

**STAPPENTELLER MET HARTSLAGMETER**

MODEL: PE316PM

GEBRUIKSAANWIJZINGEN

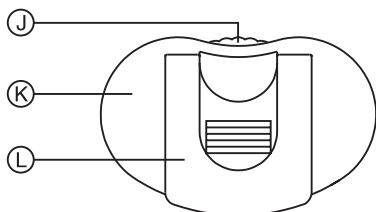
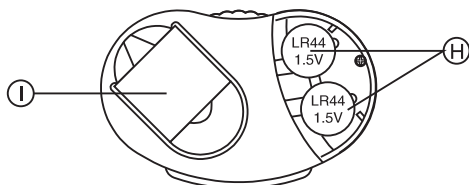
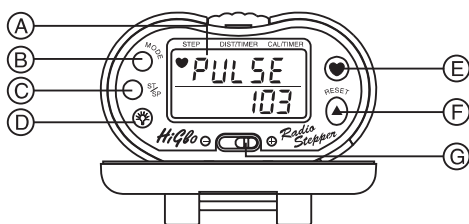


FIG. A

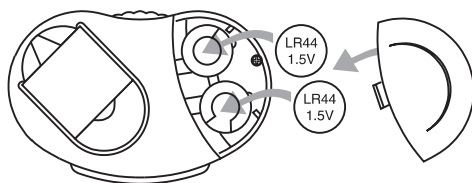


FIG. B

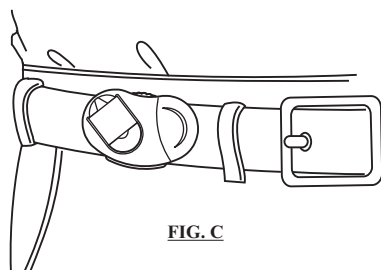


FIG. C



FIG. D

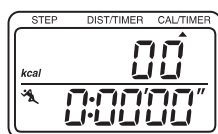


FIG. E

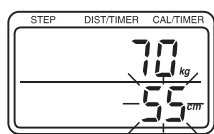


FIG. F

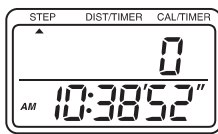


FIG. G

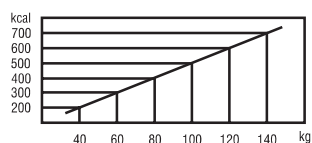


FIG. H

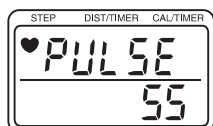


FIG. I

**INLEIDING**

Gefeliciteerd met uw aankoop van deze gebruiksvriendelijke, lichtgewicht **stappenteller** met hartslagmeter.

Dit product is uitgerust met verschillende unieke kenmerken, die nuttig zijn voor actieve personen die regelmatig wandelen of joggen. Als hartslagmeter, **stappenteller**, calorieënteller en opteltimer is dit toestel in staat belangrijke informatie over een verscheidenheid van programma's voor de lichaamsbeweging of wandelactiviteiten te registreren en op de display aan te geven.

Dit product werd ontworpen met het oog op gebruiksvriendelijkheid en is bovendien voorzien van een clip die gemakkelijk aan uw kledij te bevestigen is. Zijn lichte gewicht en kleine formaat geven dit aan product een probleemvrije kwaliteit.

**KENMERKEN**

1. Hartslagmonitor
2. **Stappenteller**
3. 12/24-uur horloge voor de ware tijd
4. Registratie van de totale afgelegde afstand
5. Berekenen van het totaal aantal verbruikte calorieën
6. Instelling van uw individuele paslengte
7. Opteltimer (tot 99 uur, 59 minuten, 59 seconden)
8. Indicator voor zwakke batterijen [ ]
9. EL-displayverlichting
10. Instelling van de bewegingsgevoeligheid

