

KAYOBA

003236



SE STEGRÄKNARE

Bruksanvisning i original

Viktigt! Läs bruksanvisningen noggrant innan användning!

Spara den för framtida behov.

NO SKRITTELLER

Bruksanvisning

(Oversettelse av original bruksanvisning)

Viktig! Les bruksanvisningen nøye før bruk.

Ta vare på den for fremtidig bruk.

PL KROKOMIERZ

Instrukcja obsługi

(Tłumaczenie oryginalnej instrukcji)

Ważny! Przed użyciem uważnie przeczytaj instrukcję obsługi!

Zachowaj ją na przyszłość.

EN STEP COUNTER

Operating instructions

(Translation of the original instructions)

Important! Read the user instructions carefully before use.

Save them for future reference.

Värna om miljön!

Får inte slängas bland hushållssopor!

Denna produkt innehåller elektriska eller elektroniska komponenter som ska återvinnas. Lämna produkten för återvinning på anvisad plats, till exempel kommunens återvinningsstation.

Rätten till ändringar förbehålles.

Vid eventuella problem, kontakta vår serviceavdelning på telefon 0200-88 55 88.

www.jula.se

Verne om miljøet!

Må ikke kastes sammen med husholdningsavfallet! Dette produktet må inneholder elektriske eller elektroniske komponentersom skal gjenvinnes. Lever produkt till gjenvinning på anvist sted, f.eks. kommunens miljøstation.

Med forbehold om endringer.

Ved eventuelle problemer kan du kontakte vår serviceavdeling på telefon 67 90 01 34.

www.jula.no

Dbaj o środowisko!

Nie wyrzucaj zużytego produktu wraz z odpadami komunalnymi! Produkt zawiera elektryczne komponenty mogące być zagrożeniem dla środowiska i dla zdrowia. Produkt należy oddać do odpowiedniego punktu składowania lub przynieść go do jednego ze sklepów gdzie przy zakupie nowego sprzętu bezpłatnie przyjmimy stary tego samego rodzaju i w tej samej ilości.

Z zastrzeżeniem prawa do zmian.

W razie ewentualnych problemów skontaktuj się telefonicznie z naszym działem obsługi klienta pod numerem: 22 338 88 88.

www.jula.pl

Care for the environment!

Must not be discarded with household waste! This product contains electrical or electronic components that should be recycled. Leave the product for recycling at the designated station e.g. the local authority's recycling station.

Jula reserves the right to make changes. In the event of problems, please contact our service department.

www.jula.com

Tillverkare/ Produsent/ Producenci/ Manufacturer

Jula AB, Box 363, 532 24 SKARA

Distributör/ Distributør/ Dystrybutor/ Distributor

Jula Poland Sp. z o.o., ul.

