

FIN

KÄYTTÖOHJEET HäLYTINASKELMITTARI, ASKEL- JA SYKEMITTARI, RADIOASKELMITTARI

Johdanto

Väleisiä askelmittareita koskevia tietoja

Askelmittari rekisteröi askleet sisäänrakennetun, pientoimisen heliurin avulla. Heliurin liikkuminen aiheuttaa naksuvan äänen. Tämä on täysin normaalia, ja se on tuottoen oikean toiminnan edellytys.

Suodatusinto

Askelmittarissa on toiminto, joka estää askelten tahattoman rekisteröinnin paikallaan seistessä tai lyhyiden, kävely- tai juok-sulenkin kuulumattomien tahattomien liikkeiden yhteydessä. Askelmäärän mittaamiseksi oikein on otettava 6 peräkkäistä askelta pysähtymättä.

Askelmittarin kiinnitys

Askelmittarin paras paikka on vartin kauluksessa tai vyöllä lähellä lantiota. Parhaan toiminnan takaamiseksi se tulisi asettaa pystysuoraan, ei siis vinoon. (1)

Sekalasta

Irtota pariston eristyslusika ennen askelmittarin ensimmäistä käyttökertaa. (Hälytinaskelmittari: tarkista, että hälytysnarun kiinnike on kiinnitetty askelmittarin, ennen kuin irrotat pariston eristyslusikan.) Askelmittari ei ole iskun- tai vedenkestävä, joten käsittele sitä varoen.

Etäisyyden ja painon mittayksiköiden asetus

Askelmittarin oletusasetuksena on metrien päijäisytila (km etäisyyden mittayksikkönä, cm askelen mittayksikkönä ja kg painon yksikkönä). Sen voi muuttaa brittiläiseksi yksiköksi (milit, jalet ja naulat). Paina ADJUST-painiketta ja pidä se painettuna 5 sekunnin ajan. Askelmittari nollautuu ensin ja näyttää sitten tekstin MIL tekstin KM sijain. Voit vaihtaa takaisin tekemällä tämän uudelleen.

Pariston vaihto

Askelmittari saa virtansa CR2032-litiumparistosta. Vaihda paristo, kun näyttön paristokuvake tulee näkyviin. Paristo sijaitsee vyöpidikkeen alla, ja siihen pääsee käsimallin irtottamalla ruuvin ja vyöpidikkeen.(2) Jos paristo vaihdetaan 20 sekunnin kuluessa, aiemmin tallennetut tiedot säilyvät askelmittarin muistissa.

HäLYTINASKELMITTARI, tuotenro 56015

Painikkeet

Tässä askelmittarissa on 4 painiketta: Mode, Back light (3), Adjust ja Set (4).

Pääkäyttötillat

Tämä askelmittari rekisteröi askleet ja mittaa matkaa, kaloreita ja aikaa. Siirry tilojen välillä painamalla MODE-painiketta.

Omat asetukset

Käyttäjän omaa askelmittarin ja painon asetusta tarvitaan matkan ja kulutettujen kalorien tarkkojen arvojen laskemiseen.

Askelmitan asetus (30 - 240 cm)

Aseta askelmitta kävelemällä 10 askelta ja mittaamalla kulkemasi matka. Jaa matka kymmenellä, niin tuloksena on askel-mitta. Paina MODE-painiketta niin, että teksti KM tulee näytölle. Paina SET-painiketta, niin nykyinen askelmitta tulee näytöön. Aseta askelmittain halutun arvon mukaiseksi painamalla ADJUST-painiketta tarpeeksi monta kertaa (yksi painallus lisää mittaa 1 cm tai 0,1 jalkaa, jos MIL on valittu). Muutaman sekunnin kuluttua askelmittari palaa etäisyytilaan, ja uusi askelmitta on asetettu.

Ruumiinpainon asetus (30 - 125 kg)

Paina MODE-painiketta niin monta kertaa, että teksti CAL näkyy näytössä. Paina SET-painiketta, niin nykyinen paino tulee näytöön. Aseta paino halutun arvon mukaiseksi painamalla ADJUST-painiketta tarpeeksi monta kertaa (yksi painallus lisää painoa 5 kg tai 10 naulaa, jos MIL on valittu). Muutaman sekunnin kuluttua askelmittari palaa kaloritilaan, ja uusi paino on asetettu.