**BENAMINGEN EN FUNCTIES [FIG. A]**

- A. LCD (vloeibaar kristaldisplay)**  
Display in twee lijnen met drie verschillende modi en hartslagdisplay.
- B. De toets [MODE]**  
Alterneert tussen de verschillende modi op de display.
- C. De toets Start / Stop [ST/SP]**  
Om de opteltimer te starten of stoppen.
- D. De toets displayverlichting [ ]**  
Schakelt de displayverlichting aan.
- E. De hartslagtoets [ ]**  
Stelt het toestel in voor het meten en registreren van de hartslag.
- F. De toets [RESET] / op [ ]**  
Stelt de displaymodi terug op nul.  
Vermeerdert de waarde van de instelling bij het invoeren of wijzigen van gegevens.
- G. De schuifschakelaar bewegingsgevoeligheid**  
Vermeerdert of vermindert de gevoeligheid voor beweging van het toestel.
- H. Batterijenvak**  
Zet twee (2) batterijen van het type LR44 in.
- I. Uitsparing voor het inbrengen van de vinger**
- J. Toets voor het losmaken van het deksel**  
Druk op deze toets om het beschermdoeksel te openen.
- K. Deksel**  
Beschermt het LCD-paneel.
- L. Riemclip**  
Kan aan een riem of aan de kledij worden bevestigd.

**OM HET DEKSEL TE OPENEN**

Houd de **stappenteller** rechtop, neem de clip met één hand vast en druk met de andere hand op de toets COVER RELEASE.

**HET INZETTEN VAN DE BATTERIJEN:  
HOOFDTOESTEL**

1. Druk en trek voorzichtig het deksel van het batterijenvak uit.
2. Zet twee (2) batterijen van het type LR44 - 1,5 V of equivalent in. [FIG. B]
3. Maak het deksel van het batterijenvak terug vast.

**Opmerking:** Het icoon voor de zwakke batterijen [ ] gaat branden wanneer de batterijen bijna leeg en aan vervanging toe zijn.

**Opmerking:** Batterijen kunnen gevaarlijk zijn wanneer ze niet op een correcte wijze worden weggeworpen. Bescherm het milieu door gebruikte batterijen naar een depot te brengen volgens de aanwijzingen van de plaatselijke autoriteiten.

**OM DE STAPPENTELLER TE DRAGEN**

Bevestig hem op heuphoogte aan uw riem, slip of sportkledij. Let erop dat de **stappenteller** in horizontale positie blijft en hecht hem stevig vast. [FIG. C]

**Opmerking:** Het verkeerd positioneren van de **stappenteller** kan tot onnauwkeurige metingen leiden.

**OM HET HORLOGE IN TE STELLEN**

1. Druk op [MODE] om af te wisselen tussen de displaymodi [STEP] (stap), [DIST/TIMER] (afstand / timer) en [CAL/TIMER] (calorieën / timer).
2. In de modus [STEP] houdt u [MODE] twee seconden lang ingedrukt. De 12 urenwaarde gaat nu knipperen. Gebruik de toets [ ] om uw keuze te maken tussen de 12- of 24-uurindeling.

3. Druk opnieuw op [MODE]. De "uurscijfers" gaan nu knipperen. Gebruik de toets [▲] om het uur in te stellen. Houd de toets ingedrukt om de waarde versneld te vermeerderen.
4. Druk nogmaals op [MODE]. Nu gaan de "minutencijfers" knipperen. Gebruik opnieuw de toets [▲] om de minuten in te stellen.
5. Druk nogmaals op [MODE]. De "secondencijfers" gaan knipperen. Gebruik de toets [▲] om de "secondencijfers" terug te stellen naar nul. U kunt ook wachten tot de secondencijfers met de ware tijd overeenstemmen en dan op [MODE] drukken om te bevestigen en de instelmodus te verlaten.

## OM UW PERSOONLIJKE GEGEVENS IN TE VOEREN

Om het toestel zo nauwkeurig mogelijke metingen te laten uitvoeren kunt u persoonlijke gegevens zoals uw lichaamsgewicht en pasafstand in het geheugen invoeren.

Het nauwkeurig meten van de afgelegde afstand is gebaseerd op de correcte instelling van uw gemiddelde paslengte. De paslengte kan worden ingesteld tussen 30 en 150 cm.

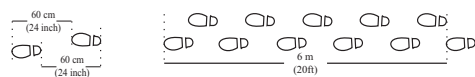
Uw huidige lichaamsgewicht kan worden ingesteld tussen 30 kg en 150 kg. Het lichaamsgewicht wordt tijdens de lichaamsbeweging gebruikt om het aantal verbrande calorieën te berekenen.

