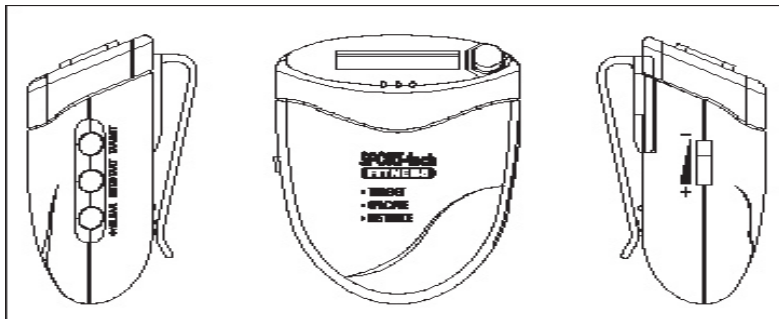


Bruksanvisning HP1022



Sport-Tech Pedometer

Tack för att vi har fått förtroendet att leverera denna Sport-Tech stegräknare. Innan användning läs denna bruksanvisning noga och spara den för framtida bruk.

Stegräknaren är utvecklad för att ta kontroll över träningen och ger dig svar på antal steg/avverkad sträcka/förbrända kalorier, samt för programmerat mål, stoppur, klocka och alarm.

Funktioner

- Avverkad distans, upp till 9 999.9 km
- Förbrända kalorier upp till 99 999 enheter.
- Stegräknare upp till 99 999 steg.
- Uppsatta mål för kalorier/avverkad distans samt stegräknare.
- Stoppur ned till 1/10 sekund, varvtid upp till 99 min 59.9 sekunder.
- Klocka 12/24 timmar.
- Justering av stegräknarens känslighet.
- Senaste mättillfälle sparas.

Batteri montering

Använd ett litet mynt eller skruvmejsel för att öppna batterifacket genom att vrida medurs. Sätt i 1st AG13/LR44 knappcellbatteri med pluspolen (+) vänd uppåt. Stäng batterifacket genom att vrida moturs.

Display lägen

Tryck "MODE"-knappen för att välja någon av följande funktioner.

- | | | | |
|---------------|----------------------|--------|----------------------|
| - TIME | (Klocka) | - STEP | (Stegräknare) |
| - DIST | (Avverkad sträcka) | - CAL | (Förbrända kalorier) |
| - AUTO SCROLL | (Automatisk visning) | - STW | (Stoppur) |

Inställning av klocka

- Tryck "MODE" knappen och välj "TIME".
- Tryck "SET/START" för att ställa timmar, tryck "+/CLEAR".
- Tryck "SET/START" två gånger för att ställa minuter.
- Tryck "SET/START" för att avsluta.
- För att skifta mellan 12/24 timmar visning, tryck på "+/CLEAR" och "SET/START" samtidigt.

Stegräknare

- Tryck "MODE" knappen och välj "STEP".
- För att stoppa stegräknaren tryck "SET/START". Siffrorna börjar blinka, vilket indikerar att stegräknaren är stoppad. När stegräknaren är stoppad, räknar den inte kaloriförbränning och avverkad distans, samt uppsatta mål.
- För att nollställa stegräknaren, tryck "+/CLEAR" och SET/START samtidigt. Nollställning av stegräknaren raderar informationen för kaloriförbränning och avverkad distans, samt uppsatta mål.

Distans

- Tryck "MODE" knappen och välj "DIST".
- För att programmera in din steglängd, tryck "SET/START" en gång.
- Tryck och håll inne "+/CLEAR" för att justera resultatet.
- Tryck "SET/START" för att avsluta (steglängden kan ställas in mellan 20-213cm).
- Enklaste sättet att hitta din steglängd är att gå/jogga (steglängden skiljer sig mellan gång/jogging) 10 steglängder och dividera detta med 10. T ex. 8meter/10 = 0.8m steglängd.
- För att nollställa avverkad distans, tryck "+/CLEAR", steglängden påverkas inte av ovan nämnd nollställning. Nollställning av distansräknaren raderar informationen för stegräknaren, kaloriförbränning, samt uppsatta mål.

Kaloriförbränning

Män och kvinnor med varierande vikt har olika hög kaloriförbränning, därför måste detta ställas in.

- Tryck "MODE" knappen och välj "CAL".
- För att programmera in användarens kön, tryck "SET/START" en gång, tryck sedan "+/CLEAR" för att välja M (man) och F (kvinna), tryck "SET/START" för att bekräfta valt kön.
- För att programmera in användarens vikt, tryck "SET/START" (x2) två gånger, tryck sedan "+/CLEAR" för att ställa in er vikt, tryck "SET/START" för att bekräfta vald vikt. (vikten kan ställas in mellan 22-227kg).
- För att nollställa kaloriförbränningsräknaren, tryck "+/CLEAR". Nollställning av kaloriförbränningsräknaren raderar informationen för stegräknaren, och avverkad distans, samt uppsatta mål.

Automatisk visning

- Tryck "MODE" knappen och välj "AUTO SCROLL".
I detta läge visas följande information i 3 sekunder åt gången och återkommer sedan igen. Förbrända kalorier/avverkad sträcka/stegräknare/förbrända kalorier/avverkad sträcka osv.

Stoppur

- Tryck "MODE" knappen och välj "STW".
- För att starta och stoppa tidtagningen, tryck "SET/START"
- För att se mellantid/varvtid tryck "+/CLEAR". "LAP" visas då i displayen. Tryck sedan "+/CLEAR" för att se fortsatt tidtagning.
- För att nollställa stoppuret, tryck "+/CLEAR", när tidtagningen är stoppad.

Uppsatta mål

Med denna funktion kan du ange ett uppsatt mål för stegräkning/förbrända kalorier eller avverkad distans.

Välj någon av följande tre alternativ: stegräkning, förbrända kalorier eller avverkad distans.

- Tryck "TARGET".
Om inget värde är angett visas "---" i displayen.
- Tryck och håll "SET/START" intryckt i ca 2 sekunder (00000), den första siffran i displayen blinkar, ställ in värdet med "+/CLEAR" för den första siffran och bekräfta med "SET/START". Fortsätt sedan siffra för siffra och avsluta med att trycka "TARGET".
- För att starta uppsatta mål funktionen för samtliga tre mätningar, tryck "SET/START".
- Visa status, tryck "TARGET".
- Stoppa nedräkning mot dina uppsatta mål, tryck "SET/START", för att återstarta tryck "SET/START" igen.
- När uppsatt mål nåtts visas en blinkande flagga i displayen och alarmsignal ljuder i 5 sekunder.
- Nollställa nedräkningen mot uppsatta mål, tryck "+/CLEAR".

Notera: Vid nollställning sker samtidigt nollställning av stegräknaren/förbrända kalorier/ avverkad distans och uppsatta mål.

Justering av stegräknarens känslighet

Justera känsligheten på stegräknaren med reglaget.

+ = mer känslighet

- = mindre känslighet

Handhavande

1. För att erhålla noggrann stegräkning, placera stegräknaren lodrätt hängande i bältet.
2. Stegräknaren innehåller komponenter för precisionsmätning och skall därför inte utsättas för onormala stötar, slag, smuts, temperatur eller luftfuktighet.
3. Stegräknaren bör förvaras svalt och torrt.
4. Vid rengöring, använd en torr trasa. Använd inga lösningsmedel.
5. Modifiera eller förändra inte de inbyggda komponenterna på något sätt, om detta görs kan allvarliga fel uppstå samt garantin upphör att gälla.

Lycka till med ditt användande av Sport-Tech Pedometer.