Kertymämuisti

Askelmittarissa on kertymämuistitoiminto, joka tallentaa askelten, matkan ja kalorien kokonaismäärän. Siirry kertymämuistitilaan painamalla MODE-painiketta ja pitämällä se painettuna 2 sekunnin ajan missä tahansa pääkäyt-tötiloista. Tämä askelmittari tallentaa painamalla MODE-painiketta ja pitämällä se painettuna 2 sekunnin ajan. Poistu kertymätilasta painamalla MODE-painiketta ja pitämällä se painettuna 2 sekunnin ajan.

Paniikkihälytys

Aktivoi paniikkihälytys vetämällä hälytysnarusta. (6)

Askelmittarin nollaus

Nollaa askelmittari painamalla ADJUST-painiketta ja pitämällä se painettuna 2 sekunnin ajan.

HUOM! Tämä nollaa nykyiset tiedot, mutta ei kertymämuista.

Kertymämuistin nollaus

Siirry kertymämuistin painamalla MODE-painiketta ja pitämällä se painettuna 2 sekunnin ajan. Paina ADJUST-painiketta ja pidä se painettuna 2 sekunnin ajan, niin kaikki kertymämuistin tiedot poistetaan.

ASKEL- JA SYKEMITTARI, tuotenro 56016

Painikkeet

Tässä askelmittarissa on 4 painiketta: Mode, Back light (3), Adjust ja Set (4).

Pääkäyttötillat

Askelmittari rekisteröi askleet ja mittaa matkaa, aikaa, nopeutta ja sydämen sykettä. Siirry tilojen välillä painamalla MODE-painiketta. Ajastin on automaattinen toiminto, joka käynnistyy, kun askelmittari on käytössä

Omat asetukset

Askelmitta tarvitaan matkan tarkan arvon laskemiseen

Askelmitan asetus (30 - 240 cm)

Aseta askelmitta kävelemällä 10 askelta ja mittaamalla kulkemasi matka. Jaa matka kymmenellä, niin tuloksena on askel-mitta. Paina MODE-painiketta niin, että teksti KM tulee näytölle. Paina SET-painiketta, niin nykyinen askelmitta tulee näytöön. Aseta askelmitta halutun arvon mukaiseksi painamalla ADJUST-painiketta tarpeeksi monta kertaa (yksi painallus lisää mittaa 1 cm tai 0,1 jalkaa, jos MIL on valittu). Muutaman sekunnin kuluttua askelmittari palaa etäisyytilaan, ja uusi askelmitta on asetettu.

Sydämen sykkeen mittaus

Tämä askelmittari sykkien mittaus painamalla MODE-painiketta, kunnes näytössä näkyy sydänsymboli. Aktivoi sykkeenmittari painamalla SET-painiketta ja laita sormi kevyesti anturille (7). Odota muutama sekunti, niin syke tulee näytöön. Jos sykkeen mittaus ei toimi, paina SET-painiketta uudelleen ja vaihda sormen asentoa ja painetta. Kokeile myös eri sormilla

Kertymämuisti

Tässä askelmittarissa on kertymämuistitoiminto, joka tallentaa askelten, matkan ja ajan kokonaismäärän. Siirry kertymämuistitilaan painamalla MODE-painiketta ja pitämällä se painettuna 2 sekunnin ajan missä tahansa pääkäyt-tötiloista. Tämä askelmittari tallentaa painamalla MODE-painiketta ja pitämällä se painettuna 2 sekunnin ajan. Poistu kertymätilasta painamalla MODE-painiketta ja pitämällä se painettuna 2 sekunnin ajan.

Askelmittarin nollaus

Nollaa askelmittari painamalla ADJUST-painiketta ja pitämällä se painettuna 2 sekunnin ajan.

HUOM! Tämä nollaa nykyiset tiedot, mutta ei kertymämuista.

Kertymämuistin nollaus

Siirry kertymämuistin painamalla MODE-painiketta ja pitämällä se painettuna 2 sekunnin ajan. Paina ADJUST-painiketta ja pidä se painettuna 2 sekunnin ajan, niin kaikki kertymämuistin tiedot poistetaan.

