

Bedienungsanleitung K&R – Fifty No1^s 391670/20 D

Funktionen:

- Anzeige der Schritte (bis 100.000 Schritte)
- Anzeige der Strecke (bis 1.000 km)
- Anzeige der Trainingszeit
- Kalorienverbrauchszähler
- 7 - Tage Speicher für Schritte, Strecke, Trainingszeit und Kalorienverbrauch
- Uhrzeitanzeige
- Energiesparfunktion

Allgemeines

Dieser Schrittzähler der neuesten Generation ist mit einem echten 3D MOTION SENSOR ausgestattet, welcher unkompliziert Ihre Schritte erfasst. Tragen Sie diesen Schrittzähler dort, wo es Ihnen am bequemsten ist. In der Hosentasche, am Leniaryd, am Schlüsselbund ... er zählt immer zuverlässig! Ein elektronischer Filter unterdrückt unbeabsichtigte Bewegungen kurzer Bewegungsabfolgen wie z.B. beim Aufsteigen oder Hinsetzen. Gezählt wird erst, wenn Sie mehr als 13 Schritte in Folge gehen.

Instanzenbeschreibung

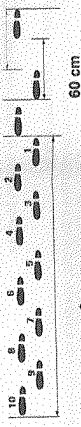
- ▼ **MODE** Zum Umschalten der Anzeige zwischen Schritte – Strecke – Kalorienverbrauch Uhrzeit – Trainingszeit
- ▲ **MEMO** Zur Auswahl Abfrage des Speichers
- SET** Nur zur Einstellung der persönlichen Werte

Tragehinweise

Sie können Ihren FITTY No.1G an jeder Position am Körper tragen. Set es in der Hosentasche, oder in der Handtasche, am Leniaryd oder am Schlüsselbund ... Wichtig ist nur, dass der Schrittzähler Ihre Bewegung erfassen kann.

Ermitteln Sie Ihre Schrittlänge und stellen Sie Ihre persönlichen Werte ein

Hierzu gehen Sie eine abgemessene Strecke (z.B. an Straßenrändern) und zählen dabei Ihre Schritte. Dividieren Sie die Strecke durch die gelaufenen Schritte (z.B. 6 Meter / 10 Schritte = 60cm Schrittlänge) und geben diesen Wert danach in cm ein.



Eingabe Ihrer persönlichen Werte und der Uhrzeit

Drücken und halten Sie die Taste [SET], bis die Anzeige zu blinken beginnt. Sie können jetzt mit [▼ MODE] bzw. [▲ MEMO] zwischen 24/12 Stk. Zeitsystem wählen. Betätigen Sie erneut die Taste [SET], die Stunden der Uhrzeit blinken nun. Mit [▼ MODE] bzw. [▲ MEMO] können Sie die Stunden der Uhrzeit einstellen. Betätigen Sie erneut die Taste [SET], die Minuten der Uhrzeit blinken nun. Mit [▼ MODE] bzw. [▲ MEMO] können Sie die Minuten der Uhrzeit einstellen. Betätigen Sie erneut die Taste [SET], das Gewicht in kg blinkt nun (Notwendig für die Kalorienverbrauchsberechnung). Mit [▼ MODE] bzw. [▲ MEMO] können Sie Ihr Körpergewicht in kg einstellen. Betätigen Sie erneut die Taste [SET], die Schrittlänge in cm blinken nun. Mit [▼ MODE] bzw. [▲ MEMO] können Sie Ihre Schrittlänge in cm einstellen (Notwendig für die Streckenberechnung). Betätigen Sie erneut die Taste [SET], um diesen einmaligen Einstellvorgang abzuschließen.

Nun ist dieser Schrittzähler bereit, alle echten Schritte für Sie zu zählen. Stecken Sie den Schrittzähler in die Hosentasche und laufen Sie einige Schritte, um sich mit der Funktionsweise etwas vertraut zu machen. Sie werden feststellen, dass der Schrittzähler nur Bewegungseinheiten von mehr als 13 Schritten als Laufen zählt, was auch beachtlich ist. Im Folgenden sind die Abfragefunktionen beschrieben, welche sehr einfach gehalten wurden.