### Om uw paslengte en lichaamsgewicht in te voeren:

1. Druk op [MODE] om af te wisselen tussen de displaymodi [STEP, DIST/TIMER] [FIG. D] en [CAL/TIMER] [FIG. E].
2. Ga de modus [DIST/TIMER] of [CAL/TIMER] binnen.
3. Houd [MODE] twee secondenlang ingedrukt. Het toestel geeft nu de display [STRIDE/WEIGHT] (paslengte / gewicht) aan op twee lijnen. De cijfers van de paslengte gaan knipperen [FIG. F].
4. Druk op [▲] tot de gewenste paslengte is ingevoerd. Houd de toets ingedrukt voor het versneld instellen.
5. Druk op [MODE] om de cijfers van het gewicht te laten knipperen.
6. Druk op [▲] tot het gewenste gewicht is ingevoerd. Houd de toets ingedrukt voor het versneld instellen.
7. Druk op [MODE] om de instelling te verlaten.

**Opmerking:** Wanneer u in deze display de paslengte / het gewicht niet heeft gewijzigd, keert het toestel na zeven seconden automatisch terug naar de displaymodus [DIST/TIMER].

De paslengte kan sterk variëren van persoon tot persoon. Voer het gemiddelde in van uw individuele stapafstand. Om uw gemiddelde individuele paslengte te bepalen wandelt u 10 stappen en deelt u de totale afgelegde afstand door 10. Voer het resultaat in uw toestel in.



## OM DE STAPPENTELLER TE GEBRUIKEN

De **stappenteller** functie telt het aantal gewandelde of gelopen stappen over een bepaalde afstand.

1. Druk op [MODE] om af te wisselen tussen de displaymodi [STEP, DIST/TIMER] en [CAL/TIMER].
2. Schakel het toestel in de modus [STEP].
3. Druk op [RESET] om de **stappenteller** terug te stellen op nul. [FIG. G]

**Opmerking in verband met de bewegingsgevoeligheid:** Om het toestel meer of minder gevoelig voor beweging te maken stelt u de schakelaar bewegingsgevoeligheid in.

Om voor een individueel wandelpatroon de juiste bewegingsgevoeligheid te bepalen experimenteert u met verschillende instellingen.

## OM DE FUNCTIES AFSTAND EN CALORIEËN TE GEBRUIKEN

Dit toestel kan de totale gewandelde of gelopen afstand meten en het totaal aantal calorieën dat daarbij is verbruikt berekenen.

1. Druk op [MODE] om af te wisselen tussen de displaymodi [STEP, DIST/TIMER] en [CAL/TIMER].
2. Ga de modus [DIST/TIMER] binnen.
3. De bovenste lijn van de display geeft de totale afstand die een persoon heeft gewandeld of gelopen aan.
4. Druk opnieuw op [MODE] om af te wisselen tussen de displaymodi [STEP, DIST/TIMER] en [CAL/TIMER].
5. Stel het toestel in de modus [CAL/TIMER].
6. De bovenste lijn van de display geeft nu het totaal aantal verbruikte calorieën aan.

**Opmerking bij het terugstellen van de totale afstand en het aantal verbruikte calorieën:** Het aantal gewandelde of gelopen stappen, de totale afgelegde afstand en het aantal verbruikte calorieën zijn onderling verbonden. Wanneer u de gegevens in STEP wist, wist u bijgevolg ook de totale afgelegde afstand en het totaal aantal verbruikte calorieën.

7. Om de gegevens in STEP te wissen verwijst u naar het gedeelte "Om de **stappenteller** te gebruiken".

**Opmerking in verband met het calorieverbruik:** Om fit te blijven moet bijvoorbeeld een persoon die 60 kg weegt dagelijks 10.000 stappen wandelen om 300 calorieën per dag te verbranden. De grafiek geeft het aanbevolen calorieverbruik in verhouding tot het lichaamsgewicht aan. [FIG. H]

## OM DE TIMERFUNCTIE IN TE STELLEN

De opteltimer begint vanaf nul en telt tot een maximum van 99 uur, 59 minuten en 50 seconden (99:59:50).

1. Druk op [MODE] om af te wisselen tussen de displaymodi [STEP, DIST/TIMER] en [CAL/TIMER].
2. Ga de modus [DIST/TIMER] of [CAL/TIMER] binnen.
3. Om de timer te starten drukt u op [ST/SP].

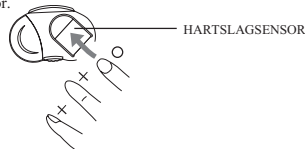
4. Om de timer te stoppen drukt u nogmaals op [ST/SP].
5. Om de timer terug te stellen op nul drukt u op [RESET].

