

# Tanita Step

## Watch Pedometer

- (EN) (GB) Instruction manual**
- (D) Betriebsanleitung**
- (F) Mode d'emploi**
- (E) Manual de instrucciones**
- (I) Manuale d'istruzione**
- (NL) Gebruiksaanwijzing**
- (P) Manual de instruções**
- (R) Инструкции пользователя**
- (中) 操作手冊**



# Instruction manual

## Before you use your pedometer

---

### Caution

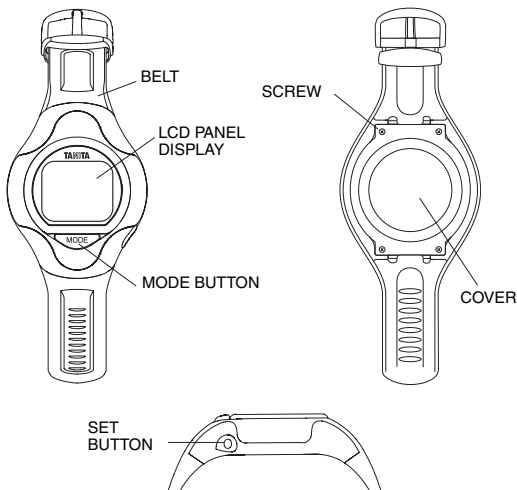
- Avoid leaving pedometer in direct sunlight.
- Do not subject pedometer to severe shock or put pressure on the LCD.
- Do not use liquid to clean. use only a soft cloth.
- Do not open inner casing.

### Choke hazard

- Keep battery and screws away from children.
- Consult your physician before starting any new exercise routine.

## Get to know your pedometer

---



## Accessories

---

Instruction manual	1
Battery (LR44)	1

## Requests

---

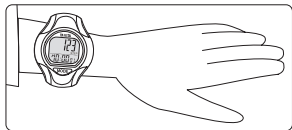
- Avoid using or washing it in water.
- Wear this product on the top of the left wrist.  
It will not count steps accurately when worn anywhere else.
- Never use it in hot places such as saunas, as it could cause burns.
- The case and band must be kept clean as they are worn next to the skin.  
Corrosion of metal parts, and inconspicuous dirt, sweat and dust could stain garment cuffs, etc.
- If you notice any itching or rash in the area, stop using this product immediately.  
Consult a doctor.
- The components used in this product are vulnerable to static electricity, so keep it away from television screens and other strong sources of static electricity.  
Static charges can cause the display to malfunction.
- Do not use or store this product where it will be exposed to direct sunlight, close to heating equipment, or in places with high levels of dust or humidity.

## Before you use this product

---

### Notice

- This product is only for use on the top of the left wrist.  
\* It will not count accurately in other locations.
- It may not be able to count accurately when worn during everyday activities other than walking, sports walking and jogging.



A step is counted when the left arm points directly down at the ground.

The count increases in the following situations (steps may be counted in situations other than walking, sports walking and jogging).

- Walking without arm swinging.
- Walking with arm swinging.
- Sports walking and jogging.
- Vibration or strong arm movement when driving a car or riding a bicycle, etc.

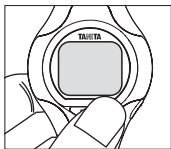
The following situations will not be counted.

- PC operation and other desk work.
- Walking in which the arm is not bent perpendicularly.
- Walking with a bag or open umbrella held in the left hand.

### Notice

- A transparent sticker is affixed over the display to protect it.

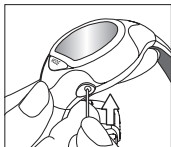
## Usage 1. Switch on the power



- 1. Take the product out of the packs.**  
The battery is already in place.
- 2. Press the Mode button.**  
The power switches on and the display reads "0 steps" and "p12:00oo".

## Usage 2. Initial settings

### [1] Set the time



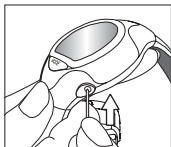
- 1. Use the tip of a pointed implement to press the Set button on the side of the instrument for approximately 2 seconds.**  
\* Take care when using pointed implements.



- 2. The hour number on the display flashes.**
- 3. Press the Mode button to set the hour.**  
The number advances by one hour each time the Mode button is pressed, and advances rapidly when it is pressed continuously.

#### Notice

- To set the hour  
A.M.: Only the hour flashes.  
P.M.: "P" and the hour flashes.



- 4. Once the hour has been set correctly, use a pointed implement to press the Set button on the side.**  
The hour setting is confirmed and the minutes setting flashes.
- 5. Once the minute has been set correctly, use a pointed implement to press the Set button on the side.**

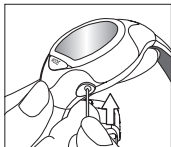
Time setting is complete. Carry on with the other initial settings.



6. After the time is set, "weight" flashes.
7. Press the Mode button to set the weight.

(Setting range is 20 - 150kg (50-300 in pounds))

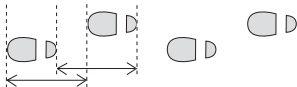
The setting advances by one kilo each time the Mode button is pressed, and advances in increments of ten kilos when it is pressed continuously.



8. Once the weight has been set correctly, use a pointed implement to press the Set button on the side.

## [2] Set the stride length

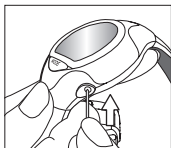
The key to accurate distance measurement is determining your correct stride. To calculate the average stride accurately, walk ten steps and divide the total distance by 10. The result is your average stride. For higher accuracy, you are recommended to repeat this measurement several times.



9. After Weight is set, "stride length" flashes.
10. Press the Mode button to set the stride length.

(Setting range is 20 - 150cm (10-60 in inches))

The setting advances by 1cm each time the Mode button is pressed, and advances in increments of 10cm when it is pressed continuously.

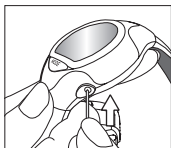


11. Once the stride length has been set correctly, use a pointed implement to press the Set button on the side.
12. After the stride length has been set, "steps" and "time" are displayed.

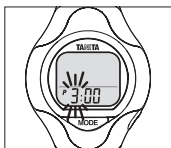
Initial settings are now complete.

## Usage 3. Changing and revising settings

---



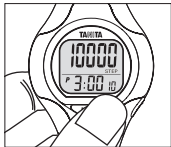
1. While displayed
2. Use a pointed implement to press the Set button on the side of the instrument for approximately 2 seconds.



3. The hour number on the display flashes.  
Start from setting the time.

## Usage 4. Changing the display

---



The display changes each time the Mode button is pressed.

### Notice

- The display does not change until the Mode button is released.
- Continued pressing of the Mode button (approximately 3 seconds) resets the display.

## Usage 5. Display content reset

---



The display content can be reset to zero by a long press of the Mode button.

1. While displayed
2. Press the Mode button for at least 3 seconds.
3. The values for steps, calorie consumption, distance and walking time are zeroed.

These values cannot be restored once they have been reset.

## Usage 6. System reset

---

Be sure to reset the system in the following situations:

- After taking the battery out.
- After replacing the battery.
- If the display screen has malfunctioned.
- If the switches do not work.

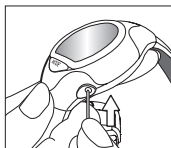


**1. While steps and time are displayed**

\* Or during display of calorie consumption and time, or of distance and walking time

**2. Press the Mode button and the Set button on the side of the instrument for at least 3 seconds.**

Use a pointed implement to press the Set button.



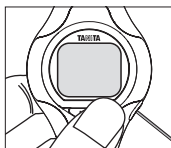
**3. Once all display elements have disappeared,**

**4. Release the Set and Mode buttons.**

All display elements light, then

**5. Go out.**

System reset is complete.



After a system reset, all data are initialized. To continue using the instrument, carry out initial settings.

### Notice

Steps, calorie consumption, distance and walking time cannot be restored after a system reset.



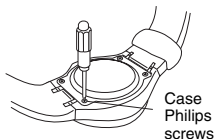
## Usage 7. Battery replacement

The display fades as the battery runs down. Replace the LR44 battery promptly.

### 1. Remove the back cover

Use a small Philips screwdriver to remove the 4 case screws from the back of the case, then remove the inner ring and the back cover.

\* Handle the screwdriver and any other tools with care.



### 2. Remove the battery contact plate

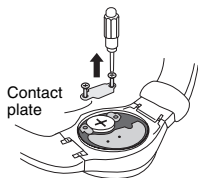
Remove the two screws fastening the battery contact plate, then remove the contact plate.

### 3. Replace the battery

Take out the old battery and insert a new one (LR44).

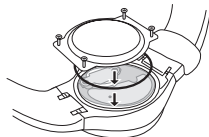
### 4. Fasten the contact plate back in its original position

Put the contact plate back in its original position and screw it securely into place.



### 5. Attach the back cover

Fit the inner ring into the groove in the body so that it does not slip out of position, then fit the cover from above. Finally, fasten the cover securely with the four case screws.



## Notice

- If you replace the battery yourself, your guarantee may not cover splash resistance, due to misplacement of components, etc. Check the procedures and positions of components, etc. thoroughly.
- Always reset the system after removing or replacing the battery.

## Main specifications

		Centimeter version	Inch version
Setting range		20 - 150 cm	10 - 60 inches
Body weight		20 -150kg	50 - 300 lb
Display content	Distance	Min. 0.01 km, Max. 999.99 km	Min. 0.01 mile, Max. 999.99 mile
	Steps	Min. 1 step, Max. 99,999 steps	
	Time	12-hour display	
	Calorie consumption	Min. 0.1 kcal, Max., 9999.9 kcal	
	Walking time	Min. 1 m, Max. 19h, 59 m.	
Power supply	DC1.5V (LR44 x1)		
External dimensions	D13.5 x W42.7 x H54.2 mm * Excluding band		
Weight	Approx. 40 g		

\* It is not possible to switch between centimeter and inch versions.

# Bedienungsanleitung

## Vor der Inbetriebnahme des Schrittmessers

---

### Achtung

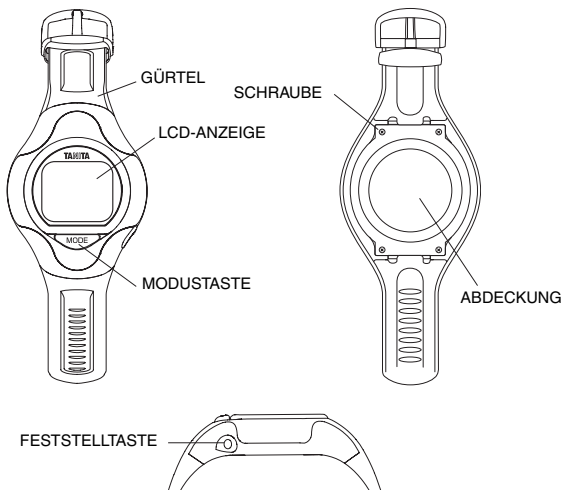
- Setzen Sie den Schrittmesser keinem direkten Sonnenlicht aus.
- Vermeiden Sie Schläge gegen den Schrittmesser und Druck auf die LCD-Anzeige.
- Verwenden Sie zur Reinigung keine Flüssigkeiten, sondern reinigen Sie das Gerät nur mit einem weichen Tuch.
- Öffnen Sie das innere Gehäuse nicht.

### Erstickungsgefahr

- Halten Sie Batterien und Schrauben von Kindern fern.
- Sprechen Sie alle neuen Trainingseinheiten mit Ihrem Arzt ab.

## Aufbau Ihres Schrittmessers

---



## Zubehör

---

Bedienungsanleitung	1
Batterie (LR44)	1

## Anforderungen

---

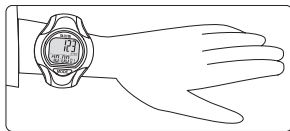
- Das Gerät darf nicht in Wasser verwendet oder gereinigt werden.
- Tragen Sie dieses Produkt oben am linken Handgelenk.  
Wenn es an einer anderen Stelle getragen wird, werden die Schritte nicht richtig gezählt.
- Verwenden Sie das Gerät niemals an heißen Orten wie beispielsweise in Saunas, da die Gefahr von Verbrennungen besteht.
- Gehäuse und Band müssen sauber gehalten werden, da sie direkt auf der Haut getragen werden. Rostende Metallteile sowie ein unauffälliger Film aus Schmutz, Schweiß und Staub können Ärmelbündchen usw. verschmutzen.
- Falls im Tragebereich ein Juckreiz oder Ausschlag auftritt, brechen Sie die Verwendung dieses Produkts sofort ab.  
Wenden Sie sich an einen Arzt.
- Da die in diesem Produkt verwendeten Bestandteile empfindlich auf statische Elektrizität reagieren, muss das Produkt von Fernsehgeräten und sonstigen starken Quellen statischer Elektrizität fern gehalten werden.  
Durch eine statische Aufladung können Störungen beim Display auftreten.
- Dieses Produkt darf nicht in direktem Sonnenlicht, in der Nähe von Heizvorrichtungen oder an Orten mit einem hohen Staubaufkommen und hoher Luftfeuchtigkeit verwendet oder aufbewahrt werden.

## Vor der Inbetriebnahme dieses Produkts

---

### Hinweis

- Dieses Produkt ist ausschließlich für die Verwendung auf der Oberseite des linken Handgelenks bestimmt.  
\* An anderen Stellen erfolgt keine genaue Zählung.
- Bei Tätigkeiten im Alltag (also nicht beim Gehen, Walking und Joggen) ist unter Umständen ebenfalls keine genaue Zählung möglich.



Wenn der linke Arm direkt auf den Boden zeigt, wird ein Schritt gezählt.

In folgenden Fällen werden die Schritte gezählt (dies kann auch der Fall sein, wenn Sie gerade nicht spazieren gehen, walken oder joggen).

- Beim Gehen ohne Schwingen des Arms.
- Beim Gehen mit Schwingen des Arms.
- Beim Walking und Joggen.
- Beim Autofahren, Rad fahren oder ähnlichen Aktivitäten, wenn Vibrationen auftreten oder der Arm stark bewegt wird.

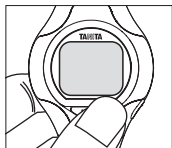
In folgenden Fällen erfolgt keine Zählung.

