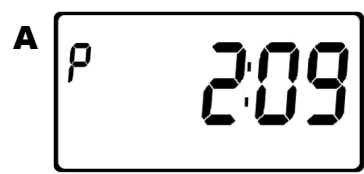




# USB PEDOMETER

Quickstart Guide  
Guide d'utilisation rapide  
Schnellstart-anleitung

Guía de inicio rápido  
Guía rápida  
Snelstartgids



www.ionhealthonline.com

MANUAL VERSION 1.0

**BOX CONTENTS:** USB pedometer, mini-USB cable, handstrap, Mini CD, Quickstart Guide

### CAUTION:

- Before starting any exercise program, we recommend consulting your physician for a physical exam and to discuss your program.
- The pedometer is not water-resistant. Do not submerge it in liquid or expose it to wet conditions.
- Avoid rough use or severe impact to the pedometer.

### FEATURES

1. **MODE/DOWN Button** – Toggles between the available modes: (A) Time Mode, (B) Step Mode, and (C) Steps per Minute Mode.
2. **UP Button** – Increases the value of the current setting or toggles through available options.
3. **SET Button** – Saves the current setting.
4. **REC Button** – Toggles through the readings (steps, calories, distance, etc.) stored in the pedometer.
5. **LCD** – Displays information related to the pedometer's operation.

### ACTIVATE THE PEDOMETER:

Before using the pedometer for the first time, remove the clear tape from the battery compartment on the back. The pedometer will turn on (and remain on for the life of the battery, which can last four months to one year).

### SET YOUR PERSONAL DATA

#### UNITS OF MEASUREMENT

1. Press MODE to toggle through the available modes until Step Mode is shown.
  2. Press and hold SET until the LCD starts to flash (~10 seconds).
  3. Use the UP or MODE/DOWN buttons to toggle between "KM" (kilometers) and "ML" (miles).
  4. Press SET to save the setting.
- Note:** If you select "KM," your height will be measured in "CM" (centimeters), and your weight will be measured in "KG" (kilograms). If you select "ML," your height will be measured in "IN" (inches), and your weight will be measured in "LB" (pounds).

#### TIME, ALARM, AND USER INFORMATION

1. Press MODE to toggle through the available modes until Time Mode is shown.
2. Press and hold SET until the Hour setting starts to flash (~3 seconds).
3. Use the UP or MODE/DOWN buttons to increase/decrease the hour. Press SET to save the setting.
4. Repeat Step #3 for the Minute setting.
5. The Alarm setting will be shown with its hour number flashing. Use the UP or MODE/DOWN buttons to increase/decrease the hour. Press SET to save the setting.
6. Repeat Steps #5 for the Minute setting.
7. To turn the Alarm on/off, use the UP or MODE/DOWN buttons. (The "bell" icon indicates the Alarm is on.) Press SET to save the setting.
8. Use the UP or MODE/DOWN buttons to toggle between "12" (a 12-hour time system) or "24" (a 24-hour time system). Press SET to save the setting.
9. The Year number will be flashing. Use the UP or MODE/DOWN buttons to increase/decrease the Year. Press SET to save the setting.
10. Repeat Step #9 for the Month, then the Date.
11. Your Height setting will flash. Use the UP or MODE/DOWN buttons to increase/decrease your Height. Press SET to save the setting. (**Note:** If you are planning on running, see the *RUNNING* section below to set your height properly.)
12. Repeat Step #11 for your Weight, then your Age.
13. An icon representing your Gender will flash. Use the UP or MODE/DOWN buttons to toggle between the "male" and "female" icons. Press SET to save the setting.
14. The largest two decimal places of your target calorie goal will flash. Use the UP or MODE/DOWN buttons to increase/decrease it. Press SET to save the setting. (**Note:** "KCAL" stands for "kilocalories," which is actually the same as "food calories" (the calories you monitor in your diet).)
15. Repeat Step #14 for the smallest two decimal places of your calorie goal. Press SET to complete the setup.

\* If the Alarm is on, it will sound whether or not you have reached your calorie goal. If you have reached your calorie goal (by taking enough steps), a "happy face" icon will be shown. If you have not reached your calorie goal, you will see a "sad face" icon.

**Note:** While the included software can store the information of unlimited users, the pedometer can store only one user's information at a time.

**Note:** If the pedometer's buttons are not pressed for 30 seconds while adjusting your settings, it will exit Time Mode. To re-enter Time Mode, simply start from Step #1 again.

**RUNNING:** If you plan to run with the pedometer, you will need to add 12" (30.5 cm) to your Height, using the above setup instructions. The pedometer is calibrated for the stride of a walking person, so this height adjustment will ensure a more accurate step count. Once you are done running, remember to return the Height setting back to your actual height.

**CONTENIDO DE LA CAJA:** Podómetro USB, cable mini-USB, banda, Mini CD, Guía de inicio rápido

### PRECAUCIÓN:

- Recomendamos que consulte a su médico para que le realice un examen físico y hable con usted acerca de su programa antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.
- El podómetro no es resistente al agua. No lo sumerja en líquidos ni lo exponga a condiciones de humedad.
- Evite maltratar o aplicar golpes fuertes al podómetro.

### CARACTERÍSTICAS

1. **Botón MODO/ABAJO** – Se utiliza para conmutar entre los modos disponibles: (A) Modo Tiempo, (B) Modo Pasos y (C) Modo Pasos por minuto.
2. **Botón ARRIBA** – Se utiliza para incrementar el valor del ajuste normal o conmutar entre las opciones disponibles.
3. **Botón de AJUSTE** – Se utiliza para guardar el ajuste actual.
4. **Botón de REGISTRO** – Se utiliza para conmutar entre las lecturas (pasos, calorías, distancia, etc.) almacenados en el podómetro.
5. **Pantalla LCD** – Muestra información relacionada con el funcionamiento del podómetro.

### CÓMO ACTIVAR EL PODÓMETRO:

Antes de usar el podómetro por primera vez, retire la cinta transparente del compartimiento de la batería de la parte trasera. EL podómetro se enciende y queda encendido durante la vida útil de la batería, que puede durar de cuatro meses a un año).

### CÓMO CONFIGURAR SUS DATOS PERSONALES

#### UNIDADES DE MEDIDA

1. Pulse MODO para conmutar entre los modos disponibles hasta que aparezca Step (Modo Pasos).
2. Pulse y retenga el botón AJUSTE hasta que comience a destellar la pantalla LCD (~10 segundos).
3. Use los botones ARRIBA o MODO/ABAJO para conmutar entre "KM" (kilómetros) y "ML" (millas).
4. Pulse AJUSTE para guardar el ajuste.

**Nota:** Si selecciona "KM," su estatura se mide en "CM" (centímetros) y su peso en "KG" (kilogramos). Si selecciona "ML," su estatura se mide en "IN" (pulgadas) y su peso en "LB" (libras).

