



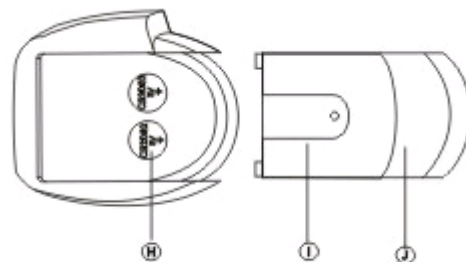
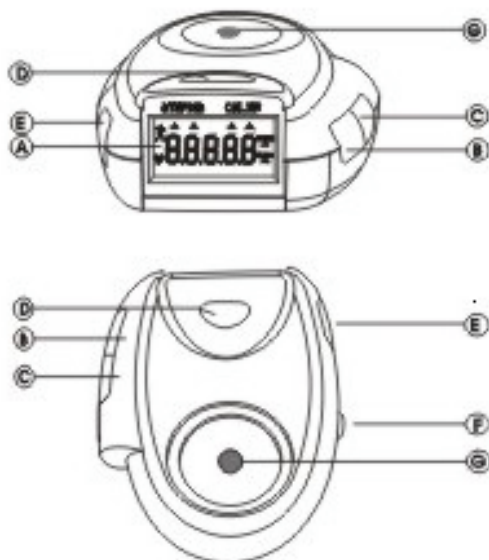
## Gebrauchsanweisung Pedometer & Pulsmesser

### Funktionen:

1. Pulsmesser
2. Distanzmesser (km/Meile)
3. Schrittzähler
4. Schrittlänge einstellbar
5. Kalorienzähler
6. Gewicht einstellbar
7. LC-Display
8. Sensible Einstellung für bessere Schrittaufnahme

### Namen und Funktionen der Komponenten

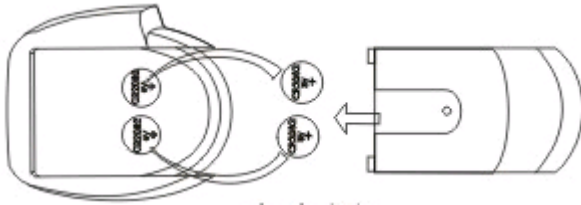
- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>A. LCD</li> <li>B. MODE- Taste</li> <li>C. SET- Taste</li> <li>D. Herzfrequenz- Taste</li> <li>E. RESET- Taste</li> <li>F. Sensitivitätstaste</li> <li>G. Pulsmesser</li> <li>H. Batterien</li> <li>I. Gürtelclip</li> <li>J. Batterieabdeckung</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>:einzeiliges LCD Display</li> <li>:wechseln zwischen den Displaymodi</li> <li>:einstellen des Gewichts und des Schrittzählers</li> <li>:messen der Herzfrequenz</li> <li>:löschen der gesammelten Daten</li> <li>:angleichen des Geräts an das Körpergewicht</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## Batterien einsetzen

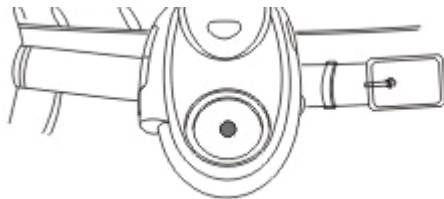
1. Drehen Sie die Schraube heraus und schieben die Batterieabdeckung herunter.
2. Setzen Sie zwei Lithium Batterien Ac13 ein und schließen Sie die Abdeckung.

Bitte beachten: Wechseln Sie die Batterien, wenn die Warnleuchte leuchtet erscheint.



## Tragen des Pedometers

Bringen Sie den Pedometer vertikal an Ihren Gürtel an. Drücken Sie [Reset] ca. 3 sec. lang, um gemessene Werte zu löschen.



Bitte beachten Sie, dass unsachgemäße Positionierung des Pedometers zu Meßfehlern führen kann.

## Angleichen des Geräts an das Körpergewicht

Zur besseren Schrittzählung justieren Sie bitte mit der Sensitivitätstaste die Gewichtung Ihrer Schritte.

## Schrittlängeneinstellung

- Mit der MODE-Taste können Sie die einzelnen Modi wechseln.
- Zur Einstellung der Schrittlänge, drücken Sie bitte im Distanzmodus die Taste SET.
- Zur Schrittlängeneinstellung drücken Sie bitte mehrmals SET, bis die gewünschte Schrittlänge auf dem Display angezeigt wird. Schrittlängen-Bereich: 30~200cm verstellbar in 5cm Schritten; Werkseinstellung: 70cm Wird innerhalb von 5sec. keine Wertänderung vorgenommen, wird der Pedometer automatisch zum Streckenmodus zurückkehren.

