



PulseTrack 8

Bedienungshandbuch Pedometer
mit Pulsmessfunktion



Inhalt

* Funktionsmerkmale	4
* Grundlegende Bedienung der Tasten	6
* Uhrzeit- und Schrittmodus	7
* Distanz- und Stoppuhrmodus	7
* Kalorien- und ODO-Modus	8
* Einstellen des Kalorien- und des Tageskalorienverbrauchs	8
* Schiebewahlschalter für Bewegungs-Empfindlichkeit	9
* Verwenden der Pulsmessfunktion	9
* Tragen des Pedometers	10
* Batteriewechsel	11
* Pflege des Pedometers	12

Funktionsmerkmale

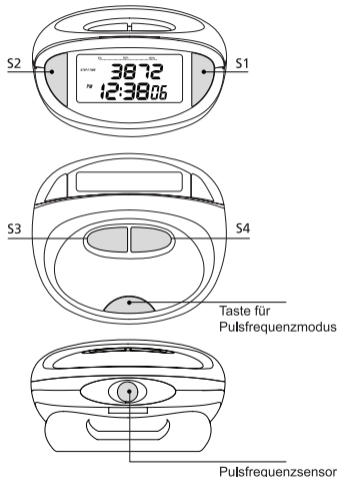
Diese Pedometerserie arbeitet äußerst genau und zuverlässig und kann sowohl beim Walking als auch beim Laufen eingesetzt werden. Der Pedometer umfasst einen Schrittzähler, Distanz- und Zielkalorienverbrauchsanzeige, Kalorienverbrauchsanzeige, Uhrzeitanzeige und Stoppuhr.

Funktionsmerkmale:

- Grundfunktionen: Uhrzeit- und Schrittmodus, Distanz- und Stoppuhrmodus, Kalorien- und ODO-Modus, Modus zur Einstellung der Kalorien und Tageskalorien, Pulsmessfunktion (nur PedoPulse).
- Der Schrittzähler kann bis zu 99999 Schritte zählen.
- Die Kalorienverbrauchsanzeige kann bis zu 9999,9 kcal in Schritten von 0,1 kcal anzeigen.
- Die Distanz kann bis 9999,9 Meilen (oder km) angezeigt werden, in Schritten von 0,01 Meilen (oder km).
- Die Distanz wird in Meilen oder km angezeigt, voreingestellt ab Werk.
- Zielkalorienverbrauch mit einem Arbeitsbereich von 1 bis 9999,9 Kcal.
- Gewicht und Schrittlänge können vom Benutzer eingestellt werden.
- Zeitmodus entweder im 12- oder 24-Std.-Anzeigeformat, vom Benutzer wählbar.
- Pulsmodus: Pulsmonitor mit einem Arbeitsbereich von 10 BPM bis 199 BPM.

- Die Pulsfrequenzüberwachungsfunktionen werden per Fingerdruck betätigt.
- 1/100 Sekunden Stoppuhr mit Arbeitsbereich bis 59 Minuten 59 Sekunden 99 mit einer Genauigkeit von 1/100.

Grundlegende Bedienung der Tasten



Uhrzeit- und Schrittmodus

- Anzeige der Schrittzahl im oberen Display und der Uhrzeit im unteren Display.
- UHRZEIT einstellen: Drücken Sie S2, um in den Einstellmodus zu gelangen; im Display blinkt die Anzeige "12hr".
- Drücken Sie S3 oder S4, um zwischen dem 12- bzw. 24-Std.-Anzeigeformat umzuschalten. Wird das 24-Std.-Anzeigeformat ausgewählt, wird kein AM/PM-Symbol angezeigt. Drücken Sie S2, um die Eingabe zu bestätigen und die Stundeneinstellung vorzunehmen.
- Drücken Sie S3 und/oder S4, um die Uhrzeit einzustellen. Für einen schnellen Durchlauf die Taste gedrückt halten. Drücken Sie S2, um die Eingabe zu bestätigen.
- Eingabe der persönlichen Daten: Drücken Sie S3 und S4, um Schrittlänge und Gewicht einzugeben. Drücken Sie S2, um die Eingabe zu bestätigen.

