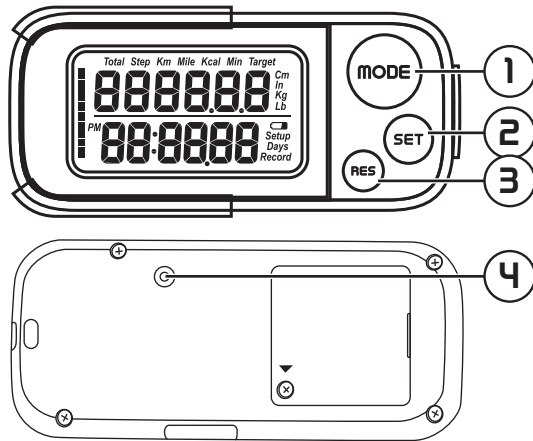


# 3D Pedometer

Art.no 31-8541-1, 31-8541-2

Please read the entire instruction manual before using the product and then save it for future reference. We reserve the right for any errors in text or images and any necessary changes made to technical data. In the event of technical problems or other queries, please contact our Customer Services.

## Product description



1. [MODE] Scrolls through the menu
2. [SET] Settings
3. [RES] Resets daily data
4. [RESET] Resets to factory settings

## Operating instructions

### [SET]

Make settings for 12/24 clock format, seconds, hours, minutes, date, units of measurement, stride length, weight and target:

1. Press [MODE] repeatedly until just "Step" appears at the top of the display.
2. Press and hold in [SET] for 2 seconds to enter clock set mode. "Adj" will begin flashing on the display.
3. Increase values using [RES] and decrease values using [MODE].
4. Confirm and continue to make other settings such as the date and units of measurement by pressing [SET].

## Alarm

If you have set a certain number of steps as a target a symbol will appear on the left of the display. It shows you how close to the target you are. The symbol starts to flash when you have reached your target. The default target value for steps is 5000.

## Operating modes

The pedometer has 6 modes, listed in the following order. Browse the list using the [MODE] button.

- Step counting: "Step"
- Distance: "Km"
- Calories burned: "Kcal"
- Exercise time: "Min"
- Memory: "Total step"
- Reset: "Res"

## Step counting (Step)

The standard operating mode. "Step" appears on the display. In step counting mode the display shows the total number of steps taken since midnight. All daily information is saved in the daily memory and is erased automatically at midnight. Accumulated data is saved in the long-term memory for 30 days.

It is possible to see the daily statistics for the past 30 days.

1. Press [MODE] until you come to "Step" and "Days record".
2. Go to the day you wish to view by pressing [RES].
3. Browse the data by pressing [SET].

## Distance (Km)

Press [MODE] to enter the distance mode. "Km" or "Mile" will show on the display. The reading shown is the distance travelled since midnight.

## Calories burned (Kcal)

Press [MODE] to enter the calories burned mode. "Kcal" is shown on the display. The reading shown is the number of calories burned since midnight.

## Exercise time (Min)

Press [MODE] to enter the Exercise time mode. "Min" will show on the display. The reading displayed is the total distance you have walked/run since midnight.

## Memory (Total step)

Press [MODE] to enter the memory mode. "Total step" appears on the display. The reading displayed shows the total accumulated data since the pedometer was last reset. Press [SET] repeatedly to retrieve the total data as follows: Step counting/distance/calories burned/exercise time.

## Reset (Res)

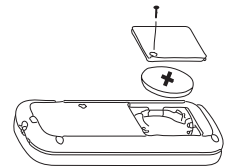
There are 2 different kinds of resets: Daily reset and total reset.

- To perform a daily reset, press and hold in [RES] for 2 seconds whilst the pedometer is in "Step" mode. The daily data is reset.
- To perform a total reset, press and hold in [RES] for 2 seconds whilst the pedometer is in "Total step" mode, this resets all data.

**Note:** All categories are deleted by a reset. It is not possible to reset just one single day.

## Battery replacement

1. Unscrew the retaining screw and remove the battery cover.
2. Remove the old CR2032 battery and insert a new one.
3. Refit the battery cover and tighten the retaining screw.



