



Schrittzähler mit 3D-Sensor  
und USB inkl. Software



# Schrittzähler mit 3D-Sensor und USB inkl. Software

<b>Wichtige Hinweise</b> .....	<b>5</b>
Sicherheitshinweise & Gewährleistung.....	5
Wichtige Hinweise zur Entsorgung.....	6
Wichtige Hinweise zu Knopfzellen und deren Entsorgung.....	6
<b>Ihr neuer Schrittzähler</b> .....	<b>7</b>
Lieferumfang.....	7
Produkteigenschaften.....	7
<b>Produktdetails</b> .....	<b>8</b>
<b>Erste Schritte</b> .....	<b>9</b>
Batteriewechsel.....	9
Menüführung.....	9
Benutzereinstellungen.....	9
<b>Schrittzähler</b> .....	<b>10</b>
Schrittzähler nutzen.....	10
Schrittzähler-Speicher abrufen.....	11
<b>Weitere Funktionen</b> .....	<b>12</b>
Zeit und Datum einstellen.....	12
Alarm einstellen.....	12
Stoppuhr nutzen.....	13
Stoppuhr-Speicher abrufen.....	14
<b>Software nutzen</b> .....	<b>15</b>
Installation.....	15
Trainingsdaten einlesen.....	18

## WICHTIGE HINWEISE

### Sicherheitshinweise & Gewährleistung

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher stets gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können.
- Sie erhalten bei Kauf dieses Produktes zwei Jahre Gewährleistung auf Defekt bei sachgemäßem Gebrauch. Bitte beachten Sie auch die allgemeinen Geschäftsbedingungen!
- Bitte verwenden Sie das Produkt nur in seiner bestimmungsgemäßen Art und Weise. Eine anderweitige Verwendung führt eventuell zu Beschädigungen am Produkt oder in der Umgebung des Produktes.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Öffnen Sie das Produkt niemals eigenmächtig. Führen Sie Reparaturen nie selber aus!
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig. Es kann durch Stöße, Schläge oder Fall aus bereits geringer Höhe beschädigt werden.
- Halten Sie das Produkt fern von Feuchtigkeit und extremer Hitze bzw. Kälte.
- Tauchen Sie das Produkt niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Werfen Sie das Gerät niemals in Feuer.



#### **ACHTUNG:**

***Es wird keine Haftung für Folgeschäden übernommen. Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten!***

### **Wichtige Hinweise zur Entsorgung**

Dieses Elektrogerät gehört **NICHT** in den Hausmüll. Für die fachgerechte Entsorgung wenden Sie sich bitte an die öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde. Einzelheiten zum Standort einer solchen Sammelstelle und über ggf. vorhandene Mengenbeschränkungen pro Tag/ Monat/ Jahr sowie über etwaig anfallende Kosten bei Abholung entnehmen Sie bitte den Informationen der jeweiligen Gemeinde.

### **Wichtige Hinweise zu Knopfzellen und deren Entsorgung**

Knopfzellen gehören **NICHT** in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Knopfzellen zur fachgerechten Entsorgung zurückzugeben.

Sie können Ihre Knopfzellen bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde abgeben oder überall dort, wo Knopfzellen der gleichen Art verkauft werden.

- Verwenden Sie immer Knopfzellen desselben Typs zusammen und ersetzen Sie immer alle Knopfzellen im Gerät zur selben Zeit!
- Achten Sie unbedingt auf die richtige Polarität der Knopfzellen. Falsch eingesetzte Knopfzellen können zur Zerstörung des Gerätes führen - Brandgefahr.
- Versuchen Sie nicht, Knopfzellen zu öffnen und werfen Sie Knopfzellen nicht in Feuer.
- Knopfzellen, aus denen Flüssigkeit austritt, sind gefährlich. Berühren Sie diese nur mit geeigneten Handschuhen.
- Knopfzellen gehören nicht in die Hände von Kindern.
- Nehmen Sie die Knopfzellen aus dem Gerät, wenn Sie es für längere Zeit nicht benutzen.

## IHR NEUER SCHRITZÄHLER

### **Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,**

wir danken Ihnen für den Kauf des Schrittzählers und portablen USB-Monitors zur Kalorien- und Fettverbrennung. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch und befolgen Sie die Hinweise und Tipps, damit Sie mit diesem Aufzeichnungsgerät sicher arbeiten können.