- Bei der Arbeit am PC oder sonstigen Schreibtisch Tätigkeiten.
- Beim Gehen, wenn der Arm nicht zur Senkrechten abgewinkelt ist.
- Beim Gehen mit einer Tasche oder einem geöffneten Regenschirm in der linken Hand.

### Hinweis

- Auf dem Display befindet sich eine durchsichtige Schutzfolie.

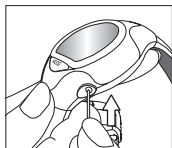
## Verwendungshinweis 1. Einschalten des Geräts



- 1. Nehmen Sie das Produkt aus der Verpackung.**  
Die Batterie ist bereits eingesetzt.
- 2. Drücken Sie die Modustaste.**  
Das Gerät schaltet sich ein, und im Display wird „0 steps“ (0 Schritte) und „p12:00oo“ angezeigt.

## Verwendungshinweis 2. Anfangseinstellungen

### [1] Einstellen der Uhrzeit



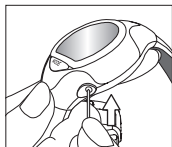
- 1. Drücken Sie seitlich am Instrument mit einem spitzen Gegenstand etwa 2 Sekunden lang auf die Feststelltaste.**  
\* Seien Sie beim Umgang mit spitzen Gegenständen vorsichtig.



- 2. Daraufhin blinkt die Stundenangabe auf dem Display.**
- 3. Drücken Sie die Modustaste, um die Stunde einzustellen.**  
Bei jedem Drücken der Modustaste rückt die Zahl um eine Stunde vor. Wird die Taste ohne Unterbrechung gedrückt, wird die Zahl schnell erhöht.

#### Hinweis

- Einstellen der Stundenangabe  
A.M.: Nur die Stundenangabe blinkt.  
P.M.: „P“ und die Stundenangabe blinken.

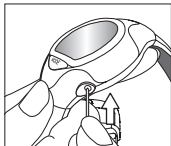


- 4. Sobald die Stunde richtig eingestellt ist, drücken Sie seitlich am Gerät die Feststelltaste mit einem spitzen Gegenstand.**  
Die Stundeinstellung wird bestätigt, und die Minuteinstellung beginnt zu blinken.
- 5. Sobald die Minuten richtig eingestellt sind, drücken Sie seitlich am Gerät die Feststelltaste mit einem spitzen Gegenstand.**

Die Einstellung der Uhrzeit ist jetzt abgeschlossen. Fahren Sie mit den übrigen Anfangseinstellungen fort.



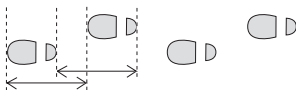
6. **Nach der Einstellung der Uhrzeit blinkt die Anzeige „weight“ (Gewicht).**
7. **Drücken Sie die Modustaste, um das Gewicht einzustellen.**  
(Der Einstellungsbereich liegt zwischen 20 und 150 kg (50-300 Pfund))  
Bei jedem Drücken der Modustaste rückt die Einstellung um ein Kilo vor. Wird die Taste ohne Unterbrechung gedrückt, wird die Einstellung in Schritten von 10 kg erhöht.



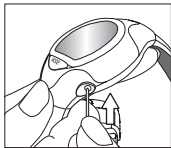
8. **Sobald das Gewicht richtig eingestellt ist, drücken Sie seitlich am Gerät die Feststelltaste mit einem spitzen Gegenstand.**

## [2] Einstellen der Schrittlänge

Die korrekte Ermittlung Ihrer Schrittlänge ist der Schlüssel zu einer genauen Wegmessung. Gehen Sie zur genauen Berechnung Ihrer durchschnittlichen Schrittlänge zehn Schritte, und dividieren Sie die Summe durch 10. Das Ergebnis ist Ihre durchschnittliche Schrittlänge. Zu einer höheren Genauigkeit wird empfohlen, diese Messung mehrmals zu wiederholen.



9. **Nach der Festlegung des Gewichts blinkt die Angabe „stride length“ (Schrittlänge).**
10. **Drücken Sie die Modustaste, um die Schrittlänge einzustellen.**  
(Der Einstellungsbereich liegt zwischen 20 und 150 cm (10-60 Zoll))  
Bei jedem Drücken der Modustaste rückt die Einstellung um einen Zentimeter vor. Wird die Taste ohne Unterbrechung gedrückt, wird die Einstellung in Schritten von 10 cm erhöht.

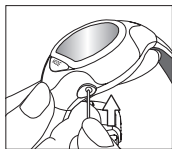


11. **Sobald die Schrittlänge richtig eingestellt ist, drücken Sie seitlich am Gerät die Feststelltaste mit einem spitzen Gegenstand.**
12. **Nach der Einstellung der Schrittlänge werden die Angaben für „steps“ (Schritte) und „time“ (Uhrzeit) angezeigt.**

Die Anfangseinstellungen sind jetzt abgeschlossen.

## Verwendungshinweis 3. Ändern und Überprüfen der Einstellungen

---



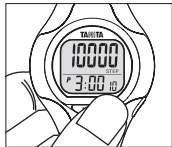
1. Während der Anzeige
2. Drücken Sie seitlich am Instrument mit einem spitzen Gegenstand etwa 2 Sekunden lang auf die Feststelltaste.



3. Daraufhin blinkt die Stundenangabe auf dem Display. Beginnen Sie bei der Einstellung der Uhrzeit.

## Verwendungshinweis 4. Ändern des Displays

---



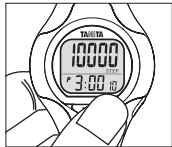
Das Display ändert sich bei jedem Druck auf die Modustaste.

### Hinweis

- Das Display wird erst geändert, wenn die Modustaste losgelassen wird.
- Wenn die Modustaste (etwa 3 Sekunden lang) ohne Unterbrechung gedrückt wird, wird das Display zurückgesetzt.

## Verwendungshinweis 5. Rücksetzung des Display-Inhalts

---



Wenn die Modustaste längere Zeit gedrückt wird, kann der Display-Inhalt auf Null zurückgesetzt werden.

1. Während der Anzeige
2. Drücken Sie die Modustaste mindestens 3 Sekunden lang.
3. Die Werte für die Schritte, den Kalorienverbrauch, die zurückgelegte Entfernung und die Gehzeit werden auf Null zurückgesetzt.

Sobald diese Werte zurückgesetzt wurden, können sie nicht mehr wiederhergestellt werden.

## Verwendungshinweis 6. Systemzurücksetzung

In folgenden Fällen muss das System zurückgesetzt werden:

- Nach der Entnahme der Batterie.
- Nach dem Austausch der Batterie.
- Nach einer Störung der Display-Anzeige.
- Wenn die Schalter nicht funktionieren.

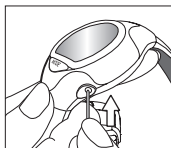


**1. Während der Anzeige der Schritte und Uhrzeit**

\* Oder während der Anzeige des Kalorienverbrauchs und der Uhrzeit, oder der zurückgelegten Entfernung und Gehzeit

**2. Drücken Sie seitlich am Instrument mindestens 3 Sekunden lang die Modustaste und die Feststelltaste.**

Drücken Sie die Feststelltaste mit einem spitzen Gegenstand.



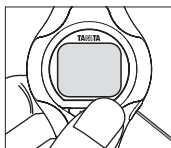
**3. Sobald alle Display-Einträge ausgeblendet sind,**

**4. lassen Sie die Feststell- und Modustasten los.**

Sämtliche Display-Einträge leuchten auf und

**5. erlöschen dann.**

Die Zurücksetzung des Systems ist jetzt abgeschlossen.



Nach einer Zurücksetzung des Systems werden sämtliche Daten initialisiert. Nehmen Sie zur weiteren Verwendung des Instruments die Anfangseinstellungen vor.

### Hinweis

Nach einer Zurücksetzung des Systems können die Werte für die Schritte, den Kalorienverbrauch, die zurückgelegte Entfernung und die Gehzeit nicht mehr wiederhergestellt werden.

## D

# Verwendungshinweis 7. Austausch der Batterien

Wenn die Batterie schwächer wird, verblasst das Display. Die Batterie LR44 muss sofort ersetzt werden.

### 1. Nehmen Sie die hintere Abdeckung ab.

Entfernen Sie die 4 Gehäuseschrauben mit einem kleinen Philips-Schraubendreher aus der Rückseite des Gehäuses, und entnehmen Sie dann den inneren Ring und die hintere Abdeckung.

\* Seien Sie beim Umgang mit dem Schraubendreher und sonstigen Werkzeugen vorsichtig.



### 2. Entfernen Sie die Kontaktplatte der Batterie

Entfernen Sie die beiden Schrauben, mit denen die Kontaktplatte der Batterie befestigt ist, und entnehmen Sie dann die Kontaktplatte.

### 3. Tauschen Sie die Batterie aus

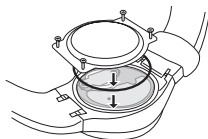
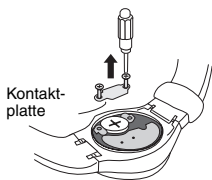
Entnehmen Sie die alte Batterie, und setzen Sie eine neue (LR44) ein.

### 4. Befestigen Sie die Kontaktplatte wieder an ihrer Ausgangsposition.

Setzen Sie die Kontaktplatte wieder an ihre Ausgangsposition, und schrauben Sie diese gut fest.

### 5. Befestigen Sie die hintere Abdeckung

Setzen Sie den inneren Ring in die Rille im Gehäuse ein, sodass er fest sitzt. Setzen Sie dann von oben die Abdeckung darauf. Ziehen Sie schließlich die Abdeckung fest mit den vier Gehäuseschrauben an.



## Hinweis

- Wenn Sie die Batterie selbst austauschen, erstreckt sich Ihre Garantie möglicherweise nicht auf die Spritzwasserfestigkeit, da unter Umständen die einzelnen Bestandteile usw. falsch eingesetzt wurden. Überprüfen Sie die Vorgehensweise und die Positionen der Bestandteile usw. sorgfältig.
- Das System muss nach der Entnahme oder dem Austausch von Batterien stets zurückgesetzt werden.



## Technische Hauptdaten

		Zentimeter-Version	Zoll-Version
Einstellungsbereich		20 - 150 cm	10 - 60 Zoll
Körpergewicht		20 - 150 kg	50 - 300 Pfund
Display-Inhalt	Entfernung	Mindestens 0,01 km, höchstens 999,99 km	Mindestens 0,01 Meilen, höchstens 999,99 Meilen
	Schritte	Mindestens 1 Schritt, höchstens 99.999 Schritte	
	Uhrzeit	Display im 12-Stundenformat	
	Kalorienverbrauch	Mindestens 0,1 kcal, höchstens 9999,9 kcal	
	Gehzeit	Mindestens 1 Minute, höchstens 19 Std. und 59 Minuten	
Stromversorgung	Gleichstrom 1,5 V (LR44 x1)		
Außenmaße	T13,5 x B42,7 x H54,2 mm * Ohne Band		
Gewicht	Ca. 40 g		

\* Ein Wechsel zwischen den Zentimeter- und Zoll-Versionen ist nicht möglich.

# Mode d'emploi

## Avant d'utiliser votre podomètre

---

### Attention

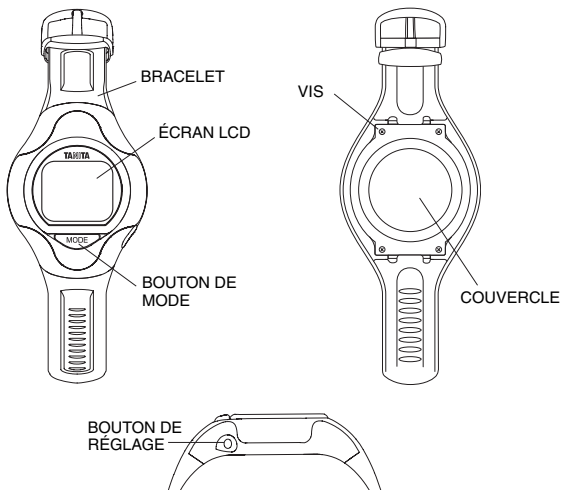
- Ne laissez pas le podomètre exposé aux rayons directs du soleil.
- Ne soumettez pas le podomètre à des chocs importants et ne posez rien sur l'écran LCD.
- Ne le nettoyez pas avec un liquide, essuyez-le uniquement avec un chiffon doux.
- N'ouvrez pas le boîtier intérieur.

### Danger d'étouffement

- Conservez les piles et les vis hors de portée des enfants.
- Consultez votre médecin avant d'entreprendre un nouvel exercice.

## Apprenez à connaître votre podomètre

---



## Accessoires

---

Mode d'emploi	1
Pile (LR44)	1

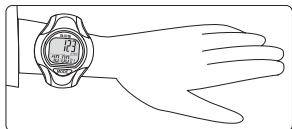
## Précautions

- Évitez d'utiliser ce produit dans l'eau ou de le laver.
- Portez ce produit à votre poignet gauche, vers le haut.  
Il ne comptera pas les pas correctement si vous le portez ailleurs.
- Ne l'utilisez jamais dans des lieux où il fait chaud, comme des saunas, car il pourrait entraîner des brûlures.
- Le boîtier et le bracelet doivent toujours être propres car ils sont portés à même la peau.  
La corrosion des parties métalliques, ainsi que la saleté, la sueur et la poussière invisibles pourraient tâcher les poignets des vêtements.
- En cas de démangeaison ou d'éruption à cet endroit, cessez immédiatement d'utiliser ce produit.  
Consultez un docteur.
- Les composants de ce produits sont sensibles à l'électricité statique, par conséquent, vous devez le tenir éloigné des écrans de télévisions et des autres sources importantes d'électricité statique.  
S'il se charge en électricité statique, il est possible que l'affichage fonctionne mal.
- N'utilisez pas ou ne rangez pas ce produit dans des lieux où il serait exposé aux rayons directs du soleil, près d'appareils de chauffage ou avec des niveaux élevés de poussière ou d'humidité.

## Avant d'utiliser ce produit

### Remarque

- Ce produit est fait pour être porté au poignet gauche, vers le haut.  
\* Il ne comptera pas les pas correctement s'il est porté ailleurs.
- Il ne pourra peut-être pas compter correctement s'il est porté au cours des activités quotidiennes autres que la marche, la marche sportive et le jogging.



Ce produit compte un pas lorsque le bras gauche pointe directement vers le sol.