## Care and maintenance

Clean the product by wiping it with a soft, damp cloth when needed. Never use solvents or abrasive cleaning agents.

## Disposal

This product should be disposed of in accordance with local regulations. If you are unsure how to proceed, contact your local council.

## Specifications

Step count	0-99999
Distance	0-999.999 km
Time format	12/24 hours
Battery	CR2032
Weight range	20-150 kg
Stride length	30-180 cm
Size	75 x 35 x 10 mm

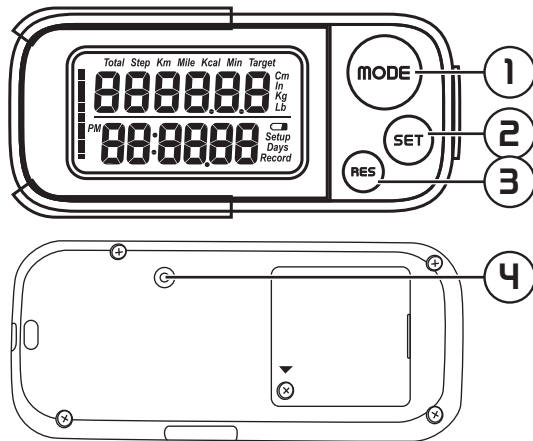


# Stegräknare 3D

Art.nr 31-8541-1, 31-8541-2

Läs igenom hela bruksanvisningen före användning och spara den sedan för framtida bruk. Vi reserverar oss för ev. text- och bildfel samt ändringar av tekniska data. Vid tekniska problem eller andra frågor, kontakta vår kundtjänst.

## Produktbeskrivning



1. [MODE] Bläddra genom meny
2. [SET] Inställningar
3. [RES] Återställning av minne
4. [RESET] Fabriksåterställning

## Användning

### [SET]

Göra inställningar för 12/24-timmarsvisning, sekunder, timmar, minuter, datum, måttenhet, steglängd, vikt och målsättning:

1. Bläddra med [MODE] till enbart "Step" visas längst upp i displayen.
2. Tryck och håll in [SET] i ca 2 sek för att gå till inställning av tid. "Adj" blinkar i displayen.
3. Öka värde med [RES] och minska värde med [MODE].
4. Bekräfta och ta dig vidare med [SET] för att göra övriga inställningar av datum, måttenhet etc.

## Alarm

Om du har satt ett mål för antal steg så visas en symbol i vänstra sidan av displayen. Den visar hur nära målet du är. När du nått målet blinkar symbolen. Det förinställda målvärdet för antal steg är 5000.

## Användningslägen

Stegräknaren har 6 användningslägen i följande ordning. Bläddra med [MODE].

- Stegräkning: "Step"
- Distans: "Km"
- Kaloriförbränning: "Kcal"
- Tidtagning: "Min"
- Minne: "Total step"
- Återställa: "Res"

## Stegräkning (Step)

Standardläge för produkten. "Step" visas i displayen. I stegräkningsläge visas det totala antalet steg sedan midnatt. All daglig data sparas i det dagliga minnet och rensas automatiskt vid midnatt. Ackumulerad data sparas dock i långtidsminnet i 30 dagar.

Det går att se statistik från varje dag upp till 30 dagar.

1. Tryck på [MODE] tills du kommer till "Step" och "Days Record".
2. Bläddra fram den dag du vill se genom att trycka på [RES].
3. Skifta sedan mellan data genom att trycka på [SET].

## Distans (Km)

Tryck på [MODE] för att gå till distansläge. "Km" eller "Mile" visas i displayen. Siffrorna i distansläge visar total sträcka sedan midnatt.

## Kaloriförbränning (Kcal)

Tryck på [MODE] för att gå till kaloriläge. "Kcal" visas i displayen. Siffrorna i kaloriläge visar den totala kaloriförbränningen sedan midnatt.

## Tidtagning (Min)

Tryck på [MODE] för att gå till tidtagningsläge. "Min" visas i displayen. Siffrorna visar total tid du gått/sprungit sedan midnatt.

