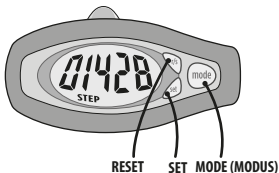




## SCHRITT- UND ENTFERNUNGSPEDOMETER

- BEVOR SIE IHR PEDOMETER VERWENDEN:** 1. Entfernen Sie die Kunststoffolie vom LCD-Display auf der Vorderseite des Pedometers.
2. Ziehen Sie zum Einschalten des Pedometers vorsichtig die Batterieschutzlasche aus der Klappe des Batteriefachs auf der Rückseite des Geräts.



### VERFÜGBARE ANZEIGEOPTIONEN

Dieses Pedometer verfügt über zwei Mess- und Berechnungsmodi: Schrittmodus und Entfernungsmodus.

**SCHRITTMODUS:** Der Schrittmodus zeigt an, wie viele Schritte Sie gegangen sind (0 bis 99999 Schritte).

**ENTFERNUNGSMODUS:** Der Entfernungsmodus gibt die Entfernung, die Sie zurückgelegt haben, in Meilen oder Kilometer an (0,01-999,99 Meilen oder 0,01-999,99 Kilometer).

### FUNKTION DER PEDOMETERTASTEN

**MODE** - Durch Drücken der MODE-Taste können Sie entweder den Schrittmodus oder den Entfernungsmodus auswählen.

**SET** – Durch Drücken der SET-Taste können Sie Ihre persönliche Schrittlänge eingeben (s. unten).

**RESET** – Diese Taste verfügt über zwei Funktionen:

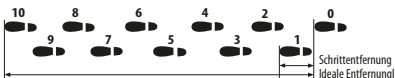
- 1) Bei der Eingabe der Schrittlängendaten nach oben Blättern (s. unten).
- 2) Zurücksetzen der Berechnungen im Schritt- bzw. Entfernungsmodus auf Null.

## EINSTELLEN DES PEDOMETERS

- 1) Zuerst müssen Sie entscheiden, ob der Entfernungsmodus des Pedometers die Entfernungen in Meilen oder in Kilometern berechnen soll.
- 2) Sie stellen den Entfernungsmodus durch Drücken der MODE-Taste auf Meilen oder Kilometer ein. Ist das Pedometer bereits auf das gewünschte Maß eingestellt, fahren Sie bitte mit dem Abschnitt „Eingabe der Schrittlänge“ fort.
- 3) Wenn Sie das Längemaß von Meilen zu Kilometern oder umgekehrt ändern möchten, drücken Sie die Mode-Taste, bis das Display „STEP“ (Schritt) anzeigt. Drücken Sie die MODE-Taste und halten Sie diese für 5 Sekunden gedrückt bis das Display zu MILE (Meilen) bzw. KM (Kilometer) wechselt. Denken Sie daran, dass bei der Durchführung dieses Schrittes alle Anzeigen auf Null und die Schrittlänge auf die Werkseinstellungen zurückgesetzt werden.

## EINGABE DER SCHRITTLÄNGE

(Bereich: 12 bis 60 Zoll oder 30 bis 150 cm)



- 1) Gehen Sie 10 Schritte.
- 2) Messen Sie die Entfernung, die Sie zurückgelegt haben, entweder Ferse-zu-Ferse oder Zehenspitze-zu-Zehenspitze.
- 3) Dividieren Sie diese Zahl durch die Schrittzahl und Sie erhalten Ihre Schrittlänge.
- 4) Beispiel: Die gemessene Entfernung beträgt 9 Meter, die Anzahl der Schritte ist 10. Daraus ergibt sich eine Schrittlänge von 90 Zentimetern.

**WICHTIG:** Denken Sie daran, dass Sie beim Gehen eine andere Schrittlänge haben als beim Laufen. Wenn Sie dieses Pedometer für beide Laufgeschwindigkeiten verwenden möchten, müssen Sie Ihre Schrittlänge neu eingeben, wenn Sie von der einen zur anderen wechseln.

- 5) Drücken Sie die MODE-Taste um zum Entfernungsmodus (DISTANCE) zu wechseln, der MEILEN oder KM anzeigt.