Le compte augmente dans les situations suivantes (les pas peuvent être comptés dans d'autres situations que la marche, la marche sportive et le jogging).

- La marche sans balancement des bras.
- La marche avec balancement des bras.
- La marche sportive et le jogging.
- Les vibrations ou les mouvements importants des bras lorsque l'on conduit une voiture, que l'on est sur un vélo, etc.

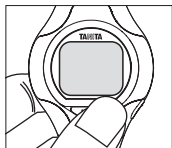
Les situations suivantes ne pourront pas être comptées.

- Le travail sur ordinateur ou de bureau.
- La marche au cours de laquelle le bras n'est pas plié perpendiculairement.
- La marche avec un sac ou un parapluie ouvert dans la main gauche.

### Remarque

- Un adhésif transparent est collé sur l'écran pour le protéger.

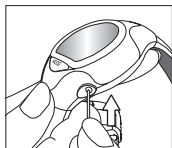
## Utilisation 1. Mise sous tension



- 1. Déballez l'appareil.**  
La pile est déjà en place.
- 2. Appuyez sur le bouton Mode.**  
La montre s'allume et l'affichage indique « 0 steps » (0 pas) et « p12:0000 ».

## Utilisation 2. Réglages initiaux

### [1] Réglez l'heure



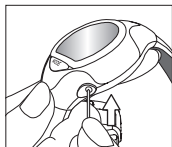
- 1. Utilisez la pointe d'un objet pointu pour appuyer sur le bouton Réglage de l'instrument pendant 2 secondes.**  
\* Faites attention lorsque vous utilisez des objets pointus.



- 2. Le chiffre de l'heure clignote sur l'écran.**
- 3. Appuyez sur le bouton Mode pour régler l'heure.**  
Le chiffre avance d'une heure à chaque fois que vous appuyez sur le bouton Mode et il avance rapidement lorsque vous le maintenez appuyé.

#### Remarque

- Pour régler l'heure  
A.M. : seule l'heure clignote.  
P.M. : « P » et l'heure clignotent.

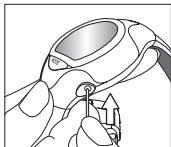


- 4. Une fois l'heure correctement réglée, utilisez un objet pointu pour appuyer sur le bouton Réglage sur le côté.**  
Le réglage de l'heure est confirmé et le réglage des minutes clignote.
- 5. Une fois les minutes correctement réglées, utilisez un objet pointu pour appuyer sur le bouton Réglage sur le côté.**

Le réglage de l'heure est terminé. Continuez avec les autres réglages initiaux.



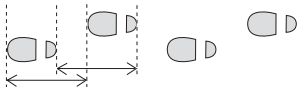
6. Une fois l'heure réglée, « weight » (poids) clignote.
7. Appuyez sur le bouton Mode pour régler le poids.  
(La plage de réglage est de 20 à 150 kg (50 à 300 livres)).  
Le réglage avance d'un kilo à chaque fois que vous appuyez sur le bouton Mode et il avance de dix kilos lorsque vous le maintenez appuyé.



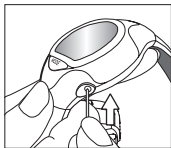
8. Une fois le poids correctement réglé, utilisez un objet pointu pour appuyer sur le bouton Réglage sur le côté.

## [2] Réglez la longueur de l'enjambée

Il est capital de déterminer votre enjambée exacte pour que la mesure des distances soit exacte. Pour calculer avec précision votre enjambée moyenne, faites dix pas et divisez la distance totale par 10. Vous obtenez ainsi votre enjambée moyenne. Pour une plus grande précision, nous vous recommandons de refaire cette mesure plusieurs fois.



9. Une fois le poids réglé, « stride length » (longueur de l'enjambée) clignote.
10. Appuyez sur le bouton Mode pour régler la longueur de l'enjambée.  
(La plage de réglage est de 20 à 150 cm (10 à 60 pouces)).  
Le réglage avance de 1 cm à chaque fois que vous appuyez sur le bouton Mode et il avance de 10 cm lorsque vous le maintenez appuyé.

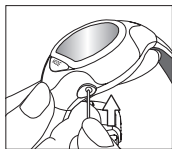


11. Une fois la longueur de l'enjambée correctement réglée, utilisez un objet pointu pour appuyer sur le bouton Réglage sur le côté.
12. Une fois la longueur de l'enjambée réglée, « steps » (pas) et « time » (heure) sont affichés.

Les réglages initiaux sont terminés.

### Utilisation 3. Modification et correction des réglages

---



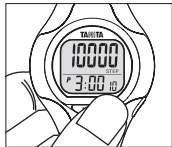
1. Pendant l'affichage
2. Utilisez la pointe d'un objet pointu pour appuyer sur le bouton Réglage de l'instrument pendant 2 secondes environ.



3. Le numéro de l'heure clignote sur l'écran.  
Commencez par le réglage de l'heure.

### Utilisation 4. Modification de l'affichage

---



L'affichage se modifie chaque fois que vous appuyez sur le bouton Mode.

#### Remarque

- L'affichage ne se modifie pas tant que le bouton Mode n'est pas relâché.
- Si vous maintenez le bouton Mode appuyé (pendant 3 secondes environ), l'affichage est réinitialisé.

### Utilisation 5. Réinitialisation de l'affichage

---



Il est possible de réinitialiser l'affichage en appuyant longuement sur le bouton Mode.

1. Pendant l'affichage
2. Appuyez sur le bouton Mode pendant au moins 3 secondes.
3. Les valeurs pour les pas, la consommation de calories, la distance et le temps de marche sont remises à zéro.  
Une fois remises à zéro, ces valeurs ne peuvent pas être restaurées.

## Utilisation 6. Réinitialisation du système

Assurez-vous de réinitialiser le système dans les situations suivantes :

- Après avoir retiré la pile.
- Après avoir remplacé la pile.
- Si l'affichage ne fonctionne pas bien.
- Si les boutons ne fonctionnent pas.

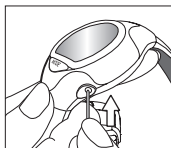


**1. Pendant l'affichage des pas et de l'heure**

\* Ou pendant l'affichage de la consommation de calories et de l'heure ou bien de la distance et du temps de marche

**2. Appuyez sur le bouton Mode et sur le bouton Réglage de l'instrument pendant au moins 3 secondes.**

Utilisez un objet pointu pour appuyer sur le bouton Réglage.



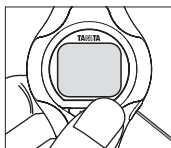
**3. Une fois que tous les éléments ont disparu**

**4. Relâchez les boutons Réglage et Mode.**

Tous les éléments de l'affichage sont allumés, puis

**5. Sortez.**

La réinitialisation du système est terminée.



Après une réinitialisation du système, toutes les données sont initialisées. Pour utiliser l'appareil, continuez avec les réglages initiaux.

### Remarque

Il est impossible de restaurer les pas, la consommation de calories, la distance et le temps de marche après une réinitialisation du système.

## F

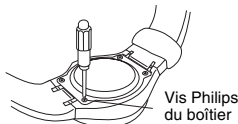
### Utilisation 7. Remplacement de la pile

L'affichage pâlit au fur et à mesure que la pile s'use. Remplacez rapidement la pile LR44.

#### 1. Enlevez le couvercle arrière.

Utilisez un petit tournevis Philips pour enlever les 4 vis situées dans la partie arrière du boîtier, puis enlevez l'anneau intérieur et le couvercle arrière.

\* Utilisez le tournevis et tous les autres outils avec soin.



#### 2. Enlevez la plaque de contact de la pile.

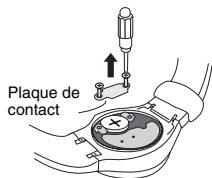
Enlevez les deux vis de fixation de la plaque de contact de la pile, puis enlevez cette plaque.

#### 3. Remplacez la pile.

Enlevez la pile usée et insérez-en une nouvelle (LR44).

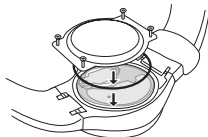
#### 4. Fixez la plaque de contact dans sa position originale.

Mettez la plaque de contact dans sa position originale et vissez-la à fond à sa place.



#### 5. Fixez le couvercle arrière.

Placez l'anneau intérieur dans la rainure du boîtier, afin qu'il ne glisse pas, puis mettez le couvercle dessus. Pour finir, fixez le couvercle fermement avec les quatre vis de boîtier.



### Remarque

- Si vous remplacez la pile vous-même, votre garantie ne couvrira pas la résistance aux projections du fait d'un mauvais placement des composants, etc. Vérifiez soigneusement les procédures et les positions des composants, etc.
- Réinitialisez toujours le système après avoir enlevé ou remplacé la pile.

### Principales spécifications

		Version Centimètre	Version Pouce
Plage de réglage		20 – 150 cm	2 à 60 pouces
Poids		20 – 150 kg	50 à 300 livres
Différents affichages	Distance	0,01 km minimum, 999,99 km maximum	0,01 mile minimum, 999,99 mile maximum
	Pas	1 pas minimum, 99 999 pas maximum	
	Heure	affichage sur 12 heures	
	Consommation de calories	0,1 kcal minimum, 9 999,9 kcal maximum	
	Temps de marche	1 m minimum, 19 h, 59 m maximum	
Alimentation	1,5 V CC (LR447 x 1)		
Dimensions externes	P13,5 x L42,7 x H54,2 mm * sans le bracelet		
Poids	Environ 40 g		

\* Il n'est pas possible de basculer entre les versions Centimètre et Pouce.



ESPAÑOL

# Manual de instrucciones

## Antes de utilizar el podómetro

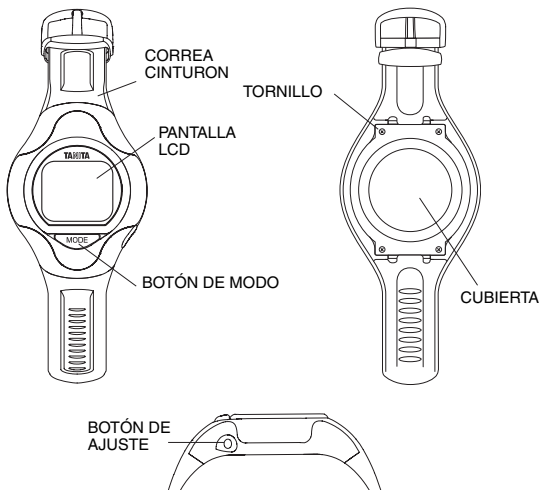
### Precaución

- Evite dejar el podómetro expuesto a la luz solar directa.
- No someta el podómetro a fuertes golpes ni aplique presión en la pantalla LCD.
- No utilice ningún líquido para limpiarlo. Emplee sólo un paño suave.
- No abra la caja interior.

### Peligro de asfixia

- Mantenga las pilas y los tornillos alejados de los niños.
- Consulte a su médico antes de comenzar una nueva serie de ejercicios.

## Conozca su podómetro



## Accesorios

Manual de instrucciones	1
Pila (LR44)	1

## E

### A tener en cuenta

---

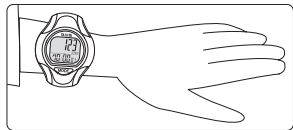
- Evite utilizar o lavar el dispositivo en agua.
- Lleve el dispositivo sobre la muñeca izquierda.  
Si lo lleva en algún otro sitio, no contará los pasos con precisión.
- No lo utilice nunca en lugares calientes, como saunas, ya que podría producir quemaduras.
- La caja y la correa deben mantenerse limpias, ya que tienen contacto directo con la piel.  
La corrosión de las partes metálicas, la suciedad imperceptible, el sudor y el polvo pueden manchar, por ejemplo, los puños de las prendas., etc.
- Si nota algún tipo de picor o sarpullido en la zona, deje de utilizar este producto inmediatamente.  
Consulte a su médico.
- Los componentes utilizados en este producto son vulnerables a la electricidad estática, por lo que se deberá mantener alejado de pantallas de televisión y otras fuentes fuertes de electricidad estática.  
Las cargas estáticas pueden producir fallos de funcionamiento en la pantalla.
- No utilice ni guarde este producto en un lugar expuesto a la luz solar directa, junto a aparatos de calefacción o en lugares con altos niveles de polvo o humedad.

### Antes de utilizar el producto

---

#### Aviso

- Este dispositivo sólo se puede utilizar sobre la muñeca izquierda.  
\* No contará con precisión si se lleva en otro sitio.
- Puede que no cuente con precisión si se lleva durante actividades diarias que no sean caminar, marcha atlética o jogging.



Se cuenta un paso cuando el brazo izquierdo apunta directamente al suelo.

La cuenta aumenta en las siguientes situaciones (pueden contarse pasos en otras situaciones que no sean caminar, marcha atlética o jogging):

- Caminar sin balancear el brazo.
- Caminar balanceando el brazo.
- Marcha atlética y jogging.
- Vibración o fuerte movimiento del brazo al conducir un coche o ir en bicicleta, etc.

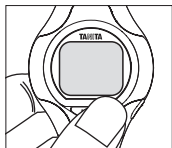
No se cuenta en las siguientes situaciones:

- Manejo de un PC y realización de otras tareas en el escritorio.
- Caminar de forma que el brazo no esté doblado perpendicularmente.
- Caminar con una bolsa o un paraguas abierto en la mano izquierda.

#### Aviso

- Hay pegado un adhesivo transparente en la pantalla para protegerla.

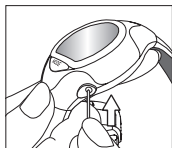
## Uso 1. Encendido



- 1. Desembale el producto.**  
La pila ya está colocada.
- 2. Pulse el botón de modo.**  
Se encenderá el dispositivo y en la pantalla aparecerán las indicaciones "0 steps" (0 pasos) y "p12:0000".

## Uso 2. Ajustes iniciales

### [1] Ajuste la hora



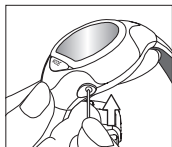
- 1. Utilice la punta de un instrumento puntiagudo para pulsar el botón de ajuste que se encuentra en el lateral del dispositivo durante aproximadamente 2 segundos.**  
\* Proceda con cuidado al emplear instrumentos puntiagudos.



