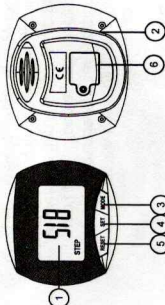


Instruktionsbok



Funktioner:

- 1. LCD display
- 2. Klämma för kavelslag
- 3. Lagesknapp
- 4. Inställningsknapp
- 5. Återställningsknapp
- 6. Batterilucka

Produktfunktioner:

- Stegräkning upp till 99 999 steg.
- Avståndsmätning upp till 9999,9 km/9999,9 miles.
- Visning av kaloriförbränning upp till 9999,9 kalorier.
- Växlar mellan metriska och imperiala mått.
- Slängs av automatiskt.

Denna stegräknare räknar steg genom midjans rörelse, ju närmare midjan stegräknaren sitter, desto mer exakt blir räkningen.

1. Pedometerfunktion

Tryck på "MODE"-knappen tills "STEP" visas längst ned på displayen och stegräknaren börjar räkna steg när den registrerar rörelsedata.
För att undvika att steg registreras på grund av plötsliga rörelser visar stegräknaren inte data för mindre än 5 steg, och börjar bara mäta och visa data från det 5:e steget om du går mer än 5 steg i rad.

Tryck länge på "RESET"-knappen för att återställa stegräknarens värde till noll.

- 2. Beräkning av avstånd:
-I metrisk version, tryck på "MODE" tills "KM" visas på displayen.
-I imperial-versionen, tryck på "MODE"-knappen tills "MILE" visas på displayen.

3. Steg inställningar:



- Tryck på "SET" för att justera steglängden (dvs. avståndet mellan varje steg).
- Återtryck på "RESET" för att justera till önskat värde. När värdena har ställts in och inget görs på 5 sekunder återgår den automatiskt till distansmätningssläget.
- När stegräknaren har mätt träningsdata kommer den att mäta avståndet.
- Tryck länge på "RESET"-knappen för att nollställa värdet på stegräknaren.

Uppmärksamhet:

- Inställning av steg:
-Metrisk: 30~150cm; 2cm intervall-inställning.
- Imperial: 12~60in; 1in intervallinställning.
- Standard: 30 tum/80 cm.

Ställ in tempot

- a) Ta 10 steg i normal takt enligt bilden ovan.
- b) Beräkna avståndet från det första till det sista steget.
- c) Beräkna genom att dividera den totala sträckan du tillryggalagt med de 10 steg du tagit.

- Exempel: Total tillryggalagd sträcka = 150 tum, steglängd = 150 tum/10 steglängd = 15 tum
Total tillryggalagd sträcka = 381 cm, steglängd = 381 cm/10 steglängd = 38 cm

4. Beräkning av kalorier

- Tryck på "MODE" tills "KCAL" visas på displayen.
- Tryck på "SET"-knappen för att ställa in din vikt och siffran på displayen börjar blinka.
- Håll "RESET"-knappen intryckt för att justera önskat värde. När inställningen är klar återgår värdet automatiskt till kaloriläget om ingenting görs inom 5 sekunder.
- När stegräknaren har mätt träningsdata börjar den räkna kalorier.
- Tryck länge på "RESET"-knappen för att återställa kalorivärdet till noll.

Lysting!

- Inställning av vikt
-Metrisk: 30 kg~135 kg, 1 kg intervallinställning;
-Imperial: 60 Lb~300 Lb, intervallinställning 1 Lb;
Standard: 100 Lb/45kg

5. Metriska och imperialistiska inställningar:

- Stegräknaren kan ställas in på metriska eller imperiala mått.
- Håll "MODE"-knappen intryckt i valfritt läge tills displayen blinkar och värdet går till noll för att växla till ett annat läge.
- Tryck på "MODE"-knappen för att gå till läget för avståndstest och lita sedan längst ned på displayen för att se om displayen är i metriskt eller imperialistiskt format

- 6. Beräkning av slängning:
Om stegräknaren inte registrerar några rörelsedata inom en minut slängs den automatiskt av och värdena sparas automatiskt i registret. När stegräknaren upptäcker träningsdata återuppladdas den automatiskt.

7. Batteri:

- AG10/LR1130*1 ST.
- Skruva av batteriluckan för att sätta i ett nytt batteri.

Var uppmärksam:

- Använd och skydda stegräknaren på ett säkert sätt.
- Demontera inte produkten, det rekommenderas inte att byta ut batteriet själv om dina händer är för dåliga.
- annars kommer det att skada produkten och påverka pedometerens noggrannhet.

Vanliga frågor och svar:

Oro	Orsaker och lösningar
Alla steg kan inte mätas	Läs bruksanvisningen noggrant för att säkerställa att stegräknaren bärs på rätt sätt och att du går på rätt sätt.
Svart skärm	Om stegräknaren placeras i starkt direkt solljus under en längre tid eller används på en varm plats under en längre tid, återgår den automatiskt till sitt normala tillstånd efter att ha placerats i skuggan under en tid.



Tillverkad i Kina