#### TIEMPO, ALARMA E INFORMACIÓN DEL USUARIO

1. Pulse MODO para conmutar entre los modos disponibles hasta que aparezca Time (Modo Tiempo).
2. Pulse y retenga el botón AJUSTE hasta que el ajuste Hour (Hora) comience a destellar (~3 segundos).
3. Use los botones ARRIBA o MODO/ABAJO para incrementar o disminuir la hora. Pulse AJUSTE para guardar el ajuste.
4. Repita el paso N° 3 para el ajuste de los minutos.
5. Aparece el ajuste de la alarma con el número de la hora destellando. Use los botones ARRIBA o MODO/ABAJO para incrementar o disminuir la hora. Pulse AJUSTE para guardar el ajuste.
6. Repita el paso N° 5 para el ajuste de los minutos.
7. Para activar o desactivar la alarma, use los botones ARRIBA o MODO/ABAJO. (El icono de la "campanilla" indica que la alarma está activada.) Pulse AJUSTE para guardar el ajuste.
8. Use los botones ARRIBA o MODO/ABAJO para conmutar entre "12" (sistema de reloj de 12 horas) o "24" (sistema de reloj de 24 horas). Pulse AJUSTE para guardar el ajuste.
9. Destella el número Year (Año). Use los botones ARRIBA o MODO/ABAJO para incrementar o disminuir el año. Pulse AJUSTE para guardar el ajuste.
10. Repita el paso N° 9 para el mes y luego el día.
11. Destella el ajuste Height (Estatura). Use los botones ARRIBA o MODO/ABAJO para incrementar o disminuir su estatura. Pulse AJUSTE para guardar el ajuste. (**Note:** Si piensa correr, consulte la sección "SI VA A CORRER" de más abajo para ajustar correctamente su estatura.)
12. Repita el paso N° 11 para su peso (Weight) y luego su edad (Age).
13. Destella el icono que representa el género. Use los botones ARRIBA o MODO/ABAJO para conmutar entre los iconos de "hombre" o "mujer". Pulse AJUSTE para guardar el ajuste.
14. Destellan las dos cifras decimales mayores de su meta de calorías deseadas. Use los botones ARRIBA o MODO/ABAJO para incrementar o disminuirla. Pulse AJUSTE para guardar el ajuste. (**Note:** "KCAL" significa "kilocalorías," que es en realidad lo mismo que "calorías de los alimentos" (las calorías que usted monitorea en su dieta).)
15. Repita el paso 14 para las dos cifras decimales menores de su meta de calorías. Pulse AJUSTE para completar el ajuste del podómetro.

\* Si la alarma está activada, sonará ya sea que haya alcanzado su meta de calorías o no. Si alcanzó su meta de calorías (realizando suficientes pasos), aparece el icono de la "carita feliz". En caso contrario, aparece el icono de la "carita triste".

**Note:** Si bien el software incluido permite almacenar la información de un número ilimitado de usuarios, el podómetro puede almacenar sólo la información de un usuario por vez.

**Note:** Si los botones del podómetro no se pulsan por 30 segundos durante el ajuste, sale del modo Time. Para reingresar al modo Time, comience simplemente desde el paso N° 1 otra vez.

**SI VA A CORRER:** Si piensa correr con el podómetro, es necesario que agregue 30.5 cm (12") a su estatura, usando las instrucciones de ajuste precedentes. El podómetro está calibrado para el tranco de una persona que camina, de modo que este ajuste de estatura asegura un recuento de pasos más exacto. Una vez que termine de correr, recuerde volver a ajustar el valor de la estatura a su estatura real.

**CONTENU DE LA BOÎTE :** Podomètre USB, câble mini-USB, sangle, mini CD, guide d'utilisation simplifié

### MISE EN GARDE :

- Avant d'entamer tout programme d'exercice, nous vous suggérons de vous soumettre à un examen médical complet et de discuter de votre programme avec votre médecin.
- Le podomètre n'est pas résistant à l'eau. Ne pas immerger ou exposer à des liquides.
- Éviter de malmenier ou de laisser tomber le podomètre.

### CARACTÉRISTIQUES

1. **Touche MODE/DOWN** – Cette touche permet de commuter entre les différents modes : (A) Time (durée) (B) Step (nombre de pas) (C) Steps per Minute (nombre de pas à la minute).
2. **Touche UP** – Cette touche permet d'augmenter la valeur du paramètre en cours ou de parcourir les options disponibles.
3. **Touche SET** – Cette touche permet de sauvegarder le réglage en cours.
4. **Touche REC** – Cette touche permet de parcourir les différentes lectures (pas, calories, distance, etc.) sauvegardées par le podomètre.
5. **Écran ACL** – Écran permettant l'affichage des informations concernant le fonctionnement du podomètre.

### ACTIVATION DU PODOMÈTRE :

Lors de la première utilisation, retirez la pellicule plastique du compartiment à pile. Le podomètre devrait s'allumer et rester allumé pour la durée de vie de la pile, soit de quatre à douze mois.

### RÉGLAGES DES DONNÉES PERSONNELLES

#### UNITÉS DE MESURE

1. Appuyez sur la touche MODE afin de parcourir les modes jusqu'à ce que Step (pas) s'affiche.
2. Maintenez la touche SET enfoncée jusqu'à ce que l'écran clignote (~10 secondes).
3. Utilisez les touches UP ou MODE/DOWN afin de commuter entre « KM » (kilomètres) et « ML » (milles).
4. Appuyez sur la touche SET afin de sauvegarder le réglage.

**Remarque :** Si vous avez sélectionné « KM », votre taille s'affichera en centimètres (CM) et votre poids en kilogrammes (KG). Si vous avez sélectionné « ML », votre taille s'affichera en pouces (IN) et votre poids en livres (LB).

#### HEURE, ALARME ET DONNÉES UTILISATEUR

1. Appuyez sur la touche MODE afin de parcourir les modes jusqu'à ce que Time (heure) s'affiche.
2. Maintenez la touche SET enfoncée jusqu'à ce que l'heure clignote (~3 secondes).
3. Utilisez les touches UP ou MODE/DOWN pour augmenter ou diminuer l'heure. Appuyez sur la touche SET afin de sauvegarder le réglage.
4. Répétez l'étape 3 pour le réglage des minutes.
5. Le réglage de l'alarme peut être réglé lorsque le chiffre de l'heure clignote. Utilisez les touches UP ou MODE/DOWN pour augmenter ou diminuer l'heure. Appuyez sur la touche SET afin de sauvegarder le réglage.
6. Répétez l'étape 5 pour le réglage des minutes.
7. Utilisez les touches UP ou MODE/DOWN pour activer/désactiver l'alarme. (Lorsque l'icône de la cloche s'affiche, l'alarme est activée.) Appuyez sur la touche SET afin de sauvegarder le réglage.
8. Utilisez les touches UP ou MODE/DOWN afin de commuter entre le système horaire de douze heures (= 12 h) ou de vingt-quatre heures (= 24 h). Appuyez sur la touche SET afin de sauvegarder le réglage.
9. Le chiffre de l'année clignote. Utilisez les touches UP ou MODE/DOWN pour augmenter ou diminuer l'année. Appuyez sur la touche SET afin de sauvegarder le réglage.
10. Répétez l'étape 9 pour le réglage du mois, puis pour celui du jour.
11. Le chiffre pour le réglage de la taille clignote. Utilisez les touches UP ou MODE/DOWN pour augmenter ou diminuer la taille. Appuyez sur la touche SET afin de sauvegarder le réglage. (**Remarque :** Si vous désirez faire de la course à pied, voir la section COURSE À PIED ci-dessous afin de régler le paramètre de la taille correctement.)
12. Répétez l'étape 11 pour le réglage du poids, puis pour celui de l'âge.
13. L'icône représentant le sexe clignote. Utilisez les touches UP ou MODE/DOWN afin de commuter entre les icônes « masculin » et « féminin ». Appuyez sur la touche SET afin de sauvegarder le réglage.
14. Les deux chiffres avant le décimal représentant votre objectif calorifique clignotent. Utilisez les touches UP ou MODE/DOWN pour augmenter ou diminuer le nombre. Appuyez sur la touche SET afin de sauvegarder le réglage. (**Remarque :** « KCAL » signifie « kilocalories », équivalents aux calories nutritionnelles.)
15. Répétez l'étape 14 pour entrer les deux chiffres suivant le décimal représentant votre objectif de calories dépensées clignote. Appuyez sur la touche SET pour quitter les réglages.

