



170030

DK	Skridttæller
SE	Stegräknare
NO	Skritteller
GB	Pedometer
FR	Podomètre
DE	Schrittzähler

DK 1. Funktioner

Skridttælleren har to knapper:

[MODE] (stor knap til højre): Skifter mellem de forskellige visninger.

[RESET] (lille knap til venstre): Nulstiller alle data.

2. Sådan kommer du i gang

1. Træk den lille plastikstrimmel ud for at aktivere batteriet (første gang du bruger den).
2. Fjern beskyttelsesfilmen på displayet.
3. Sæt skridttælleren fast på tøjet - f.eks. i bukselinning, på et bælte eller på en lommekant.
Den tæller bedst, når den sidder midt på kroppen.
4. Tælleren registrerer dine skridt automatisk.
5. Tryk på **[MODE]** for at skifte visning mellem:
 - Antal skridt
 - Kilometer (Km)
 - Mil (Mile)
 - Forbrændte kalorier (Cals)
6. Tryk på **[RESET]** for at nulstille alle data.

3. Vigtig information

- Skridttælleren registrerer automatisk, når du går, løber eller jogger.
- Displayet slukker selv efter ca. 2 minutter.
- Tryk på en knap eller bevæg skridttælleren for at tænde igen.
- Batteriet kan udskiftes ved at skrue bagsiden af.
- Beskyt den mod vand og høje temperaturer.
- Rengør den med en fugtig klud.

SE 1. Funktioner

Stegräknaren har två knappar:

[MODE] (stor knapp till höger): Växlar mellan de olika visningarna.

[RESET] (liten knapp till vänster): Nollställer all data.

**2. Så här kommer du igång**

1. Dra ut den lilla plastremsan för att aktivera batteriet (första gången du använder den).

2. Ta bort skyddsfilm på displayen.

3. Fäst stegräknaren på kläderna - t.ex. i byxlinningen, på ett bälte eller på en fickkant.

Den räknar bäst när den sitter mitt på kroppen.

4. Räknaren registrerar dina steg automatiskt.

5. Tryck på **[MODE]** för att växla mellan visning av:

- Antal steg
- Kilometer (Km)
- Mil (Mile)
- Förbrända kalorier (Cals)

6. Tryck på **[RESET]** för att nollställa all data.

3. Viktig information

- Stegräknaren registrerar automatiskt när du går, springer eller joggar.
- Displayen stängs av automatiskt efter ca 2 minuter.
- Tryck på en knapp eller rör på stegräknaren för att sätta på displayen igen.
- Batteriet kan bytas genom att skruva av baksidan.
- Skydda den mot vatten och höga temperaturer.
- Ren gör den med en fuktig trasa.

NO 1. Funksjoner

Skrittelleren har to knapper:

[MODE] (stor knapp til høyre): Bytter mellom de ulike visningene.

[RESET] (liten knapp til venstre): Nullstiller alle data.

2. Slik kommer du i gang

1. Dra ut den lille plaststrimmelen for å aktivere batteriet (første gang du bruker den).

2. Fjern beskyttelsesfilmen på displayet.

3. Fest skrittelleren på klærne - f.eks. i bukselinningen, på et belte eller på en lommekant.

Den teller best når den sitter midt på kroppen.

4. Telleren registrerer skrittene dine automatisk.

5. Trykk på **[MODE]** for å bytte visning mellom:

- Antall skritt
- Kilometer (Km)
- Mil (Mile)
- Forbrente kalorier (Cals)

6. Trykk på **[RESET]** for å nullstille alle data.

3. Viktig informasjon

- Skrittelleren registrerer automatisk når du går, løper eller jogger.
- Displayet slår seg av automatisk etter ca. 2 minutter.
- Trykk på en knapp eller beveg skrittelleren for å slå på displayet igjen.
- Batteriet kan byttes ved å skru av baksiden.
- Beskytt den mot vann og høye temperaturer.
- Ren gjør den med en fuktig klut.