## Minne (Total step)

Tryck på [MODE] för att gå till minnesläge. "Total step" visas i displayen. Siffrorna visar total data sedan den senaste återställningen skett. Tryck på [SET] upprepade gånger för att ta fram total data enligt följande: Stegräkning/distans/kaloriförbränning/tidtagning.

## Återställa (Res)

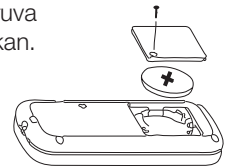
Det finns 2 olika former av återställning: daglig återställning samt hel återställning.

- För att utföra daglig återställning, tryck och håll in [RES] i ca 2 sek i läge "Step". Daglig data återställs.
- För att utföra en hel återställning, tryck och håll in [RES] i ca 2 sek i läge "Total Step" för att återställa all data.

**Obs!** Alla kategorier raderas vid en återställning. Det går inte att återställa enbart en enskild dag.

## Byta batteri

1. Använd en liten skruvmejsel och skruva ur skruven, ta sedan bort batteriluckan.
2. Ta ur batteriet och sätt i ett nytt CR2032-batteri.
3. Sätt tillbaka luckan och skruva i skruven.



## Skötsel och underhåll

Vid behov, torka av produkten med en mjuk och lätt fuktad trasa. Använd aldrig lösningsmedel eller slipande rengöringsmedel.

## Avfallshantering

När du ska göra dig av med produkten ska detta ske enligt lokala föreskrifter. Är du osäker på hur du ska gå tillväga, kontakta din kommun.

## Specifikationer

Antal steg	0-99999
Distans	0-999,999 km
Tidsformat	12/24 timmar
Batteri	CR2032
Viktinställning	20-150 kg
Steglängd	30-180 cm
Storlek	75 x 35 x 10 mm

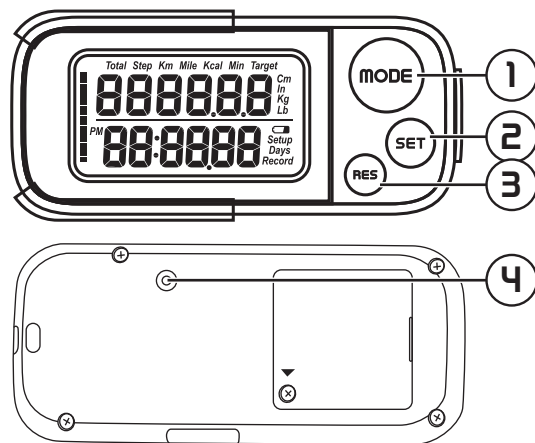


# 3D skritteller

Art.nr. 31-8541-1, 31-8541-2

Les brukerveiledningen grundig før produktet tas i bruk og ta vare på den for framtidig bruk. Vi reserverer oss mot ev. feil i tekst og bilde, samt forandringer av tekniske data. Ved tekniske problemer eller spørsmål, ta kontakt med vårt kundesenter.

## Produktbeskrivelse



1. [MODE] Scroll gjennom menyen
2. [SET] Innstillinger
3. [RES] Tilbakestille verdier
4. [RESET] Tilbakestille til fabrikkinnstillingene

## Bruk [SET]

Innstillinger for 12/24-timersvisning, sekunder, timer, minutter, dato, måleenhet, skrittlengde, vekt og målsetting:

1. Bla med [MODE] til kun «Step» vises øverst i displayet.
2. Trykk [SET] og hold den inne i ca. 2 sek for å gå til innstilling av tid. «Adj» blinker i displayet.
3. Øk verdi med [RES] og reduser verdi med [MODE].
4. Bekrefte og gå videre med [SET] for å foreta øvrige innstillinger av dato, måleenhet etc.

## Alarm

Hvis du har satt et mål for antall skritt, så vises et symbol på displayets venstre side. Det vil vise hvor nær målet du er. Når du har nådd målet vil symbolet begynne å blinke. Den forhåndsinnstilte verdien for målsetting av antall skritt er 5000.

## Bruksmodus

Skrittelleren har 6 bruksinnstillinger i følgende rekkefølge: Bla med [MODE].