\* Si l'alarme est activée, elle sonnera que vous ayez atteint ou non votre objectif de calories dépensées. Lorsque vous atteignez votre objectif de calories dépensées (nombre de pas suffisant), l'icône d'un visage souriant s'affiche. Lorsque vous n'atteignez pas votre objectif de calories dépensées, l'icône d'un visage triste s'affiche.

**Remarque :** Bien que le logiciel inclut peut sauvegarder un nombre illimité d'utilisateurs, le podomètre peut sauvegarder que les données d'un seul utilisateur à la fois.

**Remarque :** Lorsque les touches du podomètre sont inactives depuis plus de 30 secondes durant le réglage, le podomètre quitte le mode Time. Pour retourner en mode Time, recommencez à partir de l'étape 1.

**COURSE À PIED :** Si vous désirez utiliser le podomètre pour la course à pied, vous devez ajouter 12 pouces (30,5 cm) à la mesure de votre taille en répétant les étapes ci-dessus. Le podomètre est étalonné pour la longueur de foulée d'une personne qui marche, alors cet ajustement de la taille vous procurera un nombre de pas plus précis. Une fois votre course terminée, n'oubliez pas de reprogrammer le podomètre pour votre taille réelle.

**CONTENUTI DELLA CONFEZIONE:** pedometro USB, cavo mini-USB, Mini CD, guida rapida

### ATTENZIONE:

- Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio, si raccomanda di consultare il proprio medico per una visita e per concordare il programma stesso.
- Il pedometro non è impermeabile. Non immergere il prodotto in sostanze liquide né esporlo a condizioni umide.
- Evitare un utilizzo brusco e di sottoporre a urti il pedometro.

### CARATTERISTICHE

1. **Tasto MODE/DOWN (modalità / giù)** – Commuta tra le modalità disponibili: (A) Modalità Time (tempo), (B) Modalità Step (passi) e (C) Modalità Steps per Minute (passi al minuto).
2. **Tasto UP (su)** – Aumenta il valore della configurazione corrente o commuta tra le opzioni disponibili.
3. **Tasto SET (imposta)** – Salva la configurazione corrente.
4. **Tasto REC (registra)** – Commuta da una lettura all'altra (passi, calorie, distanza, ecc.) memorizzate nel pedometro.
5. **LCD** – Mostra a display le informazioni collegate all'uso del pedometro.

### ATTIVARE IL PEDOMETRO:

Prima di utilizzare il pedometro per la prima volta, rimuovere la pellicola trasparente dallo scomparto batterie posto sul retro dell'apparecchio. Il pedometro si accende (e rimane acceso per l'intera durata della batteria, che può variare da quattro mesi a un anno).

### CONFIGURAZIONE DEI DATI PERSONALI

#### UNITÀ DI MISURA

1. Premere MODE per commutare tra le modalità disponibili fino a quando non compare la modalità Step.
2. Tenere premuto SET fino a quando l'LCD non inizia a lampeggiare (~10 secondi).
3. Servirsi dei tasti UP o MODE/DOWN per passare da "KM" (chilometri) a "ML" (miglia) o viceversa.
4. Premere SET per salvare la configurazione.

**Nota bene:** Se si seleziona "KM", l'altezza viene misurata in "CM" (centimetri), e il peso sarà misurato in "KG" (chilogrammi). Se si seleziona "ML", l'altezza viene misurata in "IN" (pollici), e il peso sarà misurato in "LB" (libbre).

#### ORA, ALLARME E INFORMAZIONI UTENTE

1. Premere MODE per commutare tra le modalità disponibili fino a quando non compare la modalità Time.
2. Tenere premuto SET fino a quando l'impostazione dell'ora non inizia a lampeggiare (~3 secondi).
3. Servirsi dei tasti UP o MODE/DOWN per aumentare / diminuire le ore. Premere SET per salvare la configurazione.
4. Ripetere la fase 3 per configurare i minuti.
5. L'impostazione dell'Allarme compare con la cifra dell'ora lampeggiante. Servirsi dei tasti UP o MODE/DOWN per aumentare / diminuire le ore. Premere SET per salvare la configurazione.
6. Ripetere la fase 5 per configurare i minuti.
7. Per accendere / spegnere l'Allarme (on/off), servirsi dei tasti UP o MODE/DOWN. (L'icona della "campanella" indica che l'Allarme è acceso.) Premere SET per salvare la configurazione.
8. Servirsi dei tasti UP o MODE/DOWN per passare dalla modalità a "12" (sistema a 12 ore) o "24" (sistema a 24 ore). Premere SET per salvare la configurazione.
9. La cifra dell'Anno lampeggia. Servirsi dei tasti UP o MODE/DOWN per aumentare / diminuire l'Anno. Premere SET per salvare la configurazione.
10. Ripetere la fase 9 per il Mese, quindi la Data.
11. La configurazione dell'altezza lampeggia. Servirsi dei tasti UP o MODE/DOWN per aumentare / diminuire l'altezza. Premere SET per salvare la configurazione. (**Note bene:** se si intende correre, si veda il paragrafo *CORSA* qui di seguito per configurare l'altezza adeguatamente.)
12. Ripetere la fase 11 per configurare l'Altezza, quindi inserire l'Età.
13. Lampeggerà un'icona che rappresenta il Sesso. Servirsi dei tasti UP o MODE/DOWN per passare dall'icona "maschio" a quella "femmina". Premere SET per salvare la configurazione.
14. I due posti decimali delle calorie obiettivo iniziano a lampeggiare. Servirsi dei tasti UP o MODE/DOWN per aumentare / diminuire tale valore. Premere SET per salvare la configurazione. (**Note bene:** "KCAL" sta per "chilocalorie" equivalente a "calorie alimentari" (le calorie che si monitorano nella dieta).)
15. Ripetere la fase 14 per le due cifre decimali piccole dell'obiettivo delle calorie. Premere SET per completare la configurazione.

\* Se l'Allarme è acceso, suonerà che si abbia o meno raggiunto l'obiettivo delle calorie. Se si raggiunge l'obiettivo delle calorie (effettuando passi a sufficienza) verrà illustrata un'icona che rappresenta un viso felice. Se l'obiettivo di calorie prefissato non viene raggiunto, compare una faccina triste.

**Nota bene:** sebbene il software in dotazione sia in grado di memorizzare i dati relativi ad un numero illimitato di utenti, il pedometro è in grado di memorizzare solo le informazioni di un utente alla volta.

**Nota bene:** se non vengono premuti tasti del pedometro per 30 secondi mentre si regolano le configurazioni, questo uscirà dalla modalità Time (ora). Per entrare nuovamente in modalità Time (ora), partire daccapo dalla fase 1.

**CORSA:** se si intende correre con il pedometro, occorre aggiungere 12" (30,5 cm) all'Altezza, servendosi delle istruzioni di configurazione di cui sopra. Il pedometro è calibrato per la falcata di una persona che cammina, quindi questa regolazione dell'altezza garantirà un conteggio dei passi più preciso. Una volta conclusa la corsa, ricordarsi di riportare il valore dell'altezza a quello della propria altezza effettiva.

**LIEFERUMFANG:** USB-Schrittzähler, Mini-USB-Kabel, Trageriemen, Mini-CD, Schnellstart-Anleitung

### ACHTUNG:

- Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, empfehlen wir eine ärztliche Untersuchung und eine Rücksprache mit Ihrem Arzt, um das Programm zu besprechen.
- Der Schrittzähler ist nicht wasserdicht. Tauchen Sie das Gerät in keine Flüssigkeiten und setzen Sie das Gerät keinen feuchten Bedingungen aus.
- Gehen Sie sorgfältig mit dem Schrittzähler um, und vermeiden Sie starke Erschütterungen des Geräts.