- 2. El número de la hora parpadea en la pantalla.**
- 3. Pulse el botón de modo para ajustar la hora.**  
El número avanza de hora en hora cada vez que se pulsa el botón de modo y avanza rápidamente si se mantiene pulsado.

#### Aviso

- Para ajustar la hora  
A.M.: Sólo parpadea la hora.  
P.M.: Tanto "P" como la hora parpadean.

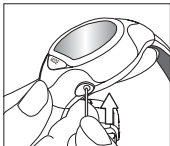


- 4. Una vez ajustada la hora correctamente, utilice un instrumento puntiagudo para pulsar el botón de ajuste del lateral.**  
El valor de la hora se confirma y ahora parpadea el valor de los minutos.
- 5. Una vez ajustados los minutos correctamente, utilice un instrumento puntiagudo para pulsar el botón de ajuste del lateral.**

La hora ya está ajustada. Prosiga con los demás ajustes iniciales.



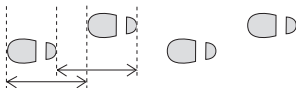
6. **Tras ajustar la hora, la indicación "weight" (peso) parpadea.**
7. **Pulse el botón de modo para ajustar el peso.**  
(La gama de ajuste es de 20 - 150 kg (50 - 300 libras))  
El valor avanza de kilo en kilo cada vez que se pulsa el botón de modo y avanza en incrementos de 10 kilos si se mantiene pulsado.



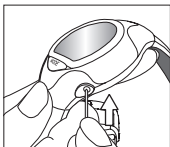
8. **Una vez ajustado el peso correctamente, utilice un instrumento puntiagudo para pulsar el botón de ajuste del lateral.**

## [2] Ajuste la longitud del paso

La clave para medir la distancia con precisión es determinar la longitud de sus pasos. Para calcular exactamente la longitud media del paso, dé diez pasos y divida la distancia total entre 10. El resultado será el paso medio. Para obtener una precisión más elevada, es recomendable repetir la medición varias veces.



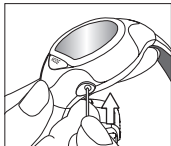
9. **Tras ajustar el peso, la indicación "stride length" (longitud del paso) parpadea.**
10. **Pulse el botón de modo para ajustar la longitud del paso.**  
(La gama de ajuste es de 20 - 150 cm (10 - 60 pulgadas))  
El valor avanza de centímetro en centímetro cada vez que se pulsa el botón de modo y avanza en incrementos de 10 centímetros si se mantiene pulsado.



11. **Una vez ajustada la longitud del paso correctamente, utilice un instrumento puntiagudo para pulsar el botón de ajuste del lateral.**
12. **Tras ajustar la longitud del paso, aparecen las indicaciones "steps" (pasos) y "time" (hora).**

Los ajustes iniciales ya se han completado.

## Uso 3. Cambio y revisión de los valores



1. Visualice el valor en pantalla.
2. Utilice un instrumento puntiagudo para pulsar el botón de ajuste que se encuentra en el lateral del dispositivo durante aproximadamente 2 segundos.



3. El número de la hora parpadea en la pantalla.  
Empiece con el ajuste de la hora.

## Uso 4. Cambio de la indicación



La indicación cambia cada vez que se pulsa el botón de modo.

### Aviso

- La indicación no cambia hasta que se suelta el botón de modo.
- Si se mantiene pulsado el botón de modo (aproximadamente 3 segundos), se restablece la indicación.

## Uso 5. Restablecimiento de los datos indicados



Los datos indicados se pueden poner a cero pulsando prolongadamente el botón de modo.

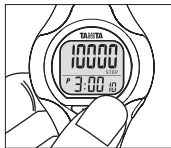
1. Visualice el valor en pantalla.
2. Pulse el botón de modo durante al menos 3 segundos.
3. Los valores de pasos, consumo calórico, distancia y duración de la actividad se ponen a cero.

Estos valores no se pueden restaurar una vez restablecidos.

## Uso 6. Restablecimiento del sistema

Asegúrese de restablecer el sistema en las siguientes situaciones:

- Tras extraer la pila.
- Tras reemplazar la pila.
- Si la pantalla tiene fallos de funcionamiento.
- Si los botones no funcionan.

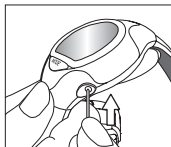


**1. Visualice los pasos y la hora**

\* O bien visualice el consumo calórico y la hora, o la distancia y la duración de la actividad

**2. Pulse el botón de modo y el botón de ajuste que se encuentra en el lateral del dispositivo durante al menos 3 segundos.**

Utilice una herramienta puntiaguda para pulsar el botón de ajuste.



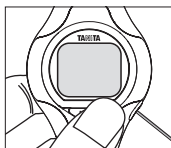
**3. Una vez hayan desaparecido los elementos de la pantalla,**

**4. suelte los botones de ajuste y de modo.**

Todos los elementos de la pantalla se encienden y luego

**5. desaparecen.**

Ya se ha restablecido el sistema.



Tras restablecer el sistema, se inicializan todos los datos. Para continuar utilizando el dispositivo, ejecute los ajustes iniciales.

### Aviso

Los pasos, el consumo calórico, la distancia y la duración de la actividad no se pueden restaurar después de restablecer el sistema.

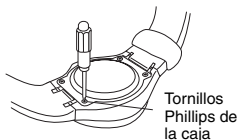
## Uso 7. Reemplazo de la pila

La visualización de la pantalla se debilita cuando se va agotando la pila. Reemplace la pila LR44 de inmediato.

### 1. Retire la cubierta posterior

Utilice un destornillador Phillips pequeño para extraer los 4 tornillos de la parte posterior de la caja, y retire el anillo interior y la cubierta posterior.

\* Maneje el destornillador y cualquier otra herramienta con cuidado.



### 2. Retire la placa de contacto de la pila

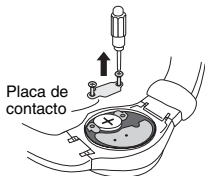
Extraiga los dos tornillos que sujetan la placa de contacto de la pila y retire la placa.

### 3. Reemplace la pila

Saque la pila usada y coloque una nueva (LR44).

### 4. Fije la placa de contacto en su posición original

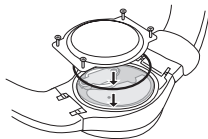
Coloque la placa de contacto en su posición original y atornillela bien en su puesto.



### 5. Coloque la cubierta posterior

Coloque el anillo interior en la ranura de la caja de forma que no se salga de su posición y coloque encima la cubierta.

Finalmente, sujete bien la cubierta con los cuatro tornillos de la caja.



## Aviso

- Si reemplaza la pila usted mismo, puede que su garantía no cubra la resistencia a salpicaduras debido, por ejemplo, a la mala colocación de los componentes. Compruebe cuidadosamente los procedimientos y las posiciones de los componentes.
- Restablezca siempre el sistema tras retirar o reemplazar la pila.

**E****Especificaciones principales**

		Versión en centímetros	Versión en pulgadas
Gama de ajuste		20 – 150 cm	10 – 60 pulgadas
Peso corporal		20 – 150 kg	50 – 300 libras
Datos indicados	Distancia	Mín. 0,01 km, máx. 999,99 km	Mín. 0,01 millas, máx. 999,99 millas
	Pasos	Mín. 1 paso, máx. 99.999 pasos	
	Hora	Indicación de 12 horas	
	Consumo calórico	Mín. 0,1 kcal, máx. 9999,9 kcal	
	Duración de la actividad	Mín. 1 min., máx. 19 h, 59 min.	
Fuente de alimentación	1 pila LR44 CC de 1,5 V		
Dimensiones externas	13,5 mm (P) x 42,7 mm (An) x 54,2 mm (Al) * Sin contar con la correa		
Peso	Aprox. 40 g		

\* No se puede cambiar entre la versión en centímetros y la versión en pulgadas.



# Manuale di istruzioni

## Prima di utilizzare il pedometro

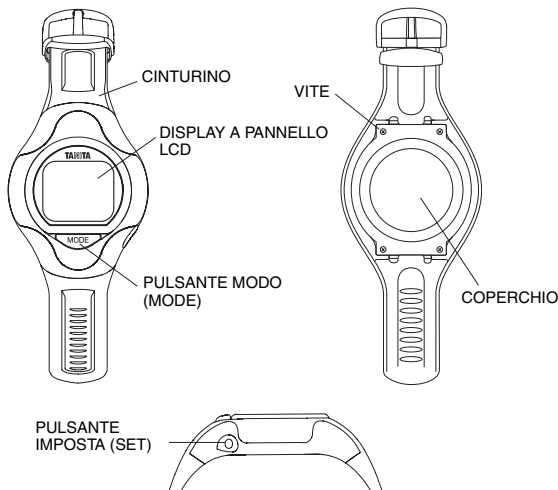
### Attenzione

- Evitare di lasciare il pedometro esposto alla luce solare diretta.
- Non urtare il pedometro né premere sul display LCD.
- Non utilizzare liquidi per la pulizia. Utilizzare esclusivamente un panno morbido.
- Non aprire l'involucro interno.

### Pericolo di soffocamento

- Tenere lontano dai bambini la batteria e le viti.
- Rivolgersi al medico prima di iniziare un nuovo programma di allenamento.

## Panoramica del pedometro



## Accessori

Manuale di istruzioni	1
Batteria (LR44)	1

## Precauzioni

---

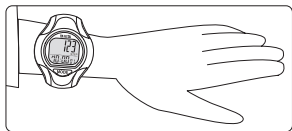
- Evitare di utilizzare o lavare il prodotto in acqua.
- Indossare il prodotto sopra il polso sinistro.  
Se indossato in qualsiasi altra posizione, il prodotto non è in grado di contare accuratamente i passi.
- Non utilizzare mai il prodotto in luoghi caldi, ad esempio saune, per evitare scottature.
- La cassa e il cinturino devono essere tenuti puliti, perché vengono indossati a contatto con la pelle. La corrosione delle parti metalliche, lo sporco non appariscente, il sudore e la polvere potrebbero macchiare i polsini degli indumenti, ecc.
- Se si avverte un senso di prurito o si nota un'irritazione nell'area, interrompere immediatamente l'utilizzo del prodotto.  
Rivolgersi a un medico.
- I componenti utilizzati nel prodotto sono vulnerabili all'elettricità statica: si consiglia quindi di tenerlo lontano da schermi televisivi e altre fonti elevate di elettricità statica.  
Le cariche elettrostatiche possono causare problemi di funzionamento del display.
- Non utilizzare né conservare il prodotto in luoghi esposti alla luce solare diretta, nei pressi di apparecchi di riscaldamento o in luoghi caratterizzati da livelli elevati di polvere o umidità.

## Prima di utilizzare il prodotto

---

### Nota

- Il prodotto è destinato ad essere utilizzato esclusivamente sopra il polso sinistro.  
\* Se indossato in altre posizioni, non è in grado di contare con precisione.
- Il prodotto potrebbe non essere in grado di contare con precisione quando indossato durante le attività quotidiane diverse dalle passeggiate, dalle camminate sportive e dallo jogging.



Il prodotto conta un passo quando il braccio sinistro punta direttamente verso il basso al terreno. Il conteggio aumenta nelle seguenti situazioni (è possibile contare i passi in situazioni diverse dalle passeggiate, dalle camminate sportive e dallo jogging).

- Camminata senza movimento delle braccia.
- Camminata con movimento delle braccia.
- Camminata sportiva e jogging.
- Vibrazione o forte movimento delle braccia durante la guida di un'automobile o una corsa in bicicletta, ecc.

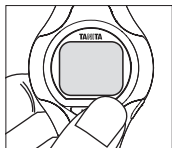
Nelle seguenti situazioni non avviene alcun conteggio.

- Utilizzo del PC e altre attività da ufficio.
- Passeggiata durante la quale il braccio non è piegato perpendicolarmente.
- Passeggiata con una borsa o un ombrello aperto tenuto nella mano sinistra.

### Nota

- Un adesivo trasparente è apposto sul display per proteggerlo.

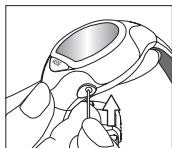
## Utilizzo 1. Accensione



- 1. Estrarre il prodotto dalla confezione.**  
La batteria è già inserita.
- 2. Premere il pulsante Modo.**  
L'apparecchio si accende e sul display compaiono "0 steps" ("0 passi") e "p12:0000" ("p12:0000").

## Utilizzo 2. Impostazioni iniziali

### [1] Impostazione dell'orologio



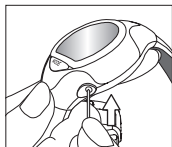
- 1. Utilizzare la punta di uno strumento appuntito per premere il pulsante Imposta sul lato dell'apparecchio per circa 2 secondi.**  
\* Prestare attenzione quando si maneggiano strumenti appuntiti.



- 2. Il numero delle ore lampeggia sul display.**
- 3. Premere il pulsante Modo per impostare l'ora.**  
Il numero avanza di un'ora alla volta ad ogni pressione del pulsante Modo, nonché avanza rapidamente quando il pulsante Modo viene premuto continuamente.

#### Nota

- Per impostare l'ora  
Da mezzanotte a mezzogiorno (AM): lampeggia soltanto l'ora  
Da mezzogiorno a mezzanotte (PM): lampeggiano "P" ("P") e l'ora



- 4. Una volta impostata correttamente l'ora, utilizzare uno strumento appuntito per premere il pulsante Imposta sul lato.**  
L'impostazione dell'ora viene confermata e l'impostazione dei minuti lampeggia.
- 5. Una volta impostati correttamente i minuti, utilizzare uno strumento appuntito per premere il pulsante Imposta sul lato.**

L'impostazione dell'ora è completata. Proseguire con le altre impostazioni iniziali.

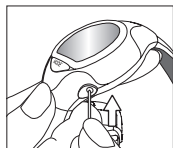


6. **Dopo l'impostazione dell'ora, lampeggia l'indicazione "weight" ("peso").**

7. **Premere il pulsante Modo per impostare il peso.**

L'intervallo di impostazione è 20 - 150 kg (50 - 300 in libbre).

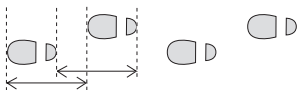
L'impostazione avanza di un chilogrammo alla volta ad ogni pressione del pulsante Modo, nonché avanza rapidamente a incrementi di dieci chilogrammi quando il pulsante Modo viene premuto continuamente.