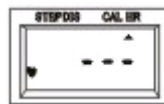
## Kalorien

- 0-9999kcal
- Drücken Sie im Kalorienmodus [Set], um zur Gewichtseinstellung zu gelangen.
- Um den Gewichtswert zu ändern, drücken Sie bitte mehrmals SET, bis Ihr Gewicht auf dem Display angezeigt wird. Gewichtsbereich: 30~150 kg; Verstellbar in 5kg Schritten.  
Werkeinstellung: 60kg. Wird innerhalb von 5 Sek. keine Wertänderung vorgenommen, wird der Pedometer automatisch zum Kalorienmodus zurückkehren.

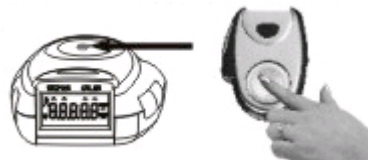
## Messen der Herzfrequenz

Die Herzfrequenz ist definiert als Anzahl der Herzschläge innerhalb einer bestimmten Zeit. Der Pedometer zählt Ihren Herzschlag pro Minute. Viele Faktoren wie Rauchen, eine Diät, Atmung und Erregung können die Herzfrequenz beeinflussen. Die Anzeige der Herzfrequenz hilft Ihnen die Anstrengung beim Sport angemessen zu dosieren und somit den besten Sportplan auszuarbeiten.

1. Drücken Sie bitte die Taste PULSE, um zum Herzfrequenzmodus zu gelangen. Wie in der unteren Grafik gezeigt, erscheint im Display links unten ein Herzsymbol.




2. Legen Sie bitte den Zeigefinger ihrer rechten Hand auf den Pulsmesser, in welchem ein Sensor integriert ist.



3. Bleiben Sie bitte ruhig, drücken Sie bitte nicht zu stark aber auch nicht zu schwach auf den Pulsmesser, andernfalls wird das Ergebnis ungenau.
4. Meßzeit:ca. 30 Sekunden. Sobald der Test abgeschlossen ist, ertönt 2mal ein kurzer Piepton.
5. Falls Ihnen das Ergebniss falsch vorkommt, nehmen Sie bitte die Messung nochmals vor.  
Empfängt der Pedometer innerhalb von 10 sec. kein Herzschlagsignal, wird er automatisch die Messung abrechnen.

Bitte folendes beachten:

1. Wenn Ihr Finger korrekt aufliegt, fängt das Herz  auf dem LCD-Display an zu blinken. Es signalisiert, dass der Pedometer gerade die Herzfrequenz mißt.
2. Während der Messung sollten Sie Ihren Finger nicht bewegen.
3. Drücken Sie bitte mit wenig Kraft.
4. Der Testfinger sollte nicht zu kalt sein.

5. Achten Sie auf die Sauberkeit Ihres Fingers und des Pulsmessers .
6. Sorgen Sie dafür, dass die Batterien voll sind.

## Spezifikationen

Funktionsumrechnung: Schrittzähler, Entfernung, Schrittlänge

Schrittzähler	:0~99999 Schritte
Distanz	:0~999. 99 km
Schrittlänge	:30-200cm
Gewichtseingabe	:30-150kg oder 60-350 Pfund
Betriebstemperatur	:-10- 40°C
Aufbewahrungstemp.	:-20- 60°C
Stromversorgung	:zwei Batterien AG13
Lebensdauer der Batterien	:ca.1 Jahr
Abmessungen(LxBxH)	:70x 52.5 x 32.8 mm
Gewicht	:43g

## Instandhaltung

Die Beachtung folgender Hinweise kann die Lebensdauer des Pedometers verlängern.

1. Bewahren Sie bitte den Pedometer an trockenen Orten auf. Bei Berührung mit Feuchtigkeit, bitte das Gerät umgehend trocknen.
2. Bitte benutzen und bewahren Sie dieses Produkt unter normalen Temperaturen auf, da extreme Temperaturen die Lebensdauer der Komponenten verringert, die Batterien zerstört und das Gehäuse deformieren oder sogar zum Schmelzen bringen kann.
3. Lassen Sie den den Pedometer nicht fallen.
4. Verwenden Sie zur Reinigung des Produkts keine aggressiven Chemikalien, keine Lösungsmittel und keine starken Reiniger.
5. Verwenden Sie bitte die empfohlenen Batterien und ersetzen Sie rechtzeitig alte Batterien gegen Neue.
6. Tauschen Sie bitte keine der Komponenten des Pedometers aus, sonst verlieren Sie den Garantieanspruch.