### FUNCTIONEN

1. **MODUS/ABWÄRTS-Taste** - Wechselt zwischen den verfügbaren Modi: (A) Zeit-Modus, (B) Schritt-Modus und (C) Schritte pro Minute-Modus.
2. **AUFWÄRTS-Taste** - Erhöht den Wert der aktuellen Einstellung oder schaltet durch die verfügbaren Optionen.
3. **EINSTELLUNGEN-Taste** - Speichert die aktuelle Einstellung.
4. **AUFZEICHNUNGS-Taste** - Blättert durch die Werte (Schritte, Kalorien, Entfernung etc.), die der Schrittzähler gespeichert hat.
5. **LCD** - Zeigt Informationen über die Abläufe des Schrittzählers an.

### AKTIVIEREN DES SCHRITZZÄHLERS:

Bevor Sie den Schrittzähler zum ersten Mal verwenden, entfernen Sie das durchsichtige Klebeband aus dem Batteriefach auf der Rückseite. Der Schrittzähler wird aktiviert (und bleibt für die Lebensdauer der Batterie – also vier Monate bis zu einem Jahr - eingeschaltet).

### EINGEBEN DER PERSÖNLICHEN DATEN

#### MASSENHEITEN

1. Drücken Sie MODUS, um durch die verfügbaren Modi zu blättern, bis der Schritt-Modus angezeigt wird.
2. Halten Sie EINSTELLUNGEN gedrückt, bis die LCD zu blinken beginnt (~ 10 Sekunden).
3. Verwenden Sie die Tasten AUFWÄRTS oder MODUS/ABWÄRTS, um zwischen "KM" (Kilometer) und "ML" (Meilen) zu wählen.
4. Drücken Sie EINSTELLUNGEN, um die Einstellungen zu speichern. **Hinweis:** Wenn Sie "KM" auswählen wird Ihre Körpergröße in "CM" (Zentimeter) und Ihr Gewicht in "KG" (Kilogramm) gemessen. Wenn Sie "ML" auswählen, wird Ihre Größe in "IN" (Zoll) und Ihr Gewicht in "LB" (Pfund) gemessen.

#### ZEIT, ALARM UND ANWENDERINFORMATIONEN

1. Drücken Sie MODUS, um durch die verfügbaren Modi zu blättern, bis der Zeit-Modus angezeigt wird.
2. Halten Sie EINSTELLUNGEN gedrückt, bis die Stunden-Einstellung zu blinken beginnt (~ 3 Sekunden).
3. Verwenden Sie die Tasten AUFWÄRTS oder MODUS/ABWÄRTS, um die Stundenanzeige einzustellen. Drücken Sie EINSTELLUNGEN, um die Einstellungen zu speichern.
4. Wiederholen Sie Schritt #3 für die Minuten-Einstellung.
5. Die Alarm-Einstellung wird mit blinkender Stunde angezeigt. Verwenden Sie die Tasten AUFWÄRTS oder MODUS/ABWÄRTS, um die Stundenanzeige einzustellen. Drücken Sie EINSTELLUNGEN, um die Einstellungen zu speichern.
6. Wiederholen Sie Schritt #5 für die Minuten-Einstellung.
7. Um den Alarm ein-/auszuschalten, verwenden Sie die Tasten AUFWÄRTS oder MODUS/ABWÄRTS. (Das "Alarmlocken"-Symbol zeigt, dass der Alarm aktiviert ist.) Drücken Sie EINSTELLUNGEN, um die Einstellungen zu speichern.
8. Verwenden Sie die Tasten AUFWÄRTS oder MODUS/ABWÄRTS, um zwischen "12" (12-Stunden-Anzeige) und "24" (24-Stunden-Anzeige) zu wählen. Drücken Sie EINSTELLUNGEN, um die Einstellungen zu speichern.
9. Die Jahreszahl blinkt. Verwenden Sie die Tasten AUFWÄRTS oder MODUS/ABWÄRTS, um die Jahresanzeige einzustellen. Drücken Sie EINSTELLUNGEN, um die Einstellungen zu speichern.
10. Wiederholen Sie Schritt # 9 für den Monat und anschließend das Datum.
11. Die Einstellung für Ihre Körpergröße beginnt nun zu blinken. Verwenden Sie die Tasten AUFWÄRTS oder MODUS/ABWÄRTS, um Ihre Größe einzugeben. Drücken Sie EINSTELLUNGEN, um die Einstellungen zu speichern. (**Hinweis:** Wenn Sie vorhaben zu laufen, sehen Sie sich bitte den folgenden Abschnitt *LAUFEN* an, um Ihre Körpergröße richtig einzustellen.)
12. Wiederholen Sie Schritt #11 für Ihr Gewicht und Alter.
13. Das Symbol für die Angabe Ihres Geschlechts beginnt zu blinken. Verwenden Sie die Tasten AUFWÄRTS oder MODUS/ABWÄRTS, um zwischen dem Symbol für "männlich" und "weiblich" zu wählen. Drücken Sie EINSTELLUNGEN, um die Einstellungen zu speichern.
14. Die beiden höchsten Kommastellen Ihres Kalorienziels beginnen zu blinken. Verwenden Sie die Tasten AUFWÄRTS oder MODUS/ABWÄRTS, um diesen Wert einzustellen. Drücken Sie EINSTELLUNGEN, um die Einstellungen zu speichern. (**Hinweis:** "KCAL" steht für "Kilokalorien", was eigentlich den "Lebensmittalkalorien" entspricht (die Kalorien, auf die Sie bei Ihrer Ernährung achten).)
15. Wiederholen Sie Schritt #14 für die zwei kleinsten Kommastellen Ihres Kalorienziels. Drücken Sie EINSTELLUNGEN, um das Setup abzuschließen.

\* Wenn der Alarm aktiviert ist, wird er immer ertönen, egal ob Sie Ihr Kalorienziel erreicht haben oder nicht. Wenn Sie Ihr Kalorienziel erreicht haben (indem Sie genügend Schritte zurückgelegt haben), wird das Symbol mit dem "fröhlichen Gesicht" angezeigt. Wenn Sie Ihr Kalorienziel nicht erreicht haben, sehen Sie das Symbol mit dem "traurigen Gesicht".

**Hinweis:** Während die mitgelieferte Software Informationen einer unbegrenzten Anzahl von Benutzern speichern kann, kann der Schrittzähler jeweils nur die Information eines einzigen Benutzers speichern.

**Hinweis:** Wenn die Knöpfe des Schrittzählers 30 Sekunden lang nicht gedrückt werden, während Sie Ihre Einstellungen anpassen, wird der Zeit-Modus beendet. Um wieder in den Zeit-Modus zu gelangen, beginnen Sie einfach erneut bei Schritt 1.

**LAUFEN:** Wenn Sie mit dem Schrittzähler laufen möchten, müssen Sie Ihrer Körpergröße (entsprechend der obigen Setup-Anweisungen) 12" hinzufügen (30,5 cm). Der Schrittzähler ist auf die Schrittlänge eines Fußgängers kalibriert, diese Anpassung Ihrer Größe gewährleistet daher eine genauere Schrittzählung. Wenn Sie Ihren Lauf beendet haben, vergessen Sie nicht, die Größe auf Ihre tatsächliche Körpergröße zurückzusetzen.

**INHOUD VAN DE DOOS:** USB stappenteller, mini-USB-kabel, polsriem, mini-cd, snelstartgids

### OPGELET:

- Voordat u begint met een oefenprogramma, raden we u aan uw arts te consulteren voor een lichamelijk onderzoek en om uw programma te bespreken.
- De stappenteller is niet waterbestendig. Niet onderdompelen in vloeistof of blootstellen aan natte weersomstandigheden.
- Vermijd hardhandig gebruik van de stappenteller en ernstige schokken.