- 6) Drücken Sie im Entfernungsmodus auf die SET-Taste. Das Display zeigt die vorherige Schrittlängeneingabe in Zoll oder Zentimeter an und fängt an zu blinken. Sie haben nun 5 Sekunden Zeit, Änderungen an Ihrer Schrittlänge vorzunehmen. Wenn Sie im Laufe dieser 5 Sekunden Ihre Schrittlänge nicht anpassen, müssen Sie den Vorgang ab Schritt 5 wiederholen.
- 7) Sie können Ihre Schrittlänge ändern, indem Sie bei blinkendem Display auf die RESET-Taste drücken. Durch jedes Drücken der RESET-Taste erhöht sich die Eingabe der Schrittlänge um 1 Zoll bzw. 2 Zentimeter, je nach eingestelltem Modus. Wenn Sie die RESET-Taste gedrückt halten, nimmt die Längeneingabe kontinuierlich zu. Lassen Sie die Taste los, wenn die gewünschte Schrittlänge erreicht ist.
- 8) Warten Sie nach der Eingabe Ihrer Schrittlänge 5 Sekunden. Das Display blinkt und setzt den Speicher zurück, bevor es wieder zum Entfernungsmodus wechselt.

**HINWEIS:** Das Pedometer beginnt bei 30 Zoll/80 cm. Wenn Ihre Schrittlänge weniger beträgt, halten Sie die Taste so lange gedrückt, bis das Pedometer über den Maximalwert (60 Zoll/150 cm) hinaus geht und 12 Zoll/30 cm registriert. Halten Sie die Taste weiter gedrückt bis die gewünschte Schrittlänge erreicht ist.

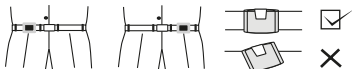
### EINSATZ DES PEDOMETERS

Drücken Sie die RESET-Taste für eine Sekunde. Alle vorherigen Aufzeichnungen (Schritte und Entfernung) werden auf Null zurückgesetzt. Wenn Sie mit dem Gehen/Laufen beginnen, zeichnet das Gerät durch Auf- und Abschwngen die zurückgelegten Schritte und Entfernungen auf.

### ANZEIGEN DER LAUFDATEN

Denken Sie daran, dass Ihr Pedometer sowohl die Schritte als auch die Entfernung berechnet. Drücken Sie die MODE-Taste, um die Informationen in dem aktuell nicht im Display angezeigten Modus anzuzeigen.

### POSITIONIEREN DES PEDOMETERS



- 1) Klemmen Sie das Gerät am Gürtel oder am Bund Ihrer Shorts, Hose oder Freizeithose möglichst nah an der 'Bügefalte' fest.
- 2) Das Pedometer muss stets horizontal, also waagrecht zum Boden, ausgerichtet sein. Nicht am Knöchel oder seitlich befestigen, da dies zu falschen Aufzeichnungen führt.

## **AUSTAUSCHEN DER BATTERIE**

1. Schieben Sie auf der Rückseite des Pedometers die Abdeckung des Batteriefachs zur Seite.
2. Tauschen Sie die Batterie gegen eine Batterie von ähnlichem Typ aus (AG12, LR1142, SR1142, SR43 oder 386 oder entsprechend).
3. Vergewissern Sie sich, dass die "+"-Seite oben (sichtbar) ist.

## **HINWEIS**

- Nicht wiederaufladbare Batterien können nicht wieder aufgeladen werden.
- Aufladbare Batterien (Akkus) müssen vor dem Aufladen entfernt werden.
- Aufladbare Batterien (Akkus) dürfen nur unter Aufsicht von Erwachsenen aufgeladen werden.
- Mischen Sie keine Alkali-, Standard- (Zink-Kohle-) oder aufladbare (Nickel-Kadmium-) Batterien!
- Mischen Sie keine alten und neuen Batterien!
- Leere Batterien entfernen.
- Batterien nicht in Feuer entsorgen; die Batterien könnten explodieren oder auslaufen.
- Produkt nicht in Feuer entsorgen; die Batterien könnten explodieren oder auslaufen.

## **WEITERE NÜZLICHE INFORMATIONEN**

1. Handhaben Sie Ihr Pedometer mit Vorsicht.
2. Das Pedometer ist NICHT wasserdicht.
3. Dieses Pedometer ist durchgehend eingeschaltet.
4. Die Lebensdauer der Batterie beträgt etwa 1 Jahr.



Bitte beachten Sie: Entfernen Sie vor der Benutzung des Pedometers die Batterieisolerlasche. Die Isolerlasche bewahrt die Batterielebensdauer.





[www.sportline.com](http://www.sportline.com)

Sportline® and Walking Advantage by Sportline™  
are trademarks of SPORTLINE, a division of E& B Exercise, LLC,  
Yonkers, NY 10701. All Rights Reserved. ©2007

WV3475IS03WVI