- Skrittelling «Step»
- Distanse: «Km»
- Kaloriforburning: «Kcal»
- Tidtaking: «Min»
- Minne: «Total step»
- Stille tilbake: «Res»

## Skrittelling (Step)

Standardmodus for produktet. «Step» vises på skjermen. I skrittellermodus vises det totale antall skritt siden midnatt. Alle data blir lagret i det daglige minnet og slettes automatisk ved midnatt. Samlede data lagres i langtidsmminnet i 30 dager. Statistikk for hver dag lagres i inntil 30 dager.

1. Trykk på [MODE] til du kommer til «Step» og «Days Record».
2. Bla deg fram til den dagen du vil se på med [RES].
3. Skift deretter mellom data ved å trykke på [SET].

## Distanse (Km)

Trykk på [MODE] for å gå til distansemodus. «km» eller «mile» vises i displayet. Tallet i distansemodus viser total strekning siden midnatt.

## Kaloriforburning (Kcal)

Trykk på [MODE] for å gå til kalorimodus. «Kcal» vises i displayet. Tallet i kalorimodus viser total kaloriforburning siden midnatt.

## Tidtaking (Min)

Trykk på [MODE] for å gå til tidtakingsmodus. «Min» vises i displayet. Tallene viser den totale tiden du har gått/løpt siden midnatt.

## Minne (Total step)

Trykk på [MODE] for å gå til minnemodus. «Total step» vises på skjermen. Tallene viser totale data siden forrige gang man stilte tilbake. Trykk på [SET] gjentatte ganger for å hente data over følgende: Skrittelling/distanse/kaloriforburning/tidtaking.

## Stille tilbake (Res)

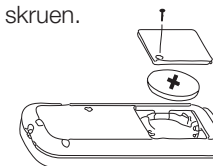
Det er 2 forskjellige former for resetting: Resetting av daglige data og resetting til fabrikkinnstillingene.

- For å foreta en resetting daglig trykker man på [RES] og holder den inne i ca. 2 sek i «Step»-modus. Daglige data blir da nullstilt.
- For å foreta en resetting til fabrikkinnstillingene trykker man på [RES] og holder inne i ca. 2 sek i «Total Step»-modus for å stille tilbake alle lagrede data.

**Obs!** Alle opplysninger slettes ved en tilbakestilling. Man kan ikke stille tilbake kun en enkelt dag.

## Skifte av batteri

1. Bruk en liten skrutrekker og skru ut skruen. Fjern deretter batterilokket.
2. Ta ut batteriet og sett inn et nytt CR2032-batteri.
3. Sett på plass batterilokket igjen, og skru til skruen.



## Stell og vedlikehold

Tørk av, ved behov, med en myk, lett fuktet klut. Bruk aldri slipende rengjøringsmidler eller sterke løsemidler.

## Avfallshåndtering

Når produktet skal kasseres, må det skje i henhold til lokale forskrifter. Hvis du er usikker, ta kontakt med lokale myndigheter.

## Spesifikasjoner

Antall skritt	0–99999
Distanse	0–999,999 km
Tidsformat	12/24 timer
Batteri	CR2032
Vektinnstilling	20–150 kg
Skrittlengde	30–180 cm
Størrelse	75 × 35 × 10 mm

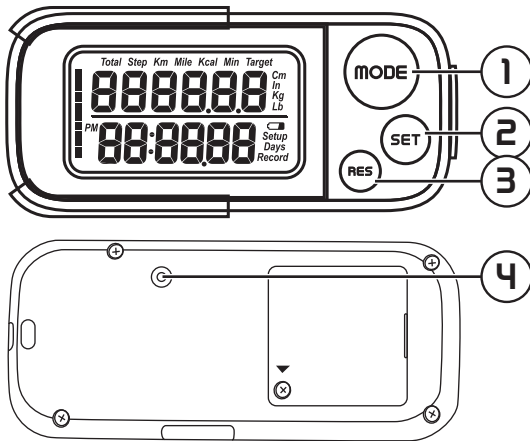


# Askelmittari 3D

Tuotenro 31-8541-1, 31-8541-2

Lue käyttöohje ennen tuotteen käyttöönottoa ja säilytä se tulevaa tarvetta varten. Pidätämme oikeuden teknisten tietojen muutoksiin. Emme vastaa mahdollisista teksti- tai kuvavirheistä. Jos tuotteeseen tulee teknisiä ongelmia, ota yhteys myymälään tai asiakaspalveluun.