Malborska 49, 03-286 Warszawa, Polska

Jula Norge AS, Solheimsveien 6–8,

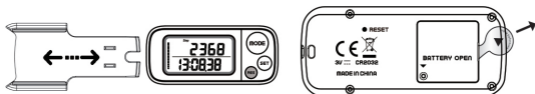
1471 LØRENSKOG

2018-03-12

© Jula AB



1



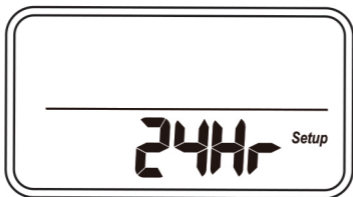
2



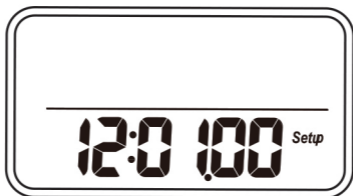
3



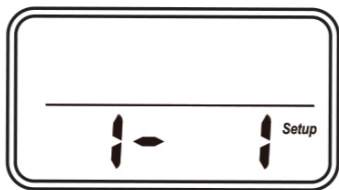
4



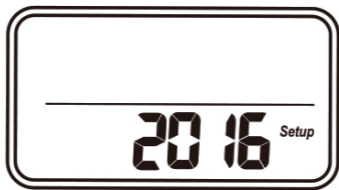
5



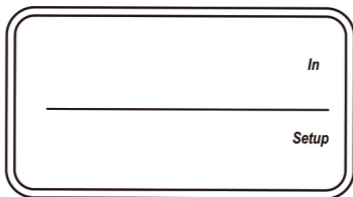
6



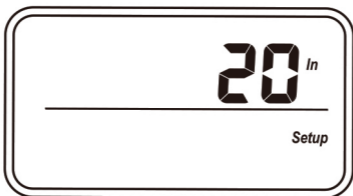
7



8



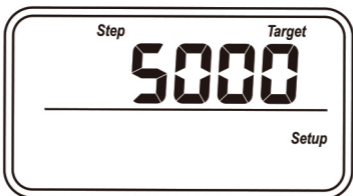
9



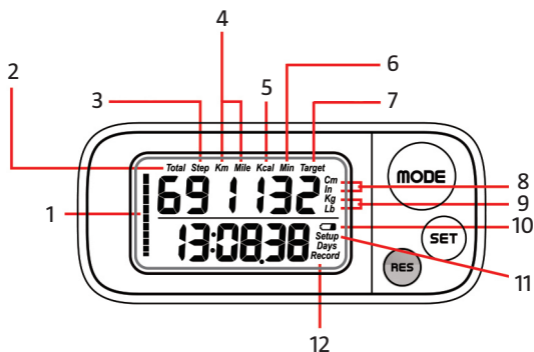
10



11



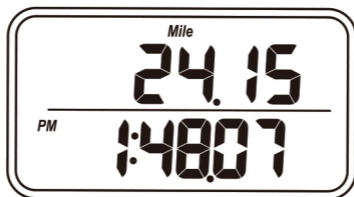
12



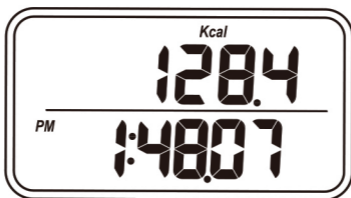
13



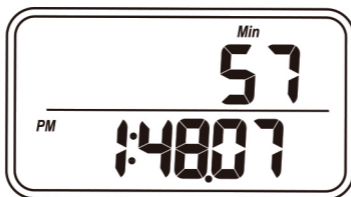
14



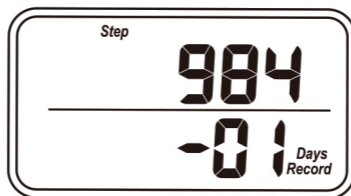
15



16

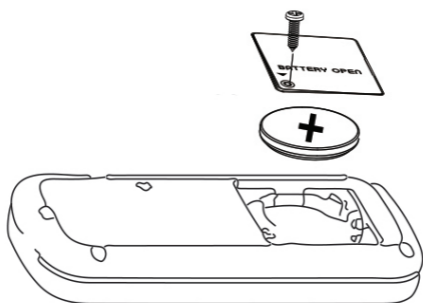


17



18





HANDHAVANDE

9 STEG FÖR SNABB INSTÄLLNING

1. Ta bort batteriisoleringen.
2. Gå till inställningsläge (SETUP).
3. Välj format för klockslag.
4. Ställ in klockslag.
5. Ställ in datum.
6. Välj måtenhet.
7. Ange steglängd.
8. Ange vikt.
9. Ställ in målantal, steg per dag.

TA BORT BATTERIISOLERINGEN

1. Lossa produkten från klämman.
2. Ta bort batteriisoleringen.

BILD 1

3. Produkten aktiveras. Displayen visar stegräkningsläge (Step).

BILD 2

GÅ TILL INSTÄLLNINGSLÄGE (SETUP)

1. Kontrollera att produkten är i stegräkningsläge (STEP), och inte i dygnsminnesläge (Days Record) eller totalminnesläge (Total Step).

BILD 3

2. Håll knappen **Set** intryckt kortvarigt, tills Adj slutar

blinka och 12Hr blinkar.

VÄLJ FORMAT FÖR KLOCKSLAG

1. Tryck på knappen **Mode** eller knappen **Res** för att välja 12Hr (12-timmarsvisning) eller 24Hr (24-timmarsvisning) .
2. Tryck på **Set** för att lagra inställningen och gå vidare.