8. **Una volta impostato correttamente il peso, utilizzare uno strumento appuntito per premere il pulsante Imposta sul lato.**

## [2] Impostazione della lunghezza del passo

L'elemento fondamentale per ottenere misurazioni accurate della distanza è la determinazione del passo corretto. Per calcolare con precisione il passo medio, fare dieci passi e dividere la distanza totale per 10: il risultato è il passo medio. Per una precisione maggiore, si consiglia di ripetere la misurazione svariate volte.

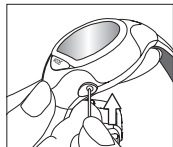


9. **Dopo l'impostazione del peso, lampeggia l'indicazione "stride length" ("lunghezza del passo").**

10. **Premere il pulsante Modo per impostare la lunghezza del passo.**

L'intervallo di impostazione è 20 - 150 cm (10 - 60 in pollici).

L'impostazione avanza di 1 cm alla volta ad ogni pressione del pulsante Modo, nonché avanza rapidamente a incrementi di 10 cm quando il pulsante Modo viene premuto continuamente.



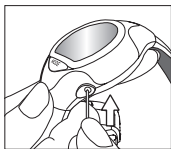
11. **Una volta impostata correttamente la lunghezza del passo, utilizzare uno strumento appuntito per premere il pulsante Imposta sul lato.**

12. **Dopo l'impostazione della lunghezza del passo vengono visualizzati "steps" ("passi") e "time" ("ora").**

Le impostazioni iniziali sono complete.

## Utilizzo 3. Modifica e revisione delle impostazioni

---



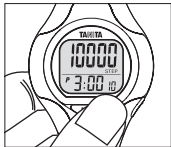
1. Durante la visualizzazione
2. Utilizzare uno strumento appuntito per premere il pulsante Imposta sul lato dell'apparecchio per circa 2 secondi.



3. Il numero delle ore lampeggia sul display.  
Iniziare dall'impostazione dell'ora.

## Utilizzo 4. Modifica del display

---



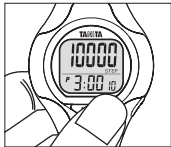
Il display cambia ad ogni pressione del pulsante Modo.

### Nota

- Il display non cambia fino a che il pulsante Modo non viene rilasciato.
- La pressione continuata del pulsante Modo (circa 3 secondi) azzerata il display.

## Utilizzo 5. Azzeramento del display

---



Il display può essere azzerato con una pressione prolungata del pulsante Modo.

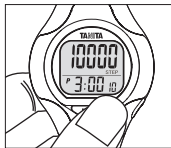
1. Durante la visualizzazione
2. Premere il pulsante Modo per almeno 3 secondi.
3. I valori per i passi, il consumo di calorie, la distanza e il tempo di camminata vengono azzerati.

Una volta azzerati, tali valori non possono essere ripristinati.

## Utilizzo 6. Resettaggio del sistema

Assicurarsi di resettare il sistema nelle seguenti situazioni:

- Dopo l'estrazione della batteria.
- Dopo la sostituzione della batteria.
- Se lo schermo del display presenta problemi di funzionamento.
- Se gli interruttori non funzionano.

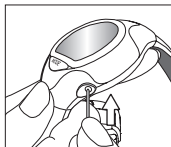


**1. Durante la visualizzazione dei passi e dell'ora**

\* Oppure durante la visualizzazione del consumo di calorie e dell'ora o della distanza e del tempo di camminata

**2. Premere il pulsante Modo e il pulsante Imposta sul lato dell'apparecchio per almeno 3 secondi.**

Utilizzare uno strumento appuntito per premere il pulsante Imposta.



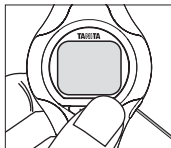
**3. Tutti gli elementi del display scompaiono,**

**4. Rilasciare i pulsanti Imposta e Modo.**

Tutti gli elementi del display si illuminano.

**5. Tutti gli elementi del display si spengono.**

Il resettaggio del sistema è completato.



Dopo un resettaggio del sistema, tutti i dati vengono inizializzati. Per proseguire l'utilizzo dell'apparecchio, effettuare le impostazioni iniziali.

### Nota

I passi, il consumo di calorie, la distanza e il tempo di camminata non possono essere ripristinati dopo un resettaggio del sistema.

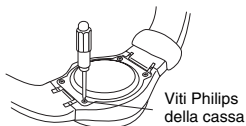
## Utilizzo 7. Sostituzione della batteria

Il display sbiadisce proporzionalmente all'esaurimento della batteria. Sostituire prontamente la batteria LR44.

### 1. Rimuovere il coperchio posteriore

Utilizzare un piccolo cacciavite Philips per rimuovere le 4 viti dalla parte posteriore della cassa, quindi rimuovere l'anello interno e il coperchio posteriore.

\* Maneggiare con attenzione il cacciavite e tutti gli altri utensili.



### 2. Rimuovere la piastra di contatto della batteria

Rimuovere le due viti che fissano la piastra di contatto della batteria, quindi rimuovere la piastra di contatto.

### 3. Sostituire la batteria

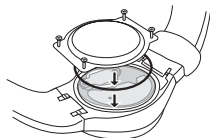
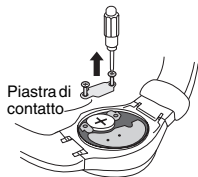
Estrarre la batteria esaurita e inserire una batteria nuova (LR44).

### 4. Fissare nuovamente la piastra di contatto nella posizione iniziale

Inserire nuovamente la piastra di contatto nella posizione iniziale e avvitare saldamente in posizione.

### 5. Riposizionare il coperchio posteriore

Inserire l'anello interno nella scanalatura nella cassa in modo che non possa spostarsi, quindi riposizionare il coperchio dall'alto. Infine, fissare saldamente il coperchio con le quattro viti della cassa.



## Nota

- Se la batteria viene sostituita dall'utente, è possibile che la garanzia non copra la resistenza agli spruzzi a causa del posizionamento errato dei componenti, ecc. Verificare con estrema attenzione le procedure e le posizioni dei componenti, ecc.
- Resettare sempre il sistema dopo la rimozione o la sostituzione della batteria.

## Specifiche principali

		Versione in centimetri	Versione in pollici
Intervallo di impostazione		20 – 150 cm	10 – 60 pollici
Peso corporeo		20 – 150 kg	50 – 300 libbre
Display	Distanza	Min 0,01 km, max 999,99 km	Min 0,01 miglia, max 999,99 miglia
	Passi	Min 1 passo, max 99.999 passi	
	Ora	Display a 12 ore	
	Consumo di calorie	Min 0,1 kcal, max 9999,9 kcal	
	Tempo di camminata	Min 1 m, max 19 h e 59 m	
Alimentazione	1,5 V CC (LR44 x1)		
Dimensioni esterne	P 13,5 x L 42,7 x A 54,2 mm * Cinturino escluso		
Peso	Circa 40 g		

\* Non è possibile passare dalla versione in centimetri a quella in pollici e viceversa.



NEDERLANDS

# Gebruiksaanwijzing

## Voordat u de pedometer gebruikt

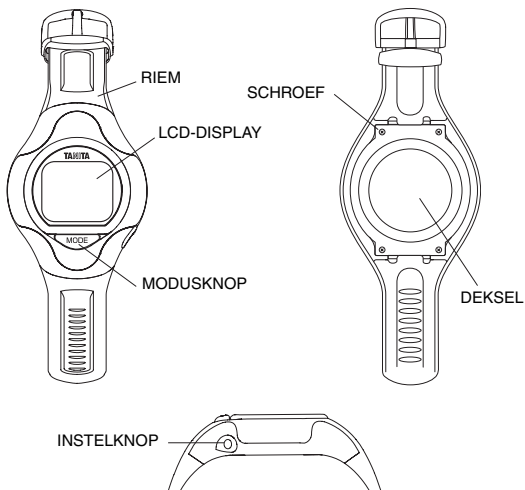
### Waarschuwing

- Leg de pedometer niet in direct zonlicht.
- Zorg ervoor dat de pedometer niet onderhevig is aan ernstige schokken en pas geen druk toe op het LCD.
- Gebruik geen vloeistoffen om te reinigen, enkel een zachte doek.
- Open de interne behuizing niet.

### Gevaar op verstikking

- Houd de batterij en de schroeven uit de buurt van kinderen.
- Raadpleeg uw arts voordat u een nieuwe trainingsroutine start.

## Kennismaken met uw pedometer



## Accessoires

Gebruiksaanwijzing	1
Batterij (LR44)	1

## Vereisten

---

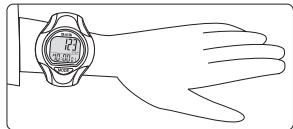
- Vermijdt wassen of gebruik van het toestel in het water.
- Draag dit product op de bovenkant van de linkerpols.  
Wanneer u het op een andere plaats draagt, zal het de stappen niet nauwkeurig tellen.
- Gebruik het toestel nooit op warme plaatsen, zoals in sauna's, omdat dit brandwonden kan veroorzaken.
- De behuizing en de band moeten proper worden gehouden omdat ze altijd dicht bij de huid worden gedragen.  
Corrosie van metalen onderdelen en onopvallend vuil, zweet en stof, enz. kunnen vlekken vormen op de mouwopslag van uw kleding.
- Als u jeuk of huiduitslag opmerkt, moet u het gebruik van het product onmiddellijk stopzetten.  
Raadpleeg een arts.
- De onderdelen die in dit product zijn gebruikt, zijn gevoelig voor statische elektriciteit. Houd het daarom uit de buurt van televisieschermen en andere krachtige bronnen van statische elektriciteit. Statische ladingen kunnen de werking van het display storen.
- Gebruik het product niet of bewaar het niet in een omgeving waarin het wordt blootgesteld aan direct zonlicht, in de buurt van een verwarmingsapparaat of op plaatsen met hoge niveaus van stof en vochtigheid.

## Voordat u dit product gebruikt

---

### Opmerking

- Dit product is uitsluitend voorzien voor gebruik op de bovenkant van de linkerpols.
  - \* Het zal niet nauwkeurig tellen wanneer het op een andere plaats wordt gedragen.
- Het toestel zal mogelijk niet nauwkeurig kunnen tellen wanneer u het draagt tijdens andere alledaagse dan wandelen, snelwandelen en jogging.



Een stap wordt geteld wanneer de linkerarm rechtstreeks naar de grond is gericht.

De telling verhoogt in de volgende situaties (stappen kunnen in andere situaties dan tijdens het wandelen, snelwandelen en jogging worden geteld).

- Wandelen zonder dat de armen worden gezwaaid
- Wandelen terwijl de armen worden gezwaaid
- Snelwandelen en jogging
- Trillingen of krachtige armbewegingen wanneer u een auto bestuurt, op een fiets rijdt, enz.

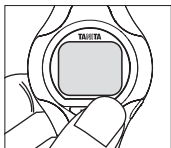
In de volgende situaties wordt niet geteld.

- Pc-gebruik en ander bureauwerk.
- Wandelen waarbij de arm niet vanuit een loodrechte positie wordt geplooid.
- Wandelen terwijl u een zak of een geopende paraplu in de linkerhand houdt.

### Opmerking

- Op het display is een doorzichtige sticker aangebracht om het te beschermen.

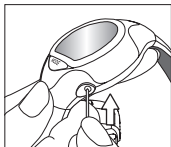
## Gebruik 1. Schakel de voeding in



- 1. Neem het product uit de verpakking.**  
De batterij is al geïnstalleerd.
- 2. Druk op de Modusknop.**  
De voeding wordt ingeschakeld en op het scherm wordt "0 steps" (0 stappen) en "p12:00oo" weergegeven.

## Gebruik 2. Basisinstellingen

### [1] De tijd instellen



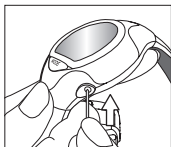
- 1. Gebruik de top van een puntig voorwerp om de instelknop op de zijkant van het toestel gedurende ongeveer 2 seconden in te drukken.**  
\* Wees voorzichtig wanneer u puntige voorwerpen gebruikt.



- 2. Het cijfer voor het uur knippert op het display.**
- 3. Druk op de modusknop om het uur in te stellen.**  
Het cijfer gaat per uur vooruit wanneer u de modusknop indrukt en gaat sneller vooruit wanneer u de modusknop ingedrukt houdt.

#### Opmerking

- Het uur instellen  
A.M.: alleen het uur knippert.  
P.M.: "P" en het uur knipperen.

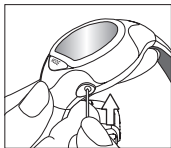


- 4. Zodra het uur juist is ingesteld, gebruikt u een puntig voorwerp om de instelknop op de zijkant in te drukken.**  
De uurinstelling wordt bevestigd en de instelling voor de minuten knippert.
- 5. Zodra de minuten juist zijn ingesteld, gebruikt u een puntig voorwerp om de instelknop op de zijkant in te drukken.**

De tijdstelling is voltooid. Ga verder met de andere basisinstellingen.



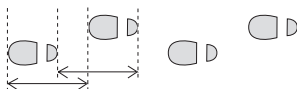
6. Nadat de tijd is ingesteld, knippert de melding "weight" (gewicht).
7. Druk op de modusknop om het gewicht in te stellen. (Instelbereik van 20 tot 150 kg (50-300 in ponden))  
De instelling gaat per kilo vooruit wanneer u de modusknop indrukt en gaat vooruit in stappen van tien kilo wanneer u de modusknop ingedrukt houdt.



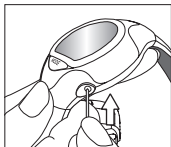
8. Zodra het gewicht juist is ingesteld, gebruikt u een puntig voorwerp om de instelknop op de zijkant in te drukken.

## [2] De paslengte instellen

De sleutel voor een nauwkeurige afstandsmeting bepaalt uw correcte passen. Om de gemiddelde paslengte nauwkeurig te berekenen, moet u tien stappen wandelen en de totale afstand door 10 delen. Het resultaat is uw gemiddelde paslengte. Voor nog meer nauwkeurigheid, raden wij u aan deze meting meerdere malen te herhalen.



9. Nadat u het gewicht hebt ingesteld, knippert de melding "stride length" (paslengte).
10. Druk op de modusknop om de paslengte in te stellen. (Instelbereik van 20 tot 150 cm (10-60"))  
De instelling gaat per cm vooruit wanneer u de modusknop indrukt en gaat vooruit in stappen van 10cm wanneer u de modusknop ingedrukt houdt.