## OM DE HARTSLAG TE METEN

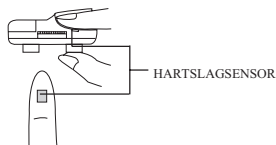
De hartslag van een individu is het aantal keren dat het hart binnen een specifieke periode klopt. Dit toestel probeert te berekenen hoeveel keren het hart ongeveer zal kloppen in één minuut. Verscheidene factoren zoals roken, de voeding, de ademhaling en stress kunnen de snelheid van de hartslag beïnvloeden. Het registreren van de hartslag kan nuttig zijn om te bepalen hoe hard het hart bij een bepaald activiteitsniveau moet werken, en deze informatie kan op haar beurt worden gebruikt om een doeltreffende routine voor uw lichaamsbeweging te plannen. Bij personen met een onregelmatige hartslag of cardiovasculaire problemen kan het moeilijk blijken een hartslagmeting uit te voeren.

### Om de hartslag te meten:

1. Druk op de toets **PULSE** [♥], de display geeft het harticoon samen met het woord **PULSE** op de bovenste lijn aan. [FIG. I]
2. Leg uw rechterwijsvinger in de uitsparing met die vingerkussen op de hartslagsensor.



3. Houd uw vinger stil en ontspannen. Teveel of te weinig druk kan een onnauwkeurige meting tot gevolg hebben.



**Opmerking:** Wanneer uw vinger goed is ingezet knippert het hartslagicoon op de display. Dit geeft aan dat het toestel uw hartslag aan het meten is. Het toestel geeft het aantal slagen per minuut aan dat uw hart op dat ogenblik doet.

Indien om een of andere reden het toestel uw hartslag niet binnen een bepaalde tijd kan meten, keert het automatisch terug naar de voorgaande displaymodus. Druk op de toets **PULSE** [♥] om opnieuw te proberen.

## TECHNISCHE GEGEVENS

Werkingsmodi	: STEP, DIST/TIMER, CAL/TIMER
Horloge	: 12 / 24-uurindeling met display van uur, minuten en seconden
<b>Stappenteller</b>	: 0 tot 99.999 stappen
Afgelegde afstand	: 0 tot 999,99 km
Opteltimer	: 99 uur, 59 minuten en 59 seconden
Paslengte	: 30 tot 150 cm
Reikwijdte lichaamsgewicht	: 30 tot 150 kg
Reikwijdte hartslag	: 40 tot 206 slagen per minuut
Werkings temperatuur	: -10° C tot 40° C
Bewarings temperatuur	: -20° C tot 60° C
Stroombron	: 2 batterijen van het type LR44 1,5 V of equivalent
Afmetingen product	: D32 x B41 x L63 mm
Gewicht	: 32,2 g (zonder batterijen)

## ONDERHOUD

1. Het toestel nooit in water onderdompelen. Wanneer het toestel met water in contact is gekomen moet u het onmiddellijk met een zachte, pluisvrije doek afdrogen.
2. Maak het toestel niet schoon met krassende of bijtende producten. Bijtende chemische producten kunnen krassen maken in de plastic behuizing en het elektronische circuit corroderen.
3. Stel het toestel niet bloot aan overmatig(e) druk, schokken, stof, temperatuur of vochtigheid. Dergelijke zaken kunnen ertoe leiden dat het toestel slecht gaat functioneren, de elektronische gebruiksduur ervan korter wordt, de batterijen beschadigd raken of onderdelen gaan vervormen.
4. Kneei niet met de interne onderdelen van het toestel. Door dit toch te proberen wordt de garantie nietig verklaard en kan schade worden veroorzaakt. Dit toestel bevat geen onderdelen die door de gebruiker zelf kunnen worden hersteld.
5. Gebruik uitsluitend nieuwe batterijen die zijn gespecificeerd in de gebruiksaanwijzingen. Gebruik nooit oude en nieuwe batterijen samen, omdat oude batterijen kunnen lekken.
6. Lees deze gebruiksaanwijzingen aandachtig vooraleer u het toestel begint te gebruiken.

## WAARSCHUWING

- De inhoud van deze gebruiksaanwijzingen is zonder voorafgaande berichtgeving vatbaar voor wijzigingen.
- Wegens beperkingen van de druktechnieken is het mogelijk dat de displays in deze gebruiksaanwijzingen niet identiek zijn aan de werkelijke displays.
- De fabrikant en zijn leveranciers zijn niet aansprakelijk tegenover u of andere personen voor schadevergoedingen, winstverlies of andere claims voortkomend uit het gebruik van dit product.
- De inhoud van deze gebruiksaanwijzingen mag niet worden gereproduceerd zonder de uitdrukkelijke toestemming van de fabrikant.