
- Press S4 to confirm

Step Counting Mode

- Press S1 button , and see the "STEP" on display.
- You can see the number of step you are walked on the display
- Press and hold S4 for 2 sec to enter the adjust mode for KM/ Mile. You can press S1 or S2 to switch the KM / MILE icon. Press S4 to confirm.
- Press S3 button to Reset the steps

Distance Mode

- Press S1 button to enter Distance mode , either "KM" or "MILE" icon will show.
- Press S2 to switch Km <-> Mile

Set Stride :

- Press and hold S4 for 2 sec.
To enter the stride adjust mode
- You can press S1 or S2 to adjust the stride distance (1cm / 1 inch resolution)
- Press S4 to confirm

Calories Mode

- Press and hold S4 for 2 sec.
To enter the weight adjust mode
- You can press S1 or S2 to adjust the weight (1 kg / 1 Lb. resolution)
- Press S4 to confirm

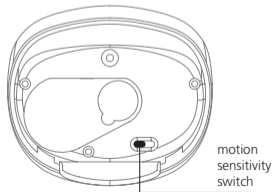
Stopwatch Mode

- Press S1 button , and see the "STW" on display .
- Press S2 to "Start" Stopwatch ,
press S2 again to "Stop" stopwatch.
- Press S4 to "Clear" the data
- Or you can press S4 during the stopwatch is started, for "Split" timing display.
- Press S4 to resume.

Motion Sensitivity Slide Switch

Release the battery compartment by unscrew the secure screw and slide out the battery compartment. Inside you will find the motion sensitivity slide switch.

To fit the unit more or less sensitive to your individual walking pattern, please reposition the motion sensitivity slide switch accordingly.



How to wear your pedometer

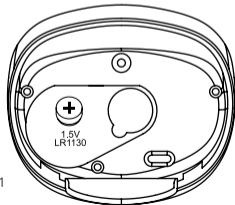
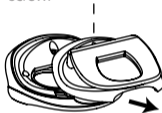
Your step counter clips easily and snugly to either side of the hip portion of your trousers or shorts. For best results keep the unit in line with the "Crease line" of your trousers.

Some situations may affect the accuracy of the step counting:

- The step counter isn't direct perpendicular to the ground. The pedometer needed to be at least 60 degree to the ground.
- Dragging feet walking with sandals or sandals like shoes, or uneven footstep in a crowded area.
- Sport except walking or jogging, walking up / down from stair.
- Inside a vehicle (bicycle, motorcar, train, bus and other vehicle have some vibration generated.
- Motion of stand or sit.

Battery Replacement

- Release the battery compartment by unscrew the secure screw and slide out the battery compartment.
- Pull out the battery with the help of fingernail.
- Flip out the exhausted battery and replaced with new battery. Make sure the polarity is correct.
- Put the battery compartment back and fasten the screw.



LR1130 (1.5V) x 1

Care of the pedometer

- Avoid exposing the step counter to extreme temperatures.
- To clean the step counter, use a dry soft cloth or a soft cloth moistened in a solution of water and a mild neutral detergent. Never use volatile agents such as benzene, thinner, spray cleaners, etc.
- Store your step counter in a dry place when not in use.
- Keep this manual and any other documentation that comes with the step counter in a safe place for future reference.



DE 484 584 78