Anzeige Schritte-KM-KCAL

STEPS – Schritte
Betätigen Sie die kurz die Taste [▼ MODE] um zwischen den Anzeigen Hier werden Ihnen die zurückgelegten Schritte des heutigen Tages und die aktuelle Uhrzeit angezeigt

KM – Strecke
Hier wird Ihnen die zurückgelegte Strecke (in km) des heutigen Tages und die dafür benötigte Zeit (Trainingszeit) angezeigt

KCAL – Kalorienverbrauch
Hier werden Ihnen die bisher verbrannten Kalorien heutigen Tages und die aktuelle Uhrzeit angezeigt

Wenn Sie eine neue, bzw. eigene, Trainingsinheit beginnen möchten, betätigen Sie die Taste [▼ MODE] für ca. 3 Sekunden. Die Anzeige springt nun auf NULL und „SPLIT“ erscheint oben links im Display. Keine Angst! Die gezählten Schritte des heutigen Tages sind weiterhin im Speicher und nicht verloren gegangen. Sie werden Ihnen nur nicht mehr als eine einzelne Einheit, sondern nach Beendigung dieser, „Trainingsinheit“ als Tagesgesamtleistung angezeigt.

Wenn Sie erneut für ca. 3 Sekunden die Taste [▼ MODE] betätigen, beenden Sie diese „Trainingsinheit“ und die erfassten Werte werden dem laufenden Tag zugeschrieben.

Dieser Schrittzähler hat als weitere wichtige Funktion, einen 7 Tage Speicher - Wochenspeicher.

Speicherbrüf

ACHTUNG! Beenden Sie zuvor Ihre „Trainingsinheit“, sofern Sie diese mit „SPLIT“ erfassen. Wählen Sie mit der Taste [▼ MODE] den Wert (Schritte, Strecke, Kalorienverbrauch oder Trainingszeit), welche Sie für die letzten 7 Tage angezeigt bekommen möchten.

Nun betätigen Sie die Taste [▲ MEMO] um die Tagesleistungen der vergangenen Tage abzurufen. In der unteren Zeile wird Ihnen „DAYS BEFORE 1,2,3...“ angezeigt. „...1“ sind die Werte vor einem Tag, „...2“ vor zwei Tagen, „...3“ vor drei Tagen usw. Erneutes Betätigen der Taste [▲ MEMO] schaltet einen Tag weiter.

Betätigen Sie die Taste [▼ MODE], um die Speicherfunktion zu verlassen.

RESET – Rücksetzung ALLER Daten und Werte auf Null
Auf der Geräteklappe finden Sie links neben dem Batteriefach eine kleine Öffnung, beschriftet mit „RESET“. Betätigen Sie mit einer Büroklammer oder einem spitzen Gegenstand den darin befindlichen Taster, um ALLE Werte zu löschen und um den Schrittzähler in den Auslieferungszustand zurückzusetzen.

Batteriewechsel

Wenn die Anzeige schwach oder unvollständig wird, ersetzen Sie bitte die Batterie (1 Stück CR2032 oder Vergleichstyp). Zum Öffnen schrauben Sie den Batteriedeckel auf der Rückseite auf und entnehmen die alte Batterie (bitte sachgerecht entsorgen, nicht in den Hausmüll werfen). Die neue Batterie legen Sie mit dem + Pol nach oben in das Gerät ein und schrauben den Batteriedeckel wieder auf.

Nun stellen Sie den Schrittzähler wie oben beschrieben ein.

Fehlerbehebung

Sollte die Anzeige schwach oder fehlerhaft sein, wechseln Sie die Batterie, betätigen Sie RESET und stellen Sie den Schrittzähler wie oben beschrieben ein.

Spezifikationen

- Batterie: Knopfzelle CR2032
- Batterielebensdauer: >12 Monate
- Abmessungen: 62 x 35 x 12mm
- Gewicht: 19 g