## Tuotteen kuvaus



1. [MODE] Siirry valikossa
2. [SET] Asetukset
3. [RES] Arvojen tyhjentäminen
4. [RESET] Tehdasasetusten palauttaminen

## Käyttö

### [SET]

Seuraavien asetusten tekeminen: 12/24 tunnin näyttö, sekunnit, tunnit, minuutit, päivämäärä, mittayksikkö, askeleen pituus, paino ja tavoitteen asettaminen:

1. Paina [MODE]-painiketta, kunnes vain "Step" näkyy ylimpänä näytöllä.
2. Siirry ajan asetustilaan painamalla [SET] noin kahden sekunnin ajan. Näytöllä vilkkuu "Adj".
3. Lisää arvoa painamalla [RES] ja vähennä arvoa painamalla [MODE].
4. Vahvista valinta painamalla [SET] ja siirry muihin asetuksiin, esim. päivämäärä ja mittayksikkö jne.

## Hälytys

Näytön vasemmassa laidassa näkyy symboli, jos olet asettanut askeltavoitteen. Symboli kertoo, kuinka lähellä tavoitetta olet. Symboli vilkkuu, kun olet saavuttanut tavoitteen. Esiasetettu arvo on 5 000 askelta.

## Käyttötilat

Askelmittarissa on kuusi käyttötilaa alla olevassa järjestyksessä. Siirry tilojen välillä painamalla [MODE].

- Askelten määrän laskeminen: "Step"
- Matka: "Km"
- Kalorien kulutus: "Kcal"
- Ajanotto: "Min"
- Muisti: "Total step"
- Mittaustulosten tyhjentäminen: "Res"

## Askelten määrän laskeminen (Step)

Askelmittarin perustila. Näytöllä näkyy "Step". Askelten määrän laskemisen tilassa näytöllä näkyy keskiön jälkeen kuljettujen askelten kokonaismäärä. Vuorokauden kaikki tiedot tallentuvat päiväkohtaiseen muistiin, joka tyhjenee automaattisesti keskiöllä. Pitkäaikaisen muistin tiedot säilyvät 30 päivän ajan.

Voit tarkastella tilastoja 30 päivän ajalta.

1. Paina [MODE], kunnes olet kohdassa "Step" ja "Days Record".
2. Siirry haluamasi päivän kohdalle painamalla [RES].
3. Siirry tietojen välillä painamalla [SET].

## Matka (Km)

Siirry matkatilaan painamalla [MODE]. Näytöllä näkyy "Km" tai "Mile". Matkatilassa näkyvä luku ilmoittaa keskiön jälkeen kuljetun matkan.

## Kalorien kulutus (Kcal)

Siirry kalorien kulutuksen tilaan painamalla [MODE]. Näytöllä näkyy "Kcal". Kalorien kulutuksen tilassa näkyvä luku ilmoittaa keskiön jälkeen kulutetut kalorit.

## Ajanotto (Min)

Siirry ajanottotilaan painamalla [MODE]. Näytöllä näkyy "Min". Näytöllä näkyy keskiön jälkeen kävelty/juostu kokonaisaika.

## Muisti (Total step)

Siirry muistitilaan painamalla [MODE]. Näytöllä näkyy "Total step". Näytöllä näkyy edellisen tyhjennyksen jälkeinen kokonaismäärä. Katso kokonaismäärät seuraavassa järjestyksessä painamalla useita kertoja [SET]: Askelten määrän laskeminen / matka / kalorien kulutus / ajanotto.

## Mittaustulosten tyhjentäminen (Res)

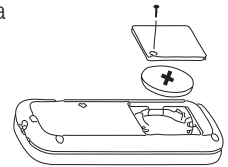
Tietojen palauttamiseen on kaksi eri tapaa: Päivittäinen palauttaminen ja kaikkien tietojen palauttaminen.