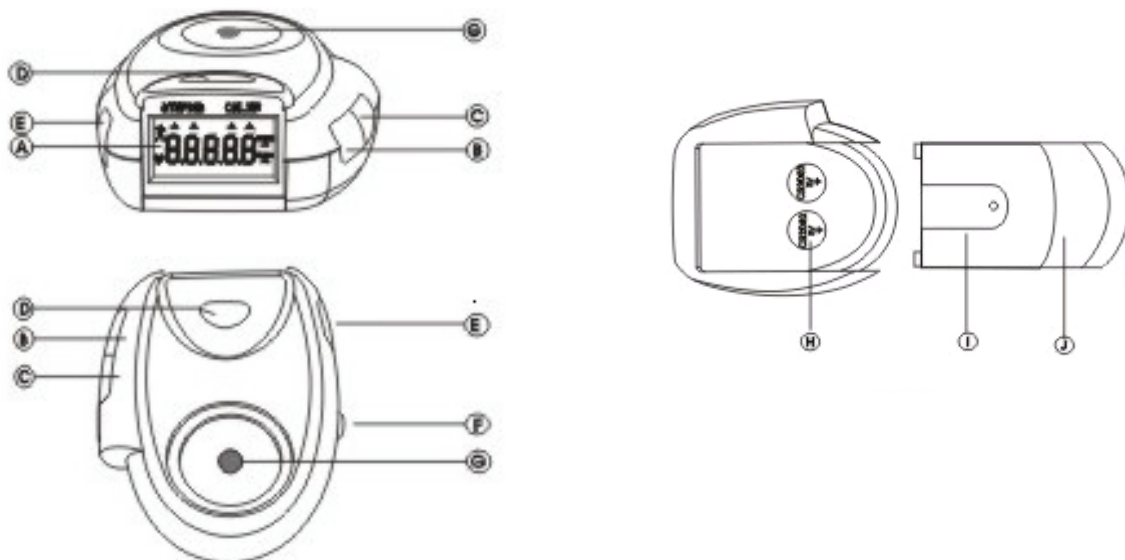
## Manuel d'utilisation Podomètre – Cardiofréquencemètre

### Fonctions :

1. Pulsomètre
2. Mesure (Km / Mile)
3. Mesure du nombre de pas
4. Paramétrage de la longueur du pas
5. Calcul de la dépense de calories
6. Paramétrage du poids
7. Ecran LCD
8. Réglage de la sensibilité

### Description de l'appareil :

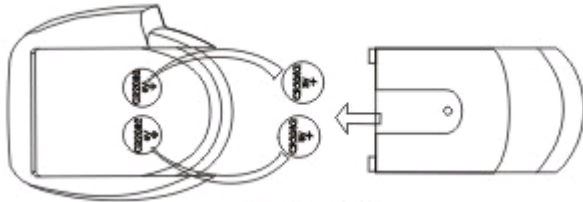
- |    |                                 |                                                          |
|----|---------------------------------|----------------------------------------------------------|
| K. | LCD                             | : Ecran LCD                                              |
| L. | Bouton MODE                     | : Basculement entre les différents modes                 |
| M. | Bouton SET                      | : paramétrage du poids, du nombre de pas et de l'unité   |
| N. | Bouton fréquence cardiaque      | : Mesure de la fréquence cardiaque                       |
| O. | Bouton RESET                    | : Remise à zéro de toutes les données                    |
| P. | Bouton de sensibilité           | : Permet d'ajuster la sensibilité de l'appareil au poids |
| Q. | Mesure du pouls                 |                                                          |
| R. | Piles                           |                                                          |
| S. | Ceinture                        |                                                          |
| T. | Couvercle du logement des piles |                                                          |



## Mise en place de la batterie

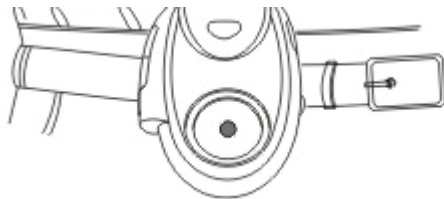
3. Enlevez la vis du couvercle et tirez le vers le bas.
4. Insérez 2 accus Ac13 au lithium et refermez le couvercle.