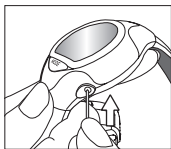


11. Zodra de paslengte juist is ingesteld, gebruikt u een puntig voorwerp om de instelknop op de zijkant in te drukken.
12. Nadat de paslengte is ingesteld, worden "steps" (stappen) en "time" (tijd) weergegeven.

De basisinstellingen zijn nu voltooid.

## Gebruik 3. De instellingen wijzigen en herzien

---



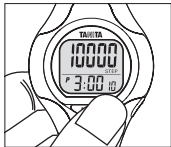
1. Terwijl weergegeven
2. Gebruik een puntig voorwerp om de instelknop op de zijkant van het toestel gedurende ongeveer 2 seconden in te drukken.



3. Het cijfer voor het uur knippert op het display.  
Start vanaf de tijdinstelling.

## Gebruik 4. Het display wijzigen

---



Telkens wanneer u de modusknop indrukt, wordt het display gewijzigd.

### Opmerking

- Het display wordt niet gewijzigd tot de modusknop wordt losgelaten.
- Wanneer u de modusknop ingedrukt houdt (ongeveer 3 seconden), wordt het display opnieuw ingesteld.

## Gebruik 5. Reset inhoud display

---



De inhoud van het display kan opnieuw worden ingesteld door de modusknop lang ingedrukt te houden.

1. Terwijl de instelling wordt weergegeven
2. Houd de modusknop gedurende minstens 3 seconden ingedrukt.
3. De waarden voor de stappen, het calorieverbruik, de afstand en de wandelduur worden op nul ingesteld.

Deze waarden kunnen niet worden hersteld nadat u een reset hebt uitgevoerd.

## Gebruik 6. Systeemreset

Zorg ervoor dat u een systeemreset uitvoert in de volgende situaties:

- Nadat u de batterij hebt verwijderd.
- Nadat u de batterij hebt vervangen.
- Als er een storing is opgetreden in het display.
- Als de schakelaars niet werken.

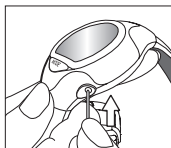


**1. Terwijl de stappen en de tijd worden weergegeven**

\* Of tijdens de weergave van het calorieverbruik en de tijd of van de afstand en de wandelduur

**2. Druk gedurende minstens 3 seconden op de modusknop en op de instelknop op de zijkant van het toestel.**

Gebruik een puntig voorwerp om de instelknop in te drukken.



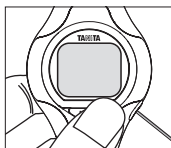
**3. Zodra alle elementen van het display zijn verdwenen:**

**4. Laat de instel- en modusknoppen los.**

Alle elementen op het display lichten op en

**5. Gaan uit.**

De systeemreset is voltooid.



Nadat een systeemreset werd uitgevoerd, worden alle gegevens geïnitieerd. Voer de basisinstellingen in om het toestel verder te gebruiken.

### Opmerking

De stappen, het calorieverbruik, de afstand en de wandelduur kunnen niet worden hersteld na een systeemreset.

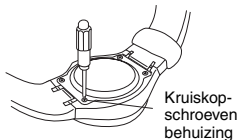
## Gebruik 7. De batterij vervangen

Het display vervaagt wanneer het batterijvermogen daalt. Vervang de LR44-batterij onmiddellijk.

### 1. Verwijder de achterklep

Gebruik een kleine kruiskopschroevendraaier om de 4 schroeven uit de achterkant van de behuizing te verwijderen en verwijder vervolgens de binnenring en de achterklep.

\* Ga voorzichtig om met de schroevendraaier en andere gereedschappen.



### 2. Verwijder de contactplaat van de batterij

Verwijder de twee schroeven die de contactplaat van de batterij vasthouden en verwijder vervolgens de contactplaat.

### 3. Vervang de batterij.

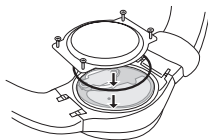
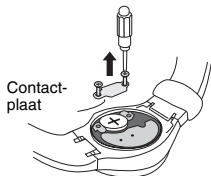
Verwijder de oude batterij en plaats een nieuwe (LR44).

### 4. Bevestig de contactplaat terug op zijn oorspronkelijke plaats.

Plaats de contactplaat terug op zijn oorspronkelijke plaats en schroef de plaat stevig vast.

### 5. Maak de achterklep vast

Pas de binnenring in de gleuf van de behuizing zodat deze niet wegglipt en pas vervolgens de klep vanaf de bovenkant over de ring. Maak tot slot de klep stevig vast met de vier behuizingsschroeven.



## Opmerking

- Als u de batterij zelf vervangt, zal uw garantie geen dekking bieden tegen spatwater op het toestel wanneer dit te wijten is aan het verkeerd plaatsen van de onderdelen, enz. Controleer de procedures en de plaats van de onderdelen, enz. grondig.
- Voer altijd een systeemreset uit nadat u de batterij hebt verwijderd of vervangen.

## Hoofdspecificaties

		Centimeterversie	Inch-versie
Instelbereik		20 - 150 cm	10 - 60 inches
Lichaamsgewicht		20 - 150 kg	50 - 300 lb
Inhoud display	Afstand	Min. 0,01 km, max. 999,99 km	Min. 0,01 mijl, max. 999,99 mijl
	Stappen	Min. 1 stap, max. 99.999 stappen	
	Tijd	12-uurweergave	
	Calorieverbruik	Min. 0,1 kcal, max. 9999,9 kcal	
	Wandeltijd	Min. 1 min, max. 19 uur 59 min.	
Voeding	DC1,5V (LR44 x1)		
Buitenafmetingen	D 13,5 x B 42,7 x H 54,2 mm * Zonder band		
Gewicht	ca. 40 g		

\* Het is niet mogelijk te schakelen tussen de centimeter- en de inchversie.



PORTUGUÊS

# Manual de instruções

## Antes de utilizar o seu pedómetro

---

### Cuidado

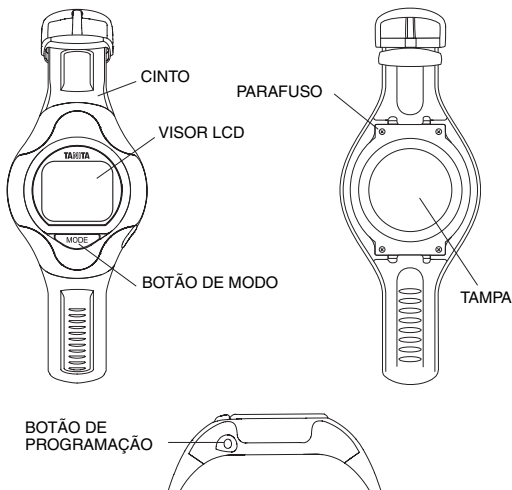
- Evite deixar o pedómetro sob luz directa do sol.
- Não submeta o pedómetro a fortes choques nem faça pressão sobre o LCD.
- Não utilize líquidos para limpar, apenas um pano macio.
- Não o desmonte o pedómetro.

### Perigo de asfixia

- Mantenha as pilhas e os parafusos longe do alcance das crianças.
- Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer nova rotina de exercícios.

## Conheça o seu pedómetro

---



## Acessórios

---

Manual de instruções	1
Pilha (LR44)	1

## Recomendações

---

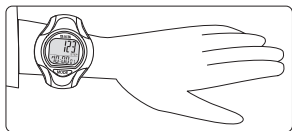
- Evitar usar ou lavar o pedómetro em água.
- Utilize este produto em cima do pulso esquerdo.  
Não contará os passos de forma precisa se for utilizado em qualquer outro local.
- Nunca o utilize em locais quentes, tais como saunas, pois poderá provocar queimaduras.
- O corpo e bracelete devem ser mantidos limpos, uma vez que são utilizados junto à pele.  
A corrosão das peças metálicas e sujidade invisível, bem como suor e poeira poderão manchar os punhos das peças de vestuário, etc.
- Se sentir comichão ou irritação na área, pare imediatamente de utilizar este produto.  
Consulte um médico.
- Os componentes utilizados neste produto são vulneráveis a electricidade estática, pelo que o deverá manter afastado de ecrãs de televisores e outras fontes intensas de electricidade estática.  
As cargas estáticas poderão originar mal-funcionamento do visor.
- Não utilize nem guarde este produto em locais onde fique exposto a luz directa do sol, próximo de equipamento de aquecimento ou em locais com elevados níveis de poeira ou humidade.

## Antes de utilizar este produto

---

### Nota

- Este produto deve ser unicamente utilizado em cima do pulso esquerdo.  
\* Não contará com precisão se for colocado num outro local.
- Não contará eficientemente se for utilizado para outras actividades diárias que não sejam caminhar em passo normal, rápido e jogging.



É contado um passo quando o braço esquerdo fica voltado directamente para o chão.

A contagem aumenta nas seguintes situações (os passos podem ser contados noutras situações que não caminhar em passo normal, rápido e jogging).

- Caminhar sem oscilar os braços.
- Caminhar oscilando os braços.
- Caminhar em passo rápido e jogging.
- Vibração ou movimento forte do braço ao conduzir um automóvel ou andar de bicicleta, etc.

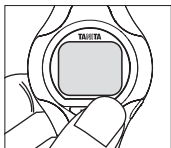
Não é feita a contagem nas situações a seguir indicadas.

- Trabalhar num computador ou executar outras tarefas à secretária.
- Caminhar sem dobrar o braço perpendicularmente.
- Caminhar com um saco ou guarda-chuva aberto na mão esquerda.

### Nota

- O visor possui um autocolante transparente para o proteger.

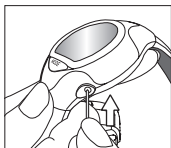
## Utilização 1. Ligar o pedómetro



- 1. Retire o produto da embalagem.**  
A pilha já se encontra colocada.
- 2. Prima o botão de modo.**  
O pedómetro é accionado e o visor exibe "0 steps" (0 passos) e "p12:00oo".

## Utilização 2. Programações iniciais

### [1] Programar as horas



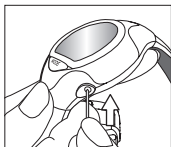
- 1. Utilize a ponta de um item pontiagudo para premir o botão de programação na parte lateral do instrumento durante, aproximadamente, 2 segundos.**  
\* Seja cauteloso quando utilizar itens pontiagudos.



- 2. A indicação das horas fica piscando.**
- 3. Prima o botão de modo para programar as horas.**  
O número avança uma hora sempre que prime o botão de modo e avança rapidamente se o premir continuamente.

#### Nota

- Para programar as horas  
A.M.: Apenas a hora fica piscando.  
P.M.: "P" e a hora ficam piscando.

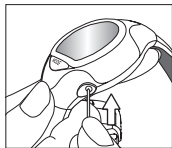


- 4. Depois de acertar correctamente a hora, utilize o item pontiagudo para premir o botão de programação na parte lateral.**  
A programação da hora é confirmada e a indicação dos minutos fica piscando.
- 5. Depois de acertar correctamente os minutos, utilize o item pontiagudo para premir o botão de programação na parte lateral.**

As horas foram programadas. Continue com as outras programações iniciais.



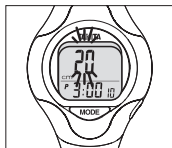
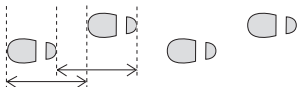
6. **Depois de programar as horas, a indicação do "peso" fica piscando.**
7. **Prima o botão de modo para programar o peso.**  
(O limite de programação situa-se entre os 20 e 150 kg (50 - 300 em libras)).  
O número avança um quilo sempre que prime o botão de modo e avança em incrementos de 10 quilos se o premir continuamente.



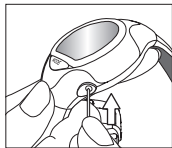
8. **Depois de programar o peso, utilize o item pontiagudo para premir o botão de programação na parte lateral.**

## [2] Programar o comprimento do passo

A chave para a medição da distância exacta consiste em determinar o seu passo correcto. Para calcular o passo médio de forma precisa, dê dez passos e divida a distância total por 10. O resultado será o seu passo médio. Para uma maior precisão, recomendamos que repita esta medição várias vezes.



9. **Depois de programar o peso, a indicação do "comprimento do passo" fica piscando.**
10. **Prima o botão de modo para programar o comprimento do passo.**  
(O limite de programação situa-se entre os 20 e 150 cm (10 - 60 em polegadas)).  
O número avança 1 cm sempre que prime o botão de modo e avança em incrementos de 10 cm se o premir continuamente.

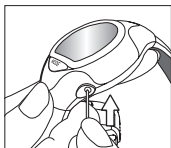


11. **Depois de programar correctamente o comprimento do passo, utilize o item pontiagudo para premir o botão de programação na parte lateral.**
12. **Depois de programar o comprimento do passo, são exibidos os "passos" e as "horas".**

As programações iniciais estão agora completas.

## Utilização 3. Alterar e rever as programações

---



1. Durante a exibição
2. Utilize um item pontiagudo para premir o botão de programação na parte lateral do instrumento durante, aproximadamente, 2 segundos.



3. A indicação das horas fica piscando.  
Comece com a programação das horas.

## Utilização 4. Alterar o visor

---



O visor muda sempre que prime o botão de modo.

### Nota

- O visor não muda enquanto não premir o botão de modo.
- Premir de forma contínua o botão de modo (aproximadamente 3 segundos) restaura o visor.

## Utilização 5. Restaurar o conteúdo do visor

---



O conteúdo do visor pode ser restaurado para zero, premindo demoradamente o botão de modo.

1. Durante a exibição
2. Prima o botão de modo durante, pelo menos, 3 segundos.
3. Os valores relativos aos passos, consumo de calorias, distância e tempo de caminhada são restaurados para zero.

Estes valores não podem ser recuperados depois de terem sido restaurados.

## Utilização 6. Restaurar o sistema

Certifique-se de que restaura o sistema nas seguintes situações:

- Depois de retirar a pilha.
- Depois de substituir a pilha.
- Se o visor do ecrã não estiver a funcionar devidamente.
- Se os botões não funcionarem.