- Valitse päivittäinen palauttaminen painamalla [RES] noin kahden sekunnin ajan kohdassa "Step". Päivittäiset tiedot tyhjentyvät.
- Valitse kaikkien tietojen palauttaminen painamalla [RES] noin kahden sekunnin ajan kohdassa "Total Step".

**Huom.!** Tyhjentäminen poistaa kaikkien käyttötilojen tiedot. Et voi poistaa yksittäisen päivän tietoja.

## Pariston vaihtaminen

1. Kierrä ruuvi irti pienellä ruuvitaltalla ja avaa paristolokeron kansi.
2. Poista vanha paristo ja aseta tilalle uusi CR2032-paristo.
3. Laita paristolokeron kansi paikalleen ja kierrä ruuvi kiinni.



## Huolto ja puhdistaminen

Pyyhi laite tarvittaessa pehmeällä, kevyesti kostutetulla liinalla. Älä käytä liuotusaineita tai hankaavia puhdistusaineita.

## Kierrätys

Kierrätä tuote asianmukaisesti, kun poistat sen käytöstä. Tarkempia kierrätysohjeita saat kuntasi jäteneuvonnasta.

## Tekniset tiedot

<b>Askelten määrä</b>	0–99999
<b>Matka</b>	0–999,999 km
<b>Ajan näyttötapa</b>	12/24 tuntia
<b>Paristo</b>	CR2032
<b>Painon asetus</b>	20–150 kg
<b>Askelpituus</b>	30–180 cm
<b>Mitat</b>	75 × 35 × 10 mm



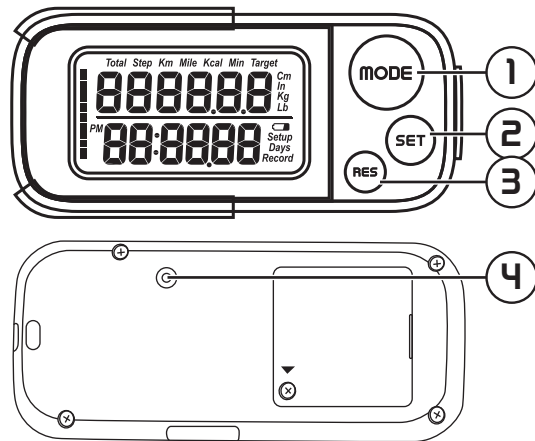


# 3D-Schrittzähler

Art.Nr. 31-8541-1, 31-8541-2

Vor Inbetriebnahme die Bedienungsanleitung vollständig durchlesen und für künftigen Gebrauch aufbewahren. Irrtümer, Abweichungen und Änderungen behalten wir uns vor. Bei technischen Problemen oder anderen Fragen freut sich unser Kundenservice über eine Kontaktaufnahme.

## Produktbeschreibung



1. [MODE] Durch das Menü scrollen
2. [SET] Einstellungen
3. [RES] Zurücksetzen des Wertes
4. [RESET] Zurücksetzen auf die Werkeinstellung

## Bedienung

### [SET]

Einstellungen für folgendes vornehmen: 12/24-Stundenanzeige, Sekunden, Stunden, Minuten, Datum, Maßeinheit, Schrittlänge, Körpergewicht und Zielsetzung:

1. Mit [MODE] blättern bis nur „Step“ ganz oben auf dem Display angezeigt wird.
2. Um zur Einstellung für die Zeit zu gelangen, [SET] für ca. 2 Sekunden gedrückt halten. Auf dem Display blinkt „Adj“.
3. Den Wert mit [RES] erhöhen und mit [MODE] senken.
4. Mit [SET] bestätigen und zum nächsten Menüpunkt wechseln um die übrigen Einstellungen für Datum, Maßeinheit etc. vorzunehmen.

## Alarm

Wurde ein Ziel mit einer bestimmten Schrittzahl gesetzt, wird ein Symbol auf der linken Seite des Displays angezeigt. Das Symbol zeigt an, wie weit das Ziel noch entfernt ist. Wird das Ziel erreicht, blinkt das Symbol. Der voreingestellte Wert für die Zielsetzung sind 5000 Schritte.

## Bedienungsmodi

Der Schrittzähler hat 6 Bedienungsmodi in der folgenden Reihenfolge: Mit [MODE] blättern.