BILD 4

OBS!

Produkten återgår till stegräkningsläge om inga knappar trycks in på 10 sekunder.

STÄLL IN KLOCKSLAG

OBS!

Vid 12-timmarsvisning visas PM, men inte AM.

1. Tryck på **Mode** för att minska eller på **Res** för att öka värdet för sekunder. Tryck på **Set** för att lagra inställningen och gå vidare.
2. Ställ in värdet för timmar på samma sätt. Tryck på **Set** för att lagra inställningen och gå vidare.
3. Ställ in värdet för minuter på samma sätt. Tryck på **Set** för att lagra inställningen och gå vidare.

BILD 5

STÄLL IN DATUM

1. Tryck på **Mode** för att minska eller på **Res** för att öka värdet för månad. Tryck på **Set** för att lagra inställningen

och gå vidare.

2. Ställ in värdet för dag på samma sätt. Tryck på **Set** för att lagra inställningen och gå vidare.

BILD 6

3. Ställ in värdet för år på samma sätt. Tryck på **Set** för att lagra inställningen och gå vidare.

BILD 7

VÄLJ MÄTENHET

1. Tryck på knappen **Mode** eller knappen **Res** för att välja in (tum/miles/lb) eller cm (cm/km/kg).
2. Tryck på **Set** för att lagra inställningen och gå vidare.

BILD 8

ANGE STEGLÄNGD

1. Tryck på **Mode** för att minska eller på **Res** för att öka värdet för steglängd.
2. Tryck på **Set** för att lagra inställningen och gå vidare.

Normalt för barn är 50 cm, för kvinnor 65 cm, för män 75 cm.

BILD 9

ANGE VIKT

OBS!

Värdet för vikt används endast för att beräkna kaloriförbrukningen.

1. Tryck på **Mode** för att minska eller på **Res** för att öka

värdet för vikt.

2. Tryck på **Set** för att lagra inställningen och gå vidare.

BILD 10

STÄLL IN MÅLANTAL - STEG PER DAG

1. Tryck på **Mode** för att minska eller på **Res** för att öka värdet för målantal steg per dag.
2. Tryck på **Set** för att lagra inställningen och lämna inställningsläget.

BILD 11

SYMBOLER PÅ DISPLAYEN

BILD 12

1. *Indikeringsstapel för målantal steg*
2. *Totalminne (antal steg)*
3. *Stegräkning eller totalminne*
4. *Sträcka*
5. *Antal förbrända kalorier*
6. *Träningstid*
7. *Målantal steg*
8. *Enheter för sträcka*
9. *Enheter för vikt*
10. *Batteriindikator (varnar vid låg batterinivå)*
11. *Inställning*
12. *Minne*

DRIFTLÄGEN

OBS!

- **Endast "träningsteg" räknas. Korta rörelsesträckor ignoreras. Stegräkningen aktiveras efter 8 steg. De första 8 stegen inkluderas och stegräkningen fortsätter tills användaren slutar gå.**
 - **Dygnsminnet nollställs automatiskt varje dag vid midnatt.**
1. Stegräkning
 2. Sträcka
 3. Kalorier
 4. Träningstid
 5. Dygnsminne
 6. Totalminne

STEGRÄKNINGSLÄGEN

Visar klockslag samt stegantal sedan midnatt.

BILD 13

OBS!

Efter 3 minuters inaktivitet blir displayen blank tills produkten förflyttas.

STRÄCKA

Visar klockslag samt sträcka tillryggalagd med "träningsteg" sedan midnatt.

BILD 14

KALORIER

Visar klockslag samt antal förbrända kalorier med "träningsteg" sedan midnatt.

BILD 15

TRÄNINGSTID

Visar klockslag samt träningstid med "träningsteg" sedan midnatt.

BILD 16

DYGNSMINNE

Visar lagrade data för upp till 30 dygn.

- Antal steg
- Sträcka
- Antal förbrända kalorier
- Träningstid

Stega framåt bland lagrade data med knappen **Set**. Stega bakåt med knappen **Reset**. -01 anger föregående dag, -02 anger 2 dagar tidigare etc.

