



Handleiding

Target-Calorie-distance Pedometer (Doel - calorie - afstand)

Hartelijk dank voor het aankopen van de nieuwe generatie Sport-tech pedometer. Hij is ontworpen met de beste digitale electronica en bevat precisieonderdelen. Dit compacte toestel geeft u fitness gegevens met stappenteller, afgelegde afstand, verbrande calorieën samen met een programmeerbare doelindicator en alarm.

Eigenschappen

- Afgelegde weg tot 9999,9 mijlen/km
- Calorieteller tot 99999 eenheden
- Stappenteller tot 99999 stappen
- Doelcomputer voor calorie/afstand en stappenteller
- 1/10 seconde chronometer met tussentijdsmeting tot 99min 59,9 sec.
- Uurwerk
- Instelbare gevoeligheid voor nauwkeurige staptelling
- Laatste geheugen wordt behouden

Installatie van de batterijen

Gebruik een klein muntstuk om het batterijdeksel te openen door in wijzerzin te draaien. Gebruik een AG13 of LR44 cellbatterij en plaats deze met de positieve kant naar boven. Sluit het batterijdeksel door te draaien in tegenwijzerzin.

Schermmodes

Druk de MODE toets om de schermuitlezing te wijzigen van TIME naar:

>STEP>DISTANCE>CALORIE>AUTO SCROLL>STOP WATCH>

Instellen van de klok

Druk MODE om 'TIME' op het LCD scherm te tonen. Druk SET/START om het uur te kunnen wijzigen, druk +/- om het uur effectief te wijzigen. Druk SET/START om de minuten te kunnen wijzigen, druk +/- om de minuten effectief te wijzigen. Druk SET/START om te bevestigen en de klokinstellingsmode te verlaten.

Stappenteller

Druk MODE om de stappenteller 'STEP' te selecteren

- om de stappenteller te bevroren, druk één maal op SET/START, de cijfers zullen knipperen om te tonen dat de stappenteller bevroren is.

Druk terug op SET/START om de stappenteller terug te laten lopen.

- Wanneer de stappenteller bevroren is, dan worden ook de calorie, afstand en doelberekingen vast gehouden.
- Om de stappenteller te initialiseren, druk +/-CLEAR, op hetzelfde ogenblik worden de gegevens in de calorie, afstand en doelmode ook geïnitieerd.

Afstandmode

Druk MODE om 'DIST' op het scherm te selecteren.

- om de staplengte in te geven, druk één maal op SET/START en hou de +/-CLEAR ingedrukt om uw gemiddelde staplengte in te geven, druk SET/START om deze te bevestigen. (paslengte is 12-84inch of 30-213cm)
- er is een gemakkelijke manier om uw gemiddelde paslengte te weten: wandel of loop 10 stappen (afhankelijk van of de wandelafstand of loopafstand wordt berekend), meet de totale lengte en deel door 10, geef deze gemiddelde waarde dan in.
- Om de afstandmeter te herinitialiseren, druk +/-CLEAR, de staplengte zal niet beïnvloed worden.

Calorie mode

Druk MODE om 'CAL' op het scherm te verkrijgen.

- om de SEX in te stellen, druk één maal op de SET/START, druk dan op de +/-CLEAR om M(mannelijk) of F(vrouwelijk) te selecteren, druk SET/START om te bevestigen en ga verder naar het instellen van het gewicht. Hou de +/-CLEAR toets ingedrukt tot uw lichaamsgewicht is bereikt, druk dan SET/START om te bevestigen. (gewicht van 50-500 lbs of 22-227 kg)
- om de caloriemeting te initialiseren, druk +/-CLEAR.

Auto Scroll

Druk MODE om " " te selecteren om calorie, afstand en stap-modes in een 3-seconden cyclus te laten verschijnen.

Stop Watch - chronometer

Druk MODE om 'STW' te selecteren op het scherm.

- om de chrono te starten of te stoppen druk de toets SET/START
- terwijl de chronometer loopt, druk +/-CLEAR om een tussentijd op te nemen. LAP zal verschijnen op het scherm. Druk terug +/-CLEAR om de LAP-functie te verlaten.
- om de chronometer te herinitialiseren, druk +/-CLEAR terwijl de chronometer gestopt is.

TARGET countdown voor (STEP, CALORIE, DISTANCE)

(doel aftelling voor stap, calorie en afstand)

Deze functie laat u toe een doelwaarde in te stellen voor de 3 modes: stap, calorie en afstand.

1. Selecteer eender welke van de 3 modes: stap, calorie of afstand.
2. Druk TARGET om de doelmode te starten. Indien er geen waarde is ingegeven, de doelwaarde zal '---' op het scherm tonen.
3. Hou SET/START ingedrukt om het doel in te geven, de eerste rechtse digit zal knipperen, druk +/-CLEAR om de doelwaarde in te geven, druk SET/START voor de 2de digit waarde, druk +/-CLEAR om de doelwaarde in te geven en druk SET/START en +/-CLEAR om de 3de, 4de en 5de digits in te geven.
4. Om de doel-aftelling te starten, druk de target-toets om naar de target-mode te gaan. Druk SET/START om de aftelling te starten.
5. Om de doel-aftelling te zien, druk TARGET.
6. Om de doel-aftelling te stoppen, druk SET/START, om terug te starten druk opnieuw SET/START.
7. Wanneer het doel is bereikt zal de doel-vlag " " beginnen knipperen en het alarm zal 5 seconden beepen.
8. Om het doel te initialiseren, druk +/-CLEAR in de normale modes.

Gevoeligheidstrimmer

Schuif de trimmer naar omhoog om de gevoeligheid van de stapteller te verhogen, naar beneden om de gevoeligheid te verminderen. Dit kan gebruikt worden om het verschil te compenseren tussen de actuele en de stapwaarde geteld om het scherm.

Gebruiksaanwijzingen

1. Om juiste staptellingen te verkrijgen, bevestig met behulp van de clip de pedometer loodrecht aan uw riem.
2. De pedometer bevat precisieonderdelen, laat hem niet vallen op een harde ondergrond.
3. Bewaar het toestel op een koele droge plaats.
4. Reinig het toestel met een propere licht bevochtigde doek. Gebruik nooit bijtende producten.
5. Bevat binnin geen onderdelen die onderhoud nodig hebben, probeer het toestel niet te openen.