- Schrittzähler: „Step“
- Distanz: „Km“
- Kalorienverbrauch: „Kcal“
- Zeitmessung: „Min“
- Speicher: „Total step“
- Zurücksetzen: „Res“

## Schrittzähler (Step)

Standardmodus des Produkts. Auf dem Display wird „Step“ angezeigt. Im Schrittzählmodus wird die gesamte Anzahl Schritte seit Mitternacht angezeigt. Die täglichen Daten werden im Tagesspeicher gespeichert und automatisch an Mitternacht gelöscht. Der Langzeitspeicher speichert gesammelte Daten für 30 Tage ab.

Es ist möglich, die Statistik von jedem Tag bis hin zu 30 Tagen anzuzeigen.

1. Auf [MODE] drücken bis „Step“ und „Days Record“ auf dem Display erscheint.
2. Mit [RES] bis zum gewünschten Tag blättern.
3. Auf [SET] drücken um zwischen den versch. Daten zu wechseln.

## Distanz (Km)

Auf [MODE] drücken, um zum Distanzmodus zu wechseln. Auf dem Display wird „Km“ oder „Mile“ angezeigt. Die Ziffern im Distanzmodus zeigen die gesamte Strecke seit Mitternacht an.

## Kalorienverbrauch (Kcal)

Auf [MODE] drücken, um zum Kalorienmodus zu wechseln. Auf dem Display wird „Kcal“ angezeigt. Die Ziffern im Kalorienmodus zeigen die gesamte Kalorienverbrennung seit Mitternacht an.

## Zeitmessung (Min)

Auf [MODE] drücken, um zur Zeitmessung zu wechseln. Auf dem Display wird „Min“ angezeigt. Die Ziffern zeigen die gesamte Bewegungsdauer seit Mitternacht an.

## Speicher (Total step)

Auf [MODE] drücken, um zum Speichermodus zu wechseln. Auf dem Display wird „Total Step“ angezeigt. Die Ziffern zeigen die gesamten Daten seit der letzten Zurücksetzung an. Mehrfach auf [SET] drücken um die Daten in folgender Reihenfolge anzuzeigen. Schrittzähler/Distanz/Kalorienverbrauch/Zeitmessung.

## Zurücksetzen (Res)

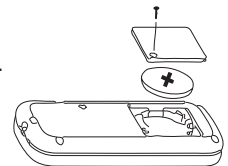
Es gibt 2 versch. Arten von Zurücksetzung: Tägliches Löschen oder Löschen aller Daten.

- Zum Löschen der Tagesdaten im Modus „Step“ [RES] ca. 2 Sek. gedrückt halten. Die gesammelten Daten des Tages werden gelöscht.
- Um alle Daten zu löschen, im Modus „Total Step“ [RES] ca. 2 Sekunden lang gedrückt halten.

**Achtung:** Beim Zurücksetzen werden die Daten aller Kategorien gelöscht. Es ist nicht möglich, einen einzelnen Tag zurückzusetzen.

## Batteriewechsel

1. Einen kleinen Schraubendreher benutzen und die Schraube lösen, dann die Batterieabdeckung abnehmen.
2. Die Batterie herausnehmen und eine neue CR2032-Batterie einsetzen.
3. Die Abdeckung wieder anbringen und die Schraube festziehen.



## Pflege und Wartung

Bei Bedarf das Gehäuse mit einem weichen, leicht befeuchteten Tuch sauber machen. Niemals Lösungsmittel oder scheuernde Reinigungsmittel benutzen.

## Hinweise zur Entsorgung

Bitte das Produkt entsprechend den lokalen Bestimmungen entsorgen. Weitere Informationen sind von der Gemeinde oder den kommunalen Entsorgungsbetrieben erhältlich.

## Technische Daten

<b>Anzahl Schritte</b>	0–99999
<b>Distanz</b>	0–999,999 km
<b>Zeitformat</b>	12/24 Stunden
<b>Akku</b>	CR2032
<b>Gewichteinstellung</b>	20–150 kg
<b>Schrittlänge</b>	30–180 cm
<b>Maße</b>	75 x 35 x 10 mm