Distanz- und Stoppuhrmodus

- Drücken Sie die Taste "Mode", um in den Distanz- und Stoppuhrmodus zu gelangen.
- Die zurückgelegte Distanz wird im oberen, die Stoppuhr im unteren Display angezeigt.
- Stoppuhr: Drücken Sie S2, um die Stoppuhr zu starten. Drücken Sie nochmals S2, um die Stoppuhr zu stoppen. Drücken Sie S3, um die Stoppuhr wieder auf Null zurück zu setzen.

Kalorien- und ODO-Modus

- Drücken Sie zweimal die Taste Mode, um in den Kalorien- und ODO-Modus zu gelangen.
- Der Kalorienverbrauch wird im oberen, die insgesamt zurückgelegte Distanz (ODO) im unteren Display angezeigt. Die zurückgelegte Gesamtdistanz kann nur durch Auswechseln der Batterien auf Null zurückgesetzt werden.

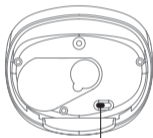
Einstellen des Kalorien- und des Tageskalorienverbrauchs

- Drücken Sie dreimal die Taste "Mode", wenn Sie den Kalorien- und den Tageskalorienverbrauch einstellen möchten.
- Der Zielkalorienverbrauch wird im oberen, der tatsächliche Tageskalorienverbrauch im unteren Display angezeigt.
- Die Balkenskala oben auf dem Display zeigt an, wieviel Prozent des Zielkalorienverbrauchs Sie erreicht haben. Tageskalorien und Balkenskala werden täglich automatisch auf Null zurückgesetzt.
- Drücken Sie S2, wenn Sie den Zielkalorienverbrauch einstellen möchten. Die erste Ziffer auf der linken Seite blinkt. Drücken Sie S3 oder S4, um den Kalorienverbrauch einzustellen. Drücken Sie S2, um die nächste Ziffer einzustellen. Drücken Sie S2, um die Eingabe zu bestätigen.
- Der Schrittzähler kann nicht zurückgesetzt werden. Ein Zurücksetzen und Aktualisieren ist nur beim Kalorienzähler möglich.

Schiebewahlschalter für Bewegungs-Empfindlichkeit

Der Schiebeschalter für die Einstellung der Bewegungs-Empfindlichkeit befindet sich innerhalb des Batteriefaches. Öffnen Sie daher das Batteriefach mit einem Schraubendreher.

Passen Sie die Einstellung auf die gewünschte Ansprechempfindlichkeit Ihrer Bewegungen an, indem Sie den Empfindlichkeits-Wahlschalter entsprechend verschieben.



Schiebewahlschalter für Bewegungs- Empfindlichkeit

Verwenden der Pulsmessfunktion

- Drücken Sie die Pulsfrequenzüberwachungstaste, um in den Pulsmessmodus zu gelangen.
- Legen Sie Ihren Finger (vorzugsweise den Zeigefinger) auf den Pulsfrequenzsensor an der Seitenkante des Schrittzählers (drücken Sie nicht zu fest). Der Schrittzähler erkennt automatisch die Pulsfrequenz. Es kann einige Sekunden dauern, bis die aktuelle Pulsfrequenz angezeigt wird (BPM- Schläge pro Minute).

Tragen des Pedometers

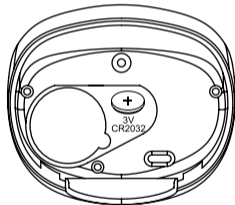
Der Schrittzähler lässt sich mittels Clip einfach oben an der Hose befestigen. Das beste Ergebnis wird erzielt, wenn Sie das Gerät ungefähr dort befestigen, wo sich die "Bügefalte" Ihrer Hose befindet.