### EIGENSCHAPPEN

1. **De knop MODE/DOWN** - Doorloopt de beschikbare modi: (A) Tijdmodus, (B) Stapmodus en (C) Modus stappen per minuut.
2. **De knop UP** - Verhoogt de waarde van de huidige instelling of doorloopt de beschikbare opties.
3. **De knop SET** - Slaat de huidige instelling op.
4. **De knop REC** - Doorloopt de metingen (stappen, calorieën, afstand, enz.) opgeslagen in de stappenteller.
5. **LCD** - Geeft informatie weer met betrekking tot de werking van de stappenteller.

### DE STAPPENTELLER ACTIVEREN:

Wanneer u de stappenteller voor de eerste keer gebruikt, dient u de de doorzichtige tape te verwijderen van het batterijvak op de achterkant. De stappenteller begint te werken (en blijft werken tijdens heel de levensduur van de batterij, die vier maanden tot een jaar kan duren).

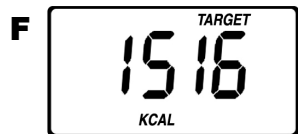
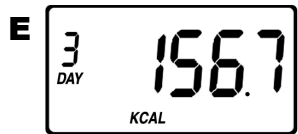
### STEL UW PERSOONLIJKE GEGEVENS IN

#### MEETEENHEDEN

1. Druk op MODE om de beschikbare modi te doorlopen, tot Stapmodus verschijnt.
  2. Druk SET in tot dat het LCD-scherm begint te knipperen (~ 10 seconden).
  3. Gebruik de UP of MODE/DOWN toetsen om te kiezen tussen "KM" (kilometers) en "ML" (mijl).
  4. Druk op SET om de instelling op te slaan.
- Opmerking:** Als u kiest voor "KM", dan wordt uw lengte gemeten in "CM" (centimeter), en uw gewicht in "KG" (kg). Als u kiest voor "ML", dan wordt uw lengte gemeten in "IN" (inches), en uw gewicht in "LB" (pond).

#### TIJD, ALARM EN GEBRUIKERSINFORMATIE

1. Druk op MODE om de beschikbare modi te doorlopen, tot Tijdmodus verschijnt.
2. Druk SET in



THIS DEVICE COMPLIES WITH PART 15 OF THE FCC RULES. OPERATION IS SUBJECT TO THE FOLLOWING TWO CONDITIONS: (1) THIS DEVICE MAY NOT CAUSE HARMFUL INTERFERENCE, AND (2) THIS DEVICE MUST ACCEPT ANY INTERFERENCE RECEIVED, INCLUDING INTERFERENCE THAT MAY CAUSE UNDESIRABLE OPERATION.

### USING THE PODEMETER

- Make sure you have activated your pedometer (by removing the clear tape from the battery compartment on the back).
- Make sure you have set your personal data. See the SET YOUR PERSONAL DATA section for more information.
- Place the pedometer somewhere on you (in your pocket, around your neck or wrist, in your hand, in your handbag, etc.).
- The pedometer will use your first ten steps of the session to calibrate itself to your stride. (These steps will not be counted.)
- Start walking/running! (**Note:** *If you are planning on running, see the RUNNING section on the previous page to set your height properly.*)
- When you are finished, you can see your data (and your data for the last seven days). See the VIEWING YOUR DATA section for more information. **To use the included software to view and track your data, insert the included Mini CD and follow the on-screen instructions to install it.**

### VIEWING YOUR DATA

#### 7-DAY RECORD CHECK

The pedometer can store 30 days of readings and display the readings of the last seven days. Follow these steps to view the readings for your steps, calories, calorie goal, distance, and stride frequency.

#### Steps (D):

- Press MODE to toggle through the available modes until Step Mode is shown. ("Step" will appear.)
- Press REC to toggle through Days 1-7. Each day's reading will be displayed with the day number.
- Press MODE to exit and return to Step Mode.

#### Calories (E):

- Press MODE to toggle through the available modes until Step Mode is shown. ("Step" will appear.)
- Press UP. "KCAL" will appear.
- Press REC to toggle through Days 1-7. Each day's reading will be displayed with the day number.
- Press UP to return to the previous "KCAL" screen. Press MODE to exit and toggle through other available modes.

**Note:** "KCAL" stands for "kilocalories," which is actually the same as "food calories" (the calories you monitor in your diet).

#### Target Kcal (F):

- Press MODE to toggle through the available modes until Step Mode is shown. ("Step" will appear.)
- Press UP twice. "TARGET" and "KCAL" will appear. The reading here is your calorie goal.
- Press MODE twice – once to exit the "KCAL" screen, once more to return to the Mode screen.

#### Distance (G):

- Press MODE to toggle through the available modes until Step Mode is shown. ("Step" will appear.)
- Press UP three times. "ML" or "KM" (whichever unit of measurement the pedometer is set to) will appear.
- Press REC to toggle through Days 1-7. Each day's reading will be displayed with the day number.
- Press MODE twice – once to exit the screen, once more to return to the Mode screen.

#### Stride Frequency (H):

- Press MODE to toggle through the available modes until Steps per Minute Mode is shown. ("S/MIN" will appear.) This number is your average steps per minute (stride frequency) across the week.
- Press MODE to exit and toggle through the other available modes.

### RESET THE PODEMETER

The pedometer's readings (steps, calories, and distance) can be reset one of two ways:

- Press MODE to toggle through the available modes until Step Mode is shown. ("Step" will appear.) Hold UP for three seconds to reset it.
- At midnight of each day (according to the pedometer's clock), the pedometer's readings will be reset automatically.

### REPLACING THE BATTERY

The included CR2032 Li battery can last four months or up to one year. To replace it:

- Use a small Phillips-head screwdriver (not included) to remove the battery compartment cover.
- Replace the old battery with a fresh CR2032 Li battery. Make sure the battery's flat side (with writing) is on the outside, facing you.
- Replace the compartment cover and screw, tightening it with your screwdriver.

**Note:** After replacing the battery, you may need to set the time again, though the pedometer should retain its other data.

### WARRANTY & SUPPORT INFORMATION

Warranty and technical support information can be found online at [www.ionhealthonline.com](http://www.ionhealthonline.com) or by calling 01252 896 080 (U.K.).

### CÓMO USAR EL PODÓMETRO

- Asegúrese de haber activado el podómetro (retirando la cinta transparente del compartimiento de la batería de la parte trasera).
- Asegúrese de haber configurado sus datos personales. Para más información, consulte la sección CÓMO CONFIGURAR SUS DATOS PERSONALES.
- Lleve el podómetro en algún lugar encima suyo (en su bolsillo, alrededor del cuello o la muñeca, en su mano, en su bolso, etc.).
- El podómetro usa sus primeros diez pasos de la sesión para calibrarse a su tranco. (Estos pasos no se cuentan.)
- ¡Comience a caminar o correr! (**Nota:** *Si piensa correr, consulte la sección "SI VA A CORRER" de la página anterior para ajustar correctamente su estatura.*)
- Quando termine, puede ver sus datos (y los datos de los últimos siete días). Para más información, consulte la sección CÓMO VER SUS DATOS. **Para usar el software incluido a fin de ver y realizar el seguimiento de sus datos, inserte el Mini CD incluido y siga las instrucciones de la pantalla para instalarlo. Si la ventana no aparece automáticamente, haga doble clic en "My Computer" (Mi PC) y luego en el ícono del CD, seleccione "Explore" y luego haga doble clic en "Setup.exe".**

### COMO VER SUS DATOS

#### VERIFICACIÓN DEL REGISTRO DE 7 DÍAS

El podómetro puede almacenar 30 días de lecturas y mostrar las de los siete últimos días. Siga estos pasos para ver las lecturas de sus pasos, calorías, meta de calorías, distancia y frecuencia del tranco.