RADIOASKELMITTARI, tuotenro 56017

Painikkeet

Tässä askelmittarissa on 6 painiketta: Mode, Adjust, (3) Set, Back light (4) ja kaksi äänenvoimakkuuden/taajuuden säätöpainiketta (5)

Pääkäyttötillat

Askelmittari rekisteröi askleet ja mittaa matkaa, kaloreita ja aikaa. Siirry tilojen välillä painamalla MODE-painiketta. Ajastin on automaattinen toiminto, joka käynnistyy, kun askelmittari on käytössä

Omat asetukset

Käyttäjän omaa askelmittarin ja painon asetusta tarvitaan matkan ja kulutettujen kalorien tarkkojen arvojen laskemiseen.

Askelmitan asetus (30 - 240 cm)

Aseta askelmitta kävelemällä 10 askelta ja mittaamalla kulkemasi matka. Jaa matka kymmenellä, niin tuloksena on askel-mitta. Paina MODE-painiketta niin, että teksti KM tulee näytölle. Paina SET-painiketta, niin nykyinen askelmitta tulee näytöön. Aseta askelmitta halutun arvon mukaiseksi painamalla ADJUST-painiketta tarpeeksi monta kertaa (yksi painallus lisää mittaa 1 cm tai 0,1 jalkaa, jos MIL on valittu). Muutaman sekunnin kuluttua askelmittari palaa etäisyytilaan, ja uusi askelmitta on asetettu.

Ruumiinpainon asetus (30 - 125 kg)

Paina MODE-painiketta niin monta kertaa, että teksti CAL näkyy näytössä. Paina SET-painiketta, niin nykyinen paino tulee näytöön. Aseta paino halutun arvon mukaiseksi painamalla ADJUST-painiketta tarpeeksi monta kertaa (yksi painallus lisää painoa 5 kg tai 10 naulaa, jos MIL on valittu). Muutaman sekunnin kuluttua askelmittari palaa kaloritilaan, ja uusi paino on asetettu.

Radio

Radio päälle (ON)/pois (OFF)

Paina MODE-painiketta niin monta kertaa, että teksti OFF näkyy näytössä. Paina MODE-painiketta ja pidä se painettuna 2 sekunnin ajan. Radio kytkeytyy toimintaan ja taajuus tulee näytölle. Sulje radio tekemällä sama uudelleen.

Taajuuden säätö ja kanavien tallennus

Paina ADJUST-painiketta, niin taajuuslukema alkaa vilkkua. Vaihde taajuus painamalla YLOS- tai ALAS-nuolia. (Säädä taajuutta manuaalisesti painamalla kerran TAI paina ja pidä painet-tuna 1 sekunnin ajan automaattista hakua varten). Paina SET-painiketta, niin kanava alkaa vilkkua uudelleen. Vaihde taajuuden tallennuskanava painamalla YLOS- tai ALAS-painiketta. (Kanava 1 -9) Tallenna taajuus valitulle kanavalle painamalla lopuksi SET-painiketta.

Tallennettujen kanavien välillä vaihtaminen

Vaihda tallennettujen kanavien välillä painamalla SET-painiketta. (Kanava 1 - 9)

Äänenvoimakuus

Säädä äänenvoimakkuus painamalla YLOS- tai ALAS-nuolia.

Radiossa on paristonäästötoiminto, joka sammuttaa radion automaattisesti, jos askelmittaria ei ole liikutettu 10 minuuttiin. Tämän jälkeen radio on kytkettävä manuaalisesti toimintaan, kun sitä halutaan käyttää.

Askelmittarin nollaus

Nollaa askelmittari painamalla ADJUST-painiketta ja pitämällä se painettuna 2 sekunnin ajan.

ES

GUÍA DEL USUARIO DE PEDOMETER ALARM, PEDOMETER PULSE Y PEDOMETER RADIO

Introducción

Generalidades sobre los podómetros

Para registrar todos los pasos, el podómetro lleva integrado un péndulo patentado. Este péndulo se mueve y durante el movimiento produce un ruido seco, lo cual es completamente normal y necesario para que el producto funcione debidamente.