Die Schrittzählgenauigkeit kann beispielsweise in einigen Situationen beeinträchtigt sein:

- Der Schrittzähler befindet sich nicht genau senkrecht zum Untergrund. Der Pedometer sollte mindestens einen Winkel von 60 Grad zum Untergrund aufweisen.
- Sie laufen in Sandalen oder ähnlichen Schuhen und ziehen die Füße etwas nach oder Sie laufen unregelmäßig, beispielsweise in einem Bereich mit vielen Menschen.
- Sportliche Betätigung außer Walking oder Laufen, z. B. eine Treppe hinauf- bzw. heruntergehen.
- In/auf einem Fahrzeug (Fahrrad, Auto, Zug, Bus und andere Fahrzeuge, die Schwingungen erzeugen).
- Stehen oder Sitzen.

Batteriewechsel

- Die Schraube des Batteriefachs lösen und das Batteriefach anschließend herausziehen.
- Ziehen Sie die Batterie mittels Ihres Fingernagels heraus.
- Entfernen Sie die alte Batterie und legen Sie eine neue Batterie ein. Achten Sie auf die korrekte Ausrichtung der Polarisierungsangaben.
- Setzen Sie das Batteriefach wieder ein, und ziehen Sie die Schraube fest.



CR2032 (3V) x 1

Pflege des Pedometers

- Setzen Sie den Schrittzähler nicht extremen Temperaturen aus.
- Messen Sie Ihren Puls nicht, wenn sich Ihr Finger im direkten Sonnenlicht befindet (starkes Sonnenlicht kann durch den Finger hindurch zu Interferenzen des Pulssensors führen). Bedecken Sie Ihren Finger mit der anderen Hand, wenn Sie den Puls im direkten Sonnenlicht messen möchten.
- Reinigen Sie den Schrittzähler mit einem trockenen weichen Lappen, den Sie in einer Lösung aus Wasser und einem milden neutralen Reinigungsmittel befeuchten. Verwenden Sie keine lösungsmittelhaltigen Lösungen wie Benzin, Verdünner, Sprühreiniger usw.
- Bewahren Sie den Schrittzähler an einem trockenen Platz auf.
- Zum späteren Nachschlagen empfehlen wir Ihnen, diese Bedienungsanleitung und andere Unterlagen, die dem Schrittzähler beige packt sind, an einem sicheren Ort aufzubewahren.



DE 484 584 78



PulseTrack 8

Instruction Manual
Digital Pedometer Pulse



CONTENTS

* Features	5
* Basic Operation of Buttons	6
* Time Mode + Step Mode	7
* Distance + Stopwatch Mode	8
* Calorie + ODO Mode	8
* Set Calories + Day Calories Mode	8
* Motion Sensitivity Slide Switch	9
* How to wear your Pedometer	9
* How to use Pulse Reading Function	10
* Battery Replacement	11
* Care of the Pedometer	12

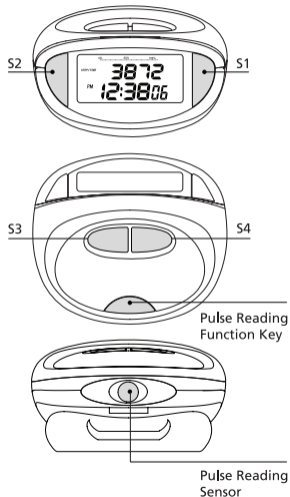
Features

This pedometer is highly accurate and reliable. This is effective for both walking and running. Features include Step Counter, Distance and Target Calories consumption, Calories consumption, Time, and Stopwatch.

Features including:

- Basic features: Time + Step mode, Distance + stopwatch mode, Calories + ODO mode, Set Calories + Day calories mode, Pulse reader,
- Step counter can count up to 99999 steps.
- Calorie consumption can display up to 9999.9 kcal with 0.1 kcal resolutions.
- Distance can be displayed up to 9999.9 mile (or km) with 0.01-mile (or km) resolution.
- Distance displayed in mile or km, preset by factory.
- Target Calories consumption with working range from 1 to 9999.9 Kcal.
- Weight and Stride can be adjusted by user.
- Time mode has 12 / 24 hour display formats selectable by user.
- Pulse mode: Pulse monitor with working range of 10 BPM to 199 BPM.
- The Pulse rate monitor functions are operated by finger touch.
- 1/100 second stop watch with working range to 59 minutes 59 seconds 99 with 1/100 accuracy.