#### Pasos (D):

- Pulse MODO para conmutar entre los modos disponibles hasta que aparezca el modo Step (Pasos). (Aparece "Step".)
- Pulse REGISTRO para conmutar entre los días 1 y 7. La lectura de cada día aparece con el número del día.
- Pulse MODO para salir y volver al modo Step.

#### Calorías (E):

- Pulse MODO para conmutar entre los modos disponibles hasta que aparezca el modo Step (Pasos). (Aparece "Step".)
- Pulse ARRIBA. Aparece "KCAL".
- Pulse REGISTRO para conmutar entre los días 1 y 7. La lectura de cada día aparece con el número del día.
- Pulse ARRIBA para volver a la pantalla "KCAL" anterior. Pulse MODO para salir y conmutar entre los demás modos disponibles.

**Nota:** "KCAL" significa "kilocalorías," que es en realidad lo mismo que "calorías de los alimentos" (las calorías que usted monitorea en su dieta).

#### Kcal deseadas (F):

- Pulse MODO para conmutar entre los modos disponibles hasta que aparezca el modo Step (Pasos). (Aparece "Step".)
- Pulse ARRIBA dos veces. Aparece "TARGET" (Deseadas) y "KCAL". La lectura que aparece es su meta de calorías.
- Pulse MODO dos veces – una vez para salir de la pantalla "KCAL" y otra para volver a la pantalla de modo.

#### Distancia (G):

- Pulse MODO para conmutar entre los modos disponibles hasta que aparezca el modo Step (Pasos). (Aparece "Step".)
- Pulse ARRIBA tres veces. Aparece "ML" o "KM" (según la unidad para la que está configurado el podómetro).
- Pulse REGISTRO para conmutar entre los días 1 y 7. La lectura de cada día aparece con el número del día.
- Pulse MODO dos veces – una vez para salir de la pantalla y otra para volver a la pantalla de modo.

#### Frecuencia de tranco (H):

- Pulse MODO para conmutar entre los modos disponibles hasta que aparezca el modo S/MIN (pasos por minuto). (Aparece "S/MIN".) Este número es el promedio de sus pasos por minuto (frecuencia de tranco) a lo largo de la semana.
- Pulse MODO para salir y conmutar entre los demás modos disponibles.

### CÓMO REINICIALIZAR EL PODÓMETRO

Las lecturas del podómetro (pasos, calorías y distancia) se pueden reinicializar de dos maneras:

- Pulse MODO para conmutar entre los modos disponibles hasta que aparezca el modo Step (Pasos). (Aparece "Step".) Mantenga pulsado ARRIBA durante tres segundos para reinicializarlo.
- A la medianoche de cada día (según el reloj del podómetro), las lecturas del podómetro se reinician automáticamente.

### CÓMO REEMPLAZAR LA BATERÍA

La batería de litio CR2032 incluida puede durar desde cuatro meses hasta un año. Para reemplazarla, siga estos pasos:

- Utilice un destornillador Phillips pequeño (no incluido) para retirar la tapa del compartimiento de la batería.
- Reemplace la batería usada por una batería de litio CR2032 nueva. Asegúrese de que el lado plano de la batería (con la leyenda) quede hacia afuera, mirando hacia usted.
- Vuelva a colocar la tapa del compartimiento y el tornillo, apretándolo con el destornillador.

**Nota:** Después de reemplazar la batería, es posible que deba ajustar la hora nuevamente, si bien el podómetro debe retener los demás datos.

### INFORMACIÓN SOBRE LA GARANTÍA Y EL SOPORTE TÉCNICO

La información acerca de la garantía y el soporte técnico se puede encontrar en [www.ionhealthonline.com](http://www.ionhealthonline.com) o llamando al 01252 896 080 (Reino Unido).

### UTILISATION DU PODOMÈTRE

- Assurez-vous d'avoir retiré la pellicule plastique du compartiment à pile.
- Assurez-vous d'avoir réglé vos données personnelles. Consultez la section RÉGLAGES DES DONNÉES PERSONNELLES pour plus d'information.
- Placez le podomètre sur vous, dans une poche, autour de votre cou ou votre poignet, dans votre main ou votre sac à main, etc.
- Le podomètre utilise les dix premiers pas pour s'étalonner à votre foulée. (Ces pas ne seront pas calculés.)
- Vous pouvez commencer à marche/courir. (**Remarque :** *Si vous désirez faire de la course à pied, voir la section COURSE À PIED ci-dessous afin de régler le paramètre de la taille correctement.*)
- Lorsque vous avez terminé, vous pouvez consulter vos données du jour et celle des sept derniers jours. Consultez la section VISIONNEMENT DES DONNÉES PERSONNELLES pour plus d'information. **Pour visionner et faire le suivi de vos données personnelles, insérez le mini CD d'installation du logiciel dans votre ordinateur, puis suivez les instructions à l'écran. Si la fenêtre ne s'ouvre pas automatiquement, double-cliquez sur « Poste de travail », faites ensuite un clic droit sur l'icône du CD, sélectionnez « Explorer », puis double-cliquez sur « Setup.exe ».**

### VISIONNEMENT DES DONNÉES PERSONNELLES

#### DONNÉES DES SEPT DERNIERS JOURS

Le podomètre peut sauvegarder les données de 30 jours et afficher les données des sept derniers jours. Suivez les étapes suivantes afin de consulter les données concernant le nombre de pas, les calories, les objectifs calorifiques, la distance et la longueur de votre foulée.

#### Pas (D) :

- Appuyez sur la touche MODE afin de parcourir les modes jusqu'à ce que Step (Pas) s'affiche. « Step » devrait s'afficher.
- Appuyez sur la touche REC afin de parcourir les données des jours 1 à 7. Les données de chaque jour s'affichent avec le chiffre correspondant à ce jour.
- Appuyez sur la touche MODE afin de quitter et de retourner au mode Step.

#### Calories (E) :

- Appuyez sur la touche MODE afin de parcourir les modes jusqu'à ce que Step (Pas) s'affiche. « Step » devrait s'afficher.
- Appuyez sur la touche UP. « KCAL » devrait s'afficher.
- Appuyez sur la touche REC afin de parcourir les données des jours 1 à 7. Les données de chaque jour s'affichent avec le chiffre correspondant à ce jour.
- Appuyez sur la touche UP afin revenir à la fenêtre « KCAL » précédente. Appuyez sur la touche MODE afin de quitter et de parcourir les autres modes disponibles.

**Remarque :** « KCAL » signifie « kilocalories », équivalents aux calories nutritionnelles.

#### Objectif calorifique (F) :

- Appuyez sur la touche MODE afin de parcourir les modes jusqu'à ce que Step (Pas) s'affiche. « Step » devrait s'afficher.
- Appuyez deux fois sur la touche UP. « TARGET » et « KCAL » devraient s'afficher. Ce chiffre représente votre objectif calorifique.
- Appuyez deux fois sur la touche MODE, une fois pour quitter la fenêtre « KCAL », une autre pour retourner à l'écran Mode.

#### Distance (G) :

- Appuyez sur la touche MODE afin de parcourir les modes jusqu'à ce que Step (Pas) s'affiche. « Step » devrait s'afficher.
- Appuyez trois fois sur la touche UP. « ML » ou « KM » devrait s'afficher (selon l'unité de mesure sélectionnée).
- Appuyez sur la touche REC afin de parcourir les données des jours 1 à 7. Les données de chaque jour s'affichent avec le chiffre correspondant à ce jour.
- Appuyez deux fois sur la touche MODE, une fois pour quitter la fenêtre, une autre pour retourner à l'écran Mode.