Función de filtrado

El podómetro dispone de una función que evita registros casuales de pasos cuando se está quieto o al hacer pequeños movimientos ocasionales que no forman parte del pasoefectivo footing. Para que el dispositivo cuente los pasos de manera correcta, deberán tomarse 6 pasos seguidos sin paradas.

Fijación del pedometer

El lugar ideal para fijarlo es en la parte superior de los pantalones o en un cinturón cerca de la cadera. Para que funcione de manera satisfactoria, debe colocarse verticalmente, es decir, que no quede inclinado. (1)

Miscelánea

Retire la tira de aislamiento de la pila antes de utilizar el podómetro por primera vez. (Para el Pedometer Alarm: compruebe que la clavija del cordón de alarma está fijada al podómetro antes de retirar la tira de aislamiento de la pila.) El podómetro no es resistente a golpes ni al agua, tráelo por tanto con cuidado.

Ajuste de las unidades de distancia y peso

El ajuste predeterminado del podómetro es métrico (Km para la distancia, cm para la longitud de la zancada y kg para el peso corporal). Este ajuste puede cambiarse al sistema británico (miglia, pied e libbre). Tenere premuto ADJUST per 5 secondi. Il podometro si azzerà, quindi visualizza MIL anziché KM. Ripetere la procedura per ripristinare le unità metriche.

Cambio de pila

El podómetro lleva una pila de litio CR2032. Cambie la pila cuando aparezca en el display el icono correspondiente. La pila está situada detrás de la pinza del cinturón y para acceder a ella se destornilla el tornillo y se retira la pinza.(2) Si cambia la batería en el plazo de 20 segundos, el podómetro conservará los datos almacenados anteriormente en la memoria.

PEDOMETER ALARM, art. nº 56015

Botones

Este podómetro tiene 4 botones: Mode, Iluminación de fondo (3), Adjust y Set (4).

Modos principales de funcionamiento

Este podómetro registra los pasos y mide la distancia recorrida y las calorías consumidas. Pulse el botón MODE para pasar de un modo a otro.

Configuración personal

Para obtener valores correctos de distancia recorrida y calorías consumidas, debe programar valores personales de longitud de zancada y peso.

Determinar la longitud de zancada (30-240 cm)

Determine la longitud de zancada dando 10 pasos y midiendo a continuación la distancia recorrida. Divida la distancia por 10 para obtener la longitud de zancada. Pulse MODE hasta que aparezca el texto KM en el display. Pulse SET y aparecerá la longitud de zancada programada actualmente. Pulse ADJUST varias veces para aumentar la longitud de zancada al valor deseado (aumenta 1 cm por pulsación, o 0,1 ft si se ha seleccionado MIL). Después de unos segundos, el podómetro volverá al modo de distancia y habrá programado la nueva longitud de zancada.

Determinar el peso corporal (30-125 kg)

Pulse MODE varias veces hasta que aparezca el texto CAL en el display. Pulse SET y aparecerá el peso corporal programado actualmente. Pulse ADJUST varias veces para aumentar el peso corporal al valor deseado (aumenta 5 kg por pulsación, o 10 lb si se ha seleccionado MIL). Después de unos segundos, el podómetro volverá al modo de caloría y habrá programado el nuevo peso corporal.

Memoria total El podómetro tiene una función de memoria total que almacena el registro total de pasos, distancia y calorías. Pulse y mantenga pulsado el botón MODE durante 2 segundos para pasar al modo de memoria total desde los demás modos de funcionamiento. Pulse el botón MODE de manera continua para alternar entre los diferentes modos totales (pasos, distancia y calorías). Pulse y mantenga pulsado el botón MODE durante 2 segundos para salir del modo total.

Alarma de pánico

Tire del cordón de la alarma para activar la alarma de pánico. (6)

Reposición del podómetro

Pulse y mantenga pulsado el botón ADJUST durante 2 segundos para reponer el podómetro.

NOTA: Esta medida repondrá los datos recién registrados pero no la memoria total.

Reposición de la memoria total

Pulse y mantenga pulsado el botón MODE durante 2 segundos para pasar a la memoria total. Pulse y mantenga pulsado el botón ADJUST durante 2 segundos para borrar todos los datos de la memoria total.

PEDOMETER PULSE, art. nº 56016

Botones

Este podómetro tiene 4 botones: Mode, Iluminación de fondo (3), Adjust y Set (4).

