



360 TOTAL FITNESS PEDOMETER

#3486

©2007 SPORTLINE

360 TOTAL FITNESS PEDOMETER

WICHTIG: LESEN SIE ALLE ANWEISUNGEN BEVOR SIE IHR PEDOMETER BENUTZEN!

1. Entfernen Sie vor der Benutzung des Pedometers die Schutzfolie vom Display.
2. Entfernen Sie vor der Benutzung des Pedometers die Batterieisolierlasche.

Ihr neues Pedometer wurde entwickelt für leichte Bedienbarkeit und die genaue Messung der zurückgelegten Entfernung (mit Speicher für die Aufzeichnung der Entfernung von bis zu 7 Tagen) und Schritte, der beim Walken oder Joggen verbrannten Kalorien, der Trainingszeit und der Geh- bzw. Laufgeschwindigkeit. Zu seinen weiteren Funktionen gehören die Umrechnung der Entfernungsmessung von Meile (MIL) zu Kilometer (KM) und umgekehrt sowie die automatische Abschaltung EIN/AUS. Das Pedometer umfasst außerdem eine praktische Tageszeituhr mit wahlweise 12h- oder 24h-Format, damit Sie immer wissen, wie spät es ist. Das Gerät misst die Entfernungen nicht nur in Kilometer/Meilen, sondern auch in Bruchteilen davon.

ERLÄUTERUNG DER SYMBOLE

Tasten

Taste A – RESET (Zurücksetzen), H (Stunde),

∧ (nach oben), KM/MIL

Taste B - MIN (Minuten), ∨ (nach unten)

Taste C - MODE

Display (oberes Fenster)

STEP - Sie befinden sich im Schrittmodus.

TIMER – Sie befinden sich im Zeitmessermodus (mit Aufwärtszählung).

CAL - Sie befinden sich im Kalorienmodus.

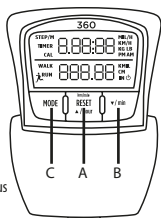
KM/H, MIL/H – Sie befinden sich im Geschwindigkeit-pro-Stunde-Modus.

STEP/M - Sie befinden sich im Schritt-pro-Minute-Modus.

ODO – Sie befinden sich im Gesamtlafzeitmodus (Meilen/Kilometer).

keine MODUS-Angabe oder P – Sie befinden sich im Uhrmodus mit 12h- oder 24h-Format

Display (unteres Fenster)



WALK- Sie befinden sich im Geh- & Laufmodus.

RUN – Sie befinden sich im Lauf-/Schrittlängenmessmodus.

WALK & RUN - Sie befinden sich im Einstellmodus für die Geh- & Laufschriftlänge.



- Pedometer zählt erfolgreich.



- Sie befinden sich im automatischen Ausschaltmodus.

Anzahl der zurückgelegten Entfernung in MIL oder KM (7-Tage-Aufzeichnung).

EINZIGARTIGE SCAN-FUNKTION

Ihr Pedometer verfügt über eine einzigartige Abfragefunktion. Nach Einschalten des Pedometers ist das Display im Schrittmodus (STEP). Drücken Sie die Taste C einmal oder mehrmals, um die Modi TIMER, CAL, KM/H bzw. MIL/H, STEP/M und die Uhrzeit anzuzeigen. Wenn Sie zum Schrittmodus zurückkehren, blinkt es. Sie befinden sich nun im Auto-Scan-Modus, der automatischen Abfragefunktion. Nun zeigt das Display automatisch die blinkenden Worte "STEP, TIMER, CAL, KM/H bzw. MIL/H, STEP/M und Clock" an. Das Pedometer wechselt nun nacheinander für 4 Sekunden durch alle diese Anzeigen solange die Auto-Scan-Funktion aktiviert ist... oder bis Sie noch einmal die Taste C zur Eingabe neuer Daten oder zur Anzeige drücken.

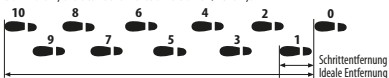
SO BEDIENEN SIE IHR NEUES PEDOMETER

Sie müssen zuerst ein paar Informationen in Ihr Pedometer eingeben, damit es ordnungsgemäß funktioniert. In den folgenden Abschnitten erfahren Sie, wie Sie Ihre persönlichen Daten wie STRIDE LENGTH (= Schrittlänge; für Walking, Hiking), WEIGHT (= Gewicht, für Kalorien) und TIME OF DAY (=Uhrzeit) eingeben. Nach Eingabe dieser Werte kann es losgehen!