BILD 17

TOTALMINNE

Visar ackumulerade data sedan senaste fullständiga nollställning.

- Antal steg
- Sträcka
- Antal förbrända kalorier

- Träningstid

Bläddra bland lagrade data med knappen **Set**.

BILD 18

Fullständig nollställning

I totalminnesläge, håll knappen **Res** intryckt 2 sekunder för att nollställa alla ackumulerade data.

UNDERHÅLL

- Försök aldrig demontera eller reparera produkten på egen hand.
- Utsätt inte produkten för stötar, värme eller direkt solljus.
- Torka omedelbart bort hårsprej, deodorant, solkräm eller liknande, som kommer i kontakt med produkten – de kan skada produktens plastdelar.
- Rengör produkten med en mjuk trasa, fuktad med mildt rengöringsmedel. Använd inte lösningsmedel eller starka eller rengöringsmedel.
- Förvara produkten torrt när den inte används.

BYTE AV BATTERI

Batterityp: CR2032

Använd en liten krysskruvmejsel för att byta batteriet när batteriindikatorn visar att batterier är urladdat. Förväntad batterilivslängd är minst 6 månader.

BILD 19

BETJENING

9 TRINN FOR RASK INNSTILLING

1. Fjern batteriisolasjonen.
2. Gå til innstillingsmodus (SETUP).
3. Velg format for klokkeslett.
4. Still inn klokkeslett.
5. Still inn dato.
6. Velg måleenhet.
7. Angi skrittlengde.
8. Angi vekt.
9. Still inn måleantall, skritt per dag.

FJERN BATTERIISOLASJONEN

1. Ta produktet løs fra klemmen.
2. Fjern batteriisolasjonen.

BILDE 1

3. Produktet aktiveres. Displayet viser skrittellingsmodus (Step).

BILDE 2

GÅ TIL INNSTILLINGSMODUS (SETUP)

1. Kontroller at produktet er i skrittellingsmodus (STEP) og ikke i døgnminnemodus (Rays Record) eller totalminnemodus (Total Step).

BILDE 3

2. Hold knappen **Set** inne en kort stund til Adj slutter å blinke og 12Hr blinker.

VELG FORMAT FOR KLOKKESELETT

1. Trykk på knappen **Mode** eller knappen **Res** for å velge 12Hr (12-timersvisning) eller 24Hr (24-timersvisning) .
2. Trykk på **Set** for å lagre innstillingen og gå videre.

BILDE 4

MERK!

Produktet går tilbake til skrittellingsmodus hvis ingen knapper trykkes inn i løpet av 10 sekunder.

STILL INN KLOKKESELETT

MERK!

Ved 12-timersvisning vises PM, men ikke AM.

1. Trykk på **Mode** for å redusere eller på **Res** for å øke verdien for sekunder. Trykk på **Set** for å lagre innstillingen og gå videre.
2. Still inn verdien for timer på samme måte. Trykk på **Set** for å lagre innstillingen og gå videre.
3. Still inn verdien for minutter på samme måte. Trykk på **Set** for å lagre innstillingen og gå videre.

BILDE 5

STILL INN DATO

1. Trykk på **Mode** for å redusere eller på **Res** for å øke verdien for måned. Trykk på **Set** for å lagre innstillingen og gå videre.
2. Still inn verdien for dag på samme måte. Trykk på **Set** for å lagre innstillingen og gå videre.

BILDE 6

3. Still inn verdien for år på samme måte. Trykk på **Set** for å lagre innstillingen og gå videre.

BILDE 7

VELG MÅLEENHET

1. Trykk på knappen **Mode** eller knappen **Res** for å velge in (tommer/miles/lb) eller cm (cm/km/kg).
2. Trykk på **Set** for å lagre innstillingen og gå videre.

BILDE 8

ANGI SKRITTLENGDE

1. Trykk på **Mode** for å redusere eller på **Res** for å øke verdien for skrittlengde.
2. Trykk på **Set** for å lagre innstillingen og gå videre.

Normalt for barn er 50 cm, for kvinner 65 cm og for menn 75 cm.