Modos principales de funcionamiento

Este podómetro registra los pasos y mide la distancia recorrida, el tiempo transcurrido, la velocidad utilizada y el ritmo cardíaco. Pulse el botón MODE para pasar de un modo a otro. El temporizador es una función automática que se inicia cuando el podómetro está en acción.

Configuración personal

La longitud de zancada es necesaria para obtener un valor preciso de la distancia recorrida.

Determinar la longitud de zancada (30-240 cm)

Determine la longitud de zancada dando 10 pasos y midiendo a continuación la distancia recorrida. Divida la distancia por 10 para obtener la longitud de zancada. Pulse MODE hasta que aparezca el texto KM en el display. Pulse SET y aparecerá la longitud de zancada programada actualmente. Pulse ADJUST varias veces para aumentar la longitud de zancada al valor deseado (aumenta 1 cm por pulsación, o 0,1 ft si se ha seleccionado MIL). Después de unos segundos, el podómetro volverá al modo de distancia y habrá programado la nueva longitud de zancada.

Monitor de ritmo cardíaco

Pulse el botón MODE: hasta que aparezca el símbolo de corazón en el display para medir el ritmo cardíaco. Pulse SET para activar el sensor de ritmo cardíaco y coloque un dedo con cuidado en el sensor (7). Espere unos segundos y, a continuación, aparecerá indicado el pulso en el display. Si la monitorización del ritmo cardíaco no funciona, pulse SET de nuevo y ajuste la posición del dedo y la presión en el display. Intente también con diferentes dedos.

Memoria total

El podómetro tiene una función de memoria total que almacena el registro total de pasos, distancia y tiempo. Pulse y mantenga pulsado el botón MODE durante 2 segundos para pasar al modo de memoria total desde los demás modos de funcionamiento. Pulse el botón MODE de manera continua para alternar entre los diferentes modos totales (pasos, distancia y tiempo). Pulse y mantenga pulsado el botón MODE durante 2 segundos para salir del modo total.

Reposición del podómetro

Pulse y mantenga pulsado el botón ADJUST durante 2 segundos para reponer el podómetro.

NOTA: Esta medida repondrá los datos recién registrados pero no la memoria total.

Reposición de la memoria total

Pulse y mantenga pulsado el botón MODE durante 2 segundos para pasar a la memoria total. Pulse y mantenga pulsado el botón ADJUST durante 2 segundos para borrar todos los datos de la memoria total.

PEDOMETER RADIO, art. nº 56017

Botones

Este podómetro tiene 6 botones: Mode, Adjust, (3) Set, luz de fondo (4) y dos botones de volumen/frecuencia (5)

Modos principales de funcionamiento

Este podómetro registra los pasos y mide la distancia recorrida, las calorías consumidas y el tiempo transcurrido. Pulse el botón MODE para pasar de un modo a otro. El temporizador es una función automática que se inicia cuando el podómetro está en acción.

Configuración personal

Para obtener valores correctos de distancia recorrida y calorías consumidas, debe programar valores personales de longitud de zancada y peso.

Determinar la longitud de zancada (30-240 cm)

Determine la longitud de zancada dando 10 pasos y midiendo a continuación la distancia recorrida. Divida la distancia por 10 para obtener la longitud de zancada. Pulse MODE hasta que aparezca el texto KM en el display. Pulse SET y aparecerá la longitud de zancada programada actualmente. Pulse ADJUST varias veces para aumentar la longitud de zancada al valor deseado (aumenta 1 cm por pulsación, o 0,1 ft si se ha seleccionado MIL). Después de unos segundos, el podómetro volverá al modo de distancia y habrá programado la nueva longitud de zancada.

Determinar el peso corporal (30-125 kg)

Pulse MODE varias veces hasta que aparezca el texto CAL en el display. Pulse SET y aparecerá el peso corporal programado actualmente. Pulse ADJUST varias veces para aumentar el peso corporal al valor deseado (aumenta 5 kg por pulsación, o 10 lb si se ha seleccionado MIL). Después de unos segundos, el podómetro volverá al modo de caloría y habrá programado el nuevo peso corporal.