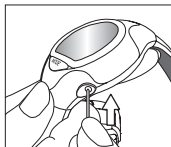


### 1. Durante a exibição dos passos e horas

\* Ou durante a exibição do consumo de calorias ou da distância e tempo de caminhada

### 2. Prima o botão de modo e o botão de programação na parte lateral do instrumento durante, pelo menos, 3 segundos.

Utilize um item pontiagudo para premir o botão de programação.



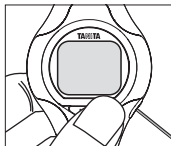
### 3. Assim que desaparecerem todos os itens do visor.

### 4. Solte os botões de programação e de modo.

Acendem-se todos os elementos do visor.

### 5. Depois, apagam-se.

O sistema foi restaurado.



Depois de o sistema ter sido restaurado, todos os dados são iniciados. Para continuar a utilizar o instrumento, efectue as programações iniciais.

### Nota

Os passos, o consumo de calorias, a distância e o tempo de caminhada não podem ser recuperados depois de o sistema ser restaurado.

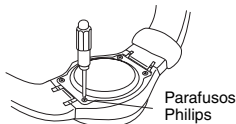
## Utilização 7. Substituir a pilha

O visor fica indistinto quando a pilha fica sem carga. Substitua, prontamente, a pilha LR44.

### 1. Retire a tampa

Utilize uma pequena chave Philips para remover os 4 parafusos da parte de trás do corpo do instrumento, depois retire o anel interior e a tampa.

\* Manuseie a chave, assim como quaisquer outras ferramentas com cuidado.



### 2. Retire a placa de contactos da pilha.

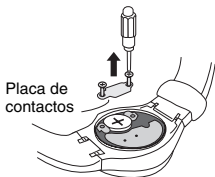
Retire os dois parafusos que fixam a placa de contactos da pilha e, de seguida, retire a placa de contactos.

### 3. Substitua a pilha.

Retire a pilha usada e coloque uma nova (LR44).

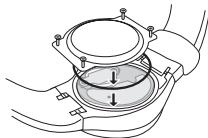
### 4. Volte a fixar a placa de contactos na respectiva posição original.

Coloque a placa de contactos novamente na posição original e aparafuse-a.



### 5. Coloque a tampa

Coloque o anel interior no ranhura do corpo para que não se desloque da posição e encaixe a tampa a partir de cima. Por fim, aperte devidamente a tampa com os quatro parafusos.



## Nota

- Se pretender substituir você mesmo a pilha, tem em atenção que a garantia poderá não cobrir a resistência anti-embaciamento, devido à colocação incorrecta dos componentes, etc.. Verifique atentamente os procedimentos e as posições dos componentes, etc.
- Restaure sempre o sistema depois de remover ou substituir a pilha.

## Especificações do produto

		Verso em centímetros	Verso em polegadas
Limite de programação		20 – 150 cm	10 – 60 polegadas
Peso corporal		20 – 150 kg	50 – 300 libras
Conteúdo do visor	Distância	Mín. 0,01 km, Máx. 999,99 km	Mín. 0,01 milha, Máx. 999,99 milhas
	Passos	Mín. 1 passo, Máx. 99 999 passos	
	Horas	Indicação de 12 horas	
	Consumo de calorias	Mín. 0,1 kcal, Máx. 9 999,9 kcal	
	Tempo de caminhada	Mín. 1 min., Máx. 19 h e 59 min.	
Fonte de alimentação	CC 1,5V (LR44 x1)		
Dimensões externas	13,5 (P) x 42,7 (L) x 54,2 (A) mm * Excluindo a bracelete		
Peso	Aprox. 40 g		

\* No possível alternar entre as verses de centímetros e de polegadas.

# Инструкции пользователя

## Перед использованием вашего шагомера

---

### Предупреждение

- Избегайте оставлять шагомер под воздействием прямых солнечных лучей.
- Не подвергайте шагомер сильным ударам и не давите на жидкокристаллический дисплей.
- Не используйте жидкость для чистки. Пользуйтесь только мягкой тканью.
- Не открывайте внутренний корпус.

### Опасность удушья

- Храните батарейки и винты в местах, недоступных для детей.
- Перед началом новых упражнений обращайтесь за консультацией к вашему врачу.

## Познакомьтесь с вашим шагомером

---



## Принадлежности

---

Инструкции пользователя	1
Батарея (LR44)	1



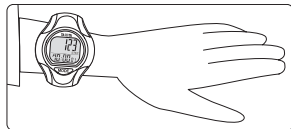
## Требования

- Избегайте смачивать или использовать в воде.
- Носите данное изделие на левом запястье.  
При ношении в другом месте устройство не будет точно считать шаги.
- Никогда не используйте в местах с высокой температурой, таких как сауна. Это приведет к ожогам.
- Корпус и ремешок должны содержаться в чистоте, так как они находятся в контакте с кожей.  
Коррозия металлических деталей, незаметная грязь, пот и пыль могут привести к загрязнению браслета и т. п.
- Если в месте ношения шагомера вы чувствуете зуд или у вас возникла сыпь, немедленно прекратите пользование изделием.  
Обратитесь к врачу.
- Детали, используемые в этом устройстве, чувствительны к действию статического электричества, поэтому избегайте подносить его к экранам телевизоров или другим источникам статического электричества.  
Статические разряды могут привести к сбоям в работе дисплея.
- Не используйте и не храните данное изделие в местах воздействия прямых солнечных лучей, рядом с нагревательными приборами или в местах с высоким уровнем запыленности или влажности.

## Перед использованием устройства

### Примечание

- Данное изделие следует носить только на левом запястье.  
\* В другом месте устройство будет неправильно подсчитывать шаги.
- Устройство может неправильно подсчитывать количество шагов, если будет использоваться для повседневной деятельности, отличной от ходьбы пешком, спортивной ходьбы или бега.



Подсчет шага осуществляется, когда рука направлена точно вниз.

Количество подсчитываемых шагов увеличивается в следующих ситуациях (шаги могут подсчитываться в ситуациях, отличных от ходьбы пешком, спортивной ходьбы или бега).

- При ходьбе не размахивая руками.
- При ходьбе размахивая руками.
- Спортивная ходьба и бег.
- Вибрация или резкие движения руками при управлении автомобилем, езде на велосипеде и т. п.

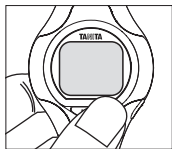
В следующих ситуациях подсчет осуществляться не будет.

- При работе с компьютером или за столом.
- При ходьбе, когда рука не сгибается перпендикулярно.
- Ходьба с сумкой или открытым зонтиком в левой руке.

### Примечание

- Для защиты дисплея на нем наклеена прозрачная пленка.

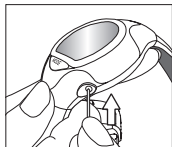
## Использование 1. Включение питания



- 1. Извлеките изделие из упаковки.**  
Батарея уже установлена в устройство.
- 2. Нажмите кнопку режима.**  
Питание устройства включится, и на дисплее будет показываться "0 steps" и "p12:00oo".

## Использование 2. Первоначальные настройки

### [1] Установка времени



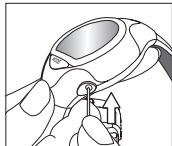
- 1. Используйте кончик тонкого предмета для нажатия в течение около 2 секунд на кнопку установки, расположенную сбоку устройства.**  
\* Будьте осторожны при использовании предметов с острым концом.



- 2. Показание часов на дисплее будет мигать.**
- 3. Нажмите кнопку режима для установки часов.**  
При каждом нажатии на кнопку режима показание часов будет увеличиваться на один час. Оно будет меняться быстрее, если кнопка будет оставаться нажатой.

#### Примечание

- Для установки часов  
A.M.: мигает только показание часов.  
P.M.: мигает "P" и показание часов.

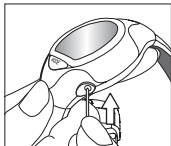


- 4. После правильной установки часов используйте предмет с тонким концом для нажатия на кнопку установки сбоку.**  
Показание часов будет подтверждено и начнет мигать показание минут.
- 5. После правильной установки минут используйте предмет с тонким концом для нажатия на кнопку установки сбоку.**

Установка времени завершена. Выполните другие первоначальные настройки.



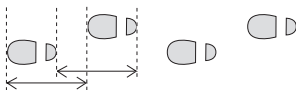
6. После установки времени на дисплее будет мигать "weight" (вес).
7. Нажмите кнопку режима для установки веса. (Диапазон регулировки составляет от 20 до 150 кг (50 - 300 фунтов))  
При каждом нажатии на кнопку режима показание веса будет увеличиваться на один килограмм. Оно будет меняться с шагом в 10 килограмм, если кнопка будет оставаться нажатой.



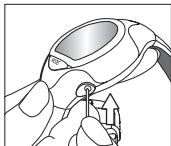
8. После правильной установки веса используйте предмет с тонким концом для нажатия на кнопку установки сбоку.

## [2] Установка длины шага

Ключевым моментом точного измерения расстояния является правильное определение размера вашего шага. Для точного определения среднего размера шага пройдите десять шагов и поделите пройденное расстояние на 10. Результатом будет средний размер вашего шага. Для большей точности рекомендуется повторить эти измерения несколько раз.



9. После установки веса на дисплее будет мигать "stride length" (длина шага).
10. Нажмите кнопку режима для установки длины шага. (Диапазон регулировки составляет от 20 до 150 см (10 - 60 дюймов))  
При каждом нажатии на кнопку режима показание будет увеличиваться на 1 см. Оно будет меняться с шагом в 10 см, если кнопка будет оставаться нажатой.

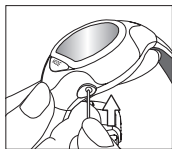


11. После правильной установки длины шага используйте предмет с тонким концом для нажатия на кнопку установки сбоку.
12. После установки длины шага на дисплее будет показываться "steps" (шаги) и "time" (время).

После этого первоначальные настройки будут завершены.

### Использование 3. Изменение и корректировка настроек

---



1. При показе на дисплее
2. Используйте тонкий предмет для нажатия в течение около 2 секунд на кнопку установки, расположенную сбоку устройства.



3. Показание часов на дисплее будет мигать. Начните с установки времени.

### Использование 4. Переключение дисплея

---



Показания на дисплее переключаются при каждом нажатии на кнопку режима.

#### Примечание

- Показания на дисплее меняться не будут до тех пор, пока кнопка режима не будет отпущена.
- Непрерывное нажатие на кнопку режима (около 3 секунд) приводит к сбросу показаний на дисплее.

### Использование 5. Сброс информации с дисплея

---



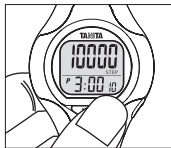
Информация на дисплее может быть сброшена на ноль путем длительного нажатия на кнопку режима.

1. При показе на дисплее
2. Нажимайте на кнопку режима в течение, как минимум, 3 секунд.
3. Значения для количества шагов, расхода калорий, пройденного расстояния и времени ходьбы будут сброшены на ноль.  
После сброса эти значения не могут быть восстановлены.

## Использование 6. Сброс системы

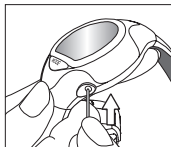
Не забудьте сбросить систему в следующих случаях:

- После извлечения батареи.
- После замены батареи.
- При сбоях в показаниях дисплея.
- Если кнопки не работают.



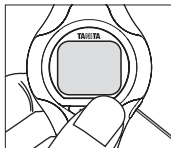
1. Когда показывается количество шагов и время
  - \* Или по время показа израсходованных калорий и времени, или расстояния и времени ходьбы
2. Нажмите кнопку режима и кнопку установки на боковой стороне устройства и держите их нажатыми, как минимум, 3 секунды.

Используйте предмет с тонким концом для нажатия на кнопку установки.



3. После того как отображение всех элементов исчезнет с дисплея,
4. Отпустите кнопку установки и кнопку режима  
Все элементы дисплея засветятся и затем
5. погаснут.

Сброс системы завершен.



После сброса системы все данные будут инициализированы. Для продолжения использования устройства выполните первоначальные настройки.

### Примечание

Количество шагов, расход калорий, расстояние и время ходьбы не могут быть восстановлены после сброса системы.

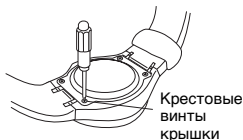
## Использование 7. Замена батареи

При разряде батареи показания на дисплее станут тусклыми. Своевременно заменяйте батарею LR44.

### 1. Снимите заднюю крышку.

Используйте маленькую крестовую отвертку для отворачивания 4 винтов крышки, затем снимите внутреннее кольцо и заднюю крышку.

\* Аккуратно обращайтесь с отверткой и другим инструментом.



### 2. Снимите контактную пластину батареи.

Отверните два винта, крепящие контактную пластину, затем снимите контактную пластину.

### 3. Замените батарею

Извлеките старую батарею и установите новую (LR44).

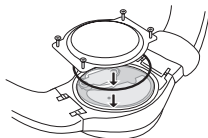
### 4. Установите контактную пластину на место и закрепите ее.

Установите контактную пластину на ее первоначальное место и надежно затяните винты.



### 5. Установите заднюю крышку

Установите внутреннее кольцо в паз корпуса так, чтобы оно не выскакивало, и затем установите на него крышку. В заключении надежно затяните четыре винта крышки.



## Примечание

- Если вы заменяете батарею самостоятельно, ваша гарантия может не покрывать защиты от проникновения воды из за смещения компонентов и т. п. Тщательно ознакомьтесь с процедурой и установкой компонентов.
- После извлечения или замены батареи всегда выполняйте сброс системы.

## Основные характеристики

		Сантиметровый вариант	Дюймовый вариант
Диапазон настройки		20 - 150 см	10 - 60 дюймов
Вес тела		20 - 150 кг	50 - 300 фунтов
Отображение на дисплее	Расстояние	Мин. 0,01 км, Макс. 999,99 км	Мин. 0,01 миля, Макс. 999,99 мили
	Шаги	Мин. 1 шаг, Макс. 99999 шагов	
	Время	12 часовой формат	
	Расход калорий	Мин. 0,1 ккал, Макс. 9999,9 ккал	
	Время ходьбы	Мин. 1 мин, Макс. 19 час 59 мин	
Питание	1,5 В пост. тока (LR44 x1)		
Внешние размеры	Г13,5 x Ш42,7 x В54,2 мм * Без ремешка		
Вес	Около 40 г		

\* Переключение между сантиметрами и дюймами невозможно.