Basic Operation of Buttons



Time + Step mode

- It shows the step count in the top roll display and the time in the bottom roll display.
- TIME setting: Press S2 to enter Adjust mode, "12hr" flashing in the display.
- Press S3 or S4 to toggle 12 / 24 hour display format. If 24-hour display format is selected, there will be no AM/PM symbol. Press S2 to confirm, and move to Hour adjustment.
- Press S3 and/or S4 to adjust the time. Hold the button for fast scrolling. Press S2 to confirm.
- Personal data setting: Press S3 and S4 to adjust stride distance and weight. Press S2 to confirm.

Distance + Stopwatch mode

- Press Mode key to enter Distance + Stopwatch mode.
- It shows the distance traveled in the top roll display and stopwatch in the bottom roll display.
- Stopwatch : Press S2 to start. Press S2 again to stop. Press S3 to reset the stopwatch back to zero.

Calorie + ODO mode

- Press Mode key twice to enter Calorie + ODO mode.
- It shows calories burned in the top roll display and total distance traveled(ODO) in the bottom roll display. The total distance traveled can only be reset after replacing the batteries.

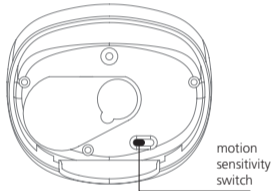
Set Calories + Day calories mode

- Press Mode key thrice to enter Set Calories + Day calories mode.
- It shows the target calories burned in the top roll display and the actual calories burned during the day in the bottom roll display.
- The top edge of the display show a bar scale which represent how much percentage of Target Calories you have achieve. Both the day calories and the bar scale will be automatically reset for each day.
- Press S2 to enter the target calories adjust mode. The first digit on the left will be flash. Press S3 or S4 to adjust. Press S2 to move to the next digit. Press S2 to confirm.
- The Step counting cannot be reset. Only the calories counting can be reset and updated.

Motion Sensitivity Slide Switch

Release the battery compartment by unscrew the secure screw and slide out the battery compartment. Inside you will find the motion sensitivity slide switch.

To fit the unit more or less sensitive to your individual walking pattern, please reposition the motion sensitivity slide switch accordingly.



How to use Pulse Reading Function

- Press the Pulse rate monitor key to trigger the pulse reading mode.
- Place your finger (Preferably the index finger) on the Pulse rate sensor located at the edge of the step counter (Do not press too hard). The step counter starts to detect the pulse automatically. It may take few seconds to display the current pulse rate (BPM- Beat per minute).

How to wear your pedometer

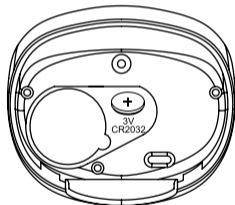
Your step counter clips easily and snugly to either side of the hip portion of your trousers or shorts. For best results keep the unit in line with the "Crease line" of your trousers.

Some situations may affect the accuracy of the step counting:

- The step counter isn't direct perpendicular to the ground. The pedometer needed to be at least 60 degree to the ground.
- Dragging feet walking with sandals or sandals like shoes, or uneven footstep in a crowded area.
- Sport except walking or jogging, walking up / down from stair.
- Inside a vehicle (bicycle, motorcar, train, bus and other vehicle have some vibration generated.
- Motion of stand or sit.

Battery Replacement

- Release the battery compartment by unscrew the secure screw.
- Pull out the battery with the help of fingernail.
- Flip out the exhausted battery and replaced with new battery. Make sure the polarity is correct.
- Put the battery compartment back and fasten the screw.



CR2032 (3V) x 1

Care of the pedometer

- Avoid exposing the step counter to extreme temperatures.
- Avoid taking a pulse reading while your finger is in indirect sunlight (Strong sunlight will generate interference through the finger to the pulse sensor). Try to cover your finger with your other hand when you need to take the pulse reading under direct sunlight.
- To clean the step counter, use a dry soft cloth or a soft cloth moistened in a solution of water and a mild neutral detergent. Never use volatile agents such as benzene, thinner, spray cleaners, etc.
- Store your step counter in a dry place when not in use.
- Keep this manual and any other documentation that comes with the step counter in a safe place for future reference.



DE 484 584 78