Radio

Conexión/desconexión de la radio

Pulse MODE varias veces hasta que aparezca el texto OFF en el display. Pulse y mantenga pulsado MODE durante 2 segundos. A continuación, la radio se enciende y se indica una frecuencia. Proceda de la misma manera para apagar la radio.

Ajuste de la frecuencia y almacenamiento de canales

Pulse el botón ADJUST y la frecuencia comenzará a destellar. Pulse las flechas HACIA ARRIBA o HACIA ABAJO para seleccionar una frecuencia. (Efectúe una pulsación simple para ajustar manualmente la frecuencia O pulse y mantenga pulsado durante 1 segundo para exploración automática). Pulse SET y un canal comenzará a destellar en el display. Pulse HACIA ARRIBA o HACIA ABAJO para seleccionar el canal en el cual debe almacenarse la frecuencia. (Canal 1-9) Pulse SET para almacenar finalmente la frecuencia en el canal seleccionado.

Pasar de un canal almacenado a otro

Pulse SET para pasar de un canal almacenado a otro. (Canal 1-9)

Volumen Pulse las flechas HACIA ARRIBA o HACIA ABAJO para ajustar el volumen.

La radio está equipada con un dispositivo de ahorro de la pila que apaga automáticamente la radio si el podómetro lleva 10 minutos sin moverse. En este caso, la radio debe encenderse automáticamente para utilizarse.

Reposición del podómetro

Pulse y mantenga pulsado el botón ADJUST durante 2 segundos para reponer el podómetro.

I

GUIDA DELL'UTENTE, PEDOMETER ALARM, PEDOMETER PULSE E PEDOMETER RADIO

Introduzione

Generalità sui podometri

Per registrare ogni passo, il podometro utilizza un pendolo incorporato brevettato. Il pendolo si muove e durante il movimento emette un clic. Ciò è completamente normale e necessario affinché il prodotto funzioni correttamente.

Funzione filtro

Il podometro è dotato di una funzione che previene la registrazione accidentale dei passi da fermo oppure nel caso di piccoli movimenti accidentali che non fanno parte della corsa/camminata. Affinché i passi siano contati correttamente devono essere effettuati 6 passi consecutivi senza sosta.

Fissaggio del pedometro

Si consiglia di fissarlo alla cintura sui pantaloni o sulle anche. Per funzionare in modo ottimale, il podometro deve trovarsi in posizione verticale, non inclinata. (1)

Varie

Rimuovere la banda di isolamento della batteria prima di utilizzare il podometro per la prima volta. (Pedometer Alarm: accertarsi che il perno della cordicella di allarme sia fissato al podometro prima di rimuovere la banda di isolamento della batteria.) Il podometro non è a prova d'urto o stagno, quindi deve essere trattato con cura.

Impostazione delle unità di peso e distanza

Per default, il podometro è impostato sul sistema metrico (Km per la distanza, cm per il passo e kg per il peso corporeo), ma può essere impostato sul sistema britannico (miglia, pied e libbre). Tenere premuto ADJUST per 5 secondi. Il podometro si azzerà, quindi visualizza MIL anziché KM. Ripetere la procedura per ripristinare le unità metriche.

Sostituzione della batteria

Il podometro è alimentato da una batteria CR2032 al litio che deve essere sostituita quando si accende la relativa icona sul display. La batteria è ubicata sotto lo clip per cintura ed è accessibile svitando la vite e rimuovendo la clip per cintura (2). Se la batteria viene sostituita entro 20 secondi, il podometro conserverà i dati memorizzati in precedenza.

PEDOMETER ALARM, Codice 56015

Pulsanti

Questo podometro ha 4 pulsanti: Mode, Back light (3), Adjust e Set (4).

Modalità operative principali

Questo podometro registra i passi misurando distanze e calorie. Premere MODE per alternare tra le modalità.

Impostazioni personali

Per ottenere valori accurati di distanze e calorie consumate è necessario inserire la lunghezza del proprio passo e il proprio peso corporeo.

Impostazione della lunghezza del passo (30-240 cm)

Percorrere 10 passi e misurare la distanza percorsa, quindi dividerla per 10 per trovare la lunghezza del proprio passo. Premere MODE finché sul display non appare KM. Premere SET e verrà visualizzata la lunghezza del passo attuale. Premere ripetutamente ADJUST per aumentare la lunghezza del passo al valore desider