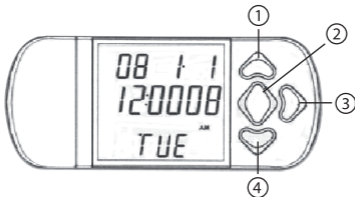
### **Lieferumfang**

- Schrittzähler
- Halsband
- Halteclip
- Software
- Bedienungsanleitung

### **Produkteigenschaften**

- Anzeige der aktuellen und durchschnittlichen Geschwindigkeit, der gelaufenen Schritte, des Kalorienverbrauchs, der Fettverbrennung und der Trainingszeit
- 7 Zeitspeicher
- Trainingszusammenfassung über 7 Tage
- Energieversorgung: Knopfzelle (Typ CR2032)

## Produktdetails



- ① ST/SP-Taste: Start / Stopp / +
- ② MODE/SET-Taste: Modus / einstellen
- ③ MEM-Taste = Speicher
- ④ SAVE/RST-Taste = Speichern / zurücksetzen / -

## Erklärung der Displayanzeige

- AVG (Average): Durchschnitt
- KM/h: Kilometer pro Stunde
- Mi/h: Meilen pro Stunde
- Kcal: Einheit für Kilokalorie
- AM: Zeit zwischen 00:00 bis 11:59
- PM: Zeit zwischen 12:00 bis 23:59
- STEP: Anzahl der gelaufenen Schritte
- KM: Kilometer
- Mi: Meilen
- Weckersymbol: Alarm aktiviert
- gFAT: Einheit für Fettverbrennung



## **ERSTE SCHRITTE**

### **Batteriewechsel**

Öffnen Sie die Schraube auf der Rückseite des Schrittzählers, um das Batteriefach zu öffnen. Entnehmen Sie die Knopfzelle des Typs CR2032 und setzen Sie ein Exemplar desselben Typs ein. Achten Sie dabei auf die Polung! Schließen Sie das Batteriefach und sichern Sie die Abdeckung mit der Schraube.

### **Menüführung**

Sie navigieren mit der MODE/SET-Taste durch das Menü des Schrittzählers. Die Menüreihenfolge ist wie folgt:

- Zeit / Datum
- Alarm
- Stoppuhr
- Schrittzähler / Benutzereinstellungen

### **Benutzereinstellungen festlegen**

1. Schalten Sie das Gerät ein, indem Sie die MODE/SET-Taste drücken. Sie landen automatisch im Zeit-/Datumsmodus.
2. Wechseln Sie jeweils mit Druck auf die MODE-/SET-Taste durch die einzelnen Modi (Zeit, Alarm, Stoppuhr, Schrittzähler).
3. Sobald Sie den Schrittzähler-Modus erreicht haben, halten Sie die MODE-/SET-Taste länger gedrückt. Das Gerät schaltet in die Benutzereinstellungen.
4. Geben Sie nun Gewicht, Körpergröße, Alter, Geschlecht, Schrittweite beim Gehen und Laufen sowie die Einheit (cm oder Inch) ein. Zudem können Sie den Schrittzähler hier aktivieren bzw. deaktivieren. Die Eingaben verändern Sie jeweils mit den ST-/SP- bzw. SAVE-/RST-Taste und bestätigen mit der MODE/SET-Taste.
5. Verlassen Sie das Menü, indem Sie die MODE/SET-Taste gedrückt halten.



**HINWEIS:**

Ihre Schrittweite ermitteln Sie, indem Sie eine Strecke von 0,4 km gehen und laufen. Anschließend berechnen Sie die Schrittlänge nach der Formel:  $0,4 \text{ km/Schritte} = \text{Schrittlänge beim Gehen bzw. Laufen}$ . Die ermittelte Schrittlänge „Gehen“ nutzen Sie im Gehen-Modus. Die ermittelte Schrittlänge „Laufen“ im Laufen-Modus.

## SCHRITZÄHLER

### Schrittzähler nutzen

1. Wechseln Sie ins Schrittzählermenü, indem Sie viermal die MODE/SET-Taste drücken.
2. Drücken Sie die SAVE/RST-Taste, um zwischen folgenden Anzeigemodi zu wechseln:
  - Gesamte Schritte, Zeit, Entfernung
  - Gesamte Schritte, aktuelle Zeit, durchschnittliche Geschwindigkeit
  - Gesamte Schritte, Kalorienverbrauch und Fettverbrennung
3. Um den Schrittzähler zurückzusetzen, drücken und halten Sie die Taste SAVE/RST.
4. Die Daten des Schrittzählers werden täglich automatisch um 00:00 Uhr gesichert und der Zähler wird zurückgestellt.
5. Beachten Sie, dass nur die letzten sieben Tage gespeichert werden. Ältere Datensätze werden automatisch überschrieben.
6. Erfolgt innerhalb von 60 Sekunden keine Eingabe oder kein Schritt, wechselt der Schrittzähler automatisch in den Zeit-/Datumsmodus.