BILDE 9

ANGI VEKT

MERK!

Verdien for vekt brukes kun for å beregne kaloriforbruket.

1. Trykk på **Mode** for å redusere eller på **Res** for å øke verdien for vekt.
2. Trykk på **Set** for å lagre innstillingen og gå videre.

BILDE 10

STILL INN MÅLEANTALL – SKRITT PER DAG

1. Trykk på **Mode** for å redusere eller på **Res** for å øke verdien for målantall skritt per dag.
2. Trykk på **Set** for å lagre innstillingen og gå ut av innstillingsmodus.

BILDE 11

SYMBOLER PÅ DISPLAYET

BILDE 12

1. *Indikatorstolpe for målantall skritt*
2. *Totalminne (antall skritt)*
3. *Skrittelling eller totalminne*
4. *Distanse*
5. *Antall forbrente kalorier*
6. *Treningstid*
7. *Målantall skritt*
8. *Enheter for distanse*
9. *Enheter for vekt*
10. *Batteriindikator (varsler ved lavt batterinivå)*
11. *Innstilling*
12. *Minne*

DRIFTSMODUSER

1. Skrittelling
2. Distanse
3. Kalorier
4. Treningstid

5. Døgnminne
6. Totalminne
 - Kun "treningsskritt" telles. Kortere bevegelser ignoreres. Skrittellingen aktiveres etter 8 skritt. De første 8 skrittene inkluderes og skrittellingen fortsetter til brukeren slutter å gå.
 - Døgnminnet nullstilles automatisk hver dag ved midnatt.

SKRITTELLINGSMODUSER

Viser klokkeslett og antall skritt siden midnatt.

BILDE 13

MERK!

Etter 3 minutters inaktivitet blir displayet blankt til produktet flyttes.

DISTANSE

Viser klokkeslett og tilbakelagt distanse med "treningsstrinn" siden midnatt.

BILDE 14

KALORIER

Viser klokkeslett og antall forbrente kalorier med "treningsstrinn" siden midnatt.

BILDE 15

TRENINGSTID

Viser klokkeslett og treningstid med "treningsstrinn" siden midnatt.

BILDE 16

DØGNMINNE

Viser lagrede data for opptil 30 døgn.

- Antall skritt
- Distanse
- Antall forbrente kalorier
- Treningstid

Bla framover blant lagrede data med knappen **Set**. Bla bakover med knappen **Reset**. -01 angir forrige dag, -02 angir 2 dager tidligere osv.

BILDE 17

TOTALMINNE

Viser akkumulerte data siden forrige fullstendige nullstilling.

- Antall skritt
- Distanse
- Antall forbrente kalorier
- Treningstid

Bla blant lagrede data med knappen **Set**.

BILDE 18

Fullstendig nullstilling

I totalminnemodus, hold knappen **Res** inne i 2 sekunder for å nullstille alle akkumulerte data.

VEDLIKEHOLD

- Forsøk aldri å demontere eller reparere produktet på egen hånd.
- Ikke utsett produktet for støt, varme eller direkte sollys.
- Tørk umiddelbart bort hårspray, deodorant, solkrem eller lignende som kommer i kontakt med produktet – de kan skade produktets plastdeler.
- Rengjør produktet med en myk klut fuktet med mildt rengjøringsmiddel. Ikke bruk løsemidler eller sterke rengjøringsmidler.
- Produktet skal oppbevares tørt når det ikke er i bruk.

SKIFTE BATTERIET

Batteritype: CR2032

Bruk en liten stjerneskrutrekker for å bytte batteriet når batteriindikatoren viser at batteriet er utladet. Forventet levetid er minst 6 måneder.

BILDE 19

OBSŁUGA

SZYBKA REGULACJA W 9 KROKACH

1. Zdejmij izolację baterii.
2. Przejdź do trybu ustawień (SETUP).
3. Wybierz format wyświetlania godziny.
4. Ustaw godzinę.
5. Ustaw datę.
6. Wybierz jednostkę pomiaru.
7. Podaj długość kroku.
8. Podaj masę.
9. Ustaw wartość docelową (liczba kroków dziennie).