IHRE SCHRITTLÄNGE (Ihre Schrittlänge und wie Sie sie ermitteln)

Dieses Pedometer zeichnet die von Ihnen zurückgelegte Entfernung auf der Grundlage Ihrer Geh-, Lauf- oder Wanderbewegungen automatisch auf. Die maximale Entfernungsmessung beträgt 999,99 Kilometer/Meilen. Die Zahlen rechts der Dezimalstelle sind Bruchteile eines Kilometers/einer Meile (wie beim Kilometerzähler Ihres Autos) von 1/100 eines Kilometers/einer Meile. Daher ist es wichtig, dass Sie gleichmäßig gehen, laufen oder wandern. Wenn Sie Ihr Lauftempo ändern, ändert sich auch Ihre Schrittlänge und die zurückgelegte Entfernung fällt anders aus.

ERMITTELN DER SCHRITTLÄNGE (Bereich für Gehmodus: 12-96 Zoll bzw. 30-240 cm; die Standardwerte sind 30 Zoll/75 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 die zurückgelegte Entfernung durch die Anzahl der Schritte.
4. Beispiel: Zurückgelegte Entfernung in 10 Schritten = 9 Meter. Dividieren Sie die Anzahl an Metern durch die Anzahl der Schritte (9 Meter geteilt durch 10) = 90 Zentimeter.

SCHRITTLÄNGE FÜR JOGGER ODER WANDERER (Bereich für Laufmodus: 12-96 Zoll bzw. 30-240 cm; die Standardwerte sind 42 Zoll/100 cm): Befolgen Sie die o.g. Anweisungen, jedoch joggen oder wandern Sie die 10 Schritte.

EINGEBEN DER GEH-SCHRITTLÄNGE IN DAS PEDOMETER:

1. Drücken Sie die MODE-Taste (C) bis das Display STEP (Schritt) anzeigt. Halten Sie die MODE-Taste für 2 Sekunden gedrückt, um in den Einstellmodus für die Gehschrittlänge zu wechseln.
2. Drücken Sie, wenn die Anzeige blinkt, die Taste "A" oder "B" zum Einstellen Ihrer GEH-Schrittlänge; jedes Drücken der Taste "A" erhöht den Wert um 1 cm bzw. 1 Zoll. Jedes Drücken der Taste "B" verringert den Wert um 1 cm bzw. 1 Zoll in umgekehrter Reihenfolge.
3. Nach Eingabe Ihrer GEH-Schrittlänge blinken die Zahlen der Schrittlänge im Display zur Bestätigung. Das Display wechselt nach 7 Sekunden automatisch zurück in den Entfernungsmodus.

EINGEBEN DER LAUF-SCHRITTLÄNGE IN DAS PEDOMETER:

1. Drücken Sie im Schrittmodus die MODE-Taste "C" und halten Sie diese für 2 Sekunden gedrückt, um in den Einstellmodus für die GEH-Schrittlänge zu wechseln; drücken Sie noch einmal auf die MODE-Taste "C", um den Einstellmodus für die LAUF-Schrittlänge anzuzeigen.
2. Drücken Sie die Taste "A" oder "B" zum Einstellen Ihrer LAUF-Schrittlänge (s. oben).

EINSTELLEN IHRES GEH-, LAUF- ODER GEH-/LAUFMODUS

1. Drücken Sie die MODE-Taste „C“ bis Sie zu einem Schrittmodus gelangen.
2. Drücken und halten Sie die Mode-Taste „C“ für 3 Sekunden. Ihre GEH-Schrittlänge wird blinkend am unteren Displayrand angezeigt.
3. Drücken Sie die MODE-Taste „C“ erneut. Ihre LAUF-Schrittlänge wird blinkend am unteren Displayrand angezeigt.
4. Drücken Sie die MODE-Taste „C“ erneut. Die Worte WALK (gehen) blinken.
5. Drücken Sie die Taste „A“ bis Sie zur Aktion Ihrer Wahl gelangen (WALK, RUN, WALK/RUN). Die Aktion blinkt für 2 Sekunden, stoppt dann und Sie können fortfahren.