繁體中文

# 操作手冊

## 在開始使用此計步器前

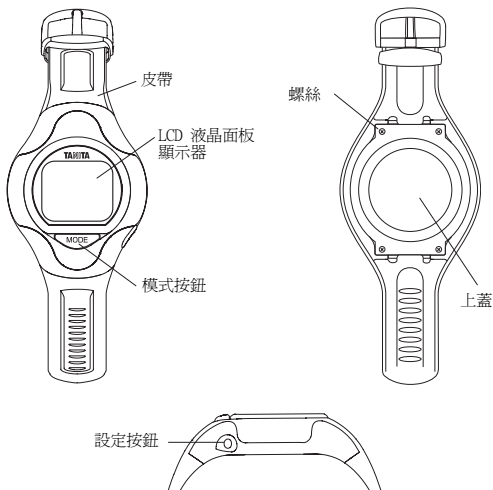
### 請注意

- 避免讓此計步器受到日光直接曝曬。
- 請勿讓此計步器受到劇烈震動，或對 LCD 液晶顯示器施加壓力。
- 請勿以液體清潔，僅用軟布擦拭。
- 請勿開啓內機殼。

### 有噎住窒息的危險

- 避免讓孩童取得電池和螺絲。
- 在您開始進行一項新的運動習慣前請諮詢您的醫生。

## 認識您的計步器。



## 配件

操作手冊	1
電池 (LR44)	1

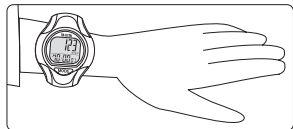
## 中 要求

- 避免在水中使用或以水清洗。
- 請將此產品戴於左手腕上方。  
如果您戴在其他部位，它將無法精確計算步伐。
- 請勿在高溫之處（諸如三溫暖）使用此產品，因為如此可能導致燒傷。
- 機殼與腕帶務必保持清潔因為它們是貼身穿戴的用品。  
腐蝕的金屬零組件、不明顯的塵土、汗水及灰塵可能沾汙衣物袖口等。
- 倘若穿戴部位有任何發癢或起疹子的狀況請立即停止使用此產品，並諮詢醫師的意見。
- 此產品所使用的元件對靜電非常敏感所以敬請保持遠離電視螢幕以及其他強大的靜電來源。  
靜電放電可能導致顯示器故障。
- 不要在可能受到日光直接曝曬的場所、接近發熱裝置，或在潮溼多灰塵的場所使用或放置此產品。

## 開始使用此產品前

### 請注意

- 此產品僅適合戴在左手腕上。  
\* 在任何其他部位，將無法正確計算步伐數。
- 走路、健走與慢跑以外的日常活動，將無法正確計算步伐數。



一個步伐的計算是以左手臂朝向地面時來計次。

在下列狀況下，步伐計數將增加（亦即在步行、健走與慢跑以外的狀況下，步伐數會錯誤計算）。

- 手臂不搖動的步行。
- 手臂搖動的步行。
- 健走與慢跑。
- 在騎腳踏車或駕駛車輛等時，震動或強烈的手臂移動。

下列狀況將不會計算步伐數。

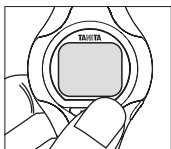
- 操作電腦及其他辦公桌上的工作。
- 在手臂沒有垂直彎曲的方式下步行。
- 步行時，左手拿著袋子或是打開的雨傘。

### 請注意

- 在顯示器上貼著一張透明貼紙以保護顯示器。



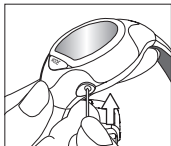
## 用法 1. 打開電源



1. 將產品自包裝盒中取出。  
電池已經裝好。
2. 按下模式按鈕。  
將打開電源，且顯示器上顯示著 “0 steps” 與 “p12:00oo”。

## 用法 2. 初始設定

### [1] 設定時間



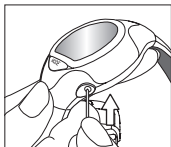
1. 使用尖的工具按壓住此裝置側面的設定按鈕大約兩秒鐘。  
\* 使用尖的工具時請注意安全。



2. 顯示器上的小時數字將閃動。
3. 按下模式按鈕以設定小時。  
每按一下模式按鈕，將前進一小時；當連續按壓住該按鈕時，將會快速前進。

#### 請注意

- 要設定小時數  
A.M.(上午)：僅有小時的數字在閃動。  
P.M.(下午)：“P”與小時的數字一起閃動。

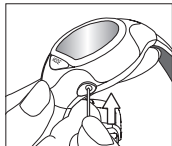


4. 一旦小時的數字正確完成設定，使用尖銳的工具按壓側面的設定按鈕。  
這樣將會確認小時顯示的設定，然後分鐘顯示將開始閃動。
5. 一旦分鐘數正確完成設定，使用尖銳的工具按壓側面的設定按鈕。

完成時間設定。接著做其他的初始設定。



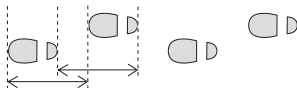
6. 在時間設定完成後，“weight”將會閃動。
7. 按下模式按鈕以設定重量。  
(可調整的範圍在 20 - 150 公斤間 (50 - 300 英磅))  
每按一下模式按鈕，將增加一公斤；當連續按壓住該按鈕時，將會快速增加。



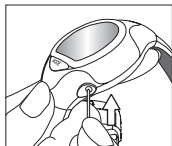
8. 一旦重量正確設定完成，使用尖銳的工具按壓側面的設定按鈕。

## [2] 設定步幅長度

精確量測距離的關鍵在於決定您正確的步幅長度。要精確計算平均步幅，請走十步，然後將總距離除以十。結果就是您的平均步幅長度。要提升精確度，建議您多重複幾次上述的量測。



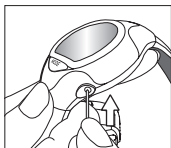
9. 完成重量設定後  
“Stride length”將會閃動。
10. 按下模式按鈕設定步幅長度。  
(可調整的範圍在 20 - 150 公分間 (10 - 60 英吋))  
每按一下模式按鈕，將增加一公分；當連續按壓住該按鈕時，將會快速增加到 10 公分。



11. 一旦步幅長度正確設定完成，使用尖銳的工具按壓側面的設定按鈕。
12. 在完成步幅長度設定後，“steps (步伐計數)”與“time (時間)”將呈現於顯示器上。

到此將完成初始設定。

### 用法 3. 變更與修改設定



1. 在顯示時
2. 使用尖銳的工具按壓住此裝置側面的設定按鈕大約兩秒鐘。



3. 顯示器上的小時數字將閃動。  
從設定時間開始。

### 用法 4. 切換顯示



每按一次模式按鈕，將切換顯示模式。

#### 請注意

- 顯示將在放開模式按鈕後才會變更。
- 持續按壓住模式按鈕（大約 3 秒鐘）將重置此顯示器。

### 用法 5. 顯示內容重置



顯示器內容可以藉由按壓住模式按鈕一段時間後加以重置歸零。

1. 在顯示時
2. 按壓住模式按鈕至少 3 秒鐘。
3. 步伐的計數、所消耗的卡路里熱量、距離以及步行的時間均將歸零。  
這些值在重置歸零後，將無法再復原。

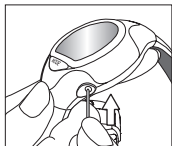
## 用法 6. 系統重置

請在下列狀況下，確定進行系統重置：

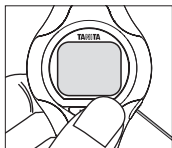
- 在取出電池後。
- 在更換電池後。
- 倘若顯示器不正常顯示。
- 如果開關不正常運作。



1. 在步伐計數與時間正顯示的狀況下  
\* 或在顯示所消耗的熱量與時間時、或行進距離與步行時間時
2. 同時按下此裝置側面的模式按鈕與設定按鈕至少 3 秒鐘。  
用尖銳的工具壓住設定按鈕。



3. 一旦所有設定項目消失，
4. 放開設定按鈕與模式按鈕。  
所有顯示器項目將會顯示，然後
5. 消失。  
如此將完成系統重置。



系統重置之後所有資料都會初始化。要繼續使用此裝置，請進行初始設定。

### 請注意

步伐計數、熱量消耗數、距離與步行時間在系統重置後將無法復原。

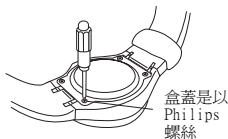
## 用法 7. 更換電池

當電池電力耗盡時，顯示器將變得微弱黯淡。此時，請儘速更換 LR44 電池。

### 1. 拆下背面盒蓋。

使用 Philips 小螺絲起子由機殼背面拆下 4 個盒蓋螺絲，然後拆下內環以及背面盒蓋。

\* 使用螺絲起子以及任何其他工具時請小心。



### 2. 拆下電池接觸面板

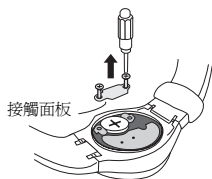
拆下固定電池接觸面板的兩個螺絲，然後拆下接觸面板。

### 3. 拆下電池

拆下舊電池，並換上新的 (LR44) 電池。

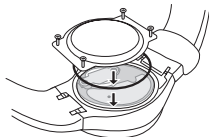
### 4. 將接觸面板固定回原位

將接觸面板放回原位，然後以螺絲將其穩固定住。



### 5. 裝回背面盒蓋。

裝回內環到機體內溝槽上，以讓其不滑出定位，然後從上方裝上盒蓋。最後，以四顆機殼螺絲固定盒蓋。



### 請注意

- 如果您自行更換電池，由於零組件放錯位置等，您的產品保固將不再保證防水。請徹底檢查各元件的位置及拆裝程序等。
- 在拆卸或更換電池之後，務必要進行系統重置。

## 主要規格

		公制	英制
設定範圍		20 - 150 公分	2 - 60 吋
本體重量		20 - 150 公斤	50 - 300 磅
顯示器內容	距離	最少 0.01 公里， 最多 999.99 公里	最少 0.01 英里， 最多 999.99 英里
	步伐計數	最少 1 步，最多 99,999 步	
	時間	12 小時制顯示	
	熱量 (卡路里) 消耗	最少 0.1 千卡，最多 9999.9 千卡	
	步行時間	最少 1 分鐘，最多 19 小時 59 分鐘	
電源供應	DC 直流 1.5V 伏特 (LR44 x1)		
外部尺寸	長 13.5 x 寬 42.7 x 高 54.2 公釐 * 不包括腕帶		
重量	大約 40 公克		

\* 公制和英制無法互相切換。



**Tanita UK Ltd.**

The Barn, Philpots Close, Yiewsley,  
Middlesex, UB7 7RY UK  
Tel: +44 (0)1895 438577  
Fax: +44 (0)1895 438511  
[www.tanita.co.uk](http://www.tanita.co.uk)

**Tanita Corporation**

14-2, 1-Chome, Maeno-Cho  
Itabashi-Ku, Tokyo, Japan 174-8630  
Tel: +81(0)-3-3968-2123  
Fax: +81(0)-3-3967-3766  
[www.tanita.co.jp](http://www.tanita.co.jp)  
ISO 9001 Certified

**Tanita Europe GmbH**

Dresdener Strasse 25  
D-71065 Sindelfingen  
Germany  
Tel: +49 (0)-7031-6189-6  
Fax: +49 (0)-7031-6189-71  
[www.tanita.de](http://www.tanita.de)

**Tanita Corporation of America Inc.**

2625 South Clearbrook Drive  
Arlington Heights, IL 60005 USA  
Tel: +1-847-640-9241  
Fax: +1-847-640-9261  
[www.tanita.com](http://www.tanita.com)

**Tanita France S.A.**

Villa Labrouste  
68 Boulevard Bourdon  
92200 Neuilly-Sur-Seine France  
Tel: +33 (0)-1-55-24-99-99  
Fax: +33(0)-1-55-24-98-68  
[www.tanita.fr](http://www.tanita.fr)

**Tanita Health Equipment H.K. Ltd.**

Unit 301-303 3/F Wing On Plaza  
62 Mody Road, Tsimshatsui East  
Kowloon, Hong Kong  
Tel: +852 2838 7111  
Fax: +852 2838 8667



EN GB

This device features radio interference suppression in compliance with valid EC Regulation 89/336/EEC.

D

Dieses Gerät ist funkentstört, entsprechend der geltenden EG-Richtlinie 89/336/EWG.

F

Cet appareil est déparasité conformément à la directive CE 89/336/CEE en vigueur.

E

Este aparato tiene supresión antiparasitaria según la directiva CEE vigente 89/336/CEE.

I

Questo apparecchio è conforme alle normative 89/336/CE vigenti in materia di radiodisturbi.

NL

Dit apparaat is storingvrij volgens de geldende EEG richtlijn 89/336/EEG.

P

Este aparelho caracteriza-se pela supressão de interferencia a rádio, em cumprimento ao Regulamento 89/336/EC da CE.

R

Настоящее изделие изготовлено в соответствии с требованиями стандарта EC 89/336/EEC по уменьшению радиоизлучения.

中

該產品符合 EC REGULATION 89/336/EEC 的要求。



Hinweis:  
Diese Zeichen finden  
Sie auf  
schadstoffhaltigen

Batterien:

**Pb** Pb = Batterie enthält Blei

**Cd** Cd = Batterie enthält Cadmium

**Hg** Hg = Batterie enthält Quecksilber

### **▲ Batterien dürfen nicht in den Hausmüll!**

Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet gebrauchte oder ausgelaufene Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen, in Ihrer Stadt oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden, und speziell gekennzeichnete Sammelbehälter aufgestellt sind. Bei Verschrottung des Gerätes sind die Batterien zu entnehmen und müssen ebenfalls bei Sammelstellen abgegeben werden.



## Free Manuals Download Website

<http://myh66.com>

<http://usermanuals.us>

<http://www.somanuals.com>

<http://www.4manuals.cc>

<http://www.manual-lib.com>

<http://www.404manual.com>

<http://www.luxmanual.com>

<http://aubethermostatmanual.com>

Golf course search by state

<http://golfingnear.com>

Email search by domain

<http://emailbydomain.com>

Auto manuals search

<http://auto.somanuals.com>

TV manuals search

<http://tv.somanuals.com>