GB 1. Functions

The pedometer has two buttons:

[MODE] (large button on the right): Switches between the different displays.

[RESET] (small button on the left): Resets all data.

**2. Getting Started**

1. Pull out the small plastic strip to activate the battery (the first time you use it).

2. Remove the protective film from the display.

3. Attach the pedometer to your clothing - e.g. at the waistband, on a belt or pocket edge.

It works best when placed in the middle of your body.

4. The pedometer will automatically count your steps.

5. Press **[MODE]** to switch between:

- Step count
- Kilometers (Km)
- Miles (Mile)
- Calories burned (Cals)

6. Press **[RESET]** to reset all data.

3. Important Information

- The pedometer automatically registers when you walk, run or jog.
- The display turns off automatically after about 2 minutes.
- Press a button or move the pedometer to turn the display back on.
- The battery can be replaced by unscrewing the back.
- Protect it from water and high temperatures.
- Clean with a damp cloth.

FR 1. Fonctions

Le podomètre a deux boutons:

[MODE] (grand bouton à droite) : Permet de changer l'affichage.

[RESET] (petit bouton à gauche) : Réinitialise toutes les données.

2. Mise en route

1. Retirez la petite languette en plastique pour activer la pile (lors de la première utilisation).

2. Retirez le film protecteur de l'écran.

3. Fixez le podomètre sur vos vêtements - par ex. à la ceinture, sur une poche ou une bordure.

Il fonctionne mieux lorsqu'il est placé au centre du corps.

4. Le podomètre compte automatiquement vos pas

5. Appuyez sur **[MODE]** pour alterner entre:

- Nombre de pas
- Kilomètres (Km)
- Miles (Mile)
- Calories brûlées (Cals)

6. Appuyez sur **[RESET]** pour réinitialiser toutes les données.

3. Informations importantes

- Le podomètre enregistre automatiquement lorsque vous marchez, courez ou faites du jogging.
- L'écran s'éteint automatiquement après environ 2 minutes.
- Appuyez sur un bouton ou bougez l'appareil pour rallumer l'écran.
- La pile peut être remplacée en dévissant l'arrière.
- Protégez-le de l'eau et des températures élevées.
- Nettoyez-le avec un chiffon humide.

DE 1. Funktionen

Der Schrittzähler hat zwei Tasten:

[MODE] (große Taste rechts): Wechselt zwischen den verschiedenen Anzeigen.

[RESET] (kleine Taste links): Setzt alle Daten zurück.



2. So starten Sie

1. Ziehen Sie den kleinen Plastikstreifen heraus, um die Batterie zu aktivieren.
2. Entfernen Sie die Schutzfolie vom Display.
3. Befestigen Sie den Schrittzähler an Ihrer Kleidung - z. B. am Hosenbund, Gürtel oder an einer Taschenkante. Er zählt am genauesten, wenn er mittig am Körper getragen wird
4. Der Schrittzähler registriert Ihre Schritte automatisch.
5. Drücken Sie **[MODE]**, um zwischen folgenden Anzeigen zu wechseln:
 - Anzahl der Schritte
 - Kilometer (Km)
 - Meilen (Mile)
 - Verbrannte Kalorien (Cals)
6. Drücken Sie **[RESET]**, um alle Daten zurückzusetzen

3. Wichtige Informationen

- Der Schrittzähler registriert automatisch, wenn Sie gehen, laufen oder joggen.
- Das Display schaltet sich nach ca. 2 Minuten automatisch ab.
- Drücken Sie eine Taste oder bewegen Sie den Schrittzähler, um das Display wieder einzuschalten.
- Die Batterie kann durch Abschrauben der Rückseite gewechselt werden.
- Schützen Sie das Gerät vor Wasser und hohen Temperaturen.
- Reinigen Sie es mit einem feuchten Tuch.