EINGEBEN DES GEWICHTS (Bereich: 30 – 130 kg bzw. 60 - 280 Pfund. Der Standardwert ist 45 kg/100 Pfund):

Damit die Kalorienfunktion ordnungsgemäß arbeiten kann, müssen Sie Ihr Gewicht eingeben. Befolgen Sie dazu die nachstehenden Schritte:

1. Drücken Sie die MODE-Taste „C“ bis das Display den Kalorienmodus (CALORIE) anzeigt.
2. Drücken Sie die MODE-Taste „C“ und halten Sie diese für 2 Sekunden gedrückt, um in den Gewichtseinstellungsmodus zu gelangen.
3. Drücken Sie die Taste „A“ oder „B“, um Ihre Gewichtsdaten einzugeben. Jedes Drücken der Taste „A“ erhöht das Gewicht um 5 kg bzw. 10 Pfund (LB). Jedes Drücken der Taste „B“ verringert das Gewicht um 5 kg bzw. 10 Pfund (LB).
4. Nachdem Sie das richtige Gewicht eingestellt haben, blinkt die Anzeige für 7 Sekunden, und das Display wechselt dann zurück in den Kalorienmodus.

EINSTELLEN DER UHRZEIT

1. Drücken Sie mehrfach die MODE-Taste „C“ bis das Display den Uhrmodus (CLOCK) anzeigt.
2. Drücken Sie einmal auf die Taste „C“ und halten Sie diese für 2 Sekunden gedrückt, um entweder das 12h- oder das 24h-Format anzuzeigen. Drücken Sie entweder Taste „A“ oder „B“ einmal, um das gewünschte Anzeigeformat auszuwählen.
3. Drücken Sie, während das 12h- zw. 24h-Format noch blinkt, erneut die Taste „C“ um in den Uhreinstellmodus (CLOCK) zu wechseln. Beide Werte blinken. Drücken Sie die Taste „A“ zum Einstellen der Stunden und die Taste „B“ zum

Einstellen der Minuten. Nach der Einstellung wechselt die Anzeige nach 7 Sekunden automatisch zurück in den Uhrmodus (CLOCK).

STARTEN DES PEDOMETERS

1. Drücken Sie die Taste "C" bis das obere Display den Schrittmodus (STEP) anzeigt (maximale Ablesung ist 99.999 Schritte).
2. Das Display zeigt 00000 im Schrittmodus des oberen Anzeigefensters an und 0,00 KM bzw. MIL für die Entfernung im unteren Anzeigefenster (falls in einem der Displays Zahlen erscheinen, setzen Sie die Anzeige zurück durch Drücken der Taste "A" für 2 Sekunden).

Hinweis: Das Gerät muss für eine möglichst genaue Messung während der Aktivität geschlossen sein.

ZURÜCKSETZEN DES PEDOMETERS

Drücken Sie die RESET-Taste „A“ und halten Sie diese für 2 Sekunden gedrückt. Das obere und untere Displayfenster werden auf Null zurückgesetzt mit Ausnahme der Uhrzeit und den Aufzeichnungen der zurückgelegten Entfernungen über 7 Tage. Zum Zurücksetzen des 7-TAGE-SPEICHERS drücken Sie die Taste „A“ und halten diese für 5 Sekunden gedrückt. Alle Ziffern werden angezeigt. Lassen Sie Taste „A“ los. Der Speicher wird gelöscht. Allerdings ändert dies auch MIL in KM bzw. KM in MIL: Drücken Sie einfach erneut die Taste „A“ für 5 Sekunden, um in den von Ihnen bevorzugten Entfernungsmessmodus (KM oder MIL) zurück zu wechseln.

UMRECHNUNG VON KILOMETERN/MEILEN

Zum Ändern der Anzeige von MEILE zu KILOMETER bzw. umgekehrt drücken Sie die RESET-Taste „A“ und halten Sie diese für 5 Sekunden gedrückt (zeigt alle Displayfunktionen an). Dadurch ändert sich auch die Schrittlängenmaßeinheit (STRIDE) von Zoll in Zentimeter oder umgekehrt.

VERWENDEN DES ZEITMESSERS

Das Pedometer misst die Zeit, die Sie zum Trainieren aufwenden, genau. Wenn Sie aufhören, hört auch der Timer auf. Wenn Sie trainieren, läuft auch der Timer. Drücken Sie die MODE-Taste "C" bis Sie zum TIMER-Modus gelangen, um die Aufzeichnung Ihrer Trainingszeit anzuzeigen.

ENTFERNUNGSMESSFUNKTION

Mithilfe dieser Funktion können Sie die Entfernung messen, die Sie im Laufe einer Trainingseinheit oder eines ganzen Tages zurücklegen. Ihr Ziel sollten 4 Meilen/6 Kilometer am Tag sein. Versuchen Sie es!!!