#### Longueur de foulée (H) :

- Appuyez sur la touche MODE afin de parcourir les modes jusqu'à ce que Step per minute (nombre de pas à la minute) s'affiche. « S/MIN » devrait s'afficher. Ce chiffre représente la moyenne des pas de la longueur de votre foulée durant la semaine.
- Appuyez sur la touche MODE afin de quitter et de parcourir les autres modes disponibles.

### REMISE À ZÉRO DES DONNÉES DU PODOMÈTRE

Les données du podomètre (pas, calories et distance) peuvent être remises à zéro de deux façons :

- Appuyez sur la touche MODE afin de parcourir les modes jusqu'à ce que Step (Pas) s'affiche. « Step » devrait s'afficher. Maintenez la touche UP enfoncée pendant trois secondes.
- Tous les jours à minuit (selon l'horloge du podomètre), les données personnelles sont remises automatiquement à zéro.

### REEMPLACEMENT DES PILES

La pile de format CR2032 au lithium à une durée de vie de quatre à douze mois. Pour remplacer la pile :

- Utilisez un petit tournevis à pointe cruciforme (non inclus) pour retirer la couvercle du compartiment à pile.
- Remplacez la pile usée avec une nouvelle pile de format CR2032 au lithium. Assurez-vous que le côté plat (avec écriture) de la pile est vers l'extérieur, face à vous.
- Replacez le couvercle et revissez la vis à l'aide du tournevis.

**Remarque :** Après le remplacement de la pile, il se peut que vous ayez à régler l'heure à nouveau. Cependant, toutes les autres données devraient avoir été conservées.

### GARANTIE ET RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES

Les renseignements concernant la garantie et le soutien technique peuvent être consultés au [www.ionhealthonline.com](http://www.ionhealthonline.com) ou en téléphonant au 01252 896 080 (Royaume-Uni).

### USO DEL PODEMETERO

- Assicurarsi di aver attivato il pedometro (rimuovendo la linguetta trasparente dallo scomparto batterie posto sul retro dell'apparecchio).
- Assicurarsi di aver configurato i propri dati personali. Per maggiori informazioni, si veda il paragrafo CONFIGURAZIONE DEI DATI PERSONALI.
- Collocare il pedometro da qualche parte sulla propria persona (in tasca, al collo o al polso, in mano, in una borsa, ecc.).
- Il pedometro si servirà dei primi dieci passi effettuati durante la sessione per calibrarsi sulla falcata dell'utilizzatore. (Questi passi non verranno contati.)
- Ora è possibile iniziare a camminare / correre! (**Nota bene:** *se si intende correre, si veda il paragrafo CORSA alla pagina precedente per configurare l'altezza adeguatamente.*)
- Una volta terminati, si possono visualizzare i propri dati (e quelli relativi agli ultimi sette giorni). Per maggiori informazioni, si veda il paragrafo VISUALIZZAZIONE DEI DATI. **Per utilizzare il software in dotazione per visualizzare e tener traccia dei propri dati, inserire il Mini CD e seguire le istruzioni che compaiono sullo schermo per installarlo. Se la finestra non compare automaticamente, fare doppio clic su "Risorse del computer", fare clic col tasto destro del mouse sull'icona del CD, selezionare "Esplora" e fare doppio clic su "Setup.exe".**

### VISUALIZZAZIONE DEI DATI

#### VERIFICA DELLE REGISTRAZIONI DEGLI ULTIMI 7 GIORNI

Il pedometro è in grado di memorizzare 30 giorni di letture e di mostrare a display quelle degli ultimi sette giorni. Procedere come segue per visualizzare le letture di passi, calorie, calorie obiettivo, distanza e frequenza della falcata.

#### Pas (D):

- Premere MODE per commutare tra le modalità disponibili fino a quando non compare la modalità Step. (Comparirà la scritta "Step".)
- Premere REC per commutare tra i giorni da 1 a 7. Il valore relativo a ciascun giorno verrà visualizzata insieme al numero del giorno.
- Premere MODE per uscire e tornare alla modalità Step.

#### Calorie (E):

- Premere MODE per commutare tra le modalità disponibili fino a quando non compare la modalità Step. (Comparirà la scritta "Step".)
- Premere UP. Comparirà la scritta "KCAL".
- Premere REC per commutare tra i giorni da 1 a 7. Il valore relativo a ciascun giorno verrà visualizzata insieme al numero del giorno.
- Premere UP per tornare alla schermata "KCAL" precedente. Premere MODE per uscire e commutare da una all'altra delle modalità disponibili.

**Nota bene:** "KCAL" sta per "chilocalorie" equivalente a "calorie alimentari" (le calorie che si monitorano nella dieta).

#### Kcal obiettivo (F):

- Premere MODE per commutare tra le modalità disponibili fino a quando non compare la modalità Step. (Comparirà la scritta "Step".)
- Premere UP due volte. Compariranno le scritte "TARGET" e "KCAL". Questo valore è l'obiettivo in numero di calorie.
- Premere MODE due volte: una volta per uscire dalla schermata "KCAL" e un'altra per tornare alla schermata "Mode" (modalità).

#### Distanza (G):

- Premere MODE per commutare tra le modalità disponibili fino a quando non compare la modalità Step. (Comparirà la scritta "Step".)
- Premere UP tre volte. Comparirà la scritta "ML" o "KM" (a seconda dell'unità di misura sulla quale è stato configurato il pedometro).
- Premere REC per commutare tra i giorni da 1 a 7. Il valore relativo a ciascun giorno verrà visualizzata insieme al numero del giorno.
- Premere MODE due volte: una volta per uscire dalla schermata e un'altra per tornare alla schermata "Mode" (modalità).

#### Frequenza della falcata (H):

- Premere MODE per commutare tra le modalità disponibili fino a quando non compare la modalità Steps per Minute (passi al minuto). (Comparirà "S/MIN".) Questa cifra indica il numero medio di passi al minuto (frequenza della falcata) nel corso della settimana.
- Premere MODE per uscire e commutare da una all'altra delle modalità disponibili.

### AZZERAMENTO DEL PODEMETERO

I valori del pedometro (passi, calorie e distanza) possono essere azzerati in due modi:

- Premere MODE per commutare tra le modalità disponibili fino a quando non compare la modalità Step. (Comparirà la scritta "Step".) Tenere premuto UP per tre secondi per azzerarlo.
- A mezzanotte di ogni giorno (secondo l'orologio del pedometro), le letture del pedometro verranno azzerate automaticamente.

### SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA

La batteria al litio CR2032 in dotazione può durare da quattro mesi a un anno. Per sostituirla:

- Servirsi di un piccolo cacciavite a croce (non in dotazione) per rimuovere il coperchio dello scomparto batterie.
- Sostituire la batteria vecchia con una nuova batteria CR2032 Li. Assicurarsi che il lato piatto della batteria (recante le scritte) sia all'esterno, rivolta verso di voi.
- Riposizionare il coperchio e la vite della scomparto batterie, serrandolo con il cacciavite.

**Nota bene:** dopo aver sostituito la batteria, potrebbe essere necessario configurare nuovamente l'ora, sebbene il pedometro conservi in memoria gli altri dati.

### INFORMAZIONI RELATIVE A GARANZIA E ASSISTENZA

Informazioni relative alla garanzia ed al servizio di assistenza tecnica si trovano online all'indirizzo [www.ionhealthonline.com](http://www.ionhealthonline.com) o chiamando il numero 01252 896 080 (Regno Unito).

