

PEDOMETER MET CALORIEENTELLER

MODEL: PE316CA

GEBRUIKSAANWIJZING

INLEIDING

Wij danken u voor uw keuze van deze Pedometer met calorieënteller (PE316CA) van Oregon Scientific. Dit unieke product is ideaal om u bij te staan bij uw programma voor uw lichaamsvoeding. De pedometer telt het aantal gezette stappen van de ene locatie naar een andere. Door het invoeren van uw staplengte kan de totaal afgelegde afstand worden berekend. De calorieënteller schat bovendien het aantal verbrande calorieën tijdens uw lichaamsvoeding.

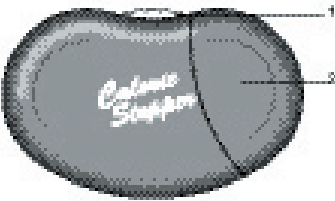
In deze verpakking vindt u:

- Pedometer met calorieënteller
- 2 batterijen van het type LR43 1,5 V

Bewaar deze gebruiksaanwijzing op een handige plaats terwijl u met uw nieuwe toestel vertrouwd raakt. Zij bevat praktische, stap-voor-stap instructies voor het gebruik van uw toestel, evenals technische gegevens en waarschuwingen waarvan u op de hoogte moet zijn.

DE BELANGRIJKSTE KENMERKEN

VOORAANZICHT



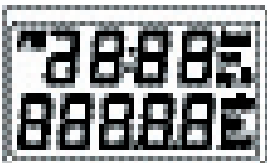
1. Toets **COVER RELEASE** – Indrukken om het beschermdoeksel open te maken
2. Batterijvak – Werkt op 2 batterijen van het type LR43 1,5 V

BINNENZIJDE



1. Toets **CALO** – Displaymodus voor de meting van het aantal verbrande calorieën en het gewicht
2. Toets **DIST** – Displaymodus voor de totale afgelegde afstand en staplengte
3. Toets **ON** – Voor het aanschakelen van de displayverlichting
4. Schakelaar Bewegingsgevoeligheid – Verhoogt of verlaagt de gevoeligheid van het toestel
5. LCD – Display in twee lijnen
6. Toets **RESET** – Stelt de waarden van de displaymodus terug naar nul
7. Toets **HR / +** – Voor het vermeerderen van de cijfers van de klok; instellen op een hogere waarde van uw persoonlijk gewicht en staplengte
8. Toets **MIN / -** – Voor het verminderen van de cijfers van de klok; instellen op een lagere waarde van uw persoonlijk gewicht en staplengte
9. Riemclip – Gebruik de clip om het toestel veilig op uw riem of heuplijn vast te hechten

SYMBOLEN OP DE LCD-DISPLAY



OM TE BEGINNEN

SOLEERTAPE

Voordat u het toestel begint te gebruiken moet u onder het batterijdoeksel de isoleertape die de 2 batterijen van het type LR43 1,5 V beschermt verwijderen.

NOTE: Het toestel werkt niet zolang de tape niet is verwijderd.

OPENMAKEN VAN HET DEKSEL

Houd de pedometer rechtop en neem de clip met één hand vast terwijl u met de andere hand drukt op de toets **COVER RELEASE**.

DE BATTERIJEN

Dit toestel werkt op 2 batterijen van het type LR43 1,5 V. Wanneer de batterijen moeten worden vervangen:

1. Drukt u zachtjes op het batterijvak en trekt u het deksel open.
2. Zet 2 batterijen van het type LR43 1,5 V of equivalent in.
3. Maak het deksel van het batterijvak weer vast.

NOTE: Bescherm het milieu door oude batterijen naar erkende verzamelpunten te brengen zodat ze kunnen worden gerecycled.

DE KLOK

Stop een fijne, stompe punt in de toetsen **HR / +** or **MIN / -** om de kloktijd te veranderen.

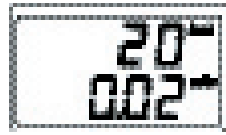
NOTE: Nadat 5 seconden lang geen enkele toets wordt ingedrukt keert het toestel automatisch terug naar de klokdisplay.

HET WIJZIGEN VAN DE INSTELLINGEN

AFSTAND

De afgelegde afstand wordt aangegeven op de onderste lijn van de LCD-display. Voor een grotere nauwkeurigheid bevelen wij u aan uw persoonlijke gemiddelde staplengte in te stellen.

1. Druk op **DIST** tot de staplengte is aangegeven op de bovenste lijn van de LCD-display.



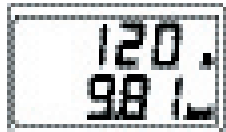
2. Stop een fijne, stompe punt in **HR / +** om de staplengte te vergroten of in **MIN / -** om te verkleinen. (30 tot 150 cm)

Wanneer u geen verandering in de staplengte invoert keert de bovenste lijn van de display na 5 seconden automatisch terug naar de klokdisplay.

CALORIEËN

Voor een nauwkeurige berekening van het aantal verbrande calorieën moet met vele factoren rekening worden gehouden. De PE316CA gebruikt het lichaamsgewicht en het aantal gezette stappen om een goede schatting van het aantal verbrande calorieën te maken.