ZDEJMIJ IZOLACJĘ BATERII.

1. Wyjmij produkt z zacisku.
2. Zdejmij izolację baterii.

RYS. 1

3. Produkt się aktywuje. Na wyświetlaczu ukazuje się tryb liczenia kroków (Step).

RYS. 2

PRZEJDŹ DO TRYBU USTAWIEŃ (SETUP).

1. Sprawdź, czy produkt jest w trybie liczenia kroków (STEP), a nie w trybie pamięci dobowej (Days Record) ani w trybie pamięci całkowitej (Total Step).

RYS. 3

2. Przytrzymaj krótko przycisk **Set**, aż symbol „Adj” przestanie migać i zacznie migać symbol „12Hr”.

WYBIERZ FORMAT WYŚWIETLANIA GODZINY.

1. Naciśnij przycisk **Mode** lub przycisk **Res**, aby wybrać „12Hr” (format 12-godzinny) lub „24Hr” (format 24-godzinny).
2. Naciśnij **Set**, aby zapisać ustawienia i przejść dalej.

RYS. 4

UWAGA!

Produkt przechodzi do trybu liczenia kroków, jeżeli przez 10 sekund nie zostanie wciśnięty żaden przycisk.

USTAW GODZINĘ.

UWAGA!

W przypadku formatu 12-godzinnego jest wyświetlany symbol „PM”, ale nie „AM”.

1. Naciśnij **Mode**, aby zmniejszyć liczbę sekund, lub **Res**, aby ją zwiększyć. Naciśnij **Set**, aby zapisać ustawienia i przejść dalej.
2. W ten sam sposób ustaw liczbę godzin. Naciśnij **Set**, aby zapisać ustawienia i przejść dalej.
3. W ten sam sposób ustaw liczbę minut. Naciśnij **Set**, aby zapisać ustawienia i przejść dalej.

RYS. 5

USTAWIANIE DATY

1. Naciśnij **Mode**, aby zmniejszyć liczbę oznaczającą miesiąc, lub **Res**, aby ją zwiększyć. Naciśnij **Set**, aby zapisać ustawienia i przejść dalej.
2. W ten sam sposób ustaw liczbę oznaczającą dzień. Naciśnij **Set**, aby zapisać ustawienia i przejść dalej.

RYS. 6

3. W ten sam sposób ustaw liczbę oznaczającą rok. Naciśnij **Set**, aby zapisać ustawienia i przejść dalej.

RYS. 7

WYBÓR JEDNOSTKI POMIARU

1. Naciśnij przycisk **Mode** lub przycisk **Res**, aby wybrać „in” (cale, mile, funty) lub „cm” (cm/km/kg).
2. Naciśnij **Set**, aby zapisać ustawienia i przejść dalej.

RYS. 8

PODAWANIE DŁUGOŚCI KROKU

1. Naciśnij **Mode**, aby zmniejszyć długość kroku, lub **Res**, aby ją zwiększyć.
2. Naciśnij **Set**, aby zapisać ustawienia i przejść dalej.

Standardowo długość kroku wynosi 50 cm dla dzieci, 65 cm dla kobiet i 75 cm dla mężczyzn.

RYS. 9

PODAWANIE MASY

UWAGA!

Wartość masy służy wyłącznie do obliczania spalonych kalorii.

1. Naciśnij **Mode**, aby zmniejszyć wartość masy, lub **Res**, aby ją zwiększyć.
2. Naciśnij **Set**, aby zapisać ustawienia i przejść dalej.

RYS. 10

USTAWIANIE WARTOŚCI DOCELOWEJ – LICZBA KROKÓW NA DZIEŃ

1. Naciśnij **Mode**, aby zmniejszyć docelową liczbę kroków na dzień, lub **Res**, aby ją zwiększyć.
2. Naciśnij **Set**, aby zapisać ustawienia i wyjść z trybu ustawień.