1. Drücken Sie die MODE-Taste „C“ um zum Schrittmodus zu wechseln.
2. Drücken Sie die RESET-Taste „A“ und halten Sie diese für 2 Sekunden gedrückt; beginnen Sie mit dem Gehen, Laufen oder Wandern. Das Display zeigt 00000 an und beginnt mit der Aufzeichnung Ihrer Schritte und zurückgelegten Entfernung.

ENTFERNUNG MIT 7-TAGE-SPEICHER & WEGSTRECKENZÄHLER

Mit dieser Funktion können Sie die Aufzeichnung der zurückgelegten Kilometer bzw. Meilen eines beliebigen von 7 Tagen anzeigen. Ab dem 8. Tag ersetzen neue Daten automatisch den Speicher des


1. Tages, der 9. Tag ersetzt die Aufzeichnungen des
2. Tags usw. Drücken Sie die Taste „A“ und halten Sie diese gedrückt, um die gespeicherten Aufzeichnungen für jeden Tag nacheinander anzuzeigen; durch Drücken der Taste „B“ können Sie den vorherigen Tag und durch Drücken der Taste „ODO“ die insgesamt zurückgelegte Entfernung anzeigen (ähnlich dem Kilometerzähler Ihres Autos). Bitte beachten Sie: Sie können durch die Aufzeichnungen der 7 Tage und die Gesamtentfernung blättern bevor Sie zu den Hauptfunktionen des Pedometers zurückkehren ODER Sie drücken einmal auf die Taste „C“, um direkt zu den Hauptfunktionen des Pedometers zurückzukehren.

GESCHWINDIGKEITSFUNKTION

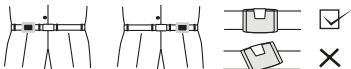
Mit dieser Funktion erfahren Sie, wie schnell Sie in der Stunde (MPH) gehen oder joggen und wie viele Schritte Sie pro Minute (STEPS/Min) über einen bestimmten Zeitraum zurücklegen. Die Informationen werden alle 30 Sekunden automatisch aktualisiert.

1. Geschwindigkeit/Stunde: Drücken Sie mehrmals die MODE-Taste „C“ bis zum SPEED-Modus, um die Geschwindigkeitsfunktion anzuzeigen. Das Display zeigt MIL/H (Meilen pro Stunde) oder KM/H (Kilometer pro Stunde) an.
2. Schritte/Minute: Drücken Sie einmal auf die MODE-Taste „C“, um zur nächsten Anzeige, STEP/M (Schritte/Minute), zu wechseln und die Schritte-pro-Minute-Funktion anzuzeigen.

AUTOMATISCHE ABSCHALTUNG EIN/AUS

Zur Verlängerung der Lebensdauer der Batterie wechselt das Gerät automatisch in den „Schlafmodus“, wenn für 4 Minuten keine Aktivität erfasst wurde. In der unteren Anzeige erscheint das , wenn das Gerät nicht verwendet wird.

TRAGEN DES PEDOMETERS:



1. Das Pedometergehäuse MUSS für ein ordnungsgemäßes Funktionieren geschlossen sein.
2. Befestigen Sie das Gerät mithilfe des Clips am Gürtel oder Bund Ihrer Shorts oder Hose möglichst nah an der „Bügefalte“.
3. Das Pedometer muss stets horizontal, also parallel zum Boden, ausgerichtet sein. Nicht am Knöchel oder seitlich befestigen, da dies zu falschen Aufzeichnungen führt.

EMPFINDLICHKEITSEINSTELLUNG

Jeder Mensch läuft anders. Das Pedometer verfügt über einen automatischen Empfindlichkeitsregler, der die unterschiedlichen Geh-, Jogging- und Wanderstile kompensiert.

BATTERIEAUSTAUSCH

1. Das Batteriefach befindet sich auf der Unterseite des Pedometers. Schieben Sie für den Zugriff auf die Batterie die Abdeckung des Batteriefachs mit Ihrem Finger zur Seite.
2. Wenn das Display verblasst, tauschen Sie die Batterie gegen eine CR2032 oder entsprechende Knopfzellenbatterie aus.
3. Setzen Sie das Pedometer zurück und geben Sie erneut Ihre Schrittlänge, Ihr Gewicht und die Uhrzeit ein.

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 INFORMATIONEN

1. Handhaben Sie Ihr Pedometer mit Vorsicht.
2. Das Pedometer ist NICHT wasserdicht.



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

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

WV3486IS03WVI