1. Druk op **CALO** tot het lichaamsgewicht is aangegeven op de bovenste lijn van de LCD-display.

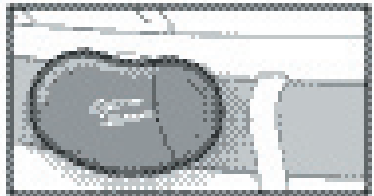


2. Stop een fijne, stompe punt in **HR / +** of **MIN / -** om de instelling van het lichaamsgewicht te verhogen of verlagen.

Wanneer u geen enkele toets indrukt keert de bovenste lijn van de display na 5 seconden automatisch terug naar de klokdisplay.

NOTE: Het lichaamsgewicht kan worden ingesteld tussen 30 en 150 kg

HET DRAGEN VAN DE PEDOMETER



Bevestig op heupniveau aan uw riem, trainingbroek of sportoutfit. Maak stevig in horizontale positie vast.

HET GEBRUIK VAN DE PEDOMETER

DE STAPPENTELLER

De pedometer telt het aantal stappen dat u heeft gezet.

1. Druk eenmaal op **DIST** om het aantal afgelegde stappen te zien.

Om de pedometerdisplay terug te stellen naar nul drukt u in de modus **STAP** op **RESET**.

NOTE: Om het toestel minder of meer gevoelig te maken voor beweging verschuift u de schakelaar bewegingsgevoeligheid. Om de geschikte bewegingsgevoeligheid te bepalen moet u met verschillende instellingen experimenteren.

NOTE: Een onjuiste positionering van de pedometer kan leiden tot een incorrecte gegevenverzameling.

BEREKENING VAN DE AFSTAND

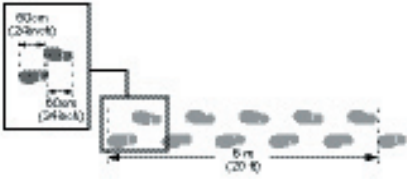
Het correct berekenen van de afgelegde afstand is afhankelijk van de nauwkeurigheid van uw instelling van uw individuele staplengte en de correcte instelling van de interne bewegingsgevoeligheid van het toestel.

1. Druk op **DIST** tot de afgelegde afstand op de LCD-display is aangegeven.

Om de afstandteller terug te stellen naar nul drukt u in de displaymodus **DISTANCE** op **RESET**.

Totale afgelegde afstand = aantal gezette stappen x gemiddelde staplengte

NOTE: De individuele staplengte verschilt van persoon tot persoon. Voer uw persoonlijke staplengte in die overeenstemt met de gemiddelde lengte van uw pas. Om dit gemiddelde te berekenen doet u 10 stappen en deelt u de afgelegde afstand door 10.



BEREKENEN VAN DE VERBRUIKTE CALORIEËN

De ingebouwde calorieënteller biedt een excellente manier om het aantal verbruikte calorieën tijdens een lichaams oefening te berekenen.

1. Druk op **CALO** tot het aantal verbrande calorieën op de LCD-display is aangegeven.

Om de calorieënteller terug te stellen naar nul drukt u in de displaymodus **CALORIE** op **RESET**.

VEILIGHEID EN ONDERHOUD

Maak het toestel schoon met een lichtvochtige doek en een zachte detergens. Voorkom dat het toestel valt.

WAARSCHUWINGEN

Dit product werd ontworpen om u jarenlang trouw te kunnen dienen, op voorwaarde dat het correct wordt gehanteerd. Neem de volgende richtlijnen in acht:

- Dompel het toestel nooit in water onder. Dit kan elektrocutie en beschadiging van het apparaat tot gevolg hebben.
- Stel het hoofdtoestel niet bloot aan extreme drukkracht, schokken of schommelingen in temperatuur of vochtigheid.
- Knoei niet met de interne onderdelen. Indien u dit toch doet vervalt de garantie van het toestel en kan het toestel beschadigd raken. Dit toestel bevat geen onderdelen die door de gebruiker kunnen worden hersteld.
- Gebruik nooit oude en nieuwe batterijen of batterijen van verschillende types samen.
- Gebruik in dit product geen herlaadbare batterijen.
- Verwijder de batterijen wanneer u dit toestel voor een lange tijd gaat opbergen.
- Maak geen krassen op de LCD-display.
- Lees deze gebruiksaanwijzing aandachtig voordat u het toestel begint te gebruiken.

De inhoud van deze gebruiksaanwijzing en de technische gegevens kunnen zonder kennisgeving worden gewijzigd. De afbeeldingen zijn niet op schaal. Breng aan dit product geen wijzigingen of aanpassingen aan. Ongeoorloofde wijzigingen kunnen uw recht op het gebruik van dit product teniet doen.

TECHNISCHE GEGEVENS

Stappenteller	0 tot 99.999 stappen
Afgelegde afstand	0 tot 999,99 km
Staplengte	30 tot 150 cm
Calorieëndisplay	0,1 tot 9999,9 kcal
Reikwijdte lichaamsgewicht	30 tot 150 kg
Afmetingen	64 x 42 x 18 mm (L x B x H)
Gewicht	30 gram
Werkings temperatuur	-10,0 tot 40,0 ° C
Bewaringstemperatuur	-20 tot 60 ° C
Batterijen	2 x LR43 1,5 V
Gebruiksduur batterijen	1 jaar

OVER OREGON SCIENTIFIC

Bezoek onze website (www.oregonscientific.com) om meer te weten over uw nieuwe product en andere Oregon Scientific producten zoals digitale fototoestellen, gezondheids- en fitnessuitrusting en weerstations. Op deze website vindt u tevens de informatie over onze klantendienst, voor het geval u ons wenst te contacteren.