RYS. 11

SYMBOLE NA WYŚWIETLACZU

RYS. 12

1. *Wskaźnik docelowej liczby kroków*
2. *Pamięć całkowita (liczba kroków)*
3. *Liczenie kroków lub pamięć całkowita*
4. *Dystans*
5. *Liczba spalonych kalorii*
6. *Czas treningu*
7. *Docelowa liczba kroków*
8. *Jednostki odległości*
9. *Jednostki masy*
10. *Wskaźnik stanu baterii (ostrzega przy niskim poziomie baterii)*
11. *Ustawienie*
12. *Pamięć*

TRYBY PRACY

1. Liczenie kroków
2. Dystans

3. Kalorie
4. Czas treningu
5. Pamięć dobowa
6. Pamięć całkowita
 - Obliczanie kroków wyłącznie w ramach treningu. Krótkie odcinki są ignorowane. Liczenie kroków aktywuje się po 8 krokach. Pierwsze 8 kroków zostaje dołączone, a liczenie kroków trwa, dopóki użytkownik nie przestanie iść.
 - Pamięć dobowa zostaje wyzerowana automatycznie każdego dnia o północy.

LICZENIE KROKÓW

Pokazywanie godziny i liczby kroków wykonanych od północy.

RYS. 13

UWAGA!

Po braku aktywności przez 3 minuty wyświetlacz staje się pusty, aż produkt zostanie przeniesiony.

DYSTANS

Pokazywanie godziny i dystansu pokonanego w ramach treningu od północy.

RYS. 14

KALORIE

Pokazywanie godziny i liczby kalorii spalonych w ramach treningu od północy.

RYS. 15

CZAS TRENINGU

Pokazywanie godziny i czasu treningu od północy.

RYS. 16

PAMIĘĆ DOBOWA

Pokazywanie zapisanych danych do 30 dób.

- Liczba kroków
- Dystans
- Liczba spalonych kalorii
- Czas treningu

Przejdź do przodu między zapisanymi danymi za pomocą przycisku **Set**. Przejdź do tyłu za pomocą przycisku **Reset** – „-01” oznacza poprzedni dzień, „-02” oznacza dzień przedwczorajszy itd.

RYS. 17

PAMIĘĆ CAŁKOWITA

Pokazywanie danych zgromadzonych od ostatniego całkowitego wyzerowania.

- Liczba kroków
- Dystans
- Liczba spalonych kalorii
- Czas treningu

Przeglądaj zapisane dane za pomocą przycisku **Set**.

RYS. 18

Całkowite zerowanie

W trybie pamięci całkowitej przytrzymaj wciśnięty przycisk **Res** przez 2 sekundy, aby wyzerować wszystkie zgromadzone dane.

KONSERWACJA

- Nigdy nie próbuj samodzielnie demontować ani naprawiać produktu.
- Nie narażaj produktu na wstrząsy, działanie gorąca lub bezpośredniego światła słonecznego.
- Natychmiast wytrzyj z produktu lakier do włosów, dezodorant, krem do opalania itp., gdyż mogą uszkodzić jego elementy z tworzywa.
- Czyść produkt miękką szmatką zwilżoną łagodnym środkiem czyszczącym. Nie używaj rozpuszczalników ani silnych środków czyszczących.
- Nieużywany produkt przechowuj w suchym miejscu.

WYMIANA BATERII

Typ baterii: CR2032

Użyj małego wkrętaka krzyżakowego, aby wymienić baterię, gdy wskaźnik stanu baterii sygnalizuje, że baterie są rozładowane. Szacunkowa żywotność baterii wynosi co najmniej 6 miesięcy.

USE

9 STEPS FOR QUICK SETTING

1. Remove the battery insulation.
2. Go to settings mode (SETUP).
3. Select format for time.
4. Set the time.
5. Set the date.
6. Select unit of measure
7. Enter step length.
8. Enter weight.
9. Set target, steps per day

REMOVE THE BATTERY INSULATION

1. Take the clip off the product.
2. Remove the battery insulation.

FIG. 1

3. The product activates. The display shows step counting mode (Step)

FIG. 2

GO TO SETTINGS MODE (SETUP)

1. Check that the product is in step counting mode (STEP), and not day memory mode (Days Record) or total memory mode (Total Step).

FIG. 3

2. Tap the **Set** button until Adj stops flashing and 12Hr flashes.

SELECT FORMAT FOR TIME.