### DEN SCHRITZTÄHLER VERWENDEN

- Vergewissern Sie sich, dass Sie Ihren Schrittzähler aktiviert haben (durch Entfernen des durchsichtigen Klebebands vom Batteriefach auf der Rückseite).
- Vergewissern Sie sich, dass Sie Ihre persönlichen Daten eingegeben haben. Siehe Abschnitt EINGEBEN DER PERSÖNLICHEN DATEN für weitere Informationen.
- Tragen Sie den Schrittzähler irgendwo an Ihrem Körper (in der Tasche, um den Hals oder am Handgelenk, in der Hand, in Ihrer Handtasche etc.).
- Der Schrittzähler wird Ihre ersten zehn Schritte verwenden, um sich auf Ihre Schrittlänge einzustellen. (Diese Schritte werden nicht gezählt.)
- Gehen/laufen Sie los! (**Hinweis:** *Wenn Sie vorhaben zu laufen, sehen Sie sich bitte den Abschnitt LAUFEN auf der vorherigen Seite an, um Ihre Körpergröße richtig einzustellen.*)
- Wenn Sie fertig sind, können Sie Ihre Daten sehen (und die Daten der letzten sieben Tage). Siehe Abschnitt DATEN ANSEHEN für weitere Informationen. **Um die mitgelieferte Software zum Anzeigen und Verfolgen Ihrer Daten zu installieren, legen Sie die mitgelieferte Mini-CD ein und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm. Wenn das Fenster nicht automatisch erscheint, doppelklicken Sie auf "Mein Computer", klicken mit der rechten Maustaste auf das CD-Symbol, wählen "Explorer" und doppelklicken anschließend auf "Setup.exe".**

### DATEN ANSEHEN

#### DATEN DER LETZTEN 7 TAGE

Der Schrittzähler kann die Werte von 30 Tagen speichern und die Werte der letzten sieben Tage anzeigen. Befolgen Sie diese Schritte, um Ihre Messwerte von Schritten, Kalorien, Kalorienziel, Entfernung und Schrittfrequenz zu sehen.

#### Schritte (D):

- Drücken Sie MODUS, um durch die verfügbaren Modi zu blättern, bis der Schritt-Modus angezeigt wird. ("Schritt" wird angezeigt.)
- Drücken Sie AUFEICHLUNG, um durch die Tage 1-7 zu blättern. Die jeweiligen Tageswerte werden neben der Tagnummer angezeigt.
- Drücken Sie MODUS, um die Anzeige zu verlassen und zurück zum Schritt-Modus zu gelangen.

#### Kalorien (E):

- Drücken Sie MODUS, um durch die verfügbaren Modi zu blättern, bis der Schritt-Modus angezeigt wird. ("Schritt" wird angezeigt.)
- Drücken Sie AUFWÄRTS. "KCAL" scheint auf.
- Drücken Sie AUFEICHLUNG, um durch die Tage 1-7 zu blättern. Die jeweiligen Tageswerte werden neben der Tagnummer angezeigt.
- Drücken Sie AUFWÄRTS, um zum vorherigen "KCAL"-Bildschirm zu gelangen. Drücken Sie MODUS, um diese Ansicht zu verlassen und durch andere verfügbare Modi zu blättern.

**Hinweis:** "KCAL" steht für "Kilokalorien", was eigentlich den "Energienittelkcalorien" entspricht (die Kalorien, auf die Sie bei Ihrer Ernährung achten).

#### Ziel-Kcal (F):

- Drücken Sie MODUS, um durch die verfügbaren Modi zu blättern, bis der Schritt-Modus angezeigt wird. ("Schritt" wird angezeigt.)
- Drücken Sie zweimal AUFWÄRTS. "ZIEL" und "KCAL" scheinen auf. Dieser Wert ist Ihr Kalorienziel.
- Drücken Sie zweimal MODUS – einmal, um den "KCAL"-Bildschirm zu verlassen und einmal, um zum Modus-Bildschirm zurückzugelangen.

#### Entfernung (G):

- Drücken Sie MODUS, um durch die verfügbaren Modi zu blättern, bis der Schritt-Modus angezeigt wird. ("Schritt" wird angezeigt.)
- Drücken Sie dreimal AUFWÄRTS. "ML" oder "KM" (je nachdem, welche Maßeinheit am Schrittzähler eingestellt ist) erscheint.
- Drücken Sie AUFEICHLUNG, um durch die Tage 1-7 zu blättern. Die jeweiligen Tageswerte werden neben der Tagnummer angezeigt.
- Drücken Sie zweimal MODUS – einmal, um den Bildschirm zu verlassen und einmal, um zum Modus-Bildschirm zurückzugelangen.

#### Schrittfrequenz (H):

- Drücken Sie MODUS, um durch die verfügbaren Modi zu blättern, bis der Schritte pro Minute-Modus angezeigt wird. ("S/MIN" wird angezeigt.) Diese Zahl gibt den wöchentlichen Durchschnittswert der Schritte pro Minute an (Schrittfrequenz).
- Drücken Sie MODUS, um diese Ansicht zu verlassen und durch andere verfügbare Modi zu blättern.

### DEN SCHRITZÄHLER ZURÜCKSETZEN

Die Werte des Schrittzählers (Schritte, Kalorien und Entfernung) können auf zwei Arten zurückgesetzt werden:

- Drücken Sie MODUS, um durch die verfügbaren Modi zu blättern, bis der Schritt-Modus angezeigt wird. ("Schritt" wird angezeigt.) Halten Sie AUFWÄRTS drei Sekunden lang gedrückt, um die Werte zurückzusetzen.
- Täglich um Mitternacht (nach der Schrittzähler-Uhr) werden die Schrittzählerwerte automatisch zurückgesetzt.

### BATTERIEWECHSEL

Die mitgelieferte CR2032 Li-Batterie hält vier Monate bis zu einem Jahr. So wechseln Sie die Batterie aus:

- Verwenden Sie einen kleinen Kreuzschlitzschraubendreher (nicht im Lieferumfang enthalten), um die Batterieabdeckung zu entfernen.
- Ersetzen Sie die alte Batterie mit einer neuen CR2032 Li-Batterie. Vergewissern Sie sich, dass die flache Seite der Batterie (Schrift lesbar) nach außen zu Ihnen zeigt.
- Setzen Sie die Abdeckung wieder ein und drehen Sie die Schrauben mit dem Schraubendreher fest.

**Hinweis:** Nach dem Batteriewechsel müssen Sie eventuell die Uhrzeit neu einstellen. Die anderen Daten des Schrittzählers bleiben jedoch erhalten.

### GARANTIE & KUNDENDIENST

Informationen zu Garantie und zum technischen Kundendienst erhalten Sie online bei [www.ionhealthonline.com](http://www.ionhealthonline.com) oder telefonisch unter +49[0]2154.81299 20.

### DE STAPPENTELLER GEBRUIKEN:

- Controleer of u de stappenteller hebt geactiveerd (door de doorzichtige tape van het batterijvak op de achterkant te verwijderen).
- Zorg ervoor dat u uw persoonlijke gegevens hebt ingesteld. Zie voor meer informatie het onderdeel STEL UW PERSOONLIJKE GEGEVENS IN.
- Plaats de stappenteller ergens op uw lichaam (in uw zak, om uw nek of pols, in uw hand, in uw handtas, enz.).
- De stappenteller gebruikt de eerste tien stappen van de sessie om zichzelf op uw tred te kalibreren. (Deze stappen worden niet geteld.)
- Begin te stappen/lopen! (**Opmerking:** *Als u van plan*