Attention : changez les piles lorsque le voyant des piles s'allume.



## Porter le podomètre

Fixez le podomètre à votre ceinture en le tenant verticalement. Appuyez 3 secondes sur le bouton RESET.



Un mauvais positionnement du podomètre peut induire des erreurs de mesure.

## Réglage de votre poids

Afin d'avoir un décompte de pas cohérent, veillez à régler votre poids dans l'appareil.

## Réglage de la longueur du pas

- A l'aide du bouton MODE, rentrez dans le mode de réglage.
- Pour régler la longueur du pas, appuyez sur le bouton SET lorsque le mode distance apparaît.
- Pour rentrer la longueur, appuyez plusieurs fois sur le bouton SET jusqu'à ce que la valeur voulue apparaisse. Longueur des pas : de 30 à 200cm. Réglage d'usine : 70cm.

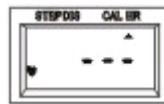
## Calories

- 0-9999kcal
- Pour un calcul juste des dépenses caloriques, rentrez votre poids.
- Pour paramétrer votre poids, appuyez plusieurs fois sur le bouton SET jusqu'à ce que votre poids apparaisse à l'écran. Plage des poids : de 30 à 150 Kg, réglage du poids de 5 en 5Kg. Réglage d'usine : 60Kg.

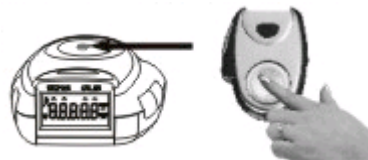
## Mesure de la fréquence cardiaque

La fréquence cardiaque est calculée d'après le nombre de fois que votre coeur bat sur une durée donnée. Le podomètre calcule votre fréquence cardiaque par minute. Différents facteurs tels que fumer, un régime, de l'asthme, un effort influent sur la fréquence cardiaque. Le podomètre peut donc vous aider à mieux doser votre effort et ainsi mieux planifier un entraînement.

6. Appuyez sur le bouton PULSE, pour rentrer dans le mode fréquence cardiaque. Comme indiqué sur le graphique ci-dessous, un symbole de coeur apparaît en bas à gauche.




7. Placez votre index droit sur le pulsomètre comme indiqué sur le schéma ci-dessous.



8. Restez calme, n'appuyez pas trop fort afin de ne pas fausser la mesure.
9. Temps de mesure : environ 30 secondes. Une fois que le test est terminé, l'appareil émet 2 bips courts.

Si les mesures prises ne correspondent pas à la réalité, refaite l'étalonnage. Si l'appareil ne reçoit plus de signal cardiaque pendant plus de 10 secondes, il arrêtera automatiquement la prise de mesure.

Faites attention aux points suivants :

7. Lorsque votre doigt est correctement positionné, le symbole  qui est à l'écran clignote. Ceci indique que l'étalonnage est en court.
8. Lors de l'étalonnage, ne bougez pas votre doigt.
9. N'appuyez pas trop fort.
10. Le doigt du test ne doit pas être trop froid.
11. Lors de l'étalonnage, veillez à ce que votre doigt et l'appareil soient bien propre.
12. Assurez vous que les piles soient pleines lors du test.

## Spécifications techniques

Fonctions de cumul : nombre de pas, distance parcourue

Nombre de pas	: 0~99999 pas
Distance	: 0~999. 99 km
Longueur du pas	: 30-200cm
Poids	: 30-150kg
Température de fonctionnement	: -10- 40°C
Température de stockage	: -20- 60°C
Alimentation	: deux piles AG13
Durée des piles	: Environ 1 an
Dimensions(LxlxH)	: 70x 52.5 x 32.8 mm
Poids	: 43g

## Instandhaltung

Afin de prolonger la durée de vie de votre podomètre, suivez les points ci-dessous :

7. Stockez l'appareil dans un endroit sec. Après toute utilisation, veillez à bien le sécher avant de le ranger.
8. N'utilisez et ne stockez l'appareil qu'à des températures 'normales'. Des températures trop élevées peuvent déformer le corps de l'appareil et ainsi perturber son fonctionnement et videz anormalement les piles.
9. Ne laissez jamais tomber le podomètre.
10. Nettoyez le podomètre avec de l'eau. N'utilisez jamais de produit corrosif.
11. N'utilisez que les batteries appropriées. Lors du changement des piles, changez les deux en même temps.
12. N'ouvrez jamais le podomètre, n'essayez pas de le réparer vous même sous peine de perdre la garantie.