1. Press the **Mode** button or **Res** button to select 12Hr (12 hour display) or 24Hr (24 hour display) .
2. Press **Set** to store setting and continue.

FIG. 4

NOTE:

The product returns to step counting mode if no buttons are pressed for 10 seconds.

SET THE TIME

NOTE:

PM, not AM, is shown for 12 hour display.

1. Press **Mode** to reduce or **Res** to increase the value for seconds. Press **Set** to store setting and continue.
2. Set the value for hours in the same way. Press **Set** to store setting and continue.
3. Set the value for minutes in the same way. Press **Set** to store setting and continue.

FIG. 5

SET THE DATE

1. Press **Mode** to reduce or **Res** to increase the value for month. Press **Set** to store the setting and continue.
2. Set the value for day in the same way. Press **Set** to store setting and continue.

FIG. 6

3. Set the value for year in the same way. Press **Set** to store setting and continue.

FIG. 7

SELECT UNIT OF MEASURE

1. Press the **Mode** button or **Res** button to select (inch/miles/lb) or cm (cm/km/kg).
2. Press **Set** to store setting and continue.

FIG. 8

ENTER STEP LENGTH

1. Press **Mode** to reduce or **Res** to increase the value for step length.
2. Press **Set** to store setting and continue.

Normally for children 50 cm, for women 65 cm, and for men 75 cm.

FIG. 9

ENTER WEIGHT

NOTE:

The weight value is only used to calculate consumption of calories.

1. Press **Mode** to reduce or **Res** to increase the value for weight.
2. Press **Set** to store setting and continue.

FIG. 10

SET TARGET - STEPS PER DAY

1. Press **Mode** to reduce or **Res** to increase the value for target steps per day.
2. Press **Set** to store the setting and exit setting mode.

FIG. 11

SYMBOLS ON THE DISPLAY

FIG. 12

1. *Column for target steps*
2. *Total memory (number of steps)*
3. *Step count or total memory*
4. *Distance*
5. *Number of burned calories*
6. *Exercising time*
7. *Target steps*
8. *Units for distance*
9. *Units for weight*
10. *Battery indicator (warning for a low battery level)*
11. *Setting*
12. *Memory*

ON MODE

1. Step count
2. Distance
3. Calories
4. Exercising time

5. Day memory
6. Total memory
 - Only exercising steps counted. Short movements ignored. Stop count activated after 8 steps. The first 8 steps are included and the step count continues until the user stops walking.
 - The day memory is automatically reset to zero every day at midnight.

STEP COUNT MODE

Shows the time and number of steps after midnight.

FIG. 13

NOTE:

After 3 minutes of inactivity the display goes blank until the product is moved.

DISTANCE

Shows the time and distance covered with exercising steps after midnight.

FIG. 14

CALORIES

Shows the time and number of calories consumed with exercising steps after midnight.

FIG. 15

EXERCISING TIME

Shows the time and exercising time with exercising steps after midnight.

FIG. 16

DAY MEMORY

Shows stored data for up to 30 days.

- Number of steps
- Distance
- Number of burned calories
- Exercising time

Step forward through stored data with the **Set** button. Step back with the **Reset** button. -01 indicates previous day, -02 indicates 2 days earlier, etc.

FIG. 17

TOTAL MEMORY

Shows accumulated data since last complete reset.

- Number of steps
- Distance
- Number of burned calories
- Exercising time

Browse through stored data with the **Set** button.

FIG. 18

Complete reset

In total memory mode press the **Res** button for 2 seconds to reset all accumulated data.

MAINTENANCE

- Never attempt to dismantle or repair the product by yourself.
- Do not subject the product to knocks and blows, heat or direct sunlight.
- Wipe off any hair spray, deodorant, sun lotion etc. at once – they can damage the plastic parts on the product.
- Clean the product with a soft cloth, moistened with a mild detergent. Do not use solvents or strong detergents.
- Store the product in a dry place when not in use.

REPLACING THE BATTERY

Battery type: CR2032

Use a small Phillips screwdriver to replace the battery when the battery indicator shows that the batteries are discharged. The expected battery life is at least 6 months.

FIG. 19