## **Schrittzähler-Speicher abrufen**

1. Halten Sie die MEM-Taste im Schrittzählermodus für rund drei Sekunden gedrückt , um zum Speicher des Schrittzählers zu wechseln.
2. Mit der ST/SP- bzw. SAVE/RST-Taste können Sie durch die hinterlegten Aufzeichnungen scrollen.
3. Um einen Eintrag aufzurufen, drücken Sie die MODE/SET-Taste.
4. Drücken Sie die MODE/SET-Taste, um zu den verschiedenen Aufzeichnungsparametern zu wechseln. Zur Auswahl stehen:
  - Gesamte Schritte, Entfernung, durchschnittliche Geschwindigkeit
  - Gesamte Schritte, gestoppte Zeit, durchschnittliche Geschwindigkeit
  - Gesamte Schritte, verbrauchte Kalorien, Fettverbrennung.
5. Um den Speichermodus wieder zu verlassen, drücken und halten Sie die MEM-Taste für mindestens drei Sekunden.
6. Erfolgt innerhalb von 60 Sekunden keine Eingabe, wechselt der Schrittzähler automatisch in den Zeit-/Datumsmodus.

## **WEITERE FUNKTIONEN**

### **Zeit und Datum einstellen**

1. Wechseln Sie in den Zeit-/Datumsmodus, indem Sie die MODE/SET-Taste drücken.
2. Halten Sie die MODE/SET-Taste für rund drei Sekunden gedrückt, bis die Minuten anfangen zu blinken.
3. Drücken Sie die Taste ST/SP, um die Minutenzahl schrittweise zu erhöhen bzw. die Taste SAVE/RST, um die Minutenzahl zu verringern. Wenn Sie die Taste ST/SP bzw. SAVE/RST gedrückt halten, zählen die Minuten schnell hoch bzw. runter.
4. Drücken Sie die MODE/SET-Taste, um die Einstellungen zu speichern und zu den nächsten Einstellungen für Stunden, Jahr, Monat, Tag und 12- bzw. 24-Stundenanzeige zu wechseln.
5. Führen Sie die Einstellungen hier wie für die Minuten beschrieben durch.
6. Um das Einstellungsmenü zu verlassen und die Änderungen zu speichern, drücken und halten Sie die MODE/SET-Taste für mindestens zwei Sekunden.

### **Alarm einstellen**

1. Drücken Sie zweimal die MODE/SET-Taste, um ins Alarm-Menü zu gelangen.
2. Halten Sie die MODE/SET-Taste gedrückt, bis die Stundenanzeige blinkt.
3. Stellen Sie die Stunden mit der ST/SP- bzw. SAVE/RST-Taste ein.
4. Drücken Sie die Taste ST/SP um, die Stundenzahl schrittweise zu erhöhen. Drücken Sie die Taste SAVE/RST um, die Stundenzahl schrittweise zu verringern. Wenn Sie die Taste ST/SP bzw. SAVE/RST gedrückt halten, zählen die Stunden schnell hoch bzw. runter.
5. Drücken Sie die MODE/SET-Taste, um die Minuten einzustellen (ST/SP- bzw. SAVE/RST-Taste).

6. Drücken Sie die MODE/SET-Taste erneut, um den Alarm zu aktivieren oder zu deaktivieren. Erscheint im Display AL OFF, ist der Alarm deaktiviert. Erscheint im Display die Anzeige AL ON, ist der Alarm aktiviert.
7. Halten Sie die MODE/SET-Taste gedrückt, um die Einstellungen zu speichern und das Einstellungsmenü zu verlassen.
8. Der Alarm lässt sich auch im Menü Alarm mit der ST/SP- bzw. SAVE/RST-Taste ohne einen Wechsel in die Einstellungen aktivieren oder deaktivieren. Erfolgt innerhalb von rund 60 Sekunden keine Eingabe, wechselt der Schrittzähler automatisch in den Zeit-/Datums-Modus.

## **Stoppuhr nutzen**

1. Wechseln Sie in den Stoppuhr-Modus, indem Sie dreimal die MODE-/SET-Taste drücken.
2. Drücken Sie die ST/SP-Taste, um die Stoppuhr und den Schrittzähler zu starten. Drücken Sie die ST/SP-Taste erneut, um die Stoppuhr und den Schrittzähler anzuhalten.
3. Drücken Sie die SAVE/RST-Taste, um zwischen den Stoppuhr-Modi Uhrzeit, aktuelle Geschwindigkeit, gelaufene Kilometer, gelaufene Schritte, verbrauchte Kalorien und Fettverbrennung zu wechseln. Die entsprechenden Werte werden im Display angezeigt.
4. Drücken und halten Sie die SAVE/RESET-Taste, wenn Sie die Zeit im Speicher hinterlegen wollen.
5. Drücken Sie die SAVE/RESET-Taste, um beim Speichern zwischen »YES« (für speichern) und »NO« (für nicht speichern) zu wählen.
6. Halten Sie die SAVE/RESET-Taste gedrückt, um die Auswahl zu bestätigen. Die Stoppuhr wird auf 0 gestellt.
7. Ist die Stoppuhr nicht in Betrieb und erfolgt innerhalb von rund 60 Sekunden keine Eingabe, wechselt der Schrittzähler automatisch in den Zeit-/Datums-Modus.



