

170025

Stegräknare med minne

Kort introduktion

Stegräknare med 7 dagars minne. En digital stegräknare med 3D sensor som fångar upp rörelserna. Stegräknaren kan bäras i fickan eller väskan och kan vändas hur som helt utan att det påverkar mätresultatet.

Funktioner: räknar steg, distans, antal förbrända kalorier, förbrukad tid, personliga målsättningar och 7 dagars minne.

Knapparnas funktion:

[MODE] knappen

- Växlar mellan de olika informationsmöjligheterna
- Används även för att komma vidare i program modulen

[SET] knappen

- Används för att inställa tid och datum etc.
- Används även för att titta igenom dagens data på minnet

[RESET]

- Hålls nere om du vill radera dagens data ur minnet
- Används för att genomgå de senaste 7 dagars data på minnet

[MASTER RESET]

- Används för att nollställa all data och minne.

Minnet

Stegräknaren kan innehålla 7 dagars minne. Tryck [MODE] för att se det totala antalet steg/distans/ brända kalorier/ förbrukad tid och även de senaste 7 dagarnas data.

Stegräknaren flyttar automatiskt 1 dag vid midnatt. Data sparas i 7 dagar i minnet.

Inställning av data

Innan du börjar ställa in data är det viktigt att du fastställer din steglängd. Den korrekta steglängden är från spetsen på ena foten till spetsen på andra foten. Den korrekta genomsnittslängden på stegen mäter du genom att gå 10 steg och mäta avståndet du gått, och sedan dividera längden du gått med 10 (antal steg). Kolla upp din vikt innan du börjar lägga in data.

Alla data läggs in under samma funktion med ordningen:

12/24 timmars klocka → timmar → minuter → månad → datum → år → enhet → steglängd → vikt → personliga mål.

- Stå på step (på displayen) och tryck in [SET] knappen i 3 sekunder för att komma in i uppsättningsmenyn.
- Det visas ADJ på displayen och det ska stå "setup" i det nedersta fältet på displayen.
- Välj mellan 12 och 24 timmars klocka med hjälp av [MODE] knappen.
- Tryck på [SET] för att spara det valda formatet och gå vidare till nästa inställning.
- Inställ sedan timmar, minuter, månad, dag, enheter (cm/inch), steglängd, vikt och personliga mål på samma vis.
- Tryck [SET] mellan varje inställning
- Använd [MODE] knappen för att gå neråt – och [RESET] för att gå uppåt i siffrorna. Om du håller knappen nere i längre tid vill siffrorna byta fortare.

Displayen går automatisk tillbaka till att visa tiden, om man inte skriver in något inom 10 sekunder.

Kontroll av dagliga resultat:

- Tryck [MODE] – tills det står "step" ovan i displayen och klockan visas i botten. Här visas dagens steg.
- Tryck [MODE] – för att se avverkad distans
- Tryck [MODE] – för att se antal förbrända kalorier
- Tryck [MODE] – för att se tid i aktivitet
- Fortsätt att trycka [MODE] för att se de föregående dagars resultat. Dagen i går = -1, i förrgår = -2

Kontrollera tidigare resultat:

- Tryck [MODE] – igen för att komma in i det samlade minnet
- Det samlade antalet steg i perioden vill visas.
- Tryck [SET] för att se det samlade talet för distans/förbrukade kalorier/förbrukad tid

Nollställ stegräknaren

Stegräknaren kan nollställas dagligen och komplett

Daglig nollställning:

- Tryck [MODE] för att komma in i minnet
- Håll [RESET] nere tills "CLEAR" slutar blinka
- Data för den aktuella dagen har raderats ur minnet.

Komplett nollställning:

- Tryck [MODE] för att komma in i minnet – det ska stå "Total Step" överst i displayen
- Håll [RESET] nere tills "CLEAR" slutar blinka
- Den samlade datan har raderats ur minnet.

Batteri byte

- Använd en liten skruvmejsel (stjärna) för att ta loss skruven och lyft av batterilocket.
- Insätt nytt batteri: CR2032. Viktigt att det sitter med + sidan uppåt mot batterilocket.
- Sätt på batterilocket igen och skruva åt skruven.

Underhåll av s-089 stegräknare:

- Undvik att utsätta stegräknaren för extrema temperaturer
- För rengöring använd en torr mjuk trasa eller urvriden trasa med vatten och mild tvål.
- Förvara stegräknaren på ett torrt ställe.
- Spara denna vägledning för framtida referens.