**HINWEIS**

*Eine schlecht lesbare Displayanzeige weist auf eine schwache Batterie hin. Dies kann Datenfehler verursachen. Ist dies der Fall, wird im Display „ERR“ angezeigt und Sie sollten umgehend die Batterie austauschen.*

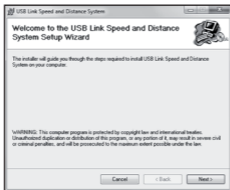
**Stoppuhr-Speicher abrufen**

1. Um die gespeicherten Daten abzurufen, müssen Sie für drei Sekunden die MEM-Taste drücken. Scrollen Sie mit der ST/SP- oder SAVE/RST-Taste durch die gespeicherten Zeiten.
2. Drücken Sie die MODE/SET-Taste, um einen der folgenden Anzeigemodi für den Eintrag auszuwählen:
  - Zeit
  - Gesamte Schritte, Entfernung, durchschnittliche Geschwindigkeit
  - Gesamte Schritte, gestoppte Zeit, durchschnittliche Geschwindigkeit
  - Gesamte Schritte, verbrauchte Kalorien, Fettverbrennung
3. Halten Sie die MEM-Taste für rund drei Sekunden gedrückt, um den Speicher-Modus zu verlassen und zur Stoppuhr zurückzukehren.
4. Erfolgt in diesem Modus innerhalb von rund 60 Sekunden keine Eingabe, wechselt der Schrittzähler automatisch in den Modus Zeit / Datum.

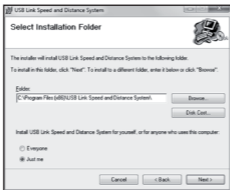
## SOFTWARE NUTZEN

### Installation

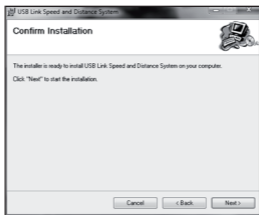
Dem Schrittzähler liegt die Trainingssoftware „USB Link Speed & Distance System“ bei. Legen Sie die CD in das CD-Laufwerk Ihres PCs. Es öffnet sich ein Installationsassistent:



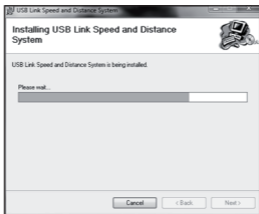
Klicken Sie auf NEXT, um die Installation fortzuführen.



Die Software sucht einen Zielordner. Geben Sie einen eigenen Zielort ein oder bestätigen Sie die automatische Auswahl mit NEXT.

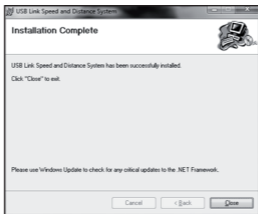


Bestätigen Sie im darauffolgenden Fenster, dass Sie die Software installieren möchten, indem Sie NEXT wählen.

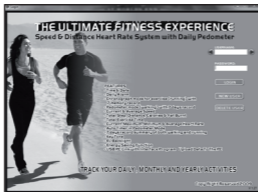


Die Software wird nun installiert. Ein Fortschrittsbalken zeigt den Verlauf der Installation an.





Wenn die Installation erfolgreich verläuft, bestätigen Sie im darauffolgenden Fenster mit CLOSE.



Rufen Sie die Software auf, indem Sie auf das entsprechende Icon auf Ihrem Desktop (Arbeitsplatz) klicken.

## Trainingsdaten einlesen

1. Legen Sie zunächst einen neuen Benutzer unter NEW USER an.
2. Vergeben Sie einen Benutzernamen und ein Passwort und loggen Sie sich anschließend mit den Daten ein.
3. Verbinden Sie den Schrittzähler mit dem USB-Ports Ihres PC.
4. Drücken Sie die Upload-Taste in der Software, um die Daten von Ihrem Schrittzähler auf den PC zu übertragen und sie dort zu analysieren.
5. Klicken Sie einen der bunten Balken im linken oberen Teil des Fensters an, um den entsprechenden Report aufzurufen. Beispielsweise STEPS für Schritte, DISTANCE für Entfernung oder CALORIES BURNT für verbrannte Kalorien.
6. Klicken Sie den Kalender-Button (CALENDAR) an, um in die Kalenderübersicht zugelangen. Rufen Sie hier einen Eintrag mit einem Doppelklick auf.
7. Über den Print-Button können Sie die Trainingsergebnisse als PDF-Datei speichern.





